

نخستین روزنامه صبح ایران
شماره 2377
یکشنبه ۱۸ تیر / ۱۴۰۲
۲۰ دیماه / ۱۳۴۴
09 / July / 2023

صاحب امتیاز: دوسسه همکاران اندیشه زمان
مدیر مسئول: محمود حمیدی
نشان: کرج باور نهمون خیابان فرهنگ، جنب گاون کرمانشاه رسمی

کد پستی: 55550
تلفن: ۰۲۶۳۳۳۳۳۳۳ - ۰۲۶۳۳۳۳۳۳۳
امیدوار در طرح‌های تبلیغی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی 8417 چاپ کلان

اشاره

روش‌های آرام‌سازی در یک دقیقه

وقت گذشتن‌های خیره‌کننده و خسته‌کننده و بی‌خوابی و بی‌انرژی بودن در این دوران بسیار دشوار است. بنابراین اگر به دنبال راهی برای رهایی گریز بین ذهن و بدن خود هستید، این روش‌ها می‌تواند به شما کمک کند. این روش‌ها را می‌توانید در هر زمان و هر مکان انجام دهید.

روش شماره یک: تنفس عمیق

تنفس عمیق یکی از روش‌های ساده و آسان برای آرام کردن بدن و ذهن است. این روش به شما کمک می‌کند تا استرس و اضطراب را کاهش دهید و تمرکز خود را بر روی کارهای مهم خود متمرکز کنید. برای انجام این روش، در یک مکان آرام و ساکت بنشینید یا بایستید. سپس به آرامی و عمیقاً تنفس عمیق بکشید و به آرامی از طریق بینی خود تنفس عمیق بکشید. این کار را به مدت یک دقیقه تکرار کنید.

روش شماره دو: تمرین کشش

تمرین کشش به شما کمک می‌کند تا تنش را از بدن خود خارج کنید و به آرامی و به آرامی بدن خود را آرام کنید. برای انجام این روش، در یک مکان آرام و ساکت بنشینید یا بایستید. سپس به آرامی و به آرامی بدن خود را به سمت جلو و عقب خم کنید. این کار را به مدت یک دقیقه تکرار کنید.

روش شماره سه: تکرار کلمات مثبت

تکرار کلمات مثبت به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را به سمت افکار مثبت و امیدوارانه متمرکز کنید. برای انجام این روش، در یک مکان آرام و ساکت بنشینید یا بایستید. سپس به آرامی و به آرامی کلمات مثبتی مانند «من توانمندم» یا «من موفقم» را تکرار کنید. این کار را به مدت یک دقیقه تکرار کنید.

روش شماره چهار: تصویرسازی ذهنی

تصویرسازی ذهنی به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را به سمت تصاویر آرام‌بخش و دلنشین متمرکز کنید. برای انجام این روش، در یک مکان آرام و ساکت بنشینید یا بایستید. سپس به آرامی و به آرامی تصاویر آرام‌بخشی مانند «دریا» یا «کوه» را در ذهن خود تصور کنید. این کار را به مدت یک دقیقه تکرار کنید.

روش شماره پنج: تمرین تنفس مربعی

تمرین تنفس مربعی به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را به سمت تنفس عمیق و منظم متمرکز کنید. برای انجام این روش، در یک مکان آرام و ساکت بنشینید یا بایستید. سپس به آرامی و به آرامی تنفس عمیق بکشید و به آرامی تنفس خود را به مدت یک دقیقه تکرار کنید.

روش شماره شش: تمرین تنفس عمیق با دست

تمرین تنفس عمیق با دست به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را به سمت تنفس عمیق و منظم متمرکز کنید. برای انجام این روش، در یک مکان آرام و ساکت بنشینید یا بایستید. سپس به آرامی و به آرامی تنفس عمیق بکشید و به آرامی دست خود را به مدت یک دقیقه تکرار کنید.

روش شماره هفت: تمرین تنفس عمیق با پا

تمرین تنفس عمیق با پا به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را به سمت تنفس عمیق و منظم متمرکز کنید. برای انجام این روش، در یک مکان آرام و ساکت بنشینید یا بایستید. سپس به آرامی و به آرامی تنفس عمیق بکشید و به آرامی پا خود را به مدت یک دقیقه تکرار کنید.

روش شماره هشت: تمرین تنفس عمیق با سر

تمرین تنفس عمیق با سر به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را به سمت تنفس عمیق و منظم متمرکز کنید. برای انجام این روش، در یک مکان آرام و ساکت بنشینید یا بایستید. سپس به آرامی و به آرامی تنفس عمیق بکشید و به آرامی سر خود را به مدت یک دقیقه تکرار کنید.

روش شماره نهم: تمرین تنفس عمیق با گردن

تمرین تنفس عمیق با گردن به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را به سمت تنفس عمیق و منظم متمرکز کنید. برای انجام این روش، در یک مکان آرام و ساکت بنشینید یا بایستید. سپس به آرامی و به آرامی تنفس عمیق بکشید و به آرامی گردن خود را به مدت یک دقیقه تکرار کنید.

