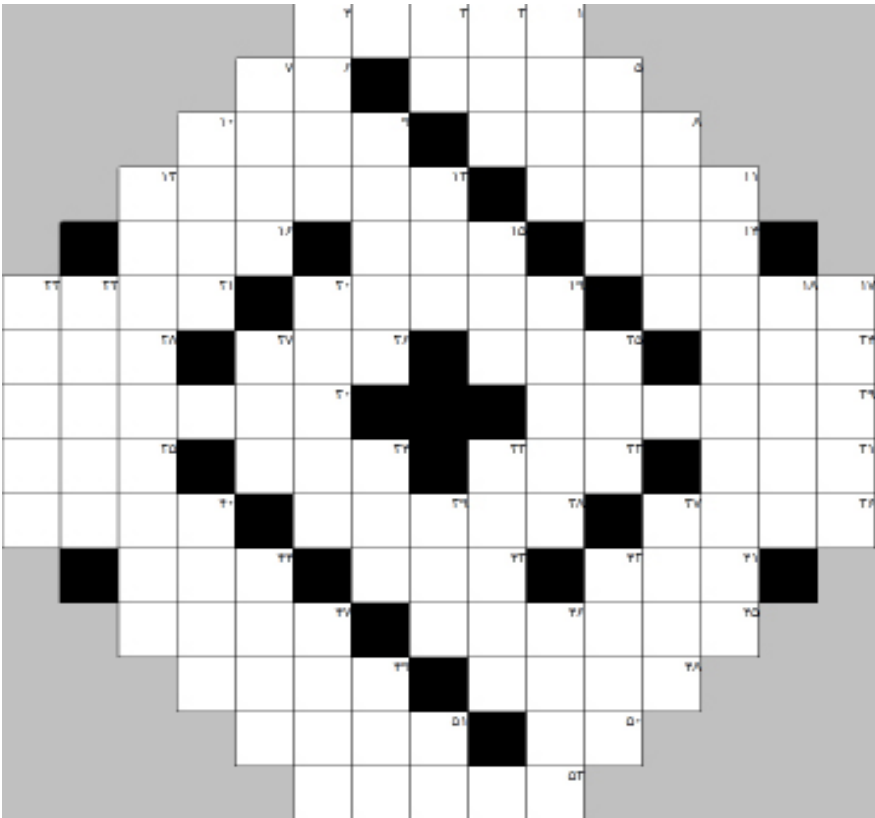
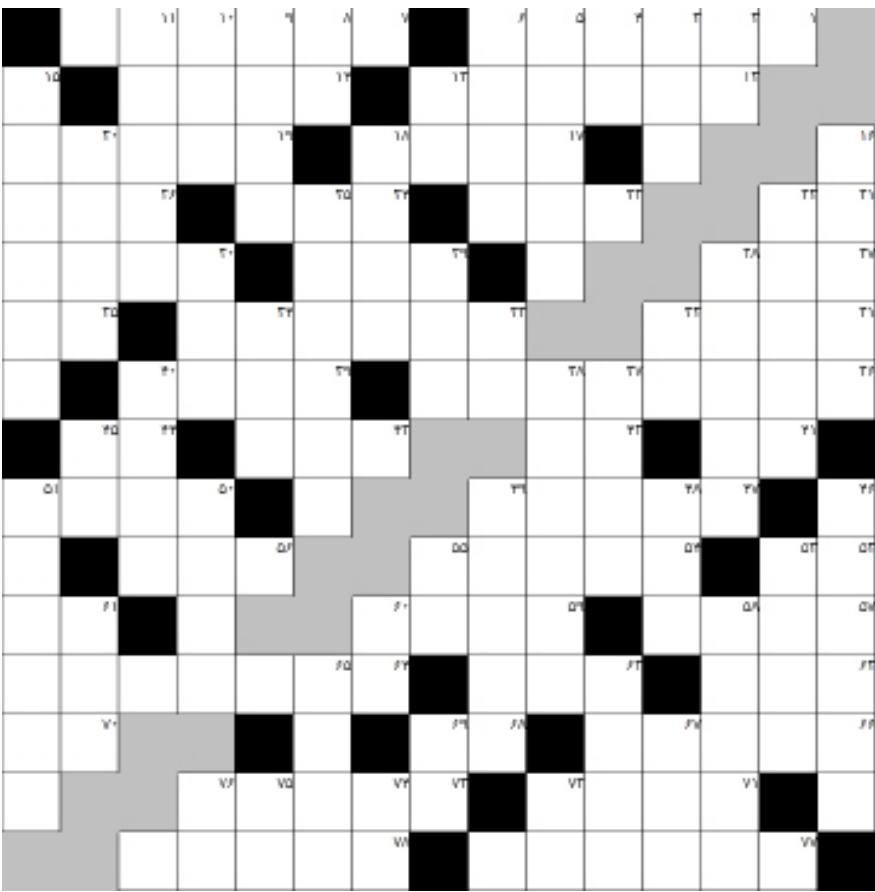
