

حیطه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت

ادامه از صفحه ۱
 ... افراد سالم از لحاظ عاطفی و روانی، قادرند با شرایط سخت مقاله کنند و نگرش مثبت نشان بدهند و زندگی را حفظ کنند. آن‌ها در زمان‌های بد نیز خود را کم‌اندک استعاف پذیر و خلاق باقی می‌مانند.

توانایی مقابله با استرس و وضعیت‌های نامنتظر است. توجه به لوفات فراتر از مهم است. برای انجام کارهایی که باعث می‌شود بعد از انجام آن‌ها احساس خوبی داشته باشیم مثل پیاده روی، خواندن یک کتاب خوب یا گوش کردن به موسیقی و غیره به دلیل دلایل نگرینم به یاد داشته باشیم که لذت بردن از زندگی، ضروری برای سلامت عاطفی و روانی است. از خود پرسشیم چگونه می‌توانیم روز بهتری داشته باشیم و پاسخ آن را در ذهن خود جستجو و در قلب خود احساس کنیم.

نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی ما بسیار حیاتی است. سلامت فعلیت اجتماعی و حفظ روابط بین فردی به ما کمک می‌کند تا سلامت جسمی و روانی خود را حفظ کنیم. افرادی که دوستی‌های نزدیک خود را حفظ می‌کنند، رهاهای دیگری را برای تعامل اجتماعی پیمانی هستند. تنگدستی به افراد منزوی زندگی طولانی‌تری دارند. روابط و تعاملات اجتماعی ما از طریق تقویت سیستم ایمنی بدن ما، موجب حفاظت از ما در برابر بیماری‌ها می‌شوند.

لذت وجود خوادیم و داشتن دیدگاه‌های مثبت و با اوستان استرس مان کمک کند. می‌توانیم بیرون برویم و با اوستان خود بخندیم. خنده به تنهایی به عنوان یک کاننده استرس عمل می‌کند. به سبب بهتر است آن را به محیط لذت بخشی که با خودتان دارید اضافه کنیم. در این زندگی که سرعت گذر آن بسیار فرست را نگاه کنید. کس که دوست‌شان را در راه می‌گذرد، دست‌به‌هم‌نگاری که توسط افراد مثبت‌انگام می‌شود، نعمتی است که ما را قادر می‌کند تا با افرادی که به شما احساس خوبی در مورد خودتان می‌دهند در ارتباط باشید.

خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند تا با خلق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم. هم‌عظور که تعذیه یا سود غذایی برای بدن ما ضروری بوده پیش روح مان نیز یک ضرورت است.

خودمراقبتی معنوی با درک معنای واقعی زندگی و هویت واقعی مان مرتبط است. ما چیزی بیشتر از یک جسم هستیم، روحی پاک داریم که می‌تواند با ما هم‌عظور شود. ما توسعه دهم، با این دیدگاه ما را در قلمرویی بالاتر از خود داریم که شایسته است. به آن «جهداری معنوی» می‌گویند. هر چه از آن معرفت در آن راه به این جهدهای زندگی خود و خلق هستی می‌رسیم در سایه چنین معرفتی، دریچه‌های جدیدی به روی ما گشوده و تجارب متفاوتی کسب می‌شود.

خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند به خدای که در گزند به ما نزدیک تر است، نزدیک تر شویم و دریچه‌های لطیف و رحمتش را با سهولت بیشتری با تمام فراز و نشیب‌های زندگی مان مقابله کنیم. معجزه زمانی خلق می‌شود که با خلق خود ارتباط برقرار کنیم.

این یاد داشت که به ما آرامش می‌دهد و وقتی که معنای حیطه زندگی خود را درک کنیم، هفتاد تا هشتاد درصد از حیطه جسمی و روانی و اجتماعی خودمراقبتی، در جنبه معنوی تاثیر می‌گذارد و بر عکس در واقع نمایی جنبه‌ها در هم تنیده‌اند و هر دو به تاثیر می‌گذارند.

دقیقه نوری

حجت الاسلام ایمانی در آیین زین مهر و مقاومت مطرح کرد: ضرورت استقلال آموزش و پرورش فردیس

امام جمعه فردیس می‌گوید: با وجود کثرت جمعیت دانش‌آموزی و جایایی فردیس از کسج انتظامی بود آموزش و پرورش ۲ شهرستان مستقل از یکدیگر فعالیت کنند.

