

payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۱۷۰۵
 پیدایش: ۱۵ مهر ۱۳۹۱
 ۱۸ اسفند ۱۴۲۲
 06 / October / 2020

صاحبان: موسسه همگامان اندیشه‌سازان
 مدیرمسئول: محمود حدیدی سردیور باهره حدیدی
 نشانی: برج پارس تهران خیابان فرهنگ پلاک ۱۹۱ گزاشناسی پست‌مستدستی
 تلفن: ۳۲۵۵۲۳۸۸ - ۳۲۵۵۲۳۸۸ - ۳۲۵۵۲۳۸۸
 فکس: ۳۲۵۵۲۳۸۸ - ۳۲۵۵۲۳۸۸ - ۳۲۵۵۲۳۸۸
 آدرس: تهران، خیابان فرهنگ، پلاک ۱۹۱، تهران
 اعتبار: در طرح روزانه کیلی، روزات فرهنگ و نشر اسلامی ۳۲۴۲۶ چاپخانه: گزاشناسی

کافه پیام

برای انعکاس نظر ات و گلایه ها و پیشنهادات خود در بار مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۲۳۵۵۲۳۸۸
 ۲۳۵۵۱۴۹۵
 ۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

قاپ سبزه

باران عشق

تو که باشی
 بیار هم هستم
 باران عشق می بارد آسمان
 بارانی لطیف تر
 بارانی با طعیر چشم حیات

تو که باشی
 گل روی خندت
 پرستوها با من هم آوازند
 می خوشند چشمه ها

تو هستی و عشقی هم هست

پهروز قاسمی (رها)



خبر

به حکم وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی؛ حسن بیگی دبیر علمی جایزه جلال شد

ایرجعلی محمد حسن بیگی و مصطفی راضی جلالی در احکام جایزه‌های این سوزی روز فرهنگ و ارشاد اسلامی به ترتیب به عنوان دبیر علمی و دبیر اجرایی سی‌هفتمین دوره جایزه جلال جلال احمد منصوب شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی موسسه ختله کتاب و ادبیات ایران، در حکم سیدمساح صمصی ختله به ایرجعلی محمد حسن بیگی آمده‌اند. خطره به پیشنهاد معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و موسسه ختله کتاب و ادبیات ایران، با توجه به سابقه و تجارب ارزنده شما در عرصه ادبیات داستانی به موجب این حکم به عنوان «دبیر علمی سی‌هفتمین دوره جایزه جلال جلال احمد» منصوب می‌شوند. مفتعی است در امر این ختله متخرج در این رشته مجاز و درجه‌دار همکار با اعضای محترم هیئت علمی و دبیر اجرایی جایزه قیام لازم در زمینه برگزاری شایسته این رویداد ادبی را معمول فرمایید. مزید توفیق شما را در ختله متعال مسألت دارم. همچنین در حکم وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی ختله به مصطفی راضی جلال آمده‌اند.

خطره به سابقه و تجارب ارزنده شما در عرصه‌های فرهنگی، پژوهش در حوزه ادبیات به موجب این حکم به عنوان «دبیر اجرایی سی‌هفتمین دوره جایزه جلال احمد» منصوب می‌شوند. مفتعی است در امر این ختله متخرج در این رشته مجاز و درجه‌دار همکار با اعضای محترم هیئت علمی و دبیر اجرایی جایزه قیام لازم در زمینه برگزاری شایسته این رویداد ادبی را معمول فرمایید. مزید توفیق شما را در ختله متعال مسألت دارم. همچنین در حکم وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی ختله به مصطفی راضی جلال آمده‌اند.

آشنای ما خواهیم، یکی از مهم ترین مشکلاتی که در محله ی زندگی خود آن با دست به گریبان هستید بررمان پیامک تاندر ستون پیامک های وارده با نام- نام در صورت تمایل- منتشر شود.

SMS

امروز با حافظ

چو سرواگر بخارمی دمی به گلزاری خورود ز غیرت روی تو هر گلی خاری ز کفر زلف تو هر حلقه‌ای و آشوبی ز سحر چشم تو هر گوشه‌ای و بیماری

تلنگر

۹ عاداتی که شما را تبدیل به فردی منظم می کند

ابتدای صبح یک قورباغه زنده بخورید باقی روز اتفاق بدتری برای شما نخواهد افتاد. بنابراین، کاری که دوست ندارید به عنوان اولین کار روز خود به تمام بر سرآید تا بقیه روز را درگیر داشته باشید بدون اینکه ذهن شما را درگیر کند.