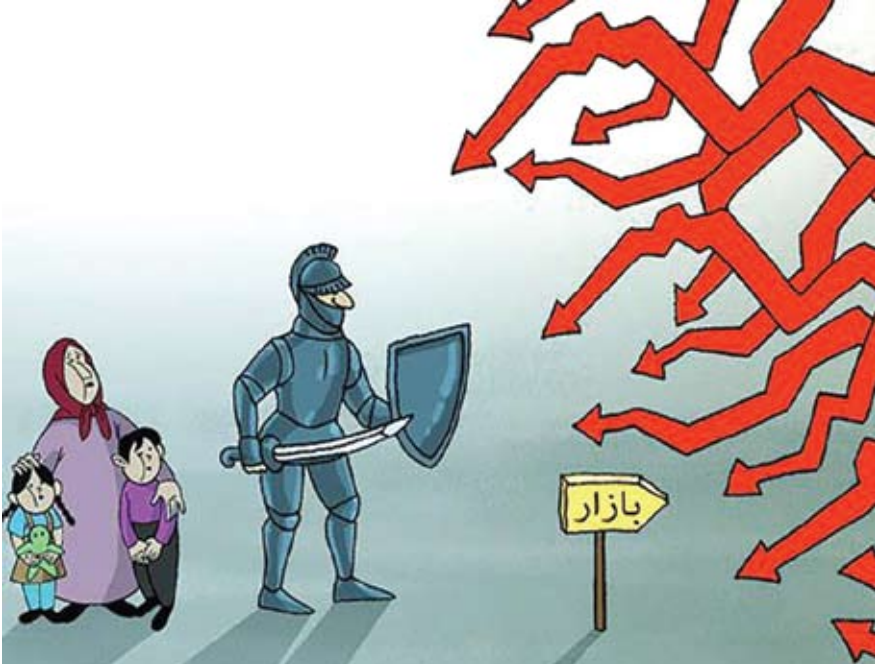




