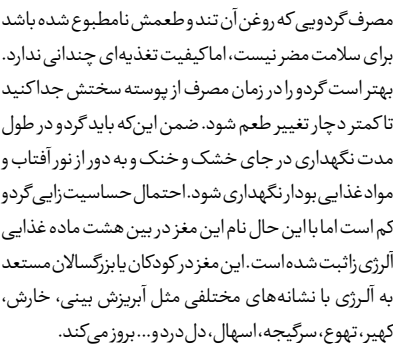
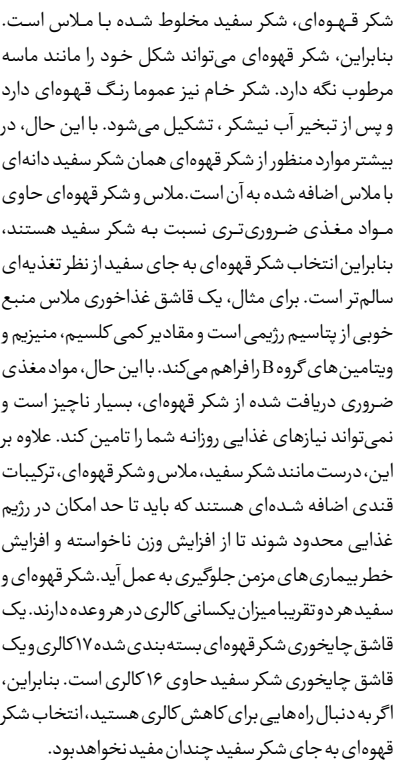


**گردویی که طعم آن برگشته
قابلیت مصرف دارد؟**



شکر قهوه‌ای

از شکر سفید است؟



سودوکو ۳۱۴

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

[illegible]

	ሦ	፩				ለ	ሥ					፩	ሃ				፫	ሥ	
፲				፫				፩		ሥ		ለ		፩					፲
ሥ		፫		ሦ		፩		፩				ሥ		፩			፩		፩
				፩		ለ								ለ		፩			
	፲	፩				ሃ	፩					፲	፫				ሦ	ሃ	
				፫		፩								ሃ		፲			
፩		ሥ			፩		፫					፫		ለ		ሃ		ሥ	ሦ
፩					ለ							ሃ			ሥ				፫
	፫	፩				፲	ለ						ሥ	፩			፲	፩	

لقمه‌ای برای گذرا از رنج تو موورها




زمانی که سلول‌ها در بخشی از بدن به شکل کنترل‌نشده‌ای شروع به تکثیر می‌کنند، فرد مبتلا به سرطان شده است. سلول‌ها سرطانی از روند طبیعی تقسیم و رشد سلول‌ها خارج می‌شوند. در یک جاندار سالم، همیشه بین میزان تقسیم سلول، مرگ طبیعی سلول و تعایز تعادل وجود دارد. روده بزرگ، پوست، معده، پوروسات، مثانه و روده بزرگ شایع‌ترین انواع سرطان در مردان و سرطان سینه، معده به ترتیب شایع‌ترین انواع سرطان در میان زنان به افزایش برنامه از دهه قبل و پیشینی افزایش رز به توجه و برنامه‌ریزی ویژه دارد و به همین دلیل، سرطان‌های نام‌گذاری شده است. به همین علت تغذیه‌ای که افراد مبتلا به این بیماری باید در طول زندگی خود دریافت کنند را بررسی می‌کنیم.



برخی عوامل تغذیه‌ای و سبک زندگی مانند مصرف زیاد چربی‌ها و روغن، مصرف زیاد نمک، مصرف زیاد قند و شکر، روش نامناسب تهیه و طبع مواد غذایی، زندگی بی‌تحرك و نداشتن فعالیت فیزیکی مناسب و رعایت نکردن تعادل و تنوع در دریافت غذاهای مورد نیاز بدن، خطر ابتلا به سرطان‌ها را بیشتر می‌کند.

شواهد حکایت از آن دارند که بیش از یک سوم همه مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان مرتبط با سوء تغذیه، بی تحرکی، مصرف الکل اضافه وزن و چاقی است. چاقی عامل خطر سرطان و مسئول ۶ درصد کل سرطان‌هاست.



