

غذایی مفید برای تقویت استخوان‌بندی کودکان

بندی کودکان در حال رشد و افراد سالخورد پس از مفید است.

کم‌جوش سبزیوار به علت داشتن وینامین A، E، C، K، D، B12 می‌تواند این اکسیدانی داشته باشد. وجود آن، اسیدولیک و وینامین B12 در این غذا، کلیول های فرمز خون را افزایش می‌دهد، لذا از این رفع کم خونی می‌شود؛ بنابراین برای زنان باردار و چنین مفید است.

صرف کم‌جوش سبزیوار موجب عملکرد بهتر سیستم عصبی می‌شود؛ بنابراین حافظه را تقویت کرده و از بروز آزارهای پیشگیری می‌کند. این غذا حاوی پروتئین فروانی است که موجب تقویت عضوی، افزایش سطح انرژی و ضلالی شدن بدن می‌شود. کم‌جوش (ماست) جوش خراسانی) یکی از غذاهای مفید شهستان سبزیوار و حاوی وینامین آدنیمی است. این سبزی از مبتلا شدن شما به کم خونی جلوگیری می‌کند. همان طور که از قبل مذکور شده، همان طور که از آن بدند شما حذف کنید و در نتیجه، این سبزی برای حفظ تناسب اندام بسیار حیاتی خواهد بود.



پاستا موجب چاقی نمی‌شود



مطالعه جدید شناسان می‌دهد خوردن پاستا در قالب یک رژیم غذایی سالم نقشی در چاقی ندارد. برخلاف اکثر کربوهیدرات‌های نصفه شده که بر سرعت جذب جریان خون می‌شوند، پاستا دارای شاخص گلوكز پایین است، و این بدلین معناست که کمتر موجوب افزایش قند خون می‌شود.

در این مطالعه، محققان ییمارستان سنت مشل کالاس، آزمایش ندادند.

که حدوداً شامل ۲۵۰ گرفتار و به جای سایر کربوهیدرات‌ها، پاستا می‌خورند.

را مرده پرسی فرار دارند.

جان سوتونپیر، سرپرست یمن تحقیق،

در این باره می‌گوید: مطالعه ما شناس داد پاستا نقصی در اضافه وزن یا افزایش چربی بدن ندارد. در حقیقت بررسی‌های ما بینان کاهش وزن اندکی را هم شناس داد، از این‌رو برخلاف نگرانی‌های فعلی، شاید پاستا بتواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم نظری رژیم غذایی با شاخص گلوكز پایین باشد.

افراد حاضر در این مطالعات، به چای سایر کربوهیدرات‌ها، به طور میانگین ۳/۳ و ۱۲ هفته در خورند. پک و عده پاستا می‌خورند.

۱/۵ کیلوگرم از وزن شان کاهش یافته است. محققان تاکید می‌کنند این نتایج به پاستا مصرف شده همراه با سایر غذاهای حاوی شاخص گلوكز پایین قابل تعیین هستند.

جدول سود و کو شماره ۲۱۷۱

طرح: سمیرا دلیرش

برای حل جدول سود و کو کافی است ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی جدول قرار دهید که در هر سطر، هر ستون و هر مربع کوچک ۳ در ۳ اعداد تکراری نباشد.

۱	۴	۳	۷	۵
۲	۵	۸	۶	۶
۳	۲	۹	۱	۴
۹	۶	۵		۱
۴	۹	۶	۵	۷
۵	۸	۷	۳	۹
۷	۸	۲	۳	۹
۶	۵	۱	۷	۴

جواب دیروز

۹	۱۴	۱۳	۶	۲	۱	۷	۸	۵
۱	۸	۷	۹	۵	۳	۲	۶	۴
۲	۵	۶	۷	۸	۱۶	۳	۹	۱
۵	۷	۴	۳	۱	۹	۶	۲	۸
۳	۹	۸	۴	۶	۲	۱	۵	۷
۶	۲	۱	۸	۷	۵	۹	۴	۳
۷	۶	۲	۱	۴	۸	۵	۳	۹
۸	۳	۵	۲	۹	۷	۴	۱	۶
۴	۱	۹	۵	۳	۶	۸	۷	۲

قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.

