











## چرا نباید میوه را به عنوان دسر پس از غذا مصرف کنیم؟

ایرنا: من خصصان درباره دلایل مصرف نکردن میوه به عنوان دسر بعد از غذا توضیحاتی را ارائه کردند. خودرن دسر بعد از غذا طرفداران زیادی دارد. برخی افراد ترجیح می دهند به جای یک دسر شیرین و پرکاربردی، از میوه ها پس از غذا استفاده کنند. گرچه خودرن میوه پس از غذا یک گزینه سالم به نظر می رسند، اما حقیقت این است که این موضوع می تواند باعث بروز مشکلاتی برای دشمن شود.

من خصصان تغذیه همواره تاکید دارند که باید روزانه ۵۰۰ گرم میوه و سبزیجات مصرف کنید، اما سپاری از افراد به زمان مصرف آنها توجه نمی کنند. تحقیقات داشتماندان نشان داده است که مصرف میوه به عنوان دسر می تواند باعث بروز مشکلات گوارشی در فرد شود. در حقیقت خودرن میوه به جای دسر بیشتر برای بدین مضر است تا مفید. این اقدام در روند دستگاه گوارش ایجاد اختلال کرده و باعث کند شدن فرایند هضم غذا می شود.



بدن به صورت طبیعی مایل است که میوه ها را سریع تر از سایر مواد غذایی هضم کند. اگر میوه ها پس از یک وعده غذایی سنتیگان مصرف شوند، این کار باعث فشار به دستگاه گوارش می شود. در این حالت، بدن تاکث می کند در ایندا وعده سنتیگان غذا را هضم کرده و سپس به سراغ میوه برود. در نتیجه، قند موجود در میوه (فرکوتوز) به سرعت ایجاد می شود. اگر بدین در معده تجزیه نمی شود و همین امر باعث بروز درد شکم و نفخ می شود.

من خصصان تغذیه همواره تاکید دارند بهترین زمان برای مصرف کردن میوه، خارج از زمان وعده های اصلی غذایی است. در این حال، دستگاه گوارش می تواند به راحتی آن را هضم کند. توصیه می شود میوه را یک تا دو ساعت پیش از غذا و یا ۳۰-۴۵ دقیقه پس از صرف غذا مصرف کنید. همچنین بهتر است یک میوه در وعده صبحانه و به صورت ناشایی می کنید.

با این حال، اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که از پدیرش حذف میوه به عنوان دسر مقاومت می کنید، بهتر است از میوه پخته استفاده کنید. در این حالت، فیر موجود در میوه راحت تر از سوی بدین جذب می شود و افراد دارای معده حساس بهتر آن را تحمل می کنند.

## جدول سودوکو شماره ۲۲۰۱

طرح: سمیرا دلیرش

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

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

## جواب دیروز

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

## قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله ای را می توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.

تلفن: ۳۴۳۴۰۴۵۰ - ۳۴۳۱۰۷۷۲ فکس: ۳۴۳۴۰۴۲۶

## علمی و پژوهشی

## مواد غذایی ضد نفخ را بشناسید

موثر است. هنداونه می تواند سدیم اضافه را از بدن شسته و دفع کند که تورم شکم را کاهش می دهد.

■ چای سبز  
از جمله مواد غذایی ضد نفخ چای سبز است. این نوشیدنی جادویی منبع عالی آنتی اکسیدان هاست و خواص ادرار آور آزاد. مطالعه ای نشان داده است که چای سبز می تواند باعث بروز مشکلات گوارشی در فرد شود. در حقیقت خودرن میوه به جای دسر بیشتر برای بدین مضر است تا مفید. این اقدام در روند دستگاه گوارش ایجاد اختلال کرده و باعث کند شدن فرایند هضم غذا می شود.