عمودی: ۱- نیل فام ۲- ضمیر مخاطب عرب ۳- عدد منفی، جواب سر بالا۴- ترس ۵- میرا ۷- یک آشام از آب ۸- موی پیچیده ۹- کافی ۱۰- واحد طول انگلیس ۱۱- کنایه از مردگان ۱۲- بزرگ ۱۳- کپکشان ۱۵- آرزو، شهر شمالی ۱۷- چوب سخت قیمتی ۱۸- کوچنده ۱۹- راهنمایی کردن ۲۰- اندوهگین ۲۲- ضربه با پا، تپا ۲۳- مانع درآمد دیگران می شود ۲۵- نزد عرب ۲۷- نسل وارونه ۳۳- درخشان ۳۴- رگ گردن ۳۷- بدرود، خداافطی ۳۹- مادر ترک، ضمیر متکلم وحده عربی ۴۰- مولف جاویدان، از نویسندگان فرانسوی ۴۲- ردبلیتر، پست تر، زیوتر ۴۴- صلح و آشتی، آدابناسیون ۴۶- از انواع خرپزه ۴۷- آتش سرکه ۴۹- درخت مخروطی شکلی که همیشه سبز است، زن بلند قد ۵۱- ناخن ستور

افقی: ۱- شتر مرغ آمریکایی ۵- کلاه مردمان مصری ۶- از عبادات، سفر به خانه خدا۸- نوعی تپ ۹- مژده ۱۱- جن ها۱۲- عاریه گرفته شده۱۴- تلاش ۱۵- فلز پرمصرف ۱۶- بانگ درندگان ۱۷- آرزو، چشمداشت۱۹- پشت سرهم، پی درپی ۲۱- دروازه معده ۲۴- قسمت، نصیب ۲۵- علت ها۲۶- مهمانخانه ۲۸- غاربعث۳۱- بیگانه۳۰- برخاستن، قیام کردن،توقف کردن۳۹- زمین سخت سنگریزه دار۳۲- ای دل۳۴- خواب، نام مرغی، نیاز وحاجت ۳۵- کنار ۳۶- ماهی جنوب۳۸- پشت سرهم قرار گرفتن ۴۰- هرگز۴۱- همراه ناز، اطوار، بجا آوردن ۴۳- گنجشک ۴۴- جدا، برابر ۴۵- کارساز ۴۷- خدمتکار معبد ۴۸- یارواقی ۴۹- نمادنوزایی در هفت سین ۵۰- تکیه ۵۱- نافرمان۵۲- نخ بافتنی



عمودی: ۲- سخن بی پرده ۳- مرکز یونان، شهر المپیک ۴- مکان، مرغ می رود ۵- زیرک بودن ۶- اتفاق چوبی ۸- صدمه و آسیب، کارتن باز نشده ۹- رمیدن ۱۰- از نزولات آسمانی، مظهر سفیدی ۱۱- زنده کردن ۱۲- مذکر ۱۵- فرصت یافتن ۱۶- کاغذ کبی ۱۸- جهانگرد ۲۰- در پناه، مصون، محفوظ ۲۲- زیبارو ۲۵- یارباسال ۲۸- نوعی عدسی ۲۹- تکنوازی در موسیقی ۳۰- مخفف سیاه ۳۲- گرداگرددهان ۳۲- نام ترکی، نام آذربایجانی ۳۴- میمون ۳۷- سرگرمی آموزنده ۳۸- اداره ها ۴۰- شتاب کننده، سریع ۴۵- ریشه ۴۶- سخن های پریشان ۴۸- مزاحم تابستانی، حشره سمج ۴۹- افراطی ۵۰- بیهوش ۵۱- سنگ خارا ۵۲- تاریخ نگار ۵۵- پسوند حاصل مصدر ۵۸- محل سکونت، اشیانه، مقام ۶۰- هزار کیلو، ماهی کنسروی ۶۱- نمونه ۶۲- ممکن است ۶۵- اهلی نیست ۶۷- تقویت الیواح الکتریکی ۶۹- نت آخر، عده ماده، عدد کارمندی ۷۲- ویتامین انعقاد خون، ویتامین جدولی ۷۴- یازده، دو یار هم قد ۷۵- برآمدگی ته کش، دندان سهوهان ۷۶- نشانه مفعولی

افقی: ۱- بازگشتن ۷- از جان گذشته ۱۲- مادر اسفندیار ۱۴- از افرانه مصر ۱۷- نشانی ۱۹- آشفته و پریشان ۲۱- ماسد عرب، عزیز تازی ۲۲- ارزش، قدر و مرتبه، پایه واعتبار ۲۴- درخت تسبیح، سهولت و آسانی ۲۶- نشانه ۲۷- ضرورت توسعه اقتصادی ۲۹- از آحاد زمان ۳۰- کشیدنی بر چشم، از لوازم آرایشی ۳۱- ماه پیروزی انقلاب ۳۲- پیوسته شده ۳۵- رمق آخر ۳۶- کنایه از چشم ۳۹- دارویی روی زخم ۴۱- پر گوئی، زدن پرجانه ها، طرف ۴۲- وحشی، حیوان وحشی ۴۳- ابریشم ۴۴- دشنام دادن ۴۷- درگذشتگان، اهل قبور ۵۰- گیاهی یا میوه تلخ ۵۲- گریز حیوان، مرکز ابتالیا ۵۴- گلفام ۵۶- درخشیدن ۵۷- واحدی در وزن ۵۹- ویرایش ۶۱- من و تو، ضمیر جمع، آب تازی ۶۲- قالی ۶۲- سفینه صحر، بیابانگرد کینه توز ۶۴- طی کردن ۶۶- به تازگی ۶۸- سووارونه ۷۰- شلوار جین، قدم یکجا، زئرال جنگهای انفصال ۷۱- پادشاه ۷۳- نامی پسرانه ۷۷- ویران گشتن، خراب شدن ۷۸- بوجود آوردن، آفریدن

در تعطیلات نوروز با کارون جدول حل کنید

تا سیزده بدر لاغر بمانید!

