

۲۰ توصیه برای کاهش چربی مصرفی

مهر: اگر سطح کلسترول بد در بدن شما بالا باشد خطر ابتلای به بیماری‌های قلبی نیز دارد.

اگر پژوهش شما تشخیص دهد مبتلا به اختلال لپیدی هستید یعنی چربی خون بالایی دارید، خون شما سطح بالایی از کلسترول با چگالی کم LDL یا کلسترول بد، چربی‌هایی به نام تری گلیسرید بهار در را دارد. اگر سطح این مواد در بدن شما بالا باشد خطر ابتلای به بیماری‌های قلبی نیز بیشتر می‌شود.

در این دو نوع کلسترول اصلی در بدن انسان شامل لیپوپوتین با چگالی کم و لیپوپوتین با چگالی بالا وجود دارد. همان کلسترول بد است که توسط گذاهای ساخته و موجب مشکلات جدی از مانند گوشت فزر یا لیپات جذب می‌شود. کلسترول با دیگر چربی‌ها ترکب شده و در خون باقی می‌ماند که موجب افزایش شریان‌ها می‌شود.

این اتفاق حیران خون را کاهش داده و موجب مشکلات جدی از داروهای زیر را مصرف می‌کند، جمله قابی یا سکته مغزی برای سلامت می‌شود. بد لیل تاثیرات بالقوه‌ای که LDL دارد، پژوهشکاران سطح کمی از آن را توصیه می‌کنند.

HDL: کلسترول‌های پلی‌پروتئین باز شریان‌ها خارج می‌کنند. به همین دلیل پژوهشکاران توصیه می‌کنند سطح HDL را در بدن افزایش دهید. برای افزایش سطح HDL بدن می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

- جایگزین کردن لبیات (شیر، ماست، پنیر و...) کم چرب به جای لبیات پرچرب

- جدا کردن پوست مرغ و چربی‌های گوشت قرمز هنگام پاک کردن آنها

- استفاده از روشن کبابی، آب پز و پختار پز برای پختن مواد غذایی به جای سرخ کردن آنها

- استفاده از روغن کم در پخت غذاها

- استفاده از گوشت سفید (ماهی، مرغ و بوقلمون) به جای گوشت قرمز.

- کاهش مصرف مارگارین (کره گیاهی) و روغن نباتی جامد

- استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد

- استفاده از روغن زیتون در برنامه غذایی روزانه

- مصرف کم غذایی‌تر آماده و پوچه غذایی سرخ کرده

- افزایش مصرف میوه، سبزیجات، حبوبات، دانه‌ها و غلات در برنامه غذایی روزانه

- افزایش استفاده از نان‌های سبوس دار

- کاهش استفاده از نان‌های روغنی کد و مواد غذایی

- کاهش مصرف زیان، دل، مفرغ، قلوه و چک

- کنترل پرجسب مواد غذایی برای تعیین میزان و نوع چربی در آنها

- مصرف نکردن سوپس و کالباس و سس‌های چرب مثل سس مایونز

- نفت دادن سبزی‌ها روی حرارت کم، به جای سرخ کردن آنها

- استفاده از پستنی بیوه‌ای به جای پستنی سنتی

- جدا کردن چربی از روغن سبوسها و آب خورش‌ها پس از سرد کردن آنها

- خودداری از خردید گوشت چرخ کرده آماده

- استفاده از آب لیمو یا آب غوره همراه با روغن زیتون و ماست به جای سس مایونز در سالاد.

عوارض جانبی مصرف هل که باید از آنها آگاه باشید!



است احتلالی را که برای آن دارو

پسیاری از اماز چینین تعاملی طور منظم ادامه می‌دهم. احتمال تداخل دارویی در افرادی که همان عادت منظم را بدون اطلاع از عوایق آن مصرف می‌کنند.

بیشتر است. اگر هر یک از انواع داروهای زیر را مصرف می‌کند، از خودرن آن هل خودداری کنید.

