

سلامت جهان

باهوش تر به نظر بیایید

تایج تحقیقات بین‌المللی نشان می‌دهد می‌توانیم از چشم و صدای خود برای نشان دادن ضربیه هوشی بالاتر استفاده کنیم.

در واقع تازه‌ترین نتایج تحقیقات نشان می‌دهد حفظ تماس چشمی هنگام صحبت کردن، یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای باهوش‌تر به نظر رسیدن است، البته راه‌های رایج دیگر برای باهوش‌تر به نظر رسیدن شامل صحبت کردن به صورت دلنشین، واضح و سریع است.

این نتایج، حاصل تحقیقی است که در آن افراد سعی می‌کردند، هوشمندانه در مورد یک موضوع اختصاصی صحبت کنند و این داده‌ها با اطلاعات افرادی مقایسه شد که هیچ دستورالعملی در مورد نحوه عمل به آنان داده نشد. آزمایش‌های هوش نشان داد، افرادی که تماس چشمی داشتند در واقع باهوش‌تر بودند. دو نشانه دیگر از ضربیه هوشی بالا حفظ تماس چشمی در حین گوش دادن و راست ایستادن بود.

درست است که هیچ یک از اینها با هوش اندازه‌گیری شده افراد مرتبط نبود اما می‌توان از آنها برای باهوش به نظر رسیدن استفاده کرد، زیرا تصور درستی ایجاد می‌کنند. راه‌های دیگر برای باهوش‌تر به نظر رسیدن، صحبت کردن برای مدت طولانی، داشتن بیانی مطمئن از خود و پاسخگو بودن بود.



سلامت ایران

لبنیات را حذف نکنید

مصرف لبنیات در کشور ما فقط به اندازه یک واحد در روز است این در حالی است‌که نیاز روزانه بدن به لبنیات، دوتاسه واحد است. طبق آمارها، ایرانی‌ها ۳۰درصد کمتر از میانگین جهانی لبنیات می‌خورند.

در واقع سرانه مصرف لبنیات در ایران حدود ۴۰درصد کمتر از میانگین جهانی است و به‌گفته مسئولان، این فاصله و شکاف هر سال در حال افزایش است. طبق گزارش اخیر انجمن صنایع لبنی ایران، سرانه مصرف لبنیات در کشور به ازای هر فرد چیزی حدود ۷۰ کیلوگرم است. در حالی‌که سرانه مصرف در جهان به ازای هر فرد چیزی حدود ۱۶۰کیلوگرم و مصرف لبنیات در کشورهای عضو اتحادیه اروپا ۲۵۶ کیلوگرم است. متخصصان تغذیه درباره اثرات ناگوار حذف یا کاهش مصرف لبنیات از رژیم غذایی روزانه مدام هشدار می‌دهند و معتقدند یوکی استخوان، کوچک‌ترین بلایی است که استفاده نکردن از لبنیات یا مصرف کم آن می‌تواند بر سر سلامت فرد بیاورد.



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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