به گزارش پیام آفتاب، حجت الاسلام علی اکبر ایمانی در آیین زین مهر و مقاومت در مدرسه رضوان شهرک ارم فردیس افزود: شهرستان فردیس در سال ۹۲ شکل گرفت و طی این ۶ سال آن جسات در مدیریت استان ایسز نبوده که آموزش و پرورش این شهرستان را مستقل کند.

به اضافه کرد: اکنون آموزش و پرورش فردیس زیر نظر ناحیه ۲ کرج اداره می‌شود که از اداره کل آموزش و پرورش خویسارت تکلیف این ۲ شهرستان تسدیم. حجت الاسلام ایمانی به سالروز دفاع مقدس اشاره کرد و اظهار داشت: آمریکایی‌ها و دشمنان دیروز ما دشمنی خود را پنهان می‌کردند اما امروز دشمنی خود را خیلی شفاف بیان می‌کنند و امروز میدان به جنگ فرهنگی و اقتصادی تغییر پیدا کرده است.

وی با اشاره به بیانات مقام معظم رهبری که دانش‌آموزان سربازان جوان فرهنگ می‌سازند گفت: دانش آموزان با تکلیف و تجزیاتی که کسب می‌کنند، می‌توانند آینده ای درخشان را برای کشور رقم بزنند. همانطور که جوانان دیروز در میدان جنگ بر دشمن پیروز شدند.

ایمانی افزود: اسرروز دانش آموزان سربازان جنگ فرهنگی هستند و باید کشور را به قلب‌های علم و فناوری و توسعه برسانند.

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان؛

سند ملی توسعه و نظریه پایه توسعه البرز منتشر شد



رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان البرز اعلام کرد سند ملی توسعه استان البرز و نظریه پایه توسعه استان البرز منتشر شد.

زهرا عربشاهی در گفت و گو با پیام آفتاب توسعه سلامت عاطفی، جگرگوشایی، ماری‌پارگری را نیازهای اساسی هاد احساسات و جویس مان است. داشتن سلامت روانی و عاطفی، شامل وجود احساس رضایت، اعتماد به نفس کافی، اعتماد و مصمیمت، میل و رغبت به زندگی و شادی و نشاط، توانایی مقابله با استرس و وضعیت‌های نامنتظر است.

توجه به لوفات فراتر از مهم است. برای انجام کارهایی که باعث می‌شود بعد از انجام آن‌ها احساس خوبی داشته باشیم مثل پیاده روی، خواندن یک کتاب خوب یا گوش کردن به موسیقی و غیره به دلیل دلایل نگرینم به یاد داشته باشیم که لذت بردن از زندگی، ضروری برای سلامت عاطفی و روانی است. از خود پرسشیم چگونه می‌توانیم روز بهتری داشته باشیم و پاسخ آن را در ذهن خود جستجو و در قلب خود احساس کنیم.

نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی ما بسیار حیاتی است. سلامت فعلیت اجتماعی و حفظ روابط بین فردی به ما کمک می‌کند تا سلامت جسمی و روانی خود را حفظ کنیم. افرادی که دوستی‌های نزدیک خود را حفظ می‌کنند، رهاهای دیگری را برای تعامل اجتماعی پیمانی هستند. تنگدستی به افراد منزوی زندگی طولانی‌تری دارند. روابط و تعاملات اجتماعی ما از طریق تقویت سیستم ایمنی بدن ما، موجب حفاظت از ما در برابر بیماری‌ها می‌شوند.

لذت وجود خوادیم و داشتن دیدگاه‌های مثبت و با اوستان استرس مان کمک کند. می‌توانیم بیرون برویم و با اوستان خود بخندیم. خنده به تنهایی به عنوان یک کاننده استرس عمل می‌کند. به سبب بهتر است آن را به محیط لذت بخشی که با خودتان دارید اضافه کنیم. در این زندگی که سرعت گذر آن بسیار فرست را نگاه کنید. کس که دوست‌شان را در راه می‌گذرد، دست‌به‌هم‌نگاری که توسط افراد مثبت‌انگام می‌شود، نعمتی است که ما را قادر می‌کند تا با افرادی که به شما احساس خوبی در مورد خودتان می‌دهند در ارتباط باشید.

خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند تا با خلق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم. هم‌عظور که تعذیه یا سود غذایی برای بدن ما ضروری بوده پیش روح مان نیز یک ضرورت است.

خودمراقبتی معنوی با درک معنای واقعی زندگی و هویت واقعی مان مرتبط است. ما چیزی بیشتر از یک جسم هستیم، روحی پاک داریم که می‌تواند با ما هم‌عظور شود. ما توسعه دهم، با این دیدگاه ما را در قلمرویی بالاتر از خود داریم که شایسته است. به آن «جهداری معنوی» می‌گویند. هر چه از آن معرفت در آن راه به این جهدهای زندگی خود و خلق هستی می‌رسیم در سایه چنین معرفتی، دریچه‌های جدیدی به روی ما گشوده و تجارب متفاوتی کسب می‌شود.

خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند به خدای که در گزند به ما نزدیک تر است، نزدیک تر شویم و دریچه‌های لطیف و رحمتش را با سهولت بیشتری با تمام فراز و نشیب‌های زندگی مان مقابله کنیم. معجزه زمانی خلق می‌شود که با خلق خود ارتباط برقرار کنیم.

این یاد داشت که به ما آرامش می‌دهد و وقتی که معنای حیطه زندگی خود را درک کنیم، هفتاد تا هشتاد درصد از حیطه جسمی و روانی و اجتماعی خودمراقبتی، در جنبه معنوی تاثیر می‌گذارد و بر عکس در واقع نمایی جنبه‌ها در هم تنیده‌اند و هر دو به تاثیر می‌گذارند.

دقیقه نوری

همزمان با بازگشایی مدارس

پایه توسعه استان البرز که پس از چند جلسه شورای برنامه‌ریزی و کارگروه آمایش در روز ۲۱ خرداد ۹۸ با حضور دکتر نوح‌تخت مورد تصویب قرار گرفته بود منتشر شد.

این مسئول در ادامه از تهیه سند بخشی توسعه استان و اسناد شهورستی توسعه با کمک دستگاه‌های اجرایی ذیربط به منظور تکمیل اسناد توسعه استان خبر داد و گفت: با راهبردها، سیاست‌ها و برنامه‌های بخشی، اقدامات لازم و پروژه‌های بخش در حیطه شهورستان‌ها فعالیت‌احصا دارد.

وی با اشاره به شکل گیری استان البرز در سال‌های اخیر تاکید کرد: طبیعتاً دستیابی به این استان در استان البرز دیرتر میسر شده اما بایدوریام اقدامات آتی در استان بر اساس برنامه‌ریزی اجرا شود.

سند توسعه ملی و نظریه پایه توسعه استان البرز در سایت سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان البرز در دسترس علاقه‌مندان است.

سزایی دارد وی یکی از گام‌های مهم در تمام برنامه‌ریزی کشور را پیش‌بینی، طراحی و تدوین اسناد ملی توسعه استان کرد و گفت: سند ملی توسعه و نظریه

همزمان با بازگشایی مدارس افزایش ۳۰ درصدی ترافیک درون شهری در البرز

وی با اشاره به ضرورت برنامه‌ریزی برای ساماندهی سرویس مدرس‌ها، داد مسئولان آموزش و پرورش اقدام به ترتیب نسبت به ساماندهی سرویس‌های مدرس‌ها کردند. تا از بازگشایی سبکسنگی می‌تواند تا ظهرگاهی کاسته شود. وی با تاکید بر اینکه والدین تا حد امکان از بردن فرزندان خود به مدرسه یا خودروی شخصی خودداری کنند، افزود: استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و سرویس‌های مدرس می‌تواند به کاهش

ترافیک در ساعات شروع و پایان مدرسه کمک کند. این مسئول توضیح داد: در این روزها نیروهای پاس با تمام امکانات در معابر تردد دارند تا مشکلی در تردد عابرین و خودروها ایجاد نشود.

رئیس‌پاس راهنمایی و ترافیکی البرز با اشاره به شرایط ترددگاران سرویس‌های مدرسه توضیح داد: این ترددگاران باید دارای گواهینامه پایه دو باشند و بیش از ۲۲ سال سن نداشته باشند.

