

دانشتنی‌ها

تشخیص کرونا در کودکان مشکل تراست
خطر انتقال ویروس به بزرگسالان

رئیس بخش ریه کودکان بیمارستان مسیح دانشوری با بیان اینکه تشخیص کرونا در کودکان مشکل تراست، گفت: کودکان می‌توانند به یک منبع عمده جهت انتقال و ابتلای بعدی بزرگسالان تبدیل شوند...

بهترین خوراکی‌ها برای مصرف در ماه مبارک رمضان

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

متخصصان تغذیه بر مصرف برخی مواد غذایی در طول ماه مبارک رمضان تاکید ویژه‌ای دارند. در ادامه به معرفی مواد غذایی که متخصصان تغذیه بر مصرف آن در طول ماه مبارک رمضان تاکید دارند، می‌پردازیم:



برنج قهوه‌ای



برنج قهوه‌ای یکی از بهترین منابع کربوهیدرات است. این برنج برتری ویژه‌ای نسبت به برنج سفید دارد و آن به دلیل وجود سطح بالای فیبر این نوع برنج است...

سیب زمینی شیرین



سیب زمینی شیرین یکی از بهترین منابع ویتامین‌ها، فیبر و آنتی‌اکسیدان است. یکی از اصلی‌ترین دلایل شهرت سیب زمینی شیرین، مفید بودن آن برای روده و جلوگیری از ابتلا به زخم دستگاه گوارش است...

روغن زیتون



روغن زیتون دارای خواص ضدالتهابی بوده و به سالم‌ترین روغن جهان معروف است. سرخ کردن مواد غذایی دیگر در روغن زیتون باعث افزایش خواص آنها می‌شود...

خرما



خرما به دلیل آنکه یکی از منابع بسیار عالی انرژی محسوب می‌شود، بهترین گزینه برای مصرف در زمان افطار است. در باره سطح بالای ریز مغذی‌های موجود در خرما تنها ذکر این موضوع کافی است که با مصرف ۴ عدد خرما، ۱۵ درصد نیاز روزانه بدن به مواد معدنی را تامین می‌کنید...

یادداشت

نکاتی درباره «پارکینسون»



محمداصالح صغری
عضوانجمن گوارش و کبد

بیماری پارکینسون همان لرزش در وضعیت استراحت است که شیوع آن بیشتر در سنین پیری است؛ اما در جوانان هم دیده می‌شود. شیوع پارکینسون در تمام مناطق دنیا یکسان است یعنی درصد شیوع بیماری با تغییر در منطقه خیلی فرق نمی‌کند...

تاثیر سلامت دهان و دندان بر قلب

مطالعات نشان می‌دهد بهداشت دهان و دندان و مراقبت‌های منظم از دندان مهمترین راه کاهش خطر عفونت قلبی است. آندوکاردیت عفونی که به آن آندوکاردیت باکتریایی نیز گفته می‌شود، عفونت قلبی است که در اثر باکتری وارد جریان خون شده و در غشای قلب، دریچه قلب یا رگ خونی مستقر می‌شود...

مضرات مصرف شیرینی برای سلامتی

عادت به مصرف بیش از حد شیرینی می‌تواند منجر به آسیب‌هایی در سلامتی فرد شده و شرایطی را در برهه‌های خطرناک قرار دهد. در واقع با رعایت تناسب در مصرف شیرینیجات، بدن مقاومت بیشتری در برابر بیماری‌ها به خصوص شرایط آپیدمی کرونا خواهد داشت...

روش‌هایی برای کاهش عطش روزه‌داری

یک متخصص طب سنتی روش‌هایی را برای کاهش عطش و حرارت بدن در طول روز به روزه‌داران توصیه کرد. ناصر رضایی پور گفت: تنفس نسیم خنک که حرارت زاید قلب را کاهش می‌دهد، خواب روزانه حدود یک ساعت، توقف کمتر در آفتاب و کاهش فعالیت‌های جسمی و فکری، پوشیدن لباس‌هایی با رنگ‌های روشن از دیگر اقداماتی است که روزه‌داران می‌توانند انجام دهند...

نکته

فواید مصرف «کلم»

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره فواید مصرف کلم توضیحاتی را ارائه کرد. نرگس جوزدانی اظهار کرد: خانواده کلم از نظر مواد مغذی دارای ویتامین K و فولات است. وی افزود: فولات برای خانم‌های باردار به شدت اهمیت دارد و در میوه‌جات و سبزیجات یافت می‌شود...

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 in various positions.

جدول کلمات متقاطع

Word search grid with letters in various positions.

حل جدول ۹۹۱

Completed word search grid with numbers 1-15 on the right.

شماره ۹۹۲

عمودی

- 1- کسی که به نطق کردن اشراف دارد- جنگی بین ایرانیان و رومیان ۲- هدیه دادن- اندک و کم- مقابل خروجی ۳- آزاده- کولی- وسایل خانه ۴- موسیقی دان آلمانی- جای جمع شدن آب- شن نرم- گذشتن بر چیزی ۵- همگانی- از ورزش‌های گروهی- نوعی رنگ مو ۶- از نام‌های روزقیمت- لطیف ۷- رئیس جیمزباند- حشره خونخوار- میوه ریزوشیرین- فکر ۸- کشتی جنگی- پلکان چوبی ۹- بشر- صدای بلند- پسوندنسبت- عددنخستین ۱۰- دره باردار- مکانیزه کردن ۱۱- چوب خوشبو- خدمت سربازی- بیگانگان ۱۲- تکان- از انگشتان دست- گیاه مرداب- شهری در آلمان ۱۳- پوشیدگی- پرهیز کاران- خم پارچه ۱۴- شاهزاده مغولی- کشف رازی- مهارشتر ۱۵- بچه‌های که بیشتر به فکر بازی باشند- خطی که بعد از خط «هیروکلیف» اختراع شد

افقی

- ۱- عزاراد- تعبیر نویسنده از خود ۲- ثلاثه مصر- ردشده- جدا ۳- مجازات شرعی- خلعت- روزگار- جنگ ۴- بوستان- فصلی- از فرزندان چنگیز ۵- فوج و هنگ فرانسوی- برآمدگی ته‌کش- علامت تجاری ۶- نیکی- اثری از سامرست موم ۷- رکن اصلی نماز- نیلوفره‌ندی- دقت بیمارگونه- غذایی ایرانی ۸- فیلمی از «نعیمی»- شهری در هاملین- پیرمونت آلمان ۹- پسوندشاهت- سرپرستار- حرف ندا- پارهای از چیزی ۱۰- پرنده‌ای از راسته کبوتردریایی سانان- کوچک‌وظریف ۱۱- آلوده کردن- واحدسطح- مربوط به این جهان ۱۲- مردان بی‌زن- مخلوط آب‌وماست- مقابل ۱۳- تاثیرکننده- پدربزرگ- پسندیده- همبازی پت ۱۴- دستی- کنایه از لاغر- رشته‌کوهی در آسیای مرکزی ۱۵- نام قدیم چالدران- معادل فارسی رزومه