احساس خستگی کمبود ویتامین 32

پوسیدگی دندان بر اثر خشکی دهان

سوال: «پهشیدس» هستم و از تهران تماس می‌گیرم. چند روز پیش
برای یوسیدگی یکی از دندان‌هایم به دندانپزشک مراجعه کردم. پس
از معاینه و گرفتن عکس‌های رادیوگراف، دندانپزشک به من توصیه کرد که
دندان‌هایم را به دندانپزشک دیگری ببرم. اما من می‌خواهم بدانم
چرا دندانپزشک من این توصیه را کرده است؟ آیا دندانپزشک من اشتباه
کرد یا نه؟

پاسخ:



نخست این که عوامل متعددی باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شود که از آن جمله می‌توان به رژیمت، مصرف مواد غذایی اسیدی مانند انواع ترش‌ها، میوه‌های ترش، لیموترش و...، آدامس‌های حاوی شکر، شکلات، بیسکویت و شیرینی - به‌ویژه اگر پس از دندان‌خوردن و دندان تمیز نشود- اشاره کرد. دندان فروچه و ساییش سطح دندان، استفاده نکردن درست از نخ دندان، مسواک نزن نامناسب و... اشاره کرد. اما درباره داروهای اشاره نکرده‌اید که چه دارویی مصرف می‌کند، اما مصرف بعضی از داروها مانند آنتی هیستامین‌ها، بعضی از داروهای کنترل کننده تگی نفس و آسم، و با داروهای ضد اسفیدی- اغلب داروهای اعصاب و روان - می‌تواند باعث آسیب محیط دهانی از دلایل افزایش خطر پوسیدگی دندان باشد. بنابراین میوه‌های آبدار، جویدن آدامس‌های بدون شکر برای تحریک ترشح بزاق از راه برای افزایش بزاق دهان و جلوگیری از خشکی آن است. در صورتی که به خشکی دهان برطرف نشد، با دندانپزشک یا پزشک معالج خود مشورت کنید.



طراح: بیژن گورانی

جدول عادی

افغني: (۱) طرقدار دموكراسۍ به
پيښواو (رفتن ۱۵) د عاكننده - (مادر
روڼاډه د پښه شامنه - (۱۴) اصال - (۲)
د سويله كلاس - هرونو پيماړي درېداك
مفصلۍ (۱۴) غم و غصه - پرتابه و ورزشۍ -
واحدۍ نظامي (۱۴) محكم كړن - طبيعي
و معمولي - فيلم كاڼوي (۱) لاسگړان
علامت - (۱۵) مزاج - (۱۴) سپاسگوزاري
آسياب بادي - (په موقعه) رفت و
آمد - مخزن چرپي شتر - باهاند (۱۶)
كومك - تړن او تړشكي دندو - تصوير
مانيټور - گرځنده اړه تړس - فوډر
سكوت (۱۵) شالوده - لوله باريك در ساقه
گياڼه - بزرگ و همپرا (۱۴) اسمكچو چونده -
پيشامد - كليد - (۱۲) موسيقي (۱۲) علم
اشناس - جديرت - فكنش ورزشي (۱۴)
خداشناس (۱۴) خداشناس (۱۴)
شهرې درالمان - قالب برېكارۍ - فلارت -
مقابل (رفتن ۱۵) روستاۍ گردشركۍ
گياڼل - (۱۴) امانك تاريخي و ديدني
افغانستان.

عمودی: (۱) حیوان وحشی - بعد از رفتن مسافر به نیت سلامتی و خوشی او و سرفراز شدن وی - می‌پزند - ماهی را بخورد (مخدره) - عید میلاد مسیح - هر قمر آخر مهرماه و عید - پرتوگان شاگرد - روشن در درختان (۴) لباس سنتی زنان زاپنی - آخرین ماه سال میلادی (۵) صغ برخی درختان - نمنر - دستورع (۶) از افعال اسنادی - جرکت - خوش (۷) آیه - خط کشی مهتدی - محفظه کاشیک جلوی اتاق خودرو - ریسیدن (۸) شیشه - مهمتر - گروه آتش بالای جو زمین (۹) نشانی - از روی بی اطلاعی دریا (۱۰) تالاسگر - پنهنزن -

سالخورده (۱۱) قوم مغول - دینی در
تخت - کشته شدن (۱۲) همسایه چین و
امواج - قدرت و توانایی (۱۳) دهقان - هر
ساج - قیمتی - امامان (۱۴) مادر عرب -
گازبانک - شهر خلاق موسیقی ایران که
فهرست یونسکو ثبت شده است (۱۵)
ما - دوره ای از عمر - رطوبت.

