



پنیرها و فرآورده‌های گوشتی حاوی ترکیبات نکه دارنده مضر نظیر نیترات‌ها و بنزوات‌ها هستند که مصرف مداوم آنها تهدید جدید برای سلامت است.



مسئول واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور. ایا اشاره به خواص طالبی گفت؛ طالبی میوه‌ای آبدار است که تشنگی را برطرف می‌کند. مصرف این میوه به علت داشتن پتاسیم بالا در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی و فشار خون موثر است.

عسل اخویان طهراتی

---

دانش و سلامت

# بگذار قلبم بتد...

 (سال اولین پیوند در ایران)    
  (تعداد پیوند موفقیت آمیز در ایران در سال ۹۷)

بیشرفت‌های به وجود آمده در داروهای سرکوبگر سیستم ایمنی بدن و جراحی‌های بسیار دقیق امکان پیوندن‌های پیچیده‌ای مانند صورت، دست، پوست سر اندام‌های جنسی را امکان‌پذیر کرده است.

يك متخصص تغذيه، با هشدار نسبت به عوارض خطرناك مصرف كپسول هاي  
اغري گفت: يكي از راجح ترين و شناخته شده ترين كپسول هاي اغري در دنيا  
«اوليستاست» است كه برخلاف تصور افراد كه فكر مي كنند چربي سوز است  
اين طور نيست؛ بلكه مانع از آنرژي لپياز و جذب چربي مي شود.  
لادن گيهاي افروز، اگر آفرايي هستند كه آنرژي دريافتي خود را از طريق منابع  
چربي بدهدست مي آورند، مصرف اين كپسول براي آنها نربخشي ندارد. مطالعات  
نشان داده كه اوليستاست، همراه رژيم غذايي و ورزش، مي تواند در مدت يك سال و  
درصد بيشتر منجر به كاهش وزن شود. در حال حاضر كه مزه ترين كپسول

[illegible]

طبق مطالعه جدید محققان، تماشای تلویزیون می تواند بر کیفیت و مدت خواب کودک تاثیر گذارد. محققان دانشگاه ماساچوست آمریکا دریافتند کودکان پیش دبستانی که روزانه کمتر از یک ساعت تلویزیون تماشا می کنند در مقایسه با کودکانی که بیش از یک ساعت در روز پای تلویزیون می نشینند، خواب شبانه شان ۲۲ دقیقه بیشتر است یا هفتای تقریباً ۲/۵ ساعت بیشتر می خوابند. در حالی که چرت نیمروزی در کودکانی که بیشتر تلویزیون تماشا می کنند بیشتر است، اما نمی تواند جبران کمبود خواب شب را داشته باشد. یافته ها نشان داد کودکان پیش دبستانی که تلویزیون تماشا می کنند در مقایسه با کودکان دیگر خواب بسیار کمتری دارند. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، کودکان بین دو تا چهار سال نباید بیش از یک ساعت در روز می تحرک پای تلویزیون بنشینند و هر چند طول مدت تماشای تلویزیون شان کمتر از یک ساعت باشد بهتر است. / مهر

همچنین هیچ عددی در يك سطر یا ستون مربع بزرگ در ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

	9			4					4					5			2	
5	4						9					4					6	7
			3		6		8			9			2		1		9	
				3		4								5		4		
7			4		8		1			3			4		5		8	
					1		5								1		9	
			8		1		6						7		3		4	
9	1						8	2				3	6				5	2
	6				9		3						5			7		3