

↓ به راحتی می‌توانید هر صبح خورشید را در آغوش بگیرید

چند راه برای اینکه سحرخیز شویم

بدن برخی از ما مستعد عملکرد بهتر در شب است و همچون جغدها شب‌ها را برای فعالیت انتخاب می‌کند اما روال زندگی عادی به صورتی است که باید هر صبح بموقع در محل کارمان حضور داشته باشیم. پس بهتر است سبک زندگی‌مان را تغییر دهیم زیرا شیوه زندگی و میزان بهره‌وری با نوع از خواب بیدارشدن‌مان ارتباط مستقیم دارد.



تیتراهای امروز

رئیس جمهور:

جامعه اسلامی از هتک حرمت قرآن کریم نخواهد گذشت

رئیس جمهور با اشاره به اهانت به قرآن کریم در روزهای اخیر در یک کشور غربی مدعی آزادی بیان گفت: ببینید به ارزشمندترین کتاب الهی که برای هدایت بشر آمده چطور اهانت می‌کنند، جامعه اسلامی از این توهین نخواهد گذشت.



رئیس جمهور در آیین بهره‌برداری از

پروژه‌های آب، برق و فاضلاب استان کرمان:

دولت مصمم به جبران عقب‌ماندگی‌ها در پروژه‌های زیرساختی است



وزیر میراث فرهنگی

گردشگری و صنایع دستی خبر داد

ثبت زاوین

به‌عنوان شهر ملی ابریشم



محوطه تئاتر شهر

در تسخیر عروسک‌ها

با آغاز نوزدهمین جشنواره نمایش عروسکی تهران- مبارک در روز پنجشنبه هشتم تیر، هنرمندان با عروسک‌هایشان با ۱۱ اجرا، جمعیتی بزرگ از تماشاگران مشتاق را به محوطه تئاتر شهر کشاندند.



یک بام و دو هوای برخورد با بنگاه‌های غیرمجاز

نایب رئیس اتحادیه مشاوران املاک تهران گفت: بازرسان اتحادیه موفق به شناسایی ۹۵۰ بنگاه املاک غیرمجاز شدند اما مهم‌تر از شناسایی این بنگاه‌ها، پلمب آنها و اخذ تدابیری برای جلوگیری از فعالیت دوباره‌شان است.



محدودیت برای مشترکان پرمصرف برق



انکار تعرض به دختر دانشجو در دادگاه

پسر شرور که به اتهام شکنجه و آزار دختر دانشجو پای میز محاکمه ایستاده بود منکر اتهام خود شد.



حواشی تمرین آبی پوشان پایتخت با واکنش کمیته انضباطی همراه شد

ورود ۳ متخلف

به ورزشگاه‌های کشور ممنوع



فوتچل

ورزشی محلی در گیلان

مسابقات فوتچل (فوتبال در شالیزار) به منظور بازگشت جوانان روستا به مزارع، عصر چهارشنبه (۷ تیر ۱۴۰۲) در روستای کینچاه آستانه اشرافیه برگزار شد. فوتچل از ورزش‌های محلی گیلان است که مسابقات آن هر سال به‌طور منظم در روستاهای مختلف استان برگزار می‌شود.



مجتبی محمدی/ایرنا

تازه‌ها

وزیر کشور خبر داد

بخشی از ایمنی مرزها به سامانه‌های هوشمند سپرده می‌شود

وزیر کشور گفت: در آینده نزدیک بخشی از وظایف ایمنی مرزی را سامانه‌های هوشمند بر عهده خواهند گرفت. به گزارش ایرنا، احمد وحیدی با اشاره به برقراری امنیت در تمامی مرزهای کشور به خصوص مرزهای شرقی افزود: به طور حتم از هرگونه تجهیزات نرم افزاری و سخت افزاری برای توسعه امنیت مرزی استقبال خواهیم کرد. وحیدی با تأکید بر اینکه ثبات در مرزهای شرقی کشور برقرار است، گفت: وضعیت مرزهای مشترک با افغانستان در آرامش است و فعلاً با طالبان مشکلی نداریم. وحیدی ادامه داد: امیدواریم افغان‌ها هم توجه بیشتری به همه ضوابط و اصول مرزداری و مرزبانی داشته باشند و دیگر شاهد موارد پیش آمده نباشیم. وی گفت: عزیزان فراجا برابر با قانون به وظایف خود عمل می‌کنند و همه آنها باید به قانونی که از سوی فراجا اعمال می‌شود تمکین کنند.

