

مرور چند اتفاق و دیدگاه درباره رفتارهای که درشان هیچکس نیست؛

## گشت ارشاد ۴: خوراک جور کردن برای دشمن یا بسترسازی برای جذب

نتایج سفر پوتین و اردوغان به ایران در گفت‌وگو با اعضای کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس بررسی شد؛

# مثلث مقدر همسایه‌ها



مصوبه افزایش ۱۰ درصدی مستمری بازنشستگان از چند روز دیگر بی‌اثر است؛

## مجلس در انتظار دولت، ملت منتظر مصوبه

### از چشم انداز ناروشن آینده اقتصاد جهانی تا نامشخص بودن نتیجه برجام؛ رفتار شاخص‌ها بی‌توجه به ارزندگی سهام است

بورس تهران همچنان در شرایط بدی به سر می‌برد و قیمت سهام و شاخص‌ها هر روز کاهش می‌یابد. هفته آخر تیر ماه روزهای کم‌رمق و کم‌حجمی برای بورس بود. یکی از دلایل آن بسته بودن بسیاری از نماد مهم و اثرگذار بازار بود که به دلیل برگزاری مجمع عمومی عادی بسته شده‌اند. موضوعی که در کنار سایر ابهام‌ها و ریسک‌های موجود در صنایع بورسی، مانع رشد شاخص‌ها شد.

#### انتظارات تورمی نیز اثری نداشت

نگاهی به آمارهای منتشر شده نشان می‌دهد انتظارات تورمی پس از فروردین ماه سال جاری روند رو به رشدی را شروع کرده است. رشد شدید قیمت‌ها و افزایش حجم معاملات مسکن در کنار واکنش نرخ ارز و طلا به اخبار مذاکرات هسته‌ای، همه نشان می‌دهند که انتظارات تورمی در جامعه شکل گرفته است.



بینندگان سریال سرگرم کننده «اکتشاف جادوگران» خوشحال باشند که دوبله فارسی فصل سوم سریال در کینگ مویی منتشر شد. این بار هم صدای گرم و حرفه‌ای منوچهر زندهدل، نرگس فولادوند، صنم نکوآقبال، کریم بیانی، خشایار شمشریان و... را روی سریال داریم.



ستاره‌های سینمای امریکا، برای فیلم تازه‌شان، چه قدر دستمزد گرفته‌اند؟! **تام کروزر در صدر فهرست اقتصاد شفاف صنعت سرگرمی**

ادامه در صفحه ۲

## بهترین‌ها برای کاهش وزن و لاغری

اکثر رژیم‌های معمولی ارزش میوه‌های خشک را برای کاهش وزن به دلیل کالری زیادی که دارند دست کم می‌گیرند. با این حال، مزایای آن‌ها بسیار واضح است: میوه‌های خشک واقعا مغذی هستند و می‌توانند شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه دارند. در میان همه میوه‌های خشک، ۹ مورد بهترین تاثیر را برای کاهش وزن دارند و در این نوشتار با این ۹ بهترین میوه خشک برای کاهش وزن و لاغری آشنا خواهید شد. با ما همراه باشید!

### زردآلوی خشک

زردآلوی خشک می‌تواند به مدت ۵ ساعت حس گرسنگی شما را خاموش نگه دارد. این میوه خشک همچنین دارای کلسیم، منیزیم و پتاسیم است. ۱۰۰ گرم از این محصول فقط ۲۰۰ کیلوکالری دارد و به همین دلیل یکی از بهترین میوه‌های خشک برای کاهش وزن محسوب می‌شود.

### بادام

بادام یک میان‌وعده کم‌کالری محسوب می‌شود. اگر چه ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۵۷۶ کیلوکالری است. این میوه خشک پر از مواد مغذی است بنابراین مصرف فقط ۲۰ یا ۳۰ گرم از آن کافی است. بادام به شما کمک می‌کند LDL یا کلسترول بد را کاهش دهید و بدن‌تان را با ویتامین E و چربی‌های تک‌غیراشباع که باعث کاهش وزن می‌شوند، تغذیه کنید.

