

GOVINDA NAAM MERA



← 0001 → **MBC Persia HD** 1920 x 1088

No Information	S	74%
No Information	Q	73%

News - 10762 / H / 30000 2023/11/02 20:59

GOVINDA NAAM MERA



← 0002 → **MBC Persia SD** 720 x 576

No Information	S	77%
No Information	Q	70%

News - 10887 / V / 27500 2023/11/02 20:59

GOVINDA NAAM MERA

MBC PERSIA



← 0003 → **MBC Persia HD** 1920 x 1088 **HD**

No Information	S		77%
No Information	Q		70%

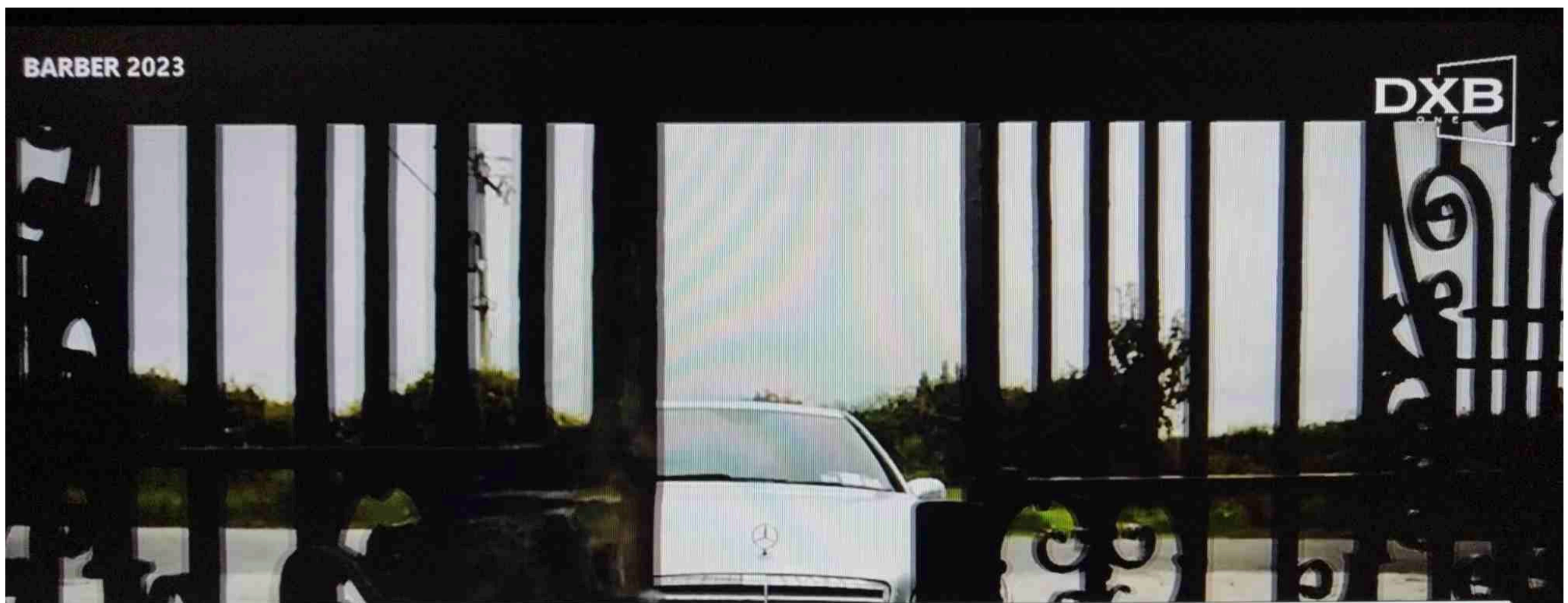
News - 11221 / V / 27500 2023/11/02 20:59