تلفن: ۳۴۳۱۰۷۷۷ - ۳۴۳۴۶۰۵۰ فکس: ۳۴۳۲۰۳۲۶

فواید شکفت انگیز پیازچه برای سلامتی



کنید، این مقدار فقط حاوی حدود ۳۲ کالری خواهد بود.

پیازچه مقدار زیادی مواد مغذی مفید دارد که برای جلوگیری از چاقی مفید است. در واقع، بسیاری از مطالعات اخیر اثبات کرده‌اند که مصرف منظم پیازچه می‌تواند جرسی اضافی را از بدن شما حذف کند و در نتیجه، این سبزی برای حفظ تناسب اندام بسیار حیاتی خواهد بود.

■ مصرف پیازچه و بارزه با کم خونی

پیازچه تأثیر زیادی نیز بر کم خونی دارد، این سبزی از مبتلا شدن شما به کم خونی جلوگیری می‌کند. این سبزی بسیار از صورت اینلا آن را درمان می‌کند. همان طور که از قبل مذکور شده، کم خونی وضعی است که از آن بدند شما می‌توانند قدرت دار باشند. کنید.

■ همچنین حاوی مقدار زیادی وینامین آست:

ترکب وینامین آن و نوعی از فلاونولیدها مانند

لوبین، کاروتون، و آزگرانتین برای حفاظت از

شما در برابر سرطان رهی بسیار مفید خواهد بود.

■ پیازچه برای جلوگیری از چاقی با پیازچه

آب مروری و زخم‌های فرنیه حافظت

می‌کند؛ از رسانی اکسیداز صدمانی وارد

پایینی دارد؛ اگر یک فنجان پیازچه مصرف

همان طور که در فوق اشاره شد، پیازچه

تاثیر پیازچه در پیشگیری از سرطان

پیازچه برای پیشگیری از سرطان

لوبین، کاروتون، و آزگرانتین برای حفاظت از

شما در برابر اخناتل از بدن شما در جذب

که رادیکال‌های آزاد را در بدن شما در

آن روزهای پیشگیری می‌کند.

چنین، نیاز روزانه شما به وینامین آز

۲/۶ درصد برآورده خواهد شد.

نکات اصلی درباره رژیم غذایی سالم



آنچه که به عنوان مواد غذایی و آشامیدنی مصرف می‌شود بر توانایی بدن در مقابله با غفوت‌ها احتمال اینلا به مشکلات جسمی از قبیل

چاقی، بیماری‌های دیابت و انسانی مختلف سرطان تاثیر می‌گذارد.

ترکب‌ها و مواد غذایی سالم در پیشگیری از فاکتورهای مختلف همچومن سن و

میزان فعالیت جسمی و همچنین نوع مواد غذایی که در محل زندگی ماند.

در پیک رژیم غذایی سالم به فاکتورهای مختلف همچومن سن و

میزان فعالیت جسمی و همچنین نوع مواد غذایی که در محل زندگی ماند.

مرکز اطلاع رسانی سازمان

جهانی بهداشت (WHO) در

گزارشی در این باره اوردۀ است از

عملکرد نکات کلیدی که رعایت آنها

جمله نکات کلیدی که رعایت آنها

رابطه مستقیم کفش پاشنه بلند و استخوان‌های سالم در دختران جوان!

استفاده از کفش‌های پاشنه بلند هیچگونه آسیب به سمعون فقران خانمها

وارد نمی‌کند.

نظامی کنید.

در حقیقت از افراد می‌شود، برای این باره از آن بروز

نایان است.

مصرف مواد غذایی متنوع

بدن انسان کاملاً پیچیده است و

بیچ غذایی به پاشنه بلند شیک پوش شوند از

دختران جوان برای اینکه قدرت دارد.

بلند استفاده از کنشک‌های پاشنه بلند استفاده کنند، خوش باشند و بیش از آن بروز

کسر افراد می‌شود.

کمتر از ۳ ساعت است و بیش از آن بروز

کمتر از ۳ ساعت است.