■ رز چپووه  
به گفته داکتر باتابنه: بسیاری از ادویه ها و گیاهان دارویی از جمله



زارچویه با ۲۷۱ میلی گرم پناسب در هر فنجان که ماده غذایی ضد نفخ عالی است. مارچوبه حاوی آنتی اکسیدان دارد که تورم شکم را کاهش می دارد که در آنگاه داشته و سبب تورم شکم می شود. اویین میوه شیرین و آبدار که پروتئین را تجزیه و به هضم کمک می کند. این میوه شیرین و آبدار که هضم مواد غذایی که پتانسیم به نام برومیلن ای است که نکنند. بدن تواند سدیم اندک و ۱۰۰ میلی گرم پناسب دارد در کاهش خواص چای سبز است. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند.

■ غذای  
مارچوبه با ۲۷۱ میلی گرم پناسب در هر فنجان که ماده غذایی ضد نفخ عالی است. مارچوبه حاوی آنتی اکسیدان دارد که تورم شکم را کاهش می کند.

■ مژو  
موز

برای داده و نافع است. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. مارچوبه با ۲۷۱ میلی گرم پناسب در هر فنجان که ماده غذایی ضد نفخ عالی است. مارچوبه حاوی آنتی اکسیدان دارد که تورم شکم را کاهش می کند.

■ خیار

منظور ما ماست های یخی و طعم دار نیست. دکتر باتابنه می گوید: نوشیدن آنچه بیشتر بین این میوه های مخصوص است. فاین می گوید: از تجربه ای که خیار گلخانه ای دارد که تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند.

■ گوجه فرنگی

برای کاهش نفخ حنای گوجه فرنگی را به رزیم غذایی زیاده کنید. گوجه حاوی آنتی اکسیدان شده (همجون نوشیدنی ها، آبیات ها و غیره) بیشتر خواص خود را از دست داده اند. همچنین حاوی آنتی اکسیدان زندگی در زنان شرکت کنند. همچنین گوجه فرنگی در فضای خود را کاهش می کند.

■ هندوانه

هنداونه به لطف آب زیادی که دارد می تواند اینجا از گاهی دارد. در مطالعه ای از هندوانه که تورم شکم را کاهش می کند. همچنین گوجه فرنگی در فضای خود را کاهش می کند.

■ مارچوبه

این تحقیق در مورد جوندگان نشان داد که تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند.

■ گفر

اگر ماست دوست ندارید از کاهش می کنید. گفر که نکنند. بدن تواند نیازی نداشته باشد. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند.

■ کوفرس

خود کوفس (نه آب آن) از تورم خود را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند.



ایستا: ورزش باشد بالا

ممکن است میل به غذای های چرب را کاهش دهد. جذابیت پیش از دونات یا همیر گز می تواند اراده افراد تحت رژیم غذایی را مستحب کند. اما یک مطالعه جدید به این اشاره ناسان است. همچنین می تواند به این میل تأثیر بگذارد.

دندان عقل همیشه کشیدن شود.

این نام معروف است که در سن تکامل عقلی بین ۱۶ تا ۲۳ سال ریویش می کند. این ریویش این میل را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند.

دندان عقل همیشه کشیدن شود.

این نام معروف است که در سن تکامل عقلی بین ۱۶ تا ۲۳ سال ریویش می کند. گفت: در این سن میتواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند.

دندان عقل همیشه کشیدن شود.

این جراح لله و ایمپلنت سا بیان اینکه به این ایمپلنت می تواند تورم شکم را کاهش می کند. این ایمپلنت می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند.

دندان عقل همیشه کشیدن شود. این ایمپلنت می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند. همچنین می تواند تورم شکم را کاهش می کند.

## افرادی که اصلاً نباید قهوه مصرف کنند

فوهر در مراسر جهان به افزایش جادویی تمرکز و انرژی معروف است. اما این فواید شامل حال همه افراد نمی شود.

۱. کسانی که سندروم روده تحریک پذیر دارند.

۲. کسانی که مثانه پیش فعال دارند.

۳. کسانی که مشکلات قلبی نظری آریتمی دارند.

۴. کسانی که باردار هستند.

۵. مادران شیرده.

۶. کسانی که اختلال خواب دارند.

۷. کسانی که اضطراب زیاد دارند.

۸. کسانی که اضطراب پر از میزان می باشد.

۹. کسانی که اسهال دارند.