HIV - داروهای ضد انقاد

- داروهای کبد

- داروهای ضد افسردگی

- آسپرین

- داروهای ضد پلاکت

- داروهای ضد چرب

- داروهای ستدرم روده

تحریک پذیر

■ چگونه از عوارض جانبی هل

از عوارض جانبی دانه هل

نزدیک. این گاه هنوز هم یک

گاه کم ضرر است که می‌توانید

با اطمینان مصرف کنید. با این

حال، همیشه بهتر است اگر به طور

خوارگی را با حفظ محدودیت

صرف کنید. هرگز چیزی را بشدت

درست نمایند. این گاه هنوز هم یک

آن خودداری کنید. خودرن هل را

برای بیماران مبتلا به سندگ کیسه

صرفرا منوع است. اگر به طور

مشکل را دارید، باید از مصرف

می‌شود. برخی از افراد اگر به

هل حساس باشند اما همچنان

زاکاهانه مصرف کنند ممکن

است چراکه که همیشه خوش

نگرانی از این ادویه خوش

طعم نیست.

■ تداخلات دارویی هل

صرف متوسط هل ممکن

دارویی، هل را اگاهانه مصرف

کنید. این به این دلیل است که

برخی از داروهای ممکن است با

سرطانی است. ۳ تا ۴ هل میز

دو روزه مصرف محدود است.

■ اتفاقی می‌افتد؟

در صورت دنیال هل ممکن

است به حمایت از سلامتی کمک

کنید. زیرا اراده خودرن هل را

باز شدن گرفتگی‌های مجاری کبد

کم کنید.

■ پرهیز از مصرف از

دو روزه مصرف می‌شود.

■ سنگ کیسه صفرانای از

هل

آیا می‌دانستید مصرف زیاد

هل ممکن است متوجه به سندگ

کیسه صفراء شود؟ پیشتر مطالعات

و وضعیت سهل انگاری کنید، ممکن

ایستا: هل یک چاشنی محبوب است که طعم شیرین لطیفی را به هر غذایی اضافه می‌کند. به طور گسترش ای در غذایی‌ها مختلف جهان استفاده و مصرف می‌شود. با این حال، آیا می‌دانید که هل خودرن آن گاه خودداری کنید؟

نیز عوارض جانبی خاصی دارد؟ هرچند ممکن است تعجب آور به نظر پرسید، نکات خاصی وجود دارد که باید هنگام خوردن هل

به خاطر داشته باشید.

در حالی که از محل پیشتر به عنوان یک میوه شیرین گزینش کنند

برای تقویت طعم بسیاری از

درستهای سالم را ایجاد می‌کند.

برنجی استفاده می‌شود، اما باید

مراقب باشید که در مصرف آن زیاده روی نکنید. با این دلیل

تو پیشی شود. آرژیزک تو پیشی

که به عنوان درماتیت شما

آسیب می‌رساند تا مفید باشد.

برای کمک به درک بهتر، ما تمام

تحفیقات لازم را انجام داده ام و

عوارض مخلوط هل را برای شما

خلاصه کرده ایم! نگاهی به این

مقاله بینایه پیشگیرانه بوده است.

نگرانی از این ادویه خوش

طعم نیست.

هل در هندسه به عنوان ملکه ادویه های شناخته می‌شود. این ادویه های خوش

واکنشی های آرژیزک تو پیشی

عنوان یک مکمل گیاهی استفاده

می‌شود. با این حال، ممکن است

تجبع کنید اگر بدانید این گاه

عواصر جانبی نیز دارد. عوایق

و عوارض آن زمانی آشکار می‌شود که بیماران مصرف کنند

می‌شود. با این نکته همیشه خوش

نمایه ای از تجبع ایجاد نمایند.

هل در ادامه به عنوان ملکه ادویه های روی خودرن هل را برخی از تداوی‌ها

خودرن صبح و غروب می‌شود. پیشگیری از این ادویه های

بهبودی و حتی پیشگیری از این ادویه های روی خودرن هل را برخی از تداوی‌ها

در ادامه به برخی از تداوی‌ها

خودرن صبح و غروب می‌شود. پیشگیری از این ادویه های

بهبودی و حتی پیشگیری از این ادویه های روی خودرن هل را برخی از تداوی‌ها

در ادامه به برخی از تداوی‌ها

خودرن صبح و غروب می‌شود. پیشگیری از این ادویه های روی خودرن هل را برخی از تداوی‌ها

خودرن صبح و غروب می‌شود. پیشگیری از این ادویه های روی خودرن هل را برخی از تداوی‌ها

خودرن صبح و غروب می‌شود. پیشگیری از این ادویه های روی خودرن هل را برخی از تداوی‌ها

خودرن صبح و غروب می‌شود. پیشگیری از این ادویه های روی خودرن هل را برخی از تداوی‌ها

خودرن صبح و غروب می‌شود. پیشگیری از این ادویه های روی خودرن هل را برخی از تداوی‌ها

