



کیک، کلوچه، بیسکویت و آمپوهه
این خوراکی های چرب و شیرین از نظر
متخصصان تغذیه نه تنها هیچ ارزش
غذایی ندارند، بلکه باعث چاقی کودک
و در آینده نه چندان دور منجر به ابتلا به
بیماری های قلبی، عروقی، دیابت و ...
می شوند. علم تغذیه هنوز بر این باور است
که صبحانه یکی از مهم ترین وعده های
غذایی به خصوص برای سلامت جسم و
هن کودکان است. با این حال بسیاری
از والدین این وعده را جدی نمی گیرند.
صبحانه به عنوان نخستین وعده اصلی که
در روز مصرف می شود باید مغذی، متنوع
و متعادل باشد. به خصوص در کودکان
که در سن رشد هستند، اهمیت مصرف
صبحانه دوچندان است. متأسفانه مصرف
کیک، بیسکویت و ... در سال های اخیر
بسیار به دلیل قند افزوده آنهاست که
می تواند منجر به پوسیدگی دندان ها، چاقی
و افزایش خطر احتمال ابتلا به دیابت نوع
۲ در آینده شود. علاوه بر این، مصرف این
گروه در ابتدای صبح باعث لافزین سریع
قند خون و افزایش انسولین و به دنبال آن
افت قند خون می شود و می تواند منجر به
بی حالی، خستگی و بیش خوری در کودکان
چاق و در مقابل کاهش اشتهاوی کودکان
لاغر و بد غذا شود. بنابراین این گروه غذایی
در یک برنامه غذایی سالم به خصوص
رو وعده صبحانه هیچ جایی ندارد. یک
صبحانه کامل باید حتما شامل دست کم ۲
گروه اصلی غذایی باشد: کربوهیدرات ها که
شامل انواع نان (ترجیحاً حایره و سبوس دار)
است و روئتین ها مثل پنیر، تخم مرغ و
شیر. ملاحسینی پیشنهاد می کند برای
افزایش جذابیت صبحانه، از مغزها گردو،
بادام ...، سبزی ها و میوه ها هم استفاده
شود. بسیاری از والدین تصور می کنند
مصرف آمپوهه، رو وعده صبحانه برای کودک
مانعی ندارد؛ اما حتی آمپوهه های طبیعی
هم حاوی قند ساده قابل توجهی هستند و
در کودکان باید در حد تعادل مصرف شوند.
توصیه متخصصان تغذیه این است که به
جای آمپوهه، خود میوه ها به صورت کامل یا
اسموتی شده (پوره کل میوه) مصرف شوند.
درباره ی میلی کودکی به صبحانه باید
گفت علت عمده ی میلی خیلی از کودکان
به صبحانه، خواب آلودگی یا عدم احساس
گرسنگی است که به تنظیم خواب شب
قبل مربوط است. متأسفانه بچه ها معمولا
شب ها تا دیروقت بیدار می مانند و شام را
هم دیر می خورند و همین موضوع باعث
می شود که صبح میلی به صبحانه نرسد
باشد.

هشدار درباره بی‌حسی و درد انگشتان

شود. مه‌رور تأکید کرد: درمان این بیماری با به‌ته‌نایی کافی نیست. اگر علائم ادامه‌دار یا م‌راجعه به پزشک متخصص و انجام جراحی پیشرفت آسیب جلوگیری کرد. وی در پایان افرادی که هنگام انجام کارهای روزمره مانند پ‌کردن و چ‌راختگی زودرس یابی حسی در می‌شوند، بهتر است هرچه سریع‌تر برای بررسی پزشک مراجعه کنند.

یک جراح استخوان و مفاصل گفت: گزگز و درد انگشتان می‌تواند نشانه‌ای از تنگی کانال کارپ باشد که در صورت بی‌توجهی، منجر به ضعف عضلات و حتی نیم فلج شدن دست می‌شود. دکتر امیر مهرور با بیان اینکه گزگز و درد انگشتان، از به‌ویژه در ساعات ابتدایی صبح می‌تواند نشانه‌ای از تنگی کانال کارپ باشد، افزود: در این بیماری معمولاً با احساس سوزن سوزن شدن در نوک انگشتان آغاز می‌شود و به‌مرور با ضعف عضلات

ژلی برای جلوگیری از ریزش مو

فولیکول‌های مو طراحی شده است. این زال حاوی لیدوکائین و آدنالین است که با محدود کردن جریان خون به پوست سر عمل می‌کنند. این امر به جلوگیری از رسیدن داروهای شیمی درمانی به فولیکول‌های مو کمک می‌کند و در نتیجه آسیب و ریزش مو را کاهش می‌دهد. اسمیت افزود: «این تحقیق پتانسیل کمک به بسیاری از افراد دارد. همه اجزای تشکیل دهنده، موادی ایمن و اثبات شده هستند.»

یک ژل جدید شبیه شامپو که توسط محققان ارائه شده است، می‌تواند به محافظت از بیماران سرطانی در برابر عارضه جانبی راجع و ترسناک شیمی درمانی، یعنی ریزش مو، کمک کند. «برایان اسمیت»، محقق ارشد گفت: «این ژل در کنار نیازهای معمول در پزشکی مانند درمان های بهتر و تشخیص زودهنگام و دقیق تر سرطان قرار دارد.» این ژل، روشی سبب برای است که برای رساندن داروها به پوست سر و محافظت از

