

باید این نکته را در ذهن داشته باشیم
«تمام این دارو هانها (بخشی از درمان)
گستند و به هیچ وجه نمی توانند جانشین
سبک زندگی سالم» شوند. مفتاح تاکید
در: برای رسیدن به سلامتی پایدار، دارو به
نهاییه کافی نیست؛ هر فرد باید حتما به
دارو به مناسب و ورزش منظم روی بیاورد.
از روی کمک کننده است، اما ستون
اصلی، سبک زندگی شماسست.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمد حسن نورحسینی

زیایی مواد و فرآورده های دارویی تأکید بر ضرورت مصرف منطقی، تزییی بودن یک دارو به معنای نیست. دارویش محبی با اشاره به مینوفن برای کنترل درد تب، اظهار هر فرآورده دارویی دیگر، باید به بار، دوز مناسب و در فواصل زمانی، وی افزود: انتخاب شکل دارویی

تحقیقات گذشته نشان می دهد که یک ریزمغذی نام پلی فنول ها ممکن است به کند شدن روند پیری کمک کند. پلی فنول ها در غذاهای متنوعی از جمله پسته و قهوه به وفال کردن یک پروتئین خاص در موجود می کنند که در کاهش التهاب و محافظت در برابر سترس و بیماری های مزمن موثر است و متعرج به پیری

سالم‌تر می‌شود. اگرچه پیری اجتناب‌ناپذیر است، اما تحقیقات نشان می‌دهد که افراد می‌توانند انتخاب‌های سالمی داشته باشند - مانند سیگار نکشیدن، فعالیت بدنی و پیروی از یک رژیم غذایی سالم - که ممکن است به آنها اجازه دهد کندتر و به روشی سالم‌تر پیر شوند. در مورد رژیم غذایی، مطالعات قبلی نشان می‌دهد که برخی غذاها به دلیل مواد مغذی موجود در آنها ممکن است به کند شدن روند پیری کمک کنند.

با پیشرفت کمبود آهن، علایم جدی تری نیز ممکن است ظاهر شوند. تنگی نفس هنگام فعالیت‌های روزمره، سرگیجه، احساس ضعف و تپش قلب از جمله این نشانه‌ها هستند. یکی دیگر از علایم کمتر شناخته‌شده سندرم پای بی‌قرار است. در این وضعیت فرد به ویژه هنگام استراحت یا خواب احساس نیاز مداوم به حرکت دادن پاهاى خود دارد. همچنین برخی افراد دچار بی‌کامی می‌شوند. بی‌کامی به میل غیرعادی برای خوردن موادی مانند یخ، خاک یا چوب گفته می‌شود. این علامت می‌تواند یکی از نشانه‌های کمبود شدید آهن باشد و نیاز به بررسی پزشکی دارد.

آ	ر	م	ا	ن	م	ل	ی
---	---	---	---	---	---	---	---

حل جدول ۲۳۶۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ر	و	ن	ل	و	ر	ت	ی	م	ل	ت	ی	ر	ا	ف
ق	و	ت	ر	ح	م	و	س	ل	ه	و	ر	ا	ن	۱
و	د	ن	م	ت	م	و	ر	ا	م	ی	و	ی	۲	۲
ر	گ	ن	م	ا	ن	م	و	س	ل	ه	و	ر	ا	۳
گ	ف	ت	ل	ف	ا	ی	ک	ه	ت	ا	و	خ	۴	۴
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۵	۵
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۶	۶
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۷	۷
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۸	۸
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۹	۹
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۱۰	۱۰
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۱۱	۱۱
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۱۲	۱۲
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۱۳	۱۳
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۱۴	۱۴
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۱۵	۱۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ر	و	ن	ل	و	ر	ت	ی	م	ل	ت	ی	ر	ا	ف
ق	و	ت	ر	ح	م	و	س	ل	ه	و	ر	ا	ن	۱
و	د	ن	م	ت	م	و	ر	ا	م	ی	و	ی	۲	۲
ر	گ	ن	م	ا	ن	م	و	س	ل	ه	و	ر	ا	۳
گ	ف	ت	ل	ف	ا	ی	ک	ه	ت	ا	و	خ	۴	۴
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۵	۵
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۶	۶
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۷	۷
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۸	۸
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۹	۹
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۱۰	۱۰
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۱۱	۱۱
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۱۲	۱۲
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۱۳	۱۳
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۱۴	۱۴
و	ت	و	ت	ل	ف	ت	و	ا	و	ا	ت	و	۱۵	۱۵

᠔		᠋᠋		᠋᠋		᠋᠋		᠋᠋
᠋᠋				᠋᠋				
᠋᠋					᠋᠋		᠋᠋	᠋᠋
᠋᠋			᠋᠋			᠋᠋		
		᠋᠋	᠋᠋			᠋᠋		
	᠋᠋	᠋᠋	᠋᠋	᠋᠋				
				᠋᠋	᠋᠋	᠋᠋		᠋᠋
᠋᠋	᠋᠋				᠋᠋	᠋᠋	᠋᠋	
᠋᠋	᠋᠋			᠋᠋			᠋᠋	᠋᠋

3	6	2	8	5	7	4	9	1
2	9	5	6	1	4	8	3	7
4	8	1	3	9	2	7	5	6
8	7	3	4	5	9	1	2	6
5	1	4	7	2	6	3	8	9
6	2	9	1	3	8	5	4	7
1	4	8	5	3	2	6	9	7
9	5	6	2	8	1	3	7	4
7	3	7	9	4	6	1	8	5