با اعلام فرمانداری کرج: ساعات کاری ادارات در روزهای اول مهر تغییر نمی‌کند

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

کرستین امان‌پور به نقل از طرف ادعا کرد شرط روحانی برای دیدار با ترامپ

خبرنگار شبکه سی‌ان‌ان در دو پیام توئیتری به بخش‌هایی از گفتگوی وزیر امور خارجه ایران با نایب‌رئیس‌جمهور آمریکا اشاره کرد.

به گزارش پیام آفتاب، کرستین امان‌پور، خبرنگار شبکه سی‌ان‌ان در دو پیام توئیتری بخش‌هایی از گفتگوی امان‌پور با محمدجواد ظریف، وزیر امور خارجه ایران را منتشر کرده و به نقل از وی مدعی شد: محمدجواد ظریف، وزیر امور خارجه ایران امروز (یکشنبه) به من گفت که روحانی، رئیس‌جمهور ایران حاضر است با ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا این هفته در نیویورک دیدار کند. چه است. ظریف این که رئیس‌جمهور ترامپ آمده باشد کاری را که لازم است انجام دهد، که آن لگو توئیترها در ایلی حطرات نامی در تریست است. استیجاً اشاره کرد که وی در پیام دیگری به نقل از ظریف نوشت: «من این مصالحه‌آمیزه را نیتن» همیشه روزی می‌باید اتفاق افتد. ما با هم از آن راضی می‌دهیم».

نویختن خبر داد پرداخت پاداش بازنشستگان اسما

رئیس سازمان برنامه و بودجه اعلام کرد پاداش بازنشستگان اسما تا پایان هفته جاری به طور کامل پرداخت می‌شود.

رئیس سازمان برنامه و بودجه اعلام کرد پاداش بازنشستگان اسما تا پایان هفته جاری به طور کامل پرداخت می‌شود.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از ایسنا، محمدحکیم نوح‌تخت با اشاره به پرداخت نیمی از پاداش بازنشستگان سال ۱۳۹۷ در هفته اول شهریور، تاکید کرد: مابقی پاداش بازنشستگان شامل فرهنگیان، دانشکده‌های و سایر ادارات دولتی تا پایان هفته جاری به طور کامل تسویه و پرداخت خواهد شد. طبق اعلام سازمان برنامه و بودجه، وی با اعلام نداشتن پاداش بازنشستگان کشمکش‌های مأمور پزشکی در باقیمانده مأمور شدن در سازمان برنامه و بودجه و روس و مل تا پای شدن در آینده نزدیک پرداخت خواهد شد.

«کاتر» به جای «تنتایهاو» راهی نیویورک شد

فئیر راجه، وزیر خارجه صهیونیستی که جای نخبست وزیر این رژیم برای شرکت در نشست‌های مجمع سازمان ملل راهی نیویورک شد.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.

به گزارش پیام آفتاب، به نقل از المیهد، اسرائیل کاتر وزیر خارجه رژیم صهیونیستی شب گذشته از نیویورک شد. کاتر قصد دارد در نشست‌های مجمع سازمان ملل در نیویورک شرکت کند.



طبق اطلاعیه فرمانداری کرج ساعت کاری ادارات این شهرستان در روز اول مهرماه تغییر نمی‌کند.

به گزارش پیام آفتاب، در این اطلاعیه آمده است: به اطلاع عموم شهروندان می‌رساند تاکنون بخشنامه‌ای مبنی بر تغییر ساعات کاری به فرمانداری شهرستان کرج ابلاغ نشده و ساعت کاری ادارات این

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.

شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود. بطیران اعلامیه‌ای تا زمانی که بخشنامه‌ای در این خصوص ابلاغ نشده، ساعات کاری ادارات شهرستان کرج طبق روز معمول خواهد بود.

این در حالی است که معاون اول رئیس‌جمهور با ارسال بخشنامه‌ای به تمام وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی طرح تغییر ساعات

کاری ادارات کشور، چهارشنبه تهران را در همه‌ال‌ها مهر ماه ایلاخ کرده بود.

همچنین استعلام کرد: در آیین اعرام جومین کاروان سراسری توزیع اعلام و تجهیزات ورزشی و بهداشتی به مدارس آموزش و پرورش البرز اعلام کرده بود.

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ساعت کاری ادارات این استان به مدت ۱۰ روز تغییر می‌یابد.