



شیش یک انگل کوچک است که حتی با چشم غیرمسلح نیز دیده می‌شود و به راحتی از فردی به فرد دیگری منتقل می‌شود، از مهم‌ترین اماکنی که افراد به شیش مبتلا می‌شوند، می‌توان به مکان‌های شلوغ و پر تجمع مانند مدارس، مهدکودک، پادگان‌ها و کمپ‌ها اشاره کرد. شیش‌های سر معمولاً در پشت گوش و گردن هستند، سرایت‌پذیری سریعی دارند و در افراد عادی در صورت حضور در محیط‌های آلوده بروز می‌کند، اما شیش تنه معمولاً در افراد با سطح بهداشت خیلی کم مانند افراد بی‌خانمان یا در شرایط خاص بحرانی مانند زلزله و جنگ که امکان رعایت اصول بهداشتی نیست، بروز می‌یابد. اولین علامت ایجاد شیش، خارش است، به این شکل که فرد مبتلا احساس می‌کند که چیزی روی پوست سرش در حال راه رفتن یا خزیدن است. اساس تشخیص شیش سر علامت بالینی است و متداول‌ترین نوع آلودگی توسط این انگل است که معمولاً پشت گوش بیشتر دیده می‌شود. برای درمان بیماری شیش باید انگل زنده و رشک‌های آن از بین برود، اگر چنانچه تخمه‌ها یا همان رشک‌های شیش باقی بمانند امکان این است که بعد از چند هفته دوباره این بیماری ظاهر شود و وجود دارد. تخم‌ها یا رشک‌های شیش به شوره سر شباهت زیادی دارند با این تفاوت که رشک‌ها دارای چسبندگی زیادی هستند که به راحتی از ساقه موی سر جدا نمی‌شوند. نکته مهم در درمان شیش به دلیل قدرت سرایت‌پذیری بالا این است که تمام افراد خانواده در صورت داشتن علامت باید تحت درمان تحت نظر پزشک قرار بگیرند. بعد از درمان‌هایی که توسط پزشک تجویز می‌شود می‌توان از درمان‌های ساده‌تر مثل شست‌وشوی مو یا آغشته کردن شانه به سر که رقیق شده برای از بین بردن کامل تخم‌های انگل شیش چسبیده به ساقه‌های مو استفاده کرد. استفاده خودسرانه از برخی داروهای ضدشیش می‌تواند حساسیت‌زا باشد و یا در مواردی موجب مقاوم‌تر شدن انگل شود. بنابراین توصیه می‌شود ضمن توجه به رعایت بهداشت فردی از درمان‌های خودسرانه برای از بین بردن شیش پرهیز شود. با توجه به اینکه انگل شیش مدت زیادی خارج از پوست بدن زنده نمی‌ماند، شست‌وشو و ضدعفونی کردن بیش از حد البسه لزومی ندارد اما رعایت بهداشت کلی محیط توصیه می‌شود.



«سوکرالوز» سالم‌ترین جایگزین قنداست

سوکرالوز حاوی کالری نیست، اما از فرآیندی ساخته می‌شود که با استفاده از قند واقعی شروع می‌شود. گروه‌های خاصی در قند با اتم‌های کلرید جایگزین می‌شوند. به همین دلیل، بیشتر سوکرالوز بدون تجزیه از بدن عبور می‌کند و کالری آن را صفر می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که سوکرالوز در مقایسه با شکر به کاهش وزن بدن کمک می‌کند. با این حال سوکرالوز ممکن است اثرات منفی بر بدن داشته باشد، مانند افزایش مقاومت به انسولین.

افزایش مداوم چاقی در سرتاسر جهان بر نیاز به جایگزین‌های سالم‌تر قند تأکید می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که برخی از شیرین‌کننده‌های مصنوعی به طور بالقوه می‌توانند باعث مشکلات سلامتی شوند. محققان دریافتند که مصرف شیرین‌کننده مصنوعی سوکرالوز در مدورب از شهرهای آذربایجان شرقی ۱۰-پاینتخت مادرعرب-ازآلات موسیقی ۱۱-یارسوزن-گهواره بچه-ششمین پادشاه اشکانی ۱۲-انسان-آسیاب دستی-عبادتی که واجب نباشد ۱۳-کشوری در غرب آفریقا-واحدشمارش انسان-جای جمع شدن آب-ازکلمات شرط ۱۴-شهرت-سالادچینی-واگیر ۱۵-لقب کشور آرزانتین-اخذ شده

یوگا علائم روماتیسم مفصلی را بهبود می‌بخشد

یوگا فواید زیادی دارد و تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ورزش ممکن است به کاهش علائم آرتريت روماتوئید کمک کند. یک مطالعه جدید تأثیر مثبت یوگا بر روماتیسم مفصلی را نشان داد. به طور خاص، یوگا به حفظ هموستاز سلولی کمک می‌کند. آرتريت روماتوئید یک بیماری خودایمنی است و زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن به بافت‌های خود حمله می‌کند. این بیماری باعث

التهاب و درد مفاصل می‌شود و به مرور زمان ممکن است منجر به فرسایش استخوان و تغییر شکل مفصل شود. یک مطالعه جدید، اثرات مثبت یوگا را بر عوامل مولکولی مانند مدولاسیون زیرمجموعه‌های سلول T، نشانگرهای پیری سلول T، تغییرات اپی ژنتیکی و فاکتورهای رونویسی مرتبط با این بیماری نشان داد. نتایج نشان داد که ۸ هفته تمرین یوگا فعالیت بیماری را تا حد زیادی کاهش داد.

