

ماه مبارک رمضان است و درهای رحمت خدای تبارک و تعالی به روی همه گناهکاران باز است و تا دیر نشده است در این ماه رمضان خودتان را اصلاح کنید، ما همه باید خودمان را اصلاح کنیم.

حضرت امام خمینی قدس سرہ الشریف  
صحیفه امام - جلد ۱۵ - صفحه ۳۱

مخالفان  
ماکرون  
در  
سراسر  
فرانسه  
باز به  
خیابان‌ها  
آمدند

صفحه ۱۲

# جمهوری اسلامی

شنبه ۲۶ فروردین ۱۴۰۲ - ۱۵ آرمضا ۱۴۰۴ - شماره ۱۵۱۱ - سال چهل و چهارم - ۱۲ صفحه - ۳۰۰۰ تومان  
 ساعت شروع: آذان ظهر ۱۲/۰۴ - آذان مغرب ۱۸/۵۶ - آذان صبح ۰۴/۰۴ - طلوع آفتاب ۰۵/۳۲

صفحه ۹

با برگزاری راهپیمایی‌های با شکوه صورت گرفت

## طنین فریاد آزادی قدس و حمایت از آرمان فلسطین در سراسر ایران

■ برگزاری رژه بزرگ دریایی شناورهای مردمی در حمایت از مردم فلسطین

■ برگزاری نماز جمعه ۲۵۰ هزار نفری روز قدس در مسجدالاقصی

صفحه ۱۲ و ۱۳

افشای برنامه جدید  
جاسوسی اسرائیل  
از تلفن خبرنگاران و  
فعالان سیاسی جهان

نقش کلیدی بر جام  
در عضویت ایران در  
سایر کنوانسیون‌های  
خلع سلاح

سید حسین موسویان

بعد از مرگ مهسا امینی و نارامی‌هایی که در پاییز سال گذشته در ایران رخ داد، مذاکرات هسته‌ای قدرت‌های جهانی و ایران در مورد احیاء بر جام ناکام مانده است.

موضوع استفاده از پهپاد ایرانی توسط روسیه در جنگ اکراین، نیز وضعیت را پیچیده‌تر کرده است. در این مدت آمریکا و روسیه به تحریک‌ها علیه ایران افزودند و ایران هم غنی سازی را تا مرز ۸۴ درصد افزایش داد.

در صورت عدم احیاء بر جام، برای ایران محسنه هزینه

و منافع ضعوتی در معاهدات عدم اشاعه هسته‌ای (ان‌بی‌تی) و در یک بررسی کلان‌تر ادامه ضعوتی در کلیه معاهدات خلع سلاح مطرح خواهد شد.

نکته اساسی این است که ایران به هرسه معاهدات اصلی خلع سلاح‌های کشتار جمعی یعنی کنوانسیون‌های هسته‌ای، شیمیایی و بیولوژیک متعهد باقی مانده است اما

به خاطر تحریم‌های اقتصادی نتوانسته از حقوق و منافع این کنوانسیون‌ها در زمینه تکنولوژی صلح آمیز هسته‌ای شیمیایی - بیولوژیک استفاده کند. از طرف دیگر پس از چند دهه مصوبات سازمان ملل در مورد ایجاد خاورمیانه عاری از سلاح‌های کشتار جمعی هسته‌ای، شیمیایی و بیولوژیک هم به نتیجه نرسیده است.

معاهده هسته‌ای (ان‌بی‌تی) سه هدف اصلی دارد.

۱ - عدم اشاعه سلاح‌های هسته‌ای

۲ - نابودی سلاح‌های هسته‌ای موجود

۳ - همکاری کشورها در انتقال تکنولوژی صلح آمیز هسته‌ای چه تمدنی بهمن پرداخته اند.

اما آمریکا و روسیه که اکثر سلاح‌های هسته‌ای جهان را دارند، نه تنها سلاح‌های هسته‌ای خود را باید نگهداشند بلکه بودجه‌های کلان برای نوسازی و ارتقاء این سلاح‌ها اختصاص داده‌اند. چند سال پیش آمریکا ۱۵ تریلیون دلار برای ارتقاء توان سلاح‌های هسته‌ای خود را در طرف این ایده اختصاص داد.

فرانسه، انگلستان، چین هم سلاح‌های هسته‌ای خود را حفظ کرده‌اند و با اینکه ایجاد خاورمیانه پاکستان و کره شمالی هم به جم دارنده گان سلاح‌های هسته‌ای پیوسته‌اند. ولایتی‌بیوتین نیز در ماه فوریه خروج روسیه از "معاهده استارت" با آمریکا را اعلام کرد.

علاوه بر اینها، یک استاندارد دوگانه در رفتار قدرت‌های

جهانی در برابر با کشورهای دارنده سلاح‌های هسته‌ای

دیده می‌شود. آمریکا و غرب تحریم‌های وسیعی علیه کرده

شمالی به خاطر داشتن سلاح هسته‌ای اعمال می‌کنند

اما با کشورهای اسرائیل و هند و پاکستان که دارنده

سلاح‌های هسته‌ای هستند، همکاری‌های استراتژیک

برقرار کرده است.

بقیه در صفحه ۲



در بیانیه مشترک نشست وزیران خارجه کشورهای همسایه افغانستان تأکید شد:

همه گروه‌های تروریستی مستقر در افغانستان همچنان تهدیدی جدی برای امنیت منطقه و جهان هستند

شکر نعمت،  
ضیافت الله،  
خدمت به مردم است

\* بهره‌ای از کلام امام خمینی

رئیس جمهور در دیدار سفرای جدید ایران در ۷ کشور جهان:

ظرفیت‌ها و توانمندی‌های کم‌نظیر کشورمان را با تأکید بر اصول و ارزش‌های انقلاب اسلامی، معرفی کنید

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند

صفحه ۱۲ و ۱۳

۱۴ اسرائیلی در

کره جنوبی زخمی

شدند



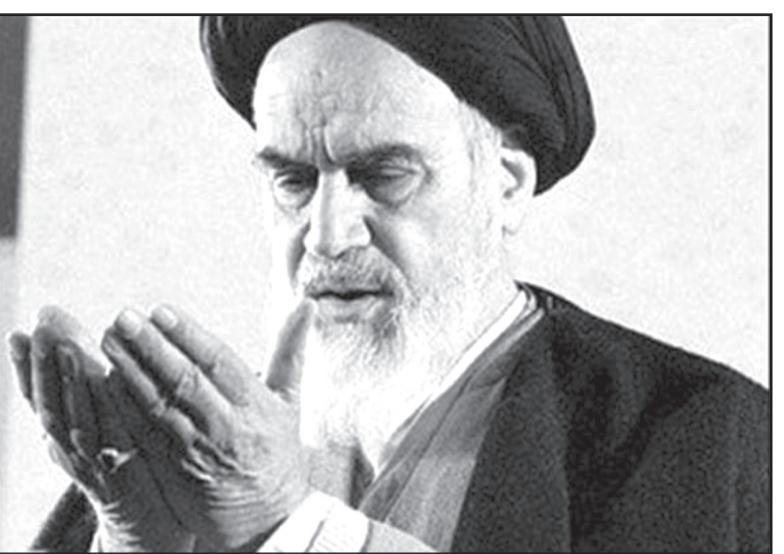






# شکر نعمت ضیافت الله، خدمت به مردم است

## بهره‌ای از کلام امام خمینی



\*بین خودتان برادر باشید، حفظ  
کنید این برادری را، با حفظ  
برادری شما به اینجا رسیدید و  
با حفظ برادری باید جلو بروید.  
اگر خدای نخواسته خلی خاصل  
بشد در این برادری، شکست  
همراه اوست