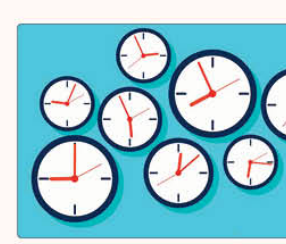
سبک‌وزنی که در گزارش هفت‌شنبه‌ای آنلاین به نقل از ایرانه‌تابه حال وقت کردید چگونگی برقراری فرادستی‌های بی‌درسر و آسانی را معرفی می‌کند. در حالی که باقی ما مساحت‌ها میان آبجوی از کارهای روز درشت‌ست و با و باقی‌ها معالجه‌های معمول افراد منظم و سازمان یافته را بخوانید و این رفتارها را در زندگی خود پیاده کنید.

سعی می‌کنند اولین نفر باشند
 جودی آرتسون، خبرنگار و رئیس سازمان عالی، در مقاله‌ای گفته است: بیدار شدن حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از بقیه افراد خانه برای ایجاد تغییر مثبت زندگی خود بسیار شدن به معنای زود بیدار شدن است. بنابراین اگر در خواب شب مشکل دارید مطمئن شوید از دلایلی که اجازه خواب خوب را می‌دهد، آگاه شده‌اید.

تلفن همراه خود را چک نکنید
 بهترین توصیه به گفته فای ولفه این است که هنگام تلفن همراه چک کردن در اتاق خواب خود بیدار نشوید. چرا که در محض بیدار شدن سرعاً تمام راه به دست می‌گیرید و بدون آنکه متوجه آن شوید، ساعتها در سیلفه‌ها گم می‌شوید. در عوض، با بلافاصله پس از بیدار شدن، تلفن همراه خود را چک نکنید.

وظایف را به ترتیب همیشگی انجام می‌دهند
 کیسی اسموتسون، ویلاگ تونس می‌گوید: وقتی کسی سوگ می‌زند یا دوش می‌گیرد، در واقع یک دستور ادراکی می‌کند. زیرا این کارها بخشی از یک عادت روزانه است. این تئوری می‌تواند برای باقی کارهای روزمره شما نیز

دل به ریجید از کسب خریدند کردند
مشکلات
مشکلی به شکلی از پیوند کرده‌مشکل است
کودکان از بزرگی می توان هوار کرد
حرف، تعداد و راه‌های مشکل‌شان است
مکتب‌نویزی



شمن در رختخواب بیدار نشوید. حداقل ۲۰ ثانیه چندان نفس عمیق بکشید و با یک حس خوب از آرام و جایگزین.

چند کاری که دوست دارید را انجام می‌دهند
 سبک‌وزنی می‌گویند من به خودم اجازه می‌دهم در ابتدای صبح چند دقیقه‌ای از زمان را به کارهای شخصی اختصاص می‌دهم که دوست دارم انجام دهم. کارهای شخصی من شامل نوشتن، دیدن فیلم، گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب، فرستادن ایمیل، و غیره است.

اهداف واقع‌بینانه تعیین می‌کنند
 آنتونینو پیچاک می‌گوید: من اهداف خود را واقع‌بینانه تعیین می‌کنم. من می‌دانم که در هر روز چه کاری می‌توانم انجام دهم و سعی می‌کنم آن را انجام دهم. این به من کمک می‌کند تا در طول روز احساس موفقیت داشته باشم.

وقایع شرعی فردا

انسان صبح طلوع آفتاب اذان ظهر غروب آفتاب انسان

۰۴:۴۱ - ۰۶:۰۶ - ۱۱:۵۶ - ۱۷:۴۵ - ۱۸:۰۲

زندگی موقتی

اطلاعات دکتر فرید قضاوی - خالصه بین «روزها با همپارهای خاص» با واقعیت بیرونی» سبب می‌شود زندگی جاری به صورت موقتی درک شود و بدون تجربه واقعی زیستن در آن مرحله به امید رسیدن به زندگی مطلوب، با ناخوشنودی سرگردانه در شرایط جاری و واقعی خود را به عنوان امری موقت تلقی می‌کند و در شرایط جاری نمی‌زند بلکه آن را فقط دوره گذار برای رسیدن به زندگی مطلوب و دائمی محسوب می‌کند. چیزی مانند لذت موقت به امید اینکه دست‌نکشید با هم فراموش می‌کنید.