حالی کردن جعبه پست، کار من نیست



BARBER 2023

DXB  
ONE



← 0004 →

**Damac Family**

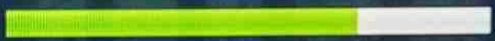
1920 x 1088



No Information

S  75%

No Information

Q  73%

News - 10803 / H / 27500

2023/11/02 20:59



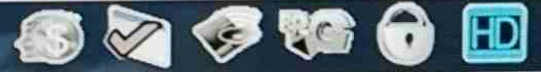
**TFN**  
TORONTO FARSI NETWORK

سریال برده سفید پوست

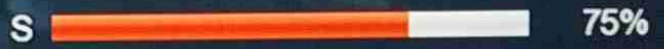
← 0005 →

**TFN**

1920 x 1088



No Information



No Information




**RESTRICTED**  
News - 10762 / V / 27500

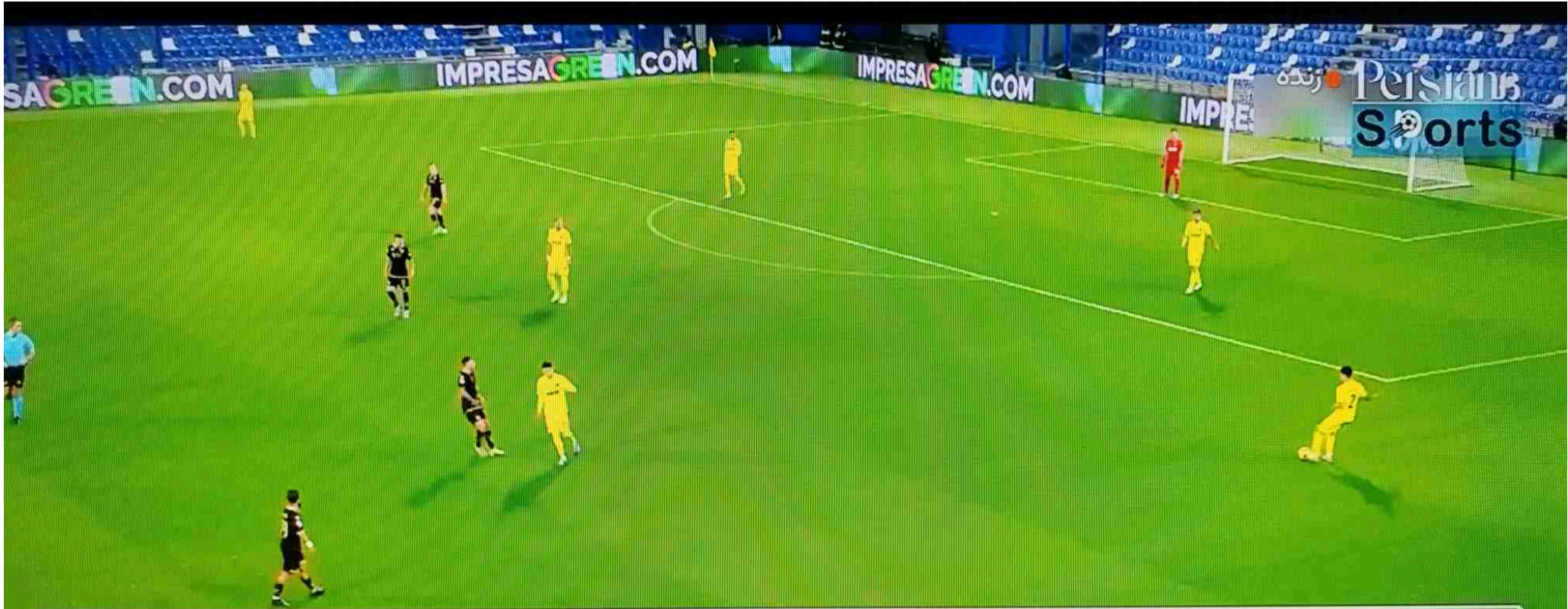
2023/11/02 20:59




تعداد این برنامه برای افراد زیر ۱۷ سال ،  
بازمند همراهی پدر یا مادر یا افراد بزرگسال است.


 TFN.TV

 TFWOFFICIAL



← 0006 → **Persiana Sports HD** 1920 x 1088 

No Information S  75%

No Information Q  70%

News - 10762 / V / 27500 2023/11/02 20:59



YOUR  
TIME

← 0007 →

Your Time TV HD


1280 x 720



20:42 - 21:03 پرتقالهای تازه رنگی جادوی

S  77%

21:03 - 21:29 اعدام پس است - برنامه ۳۱۲ - سا

Q  70%

News - 10845 / V / 27500

2023/11/02 20:59



۲۰:۵۰ خبرگزاری تکمیلی، با خانواده: حمایت جاکم از صدای مخالفان



← 0008 → AVA Family 1920 x 1088

20:00 - 22:00	White Boy Rick (2018) +16	S	<div style="width: 77%;"><div style="width: 77%;"></div></div>	77%
22:00 - 00:00	Life (2017) +16	Q	<div style="width: 70%;"><div style="width: 70%;"></div></div>	70%

