

یادداشت
در مفصل در روزهای سرد
عارف سعیدی

خواص شگفت انگیز «چغندر»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

چغندر به عنوان یکی از سالم ترین سبزیجات طرفداران خود را دارد که حاوی مقدار زیادی ویتامین و موادمعدنی است.



غنی از کلسیم

چغندر منبع غنی از ویتامین و موادمعدنی است و می تواند پوست را نرم تر و سفیدتر بکند.

کاهش وزن
چغندر غنی از فیبر است و کالری کمی دارد.



مفید برای پوست
آب چغندر خواص ضدالتهابی قوی دارد.

علل و عوارض جوییدن «یخ»
یکی از کارهای غیر معمولی که کودکان و شاید برخی از بزرگسالان به آن علاقه نشان می دهند، جوییدن یخ است.

ویژه
عوامل بروز «سنگ کلیه»
یک فوق تخصص بیماری های کلیوی با تاکید بر رژیم غذایی مناسب گفت: آب جوشیده شده به دلیل دارا بودن املاح بالا بر احتمال ایجاد سنگ کلیه می افزاید.

تاثیر مثبت «قهوه» بر قلب
محققان می گویند نوشیدن قهوه به افراد کمکی می کند تا فعال تر بمانند.

سلامت قلب با «سدیم» کمتر
بر اساس یک مطالعه که روی بیش از ۱۰۰ هزار فرد بزرگسال انجام شد، مصرف سدیم کمتر و پتاسیم بیشتر در رژیم غذایی با کاهش خطر بیماری قلبی مرتبط است.

کاهش «فشار خون» با ادویه ها
فشار خون بالا خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد که هر دو از علل اصلی مرگ و میر هستند.

جدول کلمات متقاطع
عمودی
۱- معادل فارسی بولتن - میدان مرکزی واتیکان - ۲- مقابل خروچی - لقب شیطان - موجودی خیالی وترسناک

حکمی
۱- مغرور - یافتن دوباره چیزی ۲- تحسین فرنگی - فرصت - از شهرهای مرکزی ۳- چهره - کلاه پوستی - تنها - بزرگ قبیله ۴- هم نشینان - بیان و کلام - مقیاس کار انجام شده ۵- حرف ندا - آرامش - فیلمی با بازی پارسا پیروز فر ۶- جواب منفی - پروتئین اصلی شیر - هم بازی «پیت» ۷- رودمز ایران و افغانستان - نوعی حریر - از القاب امام نهم (ع) ۸- آبراهی کوچک - سریالی با بازی داریوش فرهنگ - قسمتی از تریلی ۹- مخففسیه - اثری از فهیمه رحیمی - تحویل دادن ۱۰- رطوبت - اجنبی - خجسته ومبارک ۱۱- غوطه ور در آب - قطعی شده - نیمه دیوانه ۱۲- بی هدف پرسه زدن - چربی - کمپ سربازان ۱۳- شمای بیگانه - میوه خوب - بزرگ آقا - از وسایل شبیرینی پزی ۱۴- سعی و کوشش - شهری در فرانسه - اشاره شده ۱۵- یک جزیره خود مختار متعلق به جمهوری مورس - حمایت و طرفداری

جدول سودوکو
۵ ۲ ۷ ۳ ۷ ۴ ۸ ۵ ۸ ۴ ۵ ۳ ۶ ۲ ۱ ۵ ۹ ۹ ۲ ۶ ۳ ۷ ۹ ۲ ۶

کنجه
تورم زیر خیم با پوست ماهی
محققان چینی دریافتند با استخراج کلازن موجود در پوست ماهی می توان زخم های سطحی را درمان کرد.