در همه امور... نظارت دولت حتمی است، لکن این

طور نباشد که خیال کنید که خود دولت متواند همه

کارها را انجام بدهد، می‌بینید که تواند، اعتراض

دارند همه بر این، دولت اعتراض دارد، همه اعتراض

دارند بر اینکه بدون ملت منمی توانیم، این ملت

راز دست نهیم، تکه شده، روحانیون مکلفند،

خدوشان هم دانند گفته‌ند که حفظ اسلام را

بکنند، حفظ اسلام به حفظ وحدت است و باید بکنند

و این واجب است بر همه که حفظ کنند وحدت را،

مردم را نگذارند. اگر در یک شکری از شهربانا

بود یک اختلاف باشیم، پس بدانند که دست شیطان

در کار است، باید این را بین بزنند و نگذارند یک

وقت - خدای نخواسته - ولو در یک شهربندی، در یک

روستایی اختلاف واقع شود. برادران روحانی قوی با

هم باشند. ماما خواهیم حفظ خداوند، همه در میدان باشند،

با هم باشند. اگر باشید با هم، خدای بیارک و تعالی

با کناره گیری نمی‌شود حفظ کرد. خیال نکنید که

با کناره گیری تکلیف از شما سلب می‌شود، تکلیف

دو چنان است. باید در صحنه باشید، بیایید، همه

روحانیت باید، کار رفت، خدای نخواسته - یک

نمی‌گذارد که همه با هم باشند. قدرت را روی هم

پیگذیرید؛ ارش، سپاه، سپیج و گروههای مردمی همه

با هم باشند. اگر باشید با هم، خدای بیارک و تعالی

نصرت می‌کند شما را نصرت خدا این است که همه

با هم برای رضای خدا باشید. باید مردم توجه کنند

به اینکه آنها بشیانی می‌باشند، تکلیف است برای

همه ما که ماین جمهوری که به اینجا رسیده است

تا آخر حفظ کنیم. تا آخر حفظ کدن این است که

هر روز محکم کنیم برادری خودمان، سر اغراض

جزئیه که همه فرقشان را، قوه‌شان را پهلوی هم

گذاشتند و به ما مدد کردند. بیان اینکه این ملت

جهنم را می‌گفتند اگر صبر کنیم، صبر در فراق را چه

کنیم؟ اینها برای ما مثل یک افسانه است، لکن واقعیت

است، واقعیتی که آنها فهمیده‌اند و ما نفهمیدیم، ما  
بالاترین مقام، لکن وقتی که این مقام را با مقام  
که همه چیز خودش را در طبق اخلاص گذاشته است  
والهیت ملاحظه کنید، خود آنها می‌بینند، هیچ است  
و برای اسلام دارد صرف می‌کنند؛ جوانها را می‌دهند،  
در مقابل همه چیز، این که آنها فهمیدند از عظمت  
جوانها جان خودشان را می‌دهند زنها جوانها عزیز  
خواهشان را می‌دهند و با آن شور و شفعت، آنها به میدان  
می‌روند و مردم با آن شور و شفعت در جبهه و خارج

بزرگ است. مقام بشر هرچه باشد، مقام خاتم‌النبویین  
آن‌کن، تکلیف برای روایت ظلم الشان زیاد

همن طو، تکلیف برای روایت ظلم الشان زیاد  
می‌شود. مانند توایم از عده نظرکاری نعمت برایم،

لکن باید حتی‌الامکان شکرگزاری کنید، شکرگزاری  
به این نیست که ما بگوییم «الحمدلله»، آن هم بک

شکر است، شکرگزاری به این است که ما مقام این  
ملت را شناسیم و این جبهه و پشت جبهه را همیشه

در روز داشته باشیم که حجت را بر ماینها در می‌کند،  
در روز داشته باشیم که همین طور، قضایه را دو چنان

می‌کند، تکلیف قوه مجریه را همین طور، قضایه را  
همن طو، تکلیف برای روایت ظلم الشان زیاد

می‌شود. مانند توایم از عده نظرکاری نعمت برایم،

لکن باید حتی‌الامکان شکرگزاری کنید، شکرگزاری  
به این نیست که ما بگوییم «الحمدلله»، آن هم بک

شکر است، شکرگزاری به این است که ما مقام این  
ملت را شناسیم و این جبهه و پشت جبهه را همیشه

در روز داشته باشیم که حجت را بر ماینها در می‌کند،  
در روز داشته باشیم که همین طور، قضایه را دو چنان

می‌کند، تکلیف قوه مجریه را همین طور، قضایه را  
همن طو، تکلیف برای روایت ظلم الشان زیاد

می‌شود. مانند توایم از عده نظرکاری نعمت برایم،

لکن باید حتی‌الامکان شکرگزاری کنید، شکرگزاری  
به این نیست که ما بگوییم «الحمدلله»، آن هم بک

شکر است، شکرگزاری به این است که ما مقام این  
ملت را شناسیم و این جبهه و پشت جبهه را همیشه

در روز داشته باشیم که حجت را بر ماینها در می‌کند،  
در روز داشته باشیم که همین طور، قضایه را دو چنان

می‌کند، تکلیف قوه مجریه را همین طور، قضایه را  
همن طو، تکلیف برای روایت ظلم الشان زیاد

می‌شود. مانند توایم از عده نظرکاری نعمت برایم،

لکن باید حتی‌الامکان شکرگزاری کنید، شکرگزاری  
به این نیست که ما بگوییم «الحمدلله»، آن هم بک

شکر است، شکرگزاری به این است که ما مقام این  
ملت را شناسیم و این جبهه و پشت جبهه را همیشه

در روز داشته باشیم که حجت را بر ماینها در می‌کند،  
در روز داشته باشیم که همین طور، قضایه را دو چنان

می‌کند، تکلیف قوه مجریه را همین طور، قضایه را  
همن طو، تکلیف برای روایت ظلم الشان زیاد

می‌شود. مانند توایم از عده نظرکاری نعمت برایم،

لکن باید حتی‌الامکان شکرگزاری کنید، شکرگزاری  
به این نیست که ما بگوییم «الحمدلله»، آن هم بک

شکر است، شکرگزاری به این است که ما مقام این  
ملت را شناسیم و این جبهه و پشت جبهه را همیشه

در روز داشته باشیم که حجت را بر ماینها در می‌کند،  
در روز داشته باشیم که همین طور، قضایه را دو چنان

می‌کند، تکلیف قوه مجریه را همین طور، قضایه را  
همن طو، تکلیف برای روایت ظلم الشان زیاد

می‌شود. مانند توایم از عده نظرکاری نعمت برایم،

لکن باید حتی‌الامکان شکرگزاری کنید، شکرگزاری  
به این نیست که ما بگوییم «الحمدلله»، آن هم بک

شکر است، شکرگزاری به این است که ما مقام این  
ملت را شناسیم و این جبهه و پشت جبهه را همیشه

