



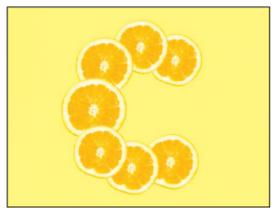
عباس افکاری  
جراح و متخصص چشم

گل مزه برآمدگی کوچک، قرمز و دردناکی است که شبیه جوش بوده و در لبه خارجی یا داخلی پلک به وجود می آید و در اثر عفونت باکتریایی غدد چربی پلک ایجاد می شود. گل مزه، یکی از بیماری های شایع چشم است که می تواند افراد را در سنین مختلف درگیر کند، تماس دست آلوده با چشم و التهاب لبه پلک از عوامل مهمی هستند که باعث بروز گل مزه می شوند. پلک انسان دارای تعداد بسیاری غدد کوچک چربی در اطراف مزه هاست که آسیب به پوست، ذرات گرد و غبار یا چربی می توانند این غدد را مسدود کرده و باعث رشد باکتری ها در آنها شوند. علاوه بر عوامل باکتریایی، بعضی عوامل دیگر نیز می توانند به عفونت غدد چربی پلک منجر شوند، پاک کردن نامناسب یا ناقص آرایش از چشم، استفاده از لوازم آرایشی تاریخ گذشته یا آلوده، ضعف در بهداشت پلک ها و بیماری های التهابی پلک مانند بلفاریت از جمله این عوامل است. شست و شوی منظم چشم با شامپو بچه و رعایت نظافت پلک در بهبود گل مزه موثر است. افراد درگیر با گل مزه در طول مدت درمان باید صبور باشند و از دست کاری، فشار دادن یا سعی در ترکاندن برآمدگی روی پلک پرهیز کنند. اصلی ترین علامت بسته بودن مجرای اشکی آبریزش مداوم چشم است و اگر به موقع اصلاح نشود، منجر به عفونت های مکرر می شود.

### ویژه

#### تأثیر ویتامین C برای پوست

ویتامین C به دلیل خواص زیادش از محبوب ترین ویتامین ها بوده است. زمانی که آن را مصرف می کنید پوست کمترین آلودگی را جذب می کند. بهترین راه برای بهره مندی از فواید پوستی ویتامین C، استفاده از محصولات مراقبت از پوست حاوی آن است. رادیکال های آزاد می توانند پیری پوست را تسریع کنند و ویتامین C با این روند مبارزه می کند. همچنین، نشان داده شده است که ویتامین C از پوست محافظت می کند و تولید پروتئین کلاژن را هم که بافت های بدن را کنار هم نگه می دارد، افزایش می دهد. مطالعات نشان می دهد که وقتی ویتامین C با گرم ضد آفتاب ترکیب شود، محافظت بهتری در برابر آفتاب و پیری ناشی از قرار گرفتن در معرض نور خورشید دریافت می کنید؛ زیرا این دو با هم کار می کنند.



# خوراکی های سرشار از ویتامین B12

اینفوگرافیک: آرمان ملی

ویتامین B12 که به نام کوبالامین نیز شناخته می شود، نقش مهمی در حفظ سلامت بدن و ذهن دارد. از آنجا که این ویتامین بیشتر در محصولات حیوانی یافت می شود، بسیاری از کسانی که سبک زندگی گیاهخواری را ترجیح می دهند در تامین نیاز روزانه خود به ویتامین B12 با چالش هایی مواجه می شوند. با این حال، چندین غذای گیاهی وجود دارد که منابع عالی این ماده مغذی حیاتی هستند. ویتامین B12 از عملکردهای مختلف بدن از جمله تشکیل گلبول های قرمز خون، عملکرد صحیح اعصاب و سنتز DNA پشتیبانی می کند. همچنین به حفظ متابولیسم سالم، افزایش سطح انرژی و ارتقاء عملکرد بهینه مغز کمک می کند. سطوح کافی ویتامین B12 برای سلامتی کلی بسیار مهم است، به ویژه برای گیاهخواران که ممکن است منابع غذایی محدودی از این ماده مغذی داشته باشند.

### شیر گیاهی غنی شده



شیر گیاهی غنی شده از منابعی مانند سویا، بادام و برنج، منبع بسیار خوب ویتامین B12 است. بسیاری از برندها محصولات شیر غیر لبنی خود را با ویتامین B12 غنی می کنند تا به افرادی که از رژیم گیاهخواری پیروی می کنند پاسخگو باشند.