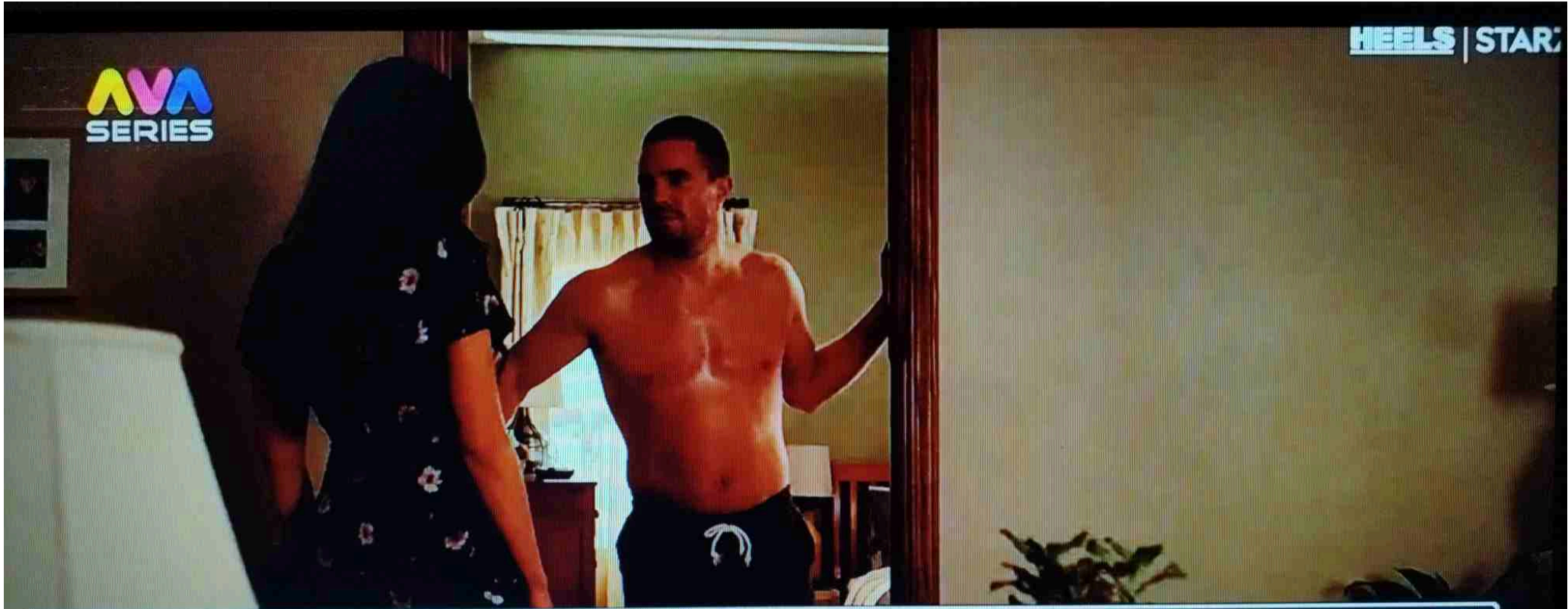
News - 10845 / V / 27500 2023/11/02 20:59

باید درباره اون پسر کوچولو حرف بزنیم، ریک



HEELS | STARZ

AVA  
SERIES



← 0009 →

AVA Series

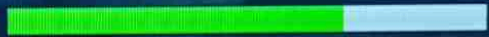
1920 x 1088



No Information

S  77%

No Information

Q  70%

News - 10845 / V / 27500

2023/11/02 20:59



بخش زنده

مهرنبرازی از خنجر جوانان

در حمایت از تمامی زندانیان سیاسی  
و خانواده های دادخواه

با حضور و کلاو فعالین حقوق بشر در مورد بازداشت های  
کمتر شنیده شده در آذربایجان صحبت میکنیم. چراکه

← 0010 →

Gord Afarid TV

1280x720 HD

No Information

No Information

News - 10762 / V / 27500

S 75%

Q 70%

2023/11/02 20:59



شبکه گورد آفرید

Yahsat Frequency: 10762 POL:Vertical Symbol Rate:27500 FEC:2/3 Telegram@GordAfaridChanelTV





ماهواره یوتل ست  
فرکانس :  
۱۱۳۸۷ افقی ۲۷۵۰۰

ماهواره یاه ست  
فرکانس :  
۱۱۷۶۶ عمودی ۲۷۵۰۰

ترکمن عالم (جهت یاه ست)

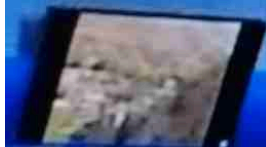
← 0011 → Kanal Jadid 720 x 576 [Icons: \$, checkmark, envelope, speech bubble, lock, HD]

No Information	S	77%
No Information	Q	70%

News - 10845 / V / 27500 2023/11/02 20:59 [Checkmark]