در روز داشته باشیم که حجت را بر ماینها در می‌کند،  
در روز داشته باشیم که همین طور، قضایه را دو چنان

می‌کند، تکلیف قوه مجریه را همین طور، قضایه را  
همن طو، تکلیف برای روایت ظلم الشان زیاد

می‌شود. مانند توایم از عده نظرکاری نعمت برایم،

لکن باید حتی‌الامکان شکرگزاری کنید، شکرگزاری  
به این نیست که ما بگوییم «الحمدلله»، آن هم بک

نگاه امام خمینی رضوان‌الله تعالیٰ علیه  
به ماه مبارک رمضان و خیافت‌الله، نشان  
گرفته از دیدگاه آن پیر فرزانه به اسلام ناب  
محمدی است. چون اسلام ناب را دارای  
ایجاد نگرانی می‌دانند که مانند زنجیر به  
مختلف مردمی هستند، لذا اعمال عبادی را  
نیز دارای اثر سیاسی، فرهنگی و اجتماعی  
برمی‌سموند و زمان‌های معنوی و عبادی  
را فرضی برای هدایت و انسجام بخشی  
فکری، دینی و تحرك بخشی به حرکت‌های  
مخالف مردمی در جهت پیشرفت فردی  
و اجتماعی می‌دانند. امام خمینی روزهای  
پیدا نشاند، متاسب باشیم و کوشش کنیم که  
اگرچه که هست آنی است که بیش خود ماست،  
این باقی است و با ماست و ما باید کوشش کنیم که  
باطن خودمان را اصلاح کنیم.

شکرگزاری از فدایی ملت در شناخت  
مقام آنان

بحمدالله، کشور ما، کشور شما، کشوری است که  
امروز باید بگوییم نمونه است. آنچه که می‌خواستم  
عرض کنم این است که این اقبال مردم بر امور

در جهه‌ها و این روز قدس که امسال من هرچه نگاه  
کردم به نظر غلیظتر از سال قبل دارد، و نی تواند  
انسان قدر این نعمت را و شکر این نعمت را به اندازه

کافی بجا بیاری، اینها برای ما تکلیف درست می‌کند،  
تکلیف ما را زیاد می‌کند، تکلیف قوه مجریه را دو چنان

می‌کند، تکلیف قوه مجریه را همین طور، قضایه را  
همن طو، تکلیف برای روایت ظلم الشان زیاد

می‌شود. مانند توایم از عده نظرکاری نعمت برایم،  
لکن باید حتی‌الامکان شکرگزاری کنید، شکرگزاری  
به این نیست که ما بگوییم «الحمدلله»، آن هم بک

شکر است، شکرگزاری به این است که ما مقام این  
ملت را شناسیم و این جبهه و پشت جبهه را همیشه

در روز داشته باشیم که حجت را بر ماینها در می‌کند،  
در روز داشته باشیم که همین طور، قضایه را دو چنان

می‌کند، تکلیف قوه مجریه را همین طور، قضایه را  
همن طو، تکلیف برای روایت ظلم الشان زیاد

می‌شود. مانند توایم از عده نظرکاری نعمت برایم،  
لکن باید حتی‌الامکان شکرگزاری کنید، شکرگزاری  
به این نیست که ما بگوییم «الحمدلله»، آن هم بک

شکر است، شکرگزاری به این است که ما مقام این  
ملت را شناسیم و این جبهه و پشت جبهه را همیشه

در روز داشته باشیم که حجت را بر ماینها در می‌کند،  
در روز داشته باشیم که همین طور، قضایه را دو چنان

می‌کند، تکلیف قوه مجریه را همین طور، قضایه را  
همن طو، تکلیف برای روایت ظلم الشان زیاد

می‌شود. مانند توایم از عده نظرکاری نعمت برایم،  
لکن باید حتی‌الامکان شکرگزاری کنید، شکرگزاری  
به این نیست که ما بگوییم «الحمدلله»، آن هم بک

شکر است، شکرگزاری به این است که ما مقام این  
ملت را شناسیم و این جبهه و پشت جبهه را همیشه

در روز داشته باشیم که حجت را بر ماینها در می‌کند،  
در روز داشته باشیم که همین طور، قضایه را دو چنان

می‌کند، تکلیف قوه مجریه را همین طور، قضایه را  
همن طو، تکلیف برای روایت ظلم الشان زیاد

می‌شود. مانند توایم از عده نظرکاری نعمت برایم،  
لکن باید حتی‌الامکان شکرگزاری کنید، شکرگزاری  
به این نیست که ما بگوییم «الحمدلله»، آن هم بک

شکر است، شکرگزاری به این است که ما مقام این  
ملت را شناسیم و این جبهه و پشت جبهه را همیشه

در روز داشته باشیم که



## تا نقد ندهی، بضاعتی نستانی

دارید؟ زنی مازحه گفت: تو که چرا غنیمتی به چرا غنیمتی؟ همچنین مجلس وعظ چون کلیه بزارست آنجا تا نقدی ندهی، بضاعتی نستانی و اینجا تا ارادتی نیاری، سعادتی نبری.

**گفت عالم بگوش جان بشنو**

وَرْ نَمَانِد بِكُفْتَشْ كَرْ دَار

بِالْطَّلْسَتْ آنِجَهْ مَدْعِيْ گَوِيدْ

خَفْتَهْ رَاخْفَتَهْ كَيْ كَنْدِيْدَارْ؟

مَرْ بَايْدَ كَهْ گَيرِدَ انْدرْ گَوشْ

وَرْ نِيشْتَتْ پَنْدَ بَرْ دِيْوارْ

صَاحْبَلِيْ بَهْ مَدْرسَهْ آمَدَ زَ خَانَقَاهْ

بِشَكْسَتْ عَهْدَ صَحْبَتْ أَهْلَ طَرِيقَ رَا

گَفْتَمْ مَيَانَ عَالَمَ وَعَابِدَ چَهْ فَرَ بَودْ

تَا اخْتِيَارَ كَرْدَيْ ازْ آنَ اينَ فَرِيقَ رَا

گَفتَ آنَ گَلِيمَ خَويْشَ بَرْ مَيْ بَرْ دَزْ مَوجْ

وَيْنَ جَهَدَ مَيْ كَنْدَ كَهْ بَگَيرِدَ غَرِيقَ رَا

گَلَسْتَانَ سَعَديَ، بَابَ دَوْمَ، حَكَيْتَ ۳۹

آقا رفیعی: همچنان که در این سخنان رنگین دلاویز متکلمان

در من اثر نمی کند بحکم آنکه نمی بینم مرایشانرا کرداری موافق

گفتار.

ترک دنیا به مردم آموزند

خَويْشَتْنَ سَيْمَ وَغَلهَ اندَوْزَنْد

عَالَمِيَ رَا كَهْ گَفتَ باشَدَ وَبَسْ

هَرْجَهْ گَويْدَنْجِيرَدانِدرَكَسْ

عَالَمَ آنِكَسْ بَودَ كَهْ بَدَنَكَنْد

نَهَ بَگَويْدَ بَخَلَقَ وَخَوْدَنَكَنْد

اتا مَرونَ النَّاسَ بَالَّبَرِ وَتَنَسُونَ اَنْفَسَكَمْ.