### خرما

خرما به مدت طولانی شما را سیر نگه می‌دارد. این میوه خشک در عین حال دارای ویتامین B5 است که سلامت شما را افزایش می‌دهد. این محصول با ۲۸۲ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم، یک میان‌وعده خوب برای کسانی است که می‌خواهند از خوردن غذای بیش از حد جلوگیری کنند و یکی از مفیدترین میوه‌های خشک برای کاهش وزن است.

### پسته

پسته بسیار مغذی است به این دلیل که مقادیر قابل‌توجهی پروتئین، ویتامین، چربی‌های سالم، آهن، منیزیم و غیره دارد. ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۵۶۲ کیلوکالری و تقریباً نصف فنجان پسته (۱۷۰ کیلوکالری) دارد. بنابراین این میوه خشک هم یک میان‌وعده مغذی و خوشمزه محسوب می‌شود.

### گردو

هر ۱۰۰ گرم گردو ۶۵۴ کیلوکالری انرژی دارد و میزان کافی از این میوه به عنوان میان‌وعده ۳۰ گرم است. این مقدار بدن شما را با ۲۵ گرم اسید چرب امگا-۳، ۴ گرم پروتئین و ۲ گرم فیبر تغذیه می‌کند. به همین دلیل گردو می‌تواند برای کاهش وزن بسیار مفید باشد.

### آلو خشک

آلو خشک حاوی مقدار زیادی فیبر غذایی است که حرکات روده را بهبود می‌بخشد. فرآیندی که به بدن شما کمک می‌کند از شر مواد زائد و سموم خلاص شود و در عین حال روند کاهش وزن را تسریع می‌کند. ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۳۴۰ کیلوکالری است.

### کشمش

کشمش یکی از محبوب‌ترین محصولات خشک برای کاهش وزن است. این میوه خشک حاوی ید است و به همین دلیل یک انتخاب فوق‌العاده به عنوان میان‌وعده در رژیم‌های غذایی کم‌نمک محسوب می‌شود. ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۲۹۹ کیلوکالری و تنها ۰ گرم چربی است.

### فندق

فندق منبع فوق‌العاده‌ای از فیبر غذایی و چربی‌های سالم است که به دلیل تاثیر آن روی کاهش وزن دارند، معروف هستند. ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۶۲۸ کیلوکالری است که ۱۰ گرم فیبر در آن وجود دارد. یک وعده ۳۰ گرمی از آن شما را سیر می‌کند و به مدت طولانی هم سیر نگه می‌دارد و به این ترتیب مانع از پرخوری می‌شود.



شماره ۱ مرداد ۱۴۰۱ | ۲۳ جولای ۲۰۲۲ | ۲۳ ذی‌الحجه ۱۴۴۳ | سال سی‌ویکم | شماره ۶۸۴۹ | صفحه ۸ | ۲۰۰۰۷۲۳۲  
WWW.NASLEFARDA.NET | naslefardeanews | naslefarde

نماینده مجلس اصفهان در بازدید از مرکز پایش و مدیریت بار و دیسپاچینگ شرکت توزیع برق اصفهان مطرح کرد؛

## کسب رضایت مردم با درایت و مدیریت توزیع برق

بوی بد واردات بنزین یا مقدمه‌ای بر افزایش قیمت‌ها

## زنگ خطر واردات بنزین شنیده می‌شود!

اصرار گل محمدی به خریدهای عجیب

## آتش پرسپولیس خاموش شد!

پرونده خروجی‌های استقلال با ۴ بازیکن اصلی بسته شد؛

## مهاجران اردوی آبی‌ها

در حالی که هنوز فرصت زیادی تا پایان نقل و انتقالات باقی است، به نظر می‌رسد پرونده خروجی‌های استقلال با ۴ بازیکن اصلی بسته شده باشد. امیرحسین حسین‌زاده بازیکن جوان و تأثیرگذار فصل گذشته استقلال که از مدت‌ها قبل کاندیدای حضور در تیم شارلوا بلژیک بود، روز پنجشنبه با انتشار پیامی در فضای مجازی جدایی‌اش از جمع آبی پوشان را رسماً اعلام کرد و این در حالی است که سرمربی جدید آبی پوشان به حفظ این بازیکن برای فصل جدید اصرار داشت و حتی خودش هم در این خصوص صحبت‌هایی با این بازیکن جوان داشت. حسین‌زاده چهارمین و به احتمال زیاد آخرین بازیکنی...

