

دانشتیها

دیابت؛ زمینه ساز پوسیدگی دندانها

کارشناس سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه کم شدن میزان بزاق در دهان زمینه ساز پوسیدگی دندانهای بیماران دیابتی می شود...

ولی زاده در ادامه سخنان خود به منظور پیشگیری از بروز بیماری های دهان و دندان نکات زیر را به مبتلایان دیابت توصیه کرد: در فواصل زمانی منظم به دندانپزشک مراجعه کنید...

تغذیه و سلامت پوست



برخی از مواد مغذی مانند ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها حافظ سلامت پوست هستند. میوه ها، سبزیجات، پروتئین بدون چربی، آجیل و چربی های سالم نمونه هایی از مواد غذایی هستند که با دارا بودن مواد مغذی و مفید...

ماهی قزل آلا



ماهی قزل آلا یکی از منابع سرشار چربی امگا ۳ محسوب می شود که یک ماده مغذی و مفید برای سلامت پوست است و به علت داشتن پروتئین و امگا ۳...

گردو



گردو حاوی مقدار قابل توجهی از «رو»، یا زینک است و مصرف آن به حفظ سلامت پوست کمک می کند. این ماده معدنی در بازسازی پوست و بهبود زخم نقش دارد و هم چنین عملکردهای کنترل کننده التهابی و ضد میکروبی را بهبود می بخشد...

گوجه فرنگی



گوجه فرنگی منبع غنی ویتامین A است؛ یک ماده مغذی با اثرات آنتی اکسیدانی که در تولید کلاژن نقش دارد. پروتئین کلاژن به خاصیت ارتجاعی پوست کمک می کند و سبب سادابی پوست می شود...

چای سبز



از آنجا که هیپراتاسیون اصل مهمی در حفظ سلامت پوست است، مصرف سایر مایعات علاوه بر آب می تواند به آب رسانی بدن کمک کرده و سلامت پوست را تضمین کند. چای سبز به دلیل محتوای آنتی اکسیدانی بالا، از پوست در برابر آسیب های ناشی از نور خورشید محافظت می کند...

نکته

تشخیص ابتلا به اوتیسم با کمک صفحه نمایش

نتایج تحقیقات کنونی نشان می دهد که تماشای بیش از اندازه صفحه نمایش ممکن است علامت هشدار دهنده ابتلا به طیف اوتیسم و اختلال نقص توجه (بیش فعالی) باشد...

معرفی خوراکی های تقویت کننده بینایی

محققان می گویند: همان رژیم غذایی که برای قلب و سایر اعضای بدن مفید است، برای سلامت چشمان هم مفید است. دکتر «ریکا تیلتور» توضیح می دهد: «رژیم غذایی کم چربی و غنی از میوه ها، سبزیجات و غلات کامل برای سلامت چشم ها مفید است...»

یادداشت

کاهش عوارض آلودگی هوا



نقیسه حسینی یکتا مدیرکل دفتر طب ایرانی

هر سال با سرد شدن هوا شاهد افزایش آلودگی هوا هستیم که تأثیرات منفی بر همه اعضای بدن خصوصاً قلب و ریه می گذارد. برخی عوارض آلودگی هوا همچون خشکی پوست، عطسه و آبریزش بینی، سردرد، بی قراری و آشفته گی، افزایش ضربان قلب، کاهش حافظه و تمرکز و افسردگی است و توصیه می شود، سالمندان، کودکان و زنان باردار یا افرادی که دارای بیماری های زمینهای هستند و سیستم ایمنی ضعیفی دارند تا حد امکان در مواقعی که آلودگی هوا شدت می گیرد...

راهکارهایی برای پیشگیری از بروز آلزایمر

افزودن رژیم غذایی سرشار از آنتی اکسیدان، میوه ها و به خصوص ویتامین های E، B12 و اسید فولیک ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد. وی افزود: غذاها و مواد سرشار از ویتامین E مانند گل کلم، کلم بروکلی، موز، عدس، لبنیات کم چرب، گوشت سفید و زنجبیل نقش بسیار مهمی در جلوگیری از بروز این بیماری دارند...

جدول کلمات متقاطع

افقی

- ۱- توقیف کردن - سوختن و آتش گرفتن
۲- گرفتار شدن - قبل از ورزش انجام می دهند - فیلمی از داوود خیم
۳- برش باریک هندوانه - بلاغت - در مرتبه نخست
۴- گفت و گوی خودمانی - کشتی جنگی - الفبای موسیقی - نارسا و کم ارتفاع
۵- نا آشنا - بهشت زیر پای اوست - خودم
۶- نزد ایرانیان است و بس - آموزشگاه عالی - زن یادشاس
۷- موجود فرازمینی سینمایی - قرابت فامیلی - باسواد قدیمی
۸- شکوه جلال - به اجبار - از فرشتگان شب اول قبر
۹- از کلمات سوالی - فراهم آوردن - جانب و کنار
۱۰- فراوانی نعمت و مال - چشم تنگ - خو گرفتن
۱۱- زیاد نیست - بانی مذهب پروتستان - آداب و رسوم
۱۲- کسی که نان می پزد - مادر عرب - قوم کهن تاریخ - کاشف میکروب سل
۱۳- آش برنج - چهارمین فصل سال - ترو تازه
۱۴- کیبوتر صراحتی - زدودن زنگ - ایزددانش زرتشتی
۱۵- لباس تازه پوشیده - یکی از اختلالات چشمی

حل جدول ۱۶۹۰

Sudoku puzzle grid with numbers ۱-۹ and empty cells.

شماره ۱۶۹۱

عمودی

- ۱- جایی برای ورزش - بالاشنین
۲- جلگه وسیع - نجات یافته - بندری در سوئد
۳- پایین - جدرستم در شاهنامه - مخفی
۴- رودی در بالکان - گیره سر خانم ها - بالا رفتن - روییدی سر
۵- حرف ندا - شل و رفیق - آراسته و پیراسته
۶- خرقة درویش - پنج و مشقت - کشور فراغت
۷- نوعی برادر و خواهر - رنجیده و ناراحت - استوار
۸- امپراطور دیوانه روم باستان - نوعی پاپوش - استوار
۹- سوگ و عز - لقب سام نریمان - به جز
۱۰- نوعی رشته - حشره کش قدیمی - کاشف میکروب طاعون
۱۱- صمیمیت - شماره خانه - همراه خم
۱۲- موضوع و زمینه - استخوان بالای ران - آخرین عدد یک رقمی - جانور درختی آمریکایی
۱۳- پرچم و بیرق - هم صحبت - درخت تسبیح
۱۴- فتوهای شرعی - شهری در فرانسه - قلب منفی باتری
۱۵- غذای سنتی قزوين - از حلق تا معده

Sudoku puzzle grid with numbers ۱-۹ and empty cells.

جدول سودو کو

Sudoku puzzle grid with numbers ۱-۹ and empty cells.

Sudoku puzzle grid with numbers ۱-۹ and empty cells.