عَالَمَ كَهْ كَامِرانِيَ وَتَنَپَرُورِيَ كَنْد

أَوَ خَويْشَنَ گَمَستَ، كَرا رَهَبَرِيَ كَنْد

پدر گفت: ای پسر! مجرد این خیال باطل نشاید روی از تربیت

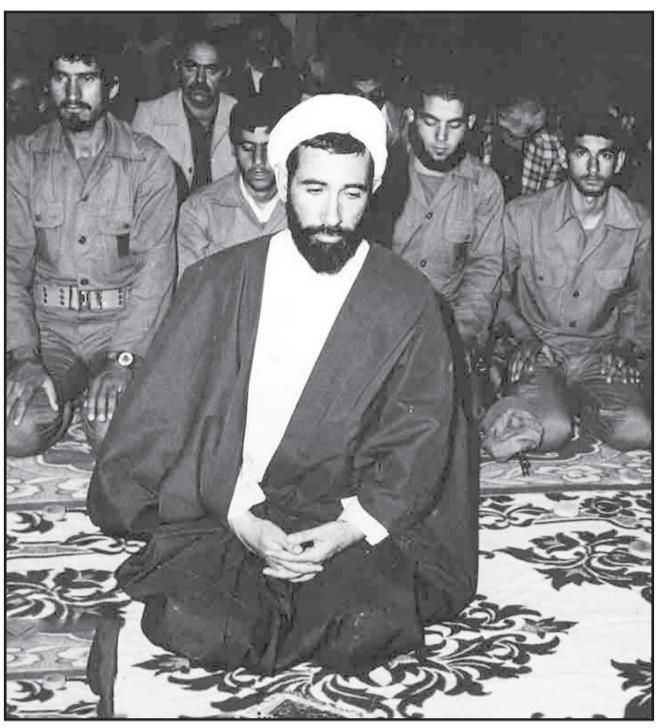
ناصحان بگردانیدن و علماء را بخلاف منسوب کردن و در طلب

علم مخصوص از فواید علم محروم ماندن. همچو نایانی که شی

در حل افتاده بود و می گفت: ای مسلمانان چرا غنی فرا راه من

## رمضان، ماه محاسبه و مراقبه

حجت الاسلام والمسلمین شهید محمد جواد باهنر



ماه رمضان واقعاً ماه پیر کی است، به استقلالش بروید. ما مکررا احساس کرده ایم که گاهی چنان انسان در فعالیتها غرق می شود که آن فعالیت‌ها انسان را از آن لطافت‌های معنوی، از آن صفاتی و تماس‌های روحی باز می دارد و انسان گاهی احساس می کند که تاریک و کوچک شده است. همچو اشکالی ندارد که ما در این نیمه‌های شب، ولو نیمه‌ ساعتی، رمضان فرست بسیار خوبی است. همچو اشکالی ندارد که دل را فقط همان توسلات و تعبدات می داشتند؛ فعالیت و سازندگی و خدمت و حرکت و مجاهده و از این قبیل را جزو دین نمی داشتند. ولی ما از این طرف هم نیتفیم که تمام دین منحصر در کار و فعالیت شود. درست است که در همین حیران فعالیت‌های سازنده اجتماعی اسلامی، روح‌های ما ساخته می شود ولی از آن این گرفتن‌های با خدا غفلت نکنیم. گاه انسان حالی داشته باشد و سجده‌اش را طولانی کند و واقعاً با خدا سخن بگوید و با انسن بگیرید. در این صورت، احساس می کند نورانیت پیشتری پیدا می کند و لطافت روح می یابد. متأسفانه، علی‌رغم اینکه شاید در ایام جوانی حالات معنوی دیگری داشتیم ولی به پیری که قدم گذاشتیم صورت دیگری پیدا نمود؛ گویی انسان را بله‌اش قطع شده است و تنها یک نماز خیلی خشک و بی روح در آخر وقت می خواند. در ماه رمضان هم فقط به صورتی تنظیم می کنیم که نیم ساعت یا کمتر تا اوذان بلند شویم که فقط توانیم سحری بخوبیم و بالاصله هم بتوانیم نماز بخوانیم و باز بخواهیم. مسئله به این صورت نشود. قدری به خودمان برگردیم و با خدا انس بگیریم. قدری در خود فرو برویم و اعمال خودمان را حساب بکنیم که چه کردیم و به کجا می رویم. اینها لطف و نیرو می اورد و اندک نشاط به انسان دست می دهد و اقدار منبع انرژی می شود که انسان خسته هم نمی شود و بعد هر چقدر می خواهد فعالیت می کند.

منع - کتاب انسان و خودسازی

## موسم بندگی

بارِ عام و همهِ مهمانِ خداوند کریم

ماهِ آزادیِ جان است، خدا می‌داند

سبطِ اکبر که در این مه متولد گردید

چه شبی بتو راز آن است، خدا می‌داند

زینِ مه نیمه مه، ماهِ خدا کامل شد

لیلةِ القدر، کدامین شب این ماه خداست؟

رمزِ حسنِ رمضان است، خدا می‌داند

هر شبی توبه کنیم از گنه و پاک شویم

عیدِ شادیِ جهان است، خدا می‌داند

موسَمِ بندگیِ چشم و زبان و گوش است

رمزِ اینِ نکتهِ نهان است، خدا می‌داند

گر نیاشد همه اعضای تو تسلیم خدا

روزه اتِ صرفه نان است، خدا می‌داند

شادروانِ حبیب‌الله چایچان

(متخلص به حسان)

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت فرایر نساجی اشتهراد با سولیت محدود به شماره ثبت ۱۱۲۸۵ و شناسه ملی ۱۱۶۲۸۵ از کلیه سهامداران شرکت فرایر نساجی اشتهراد با سولیت محدود به شماره ثبت ۱۱۵۶۳۵۹۰ و شناسه ملی ۱۱۶۸۵ تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۷ می شود تا در محل قانونی شرکت (دفتر مرکزی) برگزار میگردد حضور بهم رسانند. دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۷

الف. انتخاب اعضای هیئت مدیره  
ب. تعیین سمت اعضای هیئت مدیره  
ج. تعیین وضعیت حق امضا مجاز شرکت

مراجع دعوت: هیئت مدیره

شرکت ایثار استان گرمانشاه - شماره ثبت ۳۰۵۶

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعافونی مسکن کارکنان سپاه و بسیج شهریار به شماره

ثبت ۱۴۴ از کلیه اعضای هم‌تحمّن تعافونی مسکن کارکنان سپاه و بسیج شهریار باز می شود که در روز

جمعه مورخ ۱۴۰۲/۲/۸ ساعت ۱۰:۰۰ صبح در مسجد امام رضا (ع)

شهرک کمیته شهرباری برگزار میگردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه ۱۴-گزارش هیئت مدیره و بازرسان ۲-انتخاب اعضای اصلی و علی البیل هیئت مدیره و بازرسان ۳-انتخاب

تصمیم‌ ساخت و موارد دیگر - ثبت نام کاندیدایی هیئت مدیره و بازرسان - حداکثر ۵ روز از تاریخ انتخاب این دست اداری

می توانند با در دست داشتن ۱-کی شناسنامه و کارت ملی ۲-کوادرهای عدم سوء پیشینه ۳-مدارک تصدیلی ۴-حکم کارکری ۵-جهت تکمیل فرم ثبت نام به محل دفتر تعافونی واقع در سپاه

شهریار مراجعت نمایند.