← 0013 →

Iran-e-Farda TV

720 x 576



No Information

S  77%

No Information

Q  70%

News - 10845 / V / 27500

آزادگان ۹۱۸۸۲۲۷۶۸۳ 2023/11/02 20:59



← 0014 →

**Pars TV**

720 x 576



No Information

No Information

S  77%

Q  70%

News - 10845 / V / 27500

2023/11/02 20:59







← 0015 →

Simay Azadi SD

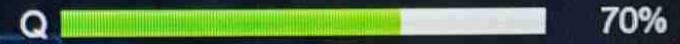
720 x 576



No Information



No Information



News - 11221 / V / 27500

ژنو ۱۱ ابان ۱۴۰۲

2023/11/02 20:59





← 0016 →


HOD HOD TV HD

1920 x 1088



20:50 - 21:00 میان برنامه

21:00 - 21:04 تولدت مبارک

S  77%

Q  70%

News - 10845 / V / 27500

2023/11/02 20:59





← 0017 →


**HOD HOD TV**

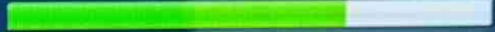
720 x 576



20:59 - 21:03 توالت مبارک

21:03 - 21:14 میان برنامه

S  77%

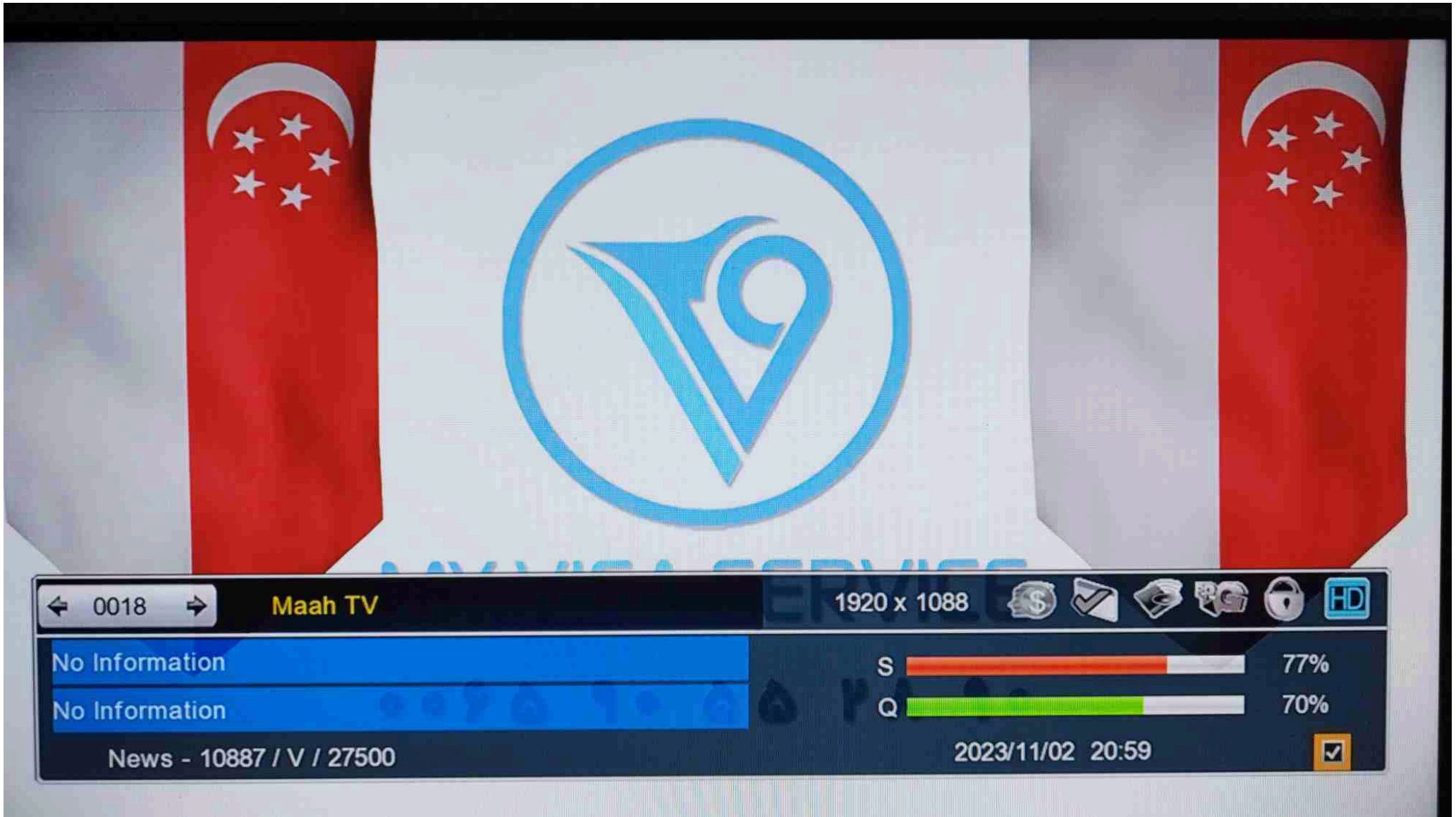
Q  70%

News - 10887 / V / 27500

2023/11/02 20:59







← 0018 →

Maah TV

1920 x 1088



No Information

No Information

S  77%

Q  70%

News - 10887 / V / 27500

2023/11/02 20:59



RDG

# اهمیت تنفس راز شفابخشی از طریق دم و بازدم باسمانه زارع



تنفس یکی از مهم‌ترین فرآیندهای طبیعی است که در تمام موجودات زنده وجود دارد. این فرآیند حیاتی است که به ما انرژی لازم برای زندگی را می‌دهد. در این مقاله به اهمیت تنفس و روش‌های صحیح آن می‌پردازیم.