### خمیر تغذیه ای



خمیر تغذیه ای یک مخمر غیر فعال است که معمولاً به عنوان جایگزین پنیر در غذاهای گیاهی استفاده می شود. علاوه بر طعم پنیری خوشمزه، این نوع مخمر منبع خوبی از ویتامین B12 نیز است. شما می توانید آن را روی سالاد، پاستا یا پاپ کورن بپاشید تا مصرف این ماده مغذی ضروری را افزایش دهید.

### غلات



روز خود را با یک کاسه غلات غنی شده با ویتامین B12 شروع کنید. بسیاری از غلات صبحانه مانند سیوس و جو گندم کامل با ویتامین ها و مواد معدنی ضروری از جمله ویتامین B12، فولات، آهن و ویتامین A غنی شده اند.

### جلبک دریایی



انواع خاصی از جلبک دریایی، مانند نوری، به دلیل داشتن ویتامین B12 شناخته شده اند. تحقیقات نشان می دهد که گنجاندن ۴ گرم از این جلبک دریایی خشک در رژیم غذایی، می تواند به تامین نیاز روزانه ویتامین B12 شما کمک کند.

### نقش باکتری های روده در جلوگیری از آنفلوآنزا

درجه بیشتر از حد نرمال است، به طور قابل توجهی بیشتر است. محققان می گویند: این باکتری ها همچنین می توانند علائم شدید ناشی از سایر بیماری های عفونی از جمله ویروس کرونا را کاهش دهند. این متخصصان در نظر دارند با توجه به نتایج حاصل از این مطالعه در مورد ارتباط بین باکتری های روده و علائم شدید این بیماری در انسان تحقیق و درمان های جدیدی را کشف کنند.

مختصان می گویند: بالابودن دمای طبیعی بدن باعث می شود که باکتری های روده در موش ها فعال تر شوند و این ویژگی از بروز علائم شدید آنفلوآنزا در آنها جلوگیری می کند. متخصصان در این آزمایش ها ترکیبات موجود در خون موش ها را به دقت بررسی کردند. آنها دریافتند مقدار اسیدهای صفراوی ثانویه که برای کاهش التهاب بکار می روند در خون موش هایی با دمای طبیعی ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر که یک

### ۳ اقدام در حفظ سلامت ریه ها موثر است

یک مطالعه جدید نشان می دهد که خوردن ماهی یا مکمل های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ از سلامت ریه محافظت می کند. «پاتریشیا کاسانو»، مدیر ارشد این مطالعه گفت: «این مطالعه به شواهد فزاینده ای اضافه می کند که اسیدهای چرب امگا ۳، که بخشی از رژیم غذایی سالم هستند، ممکن است برای سلامت ریه نیز مهم باشند.» شرکت کنندگان در زمان شروع مطالعه سالم و بدون شواهدی از بیماری

شروع وعده های غذایی با خوراکی های سبک و مبتنی بر گیاهان یا تمرکز بر بشقاب های کوچک تر، به شما در کاهش وزن کمک می کند. گفتنی است که افزایش وزن خود یکی از عوامل خطر ابتلا به آلزایمر محسوب می شود و آن هم از طریق بیماری هایی مانند آبنه خواب، فشار خون بالا و دیابت.

### نکته

#### راهکار های جلوگیری از ابتلا به آلزایمر

در حالی که اکثر افراد تصور می کنند آلزایمر فقط سالمندان را درگیر می کند، پزشکان به این نتیجه رسیده اند که بروز آلزایمر حتی می تواند در سنین جوانی هم رخ دهد؛ از این رو می توان با اتخاذ برخی راهکار های ساده از ابتلا به آن جلوگیری کرد. بیماری آلزایمر رایج ترین نوع زوال عقل یا دمانس و یک اصطلاح برای توصیف علت از دست دادن حافظه و مهارت های تفکر است. ویژگی بارز آلزایمر، خراب شدن تدریجی حافظه است. این بیماری منجر به کوچک شدن مغز و مرگ سلول های مغزی می شود. هیچ ماده غذایی یا مکملی وجود ندارد که نقش جادویی برای حفظ سلامت مغز داشته باشد. اما طیف وسیعی از الگوهای غذایی برای محافظت از مغز در برابر بیماری های مرتبط با سن از قبیل آلزایمر پیشنهاد شده است.