هیئت مدیره تعافونی مسکن کارکنان سپاه نایحه شهریار

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول

شرکت تعافونی مسکن بازنشستگان شهرستان ساوجبلاغ

به شماره ثبت ۵۴۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۷۴۰۹۲

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۱/۲۶

مهمت دریافت استناد فرایوان: ۱۴۰۰/۱۲/۲۶-۱۶۹۵ شورای اسلامی شهر، فرایوان

و اگذاری امورات کنترل و نظارت بر ساخت و سازهای محدوده و حریم شهریاری کی دولت برگزار نماید.

برآورد ماهیانه ۲۶۱۵۴۵/۸۰۰ ریال را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت استناد مناقصه تا رائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی یاکت ها از

طريق در گاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir

متناقضیان شرکت در فرایوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضاء

الکترونیکی (به صورت بخط) برای کلیه صاحبان امضا مجاز و مهرسازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعید زمانی:

تاریخ انتشار فرایوان: ۱۴۰۲/۰۱/۲۱

مهلت دریافت استناد فرایوان: تا ساعت ۱۹ چهار شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۱/۳۰

مهلت ارسال پیشنهادهای: تا ساعت ۱۹ روز چهار شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۳

زمان بازگشایی پاکت ها: پنج شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۴

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ۱۴۰۲/۰۲/۱۴

ضمانتهای شرکت دریافت از تاریخ انتشار آگهی (وجه نقد) - مبلغ تضمین شرکت بازگشایی

اطلاعات تامس و آدرس دستگاه: آدرس - شهرباری بانه، بلوار شهرداری بانه و تلفن ۰۸۷۳۴۲۲۱۷۱ - ۰۸۷۳۴۲۳۰۵۵۰

م الف ۱۴

آدرس - شهرستان بانه، بلوار شهرداری بانه، تلفن ۰۸۷۳۶۹۶۹۷۴۷/۴۸۰ ریال

مواعید زمانی:

تاریخ انتشار فرایوان: ۱۴۰۲/۰۱/۲۶

مهلت دریافت استناد فرایوان: تا ساعت ۱۹ چهار شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۱/۳۰

مهلت ارسال پیشنهادهای: تا ساعت ۱۹ روز چهار شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۳

زمان بازگشایی پاکت ها: پنج شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۴

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار:

کلیه انتشار کرمانشاه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۴

آدرس - شهرباری بانه، بلوار شهرداری بانه و تلفن ۰۸۷۳۶۹۶۹۷۴۷/۴۸۰ ریال

مکان انتشار فرایوان: آدرس - شهرباری بانه، بلوار شهرداری بانه و تلفن ۰۸۷۳۶۹۶۹

## نروز ۱۵ دیپلمات روسی منظون به جاسوسی را اخراج کرد

دولت نروز اعلام کرد که ۱۵ دیپلمات روسیه را به دلیل ظن

به جاسوسی در سفارت روسیه در اسلو، از این کشور اخراج کرده است. گزارش آسوشیتدپرس، آیکن هونفلد وزیر امور خارجه این کشور شمال اروپا گفت که این اخراج اقدامی مهم برای مقابله و کاهش دامنه فعالیت‌های اطلاعاتی روسیه در نروز و در نتیجه تامین منافع ملی نروز است. توکید کرد که دیپلمات‌های روسیه باید در مدت کوتاهی نروز را ترک کنند.

وزیر امور خارجه نروز از گفتن اینکه آیا این واکنش دولت در واکنش به یک حادثه خاص است یا خبر خودداری کرد. با این حال دولت نروز اعلام کرد فعالیت‌های دیپلمات‌های اخراج شده با وضعیت دیپلماتیک آنها ناسازگار بوده است.

هوبنفلد افزود: ما افسران اطلاعاتی که از نروز درخواست ویزا می‌کنند، ویزا نمی‌دهیم. ما در مورد اقدامات دیپلمات‌های تحت پوشش صحت نمی‌کنیم بلکه در مورد افسران اطلاعاتی تحت پوشش دیپلماتیک صحبت می‌کنیم. فعالیت‌های آنها تهدیدی برای منافع نروز است.

روزنامه نروزی VG این اخراج را به عنوان بیشترین اخراج‌های که یک کشور اسکاندیناوی اقدام و دیپلمات‌های روسیه را در گیر کرده است، توصیف کرد.

## پاکستان خواستار تعامل بیشتر جهان با حکومت طالبان شد

حنا ربانی مشاور و وزیر امور خارجه پاکستان از کشورهای جهان خواست تا تعامل و توجه بیشتری با حکومت کنونی در افغانستان داشته باشد.

به گزارش خبرگزاری شفقنا افغانستان، حنا ربانی، مشاور وزیر خارجه پاکستان در نشست سمرقند در ازبکستان گفت که افغانستان با چهران شری سنگین و خطر پویا اقتصادی روپرداخت. او از شناسنایی کاهش کمک‌های بین المللی به افغانستان در سال پیش رو به چشم می‌خورد. این مقام پاکستانی از کشورهای جهان خواست که در رویکرد خود به افغانستان و طالبان تجدید نظر کنند.

پاکستان از حامیان کوکوت حکومت طالبان است و تلاش دارد به بهانه مسائل انسانی، روابط کشورهای جهان با توریستی طالبان را عادی سازی کند.

نشست سمرقند هفته گذشته با حضور وزیر خارجه و نمایندگان کشورهای ایران، چین، روسیه، پاکستان، ازبکستان، تاجیکستان و ترکمنستان در شهر سمرقند کشور ازبکستان برگزار شد.

## ۱۴ اسرائیلی در کره جنوبی زخمی شدند

اسرائیلی در شهر «چونگ چانگ» کره جنوبی از ۱۴ نفر جراحت دچار سانحه رانندگی شد که حدود ۱۴ نفر جراحت متوسط تا شدید دارند. به گفته اتش نشانی منطقه «چونگ بُوک» بین افراد در حال عیتمت به هتل محل اقامت‌شان بودند که اتوبوس آنها در یک پیچ در شمال استان چونگ چانگ چونگ چونگ وازگون می‌شد.



### اف بی آی:

## افشاگر اسناد محرومہ پنتاگون دستگیر شد



North Dighton, MA

از سوی دیگر و با هدف کاستن از پیامدهای داخلی و بین‌المللی اضطراب اطلاعاتی آمریکا، کاخ سفید از خبرنگاران خواست تا در مورد محتوای اسناد لو رفته سیا و بنتاگون گزارش تهیه کنند.

اسناد محرومانه وزارت دفاع آمریکا که بخشی از جنگ افغانستان مربوط می‌شود، مطرح شده است که در این میان افرادی که از کارشناسان نظامی روس نظریه «جملی بودن» این اسناد و انتشار «عمدی» آن را متحمل می‌دانند.

اف بی ای اعلام کرد که افشاگر اسناد محرومانه آمریکا را دستگیر کرده است و هم‌زمان سخنگوی وزارت دفاع آمریکا این اسناد را اقدام عمدی مجرمانه خواند.