تنفس عمیق به ما کمک می‌کند تا استرس را کاهش دهیم و آرامش بیشتری پیدا کنیم. با تنفس صحیح، سیستم ایمنه بدن تقویت می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌ها کاهش می‌یابد. همچنین، تنفس صحیح به بهبود خواب و افزایش انرژی روزانه کمک می‌کند. در ادامه، به روش‌های مختلف تنفس عمیق و مزایای آن می‌پردازیم.

تنفس صحیح به ما کمک می‌کند تا استرس را کاهش دهیم و آرامش بیشتری پیدا کنیم. با تنفس صحیح، سیستم ایمنه بدن تقویت می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌ها کاهش می‌یابد. همچنین، تنفس صحیح به بهبود خواب و افزایش انرژی روزانه کمک می‌کند. در ادامه، به روش‌های مختلف تنفس عمیق و مزایای آن می‌پردازیم.



## مثل یک دانشمند موشکی فکرت کن Think Like a Rocket Scientist

این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه با ذهنی خلاقانه و جسورانه، مشکلات پیچیده را حل کنید. نویسنده، گازان یازک، با استفاده از تجربیات خود در صنعت موشک‌ها، راهکارهای عملی برای موفقیت در هر زمینه‌ای ارائه می‌دهد.

← 0019 → **Radio Javan HD** 1920 x 1088

No Information

No Information

News - 10887 / V / 27500

S 77%

Q 70%

2023/11/02 21:00

**تصویرتخصصی**  
**وزارت بهداشت از طریق دم و بازدم**  
**با استفاده از**

متن اصلی مقاله در این بخش قرار دارد.



**3.3 Premium**  
 Subscribe today with 3 reasons why you  
 can't live without premium

- No Ads**
- High Quality**
- Private**

← 0020 → **Radio Javan SD** 720 x 576

No Information S 77%  
 No Information Q 70%

News - 10887 / V / 27500 2023/11/02 21:00



AVANG TV

← 0021 →

Avang TV

1920 x 1088



No Information

No Information

S  75%

Q  70%

News - 10762 / V / 27500

2023/11/02 21:00



# گلپهای نواهنگ

مروری بر آثار ماندگار هنرمندان محبوب شما

پنجشنبه

۱۶:۰۰

۲۲:۳۰

جمعه

۱۴:۰۰



## گریز

ترانه سرا: اردلان سرفراز  
آهنگساز: فرید زلاند  
تنظیم کننده: منوچهر چشم آذر  
سال انتشار: ۱۳۶۴

← 0022 →

Navahang

اب 1920 x 1088



20:58 - 21:04 Mehdi Moghaddam - Atre To

S  77%

21:04 - 21:08 Pharrell Williams - Cash In Cash Out

Q  70%

News - 10845 / V / 27500

2023/11/02 21:00



PMC



← 0023 →

PMC HD

1920 x 1088



No Information

No Information

S  77%

Q  70%

News - 11221 / V / 27500

2023/11/02 21:00





icc+



← 0024 → **ICC HD** 1920 x 1088 

No Information	S		77%
No Information	Q		70%

News - 10845 / V / 27500 2023/11/02 21:00

icctv.ir

سریال چیران



← 0025 →

**Today HD**

1280 x 720



No Information

No Information

News - 11221 / V / 27500

S  76%

Q  70%

2023/11/02 21:00





ملی



← 0026 → RTA HD 1920 x 1088

No Information S 77%

No Information Q 70%

News - 10887 / V / 27500 2023/11/02 21:00

د جايدادونو مالکونو د راستنيدونکو افغانانو سره د کورني، دوکالونو او مارکټونو يو کار



wnt.