اوقات شریعی امروزی به وقت گیلان



اذان صبح: ۰۵/۳۳
طلوع آفتاب: ۰۷/۲۲
اذان ظهر: ۱۲/۲۳
غروب خورشید: ۱۷/۲۴
اذان مغرب: ۱۷/۴۴

Email: soaljavabdaily@gmail.com

دیر صفحه سیاسی: رویا خورسندی
دیر صفحه فرهنگ و ادب: مجید مصطفوی
دیر صفحه اجتماعی: سمیرا دلیرش
دیر صفحه علمی پژوهشی: فاطمه علیدوست
لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و تشریف توین - تلفن: ۳۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۷۷ - فکس: ۳۳۲۲۴۷۷۷
نشانی دفتر مرکزی: رشت - چهارراه پورسینا - روپرتوی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم کدپستی: ۴۱۹۳۷۳۴۶۵۵ - نمایندگی مازندران - محمودآباد - خیابان معلم - باران ۱ - ساختمان فارابی - طبقه سوم

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صحیح شمال ایران
صاحب امتیاز و مدیر مستول: کریم خورسندی مددی
سرپریز: فرهاد عینی خراسانی
تلفن: ۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۷۷ - ۳۳۳۲۰۳۲۶

www.soaljavabdaily.ir

سال نهم - شماره ۲۱۷۱

یکشنبه ۲ بهمن ۱۴۰۱ - ۲۹ جمادی الثانی ۱۴۴۴ - ۲۲ زانویه ۲۰۲۳

سوال جواب

نشانی دفتر مرکزی: رشت - چهارراه پورسینا - روپرتوی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم کدپستی: ۴۱۹۳۷۳۴۶۵۵ - نمایندگی مازندران - محمودآباد - خیابان معلم - باران ۱ - ساختمان فارابی - طبقه سوم

طنز اجتماعی

▪ وحید حاج سعیدی

مفقود شدن ۵۰ میلیون نان لواش و کارت بانکی اجنه!



از آنجایی که ما ایرانی ها به نان تازه و داغ علاقه وافری داریم و بصیغه خشن مثل املت یا کله با چاه با نان داغ یکی از علاوه هایی مردان ایرانی است؛ مدام به دنبال خرد نان تازه و گرم هستیم و اصولاً از نان هایی پسته بندی و سرد خوشماق نمی آید و اگر شد ساعت های طولانی در صرف تأثیبی و تا پاسی از شب در صفت طولانی باشیم و به برگزاری شایسته تر آن در

بله! دلخواشی ما هم در دولت قبلی این بد که اگر دولت نوی

تواند جلوی تورم و گرانی و رات و فساد را بگیرد دستکم نانوایی ها خلوت بودند و همینه نان تازه و داغ می خوردیم. اما این دولت که با شumar مبارزه با رات و فساد و گرانی و تورم آمد همان اول کار پارا را گذاشت روی دم رات خواران و آرد و نان را کارتری کرد

تا هم یارانه واقعی به دست مردم برسد و هم جلوی فروش آرد خارج از شکه را بگیرد!

کار خیلی دقیق و جدی دنبال شد، جوری که الان وزیر می دارد

ما هفته ای سه چهار بار بین ساعت ۵/۰۵ الی ۶/۱۵ دقیقه صبح از نانوایی چله خانه سه، چهار نان تازه پربری اینسایع می کنیم و هر از گاهی ۲۰ تا نان لواش از نانوایی بزرگ خیابان نامجو مقابل اداره

وزرای مصروف فرنگی و احیاناً برا به دیگ راه می خیرم!

اما هفته گذشته کاشت که عمل آمد که طرح شنی دارد (نشستی که چه عرض ننم) و روزانه آردو معادل ۵۰ میلیون نان لواش در

ملکت هاپولی می شود و آب از آب تکان نمی خورد. یعنی اقتصاد

ما آن قدر گل و گشاد است (بیشتر اقتصاد ما آن قدر استخوان دار

و جاندار است) که اگر روزی چندین میلیارد تومان آرد یارانه ای

هاپولی شود یا ۹۰ هزار میلیارد تومان در فولاد مبارکه اخلاق شود

هم، آب از آب تکان نمی خورد!

