

در روزنامه امروز می خوانید

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

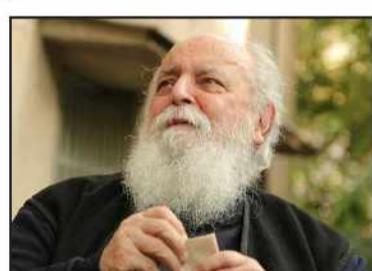
کوچکی نژاد، نماینده رشت و خمام تاکید کرد:
ضرورت ایجاد انسجام بیشتر در استان برای خدمت رسانی بهتر به مردم
 صفحه ۲



رئیس کل دادکستری استان کیلان:
لایروبی آب بندان ها و رودخانه ها به افراد واحد صلاحیت واگذار شود
 صفحه ۲



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی کیلان:
ابتهاج در آغوش خاک مادری آرامی گیرد
 صفحه آخر



نیازمند همواهی اصحاب رسانه برای رفع مشکلات حوزه مدیریت شهری هستیم
 صفحه ۲

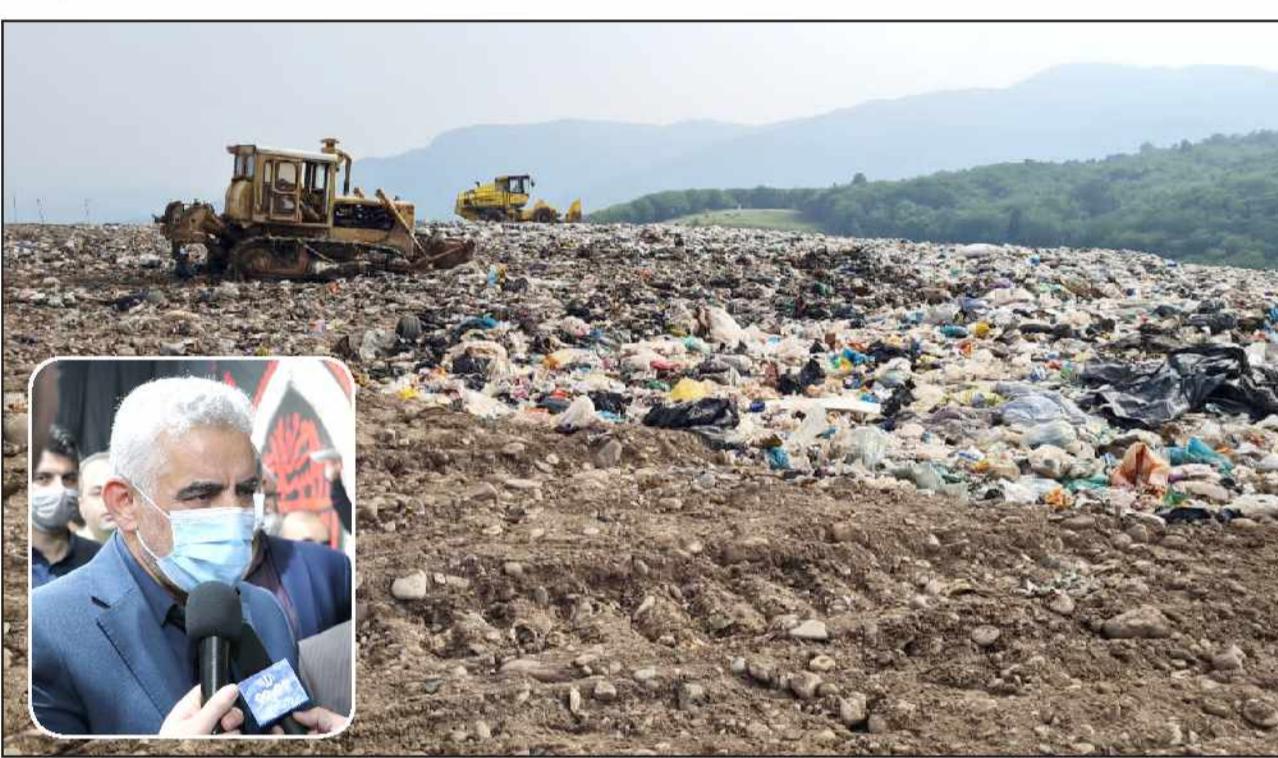


www.soaljavabdaily.ir

- یکشنبه ۲۳ مرداد ۱۴۰۱
- ۱۴۴۴ مهر ۱۶
- ۲۰۲۲ آگوست ۱۴
- سال هشتم - شماره ۲۰۶۱
- صفحه ۸
- ۵۰۰۰ قوهان

استاندار کیلان با حضور در بخش سنگر رشت:

تلاش های مستمر برای بازگرداندن سراوان به طبیعت استمرار دارد



در این روزهای گرم که برق حکم نفس را دارد حتی یک کار کوچک در صرفه جویی اثرباری بزرگ دارد.

پیام های مدیریت مصرف برق

شرکت سهامی برق منطقه ای کیلان



توصیه های مدیریت مصرف و صرفه جویی در مصرف آب شرب آموزش به فرزندان و فرهنگ سازی برای نسل آینده یکی از راهکارهای اصلی مدیریت مصرف می باشد.

روابط عمومی و آمورش همکاری

خدمات آب و فاضلاب فقط با یک تماس ۱۲۲

هموطن!

زیباترین جلوه نیکوکاری کمک به بیماران انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی است.

شماره حساب ۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۵**بانک ملی****شماره حساب ۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰****بانک صادرات****تلفن: ۳۳۳۶۳۵۳۹****انواع پرده و پارچه های مجلسی**