گروه جامعه: یکی از عوامل موثر در شیوع چاقی جامعه کنونی ایران، نوع پذیرایی ایرانی ها از مهمان است، مهمانی رفتن های عید و قضای حاکم بر خانه ها طی این ایام، بهترین فرصت برای اضافه کردن وزن است، زیرا شرایط از هر لحاظ مهبیای جاق شدن است.

عید نوروز ویژگی دیگری نیز دارد و آن تعطیلی نسبتا طولانی است که می تواند در روند رعایت رژیم غذایی افراد نیز توقف ایجاد کند. خیلی ها بدنبال افزایش وزنی که در این ایام پیدا می کنند، دیگر برنامه ها و مراجعات خود را رها کرده و به شکل تاسف باری زحمات خود را به باد می دهند. دکتر محمد هاشمی، دبیر انجمن پیشگیری از چاقی در رابطه پیشگیری از افزایش وزن در روزهای تعطیل نوروز، ۱۳ نکته را به خوانندگان به شرح ذیل یاد آوری کرده است:

بیش از حد تعارف نکنید

ایرانی ها به مهمان نوازی مشهور هستند و برای همین احساس می کنند برای پذیرایی بهتر از مهمان، باید مدام به آنها تعارف کنند تا میوه، شیرینی، آجیل یا غذای بیشتری میل کند و گاهی حتی اگر مهمان امتناع کند، از او ناراحت می شوند! صاحبخانه ها گاهی اوقات برای اینکه مهمان احساس راحتی بکند، پا به پای هر مهمان خوراکی می خورند. کارشناسان معتقدند، نحوه پذیرایی ایرانی ها در مهمانی ها یکی از عوامل اجتماعی شیوع چاقی در جامعه است. یادتان باشد تعارف کردن های بیش از حد هرگز خوب نیست زیرا نه تنها باعث معذب شدن مهمان می شود، بلکه باعث می شود فرد بیش از ظرفیت و نیازش خوراکی مصرف کند و در نهایت به ضرر اوست؛ پس به اندازه تعارف کنید!

شیرینی خوردن اندازه دارد

اگر به هرم غذایی نگاهی بیاندازیم، می بینیم که هرچه از قاعده هرم به سمت راس آن می رویم، مقدار غذاهایی که در هر گروه قرار گرفته، کم و کمتر می شود. شیرینی ها و چربی ها در راس این هرم قرار دارند؛ یعنی کوچک ترین جایگاه را در برنامه غذایی روزانه ما دارند و باید در کمترین مقدار مصرف شوند. در ایام عید دسترسی ما به شیرینی بسیار بیشتر است. پا به یاد داشته باشید که این مواد علاوه بر شیرینی، حاوی مقادیر قابل توجهی از چربی های اشباع شده است از این رو مصرف بیش از حد آنها می تواند خطر بروز عوارض قلبی – عروقی را بیشتر کند. باید باور کنیم که مصرف این مواد برای ما مضر است و تنها وقتی که به این باور برسیم، می توانیم بر هوس عیدانه خود برای خوردن شیرینی غلبه کنیم. در واقع خوردن شیرینی در حد تغییر ذائقه اشکالی ندارد.

با خودتان تعارف نکنید!

وقتی میزبان به شما خوراکی های پر کالری مثل آجیل، شیرینی و شکلات تعارف می کند، در صورتیکه شما مقدار مجاز روزانه نان را مصرف کرده اید، به راحتی از خوردن امتناع کنید و دلیلش را توضیح دهید؛ فکر نکنید که نخوردن شما به معنی بی احترامی به میزبان است! نخوردن شما به این معنی است که شما برای سلامت خود ارزش قائلید و مواظب هستید که دچار اضافه وزن و در پی آن، بیماری های همچون بیماری های قلبی – عروقی نشوید. از طرف دیگر مراقب خوراکی های که از مهمانی بجا مانده نیز باشید. تصور اینکه «حیف، بخوریم» یک اشتباه فاحش است که می تواند زمینه ساز بروز اضافه وزن باشد. باید خوب دقت کنید که «حیف، سلامتی شماست که با خوردن نادرست به مخاطره می افتد.» پس در نحوه پذیرایی از مهمان ها حد تعادل را نگهداریم تا خوراکی زیادی باقی نماند و نگران اسراف نباشیم.

