



فرزانه سروقدی

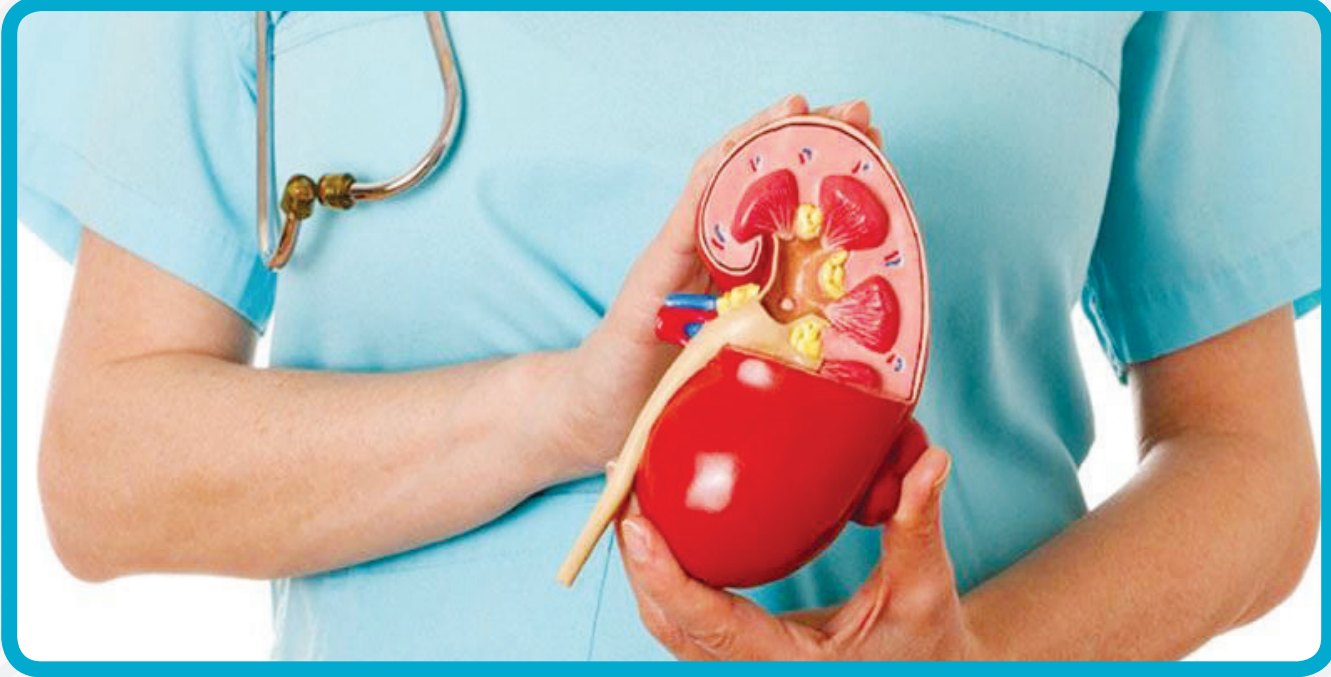
فوق تخصص غدد

کم کاری و پرکاری تیرویید با انجام آزمایش های خون و در مواردی با سونوگرافی و اسکن تیرویید تشخیص داده می شود...

عادات مضر برای کلیه ها

اینتوگر افیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

کلیه ها با کمک به دفع مواد زائد، مایعات اضافی و اسید از بدن، در حفظ توازن آب، نمک و مواد معدنی نقش حیاتی دارند...



دانشته ها

بهترین گزینه ها برای جلوگیری از «آسم»

زمانی که عملکرد سلول های عضلات در ریه ها مختل شود و دچار انقباض و سفت شدن شوند، آسم بروز می کند...

ماهی های چرب

منافع بهداشتی اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی ها، فراتر از حفاظت در برابر بیماری های قلبی...

توت ها و سبزیجات

انواع توت ها و سبزیجات تیره رنگ مانند اسفناج، مقادیر بالای ویتامین C را دارند و مشخص شده که مصرف این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خس خس سینه در کودکان مبتلا به آسم کمک می کند...

نوشیدن شیر

شیر نه تنها منبع بزرگ کلسیم است، بلکه غنی از منیزیم نیز محسوب می شود که یک ماده معدنی کلیدی است...

هویج

هویج فقط برای حفظ سلامت چشم مفید نیست بلکه بدن را در برابر آسم ناشی از ورزش نیز مصون نگه می دارد...

یک دلیل دیگر برای اضافه کردن آووکادو به رژیم غذایی وجود دارد؛ آووکادو حاوی آنتی اکسیدانی به نام گلو تاتیون است که نگهدارنده ریه های شما در برابر استرس راه های هوایی و آسیب بافت محسوب می شود...

سیب و پیاز

پیاز حاوی مقدار زیادی ترکیبات ضد التهابی است که می تواند آسم را درمان کنند و علائم آن را کاهش دهند...

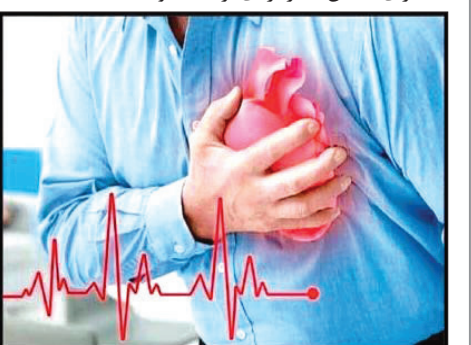
سیب

سیب و آب سیب حاوی فیتو کیمیکال ها و مواد آنتی اکسیدانی است که عملکرد ریه را بهبود می بخشد...

نکته

آلودگی هوا و ابتلا به نارسایی قلبی

محققان در نتیجه یک مطالعه جدید هشدار می دهند که سال ها قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا و سوراخ های تصفیه می تواند انسان را مستعد ابتلا به نارسایی قلبی کند...



ارتباط افسردگی جوانی با زوال عقل

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که یک فرد افسرده جوان با احتمال بیشتر ابتلا به زوال عقل در سنین بالاتر روبه رو است...

سالمندان روزانه ۴ تا ۱۲ لیوان آب بنوشند

مدیر آزمایشگاه پژوهش های تغذیه ای انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور با تأکید بر اهمیت مصرف به اندازه مایعات در سالمندان...

جدول کلمات منطقی

Logic puzzle grid with clues and numbers

جدول سودوکو

Sudoku grid