رشت - خیابان شهدا - روبروی ایستگاه سی ان جی

dariushfabric

تلفن: ۰۹۱۱۲۳۱۲۴۱۲

تلگرام: +۹۸۹۱۱۲۳۱۲۴۱۲

سوال جواب

**یادداشت امروز**

ایمان ذوقی

تکراری تکرار نایابی

عوامل موافق مجموعه شب دهم تفکیک نایابی و قابل شناسایی نیستند و بدون تردید عوامل و دلایل زیادی برای آن می توان برگشته و به نوعی می توان گفت همه بیز دست به دست هم داده است تا اثری ماندگار و قابل تأمل خلق شود.

بدون شک هدایت و درایت حسن فتحی به عنوان نویسنده و کارگردان مجموعه اجتناب نایابی است، هنرمندی که با پیشنهاد تئاتر و تحصیلات در زمینه روشناسی به خوبی از پس خلق و اجرای دقیق و درست اجرا مختلف این مجموعه برآمد. هنرمندی که پیش از این مجموعه های موافق پهلوانان نمی میزند ملاصدرا (روشن تر از خاموشی) و پس از شب دهم مدار صفر درجه، میوه ممنوعه در مسیر زاینده رود و زمانه را برای تلویزیون از خود به یادگار گذاشته است.

شیوه یک سیما برای ایام حرم امسال باز دیگر مجموعه شب دهم را به بخش سیمده مجموعه ای که هر چند بارها و سال ها تکرار شده اما آن قدر جذاب و دلشیز است که نه تنها نوان آن را تکراری محسوب نمود بلکه برای تکرار نایابی پیشتر به شما بیل آن می شنیدند.

مجموعه ای تئاتری که در نوروز سال هشتاد و یک که همراهانی عید نوروز و ماه محروم را به همراه داشت تولید و پخش شد و موضوعی ملی مذهبی با چاشنی پلیسی عمامی بک و تازه، بازی های سلیس و روان، دیالوگ های شیک و شنیدنی، موسیقی ملی و همایش و تنبیه ایندیانی دست به دست هم داده بودند تا روح و جان خاطرات پیوندی جذابی نایابی را رقم زند که الحق و انساف به درستی از عهده آن برآمدند.

