

## کدام شیر مغذی تر است؟

شیر گاویش با ۸ درصد چربی بیشترین و شیر مادیان با کمتر از یک درصد، کمترین میزان چربی را دارد. پس از گاویش به ترتیب شیر گوسفند (۴/۴ درصد)، انسان (۴/۲ درصد)، گوآ (۳/۵ درصد) و گاو (۴/۷ درصد) از نظر پرورشی و املاح معدنی، شیر گوسفند و گاویش بیشترین و شیر مادیان کمترین میزان را دارد. شیر انسان مقایسه با شیر گاو، لاتکوز بیشتری دارد اما میزان چربی و به خصوص پروتئین، مواد معدنی و به ویژه کلیم آن کمتر از شیر گاو است.



## بایدها و نایدها

## چه برنجی مناسب افراد مبتلا به دیابت است؟

برنج، شاخص گلایسمی بالایی دارد و بیشتر برنج ہای که پس از پخت، چسبناک و نرم می‌شوند یا در حین شست و شوی اولیه، آب مات و سیزی زنگ زیادی از آنها خارج و اغلب به روش کشته می‌شوند یا سایز دانه برنج ریز و بافت پیکواخت و سرعت هضم بهتری دارند. بدین نشانه بالا به سرعت قند خون را فراخیش می‌دهند. برای این که غذاهای نشاسته ای ریزیم شوند، باید بر میزان نشاسته مقاوم آنها بروزدار تر باشد. پس از پخت در پیشترین روش این است که برنج یا ماکارونی را اس از پخت در دمای بین ۶۰ تا ۷۰ درجه سلسیوس در گرد و مجدد گرم کرد. میرزا نشاسته مقاوم آن افزوده می‌شود. به این شوه بافت غذای نشاسته ای سفت تر و سخت تر شده، کمتر جویده و دیرهضم شده و فرد دیرتر گسته و قند خون سریع بالا نخواهد رفت. برنج های بارا بولی یا نیم جوش به دلیل داشتن نشاسته مقاوم برای افزاد چاق و دیابتی گرینه مناسب تری هستند.



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.

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

  

حل سودوکو ۴۲۵۱																
۴	۸	۱	۹	۵	۲	۶	۳	۷	۲	۷	۳	۶	۹	۸	۱	۴
۷	۳	۹	۸	۶	۴	۱	۵	۲	۶	۳	۹	۱	۸	۴	۷	۲
۶	۵	۲	۷	۱	۳	۹	۸	۴	۱	۸	۷	۵	۲	۹	۶	۳
۱	۹	۴	۶	۸	۵	۷	۲	۳	۳	۸	۴	۵	۱	۶	۲	۷
۳	۶	۵	۲	۴	۷	۸	۱	۹	۲	۷	۱	۹	۴	۸	۵	۳
۲	۷	۸	۱	۳	۹	۴	۶	۵	۷	۹	۵	۲	۳	۸	۴	۱
۹	۱	۷	۵	۲	۶	۳	۴	۸	۱	۶	۲	۷	۹	۵	۶	۸
۵	۴	۶	۳	۷	۸	۲	۹	۱	۷	۴	۵	۸	۶	۳	۴	۹
۸	۲	۳	۴	۹	۱	۵	۷	۶	۳	۹	۸	۱	۴	۲	۷	۶
۶	۱	۳	۹	۲	۷	۴	۸	۵	۶	۱	۳	۲	۷	۹	۵	۱
۴	۹	۷	۵	۸	۱	۶	۳	۲	۵	۷	۹	۱	۸	۲	۳	۶
۵	۳	۹	۲	۶	۸	۱	۴	۷	۳	۵	۶	۴	۱	۸	۶	۷
۲	۸	۵	۶	۳	۴	۷	۱	۹	۲	۵	۳	۴	۱	۸	۶	۷
۷	۲	۴	۱	۵	۶	۹	۳	۷	۱	۴	۵	۲	۳	۶	۷	۸
۸	۶	۴	۱	۵	۶	۹	۳	۷	۱	۴	۵	۲	۳	۶	۷	۹
۱	۴	۶	۳	۷	۹	۲	۵	۸	۱	۴	۵	۲	۳	۶	۷	۸
۵	۷	۸	۱	۵	۲	۳	۶	۴	۹	۱	۵	۲	۳	۶	۷	۸
۳	۵	۲	۸	۴	۶	۹	۷	۱	۳	۵	۲	۴	۱	۶	۷	۹

## سودوکو ۴۲۹۲

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