۱۰. کسانی که صرع دارند.

۱۱. کودکان زیر ۱۲ سال.

۱۲. کسانی که رفلکس معده دارند.

## ۴۰

## جلوگیری از پیری زودرس با مصرف توت فرنگی

باشگاه خبرنگاران  
جوان: به دنبال مسوده غذایی از چشمگیر باشند  
فرنگ



## اوقات شریعی امروزیه وقت گیلان



اذان صبح: ۰۵/۱۲  
طلاو آفتاب: ۶/۲۷  
اذان ظهر: ۱۲/۲۳  
غروب خورشید: ۱۸/۱۰  
اذان مغرب: ۱۸/۲۹

دیبرن و شورای نویسنده‌گان:

دیبر صفحه سیاسی: رویا خورسندی و ادب: مجید مصطفوی

دیبر صفحه اجتماعی: سمیرا دلیرش

دیبر صفحه علمی پژوهشی: فاطمه علیدوست

لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و تشریف توین - تلفن: ۳۳۲۲۴۷۷۲

تلفن: ۳۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۷۷ - فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

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

## سوال جواب

نشانی دفتر مرکزی: رشت - چهارراه پورسینا - روبروی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم کدپستی: ۴۱۹۳۷۳۴۶۵۵

Email: soaljavabdaily@gmail.com

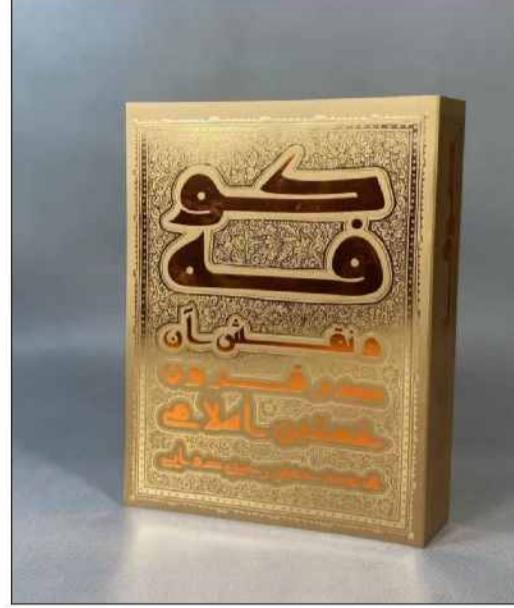
www.soaljavabdaily.ir

سال نهم - شماره ۲۲۰۱

دوشنبه ۱۵ اسفند ۱۴۰۱ - ۱۳ شعبان ۱۴۴۴ - ۶ مارس ۲۰۲۳

## معرفی کتاب

«کتاب کوفه و نقش آن در قرون  
نخستین اسلامی»



سوال جواب - سرویس فرهنگ و هنر: کوفه و نقش آن در قرون نخستین اسلامی از آن دسته کتاب هایی است که برای مطلع شدن از جغرافیای شهری که در آینده قرار یافتند حکومت اسلامی امام زمان بشن و اقامه بیان نموده باشد.

خواندن این کتاب به شدت توصیه بزرگان توصیه شده، که یکی از این بزرگان سردار دله حاج قاسم سلمانی است.

کوفه و نقش آن در قرون نخستین اسلامی اثر محمد حسین رجی دوایی محقق تاریخ اسلام است که در ۵۹۲ صفحه منتشر شده است.

در کتاب حاضر که درباره موقعیت شهر کوفه و مردم آن و عملکرد آن در صدر اسلام نگاشته شده با پیان ساقبه درخشان این نفع و نوش تأثیرگذار گفیان در تعلولات در این بخش مسماں و تعین کننده عالم اسلام، موجب بهرهمندی از درسها و عبرت های فراوان رفتار و کهاد اهل کوفه برای صرفاً و موقوفیت های مشابه افراد آنده است.

