



عارف سعیدی متخصص فیزیوتراپی

آرتروز زانو در حقیقت زمانی که با تخریب مفصل زانو شروع می شود، فاصله مفصلی بین استخوان ران و استخوان ساق پا را کاهش می دهد...

ویژه

امکان «ارتودنسی» در بزرگسالی

یک دندانپزشک معتقد است که ارتودنسی تنها مخصوص کودکان و نوجوانان نیست و افراد بزرگسال و حتی میانسالی نیز می توانند به شکل طبیعی و با روش کمتر تهاجمی به اصلاح دندان ها و ناهنجاری های فک بپردازند...

«رفلاکس» و افزایش برخی سرطان ها

نتایج مطالعات جدید حاکی از وجود ارتباط احتمالی بین رفلاکس معده و سرطان حنجره و مری است...

رژیم پر چرب کبد را مستعد سرطان می کند

محققان دریافته اند بافت سالم کبد بر اثر مصرف غذاهای پر چرب تغییر رفتار داده و عملکرد آن شباهت زیادی به رفتار تومور سرطانی پیدا می کند...

پیشگیری از «سنگ کلیه» با میوه و سبزی

تحقیقات نشان می دهد ۱۲ درصد از جمعیت دنیا، در مرحله ای از زندگی خود دچار سنگ کلیه می شوند...

دانشتیی ها

عادات روزانه که خاصیت چربی سوزی دارند

مطالعات نشان می دهد بیش از ۱۰ نوع سرطان با چاقی و اضافه وزن ارتباط مستقیم دارد...

آبمیوه های مصنوعی را ترک کنید

مطالعات محققان نشان می دهد مصرف نوشابه های گازدار و شیرین، یکی از مهمترین دلایل اضافه وزن و افزایش چربی شکم و پهلو است...

وعده های غذایی را افزایش دهید

مطالعات مختلف نشان می دهد افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم وعده ها، یک راهکار موثر برای کاهش وزن است...

گردو بخورید

گردو حاوی ویتامین های B6، E، اسید فولیک، فسفر، منگنز، مس و آهن است و برای سلامت قلب و عروق مفید است...

ورزش کنید

هفته ای سه بار ورزش کنید. مطالعات نشان می دهد انجام سه بار ورزش های هوازی به مدت حداقل ۲۴ دقیقه در هر جلسه، نقش موثری در کاهش چربی شکمی دارند...

لوبیا بخورید

مطالعات نشان می دهد لوبیا به دلیل فیبر بالا، خاصیت چربی سوزی دارد و از طرفی فرد را به مدت زمان طولانی سیر نگه می دارد...

چای سبز بنوشید

ترکیب عصاره چای سبزمگزه همراه ورزش منظم، با چاقی مبارزه کرده و شدت بیماری کبد چرب را کاهش می دهد...

غلات کامل بخورید

مطالعات محققان نشان می دهد افرادی که روزانه سه وعده غلات کامل مانند جو دوسر، کینوا، برنج قهوه ای و گندم مصرف می کنند...

از فلفل سیاه استفاده کنید

فلفل سیاه حاوی ترکیباتی به نام پالپیرین است که در کاهش التهاب، چربی سوزی و کاهش کلسترول موثر است...

شکلات تلخ بخورید

شکلات تلخ به شما در چربی سوزی کمک می کند. شکلات تلخ حاوی ترکیباتی به نام فلاونوئید است که در چربی سوزی نقش دارند...

نکته

تأثیر رژیم غذایی گیاهی در کاهش وزن

یک مطالعه جدید نشان می دهد برای کاهش وزن، حذف تمام محصولات حیوانی بهترین گزینه است...

مواد غذایی برای حفظ سلامت دهان و دندان

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

این نکته ثابت شده است که پلاک های دندان منجر به آسیب به مینای دندان و همچنین خطر ابتلا به بیماری های پرودنتال و تشکیل حفره های دندانی می شوند...

چای

ترکیبات موجود در چای سیاه و سبز به نام پلی فنول منجر به کند کردن رشد باکتری های مرتبط با حفره های دندانی و بیماری لثه می شود...



پنیر

پژوهش ها نشان می دهد افراد ۱۲ تا ۱۵ ساله ای که از پنیر به طور مرتب استفاده می کنند، کمتر دچار اسید در دهان نسبت به کسانی می شوند...



غذاهای غنی از ویتامین

غذاهای غنی از کلسیم مانند پنیر، بادام و سبزیجات برگ دار و غذاهای غنی از فسفر مانند گوشت، تخم مرغ و ماهی می توانند مینای دندان را مستحکم و سالم نگه دارد...

شیر

یک بررسی نشان داد که نوشیدن یک لیوان شیر پس از خوردن آبنبات شیرین میزان اسید در دهان را بیش از نوشیدن آب یا آب سیب کاهش می دهد...



کشمش

کشمش یک منبع غنی از فیتوکیماکل ها یا مواد شیمیایی گیاهی است که منجر به از بین بردن باکتری های مسئول حفره های دندانی می شود...



آدامس بدون قند

پس از غذا خوردن یک آدامس بدون قند بجوید. جویدن آدامس باعث تحریک ترشح بزاق می شود و برخی از باکتری ها را می زداید...

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid and list of words: افقی, عمودی, حل جدول ۹۷۰

جدول سودوکو

Sudoku puzzle grid with numbers 1-9

شماره ۹۷۱

Chessboard with a chess puzzle setup and instructions