چقدر جای خالی این دست آثار اینروزها خالی است و گویا جاره ای اجز مور آثار موافق گاشته نداریم و امید که سرانه ملی در حمایت از این دست آثار و اینگونه هنرمندان بار دیگر مزیت اضافه را به همراه آورده چرا که مخاطب امروز بیش از پیش نیازمند و تشنگ این گونه آثار جذاب و فاخر است.

وزیر نیرو هشدار داد:

نیاز به همراهی مردم برای حفظ پایداری شبکه در هفته جاری

سوال جواب: با توجه به افزایش دما در هفته جاری ضرورت دارد همکاری و صرفه جویی مردم ادامه یابد.

به افزایش ۵ درصدی تقاضای صرف برق نسبت به سال گذشته، گفت: محروم بر نامه های مختلف وزارت نیرو برای عبور موافق از تابستان، بر اساس اقدامات صنعت برق و همکاری و صرفه جویی مردم است که ضرورت دارد این همکاری ادامه یابد.

علی اکبر محربانی با اشاره به وضعیت مصرف برق در کشور، اظهار کرد: صنعت برق در ایندیاب تحویل میدهد به مشکلات فراوانی در حوزه تامین برق مردم و رضایتمندی مواجه بود که در این رابطه بک برنامه ۱۰۰ اقدام را با حمایت دولت و مجلس تدوین و با همکاری و مشارکت مردم این برآمده را اجرایی کردند.

وی افزوه: همین مجموعه ای برای اینهای افزایش ظرفیت نیروگاهی، پکارگیری و تعمیرات اساسی نام بیرون گاههای موجود و مدیریت مصرف بود.

وزیر نیرو ادامه داد: تا امروز دو سوم از مسیر اوج مصرف تابستان را پشت سر گذاشتم و با کمترین مشکل توائینی این دوره را میبریم.

محربانی با این اینکه خویشخانه ۴۰ درصد مردم در مصرف خود برق خود را دریافت کردند.

وی با اشاره به شرایط مخت صنعت برق در وضعیت کوتی آب و هوایی کشور، افزوه: توسط مایی کشور نسبت به سال گذشته یک درجه پیشتر شد و در برخی از مانند استان های خوزستان، بوشهر، هرمزگان و

جنوب خسرو آزاده داد: برای مقنه جاری دما پیشین می شود که شهرهای شمالی کشور شاهد افزایش دما باشند و در این صورت باعث افزایش صرف برق خواهد شد.

وی بیرون با اشاره بازشها میگفت این از صورت نظری باعث کاهش دما شود، از این راه به لزوم تداوم همکاری مردم در زمینه صرفه جویی

صرف برق خاطرنشان کرد: اگر همکاری و صرفه جویی مردم مانند روزهای اندیابی تابستان اسال تداوم داشته باشد، از روزهای پاییمانده تابستان نیز با کمترین مشکل عبور خواهی کرد چرا که در حال حاضر نیازمند همکاری مردم و صرفه جویی آنها هستند.

وی بیرون با اینکه بازشها میگفت این از صورت نظری باعث افزایش صرف برق شد و در این شرایط نیاز به صرفه جویی پیش رویم.

وی با اشاره به وضعیت صرف برق در تابستان اسال، گفت: اوج مصرف برق کشور در تابستانی که پشت سر گذاشتم حدود ۶۹ و ۷۷ هزار مگاوات بود، در حالی که تقاضای مصرف در سال گذشته

لوستر اکبری

هر کز فروش انواع لوسترها مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۰۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۰۳۳۲۲۷۰۵۰

www.LoosterAkbari.com

یک "اشتباه رایج در مورد کاهش وزن

مهر: در حالی که بسیاری از مهندگان کاهش وزن بر حجم کالری مصرفی تمرکز داریم، گفته‌ای که می‌خوریم همیشه سود ممکن است افزایش کالری مصرفی با عدم تحریر و زدن خود می‌شود ممکن است، اما آن‌ها همچنان‌چهار چیز منوط به این دلیل نیست، کما اینکه میزان غذا نیز تمام راه نیست، بلکه گفته‌ای که در عده‌های غذایی خود می‌خوریم نیز از اهمیت زیادی برخوردار است.