سیر و س الوند؛

## فیلم باید سندی از زمانه خودش باشد

مدیر کل بنیاد شهید و امور ایثارگران چهار محال و بختیاری

در نشست با خبرنگاران مطرح کرد؛

## ترویج فرهنگ ایثار و شهادت در برنامه بنیاد شهید و امور ایثارگران استان

آیا استرس می‌تواند منجر به استرس شود؟

## قطعی‌ترین بله را پاسخ بدانید

مدیرعامل سازمان مدیریت حمل‌ونقل بار و کالای درون‌شهری شهرداری؛

## روزانه ۵۰۰ خودرو به مراکز معاینه فنی اصفهان مراجعه می‌کنند

ادامه در صفحه ۲

## نسل فردا

نسل فردا / نگار خانگی

**بادام هندی**

بادام هندی یک انتخاب فوق‌العاده برای کاهش وزن است زیرا پروتئین و فیبر غذایی فراوانی دارد که شما را برای مدت طولانی سیر نگه می‌دارد. ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۵۵۳ کیلوکالری است و می‌تواند یک سوم از مصرف روزانه‌ی توصیه‌شده از آهن و یک‌پنجم ویتامین B6 را برای بدن تأمین کند.

**کشمش**

کشمش یکی از محبوب‌ترین محصولات خشک برای کاهش وزن است. این میوه خشک حاوی ید است و به همین دلیل یک انتخاب فوق‌العاده به عنوان میان‌وعده در رژیم‌های غذایی کم‌نمک محسوب می‌شود. ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۲۹۹ کیلوکالری و تنها ۰ گرم چربی است.

**آلو خشک**

آلو خشک حاوی مقدار زیادی فیبر غذایی است که حرکات روده را بهبود می‌بخشد. فرآیندی که به بدن شما کمک می‌کند از شر مواد زائد و سموم خلاص شود و در عین حال روند کاهش وزن را تسریع می‌کند. ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۳۴۰ کیلوکالری است.

**پسته**

پسته بسیار مغذی است به این دلیل که مقادیر قابل‌توجهی پروتئین، ویتامین، چربی‌های سالم، آهن، منیزیم و غیره دارد. ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۵۶۲ کیلوکالری و تقریباً نصف فنجان پسته (۱۷۰ کیلوکالری) دارد. بنابراین این میوه خشک هم یک میان‌وعده مغذی و خوشمزه محسوب می‌شود.

**خرما**

خرما به مدت طولانی شما را سیر نگه می‌دارد. این میوه خشک در عین حال دارای ویتامین B5 است که سلامت شما را افزایش می‌دهد. این محصول با ۲۸۲ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم، یک میان‌وعده خوب برای کسانی است که می‌خواهند از خوردن غذای بیش از حد جلوگیری کنند و یکی از مفیدترین میوه‌های خشک برای کاهش وزن است.

**گردو**

هر ۱۰۰ گرم گردو ۶۵۴ کیلوکالری انرژی دارد و میزان کافی از این میوه به عنوان میان‌وعده ۳۰ گرم است. این مقدار بدن شما را با ۲۵ گرم اسید چرب امگا-۳، ۴ گرم پروتئین و ۲ گرم فیبر تغذیه می‌کند. به همین دلیل گردو می‌تواند برای کاهش وزن بسیار مفید باشد.

**زردآلوی خشک**

زردآلوی خشک می‌تواند به مدت ۵ ساعت حس گرسنگی شما را خاموش نگه دارد. این میوه خشک همچنین دارای کلسیم، منیزیم و پتاسیم است. ۱۰۰ گرم از این محصول فقط ۲۰۰ کیلوکالری دارد و به همین دلیل یکی از بهترین میوه‌های خشک برای کاهش وزن محسوب می‌شود.

**بادام**

بادام یک میان‌وعده کم‌کالری محسوب می‌شود. اگر چه ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۵۷۶ کیلوکالری است. این میوه خشک پر از مواد مغذی است بنابراین مصرف فقط ۲۰ یا ۳۰ گرم از آن کافی است. بادام به شما کمک می‌کند LDL یا کلسترول بد را کاهش دهید و بدن‌تان را با ویتامین E و چربی‌های تک‌غیراشباع که باعث کاهش وزن می‌شوند، تغذیه کنید.