

دانستنی‌ها

دیابتی‌ها ما را قبال سلامتی خود باشند

رئیس انجمن دیابت ایران با تاکید بر اینکه، دیابتی‌ها جزو گروه پرخطر ابتلا به کرونا ویروس هستند...

رئیس انجمن دیابت ایران، یکی از عوامل مهم را که امروزه باعث شیوع بیشتر بیماری دیابت شده است...

انواع دیابت

رئیس انجمن دیابت ایران در خصوص انواع دیابت‌ها توضیح داد: طبق آخرین طبقه بندی‌های که در دنیا انجام شده است...

عوامل مهم ابتلا

رئیس انجمن دیابت ایران، تغذیه نامناسب و استفاده از غذاهای آماده و فست‌فودها را از دیگر نتایج توسعه شهرنشینی ذکر و تصریح کرد...

خانم‌ها اطلاعات خود را افزایش دهند

رئیس انجمن دیابت ایران تصریح کرد: خانم‌هایی که در دوران بارداری دچار سقط جنین مکرر شده‌اند یا نوزادان بالای چهار کیلو به دنیا آورده‌اند...

مواد غذایی مناسب

رئیس انجمن دیابت ایران با تاکید بر اینکه، تغذیه سالم که از سوی سازمان بهداشت جهانی اعلام شده...

این افراد کرونا را جدی بگیرند

رئیس انجمن دیابت ایران، با تاکید بر اینکه، دیابتی‌ها جزو گروه‌های پرخطر ابتلا به کرونا قرار دارند...



توت‌ها، میوه‌هایی سرشار از آنتی‌اکسیدان

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

خانواده توت‌ها یکی از سالم‌ترین خوراکی‌هایی هستند که می‌توانید مصرف کنید. این گروه از میوه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و به کنترل رادیکال‌های آزاد در بدن کمک می‌کنند...



بهبود قندخون

مصرف توت‌ها به بهبود قندخون و تنظیم سطح انسولین، بعد از دریافت غذاهای با کربوهیدرات بالا کمک می‌کند.

سرشار از فیبر

توت‌ها منبع خوبی از فیبر از جمله فیبر محلول هستند. مطالعات نشان داده که فیبر محلول شما را برای مدت طولانی‌تر سیر نگه می‌دارد.

منابع غنی از مواد مغذی

توت‌ها سرشار از ویتامین‌ها و موادمعدنی مختلف از جمله ویتامین C، منگنز، مس، و فولات هستند.

مبارزه با التهاب

ثبت شده که آنتی‌اکسیدان موجود در توت‌ها، به مبارزه با التهاب کمک می‌کند. مبتلایان به دیابت، بیماری قلبی، چاقی از التهاب مزمن رنج می‌برند.

یادداشت
سرطان روده بزرگ، علل و درمان
ایرج خسرونی
فوق تخصص گوارش و کبد

سرطان روده بزرگ یکی از شایع‌ترین سرطان‌های دستگاه گوارش است. در واقع زمانی که یک سلول سرطانی در روده بزرگ رشد پیدا می‌کند...

ویژه
ارتباط پروتئین‌های عامل آلزایمر با نانیایی
محققان توانستند بین پروتئین‌های عامل بروز آلزایمر و دست‌دادن بیانی ارتباط معناداری را شناسایی کنند...

دلایلی برای مصرف سبزیجات برگدار
فیبر، ویتامین و موادمعدنی موجود در سبزیجات برگ‌دار باعث می‌شود تا برای تقویت سلامت عمومی بدن مفید باشند.

عامل اصلی پیری مغز
دانشمندان دریافته‌اند که دلیل اصلی پیری مغز از بین رفتن میلین است.

ماده غذایی که نباید در یخچال نگهداری کرد
کارشناسان تغذیه معتقدند که نگهداری سبزی‌زمینی در یخچال باعث تولید ماده‌های سرطان‌زا در آن می‌شود.

جدول کلمات متقاطع
عمودی
۱- خودسر- از ریشه در آوردن ۲- قوای حافظ نظم مملکت- به تهنایی تاختن ۳- ردیف قالی- معجزه الهی- دوباره کاری- ششیه و نظیر ۴- کامل کردن- از حروف انگلیسی- سال ترکی ۵- حسرت- توده چیزی- مشک آب- فرزند ۶- وسیله دادوستد- مال و ثروت- طلا ساز ۷- از خدایان سومری و بابلی- کوتاه ناقص- چسبناک ۸- از ذرات بنیادی- زن گندمگون ۹- سوسن زرد- بی‌همتا- طبق معمول ۱۰- از وسایل روشنایی- بدرفتار و بدخلق- بخت سوسن ۱۱- بخشنده- حرف دوم انگلیسی- جدرستم در شاهنامه- ششاق بزرگ و کم و بیش گود ۱۲- گل ته‌حوض- از حروف الفبای فارسی- عنکبوت ۱۳- واحد پول ژاپن- جهاتگرد ایرانشناس فرانسوی روزگار صوفیان- نوعی قرارداد در بازارهای مالی- بالابرمایشین ۱۴- مامور هدایت کشتی- پشوا ۱۵- اثر طبیعی شهر اراک- هیزم

جدول سودوکو
جدول ۹x۹ با اعداد ۱ تا ۹ که در هر ردیف، ستون و مربع ۳x۳ عدد تکراری ندارد.

حل جدول ۹۶۶
جدول ۱۰x۱۰ با اعداد ۱ تا ۱۰ که در هر ردیف، ستون و مربع ۲x۲ عدد تکراری ندارد.