جدول سودوکو

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

♥	۷	♠	۷	♣	۱	♠	۱	♣	۱
♠	۱	♥	۱	♣	۷	♠	۸	♠	۸
♠	۸	♠	۱	♣	۷	♠	۱	♣	۱
♠	۱	♠	۱	♣	۷	♠	۱	♣	۱
♠	۱	♠	۱	♣	۷	♠	۱	♣	۱
♠	۱	♠	۱	♣	۷	♠	۱	♣	۱
♠	۱	♠	۱	♣	۷	♠	۱	♣	۱
♠	۱	♠	۱	♣	۷	♠	۱	♣	۱
♠	۱	♠	۱	♣	۷	♠	۱	♣	۱
♠	۱	♠	۱	♣	۷	♠	۱	♣	۱

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱-چوب تراش-نویسنده سوسک طلایی ۲-غیرجدی-سوراخ گوش-معالجه ۳-بسیاردرخشان-کلام انجاز-شادمانی-مقابل ریز ۴-ضرورت‌نیاز-کشورها-گوارا ۵-سریالی ازسهیلی‌زاده-ازمصالح ساختمانی-دانه خوشبو ۶-جانوری گوستخوار شبیه یوزپلنگ-مهمانی ازدواج ۷-شهری درآلمان-حرف ندا-ابرنزدیک به زمین-جانشینی ۸-پاینتخت لتونی-در حال مردن-ازغذاهای ایرانی ۹-بخ بسته-گل‌سرخ-مادرعرب-ازشهرهای آذربایجان شرقی ۱۰-پاینتخت مالت-ازآلات موسیقی ۱۱-یارسوزن-گهواره بچه-ششمین پادشاه اشکانی ۱۲-انسان-آسیاب دستی-عبادتی که واجب نباشد ۱۳-کشوری در غرب آفریقا-واحدشمارش انسان-جای جمع شدن آب-ازکلمات شرط ۱۴-شهرت-سالادچینی-واگیر ۱۵-لقب کشور آرزانتین-اخذ شده

حل جدول ۱۶۵۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

دانشته‌ها

مواد غذایی ضد آلزایمر

بسیاری از افراد با افزایش سن دچار فراموشی و از دست دادن حافظه می‌شوند اما با مصرف مواد غذایی ضد آلزایمر از کودکی یا جوانی می‌توانند از ابتلا به این بیمار جلوگیری کنند. توت‌فرنگی، قره‌قروت، و توت‌ها فواید چندگانه‌ای برای مغز دارند و مطالعات نشان می‌دهند کودکانی که ۸ تا ۱۰ سال سن دارند یا در سنین بالاتر از سن بلوغ هستند حافظه را بهبود می‌دهد. یک مطالعه نشان داد شرکت کنندگانی که مقدار بیشتری از توت را می‌خوردند کاهش شناختی کندتر را تجربه کردند که تا ۲.۵ سال تفاوت دارد در افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف، مطالعه دیگر نشان داد توت‌ها با عملکرد شناختی بهبود یافته مرتبط هستند.

کافئین

کافئین به‌طور کلی و قهوه به‌طور خاص با مزایای شناختی همراه بوده است، از جمله خطر نسبتاً پایین پیشرفت اختلال شناختی خفیف تا زوال عقل. مطالعات نیز فواید ویژه‌ای در حافظه کلی، حافظه فضایی و حافظه فعال یافته‌اند.

سبزیجات سبز

سبزیجات سبز حاوی ویتامین هستند که عملکرد مغز را تقویت می‌کنند. در مطالعه‌ای بزرگسالانی که ۵۸ سال تا ۹۹ ساله بودند خوردن کلم پیچ حدود ۱۱ سال جوان‌تر سن شناختی مرتبط بود. مطالعات دیگر باعث کاهش خطر جنون در افراد مبتلا به اسیدفولیک (ویتامین B۹) شده است که در سبزیجات سبز یافت می‌شود.

برخی انواع کاکائو

شکلات ممکن است یکی از روش‌ها برای کاهش خطر جنون باشد. چنانچه پیش از این هم در بخش سلامت نمناک اشاره کرده بودیم مطالعات متعددی نشان داده که کاکائو و شکلات تیره با شانس پایین کاهش شناختی مرتبط هستند توضیح مهم این است که شکلات تیره، نه شکلات شیر، به‌طور کلی بیش‌ترین کمک را به مغز می‌دهد.

