



میں

متخصص طب سنتی

اگر می خواهید از بیماری های پیشگیری کنید و فرزندان تان را سالم بزرگ کنید، باید خودتان انتخاب های غذایی سالم داشته باشید. تا مادامی که والدین به مصرف فست قودها و مصرف غذای زبان آور عادت دارند، نمی توانند از فرزندان انتظار تغذیه سالم داشته باشند، بنابراین خانواده ها باید خودشان الگوی تغذیه سالم باشند و کودکان شان را در تهیه غذای مناسبی مشارکت دهند. مشارکت کودک در آماده سازی غذا و گفت و گو درباره خواص مواد غذایی سالم و مضرات غذاهای ناسالم، علاقه او به خوردن غذای سالم را افزایش می دهد و رفتار غذایی منطقی را شکل می دهد. یکی از موضوعات مهم در اصلاح تغذیه، چربی ها هستند. بسیاری از شیرینی ها حاوی کره ماگاری هستند که طعم خوشایندی دارد، اما مصرف آن می تواند باعث گرفتگی در ریه عروق کرونر قلب شود و حتی در کودکان نیز دیده می شود. وضعیت قند و نمک نیز مشابه است. غذاهای آماده و فست قودها و حتی سس ها، مقادیر زیادی قند و نمک دارند. مصرف زیاد نمک به افزایش فشارخون و قند پنهان در غذاهای افزایش وزن و دیابت منجر می شود. عادت دادن ذائقه کودکان به فست قودها باعث دور شدن آنها از خوراکی های سالم می شود. تنظیم خواب و خوراک اهمیت زیادی دارد. کودکان و حذف مصلحانه باعث سردرگمی متابولیسم بدن و افزایش خطر چاقی و دیابت می شود. مصرف نوشیدنی ها به جای آب اشتباه رایج است. چای و قهوه جایگزین آب نمی شوند. آب به شویندگی و دفع سموم بدن کمک می کند و کمبود باعث یبوست، تجمع سموم و مشکلات متابولیکی می شود. والدینی که کمتر در خانه آشپزی می کنند، عملاً ذائقه فرزندان را نیز به همان سمت سوق می دهند. بنابراین خانواده ها ابتدا باید خودشان الگوی تغذیه سالم باشند. متأسفانه هرازگاهی خبر کشف کارگاه های زیرزمینی تولید مواد غذایی ناسالم، فاسد و تقلبی منتشر می شود. برای درمانند از آسیب های ناشی از این محصولات، بهترین است از مصرف غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس و سایر غذاهای نیمه آماده خودداری و تا حد امکان غذاهای تازه مواد اولیه سالم در خانه تهیه کنیم. انجام آزمایش های سالانه ضروری است. بررسی مواردی مانند سلامت پوست در آقایان، چربی خون، کلسترول، آنزیم های کبدی و قلبی، اوره و کراتینین به ما کمک می کند در صورت وجود هرگونه زنگ خطر، به موقع متوجه شویم و از پیشرفت بیماری جلوگیری کنیم.

تقویت سیستم ایمنی در برابر آنفلوآنزا



اگر برای پیشگیری از آنفلوآنزا به دنبال

راه‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

خود هستید، ایده خیلی خوبی است

چون وقتی سیستم ایمنی بدن خوب کار

می‌کند، می‌تواند به شما در جلوگیری از

بیماری کمک کند. در حالی که اگر اجازه

دهید ضعیف شود، احتمال ابتلا به

بیماری بیشتر می شود.

نوع واکسن؟

تقریباً همه بزرگسالان و کودکان باید واکسن کووید-۱۹ و واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند. به خصوص سالمندان. نوزادان زیر ۶ ماهه این واکسن را دریافت نمی‌کنند. واکسن کزاز خود را هر ۱۰ سال یکبار تجدید کنید.

خواب کافی

روی خواب کافی کار کنید. برای تقویت سیستم دفاعی خود به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارید. علاوه بر این، خواب نقش مهمی در تنظیم احساسات و کنترل استرس ایفا می‌کند.

سیستم ایمنی چیست؟

سیستم ایمنی را به عنوان یک نیروی ویژه قدرتمند «جست و جو و نابودی» در نظر بگیرید که نیروهای سلول های ایمنی را برای شکار مزاحمان ناخواسته و خلاص شدن از شر آنها می فرستد. بدن انسان پر از چنین نیروی های به نام تتی بادی تولید می کند که سلول های غیر طبیعی یا خارجی را از بین می برند. آن ها به دفع بیماری های رایج مانند آنفلوآنزا یا سرماخوردگی کمک می کنند.

تأثیر روغن ماهی بر خطر سرطان روده

محققان موش‌هایی که با روغن ماهی تغذیه می‌شدند، به موش‌هایی که رژیم غذایی کنترل داشتند، دادند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که روغن ماهی می‌تواند از همه به‌طور یکسان محافظت نکند. تیم در حال کار بر روی داروهایی است که می‌توانند EPA و DHA را در مبارزه با سرطان مؤثرتر بنمایانند. توصیه می‌کنند قبل از مصرف روغن ماهی خود مشورت کنید.