علی ایحان از آنجایی که غیب شدن این حجم آرد کار اجنه

نیست (چون نیاز به کارت بانکی است) پیشنهاد می شود از ظرفت

نانوایان مختلف برای دور زدن تعزیم ها استفاده شود. بالاخره

نانوایی که با وجود تدبیر شدید امنیتی و بخورد قاطع بازرسان باز

هم آرد را در خارج از شکه به فروش می رساند، و غنا نویر است

و قطعاً به درد دور زدن تعزیم ها می خورد!

فقط خدا کند دوستان برای حل این مشکل، می باشد استیزیان

سازمان سنجش و نکور را سرلوح قرار نهاده که برای جلوگیری

از نقلب سر جلسه انتخاب پیشنهاده داد، اینترنیت قطع شود! یعنی

احتمال دارد برای جلوگیری از فروش آرد خارج از شکه، کلا

یارانه گندم و آرد را قطع کنند یا همه نانوایی ها را تعطیل و به مردم

توصیه کنند در رستوران های فت و فراوان سراسر گیلان غذا تناول

فرمایند و کلاهی خیال صفت و ایستادن، نان گرم خریدن و از این

جور داشتن ها باشند!

اولین حضور جهانی «گیسلو» در آمریکا

ایرنا: متناسب با «هیچ کس منتظر نیست» به تهیه کنندگی و کارگردانی محمدصادق اسماعیلی به بخش رقابتی بسته‌منهن جشنواره بین المللی بیگ اسکای آمریکا راه یافت.

به گزارش مشاور رسانه‌ای پروژه، متناسب بلند گیسلو به تهیه کنندگی و کارگردانی محمدصادق اسماعیلی در اولین حضور جهانی خود، به بسته‌منهن دوره جشنواره بین المللی بیگ اسکای آمریکا راه یافت.

جشنواره بیگ اسکای BIG SKY که از مهم‌ترین رویدادهای جهانی متناسب و مورد تایید آکادمی اسکار است. بهترین فیلم این جشنواره، اولد گری از گلوری را در رقابت در بخش اسکار سال بعد خواهد بود. بسته‌منهن دوره این جشنواره از ۲۶ فوریه تا ۲۸ اسفند ۱۴۰۱ در شهر میولاوی ایالت مونتانای امریکا برگزار و متناسب «گیسلو» در بخش رقابتی فیلم های متناسب بلند این دوره، داده خواهد شد.

محمدصادق اسماعیلی، دانش‌آموخته مقطع کارشناسی ارشد فیلم‌سازی متناسب از دانشگاه صداوسیمای تهران، مدرس دانشگاه و انجمن سینمای جوانان و اضوی انجمن صنفی کارگردانان سینمای ایران است. علاوه بر مسابقات این جشنواره، این متناسب می‌شود از هر شرکت چهار نفره متناسب از فیلم ۷ فیلم متناسب، اولین جشنواره این جشنواره از همین ترتیب در هیئت انتخاب جشنواره بین المللی سینما حققت رایتینگ در کارنامه دارد.

«گیسلو» را دیگر اینجا در افغانستان شلده است. او قل روبه و مجرور به ازدواج و زندگی به نام زهر است که سال ها در تلاش است تا بخشی از همیت ازدست رفته خود را طلاق و گرفت شناسنامه برای کودکانش برگزار. این متناسب بلند، حصول مرکز گسترش سینمایی متناسب و تجربی است و پیش از این جشنواره، کاندید جایزه بینرین کارگردانی، بهترین تدوین و بهترین آهنگسازی از پانزدهمین جشنواره سینما حقیقت ایران شده است.

بروز استعدادهای ملی با تمکن‌گردنی جشنواره فجر

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان مطرح کرد:

وی سیاست اصلی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان را در برگزاری بخش «تجسم هنر» پانزدهمین جشنواره هنرهای تجسمی فجر، معرفی دستاوردهای انقلاب اسلامی ایران، حمایت از هنرمندان منهاد استان و نمایش دستاوردهای آن در زمینه هنرهای تجسمی به وسیله در رشته های هنری های همچون خوشنویسی، نگارگری و گرافیک عنوان کرد.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان با دقت و تلاش بهترین آثار را برای ارائه در نمایشگاه «تجسم هنر» منصب شده؛ گیلان با توجه به تجربه و تجربه ای جشنواره از نامهای ایرانی و امیدوارم با توجه به تجربه و تجربه ای شاهد بریانی هر چه باشکوه تر نمایشگاه «تجسم هنر» در استان گیلان باشیم و به برگزاری شایسته تر آن در سال های آینده پیشانیم.