ماهی

اسیدهای چرب امگا ۳ که در انواع ویژه‌ای از ماهی‌ها یافت می‌شوند برای سلامت مغز عالی هستند و بیشتر تحقیقات انجام شده بر روی این مورد توافق کرده‌اند ماهی‌ها در اسیدهای چرب امگا ۳ شامل سالمون، ساردین، ماهی تن، ماهی قزل آلا هستند.

دارچین

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که دارچین، وقتی به موش‌ها داده شد، با بهبود توانایی تجمع پروتئین در مغز که با بیماری آلزایمر مرتبط است همچنین به بهبود حافظه و دیگر کارکردهای شناختی ارتباط داشت. مطالعه کوچک در انسان‌ها نشان داد که حتی بوی دارچین با بهبود حافظه مرتبط است علاوه بر این، دارچین با فواید آنتی‌اکسیدان و ضدالتهابی همراه با قلب و فشارخون پایین همراه بوده است که همه آن‌ها به سلامتی مغز کمک می‌کند. دارچین نیز در پیشگیری یا به تأخیر انداختن علائم آلزایمر نیز موثر است. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ در ژورنال بیماری آلزایمر منتشر شد نشان داد عصاره دارچین به جلوگیری از تجمع و تشکیل رشته و دو نشانه بیماری آلزایمر کمک کرده است. دارچین جریان خون را به مغز بهتر و همچنین در بهبود حافظه و تشخیص نیز تسهیل می‌کند. علاوه بر این، آن به کنترل سطح قندخون در افراد مبتلا به دیابت، یکی از عوامل خطر آلزایمر کمک می‌کند. دارچین را در چای، نان برشته، بلغور، بلغور جو دو سر، سالاد میوه و غیره قرار دهید همچنین می‌توانید دارچین را به شکل مکمل مصرف کنید.

زردچوبه

نشان داده شده است که زردچوبه به پیشگیری از زوال شناختی در حال حاضر در موش‌ها ارتباط دارد. یک چالش برای انسان‌ها این است که بدن اغلب به راحتی زردچوبه را جذب نمی‌کند.

میوه‌ها و سبزیجات

یک رژیم غذایی سالم حاوی میوه و سبزیجات به کاهش خطر بیماری آلزایمر مرتبط است. بشقاب را با سبزیجات رنگی پر کنید تا مطمئن شوید که نیازها را برای تامین ویتامین برآورده می‌کنید. مطالعات متعدد نشان داده‌اند کاهش خطر اختلال شناختی با مصرف مقادیر بالاتر میوه‌ها و سبزیجات گره خورده است.

ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ به حمایت از عملکرد عصبی بدن کمک می‌کند و نقص آن می‌تواند موجب علائم مختلفی از جمله از دست رفتن حافظه شود. با این حال، مصرف ویتامین B۱۲ در صورت کمبود آن، ممکن است باعث افزایش حافظه در بیماران آلزایمری نشود. غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند گوشت، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، شیر، پنیر، لوبیا خشک، آووکادو، غلات و شیر سویا بخورید.

روغن نارگیل

روغن نارگیل می‌تواند به جلوگیری از آلزایمر و دیگر مشکلات مغزی کمک کند. بررسی‌های تحقیقی که در سال ۲۰۱۴ در ژورنال بیماری آلزایمر منتشر شد روغن نارگیل اثرات آمبولید بر روی نورون‌های قشری را کاهش می‌دهد. پپتید یکی از اجزای تشکیل‌دهنده این بیماری است. علاوه بر این، تری‌گلیسرید در روغن نارگیل به بازیابی آستر اعصاب و بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کند برای سلامت کلی مغز، روغن نارگیل سرد و خالص را به کار ببرید. برای پیشگیری و جلوگیری از بروز آلزایمر ۱ تا ۲ قاشق چای خوری روغن ارگانیک، سرد و فشرده، روزانه دو بار به طور منظم مصرف کنید.

بادام

ویتامین E می‌تواند روند پیشرفت بیماری آلزایمر را «کند» کند و بادام منبع خوبی از این ویتامین و توکوفرول است که بدن آن را جذب و مصرف می‌کند. علاوه بر این اسیدهای چرب امگا ۳ در بادام حافظه را بهبود می‌دهند بادام همچنین عملکرد سیستم عصبی را پشتیبانی می‌کند که به نوبه خود وظایف شناختی را کنترل می‌کند هر روز یک اونس از بادام پرشته را بخورید تا از آلزایمر جلوگیری شود گزینه دیگر این است که روزانه ۸ تا ۱۰ بادام مرطوب و پوست کنده شده را با معده خالی بخورید.

اسیدهای چرب امگا ۳

استفاده از اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند روشی جایگزین برای آلزایمر باشد محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند که، نوعی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که می‌تواند به جلوگیری از رشد بیماری آلزایمر کمک کند، چرا که ممکن است رشد دو مغزی را کند که نشانه‌های این بیماری کشنده هستند از اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی خود یا خوردن ماهی چرب، گردو، لوبیا، روغن زیتون استفاده کنید.