

یادداشت

نکاتی در مورد آرتروز

محمدرضا حاجی سیدابوترابی فوق تخصص درد



یکی از راه های درمان آرتروز تزریق PRP است؛ برای تهیه PRP خون بیمار گرفته می شود و در شرایط کاملاً استریل در دستگاهی به نام سانتریفوژ قرار داده خواهد شد و در مرحله بعدی پلاکت و پلاسما...

بعد از شام «دسر» نخورید



آرمان ملی

متعادل کردن میزان مصرف شیرینی با یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی و فعالیت بدنی منظم، کلید حفظ یک سبک زندگی سالم است.

افزایش وزن



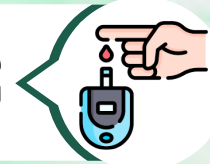
خوردن دسر بعد از شام کالری بیشتری به روتین روزانه شما می افزاید. تکنیک مدیریت وزن، در اصل حفظ تعادل ظریف بین کالری مصرف شده و سوزانده شده است...

مشکلات گوارشی



دسرها که اغلب سرشار از چربی و قند هستند می توانند روند هضم را ناکارآمد کنند که می تواند منجر به احساس ناراحتی، نفخ و سوءهاضمه شود.

افزایش قند خون



مصرف دسر، به ویژه دسرهایی که دارای قندهای تصفیه شده و کربوهیدرات بالایی هستند، می تواند منجر به افزایش سریع سطح قند خون شود.

در آخر



مصرف دسر بعد از شام اگر افراطی نباشد و در حد تعادل باقی بماند، می تواند تجربه ای لذت بخش باشد. برای به حداقل رساندن اثرات بالقوه سلامتی، دسرهایی با شکر تصفیه شده کمتر، کنترل اندازه وعده ها و لذت بردن از این خوراکی ها در اوایل عصر در نظر بگیرید.

درمان «صرع» با تکنیک های جدید جراحی

مدیر گروه جراحی مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی با اشاره به درمان مبتلایان صرع با کمک تکنیک های جدید جراحی مغز در کشور، گفت: در این اعمال جراحی، کانون تشنج برداشته شده و یا راه های عصبی عامل تشنج قطع می شوند.

ارتباط ورزش با افزایش حجم مغز

محققان دریافته اند؛ ورزش منظم، حتی پیاده روی با حجم بیشتر مغز مرتبط است. در این تحقیق ۱۰ هزار نفر مورد ارزیابی قرار گرفتند. دکتر «دیوید مریل»، محقق ارشد می گوید: «حتی میزان متوسط فعالیت بدنی مانند کمتر از ۳۰ دقیقه قدم برداشتن به صورت روزانه، تأثیر مثبتی بر سلامت مغز می گذارد.»

نکته

مشکلات بینایی می توانند نشانه اولیه آلزایمر باشد

یک مطالعه جدید نشان می دهد که اختلالات بینایی عجیب در حدود ۱۰ درصد موارد ابتدایی آلزایمر رخ می دهد. این بیماری آتروفی قشر خلفی (PCA) نامیده می شود که شامل یک مشکل ناگهانی در انجام وظایف مربوط به بینایی است.

جدول کلمات متقاطع

۱- از آثار تاریخی کرمانشاه- جروبوت ۲- معادل فارسی جکوزی- اثری از مهدی حمیدی شیرازی- تیزی آرنج ۳- جاده مومسییر- معادل ۱۲ ماه- قومی ایرانی- حرف پوست کنده ۴- حرص و طمع- پایکوبی سنتی برزیلی- شهری در خراسان جنوبی ۵- نوعی برنج ایرانی- سرخورده- علم وراثت ۶- جوشیدن آب- در شیمی، شناساگرها را تغییر رنگ می دهند و بازها را خشی می کنند- جنس مذکر ۷- سزاوار و مناسب- بوی خوش- مرجان ۸- اندازه- از مقاطع تحصیلی بزرگان ۹- رودمرزی ایران- از ایزبان خطرناک- عمومی حضرت ابراهیم(ع) ۱۰- پهلوان- خدایی- پرده سینما ۱۱- آشکار و پیدای- رودست خوردن- آسان گرفتن ۱۲- غذایی از بادمجان- استقرار یافته- پراکندگی ۱۳- سست و بی حال- مایه حیات- چین و چروک پوست- واحدی در علم فیزیک ۱۴- از افعال ربطی- فیلمی از کوین رینولد- گردآوری شده ۱۵- ویروس کشنده- سریالی از سعید سلطانی

حل جدول ۱۷۶۲

Grid with numbers 1-15 for the crossword puzzle solution.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9.

Sudoku grid with numbers 1-9.

شماره ۱۷۶۳

عمودی

۱- از مرکیبات- از فیلم های آلفرد هیچکاک ۲- نانواپی- از خواهران برونه- محل ورود ۳- طعم- چیزهای گران بها- سال ترکی ۴- نفس چاق- خوش خلق- به معنی اصلاح شدن ۵- از شهرهای مذهبی عراق- زیرپای راننده است- رمق آخر ۶- نوشیدنی- غم و غصه- یار «هو» ۷- اثری از هرمان ملویل- شکسته شده- اندام پر از پرزنده ۸- خدای درویش- حرف ندا- از آفات مزرعه- زیادنیست- تیر پیکاندار ۹- غروب کنده- افسانه گو- از بیماری های چشم ۱۰- زردچوبه- از قارچ های افت گندم و جو- مقبره هومز ۱۱- یک خودمانی- نوع حکومت- بالا رفتن ۱۲- در اداره کار می کند- کل و همه- گذشتن بر چیزی ۱۳- قطعه الکترونیکی- بازیگر و کارگردان ایرلندی- دستی ۱۴- واحد دارو- بدین گونه- مورد شک ۱۵- چیدن علف هرز- زیرین

Large grid for the crossword puzzle.