#### مصرف کالری کمتر

شروع وعده های غذایی با خوراکی های سبک و مبتنی بر گیاهان یا تمرکز بر بشقاب های کوچک تر، به شما در کاهش وزن کمک می کند. گفتنی است که افزایش وزن خود یکی از عوامل خطر ابتلا به آلزایمر محسوب می شود و آن هم از طریق بیماری هایی مانند آبنه خواب، فشار خون بالا و دیابت.

#### استفاده از ادویه جات

گیاهان و ادویه جات و اضافه کردن آنها به مواد غذایی به جای نمک و روغن، یک راه امن برای پیشگیری از آلزایمر است. ادویه جات سرشار از آنتی اکسیدان هستند و مطالعات نشان داده اند که کورکومین موجود در زردچوبه برای مثال خطر ابتلا به سرطان، آرتروز، افسردگی و آلزایمر را کاهش می دهد. فقط یک چهارم قاشق چایخوری از ادویه جات و مصرف آنها دو بار در روز قند خون ناشتا را نیز کاهش می دهد و این برای مبتلایان به دیابت ۲ که در معرض خطر ابتلا به آلزایمر در سنین بالاتر هستند، مهم است.

#### مصرف میوه و سبزیجات

مصرف سبزیجات یک راه عالی برای کند کردن زوال شناختی در افراد ۶۵ سال و بالاتر است. مطالعات ثابت کرده اند کسانی که در روز ۴ وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات تازه مصرف می کنند، ۴۰ درصد کمتر از سایرین در معرض خطر آسیب های شناختی و بیماری آلزایمر قرار دارند.

#### مصرف ماهی

اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی به منظور کاهش التهاب در سراسر بدن توصیه شده است.

#### اجتناب از فرآوری شده ها

برخی از ترکیبات مضر در گوشت های فرآوری شده از قبیل بیکن و سوسیس باعث ایجاد تغییرات خطرناک در مغز می شوند و تنها راه محافظت از مغز، اجتناب از مصرف این نوع گوشت ها است.

#### مصرف آجیل و دانه ها

این محصولات علاوه بر اسیدهای چرب امگا ۳، حاوی دوز مناسبی از سلنیوم و ویتامین E هستند؛ دو ماده مغذی مهم در سلامت مغز. گردو در این میان خوراکی محافظ مغز است و اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی اکسیدان موجود در آن به منظور کاهش خطر ابتلا به آلزایمر سودمند است.

#### نوشیدن چند فنجان چای

چای سیاه و سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدانی به نام کاتچین است که برای کاهش آسیب های اکسیداتیو در مغز موثر واقع می شود. مصرف چای با کاهش فشار خون و کاهش سطح کلسترول نیز ارتباط دارد.

#### مصرف قهوه

کافئین اگر چه در شب مزاحم خواب محسوب می شود اما مصرف آن در صبح و اوایل بعد از ظهر در برابر بیماری آلزایمر محافظت ایجاد می کند. به گفته محققان مصرف ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز با بهبود حافظه و جلوگیری از زوال شناختی مرتبط است.

### جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- کتاب جلدشده - سالی که در آنیم - از وسایل سفره غذا  
 ۲- نغمه آواز - سیاهی - چیزها  
 ۳- مارپیچ بزرگ - سنگ انداختن - از فیلم های جمشید حیدری  
 ۴- روایت های دینی - پیش نویس - حرف ندا  
 ۵- بی خانمان - ضمیر متصل پیوسته  
 ۶- نوعی سبک موسیقی - یار مشهدی - خوابیدن به پشت  
 ۷- ییلاق تهران - کارآموز پزشکی - جنگ و پیکار  
 ۸- خاندان وقوم - مخترع عکاسی - خاتون - سوغات اصفهان  
 ۹- خوردنی متعجب - بازگشت کننده - از میقات های حج  
 ۱۰- حل نشدنی - دندان نیش - موج دریا  
 ۱۱- دیرنیست - بزرگ ترین بندر اروپا  
 ۱۲- سبک وخفیف - تازه داماد - نوعی بستنی  
 ۱۳- یکی از گوشه های سه گاه - آرزودلخور - بیماری آبله  
 ۱۴- خردمندوفاضل - اثری از راعتمادی - از شهرهای استان زنجان  
 ۱۵- استارت قدیمی ماشین - پسر خسرو انوشیروان - از پرندگان سخنگو