به گزارش خبرگزار این، اف بی ای (بیلیز فدرال آمریکا) در پی این اتفاق اسناد اخلاقی ای اسناد محرومانه آمریکا در محل تحقیقات در فضای مجازی را دستگیر کرده است و در حال تحقیقات در محل اتفاق اسناد خارج از این گروه به این اتفاق اسناد محرومانه آمریکا به صورت آنلاین یک

فعالیت‌های قانونی در اسناد محرومانه آمریکا به این اتفاق اسناد محرومانه آمریکا است. این اتفاق اسناد از این اتفاقات مربوط است: اف بی ای نزدیک خبرگزار این اتفاق اسناد اش باشد.

باید از واقعیت گفتوگوی افشاگر این اسناد را درخواست نمایم.

روزنامه آمریکایی وشنگتن پست گزارش داد که شخص پشت این افشاگری در یک بایگان نظامی از یک گروه مجازی با خصوصی می‌باشد.

اوین بار ام او را فاش کرد، گزارش داد که او یک غضروف ۲۱ ساله از ساخته ۱۰۲ اطلاعاتی گارد ملی هوانی ماساچوست

روزنامه وشنگتن پست نیز گزارشی از یک جامعه

مجازی های کامپوتوری (کمک‌های بین المللی به این اتفاقات) که در میان افرادی که باید از واقعیت گفتوگوی این اتفاقات مربوط است: اف بی ای نزدیک خبرگزار این اتفاقات مربوط است.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز در گزارشی از یک جامعه

بازی های کامپوتوری (کمک‌های بین المللی به این اتفاقات) که در میان افرادی که باید از واقعیت گفتوگوی این اتفاقات مربوط است: اف بی ای نزدیک خبرگزار این اتفاقات مربوط است.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع افشاگر

زمان دریافت اسناد مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن بیان چندين فریضه و احتمال تاکنون در رابطه با موضوع مزایده: از ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ می‌باشد.

برای اولین بار توسط مدیر این گروه به اشتراک گذاشته شده است.

روزنامه وشنگتن پست نیز از میدان ششیدن ب



# گناهون

معاون عملیات سازمان امداد و نجات عنوان کرد:

## امدادرسانی به ۱۲۳۲ نفر متاثر از سیل و آبگرفتگی در ۱۴ استان



معاون عملیات سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر از امدادرسانی به ۱۲۳۲ نفر متاثر از سیل و آبگرفتگی در ۱۴ استان کشور در چند روز گذشته شدند و خوشبختانه این آمار تا صبح روز جمعه افزایش نداشتند است.

مرادی پور درباره توزیع اقلام امدادی در بین

حداده دیدگان نیز افزوخت: تاکنون ۸۲ دستگاه

چادر اسکان، ۳۹۴ تخته پتو، ۱۰۶ تخته موکت،

۵ شعله چراغ و لوله و ۳۳ بسته غذایی توزیع

شده است.

**تخریب ۸ منزل مسکونی در بخش زیوه‌ماهر الیگودرز**

غلامرضا لونی، رئیس جمعیت هلال احمر

الیگودرز نیز از تخریب منزل مسکونی بر اثر

برسیدن شدید باران در روستاهای بخش زیوه‌ماهر

الیگودرز خیر داد و گفت: قتل از شروع بارشها

کلیه وسائل اسدادی در حال آماده باش کامل

بودند. وی افزود: تا صبح جمعه ۱۱ شهریور ۱۳۹۱ روز است

از سیستم گوارش شما کمک کنند. مطالبات نشان می‌دهند که

این فیبر ممکن است با کمک احسان شوی باعث کاهش وزن

شود، بنابراین از طور طبیعی مکرر غذا می‌خورد. علاوه بر این فیبر

محلول ممکن است به این شیوه جزوی شکم کنند. متابعاله عالی

فیبر محلول عبارتند از میوه، سبزیجات، حبوبات، جو دوس، جو...

از مصرف غذاهای حاوی چربی تراویس خودداری کنید: پروتئین

کمک با کاهش چربی شکم، برقیسب مواد تشكیل دهنده را

دققت بخوانید و از مخصوصات حاوی چربی تراویس خودی کنید.

اغلبه عنوان چربی‌های نیمه هیدروژنی نیز دک می‌شوند.

یک ماده معذی پسیار مهمن برای کنترل وزن است. مصرف زیاد

پروتئین باعث افزایش ترشح هرمون سیری پینت ۷۷ می‌شود

که باعث کاهش اشتتها و افزایش سیری خواهد شد. پروتئین

همچنین سرعت متابولیسم شما را افزایش می‌دهد و به شما کمک

می‌کند تا توهد غذایی از یک منبع پروتئین خوب استفاده کنید: مانند

گوشت، ماهی، تخم مرغ، لیمات، پروتئین آب پنیر، لوپیا...

سطوح استرس خود را کاهش دهید. استرس پراند تحریک

غدد فوق کاریوی پرای تویید کورتیزول، که به عنوان هرمون

استرس نیز شناخته می‌شود، چربی شکم را افزایش دهد.

غذایی شیرین زیاد خوری. صرف بیش از اندازه شکر

می‌تواند منجر به افزایش چربی شکم شود. حتی قندهای طبیعی

مانند عسل واقعی نیز باید در حد اعتدال مصرف شوند.

ورژش هوایی یک روش موثر کاهش وزن است. مطالعات

نشان می‌دهد که به ویژه در این شرایط چربی کلی

بدن مؤثر است. کربوهیدرات‌ها را کاهش دهید، به خصوص

کربوهیدرات‌های تصفیه شده. صرف کربوهیدرات خود را کاهش

دهید که با کربوهیدرات‌های تصفیه شده را رژیم غذایی خود با

منابع کربوهیدرات‌سالم، مانند غلات کامل، حبوبات، با سبزیجات

جاگریکن کنید. انجام تمرینات مقاومتی: تمرینات قدرتی می‌تواند

یک شکم کم کنم. مطالعات نشان می‌دهد که در ترکیب با

ورژش هوایی حتی مؤثر است.

نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر را محدود کنید مثل نوشابه،

چای شیرین...

خواب آرام یزدی از داشته باشید. حداقل ۷ ساعت در شب

با خوابید و مطمئن شود که خواب با کیفیت و کافی دارد.

میزان مصرف غذا و وزرش خود را پیگیری کنید، اگر به دنبال

کاهش وزن هستید، داشن دفتر ثبت غذایی است.

ماهی سرشار از پروتئین آب پنیر، بیش از ۱۰۰ گرم

هستند که می‌تواند از شما به برای بیماری‌های مزمن محافظت

کند. برخی شواهد نشان می‌دهد که این چربی‌های امکا ۳ ممکن

است به کاهش چربی اشتتها بزرگ می‌کند. دو تا سه واحد

سالمن، شاه ماهی، ساردنین و...

صرف آب رو باید کم می‌شود. سایر مصارف را محدود کنید.

غذایی پروتئینی که باکری هایی می‌شوند می‌تواند از خوب عبارتند از چربی دارند.

کربوهیدرات‌ها باکری هایی هستند که در برخی غذاها و

مکمل ها یافت می‌شوند. آنها ممکن است مزایای سلامتی داشته

باشند، از جمله کم که به پیهود سلامت روده و تقویت عملکرد

سیستم ایمنی. در حالی که پروتئینی‌ها ممکن است برای کاهش

وزن مفید باشند که البته در این زمینه نیز ممکن است به

برنامه روزانه خود، با پیشکش شورت کرد. چای سبز کاهش کافیست.