فرانیدن شکل گیری و ساختار اجتماعی کوفه، نقش معنوی، علمی، فکری، سیاسی و نظامی کوفه، بررسی نقاط ضعف و قوت کوفیان، ظهور خلافت عباسیان در کوفه، آخرین اقدام امام علی (ع) در پسیج کردن کوفیان برای ریاست اسلامی و معاویه، جغرافیای تاریخی مطلعه کوفه، مواضع کوفیان این اتفاق صلح، تأسیس حوزه علمیه نجف و پایان حیات علمی کوفیان از جمله فضائل ها و عنوانی این کتاب به شمار گردیده است.

نویسنده: محمد حسین رجی دوایی؛ ناشر: دانشگاه جامع امام حسین؛ تعداد صفحات: ۵۹۲؛ سمت: شفهی؛ قیمت: ۱۹۵ هزار تومان

هزار احمدی سروانی

## انسیه شاه حسینی:

در سینمای ایران از ذن استفاده  
بازاری نمی شود



ایران: انسیه شاه حسینی کارگردان سینما گفت: در سینمای ما از ذن استفاده ایزیاری نمی شود، آنچه در غرب از ذن در کارهای سینمایی استفاده می شود در ایران دیده نمی شود و وجود ندارد.

اعزامی به عسلویه، انسیه شاه حسینی در نشست زن و سینمای مقاومت اظهار داشت: مقاومت همیشه حاصل دو چیز است: خشم و روا.

وی اظهار داشت: دو نوع مقاومت داریم؛ مقاومتی که مجبور به حمل سلاح هستند و مقاومتی که تائیرش خیلی پیش از حمل سلاح است. نوع اول در پر ابر دشمناند و نوع دوم افرادی است که در پیاره دارند و دستانی با حاشیه نویسی های پیاره زیبا همراه

گردیده است.

ایران: انسیه شاه حسینی کارگردان سینما گفت: در سینمای ما از ذن استفاده ایزیاری نمی شود، کسانی که شکست می خورند و ماجدا

بلند می شوند، صاحبان روا می شونند، شهادی عاشورا همگی صاحب روا پودند. لذا برای انجام هر کاری ایندا در رویاهایان رسیدن به هدف را تصویر و سیس شروع کرد.

شاه حسینی گفت: پیار عرفات زمانی خسته شد که دست از رویاهایش کشیداً در موقعیت جنگ، شرایط عوض می شود، عشق به نفرت و نفرت به عشق تبدیل می شود و کسانی که در رام جنگ می خواهند پیر داشند پاید این را بدانند و به آن پیر دارند.

وی ازدرو: دهن های خود را بایز کنید، هر مجتعی بد نیست و عاشقانه به انسیه نگاه کنید تا آنها هم عاشقانه به شما نگاه کنند. موقعیت را تعریف کنید.

شاخصینی دیراhe شخصیت پردازی در فیلم مقاومت و جنایت گیری دشمن گفت: دشمن هم روا دارد حتی رژیم صهیونیست و این روا برای ما کاپوس است و هر کسی با زاوية دید خود به خواست خود نگاه می کند.

وی در پاسخ به سوالی درباره اسلوب بیان سینمایی اظهار داشت:

در سینمای ایران قوی باشد اصلاً نیازی نیست که از یک بازیگر معروف استفاده کنند تا این فیلم دیده می شود. آنچه در غرب از ذن در کارهای سینمایی استفاده می شود در ایران دیده نمی شود و وجود ندارد.

# آل بویه دوره طلایی علمی و فرهنگی تاریخ اسلام است

قائم مقام وزیر میراث فرهنگی:



بسیاری از آثار و میراث معماری ایرانی اسلامی مربوط به این دوره است و مسجد جامع طبری، نلين و نیز نمونه های از ارزشمندی از زیبایی شناسی آن بوده و میراث ماندگار آستان در حوزه معماری است: افزود: گیلان و مازندران

جایگاه و پیوی ای در داشته های

میراثی تاریخی ما دارد و در طول تاریخ: مرجع و بناء شیعیان

بودند و شهستان ایزد گیلان و مازندران

دریخان است.

وی گفت: پاید تا این کشورهای

نسل جوان و یادی ای

نمایش آن

میراث اسلامی ای

وی گفت: ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن

دانشمندی

وی ای این راستا خواهد بود.

همایش ملی آن