

دانشتیی‌ها

بی‌تحرکی، عامل ایجاد «سرطان روده»

یک عضو هیات علمی پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص مهمترین عوامل ایجادکننده سرطان روده بزرگ گفت: بی‌تحرکی از جمله مهمترین عوامل ایجادکننده سرطان روده بزرگ است.

روند رو به رشد سرطان روده

عضو هیات علمی پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: در سال‌های اخیر سرطان روده بزرگ، روند افزایشی در دنیا از جمله ایران داشته است.

ضرورت غربالگری

عضو هیات علمی پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد: فلسفه انجام کولونوسکوپی یا سایر روش‌های غربالگری برای افراد بالای ۴۵ سال این است که پولیپ‌ها را در مراحل اولیه شناسایی و برداشتن آنها با استفاده از کولونوسکوپی انجام شود.

حفظ سلامت قلب با «انگور»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

انگور حاوی مواد مغذی گیاهی برای حفظ سلامت قلب از جمله پلی‌فنول‌ها و اسیدفولیک است. تقریباً ۱۵۱ گرم انگور که معادل یک فنجان است، صفر درصد چربی و ۲۷ گرم کربوهیدرات و قند دارد.



کاهش وزن

تحقیقات نشان داده که رسوراترول موجود در انگور به‌طور قابل توجهی به تلاش‌های شما برای کاهش وزن کمک می‌کند.

محافظت از قلب

رسوراترول توانایی بهبود انقباض عروق خونی و بهبود جریان خون را دارد ضمن اینکه دیواره‌های رگ‌های خونی را تمیز کرده، قطر آنها را بزرگتر می‌کند.

جلوگیری از آب مروارید

انگور و عصاره انگور سرشار از مواد آنتی‌اکسیدان، بتاکاروتن، لوتئین و زانگزانثین است و همه این مواد در تقویت بینایی و سلامت چشم انسان و فرآیند بینایی نقش مهمی ایفا می‌کنند.

کاهش چربی خون

یکی دیگر از خواص انگور کاهش چربی خون است. خوردن انگور تاثیر خوبی در کاهش چربی خون دارد.

یادداشت

تغذیه برای مبتلایان به دیابت



ترکس جوزدانی  
متخصص تغذیه

هیچ منع مصرفی در خصوص مواد غذایی برای مبتلایان به دیابت وجود ندارد. افراد دیابتی همه نوع مواد غذایی را به میزان لازم می‌توانند مصرف کنند که این مواد شامل برنج، نان، انواع میوه و عسل و... می‌شود.

آنتی‌بادی ۹ ماهه در بدن باقی می‌ماند

پژوهشگران دریافتند آنتی‌بادی کرونا حداقل تا ۹ ماه پس از ابتلا در بدن باقی می‌ماند. محققان بیش از ۸۵ درصد از ساکنان یک منطقه را مورد بررسی قرار دادند.

پژوهش‌های نویدبخش برای درمان «آب‌سیاه»

پژوهشگران دریافتند نوع جدیدی از ژن درمانی ممکن است به جلوگیری از کاهش بینایی ناشی از رتینوپاتی دیابتی یا گلوکوم کمک کند.

درمان «ملانوم» با آنتی‌بیوتیک

مطالعات محققان نشان می‌دهد نوع خاصی از آنتی‌بیوتیک‌ها یک درمان موثر برای تومورهای ناشی از سرطان پوست مقاوم به دارو هستند.

نکته

کلسترول خوب از کبد محافظت می‌کند

مطالعات محققان نشان می‌دهد یک نوع کلسترول خوب (HDL)، از کبد در برابر انواع آسیب‌ها محافظت می‌کند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

شماره ۱۰۶۸

Crossword puzzle grid with numbers 1-15 and corresponding clues in Persian.

افقی

مجموعه نمایش خانگی به کارگردانی مه‌رمان مدیری - شاخه اصلی سفیدرود ۲ - یکی از دو جنس - چه زیادا! - دلواپسی ۳ - ساختمان ساز - سازنده فیلم - صدای خشن ۴ - نشانه مغعولی - حشره خونخوار - سفره چرمی - مدت دقیقه فوتبال ۵ - عاشق زمین! - تفریق - نام دیگر سوره بنی اسرائیل ۶ - در آوردنی از زوز گارا! - برادر ترس - باطل کننده حکم سابق ۷ - حجم هندسی - کلتگ - نسوم موسیقی - میوه پاییزی ۸ - نامزد - خاریشت استرالیایی ۹ - گریز آهو - راه‌میانبر! - وزیر فرعون - متحرک و سرگشته ۱۰ - ای‌خدا - پرنمک - ستاره ۱۱ - سخن گفتن - حلال لاک - جاده قطار ۱۲ - از حروف الفبای فارسی - از اعضای داخلی بدن - مقابل بسته - پهلوان ۱۳ - سرخ که رنگ - شهرواستانی در عراق - نغمه ۱۴ - کیا - مقدس در ریاست - نقشه کوچک از چیزی ۱۵ - اختراعی از آلفرد نوبل - آذوقه سفر

حل جدول ۱۰۶۷

Solved crossword puzzle grid with numbers 1-15 and corresponding clues in Persian.

جدول سودوکو

9x9 Sudoku grid with numbers 1-9.

9x9 Sudoku grid with letters and symbols.