

دانشتنی‌ها

مهم‌ترین عامل پیشگیری از اضافه وزن

رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران پیرامون موضوع چاقی و اضافه‌وزن افراد و خوردن و نخوردن غذاها توضیحاتی را ارائه داد...

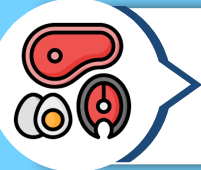
نکته

تاثیر ورزش بر کاهش فشارخون

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اضافه‌کردن مقدار کمی فعالیت بدنی در روز، مانند پیاده‌روی در سربالایی یا بالا رفتن از پله، به کاهش فشارخون کمک می‌کند...

کاهش فطر «سکته» با غذای سالم

پروتئین



پروتئین بخش مهمی از انرژی بدن را تامین می‌کند. حتی فلق و فو و عملکرد بدن نیز به میزان مصرف پروتئین بستگی دارد...

چربی مفید



همه چربی‌ها جزء چربی‌های بد نیستند و نباید این گروه را از رژیم غذایی حذف کرد. چربی بد فطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را افزایش می‌دهد...

کربوهیدرات‌ها



یکی از منابع اصلی تامین انرژی بدن کربوهیدرات‌ها هستند. برای داشتن تغذیه سالم باید از کربوهیدرات‌های پیچیده و تصفیه نشده به جای کربوهیدرات‌های تصفیه شده و قندها استفاده کنید...

کلسیم



عدم دریافت کلسیم کافی باعث اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب می‌شود. باید غذاهای غنی از کلسیم را در برنامه خود قرار دهید...



تغذیه سالم می‌تواند به حفظ وزن سالم و کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک کند؛ اما شاید برخی تصور کنند، داشتن تغذیه سالم به معنای حذف تمامی غذاهای مورد علاقه و ایجاد تغییرات اساسی در رژیم غذایی است...

یادداشت

نکاتی درباره پای مردابی



حسین فرهانی متخصص ارتوپدی

پای مردابی به دنبال قرار گرفتن پا در معرض سرما یا رطوبت یا هر دو به طور طولانی مدت به وجود می‌آید. مانند راه رفتن طولانی مدت در مرداب و باتلاق یا عرق کردن پا در پوتین‌های بدون منفذ...

ویژه

مزایای دهانشویه برای کودکان

استفاده از دهانشویه‌ها در کودکان، به ویژه با نظارت و دستورالعمل دندانپزشک، می‌تواند به بهبود بهداشت دهان و دندان، کاهش پلاک و جلوگیری از تسبیاری از مشکلات دندان‌تی کمک کند...

کاهش استرس تحصیلی دانش آموزان با گردو

حدود نیم فنجان گردو مصرف می‌کنند، بهبودهایی را در شاخص‌های سلامت روان نشان می‌دهند. در حالی که دانشجویان افزایش افسردگی و استرس قبل از امتحان را گزارش کردند...

طبق تحقیقات دانشمندان، مصرف گردو باعث کاهش اثرات استرس تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. محققان یک کارآزمایی بالینی را روی دانشجویان مقاطع مختلف انجام دادند...

علائم آنفلوآنزا شدیدتر از سرماخوردگی

یک نشانه معمول برای تشخیص سرماخوردگی از آنفلوآنزا این است که علائم سرماخوردگی معمولاً خفیف هستند و به تدریج ظاهر می‌شوند در حالی که علائم آنفلوآنزا اغلب شدیدتر است...

علائم آنفلوآنزا اغلب شدیدتر است و به طور ناگهانی بروز می‌کند. متخصصان توضیح می‌دهند، سرماخوردگی نوعی عفونت در بخش فوقانی دستگاه تنفسی است...

جدول سودو کو

4x4 grid for Sudoko puzzle with numbers 1-4.

4x4 grid for Soduko puzzle with numbers 1-4.

جدول کلمات متقاطع

- ۱- متضاد چرک‌نویس - آثار تاریخی کردستان
۲- اثر تاریخی دامغان - سربالی از فریدون جیرانی
۳- علامت مغعولی - جانور دختی آمریکایی - شکلوک

حل جدول ۲۰۰۰

15x15 crossword puzzle grid with letters filled in.

شماره ۲۰۰۱

عمودی

- ۱- شهری تاریخی در اردن - فیلمی از اسپایکلی ۲- متصدی نمایش فیلم - چوپان ۳- کلمه تصغیر - فدراسیون کاتوقایق پارویی - نقل حدیث - کجاست؟ ۴- بدشگون - آقاوسید - زمان مرگ - خروس مازندران ۵- جمع وصیت - چرم براق - تاج مرصع ۶- قدرت‌توان - خورشید گرفتگی - زبان و ضرر ۷- محرمانه - فراهم آوردن - نوعی شیرینی - بله انگلیسی ۸- شهری در هند - استخوان بندی بدن ۹- قلم انگلیسی - واجب کردن - نوعی رنگ مو - از مصالح ساختمانی ۱۰- دومین شهر بزرگ تبت - به مجموعه‌ای از سلول‌ها گفته می‌شود - دانش‌ها ۱۱ - نوعی سیب - حلقه - الهی ۱۲ - تیزدان - ای دل - شهری در بلژیک - پلییدی ۱۳ - میان‌وسط - شعرآرینی - چشم درد - عدددهندسی ۱۴ - یکی از گوشه‌های دستگاه همایون - غذاهای ایرانی ۱۵ - شهری در فارس - از شهرهای آلمان

15x15 crossword puzzle grid with numbers 1-15.