### حل جدول ۱۶۰۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۹	۱۳	۱۷	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳	۵۷
۲	۶	۱۰	۱۴	۱۸	۲۲	۲۶	۳۰	۳۴	۳۸	۴۲	۴۶	۵۰	۵۴	۵۸
۳	۱۱	۱۵	۱۹	۲۳	۲۷	۳۱	۳۵	۳۹	۴۳	۴۷	۵۱	۵۵	۵۹	۶۳
۴	۱۲	۱۶	۲۰	۲۴	۲۸	۳۲	۳۶	۴۰	۴۴	۴۸	۵۲	۵۶	۶۰	۶۴
۵	۱۳	۱۷	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳	۵۷	۶۱	۶۵
۶	۱۴	۱۸	۲۲	۲۶	۳۰	۳۴	۳۸	۴۲	۴۶	۵۰	۵۴	۵۸	۶۲	۶۶
۷	۱۵	۱۹	۲۳	۲۷	۳۱	۳۵	۳۹	۴۳	۴۷	۵۱	۵۵	۵۹	۶۳	۶۷
۸	۱۶	۲۰	۲۴	۲۸	۳۲	۳۶	۴۰	۴۴	۴۸	۵۲	۵۶	۶۰	۶۴	۶۸
۹	۱۷	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳	۵۷	۶۱	۶۵	۶۹
۱۰	۱۸	۲۲	۲۶	۳۰	۳۴	۳۸	۴۲	۴۶	۵۰	۵۴	۵۸	۶۲	۶۶	۷۰
۱۱	۱۹	۲۳	۲۷	۳۱	۳۵	۳۹	۴۳	۴۷	۵۱	۵۵	۵۹	۶۳	۶۷	۷۱
۱۲	۲۰	۲۴	۲۸	۳۲	۳۶	۴۰	۴۴	۴۸	۵۲	۵۶	۶۰	۶۴	۶۸	۷۲
۱۳	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳	۵۷	۶۱	۶۵	۶۹	۷۳
۱۴	۲۲	۲۶	۳۰	۳۴	۳۸	۴۲	۴۶	۵۰	۵۴	۵۸	۶۲	۶۶	۷۰	۷۴
۱۵	۲۳	۲۷	۳۱	۳۵	۳۹	۴۳	۴۷	۵۱	۵۵	۵۹	۶۳	۶۷	۷۱	۷۵