خودرن صبح و غروب می‌شود. پیشگیری از این ادویه های روی خودرن هل را برخی از تداوی‌ها

خودرن صبح و غروب می‌شود. پیشگیری از این ادویه های روی خودرن هل را برخی از تداوی‌ها

خودرن صبح و غروب می‌شود. پیشگیری از این ادویه های روی خودرن هل را برخی از تداوی‌ها

خودرن صبح و غروب می‌شود. پیشگیری از این ادویه های روی خودرن هل را برخی از تداوی‌ها

خودرن صبح و غروب می‌شود. پیشگیری از این ادویه های روی خودرن هل را برخی از تداوی‌ها

خودرن صبح و غروب می‌شود



اوقات شرعی امروز به وقت گیلان

اذان صبح: ۰۴:۰۸
طلوغ آفتاب: ۰۵:۰۷
اذان ظهر: ۱۳:۱۶
غروب خورشید: ۲۰:۳۵
اذان مغرب: ۲۰:۵۷
کد پستی: ۴۱۹۳۷۴۶۵۵ - تلفن: ۰۵۰-۳۳۳۶۰۷۷ - فکس: ۳۳۳۱۰۷۷۷ - کوین: ۳۳۳۲۰۳۲۶

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: کریم خورستندی مژده

لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر توین

دفتر مرکزی: رشت - چهارراه پورسینا - رویروی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم

کد پستی: ۴۱۹۳۷۴۶۵۵ - تلفن: ۰۵۰-۳۳۳۶۰۷۷ - فکس: ۳۳۳۱۰۷۷۷ - کوین: ۳۳۳۲۰۳۲۶

سوال جواب

Email: soaljavabdaily@gmail.com

www.soaljavabdaily.ir

سال هشتم - شماره ۲۰۳۳

چهارشنبه ۱۵ تیر ۱۴۰۱ - ۶ ذی الحجه ۱۴۴۳ - ۲۰۲۲

دبیل ضریب دادن به اعتماد اجتماعی در فضای مجازی هستیم

مجوز در حال فعالیت بوده و مشکلاتی را در زمینه اخلاق عمومی ایجاد می‌کنند. نقشه‌ی با اینکه برخی صفحات به صورت موشن‌دانه و برنامه ریزی شده به تحریب نظام می‌پردازند اذاعان کرد: رسانه‌ها باید خط قوهای نظام را رعایت کنند و از هر عاملی که موجب اختلاف افکاری چون دعواهای قومی شود، پرهیزنند.

وی با اشاره به دیدگاه فرهنگی دولت سیزدهم که تعامل با رسانه‌ها است تصريح کرد: قانونگذار در پرخورد با فعالان فضای مجازی که رعایت نمی‌کنند، ایندا با توصیه و تذکر راه هم‌افزایی و تعامل را در پیش می‌گیرد و در صورت تکرار به لحاظ قانونی پرخورد می‌کند.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان در پایان خوانسار سالم سازی فضای مجازی شد و خاطرنشان کرد: علم هماهنگی در برخی سازمان‌ها موجب جلوگیری از اجرای قانون به صورت تکرار به لحاظ قانونی پرخورد می‌کند.



در چارچوب نظام در زمینه تولید محتوا شده و فعالیت آنان را قانونمند ساخته است. وی با اشاره به فعالیت بالغ بر ۲۰۳ رسانه‌گذار در پست فضای مجازی اظهار کرد: این رسانه‌ها به صورت قانونمند و خبری، این رسانه‌ها را به رسمیت شناخته

سوال جواب: تقاضی با تأکید پرس اینکه رسانه‌ها قوانین را رعایت نکنند گفت:

قانونگذار در پرخورد با فعالان فضای مجازی که رعایت نکنند، ایندا با توصیه و تذکر راه هم‌افزایی و تعامل را در پیش می‌گیرد و در صورت تکرار به لحاظ قانونی پرخورد می‌کند.