جدول ویژه
فصل: کتابی نوشته بوکاچو ایتالیایی -
ضروری (۱) در پشت زبان (۲) دروغ - ناحیه
بدون درخت، سرد و مرطوب - (۳) زگیل

حل جدول ویژه ۶۴۰۵

5	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ج	س	ب	ا	ك	ا	ن		ي	ا	ا	ب	ا	ا	ب
ا	ب	ا	ب	ا	ا	د	و	ا	ز	ا	ك	ا	ب	ا
ا	ل	ي		ا	ه	ب	ر	ا	م	ب	ر	ا	و	خ
					ك	ر	ا	ل	م	ف	ق	ا	ر	ب
س					ا	د	و	ت	و	ن	ب	ا	ي	س
					ر	ت		و	ه	س	و	ا	ل	ي
ا	ر				ز	ه	ا	م	ا	م	ا	م	ا	م
خ					ن	ي	ز	ن	ي	ز	ن	ي	خ	ا
					ا	ي	و	ن	و	ب	ا	و	ب	ا
					ا	د	و	ت	و	خ	ر	د	و	ا
س	د				ا	ن	ا	ر	ا	ن	ا	ن	ا	س
					ك	ر	ا	ل	م	ف	ق	ا	ر	ب
ي					ا	ن	ي	ب	ا	ز	ا	ر	ط	ي
ا	ز				ا	د	و	ا	ب	د	ي	ا	ا	ز
					ا	ل	و	ن	س	ي	ل	ي	ل	م

مراقبت کردن - روشن کردن - (۱۲) فصل
گل - دیرینگی - بندری در اوایل (۱۲)
نقاش اسبابایی تابلو در کیشوت -
کد خدا (۱۲) عقیده - گوشه نشینی - انداز
صد (۱۵) عقیقه که به مرحله نوزده
رسیده است - گوشه ای در دستگاه
همایون.
عموی (۱): وحشی - کتاب کلیله و دمنه
را به زبان عربی ترجمه کرد - بازار (۴) سهام
مفولیت - سهل انگاری - ضمیر روش -
هدم - مونس سبکتی پر قدرت و ورزی -
نوعی قلم (۴) نوعی مولد الکتریکی -

برشته شده) سیب - گردن - دستگام
فشار (سقف ۶ متر یکجانبه کردن -
خیابان از سلسله یوکس - چاه همدانه)
چاه جدید - پایتخت کانالیزاسیون آفریقا
جنوبی (زهره) - اکال - دستی - هفتمین
اصول هر سریانی / از دیک شدن - قرنی -
اصل هر سریانی / نامی از نیکم حجازی -
از زرافعات کرمانشاه - سطل چاه)
عشق و نوید درخت تبریزی - از
ماهان فرنگی (۱۲ پرتی داستان) -
آمال خاوری دریای اشن - از الفبایی
یونانی - جلادنه گشت - دل داده
مجنون (۱۴ پیوسته کاند - شیرونی
خرمیسان) - پایتخت کانادا - سلول
چریک - ماهه افغانی پولوی - خود،

سگ وحشی استرالیایی - غیرایرانی (۴)
مجنون - عصای زرد بغل - سندها (۵)
پیشوند سلب - درس دادن - هیدروگونی
مایع برای بی هوشی (۶) تنظیم کلی موتور
با دستگاه الکترونیکی - زبانی از خانواده
هندوارمائی - از مصالح ساختمانی (۷)
نگارگاه - مجسمه الجزار میان آمریکا
شمالی و جنوبی - از نام های ورخ (۸)
کشیش مسیحی - برادر - چالاک (۹)
کوله شیپوری - رحم - حرکت مارپیچ
خودرو - پسندیده (۱۰) برادر پدر - توده غله
درونده - پیرو دین حضرت موسی (۱۱)ع