مجبوب نیستید طرف آجیل را کاملا خالی کنید!

آجیل یک میان وعده بسیار خوب است که می تواند بسیاری از نیازهای بدن را تامین کند اما باید مقدارش رعایت شود. در این حال آجیل گزینه ای نیست که در رژیم کاهش وزن همه افراد جای داشته باشد زیرا خوردن برخی خوراکی ها مانند آجیل حدی نسدارد یعنی فرد تا زمانیکه ظرف را خالی نکند، دست از خوردن بر نمی دارد! اما خوردن روزانه آجیل به اندازه یک مشت بسته که حدود یکصد کیلو کالری انرژی دارد، به همه افراد توصیه می شود. در میان آجیل ها، کشمش تقریبا کم کالری ترین و بادام زمینی پر کالری ترین است.

میوه را فراموش نکنید

میوه ها یکی از ارکان هرم غذایی استاندارد هستند. خوردن میوه ها، به خصوص میوه هایی که می توان آنها را با پوست میل کرد، باعث می شود هضم غذا دیرتر انجام شود و فرد دیر تر گرسنه شود. بنابراین خوردن میوه در این ایام فراموش نکنید اما از یاد نبریم که زیاده روی در مصرف میوه هم می تواند منجر به اضافه وزن شود.

پیاده روی معجزه نمی کند!

خیلی ها با خود حساب می کنند که در ایام عید می توانند شیرینی و آجیل به اندازه دلخواه میل کنند و آخر شب، با یکی دو ساعت پیاده روی، تمام کالری اضافه را بسوزانند! حقیقت این است که هر فرد برای از بین بردن یک کیلو گرم اضافه وزن، باید حدود هفت هزار کیلو کالری انرژی بسوزاند و این در حالیست که در سه کیلومتر پیاده روی، فرد بین ۲۰۰ تا ۲۵۰ کیلو کالری انرژی مصرف می کند! پس برای سوزاندن هفت هزار کیلو کالری انرژی، باید حدود ۱۱۰ کیلومتر پیاده روی کند! البته تاثیر ورزش کردن بر ارتقا سلامت و افزایش ظرفیت قلبی تنفسی انکار ناپذیر است و سطح شادابی فرد را افزایش می دهد اما عاملی نیست که بتواند به تنهایی از بروز اضافه وزن جلوگیری کند و قاعدتا نمی توان پر خوری های عیدانه را با ورزش کردن جبران کرد؛ در واقع ورزش مکملی است که در کنار رژیم غذایی باعث کاهش وزن فرد می شود و به تنهایی کافی نیست.

یادتان نرود رژیم دارید!

در ایام عید افراد به سه دسته تقسیم می شوند: آنهایی که ابتدای راه کاهش وزن هستند، آنهایی که در میانه راه هستند و آنهایی که اصلا رژیم ندارند. کسانی که رژیم دارند، مسلما در روزهای دید و بازدید یا مسافرت، همه خوراکی های برنامه غذایی شان را در اختیار ندارند اما حداقل می توانند مقدار غذاها را رعایت کرده و از میزان آجیل و شیرینی تعیین شده توسط پزشک، فراتر نروند. اگر در دسته سوم قرار دارند باید رژیم غذایی باعث کاهش وزن فرد می شود و به تنهایی کافی نیست.

یادتان باشد شما هم در خوردن آجیل و شیرینی زیاده روی نکنید.

پا به پای همه مهمان ها، آجیل نخورید!

معمولا ما ایرانی ها، برای آنکه رودریابستی مهمان از بین برود، نه تنها به او مدام تعارف می کنیم بلکه پا به پای آنها آجیل و شیرینی می خوریم تا یک وقت آنها تصور نکنند که ما فرد خسیسی هستیم و چیزی نمی خوریم که آنها هم خجالت بکشند شیرینی و آجیل بخورند! پس در عید خیلی برای خوردن به افراد اصرار نکنید.

مناسبتی، لاغر نشوید!