مکن به نامه سیاهی ملاتمت من مست
که آگه است که تقدیر بر سرش چه نوشت؟
قدم دروغ مداراز جنازه حافظ
که چه غرق گناه است می‌رود به پیشفت

گزارش روز

مجری پوشش میخانه همجنس در حال شمیر زین محیط زیست میخانه است و هر روز باوش ممتد می‌شود دانشمندی میخانه بوفت طرح است است علی سلاطه رئیس سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.



نه من اندر بی نامی به جهان
سرگردان
پیشدم نیز پیشفت ابد از
دست‌نمیز
صوفی محمد هروی

روز	اوقات شرعی فردا
ان صبح	۰۲:۳۳
طلوع آفتاب	۰۵:۵۸
ان ظهر	۱۲:۵۱
غروب آفتاب	۱۹:۴۴
ان مغرب	۱۹:۴۵

صاحب همت در پیچ و خم‌های
زندگی هیچ گاه با یأس و استیصال
رو به رو نخواهد شد...
ناپلئون بناپارت

در تابستان چه نخوریم؟

نمک و غذاهای شور
غذاهای سرخ کردنی
غذاهای آماده و بست فودها
مصرف آبمیوه صنعتی
مصرف زیاد شکر و شیرینی و شکلات

رسانه چه خبر

نداشتن گواهینامه ترانزیت می‌تواند عواقب جبران ناپذیری داشته باشد

همین موضوع است که در این گزارش به آن پرداخته می‌شود. در حالی که بسیاری از شرکت‌های حمل و نقل در حال حاضر فاقد گواهینامه ترانزیت هستند، این موضوع می‌تواند عواقب جبران ناپذیری داشته باشد.

همین موضوع است که در این گزارش به آن پرداخته می‌شود. در حالی که بسیاری از شرکت‌های حمل و نقل در حال حاضر فاقد گواهینامه ترانزیت هستند، این موضوع می‌تواند عواقب جبران ناپذیری داشته باشد. در حالی که بسیاری از شرکت‌های حمل و نقل در حال حاضر فاقد گواهینامه ترانزیت هستند، این موضوع می‌تواند عواقب جبران ناپذیری داشته باشد.

پیشنهاد تخصیص اعتبارات صندوق ذخیره

ارز برای مدارس تخصصی در برنامه هفتم

وزارت آموزش و پرورش پیشنهاد کرده است که اعتبارات صندوق ذخیره برای مدارس تخصصی اختصاص داده شود. این پیشنهاد در راستای ارتقای کیفیت آموزش در این مدارس است.

حفظ تناسب اندام خطر سرطان را

درد مردان کاهش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان داده است که حفظ تناسب اندام می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد. این موضوع به ویژه برای مردان در سنین بالاتر اهمیت دارد.

توانایی کشور برای اسقاط شناورها!

توانایی کشور برای اسقاط شناورها!

کشور ما توانایی اسقاط شناورها را دارد. این موضوع به دلیل پیشرفت‌های فنی و تجهیزاتی است که در این زمینه انجام شده است.

اسکان فوری آلوده

اسکان فوری آلوده

مسئولان باید برای اسکان فوری آلوده اقدام کنند. این موضوع به دلیل خطرناک بودن این مناطق است.

بیکاری آلوده

بیکاری آلوده

بیکاری می‌تواند آلوده باشد. این موضوع به دلیل تأثیرات منفی بیکاری بر سلامت روان است.

بیکاری آلوده

بیکاری آلوده

بیکاری می‌تواند آلوده باشد. این موضوع به دلیل تأثیرات منفی بیکاری بر سلامت روان است.

بیکاری آلوده

بیکاری آلوده

بیکاری می‌تواند آلوده باشد. این موضوع به دلیل تأثیرات منفی بیکاری بر سلامت روان است.

بیکاری آلوده

بیکاری آلوده

بیکاری می‌تواند آلوده باشد. این موضوع به دلیل تأثیرات منفی بیکاری بر سلامت روان است.

پیمانکار، همچنان میانگاله را شخم می‌زند



فنی کشی اطراف محوطه پروژه کرده است. حتی برخی گزارش‌ها حاکی از شروع عملیات بتن‌ریزی بوده است.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.

به گزارش پیام آفتاب به نقل از ایران ۹۲ هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته است که براساس اسناد موجود ۳۵ هکتار آن مازاد بر طرح است. ۳۰ میلیون دلار وام و تسهیلات ۲۰ درصدی گاز توسط این شرکت گرفته شد. این زمین در استان گلستان است. سازمان حفاظت محیط زیست میخانه در حین بازدید اعلام کرده است که طرحی به نام پوشش برای سازمان شیخ و وجود خارجی ندارد و وجود این طرح همجنس در حال پیروی بود.