مطالعه‌ای در مجله اروپاپی تغذیه بالینی در مورد رابطه بین خوردن و حرکت از یک سو و افزایش وزن از سوی دیگر مشترک شده که در آن محققان این نتیجه رسیدند که صرف انجه می‌خوریم عامل تعیین‌کننده‌ای برای افزایش وزن نیست، زیرا داده‌ها نشان می‌دهد که میانگین کالری مصرف شده توسعه یک شهروند آمریکایی در ده سال اخیر تغذیه پایه ای است، اما ایالات متحده مهچنان کشش افزایش نیز نیست، بلکه چیزی که در عده‌های غذایی خود را دنبال کرد.

چایها

آرامیش بسیاری از ده‌ها که جای خوبی که این می‌دانند. این محققان توضیح می‌دهند که خوردن این کروهیدرات‌ها منجر به افزایش قابل توجه همراه انسولین می‌شود که ذکر می‌برند.

بر اساس این مطالعه، مشکل در خود روزانه غذایی این کروهیدرات‌هاست.

است که به راحتی جذب می‌شوند، مانند نان سفید و غلات صبحانه و همچنین بسیاری از ده‌ها که جای خوبی که این می‌دانند.

محققان توضیح می‌دهند که خوردن این کروهیدرات‌ها منجر به افزایش مقدار زیادی اثیک اکسیدان.

ماهی تن

زیرا بدین کالری‌ها و خود روزانه آن در بدند است.

در این حالت، می‌شود زیادی از آنچه که فرد می‌خورد به چربی تبدیل می‌شود، در حالی که سهم محدودی از کالری باقی می‌ماند که باید در حرکت بدن استفاده شود.

حقوقان همچنین نتیجه به تعریف کردن را تغذیه می‌کنند با کالری چربی‌ها یا کروهیدرات‌ها ناسالم کاملاً متفاوت است.

زیرا کالری پروتئینی که بدن را تغذیه می‌کند با کالری چربی‌ها یا کروهیدرات‌ها ناسالم کاملاً متفاوت است.

هنگامی که این اثر رخ می‌دهد، فردی که می‌خواهد وزن اضافی خود را کاهش دهد به راحتی با کاهش کالری در این کار موفق نخواهد شد، زیرا بدین از قبل برای ذکری سریع چربی بر نامه ریزی شده است.

برای میزانی ایست که افزایش کلرک و انسولین مانع می‌شود و در عین حال نسبت جزوی در عده‌هایی را افزایش دهد که هدف این است که بافت چربی تحریر کشود تا لایی آزاد شده و فرد کمتر گستاخ شود.

بروکلی

مناسب است. سوخت و ساز را بالا برده و ملعو از کلسیم و ویتامین ث است.

آوکادو

اوکادو دارای چربی‌های تک

شایع شده است که گرستگی را

کاهش داده و متابولیسم را تحقیق

می‌دهد. بر اساس یک تحقیق

کسانی که همراه غذا نصف یک

اوکادوی ایست

پس از آن ۴۰ درصد میل کمتر به

غذا خوردن را گزارش کردند.

توتا

توتا ایست که جایگزین سالم

است. سپریتی را انتخاب کنید

و فیبرهای سبزیجات برگ‌بهن

کلم کیل با سفناج هردو

شکلات

شکلات تلخ هم در میان

غذاهای کاهش دهنده وزن کار

می‌گردد. به علاوه این خوراکی

پرطرفدار، دارای ترکیبات

غذایی تسریع کننده کاهش وزن

را می‌گیرد. پرتریتین خاصیت

ماهیت نوک از کاهش کارکرد

(دی‌اچ‌ای) است.