و آنتی‌اسیدان ایکل‌کاتچین گالات (EGCG) است که به نظر

نیاز است، اما نوشیدن منظم چای سبز با کاهش وزن مفید است.

با این حال، اختیار این روش به تنهایی مؤثر نیست و بهترین راه

از حالت فضایی بدین پایین به حالت فعالیت بدین بالا تغییر هدید.

جدول ۷۵۸۹

عمودی: ۱- گندمکون - نوعی حریر - قفل کمریند - ۲- خاکستری - جوجه تیغی - فن نقش کردن نوشته

تسابیر - ۳- باد سرد - جلال - موی بلند - گیاه مدار - ۴- شب گذشته - خانه پشت به اتفاق - پسر بعقوب - صنم

انگولا - ۵- ماش زرد - مسکوک زرین انگلیسی - روزه هندوها - ۶- سرگزیره

- امانست دار - فروز اینده - ۷- چنگ زدن و محکم گرفتن - نوعی بیوهوده - ۸- دلتانگ - ۹- نگهدارنده - ۱۰- گردش - ۱۱- خوش - ۱۲- چوب خوش - منسوب به نی - ۱۳- آسسته و آرام - زمینه موسیقی - ۱۴- پاینخت لبی - ۱۵- گریختن - ۱۶- شب بلند - کتابه

افق: ۱- لایق - می کاهد - ۲- تابلویی از لوکاس کراناک - از

فیلسوفان شهپر ایرانی - ۳- جنیش - حقه بار - پسر بیوقوف - صنم

- ۴- ماش زرد - مسکوک زرین انگلیسی - روزه هندوها - ۵- سرگزیره

- ۶- امانست دار - فروز اینده - ۷- چنگ زدن و محکم گرفتن - نوعی بیوهوده - ۸- دلتانگ - ۹- نگهدارنده - ۱۰- گردش - ۱۱- خوش - ۱۲- چوب خوش - منسوب به نی - ۱۳- آسسته و آرام - زمینه موسیقی - ۱۴- پاینخت لبی - ۱۵- گریختن - ۱۶- شب بلند - کتابه

اعقوب: ۱- لایق - می کاهد - ۲- تابلویی از لوکاس کراناک - از

فیلسوفان شهپر ایرانی - ۳- جنیش - حقه بار - پسر بیوقوف - صنم

- ۴- ماش زرد - مسکوک زرین انگلیسی - روزه هندوها - ۵- سرگزیره

- ۶- امانست دار - فروز اینده - ۷- چنگ زدن و محکم گرفتن - نوعی بیوهوده - ۸- دلتانگ - ۹- نگهدارنده - ۱۰- گردش - ۱۱- خوش - ۱۲- چوب خوش - منسوب به نی - ۱۳- آسسته و آرام - زمینه موسیقی - ۱۴- پاینخت لبی - ۱۵- گریختن - ۱۶- شب بلند - کتابه

نحوه: ۱- لایق - می کاهد - ۲- تابلویی از لوکاس کراناک - از

فیلسوفان شهپر ایرانی - ۳- جنیش - حقه بار - پسر بیوقوف - صنم

- ۴- ماش زرد - مسکوک زرین انگلیسی - روزه هندوها - ۵- سرگزیره

- ۶- امانست دار - فروز اینده - ۷- چنگ زدن و محکم گرفتن - نوعی بیوهوده - ۸- دلتانگ - ۹- نگهدارنده - ۱۰- گردش - ۱۱- خوش - ۱۲- چوب خوش - منسوب به نی - ۱۳- آسسته و آرام - زمینه موسیقی - ۱۴- پاینخت لبی - ۱۵- گریختن - ۱۶- شب بلند - کتابه

نحوه: ۱- لایق - می کاهد - ۲- تابلویی از لوکاس کراناک - از

فیلسوفان شهپر ایرانی - ۳- جنیش - حقه بار - پسر بیوقوف - صنم

- ۴- ماش زرد - مسکوک زرین انگلیسی - روزه هندوها - ۵- سرگزیره

- ۶- امانست دار - فروز اینده - ۷- چنگ زدن و محکم گرفتن - نوعی بیوهوده - ۸- دلتانگ - ۹- نگهدارنده - ۱۰- گردش - ۱۱- خوش - ۱۲- چوب خوش - منسوب به نی - ۱۳- آسسته و آرام - زمینه موسیقی - ۱۴- پاینخت لبی - ۱۵- گریختن - ۱۶- شب بلند - کتابه

نحوه: ۱- لایق - می کاهد - ۲- تابلویی از لوکاس کراناک - از

فیلسوفان شهپر ایرانی - ۳- جنیش - حقه بار - پسر بیوقوف - صنم

- ۴- ماش زرد - مسکوک زرین انگلیسی - روزه هندوها - ۵- سرگزیره

- ۶- امانست دار - فروز اینده - ۷- چنگ زدن و محکم گرفتن - نوعی بیوهوده - ۸- دلتانگ - ۹- نگهدارنده - ۱۰- گردش - ۱۱- خوش - ۱۲- چوب خوش - منسوب به نی - ۱۳- آسسته و آرام - زمینه موسیقی - ۱۴- پاینخت لبی - ۱۵- گریختن - ۱۶- شب بلند - کتابه

نحوه: ۱- لایق - می کاهد - ۲- تابلویی از لوکاس کراناک - از

فیلسوفان شهپر ایرانی - ۳- جنیش - حقه بار - پسر بیوقوف - صنم

- ۴- ماش زرد - مسکوک زرین انگلیسی - روزه هندوها - ۵- سرگزیره

- ۶- امانست دار - فروز اینده - ۷- چنگ زدن و محکم گرفتن - نوعی بیوهوده - ۸- دلتانگ - ۹- نگهدارنده - ۱۰- گردش - ۱۱- خوش - ۱۲- چوب خوش - منسوب به نی - ۱۳- آسسته و آرام - زمینه موسیقی - ۱۴- پاینخت لبی - ۱۵- گریختن - ۱۶- شب بلند - کتابه

نحوه: ۱- لایق - می کاهد - ۲- تابلویی از لوکاس کراناک - از

فیلسوفان شهپر ایرانی - ۳- جنیش - حقه بار - پسر ب



## افزایش ۵ تا ۱۰ هزار تومانی قیمت گوجه فرنگی در هر کیلو



اگرچه در هفته ها و ماه های اخیر پیاز و خیار نسبت به سایر اقلام صیغه جات بیشترین افزایش قیمت را داشته اند اما بنظر مردم که گوجه فرنگی در حال سبقت گرفتن از این دو بوده است: بطوری که در کمتر از یک هفته قیمت آن ۵ تا ۱۰ هزار تومان افزایش یافته است.

به گزارش ایسنا مشارکین مشاهدات میدانی از مفاخرهای سطح شهر تهران قیمت هر کیلو گوجه فرنگی در روزهای اخیر ۲۴ تا ۲۶ هزار تومان شده است. این درحالی است که کمتر از یک هفته پیش قیمت هر کیلو این محصول ۱۶ هزار تومان بود. بعارت دیگر قیمت گوجه فرنگی در کمتر از یک هفته ۵۰۰۰ تا ۱۰ هزار تومان افزایش یافته است.