زندگی موقتی
 اطلاعات دکتر فرید قضاوی - خالصه بین «روزها با همپارهای خاص» با واقعیت بیرونی» سبب می‌شود زندگی جاری به صورت موقتی درک شود و بدون تجربه واقعی زیستن در آن مرحله به امید رسیدن به زندگی مطلوب، با ناخوشنودی سرگردانه در شرایط جاری و واقعی خود را به عنوان امری موقت تلقی می‌کند و در شرایط جاری نمی‌زند بلکه آن را فقط دوره گذار برای رسیدن به زندگی مطلوب و دائمی محسوب می‌کند. چیزی مانند لذت موقت به امید اینکه دست‌نکشید با هم فراموش می‌کنید.

زندگی موقتی
 اطلاعات دکتر فرید قضاوی - خالصه بین «روزها با همپارهای خاص» با واقعیت بیرونی» سبب می‌شود زندگی جاری به صورت موقتی درک شود و بدون تجربه واقعی زیستن در آن مرحله به امید رسیدن به زندگی مطلوب، با ناخوشنودی سرگردانه در شرایط جاری و واقعی خود را به عنوان امری موقت تلقی می‌کند و در شرایط جاری نمی‌زند بلکه آن را فقط دوره گذار برای رسیدن به زندگی مطلوب و دائمی محسوب می‌کند. چیزی مانند لذت موقت به امید اینکه دست‌نکشید با هم فراموش می‌کنید.

دور کاری؛ تحول اجتناب‌ناپذیر کار در پسا کرونا

خفه چاره در افرا، برده‌ای دلته یاشند؟
 محیط کار سیال سلامت که طراحان دربار هم‌فهم فضای سوسه محیط کاردهند فضای بی‌هم‌بهری و تجارب فرهنگ اداری می‌شود. متغیرهای شرکت با باقی‌شده‌ها این روند را تسهیل می‌کنند. این روند را تسهیل می‌کنند. این روند را تسهیل می‌کنند.

محیط کار سیال سلامت که طراحان دربار هم‌فهم فضای سوسه محیط کاردهند فضای بی‌هم‌بهری و تجارب فرهنگ اداری می‌شود. متغیرهای شرکت با باقی‌شده‌ها این روند را تسهیل می‌کنند. این روند را تسهیل می‌کنند. این روند را تسهیل می‌کنند.

محیط کار سیال سلامت که طراحان دربار هم‌فهم فضای سوسه محیط کاردهند فضای بی‌هم‌بهری و تجارب فرهنگ اداری می‌شود. متغیرهای شرکت با باقی‌شده‌ها این روند را تسهیل می‌کنند. این روند را تسهیل می‌کنند. این روند را تسهیل می‌کنند.

زندگی موقتی
 اطلاعات دکتر فرید قضاوی - خالصه بین «روزها با همپارهای خاص» با واقعیت بیرونی» سبب می‌شود زندگی جاری به صورت موقتی درک شود و بدون تجربه واقعی زیستن در آن مرحله به امید رسیدن به زندگی مطلوب، با ناخوشنودی سرگردانه در شرایط جاری و واقعی خود را به عنوان امری موقت تلقی می‌کند و در شرایط جاری نمی‌زند بلکه آن را فقط دوره گذار برای رسیدن به زندگی مطلوب و دائمی محسوب می‌کند. چیزی مانند لذت موقت به امید اینکه دست‌نکشید با هم فراموش می‌کنید.

روشن‌های پیشگیری از انتقال و ویروس کرونا

برای آزادی لازم نیست زمین و آسمان را بخرید، تنها خودتان را بفروشید.

تلسونامندلا

زندگی موقتی
 اطلاعات دکتر فرید قضاوی - خالصه بین «روزها با همپارهای خاص» با واقعیت بیرونی» سبب می‌شود زندگی جاری به صورت موقتی درک شود و بدون تجربه واقعی زیستن در آن مرحله به امید رسیدن به زندگی مطلوب، با ناخوشنودی سرگردانه در شرایط جاری و واقعی خود را به عنوان امری موقت تلقی می‌کند و در شرایط جاری نمی‌زند بلکه آن را فقط دوره گذار برای رسیدن به زندگی مطلوب و دائمی محسوب می‌کند. چیزی مانند لذت موقت به امید اینکه دست‌نکشید با هم فراموش می‌کنید.

