

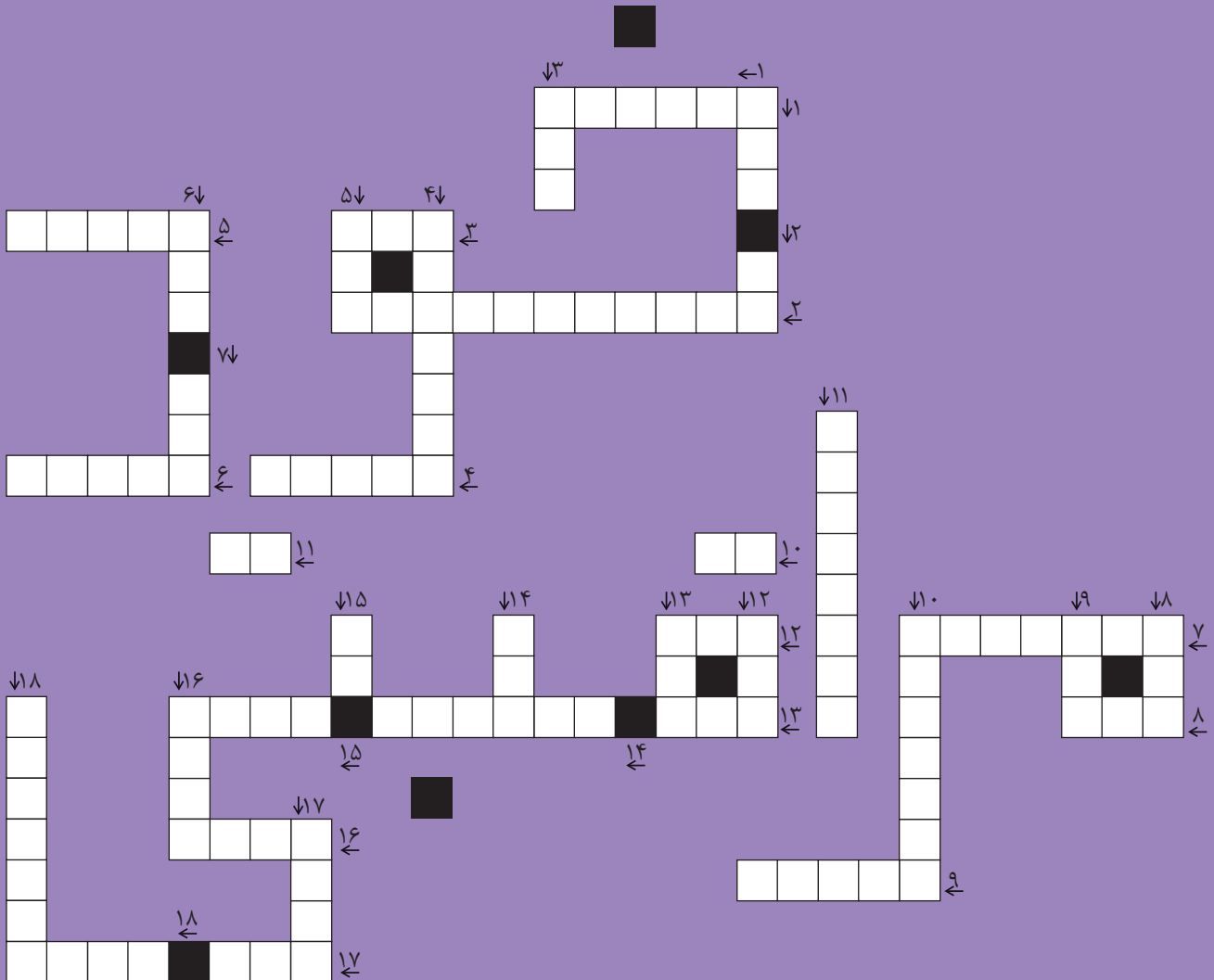
زهرا محمدی و محمد  
رحیم‌زاده به ترتیب مربی و  
مدیر مرکز آموزش بهورزی دانشگاه  
علوم پزشکی سبزوار