سخنگوی پلیس: درخواست صدور گذرنامه، اینترنتی شد

سخنگوی پلیس از اینترنتی شدن امکان ثبت‌نام و تمدید گذرنامه خبر داد و گفت: متقاضیان با نصب نرم‌افزار «پلیس من» می‌توانند در کمتر از یک هفته گذرنامه خود را در منزل دریافت کنند. به گزارش تسنیم، سردار سعید منتظرالمهدی با بیان اینکه بعد از ثبت درخواست صدور یا تمدید گذرنامه افراد احراز هویت می‌شوند، گفت: پیش‌تر برای درخواست صدور یا تمدید گذرنامه افراد باید به دفاتر پلیس ۱۰۴ مراجعه می‌کردند، اما دیگر نیازی به مراجعه نیست و آنها می‌توانند از طریق نرم‌افزار «پلیس من» درخواست خود را ثبت کنند.

رکورد تحویل گاز به نیروگاه‌های کشور شکست، برق تابستان تأمین شد

با ثبت رکورد تحویل روزانه ۳۰۹ میلیون مترمکعب گاز به نیروگاه‌های کشور، رکورد جدیدی در این زمینه به ثبت رسید که بدون شک نقش مهمی در تأمین پایدار برق کشور خواهد داشت.

به گزارش تسنیم، در شرایطی که بیش از ۹۰ درصد تولید برق کشور در ساعات پیک، به نیروگاه‌های حرارتی وابسته است و سوخت اصلی نیروگاه‌های حرارتی کشور گاز طبیعی است، تأمین مستمر و حداکثری گاز، نقش مهمی در تولید برق تابستانه و جلوگیری از بروز خاموشی‌ها دارد. مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران



مشاور مدیرعامل شرکت ملی گاز هم در این باره گفت: رکورد گاز تحویلی به نیروگاه‌های کشور این روزها شکسته شده است؛ برای مقایسه بد نیست بدانیم که طبق گزارش

سخنگوی هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران: پروازهای اربعین از چهارم شهریور آغاز می‌شود

سخنگوی هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران گفت: پروازهای اربعین از چهارم شهریورماه آغاز می‌شود و تا بیستم این ماه ادامه خواهد شد. به گزارش ایرنا، حسام قربانعلی، با اشاره به برگزاری مراسم اربعین در روز پانزدهم شهریورماه گفت: در این ایام خدمات ویژه‌ای برای انتقال زوار و همچنین موبک داران از تاریخ شنبه ۴ شهریور ماه، یعنی یازده روز قبل

آب و هوا

کاهش ۵ درجه‌ای دما در برخی مناطق

سازمان هواشناسی با صدور هشدار فعالیت سامانه بارشی و شکل‌گیری جریانات خزری برای نوار شمالی کشور از کاهش ۳ تا ۵ درجه‌ای دما در برخی مناطق خبر داد. به گزارش تسنیم، پیش‌بینی کلی نقشه‌های همدیدی و آینده‌نگری سازمان هواشناسی نشان می‌دهد امروز در استان‌های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، ارتفاعات اردبیل، ارتفاعات هرمزگان و ارتفاعات جنوبی سیستان و بلوچستان، رگبار پراکنده، و وزش باد پیش‌بینی شده است. با نفوذ جریانات خنک شمالی از سوی دریای خزر در استان‌های گیلان، مازندران، شرق اردبیل و برخی مناطق گلستان، بارش باران روی می‌دهد. فردا یکشنبه در گیلان، مازندران و ارتفاعات گلستان بارش‌های خفیف پیش‌بینی می‌شود. دوشنبه و سه‌شنبه در ارتفاعات البرز مرکزی رگبار پراکنده روی می‌دهد و در سایر

مناطق کشور جو پایداری حاکم خواهد بود. هوای استان‌های ساحلی دریای خزر و اردبیل طی امروز و فردا ۳ تا ۵ تا درجه خنک می‌شود. از بعدازظهر شنبه تا دوشنبه در جنوب تهران، قم و شمال و شرق اصفهان سرعت وزش باد افزایش می‌یابد که در برخی مناطق با خیزش گردوخاک همراه خواهد بود. شرق دریای عمان طی ۴ روز آینده، دریای خزر امروز و خلیج فارس تا دوشنبه، موج است.