خیلی ها خود را مجبور می کنند که تا قبل از عید چند کیلویی لاغر شوند و معمولا این کار در دست نیست. وقتی برای کاهش وزن زمان کافی در نظر بگیریم، هیچوقت مجبور نمی شویم بدنبال راه های کوتاه مدت و معجزه وار بگردیم؛ به این ترتیب می توانیم از مزایای یک رژیم غذایی سالم بهره بگیریم که متنوع، متعادل و متناسب باشد. اینکه افراد می خواهند برای مناسبتی خاص مانند نوروز و یا مراسم ویژه نظیر جشن ازدواج خود و یا نزدیکانشان اقدام مناسب تری داشته باشند، رویکرد نکویده ای نیست اما تمام ماجرا هم نیست. باید به قول له کاهش وزن با هدف دستیابی به سلامتی نگاه کنیم تا نهایتا نتیجه مطلوب بگیریم. لاغر شدن های مناسبتی یا بازگشت های ناخواسته همه ااست که عواقب ناگواری برای سلامتی دارد.

لاغری به سبک واکس فوری را فراموش کنید

یادتان باشد رژیم های تک خوری که نه تنوع دارند و نه تعادل، به هیچوجه علمی نیستند؛ حتی آنهایی که باعث کاهش وزن می شوند! این رژیم ها درست مثل واکس فوری هستند! واکس فوری، کشش را تمیز کرده اما زود کثیف می شود! استفاده مداوم از آن باعث افت کیفیت رویه کش می شود. سایر روش ها و یا داروها، که متاسفانه به فراوانی در جامعه تبلیغ می شوند، و باعث کاهش وزن های بسیار سریع و چشمگیری می گردند هم از این دسته اند. شان بدن و سلامتی شما بسیار ارزشمندتر از رویه کشش است پس سعی کنید به روش واکس فوری لاغر نشوید!



عمودی: ۱- قسمتی از یک مقاله ۲- آفر، قعر ۳- عملی در ریاضی، تلبک ۴- هزاره صدو یازده ۵- گرد آمدن و زنده کردن ۶- بشیر ۷- سکون و آرامش ۸- میوه بهاری ۹- ریشه ۱۰- از ابزار فنی ۱۴- بلندمرتبه، برتر ۱۷- منافع، زیاتکار ۱۹- الفبای فوراکی ۲۲- دور کردن ۲۴- نفس سیکاری، به سیکار می زنند ۲۶- زیاده گو ۲۷- پو وارونه ۲۸- پاشنی سالد ۳۰- سایه ها، سایه اقتدن ۳۱- ناگزیر ۳۴- دیوار کوتاه ۳۷- میوه فاسد ۳۹- سمبل فرداد ۴۱- وارستگی ۴۲- ممله ور ۴۳- ضروری ۴۴- بالیدن ۴۵- تکرار یک حرف ۴۶- مظهر زیبایی، سمبل شادابی در هفت سین، زدن و ورزشی ۴۸- شماییگانه، ضمیر انگلیسی ۴۹- پدر رستم، سپید موی شاهنامه ۵۰- گناهان ۵۱- پول نقد ۵۶- کهنه ۵۸- سالک و مسافر ۶۱- گمراه ۶۳- زیاد، افزون ۶۵- جنبش ۶۷- حرف مشایعت

افقی: ۱- بی آبرو شدن ۶- افذ کردن، گرفتن مطلبی از کتاب ۱۱- استفراخ ۱۲- داخل ۱۳- ضمیر دافلی ۱۵- دفعه، اجازه گرفتن، مرتبه ۱۶- شکست در شرطنچ ۱۷- نفس، فون، نفس غنیمتی ۱۸- سفنان بیمار گونه ۲۰- ضمیر غائب، وی ۲۱- برابر و مساوی ۲۲- پسبند و لنچ ۲۳- باشگاه ۲۵- عید ایرانیان ۲۸- سفر کرده ۲۹- نامیه زغال سنگ در انگلیس ۳۱- مهمانفانه ماهانه ۳۳- الماس ۳۵- مادرلر، بیماری، تصدیق روسی ۳۶- نقه ۳۸- نام ترکی، نام آذربایجانی ۴۰- باقی گذاشتن، زنده نگهداشتن ۴۲- تک گوئی در تئاتر ۴۷- رسم گل ریفتن به سر پهلوان در زورخانه ۵۲- نوعی مندی ۵۳- کاتب ۵۴- مهم و استوار ۵۵- بدگوی شعری ۵۶- روغن مو ۵۷- محل ورود، مرابرد درشت ۵۹- ابریشم ۶۰- نماد روشنی ۶۱- فرزند ۶۲- بهر وارونه ۶۴- نت سوم، نت مغمور، پیشوند فعل مضارع ۶۵- آسان، سهل، بی نقش و نگار بی پیرایه ۶۶- کج و فمیده ۶۸- جمع مشکل ۶۹- از نوشیدنی ها

