

یادداشت

چند توصیه درباره سوختگی‌ها

محمدرضا آخوندی نسب فوق تخصص جراحی پلاستیک



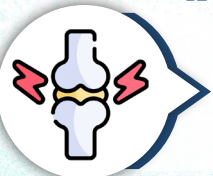
بیشترین موارد سوختگی را در محیط‌های منزل و سپس آتش‌سوزی‌ها اتفاق می‌افتد...



راهکارهایی برای پیشگیری از التهاب مفاصل

آرتрит در لغت به معنی التهاب مفصلی است اما این واژه مفهوم گسترده‌تری را در زمینه امراض مفصلی و التهابی در برمی‌گیرد...

به مفاصل فشار نیاورید



باید نسبت به دردها و فشارهای مزمن ناشی از فعالیت یا واکنش‌های مرتبط با فعالیت‌های روزانه آگاه بود و نباید نسبت به بروز علائم آن غفلت کرد...

تغذیه



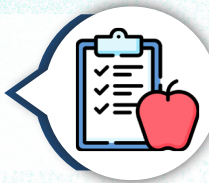
افراد مبتلا به اضافه‌وزن بیشتر در معرض ابتلا به التهاب مفاصل هستند. با کاهش وزن می‌توان این خطر را کاهش داد. کاهش میزان مصرف غذاهای بسته‌بندی شده و فرآوری شده...

آب



آب ۷۰ درصد بافت غضروفی مفاصل را تشکیل می‌دهد و در جذب مواد مغذی برای سلامت مفاصل نقش مهمی دارد. از دست رفتن آب بدن می‌تواند فاکتور ناشناخته و نهفته‌ای در تحلیل بدن و بروز درد باشد.

جبران ریز مغذی‌ها



مصرف مواد خوراکی نامناسب، مواد شیمیایی زیست‌محیطی، استرس فزاینده، قرص‌های ضد بارداری و برخی انواع داروها، نارسایی‌های غذایی گسترده در جامعه مدرن را تشدید می‌کند...

مواد اصلی غذاها

ملاحظه‌هایی می‌گردد: اگر فردی از ما بخواهد که یک رژیم غذایی گیاهخواری استاندارد برایش تنظیم کنیم، حتماً نیاز به مکمل‌های (قرص) دارد...

رژیم وگان

در رژیم وگان از خوردن محصولات حیوانی خودداری می‌کنند، به هر شکلی که باشد.

رژیم و جتترین

وجتترین‌ها از خوردن گوشت پرهیز می‌کنند، اما خیلی از آنها دور محصولات حیوانی مثل شیر و ماست و تخم مرغ و... را خط نمی‌کشند و اینها را مصرف می‌کنند...

کمبود ۳ ماده مغذی در بدن و تشدید خستگی

به طور خاص، عدم دریافت کافی ویتامین D، ویتامین B12 و اسیدهای چرب امگا ۳ با سطوح پایین انرژی مرتبط است...

چرا مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم مهم است؟

کلسیم ماده معدنی مهمی برای تقویت استخوان‌ها و حفظ سلامت دندان‌ها است. به گفته متخصصان، با این حال شواهد فزاینده‌ای وجود دارد...

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9

جدول کلمات متقاطع

مقاطع: ا م ل م ا ل ا م ا ل ا م ا ل ا م

افقی

- ۱- به تملک درآوردن - هریک از اعضای مجلس ۲- زیاد - نتیجه‌دهنده - دستور زبان انگلیسی ۳- کلاهبرداری - فیلمی از مرحوم رسول ملاقلی‌پور...

حل جدول ۲۰۲۲

Completed crossword puzzle grid

شماره ۲۰۲۳

عمودی

- ۱- ریختن و پاشیدن - تسلیم شدن ۲- فلزی گرانبه‌تر از طلا - دلم - رودی درآرزیاپاجان ۳- قدرت و نیرو - حریف - دوشاب سایه ۴- پیسوند دارندگی - افزونی - اجاق کیک‌پزی - وزیدن...

Large crossword puzzle grid with numbers 1-15