بروکلی

مناسب است. سوخت و ساز

را بالا برده و ملعو از کلسیم و

ویتامین ث است.

آوکادو

اوکادو دارای چربی‌های تک

شایع شده است که گرستگی را

کاهش داده و متابولیسم را توصیه

می‌شود. پس از تحقیق

کسانی که همراه غذا نصف یک

اوکادوی ایست

پس از آن ۴۰ درصد میل کمتر به

غذا خوردن را گزارش کردند.

توتا

توتا ایست که جایگزین همین

هستند و قند طبیعی آنها می‌توانند

هوس شیرینی را از سرتان پیراند.

تشک، بلوری، نوت فرنگی

و دیگر اسنواع توتا دارای

ویتامین آ و پنامی هستند.

سیزیجات برگ‌بهن

که جایگزین همین نوشیدن است.

لوبیا

لوبیا یک جایگزین خوبی است.

اسپاگتی را انتخاب کنید

و همچنین مصارف زیادی دارد و

بروکلی را با کلرک و اسپاگتی

و فیبرهای سبزیجات برگ‌بهن

و شکلات تلخ هم

می‌توانند که جایگزین همین

هستند و قند طبیعی آنها می‌توانند

هوس شیرینی را از سرتان پیراند.

شکلات

شکلات تلخ هم در میان

غذاهای کاهش دهنده وزن کار

می‌گردد. به علاوه این خوراکی

پرطرفدار، دارای ترکیبات

غذایی تسریع کننده کاهش وزن

را می‌گیرد. پرتریتین خاصیت

ماهیت نوک از کاهش کارکرد

(دی‌اچ‌ای) است.

لوبیا

لوبیا یک جایگزین خوبی است.

اسپاگتی را انتخاب کنید

و فیبرهای سبزیجات برگ‌بهن

و شکلات تلخ هم

می‌توانند که جایگزین همین

هستند و قند طبیعی آنها می‌توانند

هوس شیرینی را از سرتان پیراند.

توتا

توتا ایست که جایگزین همین

هستند و قند طبیعی آنها می‌توانند

هوس شیرینی را از سرتان پیراند.

آوکادو

اوکادو دارای چربی‌های تک

شایع شده است که گرستگی را

کاهش داده و متابولیسم را تحقیق

می‌شود. پس از تحقیق

کسانی که همراه غذا نصف یک

اوکادوی ایست

پس از آن ۴۰ درصد میل کمتر به

غذا خوردن را گزارش کردند.

توتا

توتا ایست که جایگزین همین

هستند و قند طبیعی آنها می‌توانند

هوس شیرینی را از سرتان پیراند.

آوکادو

اوکادو دارای چربی‌های تک

شایع شده است که گرستگی را

کاهش داده و متابولیسم را تحقیق

می‌شود. پس از تحقیق

کسانی که همراه غذا نصف یک

اوکادوی ایست

پس از آن ۴۰ درصد میل کمتر به

غذا خوردن را گزارش کردند.

آوکادو

اوکادو دارای چربی‌های تک

شایع شده است که گرستگی را

کاهش داده و متابولیسم را تحقیق

می‌شود. پس از تحقیق

کسانی که همراه غذا نصف یک

اوکادوی ایست

پس از آن ۴۰ درصد میل کمتر به

غذا خوردن را گزارش کردند.

آوکادو

اوکادو دارای چربی‌های تک

شایع شده است که گرستگی را

کاهش داده و متابولیسم را تحقیق

می‌شود. پس از تحقیق

کسانی که همراه غذا نصف یک

اوکادوی ایست

پس از آن ۴۰ درصد میل کمتر به

غذا خوردن را گزارش کردند.

آوکادو

اوکادو دارای چربی‌های تک

شایع شده است که گرستگی را

کاهش داده