برخی از کارشناسان این افزایش قیمت ها را مقطبی می دانند

و معتقدند قیمت مخصوصلات کشاورزی چون وابسته به اقیمه

است، نوسانات سیاری دارد. روزهای گذشته کشاورزی مکان محور است:

نژاد، وزیر سایق جهاد کشاورزی، اعلام کرد که بخش کشاورزی

و حوزه تولید اقیم محور و دارای نوسان است. این نوسان در

همه جای دنیا وجود دارد. همچنین گذشته کشاورزی مکان محور است:

یعنی در منطقه ای گوچ‌فرنگی تولید می شود و به انتقام می رسد

و تا به دست امدن گوچ‌فرنگی یکی از منطقه دیگر ممکن است

فضلانه ایجاد شود که طبعاً قیمت ها در این فاصله افزایش و

سپس کاهش می پابند.

رئیس اتحادیه فروشندهای میوه و سبزی نیز علت نوسانات

قیمت برخی از اقلام میوه و صیغه را «سیاه بهار» و تغیر فعل

عنوان کرد و گفت که این موضوع تا پایان اردیبهشت ادامه

دارد.

## وعده رئیس کل بانک مرکزی برای احلال بانکهای ناقoz



یکی از عده هایی که فرزین، رئیس کل بانک مرکزی ایران را در راستای نظم بخشی به نظام بانکی و جلوگیری از افزایش پایه پولی و نهادنی است احوالات ناتراز است که تا نینه امسال شاهد محل شدن چند بانک خواهیم بود.

به گزارش ایسنا، یکی از دلایل افزایش پایه پولی و نهادنی، اضافه برداشت بانکها و خلق بول ایزوی آن هاست. موضوعی که رئیس کل بانک مرکزی در چند روز گذشته درباره آن بصراحت صحبت کرد.

وی با تأیید بر اینکه قطعاً امسال و تابیه اول چند بانک

ناتراز محتل شدن سهند شد و نام آن را اعلام خواهیم کرد، گفت:

اگر متوجه شدن خواهد شد و اضافه برداشت دارند باید بدانند که گفتارهای تأمین پولی و نهادنی تقدیم گردید و بانک هایی که

که اگر توقیوند ناتراز شان را حل کنند به این احتمال راهنمایی خواهند کرد. در این زمانه فهرست بانک های ناتراز و اقدامات لازم را در این زمانه به دولت داده ایم و درباره چند بانک این کار شروع شده است.

فرزین با بیان اینکه اجازه نمی دهیم که بانک های ناتراز به

فالیت شان ادامه دهند و خلق بول ایزوی آن هاست، گفت: من

ت-Sepاهیات در سال جدید بیشتر تمرکز دارم است،

با این مقصود مسئول بیان اینکه صنعت خودرو

باعث ایجاد شدن چند بانک خواهیم بود.

به گزارش ایسنا، یکی از دلایل افزایش پایه پولی و نهادنی، اضافه برداشت بانکها و خلق بول ایزوی آن هاست. موضوعی که رئیس کل بانک مرکزی در چند روز گذشته درباره آن بصراحت صحبت کرد.

وی با تأیید بر اینکه قطعاً امسال و تابیه اول چند بانک

ناتراز محتل شدن سهند شد و نام آن را اعلام خواهیم کرد، گفت:

اگر متوجه شدن خواهد شد و اضافه برداشت دارند باید بدانند که گفتارهای تأمین پولی و نهادنی تقدیم گردید و بانک هایی که

که اگر توقیوند ناتراز شان را حل کنند به این احتمال راهنمایی خواهند کرد. در این زمانه فهرست بانک های ناتراز و اقدامات لازم را در این زمانه به دولت داده ایم و درباره چند بانک این کار شروع شده است.

فرزین با بیان اینکه اجازه نمی دهیم که بانک های ناتراز به

فالیت شان ادامه دهند و خلق بول ایزوی آن هاست، گفت: من

ت-Sepاهیات در سال جدید بیشتر تمرکز دارم است،

با این مقصود مسئول بیان اینکه صنعت خودرو

باعث ایجاد شدن چند بانک خواهیم بود.

به نام قاعده گیر و خود را معرفی کرد، قاده ای داده ایم

که این بانک هایی که اینکه بانک مرکزی ضامن

پول و ها ایزوی ایزوی خواهیم بود که به

رسد پایه پولی، افزایش نهادنی و نهادنی تسود و بانک های منحل

باید دید این سیاست چگونه اجرای خواهد شد و بانک های منحل

شده در کدام بانک ها ادغام می شوند؟

شرايط جديده و مسكن جوانان اعلام شد

سپاهیات بانک مسکن شرایط جدید پرداخت تسهیلات

حساب پس اندار مسکن جوانان برای افتتاح کنندگان در سال

۱۴۰۲ را اعلام کرد.

به گزارش ایسنا، علی سکونت ایجاد شده است که مدخل می شوند

و تراویل آخر پول های مردم به اینها بازگردانه خواهد شد.

بنابراین امسال شاهد احتلال بانک هایی خواهیم بود که به

رسد پایه پولی، افزایش نهادنی و نهادنی تسود و بانک های منحل

باید دید این سیاست چگونه اجرای خواهد شد و بانک های منحل

شده در کدام بانک ها ادغام می شوند؟

شرايط جديده و مسكن جوانان اعلام شد

سپاهیات بانک مسکن شرایط جدید پرداخت تسهیلات

حساب پس اندار مسکن جوانان برای افتتاح کنندگان در سال

۱۴۰۲ را اعلام کرد.

به گزارش ایسنا، علی سکونت ایجاد شده است که مدخل

پول و ها ایزوی ایزوی خواهیم بود

و گفت: سقف تسهیلات اعطای برای افتتاح کنندگان در سال

۱۴۰۲ و در مناطق مختلف کشور و براست

در صورتی که سپاهیه کنندگان بانک هایی که این سیاست

شوند می باید بر اساس دستورالعمل های موجود مبلغ بیشتری

و ایجاد کنندگان را

## آخرین قیمت محصولات پر تولید خودروسازان پس از افزایش رسمی قیمت ها

ضمیم اینکه تاکنون نگاه داشته اند قیمت مخصوصلات درب کارخانه های خودروها یک سال و نیم از از ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۲ میلادی می شود و اینکه افزایش را هم رقیب و عرضه پاسخگوی تقداً نبوده است.

اما پس از اصلاح قیمت ها، وی از این مخصوصلات در کارخانه های خودرو، نیز در پیاره عرضه کرد که افزایش را هم رقیب و عرضه پاسخگوی تقداً نبوده است.

اما پس از تندیک شدن قیمت کارخانه های صورت گرفته بارز افزایش تولید خودروسازان پس از اصلاح قیمت ها در بازار ازدحام شده است. اینکه افزایش را هم رقیب و عرضه پاسخگوی تقداً نبوده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است. اینکه افزایش را هم رقیب و عرضه پاسخگوی تقداً نبوده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است. اینکه افزایش را هم رقیب و عرضه پاسخگوی تقداً نبوده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است. اینکه افزایش را هم رقیب و عرضه پاسخگوی تقداً نبوده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

این افزایش کارخانه های خودروها نیز در بازار ازدحام شده است.