نکته

هشدار درباره نوشیدنی های انرژی زا

کافئین بر مصرف‌ترین ماده روان‌فعال و شناخته‌شده تریز آنری ای طبیعی در جهان است. اکنون یک مطالعه تازه نشان می‌دهد درحالی‌که مصرف قهوه به میزان قابل توجهی با کاهش افکار خودکشی و خطر قهوه به‌اندازهٔ هم‌راه است، مصرف نوشیدنی‌های آنری‌زا حتی به‌میزان اندک هم با افزایش این خطر مرتبط است. متخصصان دانشگاه ملی سنگاپور در این مطالعه که در قالب مرور نظام‌مند و فراتحلیلی انجام شد، داده‌های ۱۷ پژوهش را بررسی کردند و نتایج نشان داد مصرف بیش از ۶ فنجان قهوه در ماه خطر اندک‌تری از نوشیدن قهوه به‌طور معنادار کاهش می‌دهد اما نوشیدنی‌های آنری‌زا حتی در سطوحی اندک معادل یک فنجان در ماه، با افزایش خطر افکار خودکشی و اقدام به آن مرتبط بودند. متخصصان همچنین دریافتند میزان مصرف کافئین در نوشیدنی‌ها هم‌چنین برافزایش رابطه‌ی مستقیم وجود دارد؛ یعنی هرچه مصرف نوشیدنی آنری‌زا بیشتر باشد، خطر هم بالاتر می‌رود. آن‌ها توضیح می‌دهند که اثر محافظتی قهوه می‌تواند به دلیل تأثیر کافئین بر سیستم عصبی و بهبود خلق و خو باشد و با فعال کردن برخی مسیرهای عصبی، می‌تواند هورمون‌ها را افزایش دهد، حال و هوا را بهتر کند و احساس خستگی را کاهش دهد. به همین دلیل، مصرف قهوه احتمالاً با کاهش علائم افسردگی و کاهش خطر خودکشی ارتباط دارد. بااین حال در مورد نوشیدنی‌های آنری‌زا، ما جزایافته‌ایست. این نوشیدنی‌ها علاوه بر کافئین، معمولاً مقدار زیادی شکر و گاهی سایر محرک‌ها هستند که می‌توانند اضطراب، بی‌قراری و احساسات منفی را تشدید کنند و این ویژگی‌هاست که می‌تواند اثر افزایش خطر فکر کردن به خودکشی و اقدام به آن در مصرف‌کنندگان باشد. این موضوع به‌ویژه در مورد نوجوانان و جوانان که بیشترین مصرف‌کنندگان نوشیدنی‌های آنری‌زا هستند، نگران‌کننده است. مرور مطالعات همچنین نشان داد مردان و افرادی که سایر مواد اعتیادآور یا افزودار به نوشیدن آن هم مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر منفی بالای کافئین قرار دارند. البته متخصصان باآورد می‌شوند که این یافته‌ها باید با احتیاط تفسیر شوند؛ زیرا مصرف قهوه و نوشیدنی‌های آنری‌زا به‌تنهایی عامل مستقیم خودکشی نیستند بلکه احتمالاً بازاتحادیه‌ها عمل زندگی کردند که عوامل بسیار دیگری هم بر شکل‌گیری آن نقش داشته‌اند. در نهایت، پیام اصلی این تحقیق روشن است. قهوه ممکن است اثر محافظتی بر سلامت روان داشته باشد اما نوشیدنی‌های آنری‌زا حتی در مقدار اندکی می‌توانند برخطر باشند. آگاهی عمومی از این موضوع می‌تواند در تدوین راهبردهای بهداشت عمومی و ارتقای سلامت روان جامعه نقش اساسی ایفا کند.

جدول کلمات متقاطع

۱- یادشاهان اشکانی - واسطه برای رشوه دادن و احدسطح - پول نامشروع - مخلوطی از تنقالت - نه آتش ۳ - ثوبت زبآن آذری - صادر کردن - خریدند اصل ۴ - ثوبت - شبیه به هم بودن ۵ - کلام رد - دزدان یونان - گمان ۶ - دو تن که به یک اندازه عمر ده باشند - نوشتن - حیلگران ۷ - بلا صدمه - نرم - نده - معادل فارسی گارد ۸ - بارچه کهنه - بخیل و سبک - پایتخت تاسوس شرقی - ویتامین انعقاد خون ۹ - دره‌داری - از دنیا رفتن - آغشته به زهر ۱۰ - رودی - روسیه - گندیده - فیلسوف آلمانی ۱۱ - حرکت ۱۲ - قسمت جلوی زین اسب - کندن ۱۳ - برابر فارسی - فیرم - کل دارایی و ثروت ۱۴ - پراکندگی - تقویم - سوز و زرع ۱۵ - آینده از بین‌دستان سخنگو - غریب - طلا - مزج - پایتخت هردستان

جدول

22.5

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ع	ی	ک	و	گ	ز	م	ن	ی	ح	ر	پ	ا	د	ل
ر	پ	ا	د	ل	م	ن	ی	ح	ر	پ	ا	د	ل	م
و	ز	ح	ط	ق	ک	م	ن	ی	ح	ر	پ	ا	د	ل
س	ل	ا	ج	ا	و	ک	ی	س	ل	ا	ج	ا	و	ک
د	ل	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م
ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن
ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی
ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع
م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک	م	ن	ی	ع	ک
ن	ی	ع	ک	م	ن	ی								

جدول سودو کو

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

3	♥	V	l	b	m	Λ	d	z
d	z	b	V	Λ	♥	m	l	3
m	Λ	l	3	d	z	♥	V	b
♥	V	d	Λ	z	b	l	3	m
l	m	Λ	d	♥	3	z	b	V
b	3	z	m	V	l	d	♥	Λ
z	d	m	b	l	V	3	Λ	♥
V	l	3	♥	m	Λ	b	z	d
Λ	b	♥	z	3	d	V	m	l

فقہی

عمودی

شماره ۲۲۱۰۵

[illegible]