WORLD  
CUE SPORTS

PERI

ni

Always  
SUPPORTS EXCELLENCE

aramith

SPORT

1



← 0027 →

RTA SPORTS

1920 x 1088



No Information

S



77%

No Information

Q



70%

PERI 9-Ball Open 2023

2023/11/02 21:00

News - 10887 / V / 27500

James Aranas PHIL

RACE TO 10

ESP FRANCISCO SANCHEZ RUIZ

هبوادالوا د راستېدونکو افغانانو مېلمه پالنه وکړې





← 0028 → **Payam Aramesh HD** 1280 x 720 

No Information S  77%

No Information 949 - 70 70 200 Az Iran: 001-90  70%

News - 10887 / V / 27500 [www.KeshishHamid.Live](http://www.KeshishHamid.Live) حمید 2023/11/02 21:00

**P.O. Box 7001, Woodland Hills, CA 91365 - USA**



← 0029 → **Keshish Hamid** 480 x 576

No Information	S	<div style="width: 76%;"></div>	76%
No Information	Q	<div style="width: 70%;"></div>	70%

News - 11221 / V / 27500 [www.KeshishHamid.Live](http://www.KeshishHamid.Live) حميد 2023/11/02 21:00

**P.O. Box 7001, Woodland Hills, CA 91365 - USA**

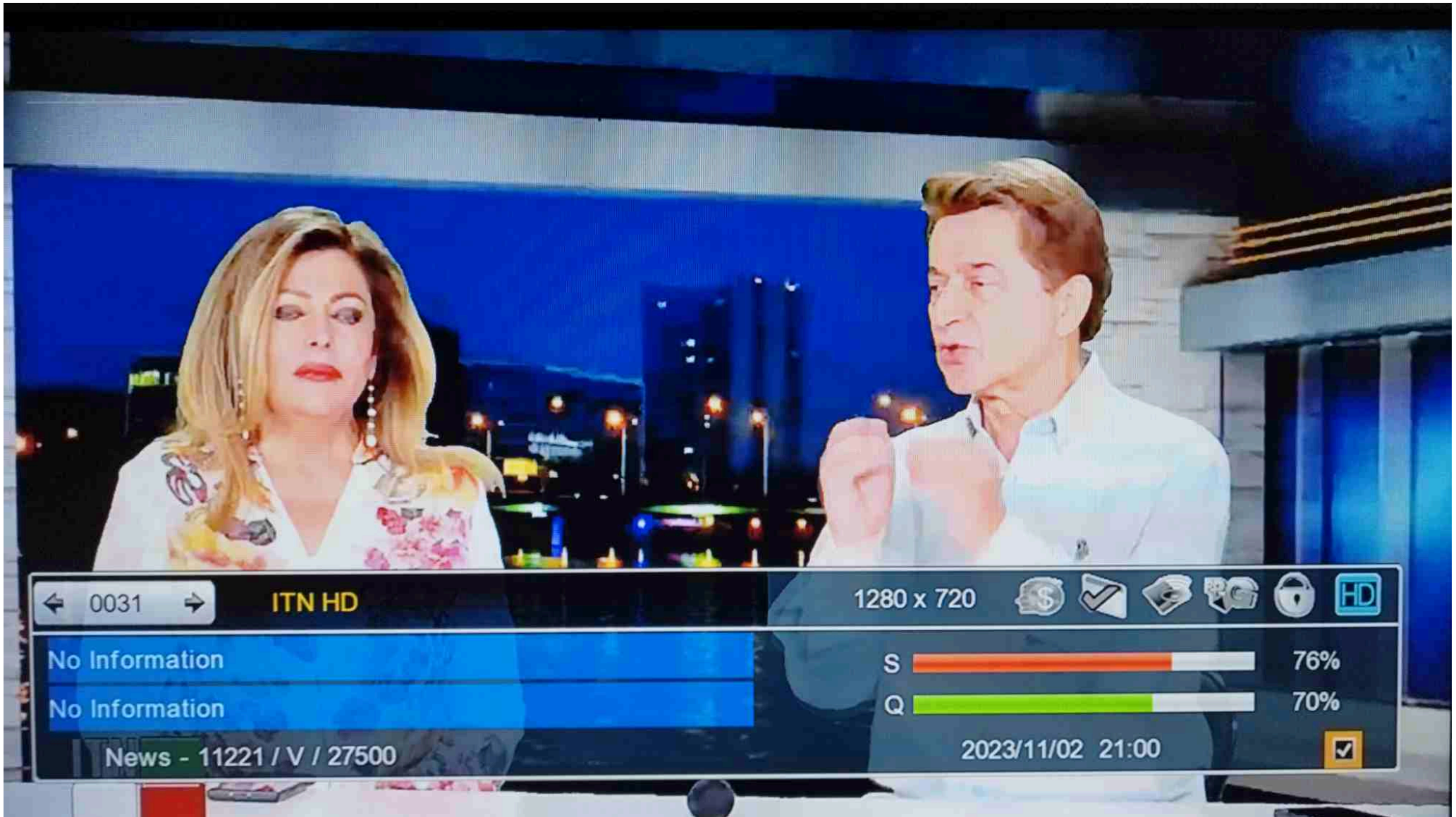




← 0030 → **TBN Nejat** 1280 x 720

No Information	S		75%
No Information	Q		73%

News - 10803 / H / 27500 2023/11/02 21:00



← 0031 →

ITN HD


1280 x 720



No Information