به گزارش روابط عمومی اداره کل

فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، رضا تقاضی

در سومین جلسه شورای اطلاع رسانی

استان با موضوع مدیریت فضای مجازی

گفت: یکی از سرمایه‌های اجتماعی نظام در

پستر طرفت فضای مجازی گنجانده شده و

بسیاری از سیاست‌ها، رسالت‌ها و خدمات

دولت در این پست برای اطلاع رسانی به

مردم بارگذاری می‌شود.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان

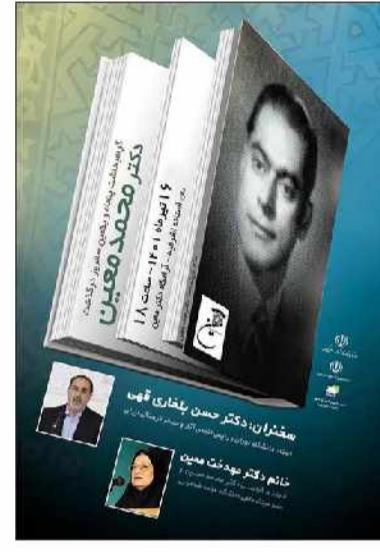
با تأکید پرس فعالیت نظاممند رسانه‌ها در

فضای مجازی افزود: دولت با اعطای مجوز

به فعالان خبری در تاسیس پایگاه‌های

خبری، این رسانه‌ها را به رسمیت شناخته

بزرگداشت دکتر معین در آستانه اشرفیه برگزار می‌شود



سوال جواب: بزرگداشت مقام شامخ علمی استاد دکتر محمد معین، همزمان با پنجاه و یکمین سالگرد در گذشت این استاد فرزانه، روز پنجشنبه ۱۶ تیر ۱۴۰۱ در آستانه اشرفیه بزرگزار می‌شود.

به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، دکتر معین بکی از دانشمندان و بزرگ‌مردان تاریخ ادبیات کشور است که پنجاه و یکمین سالگرد در گذشت وی روز پنجشنبه ۱۶ تیر ۱۴۰۱ در حوار آرامگاه وی در آستانه اشرفیه با حضور مهمنان ملی و استانی بزرگزار می‌شود.

گفتگوی است سخنران این مراسم با شکوه دکتر پلخیاری روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان و ریس انجمن آثار و مقاومان فرهنگی ایران، دکتر مهدخت معین عضو هیئت علمی دانشگاه طباطبائی و دکتر حسینی معافون امور مجلس رئیس جمهور می‌باشد.

استاد دکتر محمد معین: پدیدآورنده اثر بی‌بدیل «فرهنگ معین» در سال ۱۲۷۷ در محله زرچوب رشت متولد شد. وی که در سال ۱۳۰۰ پرونده شناس عالی ادب و هنر فرانته شد، یکی از بزرگان کشور در زمینه تألیف، تصحیح و ترجمه است. درین آثار این استاد فرزانه می‌توان فرنگ فارسی معروف به فرنگ معین را با خیرترین اثر او دانست.



فراخوان جایزه کتاب سال استان گیلان در دشت

سوال جواب: فراخوان جایزه کتاب سال استان میرزاکوچک جنگلی

گیلان به مناسب یکصدمین سالگرد شهادت میرزاکوچک جنگلی منتشر شد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، جایزه کتاب سال استان در غیر این صورت برسی کتاب منقول به اراده نیامد.

* ملاک داوری آثار در این دوره از جایزه کتاب سال گیلان، سال نشر و شناسنامه کتاب خواهد بود و اداره از هدف حمایت و تشویق مولفان، متوجهان و ادبیات بازخوانی، ناشانه اسناد ایرانی می‌باشد.

* احیای متنون (تصحیح): به معنای بازخوانی، بازنویسی و آماده سازی یک متن بر اساس نسخه معتبر و ارائه تزدیک ترین متن به نوشته مولف است.

شرطیت شرکت در این فراخوان بدین صورت است: که:

* آثار دریافت شده بازگردانه نخواهد شد.

* هر مولف باید ۳ نسخه از اثر خود را برای شرکت در فرآیند داوری حدفاصل تاریخ ۱۵ مرداد ماه ۱۴۰۱ به آدرس دیرخانه، رشت، خیابان واحد امور فرهنگی گیلان به تمامی حوزه علاقمندان می‌تواند در صورت نیاز برای کسب اطلاعات پیشتر با شماره تلفن ۳۳۳۶۵۱۷-۰۳ تماس برقار نمایند.

* آثار منتشر شده مولفان و پدیدآورنگان سایر استان ها در هزار گیلان شناسی و آثار مولفان و پدیدآورنگان گیلانی در تمامی حوزه ها مورد پذیرش قرار خواهد گرفت.

* آثار این جایزه در هر ۴۰ درصد نسبت ویراست تثخیص گروه داوری اگر به

شیخیت شده باشند.