۱- قسمتی از یک مقاله ۲- آفر، قعر ۳- عملی در ریاضی، تلبک ۴- هزاره صدو یازده ۵- گرد آمدن و زنده کردن ۶- بشیر ۷- سکون و آرامش ۸- میوه بهاری ۹- ریشه ۱۰- از ابزار فنی ۱۴- بلندمرتبه، برتر ۱۷- منافع، زیاتکار ۱۹- الفبای فوراکی ۲۲- دور کردن ۲۴- نفس سیکاری، به سیکار می زنند ۲۶- زیاده گو ۲۷- پو وارونه ۲۸- پاشنی سالد ۳۰- سایه ها، سایه اقتدن ۳۱- ناگزیر ۳۴- دیوار کوتاه ۳۷- میوه فاسد ۳۹- سمبل فرداد ۴۱- وارستگی ۴۲- ممله ور ۴۳- ضروری ۴۴- بالیدن ۴۵- تکرار یک حرف ۴۶- مظهر زیبایی، سمبل شادابی در هفت سین، زدن و ورزشی ۴۸- شماییگانه، ضمیر انگلیسی ۴۹- پدر رستم، سپید موی شاهنامه ۵۰- گناهان ۵۱- پول نقد ۵۶- کهنه ۵۸- سالک و مسافر ۶۱- گمراه ۶۳- زیاد، افزون ۶۵- جنبش ۶۷- حرف مشایعت



عمودی: ۱- گودال - وال -الاف ۲- مولف جلابر نامه ۳- شهرهای عرب - سوار بی همتا - آزاد، از بند رسته ۴- پایتخت اتریش - بافندگی ۵- زیر پا مانده - ماشین پنبه پاک کنی، واحد شمارش دمه - بهشت - نشانه مغفولی ۶- زن باردار - برادر من ۷- داراییها، ثروتها - پاک - در یک جهت ۸- یاری کننده - فرستاده خدا - نقاش تابلوی دسته گل بهاره ۹- باغ شیراز، علامت کارخانه، بهشت شداد - بیمار - ورزشی باسه تیر کوچک ۱۰- ضم وارونه - دولتها - حزب موسولینی ۱۱- پرده داری کعبه - کنیه دار - پیشوای زرتشتی ۱۲- هر چیز زشت - دوزخ - جهنم - بی حال ۱۳- دیشب - از شاگردان میر عماد - صبر زرد، صمغی بسیار تلخ ۱۴- چین و چروک پوست - فقیر - بی نام و نشان ۱۵- ریشخند - سالن کار خانه - از انواع ضمیر

۱- مورد پسند - پیشوا، مقتدا، رهبر و پیشوای مذهبی - سفره چرمین ۲- خوشبو - جای نشان دادن چیزی - نهال نازک، تازه رسیده ۳- شهری در روسیه - دردناک، درد آور - اصطلاحی در کشتی ۴- گنجه لباس - ترسو - وحشی، حیوان وحشی ۵- خطر پذیری، کار با احتمال خطر ۶- گدا - لقب امام دهم، پاک و پاکیزه - یادداشت، الفبای موسیقی - رودی در روسیه ۷- ورزش توپ و چوگان - بیبک - گرفتگی عضله ۸- خیلی کم - جایی که سقف داشته باشد - نوعی اسباب بازی ۹- بیان کردن - کاشف سیاره اورانوس ۱۰- پابرجا و استوار - بوی خوش زیر شکم آهو، سفایر دوش دارد تا تشنگان را سیراب کند ۱۱- سنگ آتشفشانی - پسوند صفت ساز ۱۲- یک عامیانه، یک خودمائی - پدر بزرگ، نیا - دارای شکل - امتها ۱۳- ادویه هندوها - درگذشتگان، اهل قبور - سرهنگ ۱۴- پول خرد هندوستان - مسورت - دندان شوی ۱۵- دو رویی - بزرگترین سرخ رگ بدن، ام الشرائین - بندی