No Information

S  76%

Q  70%



News - 11221 / V / 27500



2023/11/02 21:00



سریع پویا

علی ازو

← 0032 → 4U TV HD 1280 x 720  

No Information	S		76%
No Information	Q		70%

News - 11221 / V / 27500 2023/11/02 21:00



CHANNEL ONE

لس آنجلس



Kanal Yek HD

HD AC3



33

No Information

21:01

2023/11/02

28.0 °C

[7.0E Eutelsat 7A] 10721 H 22000 100%







PARS TV

SD AC3     

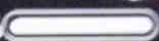
Part 35

No Information

21:01

2023/11/02

28.0 °C 

[7.0E Eutelsat 7A] 10721 H 22000 100% 



BARBER 2023



Damac TV HD

HD AC3

DC 36  
DAMAC

No Information

21:01






2023/11/02

28.0 °C

[7.0E Eutelsat 7A] 11304 H 29700 100%



Radio Javan HD

HD AC3     




37

No Information

21:01

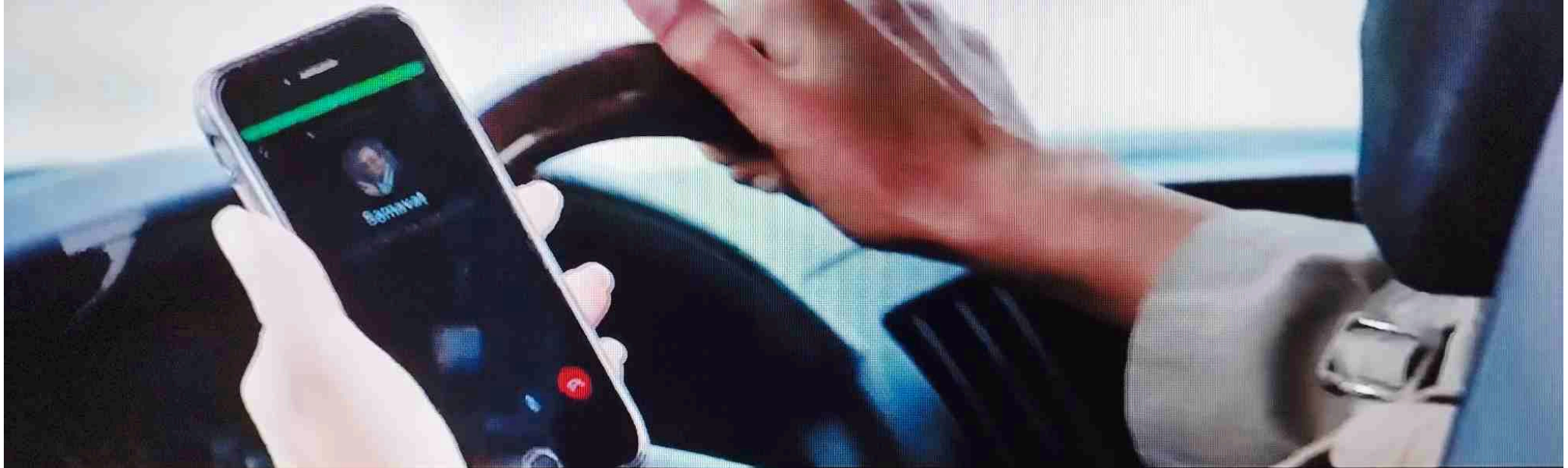
2023/11/02

28.0 °C 

[7.0E Eutelsat 7A] 11304 H 29700 100% 

**7** TODAY

بازگشت (زخم کاری) 7



Today HD

HD AC3

**7** TODAY 38

No Information

21:01

2023/11/02

28.0 °C

[7.0E Eutelsat 7A] 11304 H 29700 100%



**TFN**  
TORONTO FARSI NETWORK



**TFN**

**HD** AC3

**TV 39**

No Information

**21:01**

2023/11/02

28.0 °C

[7.0E Eutelsat 7A] 11304 H 29700 100%

.....VVVVVV.....