ای روغن ماهی اغلب برای محافظت در
های مزمن استفاده می‌شوند اما تحقیقات
می‌دهد که توانایی آنها در کاهش خطر
بزرگ ممکن است به یک زن واحد بستگی
دارد. «عماد شوریقی»، محقق ارشد گفت: همه
روغن ماهی یکسان نیستند، باید پرسیم
این مکمل را مصرف می‌کند، آنزیم‌های لازم
برای آنها برای جلوگیری از ایجاد سرطان

یک عامل تشدیدکننده خطر پارکینسون

«کی»، «استاد عصب شناسی می گوید: ما مایان سی‌ئی در محیط و خطر پارکینسون را یافتیم، پس قدری اگر گفتن در معرض مقدار اندک این ماده طی سه‌ه‌ه‌امی توان‌د تجزیه‌ای از آواکش‌های شیمیایی را کند که در نهایت به مرگ زودرس سلول‌های سر می‌شود. متخصصان تاکید می‌کنند امروزه بر با‌تی‌سی در دست‌ها است اما استفاده از تصفیه طری‌ها، ب‌لاستیک، می‌توان‌د مفید باشد.

متخصصان مغز و اعصاب در یک مطالعه جدید میان ارگرفتن در معرض ماده «تری کلرواتیلن» و افزایش اندک قابل اندازه‌گیری خطر ابتلا به پارکینسون، ارتباطی پیدا داده‌اند. تری کلرواتیلن یا «تی سی تی» یک حلال کربن است. معمولاً برای چربی زدایی قطعات فلزی و پاکسازی های صنعتی استفاده می شود. متخصصان داده‌های مربوط به حدود ۲۲ هزار فرد مسن را برانندیکس یا فایفاله آمریکا (تی. بی. اس. بی. متشکک می کنند، تسلیم دادند. دکتر «بترت»

نکاتہ

«مورین» سیب برای لثه مفید است

متخصصان در یک مطالعه تازه در فاندن ترکیبی طبیعی موسوم به «مورین» که در سیب و پوست انجیر، بادام و برخی انواع گیاه موجود است می‌تواند التهاب، استرس اکسیداتیو و افزایش باکتری‌های مرتبط با بیماری‌های روده را کاهش دهد. این مطالعه بر ویژگی‌های ضد باکتریایی و ضد التهابی مورین تمرکز داشت. متخصصان توضیح دادند بیماری‌های «پریدنتیت» (مانی رخ می‌دهد که یک باکتریایی التهابی است) و میکروب و ذرات غذا، روی دندان‌ها به میزان قابل توجه کمک می‌کند. ششمین بیماری مزمن شایع در جهان است و می‌تواند به از دست دادن دندان‌ها منجر شود. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، تقریباً نیمی از جمعیت جهان به نوعی بیماری دهان و دندان مبتلا هستند. درمان‌های معمول برای این بیماری شامل پاک‌سازی و زدودن پلاک است اما در برخی موارد، دندانپزشکانی که سولون‌های میکروآنتی‌باکتریایی به فدری مقاوم هستند که حتی دندانپزشکان نیز نمی‌توانند آن‌ها را کاملاً حذف کنند. در نتیجه معمولاً از آنتی‌بیوتیک‌های موضعی استفاده می‌شود اما نتایج به معضل جهانی «افزایش مقاومت آنتی‌بیوتیکی» متخصصان به دنبال درمان‌های جایگزین و بدون نیاز به آنتی‌بیوتیک هستند. «لوچیاناسولرا سولاس»، سرپرست پروژه می‌گوید: «مورین، نوعی فلاونوئید است که در میوه‌هایی مانند سیب، پوست انجیر، گوارا، برخی چای‌ها و بادام یافت می‌شود. این ماده استوف‌ها و مواد غذایی است که مزایای طبیعی این ماده است و آن را به شکلی تبدیل کنیم که بتوان از آن برای پیشگیری و درمان پوسیدگی و بیماری‌های دهان بهره‌برد. تیم دندانپزشکان با استفاده از ترکیباتی مانند «آلترنات سدیم» و «ژل‌گان»، (یک پلی‌ساکارید تخمیری، پودری تولید کردند که مورین را از تجزیه محافظت کرد تا به صورت ندرجی و کنترل شده در محل قرار داده شود، رومی که تاکنون در درازنای راجد بود اما در دندانپزشکی استفاده شده بود. نتایج نشان داد که این پودری می‌تواند التهاب، استرس اکسیداتیو و رشد باکتری «پروفریموناس ژئوبولیس» به عنوان یکی از عوامل اصلی بیماری روده به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. به گفته متخصصان، آن‌ها در حال حاضر پودر بسیار نرمی تولید کرده‌اند که می‌تواند پایدار برای تولید انواع محصولات بهداشتی دهان و دندان باشد. گام بعدی متخصصان، تولید محصولی است که طعم بهتر، حداقل عوارض و قابلیت تولید انبوه داشته باشد. آن‌ها امیدوارند با اجرای موفق آزمایش‌های حیوانی و سپس کارآزمایی‌های بالینی، با مقابله با بیماری‌های روده در سراسر جهان راهی ساده‌تر و خطرناک‌تر بیابند.

