

در پی مرگبارترین جنگ قرن بیست و یکم جهان؛

اقتصاد اسراییل در کما!

۳

۱۰۰۰۰ تومان

WWW.NASLEFARDA.NET

naslefardanews

naslfarda

۳۰۰۰۷۲۳۲

شنبه | ۱۸ فروردین ۱۴۰۳ | ۶ آوریل ۲۰۲۴ | ۲۶ رمضان ۱۴۴۵ | سال سی و سوم | شماره ۷۳۲۲ | ۱۲ صفحه

جمهوری اسلامی ایران در پیامی مکتوب به آمریکا هشدار داد:

کنار بکش تا ضربه نخوری!



۲۲

سر مقاله



روز قدس؛ روز خیزش جهان

علیه صهیونیست ها

مریم عمادی / گروه سیاست
news@naslefarda.net

همزمان با فرارسیدن آخرین روز جمعه در ماه مبارک رمضان، به رسم هر سال، شاهد برگزاری راهپیمایی باشکوه «روز قدس» در حمایت از مردم مظلوم فلسطین بودیم. روز جهانی قدس همواره برای رژیم صهیونیستی کابوس بزرگی بوده است زیرا آزادی خواهان در کشورهای مختلف جهان در این روز در حمایت از مردم فلسطین دست به برگزاری راهپیمایی می زنند. امسال به رغم تمام تلاش های رسانه ای صهیونیست ها و غربی ها جهت تاثیر گذاری بر افکار عمومی جهان، راهپیمایی های گسترده ای در راستای حمایت از حقوق ملت فلسطین و مخالفت با رویکرد جنگ طلبانه صهیونیست ها برگزار شد. اما نکته قابل توجه این است که امسال روز جهانی قدس امسال رنگ و بوی دیگری به خود گرفته است؛ چرا که حماسه تاریخی جوانان فلسطینی در عملیات طوفان الاقصی ضربه ای جدی به رژیم صهیونیستی در ابعاد مختلف نظامی، امنیتی و اطلاعاتی وارد کرد که آثار و پیامدهای آن برای این رژیم کودک کش غیر قابل ترمیم و جبران است. شاید به همین دلیل بود که رهبر معظم انقلاب در دیداری که روز پنج شنبه با مسئولان و کارگزاران نظام داشتند فرمودند: «روز قدس امسال، روز خروش بین المللی علیه رژیم غاصب صهیونیستی خواهد بود.»...

ادامه در صفحه ۲

جامعه

نگاهی دوباره به تصادفات نوروز ۱۴۰۳

سهم خودرو سازان در تصادفات مرگبار

هر ساله با آغاز سفرهای نوروزی، طرح ویژه پلیس و دستگاه های امدادی و خدماتی برای کاهش تصادفات رانندگی و به خصوص جانبازان و مصدومان ناشی از این تصادفات اجرا می شود، اما متأسفانه علیرغم تمام هشدارها و آماده باش ها...

۷

ورزش



همه بازی های باقی مانده را باید ببریم

۴

فرهنگ

نگاهی به ساخت فیلم با موضوع فلسطین

«باز مانده» تا همیشه با فلسطین ماندگار شد

در بین آثار سینمایی ایران کم نیستند فیلم هایی که شخصیت های داستان آن ها مستقیم یا غیر مستقیم با مسئله اشغال فلسطین توسط رژیم صیونیستی درگیر می شوند که از میان آن ها به «سرب» مسعود کیمیایی، «هیام» محمد درمنش...

۵

ورزش



نویز می خواهد در بازی بعد به میدان برود

۴

فرهنگ

برنامه ای کوتاه و پرسرعت برای حمایت از غزه

مجری «نوسان» کاری سخت و حساس دارد

در عصر پیشتازی فضای مجازی و سرعت انتقال داده ها، رسانه و برنامه سازی هم بی تاثیر از این فضا نیستند و چه بسا باید همگام با آن قدم بردارند زیرا بیننده و مخاطبان نیز توقع برخورداری از محتوا و تولیداتی را دارند که هر چه...

۵

ورزش



لیگ قهرمانان اروپا رویای مهاجم یوونتوس

۴

رهبر انقلاب بر پیکر هفت شهید راه قدس نماز اقامه کردند



گفت و گو کردند.

رهبر انقلاب خطاب به خانواده این شهیدان فرمودند: به همه خانواده های محترم این شهیدان هم تبریک عرض می کنم، هم تسلیت عرض می کنم. امیدواریم که خداوند متعال به همه کسان این شهیدان؛ پدران، مادران، همسران، فرزندان و دیگر بستگان صبر عنایت کند و اجر عنایت کند و ان شاء الله ارواح طیبه این شهدا را با پیغمبر (ص) محشور کند و ما را هم به آنها ملحق کند.

حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی امشب بر پیکر هفت شهید راه قدس نماز اقامه کردند.

در این مراسم که خانواده های شهیدان سر لشکر پاسدار محمدرضا زاهدی، سرتیپ پاسدار محمد مهدی حاجی رحیمی، حسین امان اللهی، سید مهدی جلادتی، محسن صداقت، علی آقا بابایی و سید علی صالحی روزبهانی حضور داشتند رهبر انقلاب ضمن دعا برای این شهیدان، با خانواده های معظم این شهیدان از نزدیک

رژیم کتوزنیک

رژیم کتو سال ها برای درمان صرع استفاده می شد، اما بعدها مشخص شد که این رژیم فواید زیادی برای کاهش وزن به خصوص کاهش وزن سریع دارد.

رژیم گیاه خواری

اکثریت گیاه خواران گیاه خواران لاکتو-اوو هستند، یعنی به جز تخم مرغ، لبنیات و عسل، غذاهای حیوانی دیگری نمی خورند.

رژیم وگان

علاوه بر حذف گوشت، لبنیات، تخم مرغ و محصولات حیوانی مانند ژلاتین، عسل، آلبومین، آب پنیر، کازئین و برخی از انواع ویتامین D۳ را هم از رژیم غذایی خود حذف کرده اند.

رژیم ویت واجرز

ویت واجرز در واقع یک سیستم است نه یک رژیم غذایی این رژیم بر کاهش وزن از طریق رژیم غذایی، ورزش و با کمک یک شبکه پشتیبانی تمرکز دارد.

رژیم ساحل جنوبی

این رژیم بر کنترل سطح انسولین و مزایای استفاده از کربوهیدرات های تصفیه نشده با هضم آهسته در مقابل کربوهیدرات هایی با هضم سریع تمرکز دارد.



رژیم مدیترانه ای

این رژیم غذایی سرشار از غذاهای دریایی، گوشت پرندگان، مغزها حبوبات، میوه و سبزیجات، غلات کامل و روغن زیتون در حد متعادل است.

رژیم دش

فشارخون دارید؟ رژیم دش مناسب شماست! این رژیم غذایی که از معروف ترین رژیم های غذایی برای بیماریان فشارخون است.

رژیم فلکستین

رژیم فلکستین ترکیبی از دو واژه Flexible (منعطف) و Vegetarian (گیاه خواری) است که در آن ۸۰٪ رژیم غذایی شما گیاهی و ۲۰٪ از پروتئین حیوانی است.

رژیم اتکینز

اصل این رژیم بر این است که تا زمانی که از مصرف کربوهیدرات پرهیز کنید، می توانید با خوردن هر مقدار پروتئین و چربی که می خواهید، لاغر شوید.

رژیم زون

در رژیم زون وعده غذایی شما شامل ۴۰٪ کربوهیدرات، ۳۰٪ چربی و ۳۰٪ پروتئین در هر وعده غذایی است.