

یادداشت

شاخ ترین بیماری نوزادان



امیرحسین حسینی

فوق تخصص گوارش کودکان

اولین موارد و نشانه های بیماری های شاخ در نوزادان از هفته سوم به بعد از تولد آغاز می شود...

رژیم غذایی مناسب برای مهار سرطان



اینفوگرافیک: آرمان ملی

در حالی که برخی افراد به لحاظ ژنتیکی بیشتر در معرض ابتلا به سرطان هستند اما تحقیقات نشان می دهد که می توان تقریباً ۲۵ درصد موارد کلی ابتلا به این بیماری، تنها با انتخاب رژیم غذایی و تغذیه مناسب پیشگیری کرد...

آنتی اکسیدان

آنتی اکسیدان ها از بدن در برابر آسیب سلولی محافظت می کنند. سرطان زمانی ایجاد می شود که DNA در سلول ها آسیب ببیند...



فیبر خوراکی گیاهی

رژیم های غذایی گیاهی همچنین سرشار از فیبر طبیعی و خوراکی هستند و مطالعات نشان داده که این ماده، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد...



کاروتنوئیدها

کاروتنوئیدها نیز ترکیبات محلول در چربی هستند به این معنی که برای جذب، باید با منابع چربی همراه باشند. کاروتنوئیدها به طور طبیعی در بسیاری از میوه ها، غلات، روغن ها و سبزیجات مانند هویج، سیب زمینی شیرین، کدو حلوایی، اسفناج، زردآلو، فلفل سبز و سبزیجات برگ دار وجود دارند...



ویژه

توصیه هایی برای کاهش زوال عقل

زوال عقل در بزرگسالان مجموعه ای از علائم است که بر قدرت حافظه، تفکر و... تاثیر می گذارد. بیماری آلزایمر شایع ترین شکل زوال عقل است...

مشکلات خواب و خطر افزایش فشار خون

بررسی داده ها تایید می کند که خواب کمتر از مقدار توصیه شده در هر شب یک عامل خطر برای فشارخون بالاست. داده های ۱۶ مطالعه از افزایش ۷ درصدی خطر ابتلاء به فشارخون را در میان افرادی که کمتر از هفت ساعت در هر شب می خوابیدند، نشان داد...

شیوع مسمومیت با قارچ های سمی در بهار

کارشناس دفتر پایش و نظارت بر مصرف فرآورده های سلامت سازمان غذا و دارو، از افزایش مسمومیت های ناشی از مصرف قارچ های سمی در فصل بهار خبر داد. راضیه کشاورز ملکی، گفت: برخی از روش ها و معیارهای سنتی مانند تغییر رنگ قاشق نقره در اثر تماس با قارچ، یا جوجه حشرات در اطراف قارچ و محل رویش قارچ معیار علمی و صحیحی برای تشخیص عدم سمیت قارچ در همه موارد نیست...

نکته

ورزش منظم بی خوابی را درمان می کند

یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که به طور مداوم دو تا سه بار در هفته ورزش می کنند، کمتر از بی خوابی رنج می برند. به گزارش مدیسین نت، بر اساس یافته های جدید، این نوع تعهد طولانی مدت به ورزش به افراد کمک می کند تا میزان خواب توصیه شده هر شب را هم داشته باشند...

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9

Another Sudoku grid with numbers 1-9

جدول کلمات متقاطع

افقی

- ۱- فکر کردن - هنگام ظهر ۲- سریالی از حمید تمجیدی - شهری در عربستان - تأخیر ۳- گذشتن بر چیزی - کشوری در اقیانوسیه - بیمناک ۴- بله انگلیسی - خطی در دایره - دوستی - نام هندی استخوان ۵- بوی پشم سوخته - نزدیک - ساحل دریا ۶- شکست خورده - شهری در استان اصفهان - بیخه درشت ۷- آگاه - کسی که هر ۲ چشمش سالم باشد - گنبد ۸- کوره سفال پزی - طاقچه بالا - ضربه سرد فوتبال - فریاد ۹- نوعی آشپزخانه - همان اهرم است - شتر تندرو ۱۰- مقابل زیر - کشوری در آفریقا - سروده ۱۱- ناممکن - سخن نیش دار - حرف دوم انگلیسی ۱۲- یار مشهدی - نام قدیمی اصفهان - محبوب تر - بالای رنگی ۱۳- به هم ماندن - عوض و بدل کردن - سوغات اصفهان ۱۴- حیوان دور که - امر به نگرستن - جرأت داشتن ۱۵- از باز یگران قبیل لیون - مثل فرد دست تنها

حل جدول ۱۷۹۸

Completed crossword puzzle grid

شماره ۱۷۹۹

عمودی

- ۱- مادر عرب - علم و دانش - موزه دیدنی روسیه ۲- باران نیم تم - وتر کمان - غارت - زخم پشت گوش ۳- کنایه از آدم اهل گردش - وقت و هنگام - قرار دادن ۴- علامت مصدر جلی - گیاهی که صبر از آن به دست می آید - باران اندک - از وسایل آزمایشگاه ۵- بد خویی - شن و ریگ نرم - مجموع درآمدها ۶- کارمندان دربار - برهنگی - ضد کهنه ۷- آشپزخانه - نوعی خوراک از شیر و آرد برنج - تاخت اسب ۸- مرطوب - صفحه اینترنتی - باب روز - هوای بارانی ۹- ویتامین انعقاد خون - زشت منظر - محور کردن ۱۰- گاه شاعرانه - کوشنده - عوض کردن ۱۱- معالجه کردن - موی گردن اسب - گودال و مفاک ۱۲- وقت معین - زنی بهانه جو - از انواع مسلسل - گذر گاه خون ۱۳- گلوله پنبه - خرسند و راضی - صبح زود ۱۴- ایشان - بزرگترین عضو درونی بدن - سر آغاز آبدانی - جان شین دکمه ۱۵- نام سابق همدان - فریاد - حرف تردید

Grid for vertical crossword puzzle