

درمان غیرتهاجمی جدید بیماری «صرع»

گرمادرمانی با لیزر درمانی با حداقل تهاجم برای صرع به ارمان می آورد. تشنج حدود یک سوم افراد مبتلا به صرع با دارو کنترل نمی شود...

راهکارهایی برای پیشگیری از گرمازدگی

گرمای شدید یکی از علل بروز مشکلات و برخی بیماری ها است؛ هوای داغ تابستان نه تنها سبب گرمازدگی می شود بلکه مشکلات تنفسی و سایر مشکلات پزشکی را نیز تشدید می کند...

کدام میوه ها بیشترین قند را دارند؟

اینفوگرافیک: آرمان ملی

متخصصان و کارشناسان تغذیه و سلامت همواره افراد را به مصرف مقادیر کافی از انواع میوه و سبزی ترغیب می کنند...

انگور



یک فنجان انگور حدود ۲۳ گرم قند دارد. اگر آن را از وسط نصف و فریز کنید بعد مصرف کنید...

آووکادو



آووکادو به طور کلی در گروه میوه های قرار می گیرد و در هر ۱۰۰ گرم از آن فقط ۱.۴ گرم قند وجود دارد...

گیلاس



یک فنجان گیلاس به طور متوسط ۱۸ گرم قند دارد. اغلب افراد ممکن است در هنگام خوردن این میوه کنترل خود را از دست دهند...

آووکادو



تمشک قند بسیار کمی دارد. تمشک عمدتاً از آب تشکیل شده و فیبر موجود در آن، فرایند هم را بهبود می بخشد...

کلابی



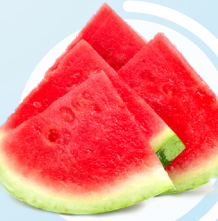
یک کلابی متوسط ۱۷ گرم قند دارد. اگر می خواهید میزان قند در بافتی از این میوه را کم کنید، کل آن را نخورید...

زردآلو



می توان مقدار زیادی مواد مغذی را از زردآلو جذب کرد. همچنین مقدار زیادی پتاسیم در زردآلو وجود دارد...

هندوانه



یک تکه متوسط هندوانه ۱۷ گرم قند دارد. همچنین این میوه مملو از آب است...

هلو



در هر ۱۰۰ گرم «هلو» فقط ۸ گرم قند وجود دارد. هلو حاوی کالری کمی بوده و آب فراوانی دارد...

انجیر



دو عدد انجیر متوسط ۱۶ گرم قند دارد. اگر می خواهید مراقب میزان قند خود باشید، بهتر است آن ها را نصف کرده و در دفعات مختلف مصرف کنید...

یادداشت

وسایل الکترونیکی را از کودک دور کنید



محمود چپاروند رئیس انجمن چشم پزشکی

والدین به هیچ وجه نباید موبایل و تبلت در اختیار کودکان زیر ۲ سال قرار دهند؛ چون از نظر رشد مغزی دچار مشکل می شوند...

ویژه

علائم کمبود ویتامین D چیست؟

دکتر حسین امیری، متخصص داخلی گفت: ویتامین D یکی از ویتامین های ضروری بدن است که به عنوان یک هورمون عمل کرده و نقش مهمی در فرآیند رشد سلولی و فرآیندهای متابولیسمی بدن دارد...



نابت نگه داشتن کلسترول در پیشگیری از زوال عقل موثر است

یک مطالعه نشان می دهد که نوسان سطح کلسترول ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و سایر زوال عقل را افزایش دهد...

آب و هوای گرم تر به معنای بدتر شدن قوه بینایی است

تحقیقات نشان می دهد سالمندانی که در مناطق گرم تر زندگی می کنند، بیشتر در معرض آسیب دیدگی جدی بینایی هستند...

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 columns and 15 rows. Includes clues and a solution grid at the bottom.

جدول سودو کو

4x4 grid for a Sudoko puzzle with numbers 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

4x4 grid with letters and symbols for a logic puzzle.

حل جدول ۱۵۹۶

4x4 grid with numbers 1-15 for a logic puzzle solution.