زندگی موقتی
 اطلاعات دکتر فرید قضاوی - خالصه بین «روزها با همپارهای خاص» با واقعیت بیرونی» سبب می‌شود زندگی جاری به صورت موقتی درک شود و بدون تجربه واقعی زیستن در آن مرحله به امید رسیدن به زندگی مطلوب، با ناخوشنودی سرگردانه در شرایط جاری و واقعی خود را به عنوان امری موقت تلقی می‌کند و در شرایط جاری نمی‌زند بلکه آن را فقط دوره گذار برای رسیدن به زندگی مطلوب و دائمی محسوب می‌کند. چیزی مانند لذت موقت به امید اینکه دست‌نکشید با هم فراموش می‌کنید.

زندگی موقتی
 اطلاعات دکتر فرید قضاوی - خالصه بین «روزها با همپارهای خاص» با واقعیت بیرونی» سبب می‌شود زندگی جاری به صورت موقتی درک شود و بدون تجربه واقعی زیستن در آن مرحله به امید رسیدن به زندگی مطلوب، با ناخوشنودی سرگردانه در شرایط جاری و واقعی خود را به عنوان امری موقت تلقی می‌کند و در شرایط جاری نمی‌زند بلکه آن را فقط دوره گذار برای رسیدن به زندگی مطلوب و دائمی محسوب می‌کند. چیزی مانند لذت موقت به امید اینکه دست‌نکشید با هم فراموش می‌کنید.

زندگی موقتی
 اطلاعات دکتر فرید قضاوی - خالصه بین «روزها با همپارهای خاص» با واقعیت بیرونی» سبب می‌شود زندگی جاری به صورت موقتی درک شود و بدون تجربه واقعی زیستن در آن مرحله به امید رسیدن به زندگی مطلوب، با ناخوشنودی سرگردانه در شرایط جاری و واقعی خود را به عنوان امری موقت تلقی می‌کند و در شرایط جاری نمی‌زند بلکه آن را فقط دوره گذار برای رسیدن به زندگی مطلوب و دائمی محسوب می‌کند. چیزی مانند لذت موقت به امید اینکه دست‌نکشید با هم فراموش می‌کنید.

زندگی موقتی
 اطلاعات دکتر فرید قضاوی - خالصه بین «روزها با همپارهای خاص» با واقعیت بیرونی» سبب می‌شود زندگی جاری به صورت موقتی درک شود و بدون تجربه واقعی زیستن در آن مرحله به امید رسیدن به زندگی مطلوب، با ناخوشنودی سرگردانه در شرایط جاری و واقعی خود را به عنوان امری موقت تلقی می‌کند و در شرایط جاری نمی‌زند بلکه آن را فقط دوره گذار برای رسیدن به زندگی مطلوب و دائمی محسوب می‌کند. چیزی مانند لذت موقت به امید اینکه دست‌نکشید با هم فراموش می‌کنید.

زندگی موقتی
 اطلاعات دکتر فرید قضاوی - خالصه بین «روزها با همپارهای خاص» با واقعیت بیرونی» سبب می‌شود زندگی جاری به صورت موقتی درک شود و بدون تجربه واقعی زیستن در آن مرحله به امید رسیدن به زندگی مطلوب، با ناخوشنودی سرگردانه در شرایط جاری و واقعی خود را به عنوان امری موقت تلقی می‌کند و در شرایط جاری نمی‌زند بلکه آن را فقط دوره گذار برای رسیدن به زندگی مطلوب و دائمی محسوب می‌کند. چیزی مانند لذت موقت به امید اینکه دست‌نکشید با هم فراموش می‌کنید.

زندگی موقتی
 اطلاعات دکتر فرید قضاوی - خالصه بین «روزها با همپارهای خاص» با واقعیت بیرونی» سبب می‌شود زندگی جاری به صورت موقتی درک شود و بدون تجربه واقعی زیستن در آن مرحله به امید رسیدن به زندگی مطلوب، با ناخوشنودی سرگردانه در شرایط جاری و واقعی خود را به عنوان امری موقت تلقی می‌کند و در شرایط جاری نمی‌زند بلکه آن را فقط دوره گذار برای رسیدن به زندگی مطلوب و دائمی محسوب می‌کند. چیزی مانند لذت موقت به امید اینکه دست‌نکشید با هم فراموش می‌کنید.

روشن‌های پیشگیری از انتقال و ویروس کرونا