عمودی

۱. واحد غذایی.
۲. از اعضای که مراقبت از آن در بیماران دیابتی تاکید می‌شود.
۳. بیماری تنفسی با کاهش عملکرد ریه
۴. هنگام اپیدمی اسهال به آن شک می‌کنیم.
۵. خوردن این میوه خشک به جای قند همراه چای توصیه می‌شود.
۶. ناقل بسیاری از بیماری‌ها نظیر مالاریا و لیشمانیا.
۷. ماده غذایی است که آن را از عوامل فساد دندان‌ها می‌دانند.
۸. از چربی‌های اشباع که باعث افزایش کلسترول بد (LDL) می‌شود.
۹. اسهال آب برنجی با نشانه‌های غرغرشکم.
۱۰. یکی از آزمایش‌های هنگام ازدواج که برای پیشگیری از این کم‌خونی ژنتیکی انجام می‌شود.
۱۱. سریع‌ترین رشد جمعیت در این گروه است.
۱۲. خم و راست کردن زانو توسط این عضله صورت می‌گیرد.
۱۳. پرتوها به خاطر ساخت آن سبب بروز سرطان می‌شوند.
۱۴. شایع‌ترین بیماری پوستی خارش دار، در جهان است.
۱۵. مصرف ۸ عدد سروینگ از آن به ویژه در سالمندان توصیه می‌شود.
۱۶. برای ثابت کردن پانسمان استفاده می‌شود.
۱۷. متناسب با وضعیت جسمانی فرد جهت افزایش توانمندی‌های جسمی و روحی توصیه می‌شود.
۱۸. فراموشی به علت کاهش خون رسانی به مغز در دوران سالمندی.

افقی

۱. مصرف روزانه سه تا ۵ سهم از این گروه غذایی توصیه می‌شود.
۲. از عوامل توانمند کردن جمعیت (از اجزای مراقبت‌های اولیه بهداشتی).
۳. این نوع آب برای بیماران کلیوی مناسب نیست.
۴. کلیدی‌ترین فرد در نظام سلامت.
۵. بهترین روش تشخیص زودرس این سرطان انجام ماموگرافی از ۴۰ سالگی به بعد است.
۶. شایع‌ترین بیماری متابولیکی در جهان.
۷. از سرطان‌های شایع در مردان.
۸. بررسی کیفیت آن اهمیت حیاتی داشته و مصرف آن برای هر فرد ۲۸۳ لیتر در دقیقه است.
۹. از مهم‌ترین علل ابتلا به آن کم‌خوردن آب و استفاده از داروهایی مثل آنتی‌اسیدها، ملین‌ها و مدرها است.
۱۰. کمبود آن باعث گواتر می‌شود.
۱۱. از نشانه‌های عفونت در بدن است.
۱۲. اولین بار کمبود آن در پسران جوان و کوتاه قد مصر و ایران دیده شد.
۱۳. مواد غذایی این گروه نقش تامین انرژی را به عهده دارند.
۱۴. فراویژه؛ ماده غذایی با اثراتی فراتر از محتوای مواد مغذی خود.
۱۵. این نوع تجدید قوای روحی و جسمی باصرف یک سوم وقت روزانه امکان پذیر است.
۱۶. واریسی شدن به علت التهاب آن است.
۱۷. اختلال در سیستم گردش خون و اکسیژن رسانی به بافت‌ها.
۱۸. به سالمند با این وضعیت بدنی، مصرف روزانه یک عدد مولتی‌ویتامین به مدت یک ماه توصیه می‌شود.



### برندگان جدول شماره ۸۷ بهار ۱۳۹۲

از معاونت محترم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان و سرکار خانم لیلا حدادی رابط محترم فصلنامه بهورز آن دانشگاه که در جهت افزایش آگاهی و ایجاد انگیزه مخاطبان مجله بهورز، اعضای هیأت تحریریه مجله را یاری رسانده‌اند نهایت تشکر و قدردانی را داریم.

جوایز این عزیزان از طرف معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان به آدرس آنان ارسال شده است.

۱. هاجر سیاوشی بهورز خانه بهداشت محمدآباد، مرودشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز
۲. حیدر مهیاری بهورز خانه بهداشت دوده‌سرخ، مبارکه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
۳. پوران قلی پور بهورز خانه بهداشت شابلوط محله، لاهیجان دانشگاه علوم پزشکی گیلان
۴. محمد عیسی بهورز خانه بهداشت سست، اسفراین، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

### برندگان خودآزمایی، شرکت‌کنندگان

#### در نظرسنجی و ارسال پیامک

#### شماره ۸۷ بهار ۱۳۹۲

ضمن سپاس از ارسال کنندگان پاسخ صحیح خودآزمایی و شرکت کنندگان در نظرسنجی و ارسال پیامک به قید قرعه تعداد ۵ نفر به شرح ذیل انتخاب شدند، که به رسم یاد بود جوایزی به آنان تقدیم خواهد شد.

۱. جعفر عبدی نیا بهورز خانه بهداشت روستای سلامت، بوکان دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی
۲. قوام مولوی بهورز خانه بهداشت باغ برآفتاب، شازند دانشگاه علوم پزشکی مرکزی
۳. سکینه پورحسن شاهی بهورز خانه بهداشت پایگاه اسلام آباد دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
۴. غلامرضا شفیعی بافتنی بهورز بازنشسته، دانشگاه علوم پزشکی جیرفت (نظرسنجی)
۵. زینب یامپی بهورز خانه بهداشت یامپی، آق قلا دانشگاه علوم پزشکی گلستان (پیامک)