GOVINDA NAAM MERA



MBC Persia HD

HD AC3



40

mbc

No Information

21:01

2023/11/02

28.0 °C

[7.0E Eutelsat 7A] 11387 H 27500 100%



**NEXT** ▷ Shadmehr Aghili  
Tamasha

**21:04** ▷▷ Garsha Rezaei  
Darya Darya

**21:07** ▷▷ Moein  
Elaheye Naaz (Unplugged)

**21:11** ▷▷ Andy  
Ba To

**21:15** ▷▷ Amir Zehi

**Navahang SD** Mio

**coming up**  
ON NAVAHANG TV

**SD** AC3    

No Information


NAVAHANG

41

21:01

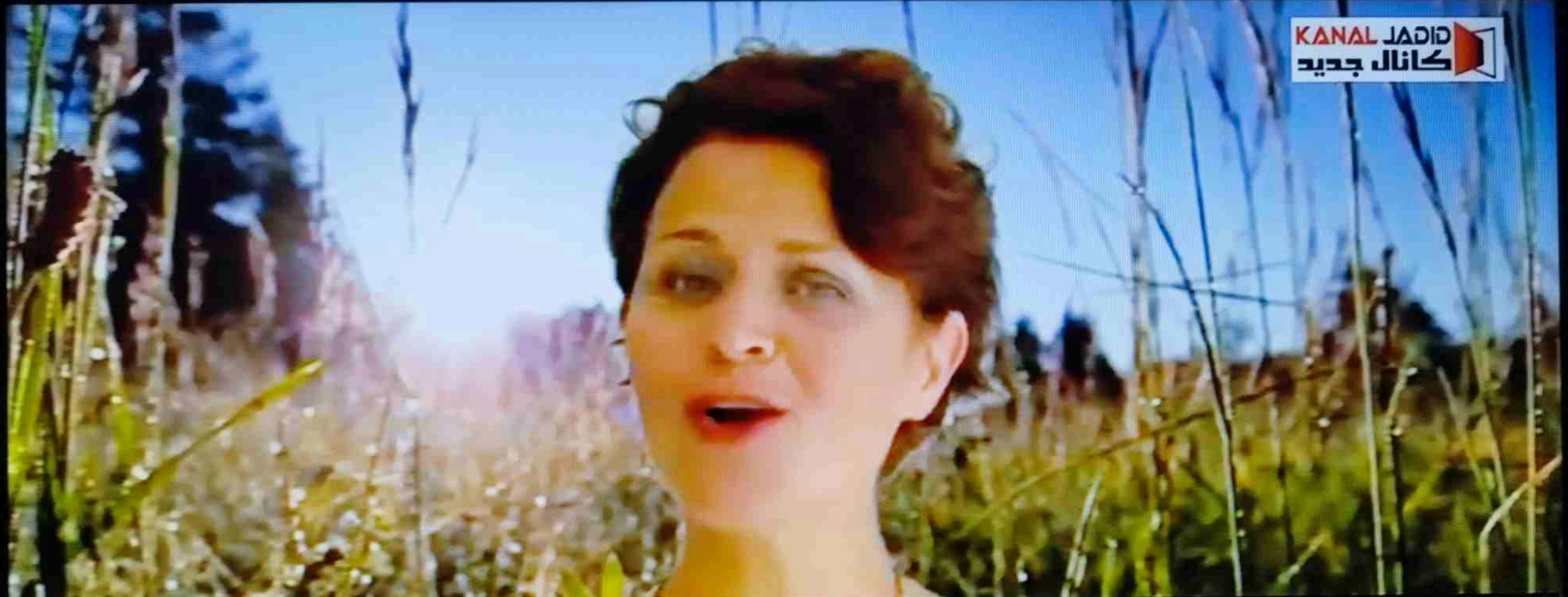
2023/11/02

28.0 °C 

[7.0E Eutelsat 7A] 11345 H 27500 100% 



KANAL JADID  
کانال جدید



Kanal Jadid HD

HD AC3 [Icons]

KANAL JADID 42

No Information

21:01

2023/11/02

28.0 °C [Weather Icon]

[7.0E Eutelsat 7A] 11387 H 27500 100% [Progress Bar]

خبرنگار و شاعر با شماره ۰۱۱۶۹۰۲۰۱۶ به سوی ریون سالان جدید از سال جدید نور است ویدئو

واتساب، سگنال، تلگرام



icc+

ICC HD

HD AG3 [signal icons] [wifi icon]

icc HD 43

No Information

21:01

2023/11/02

28.0 °C [cloud icon]

[7.0E Eutelsat 7A] 11387 H 27500 100% [battery icon]

icctv.it



AVANGTV



Avang TV HD


HD AC3     


 45  
AVANGTV

No Information

21:01

2023/11/02

28.0 °C 

[7.0E Eutelsat 7A] 11324 V 29700 100% 





WNS.TEL

SD AC3 [Icons: TV, Lock, Signal, Wi-Fi]

TV 46

No Information

21:02

2023/11/02

28.0 °C [Weather icon]

[telnet Hot Bird 13B/13C/13D] 11137 H 27500

63% [Battery icon]