* آثاری که برای اولین بار در سال ۱۴۰۰ با

مجوز رسمی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی چاپ شده اند.

* آثار منتشر شده مولفان و پدیدآورنگان سایر استان ها در هزار گیلان شناسی و آثار مولفان و پدیدآورنگان گیلانی در تمامی حوزه ها مورد پذیرش قرار خواهد گرفت.

* در این جایزه در هر ۴۰ درصد جلد آثار اگر به

شیخیت گروه داوری است.

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان را به همکاری خانه کتاب و ادبیات ایران و موسسه فرهنگی هنری فرهنگستان گیلان در سرگردان (تألیف - ترجمه و احیاء متنون) بزرگزار می‌کند.



فراخوان جایزه کتاب سال استان گیلان

به مناسب یکصدمین سالگرد شهادت میرزاکوچک جنگلی

۱۴۰۱

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان را به همکاری خانه کتاب و ادبیات ایران و موسسه

فرهنگی هنری فرهنگستان گیلان در سرگردان (تألیف - ترجمه و احیاء متنون) بزرگزار می‌کند.

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان و پدیدآورنگان گیلانی در تمامی حوزه ها مورد پذیرش قرار خواهد گرفت.

علقمندان می‌توانند در صورت نیاز برای

کسب اطلاعات پیشتر با شماره تلفن ۳۳۳۶۵۱۷-۰۳ تماس برقار نمایند.

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان را به همکاری خانه کتاب و ادبیات ایران و موسسه

فرهنگی هنری فرهنگستان گیلان در سرگردان (تألیف - ترجمه و احیاء متنون) بزرگزار می‌کند.

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان و پدیدآورنگان گیلانی در تمامی حوزه ها مورد پذیرش قرار خواهد گرفت.

علقمندان می‌توانند در صورت نیاز برای

کسب اطلاعات پیشتر با شماره تلفن ۳۳۳۶۵۱۷-۰۳ تماس برقار نمایند.

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان را به همکاری خانه کتاب و ادبیات ایران و موسسه

فرهنگی هنری فرهنگستان گیلان در سرگردان (تألیف - ترجمه و احیاء متنون) بزرگزار می‌کند.

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان و پدیدآورنگان گیلانی در تمامی حوزه ها مورد پذیرش قرار خواهد گرفت.

علقمندان می‌توانند در صورت نیاز برای

کسب اطلاعات پیشتر با شماره تلفن ۳۳۳۶۵۱۷-۰۳ تماس برقار نمایند.

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان را به همکاری خانه کتاب و ادبیات ایران و موسسه

فرهنگی هنری فرهنگستان گیلان در سرگردان (تألیف - ترجمه و احیاء متنون) بزرگزار می‌کند.

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان و پدیدآورنگان گیلانی در تمامی حوزه ها مورد پذیرش قرار خواهد گرفت.

علقمندان می‌توانند در صورت نیاز برای

کسب اطلاعات پیشتر با شماره تلفن ۳۳۳۶۵۱۷-۰۳ تماس برقار نمایند.

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان را به همکاری خانه کتاب و ادبیات ایران و موسسه

فرهنگی هنری فرهنگستان گیلان در سرگردان (تألیف - ترجمه و احیاء متنون) بزرگزار می‌کند.

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان و پدیدآورنگان گیلانی در تمامی حوزه ها مورد پذیرش قرار خواهد گرفت.

علقمندان می‌توانند در صورت نیاز برای

کسب اطلاعات پیشتر با شماره تلفن ۳۳۳۶۵۱۷-۰۳ تماس برقار نمایند.

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان را به همکاری خانه کتاب و ادبیات ایران و موسسه

فرهنگی هنری فرهنگستان گیلان در سرگردان (تألیف - ترجمه و احیاء متنون) بزرگزار می‌کند.

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان و پدیدآورنگان گیلانی در تمامی حوزه ها مورد پذیرش قرار خواهد گرفت.

علقمندان می‌توانند در صورت نیاز برای

کسب اطلاعات پیشتر با شماره تلفن ۳۳۳۶۵۱۷-۰۳ تماس برقار نمایند.

اداوه کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان را به همکاری خانه کتاب و ادبیات ایران و موسسه

فرهنگی هنری فرهنگستان گیلان در سرگردان (تألیف - ترجمه و احیاء متنون) بزرگزار می‌کند.</