

دانشتنتی ها

راهکارهای از بین بردن «سیاهی دور چشم»

یکی از مشکلاتی که بسیاری از مردم دنیا با آن سر و کار داشته و همه ساله افراد زیادی را به زیر تیغ جراحان زیبایی برده و یا مجبور به صرف هزینه های سنگینی برای زیبایی می کند، سیاهی دور چشم است...

نکته

صرف «شیرینی» را کاهش دهید

یک متخصص تغذیه درباره مضرات مصرف شیرینیجات و اضافه وزن ناشی از آن توضیحاتی را ارائه کرد. شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: یکی از تنقالت پر مصرف در بین مردم انواع شیرینی است...

کوتاه

هشدار در مورد مصرف بیش از حد «نمک»

مصرف بیش از حد «نمک» ممکن است با گذشت زمان منجر به مشکلات جدی سلامتی شود. سدیم موجود در نمک به تعادل مایعات در بدن کمک می کند...

«چغاله بادام» حاوی مواد مغذی بسیار

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

در فصل بهار، چغاله بادام یکی از خوراکی های بسیار محبوب در نزد عموم است که علاوه بر طعم خوش، فرایدهای زیادی برای سلامتی دارد.



بهبود سلامت قلب



چغاله بادام به لطف منیزیم و سایر مواد مغذی مهم برای سلامت قلب مانند چربی های اشباع نشده، به کاهش خطر سکتو و بیماری های قلبی و عروقی کمک می کند...

بهبود سلامت پوست

چغاله بادام برای افزایش زیبایی و سلامت پوست بسیار مفید است؛ به گونه ای که بسیاری از متخصصان استفاده از روغن آن را برای کودکان توصیه می کنند...

جلوگیری از یبوست

درصد بالایی فیبر موجود در چغاله، ملین و تقویت کننده حرکات روده و تسهیل کننده هضم غذا بوده و بنابراین در جلوگیری از یبوست نقش دارد.

حفظ سلامت مو

چغاله بادام مشکلات مورا درمان می کند و باعث کاهش ریزش مو می شود، همچنین شکنندگی آن را برطرف می کند...

کاهش ابتلا به سرطان

مصرف چغاله بادام خطر سرطان پستان را کاهش می دهد؛ این اثر به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن است که ممکن است استرس اکسیداتیو مرتبط با افزایش خطر سرطان را کاهش دهد.

کاهش وزن

فیبر غذایی موجود در چغاله بادام به پرشدن معده و احساس سیری کمک می کند؛ به گونه ای که اشتهای فرد را مهار کرده و در نتیجه مصرف کالری بیش از حد را محدود می کند.

یادداشت

نکاتی در مورد «شکر»



نگار جوزانی متخصص تغذیه

شکر تأثیرات مخربی روی سوخت و ساز بدن دارد و باعث بروز بیماری های مختلف می شود. ماده اصلی تمام مواد شیرین، شکر است...

ویژه

تقویت سیستم ایمنی با «توت»

مدیر جهاد کشاورزی فردوس با بیان اینکه بیشترین ارقام توت سفید، توت قرمز و شاه توت در فردوس است، اظهار کرد: درخت توت یک محصول شمر فضای سبز بوده که آبخاوه و دارای بازدهی بالا و همچنین یکی از میوه های سازگار با آب وهواهای این شهرستان است...

پادتن کرونا تا یکسال باقی می ماند

بر اساس یک مطالعه، پادتن کرونا تا یکسال پس از ابتلا به کووید ۱۹ در بدن باقی می ماند. در این تحقیق نمونه خون ۲۵۰ بیمار کووید ۱۹ مورد بررسی قرار گرفت و متخصصان متوجه شده اند که بدن تمامی بیماران بستری شده قبلی و ۹۵ درصد از بیمارانی که در منزل بهبود یافته اند...

تاثیر کووید ۱۹ بر بیماران «ام.اس»

مطالعات نشان می دهد میزان عفونت کووید ۱۹ در بیماران مبتلا به ام اس بیش از افرادی است که به این بیماری مبتلا نیستند. بر اساس این مطالعات، بیماری ام اس، عامل خطر کووید ۱۹ نیست و حتی این بیماری تأثیری بر میزان مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ ندارد...

کمبود ویتامین B۱۳ باعث «ترک پا»

یافته های نشان می دهد که کمبود ویتامین B۱۳ می تواند سلامت پوست و موها را به خطر بیندازد و باعث خشکی و ترک خورده باشنه های پا شود. گاهی کمبود خفیف این ویتامین علل نامی چون سوء هاضمه، استفراغ، خستگی، زخم های تخیالی و افسردگی را به دنبال دارد...

شماره ۱۰۰۴

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with numbers 1-15 and 15-1 at the corners.

افقی

- ۱- کشوری آفریقایی - حرف ۲۴ یونانی - محل عبور سیل ۲- مرکز کهگیلویه بویراحمد - فیلمی از تهمینه میلانی ۳- پیرو ارزش های کهنه - تخت پادشاهی - برکت برنج ۴- گیاهی گرمسیری با برگ های بار یک - علامت مفعولی - پیشوند منفی - معادل فارسی ماکت ۵- دنباله روی سوزن - نوشته پژوهشی - حرکت اسب در شطرنج ۶- استوار کردن - برگه مالیاتی ۷- عزت گزیده - طریق - بالامدن آب دریا ۸- شب نیست - بخشی از بدن - همچنین - حدیث معروف نبوی ۹- هالوژن نمک - گردش کود کانه - محافظت و مراقبت ۱۰- آثار تاریخی خرم آباد - بخشندگان ۱۱- کلام معتبر - گویند و پنداری - شمای بیگانه ۱۲- ناپودشده - سفید آذری - حس بویایی - صفور دیف ۱۳- پرندة تنها - چوب بولون - گستاخی ۱۴- اقتصاددان - رایج شدن ۱۵- از گیاهان دارویی - نمایشنامه غم انگیز - ندای افسوس

حل جدول ۱۰۰۳

Numbered grid for crossword puzzle solution.

جدول سودوکو

9x9 Sudoku grid with numbers 1, 4, 2, 8, 3, 9, 6, 7, 5, 8, 2, 4, 9, 3, 1, 8.

9x9 Sudoku grid with letters and symbols: a, l, a, 8, 8, 8, b, v, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8.