جدول کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- بسیار عاطفی - این جهان ۲- سمت راست - فصل بهار- جمع جدول ۳- معالجه - ریاضی قدیم - آداب و سنن ۴- لایه سوراخ شده جوزمین - جزدند شازده - سمن قاق - محاسن صورت ۵- باران ذرذره - رویدن ۶- جنبه ۶- بزرگ‌زادگان - دعا به درگاه خدا- خدای مصری ۷- کرم حشره - از کشورهای آمریکای شمالی - رنگ طلایی ۸- حلیه و فریب - نوعی نی - خند و رو ۹- شکم پرست - شهری در آلمان - از اعضای صورت ۱۰- طاقچه پلا - از شهرهای استان فارس - حریر ساده ۱۱- همراه کت می پوشند - چهره آرایه در فیلم - پراکندگی ۱۲- چرک بدن - شهرزاری - آزادگی - پیشوندته تایی ۱۳- نسب شناس - معادل فارسی - کامدیک ۱۴- رکننده ۱۵- یار محبوب - رسیدن - نهان کردن ۱۶- رکننده بنابر شعر شکر

جدول

۱- خیردار و آگاه - تابنده و نورانی، ۲- بخشیدن گناه-

۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ک	م	ن	س	پ	ا	ب	ی	ع	ل	ج	د	ز	ح	ت
ر	ز	ق	ی	ل	ع	س	پ	ا	ب	ی	ع	ل	ج	د
و	س	و	س	و	س	و	س	و	س	و	س	و	س	و
ن	ر	س	ی	ا	س	ک	ا	ج	ی	ا	س	ک	ا	ج
و	ی	م	ت	ل	پ	س	ا	ک	ا	ج	ی	ا	س	ک
ا	گ	ا	ن	و	س	ر	ا	گ	ا	ن	و	س	ر	ا
ا	گ	ا	ن	و	س	ر	ا	گ	ا	ن	و	س	ر	ا
ه	ا	ن	و	ی	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س
ب	ل	د	ل	ا	ن	ک	ت	ن	ی	ر	ا	م	ر	ا
ا	م	ل	ا	م	ی	ک	ی	ب	ی	ق	ی	ق	ی	ق
ه	م	ب	د	ا	ه	و	پ	ر	ا	گ	م	س	م	س
د	و	ب	ل	ک	س	ر	س	ی	د	ن	م	س	م	س
ف	ی	ن	ل	ت	ا	ل	م	م	ن	م	ی	ن	ل	ت
م	ع	ا	ب	ر	ی	ا	ک	ن	ا	ف	ک	ن	ل	ت
ن	س	ی	ن	ک	ه	ن	ی	ا	م	ل	ا	خ	ن	س
د	ب	ن	ا	ر	ن	ج	ن	و	ش	ا	خ	ن	س	ا

جدول سودو کو

	၂	၇	၃	၆		၁		၈
	၈	၄	၇					၂
		၁	၈	၂		၇		
၈	၇		၇				၆	၄
၁			၂	၅				၇
၃	၅	၇	၆	၄		၈		၁
၇		၅			၃	၂		
	၆					၇	၈	၅
	၁			၇		၄		

१	२	३	४	५	६	७	८	९
६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४
१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९
२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६
३५	३६	३७	३८	३९	४०	४१	४२	४३
४२	४३	४४	४५	४६	४७	४८	४९	५०
४९	५०	५१	५२	५३	५४	५५	५६	५७
५६	५७	५८	५९	६०	६१	६२	६३	६४
६४	६५	६६	६७	६८	६९	७०	७१	७२
७२	७३	७४	७५	७६	७७	७८	७९	८०
८०	८१	८२	८३	८४	८५	८६	८७	८८
८८	८९	९०	९१	९२	९३	९४	९५	९६

« افقی

شماره ۲۲۴۱

عمودی

۴- زمین سخت - گیاه رنگی - بازگشتن - نگاه - سپاهی لشکر فیلم‌ها - خاندان و قوم ۶- از نام‌های خداوند - به زور کسی رابه کاری نخود ۹- درخواست از خداوند - در امانت روا هجری - به آخر رسیده - تکیه دادن ۱۱- ردیف - سایه‌گاه - ژاله - از شهرهای مراکش ۱۳- غیر نوع زیستی دارد ۱۴- اشعه فرابنفش - مقابل شستگ لغزش - خودروها