

یادداشت

علائم واریس



وهاب برادران  
فوق تخصص قلب و عروق

با شنیدن اسم واریس، داشتن رگ‌های نازک و تیره بر روی سطح پوست پا، تداعی می‌شود، اما واریس علامت متعددی دارد...

عوارض کمبود ویتامین B1



تیامین یا همان ویتامین B1 یکی از ویتامین‌های ضروری برای بدن است. تیامین محلول در آب است؛ بنابراین بدن برای مدت طولانی آن را ذخیره نمی‌کند...

خستگی و مشکلات حافظه



تیامین برای تولید انرژی از مواد غذایی ضروری است. برای همین است که خستگی مداوم می‌تواند یکی از نشانه‌های کمبود تیامین باشد.

از دست دادن اشتها



تیامین بر هیپوتالاموس مغز، غده‌ای که مسئول اشتها و گرسنگی است، تاثیر دارد. با کمبود تیامین، شما دچار کمبود اشتها و احساس سبزی می‌شوید.

آسیب دستگاه عصبی



از دیگر علائم و نشانه‌های کمبود تیامین می‌توان به تحت تاثیر قرار گرفتن عصب‌های حرکتی اشاره کرد. کمبود این ویتامین، اگر به حال خود رها شود، باعث آسیب دیدن دستگاه عصبی خواهد شد...

تغییر در ضربان قلب



ضربان قلب، با مشخص کردن تعداد دفعات تپیدن قلب در طول یک دقیقه مشخص می‌شود و میزان تیامین موجود در بدن می‌تواند باعث تغییر آن شود. کمبود تیامین موجب پایین آمدن سرعت ضربان قلب می‌شود...

مزیت ۲ دقیقه پیاده‌روی بعد از غذا

یک مطالعه نشان داد: تا ۲۵ دقیقه پیاده‌روی بعد از صرف غذا برای کاهش میزان قند خون کافی است. «ایدان بافی»، یکی از نویسندگان پژوهش می‌گوید:

افراد بیش فعال در معرض اختلال سلامت روان

تحقیقات نشان می‌دهد افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلا به چندین اختلال سلامت روان دیگر از جمله افسردگی، استرس و... باشند.

نکته

راهکارهایی برای پیشگیری از سرماخوردگی

آنفلوانزا و سرماخوردگی هر دو بیماری‌های مربوط به سیستم تنفسی هستند و توسط ویروس‌های مختلفی ایجاد می‌شوند که واگیردار نیز هستند...

جدول سودو کو

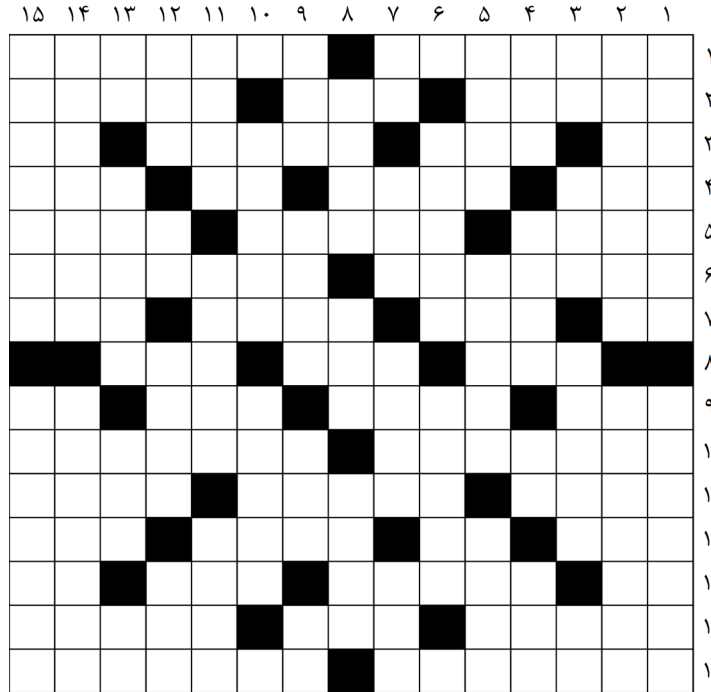
Grid for Sudoko puzzle with numbers 1-9

جدول کلمات متقاطع

عمودی

شماره ۱۶۴۷

۱- یک فیلم سینمایی در ژانر کمدی اکشن به کارگردانی پیترو سگال - آنتی بیوتیک ۲- آرمین و آسودن - رودجیون ۳- یاروسون - متعصب - سدی در استان تهران - حرف نازی‌ها ۴- ریشه - خداحافظی - قلب - از مصالح ساختمانی ۵- خرمن ماه - کمند - خردمند ۶- شهری در فرانسه - از جزایر گرویلند ۷- خاک سفالگری - دومین مهره گردن - گلابی جنگلی - از حیوانات اهلی ۸- از تهمت پاک‌شده - گروه گندمیان - از تمدن‌های باستانی ۹- کامیون ارتشی - سنگ تراش - چرک بدن - مغز ۱۰- لباس جنگی - صاعوجوبدستی ۱۱- نام قدیم تربت حیدریه - کچومایل - پیرووات ۱۲- لازم‌بایسته - روییدن سدر - در یک جهت - سلطان میوه‌ها ۱۳- پسوند شباهت - دریایی در اروپا - نوعی سبک موسیقی - علامت مغعولی ۱۴- رشد داده‌شده - از شهرهای فارس ۱۵- جزیره‌ای در استرالیا - سریالی از فروش صحت



حل جدول ۱۶۴۶

Solved crossword puzzle grid with letters