مرکز هنرهای تجسمی و زبان دهد که هنر همراه ارشاد اسلامی پانزدهمین دوره جشنواره هنری میزبان

جشنواره هنرهای تجسمی فجر را بهمن ماه امسال با رویکرد هنری خلائق، وحدت بخش، امید افرین، هویت مند در قالب هنر متعالی برای مردم» در

رشته های تجسمی فجر را در شرکت حضور داشته اند.

رخدادهایی که در این بخش می شود.

رضا تقی نیز گفت: این رویداد برای هنرمندان

در این باره اظهار داشت: «تجسم هنر» به عنوان

بخش اسنانی پانزدهمین جشنواره هنرهای تجسمی فجر، امسال در استان های کشور برگزار می شود تا

بسیاری از جریان هنری را طی کند.

آن عناصری که در مالک گردیده اند

و پیش از آن اتفاق می گذرد، که این اتفاق

که در مالک گردیده اند

و پیش از آن اتفاق می گذرد،

آن عناصری که در مالک گردیده اند

و پیش از آن اتفاق می گذرد،

آن عناصری که در مالک گردیده اند

به نمایش گذشته شود و نشان دهد که هنر همراه ارشاد اسلامی گیلان است.

وی از این بخش می شود: استان گیلان سال گذشته نیز میزبان جشنواره هنرهای تجسمی فجر در این استان گفت: گسترش جشنواره هنرهای تجسمی فجر در سطح ایران هم تواند فرضی برای شناسایی، معنوی و رشد استعدادهای هنرمندان گیلان را بخواهد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان به نقل از ایرنا، بخش «تجسم هنر» در این باره اظهار داشت: «تجسم هنر» به عنوان

بخش اسنانی پانزدهمین جشنواره هنرهای تجسمی فجر، امسال در استان های کشور برگزار می شود تا

بسیاری از جریان هنری را طی کند.

همچنین این بخش زمینه ای را برای گردش

آمدن هنرمندان در کنار یکدیگر و به نمایش

گذشتن قابلیت های هنری شان را در این بخش می کند؛

قرار است از این اتفاق فرماندهی می کند: این اتفاق را در شرکت حضور داشته باشد.

آن عناصری که در تهران گذشته می کنند

و تا حدودی برای طرف زنان و مردان آسیبدیده اند

اعتباد آشناهی دارند، مناسفانه عده ای از افراد ایجاد

برخی از سکانه های تکار شده به تهیه این اتفاق دارند

برخی از سکانه های تکار شده به تهیه این اتفاق دارند

و پیش از آن اتفاق می کنند: این اتفاق را در تهران گذشته می کنند

و تا حدودی برای طرف زنان و مردان آسیبدیده اند

و تا حدودی برای طرف زنان و مردان آسیبدیده اند

سوال جواب: مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان امسال پانزدهمین جشنواره هنرهای تجسمی فجر در این استان گفت: گسترش جشنواره هنرهای تجسمی فجر در سطح ایران هم تواند فرضی برای شناسایی، معنوی و رشد استعدادهای هنرمندان گیلان را بخواهد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان به نقل از ایرنا، بخش «تجسم هنر» در این باره اظهار داشت: «تجسم هنر» به عنوان

بخش اسنانی پانزدهمین جشنواره هنرهای تجسمی فجر، امسال در استان های کشور برگزار می شود تا

بسیاری از جریان هنری را طی کند.

همچنین این بخش زمینه ای را برای گردش

آمدن هنرمندان در کنار یکدیگر و به نمایش

گذشتن قابلیت های هنری شان را در این بخش می کند؛

پس از نمایش فیلم، جلسه نقدهای فرماندهی میزبان از این اتفاق

یک گلاری بزرگ برگزار می شود.