### جدول سودو کو

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

۱	۳	۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳	۴۵	۴۷	۴۹	۵۱	۵۳	۵۵	۵۷	۵۹	۶۱	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۱	۷۳	۷۵	۷۷	۷۹	۸۱	۸۳	۸۵	۸۷	۸۹	۹۱	۹۳	۹۵	۹۷	۹۹	۱۰۱	۱۰۳	۱۰۵	۱۰۷	۱۰۹	۱۱۱	۱۱۳	۱۱۵	۱۱۷	۱۱۹	۱۲۱	۱۲۳	۱۲۵	۱۲۷	۱۲۹	۱۳۱	۱۳۳	۱۳۵	۱۳۷	۱۳۹	۱۴۱	۱۴۳	۱۴۵	۱۴۷	۱۴۹	۱۵۱	۱۵۳	۱۵۵	۱۵۷	۱۵۹	۱۶۱	۱۶۳	۱۶۵	۱۶۷	۱۶۹	۱۷۱	۱۷۳	۱۷۵	۱۷۷	۱۷۹	۱۸۱	۱۸۳	۱۸۵	۱۸۷	۱۸۹	۱۹۱	۱۹۳	۱۹۵	۱۹۷	۱۹۹	۲۰۱	۲۰۳	۲۰۵	۲۰۷	۲۰۹	۲۱۱	۲۱۳	۲۱۵	۲۱۷	۲۱۹	۲۲۱	۲۲۳	۲۲۵	۲۲۷	۲۲۹	۲۳۱	۲۳۳	۲۳۵	۲۳۷	۲۳۹	۲۴۱	۲۴۳	۲۴۵	۲۴۷	۲۴۹	۲۵۱	۲۵۳	۲۵۵	۲۵۷	۲۵۹	۲۶۱	۲۶۳	۲۶۵	۲۶۷	۲۶۹	۲۷۱	۲۷۳	۲۷۵	۲۷۷	۲۷۹	۲۸۱	۲۸۳	۲۸۵	۲۸۷	۲۸۹	۲۹۱	۲۹۳	۲۹۵	۲۹۷	۲۹۹	۳۰۱	۳۰۳	۳۰۵	۳۰۷	۳۰۹	۳۱۱	۳۱۳	۳۱۵	۳۱۷	۳۱۹	۳۲۱	۳۲۳	۳۲۵	۳۲۷	۳۲۹	۳۳۱	۳۳۳	۳۳۵	۳۳۷	۳۳۹	۳۴۱	۳۴۳	۳۴۵	۳۴۷	۳۴۹	۳۵۱	۳۵۳	۳۵۵	۳۵۷	۳۵۹	۳۶۱	۳۶۳	۳۶۵	۳۶۷	۳۶۹	۳۷۱	۳۷۳	۳۷۵	۳۷۷	۳۷۹	۳۸۱	۳۸۳	۳۸۵	۳۸۷	۳۸۹	۳۹۱	۳۹۳	۳۹۵	۳۹۷	۳۹۹	۴۰۱	۴۰۳	۴۰۵	۴۰۷	۴۰۹	۴۱۱	۴۱۳	۴۱۵	۴۱۷	۴۱۹	۴۲۱	۴۲۳	۴۲۵	۴۲۷	۴۲۹	۴۳۱	۴۳۳	۴۳۵	۴۳۷	۴۳۹	۴۴۱	۴۴۳	۴۴۵	۴۴۷	۴۴۹	۴۵۱	۴۵۳	۴۵۵	۴۵۷	۴۵۹	۴۶۱	۴۶۳	۴۶۵	۴۶۷	۴۶۹	۴۷۱	۴۷۳	۴۷۵	۴۷۷	۴۷۹	۴۸۱	۴۸۳	۴۸۵	۴۸۷	۴۸۹	۴۹۱	۴۹۳	۴۹۵	۴۹۷	۴۹۹	۵۰۱	۵۰۳	۵۰۵	۵۰۷	۵۰۹	۵۱۱	۵۱۳	۵۱۵	۵۱۷	۵۱۹	۵۲۱	۵۲۳	۵۲۵	۵۲۷	۵۲۹	۵۳۱	۵۳۳	۵۳۵	۵۳۷	۵۳۹	۵۴۱	۵۴۳	۵۴۵	۵۴۷	۵۴۹	۵۵۱	۵۵۳	۵۵۵	۵۵۷	۵۵۹	۵۶۱	۵۶۳	۵۶۵	۵۶۷	۵۶۹	۵۷۱	۵۷۳	۵۷۵	۵۷۷	۵۷۹	۵۸۱	۵۸۳	۵۸۵	۵۸۷	۵۸۹	۵۹۱	۵۹۳	۵۹۵	۵۹۷	۵۹۹	۶۰۱	۶۰۳	۶۰۵	۶۰۷	۶۰۹	۶۱۱	۶۱۳	۶۱۵	۶۱۷	۶۱۹	۶۲۱	۶۲۳	۶۲۵	۶۲۷	۶۲۹	۶۳۱	۶۳۳	۶۳۵	۶۳۷	۶۳۹	۶۴۱	۶۴۳	۶۴۵	۶۴۷	۶۴۹	۶۵۱	۶۵۳	۶۵۵	۶۵۷	۶۵۹	۶۶۱	۶۶۳	۶۶۵	۶۶۷	۶۶۹	۶۷۱	۶۷۳	۶۷۵	۶۷۷	۶۷۹	۶۸۱	۶۸۳	۶۸۵	۶۸۷	۶۸۹	۶۹۱	۶۹۳	۶۹۵	۶۹۷	۶۹۹	۷۰۱	۷۰۳	۷۰۵	۷۰۷	۷۰۹	۷۱۱	۷۱۳	۷۱۵	۷۱۷	۷۱۹	۷۲۱	۷۲۳	۷۲۵	۷۲۷	۷۲۹	۷۳۱	۷۳۳	۷۳۵	۷۳۷	۷۳۹	۷۴۱	۷۴۳	۷۴۵	۷۴۷	۷۴۹	۷۵۱	۷۵۳	۷۵۵	۷۵۷
---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----