



بابک پور قلیچ
پزشک عمومی

شستن بیش از حد دست‌ها (به‌ویژه با صابون‌های قوی) می‌تواند باکتری‌های مفید روی سطح پوست را از بین ببرد و باعث خشکی پوست، ترک‌های پوستی و آسیب دیدن لایه محافظ طبیعی پوست شود که خود این مورد، خطر ابتلا به عفونت‌ها را افزایش می‌دهد. اسکناس و خیلی چیزهای دیگر مثل دستگیره در، دگمه سانسور و... بسیار آلوده هستند اما لازم نیست به محض دست‌زدن به پول یا هر چیز آلوده‌ای فوری دست‌های خود را بشویم. اگر دست‌های ما سالم باشند، یعنی اگر دانه‌ها یا زخمی روی سطح پوست خود نداشته باشیم، مشکلی وجود ندارد. چون راه ورود میکروب به بدن، علاوه بر از طریق مخاط‌ها (دهان، بینی و چشم‌ها) از طریق پوست هم هست. اگر دست‌مان آلوده باشد و آن را به بینی، چشم‌ها، دهان، زخم، یا حتی جایی که پوست مریک‌دست‌های خود را با الکل ضدعفونی می‌کنیم یا با آب و صابون بشویم. چون در این صورت دچار خشکی پوست می‌شویم و پوست را خشد، خودش محافظت بیشتری را کاهش می‌دهد و راه را برای ابتلا به بیماری‌ها یاز می‌کند. پوست سالم مانع ورود میکروب‌ها به بدن می‌شود، اما اگر پوست سالمی نداشته باشیم، عوامل میکروبی می‌توانند از طریق اکزما و زخم‌هایی که در سطح پوست ایجاد می‌شوند، وارد بدن ما شوند و ما را مبتلا به بیماری‌های تنفسی و ویروسی کنند. شستن مداوم دست‌های خود شامل ابتلا به برخی بیماری‌های پوستی مثل اکزما است. پس نیازی نیست که مدام دست‌های خود را با الکل ضدعفونی کنیم یا با آب و صابون بشویم. فقط باید مراقب باشیم که دست‌های آلوده را به چشم‌ها، بینی، لب‌ها و داخل دهان نزنیم. پزشکان تاکید دارند که شستن دست‌ها باید زمانی انجام شود که واقعاً نیاز باشد. چون بعضی از صابون‌ها حاوی مواد شیمیایی یا عطرها می‌باشند که می‌توانند حساسیت پوستی ایجاد کنند. باید از صابون‌های ملایم و مرطوب‌کننده هم استفاده کنیم و بعد از هر بار شستن و شوی به دست‌های خود کرم مرطوب‌کننده بمالیم. شستن بیش از حد دست‌ها به معنی ایمنی و سلامتی بیشتر نیست. پس باید تمرین کنیم که این کار را فقط در مواقع ضروری و با مواد شوینده‌ی سالم انجام دهیم.

بهترین غذاها برای مشکلات سینوسی

برادری که از مشکلات سینوسی مزمن رنج می‌برد ممکن است تعجب کند اگر بداند به چه غذایی آنها تأثیر مهمی بر علائم آنها دارد. از آنجا که رژیم غذایی تقریباً ۱۰۰ درصد از تعظیم ریزش بدن شما را تأمین می‌کند، بی‌توجهی به غذاهای مهم و خوردن بیش از حد مواد مضر می‌تواند مشکلات سینوسی را تشدید کند. دگر و میوه درخت، جراب و متفصص گوش و حلق و بینی (افزودن برخی غذاهای رژیمی به رژیم غذایی شما ممکن است علائم شما را در کوتاه مدت تسکین از مشکلات در آینده جلوگیری کند.

سبزیجات تیره



علاوه بر فیبرهای غذایی بسیار مهم سبزیجات برگ تیره می‌توانند موادی مانند ویتامین A، ویتامین C، ویتامین D، ویتامین K، پتاسیم، کلسیم و سایر مواد معدنی مهم را تأمین کنند. پاز، گوجه فرنگی و لیمو دارای خواص مشابهی هستند که طعم و مزه خوبی به غذا می‌دهند.

فلفل تند



فلفل تند حاوی کپسایسین است. کپسایسین توانایی چشمگیری در تسکین درد نیز دارد. اسپری بینی حاوی کپسایسین اسل از کاین می تواند علائم مربوط به التهاب سینوس غیر آلرژیک را تسکین دهد. اگرچه ممکن است علاقه ای به اسپری نداشتنه باشد، اما با بختن آنها در غذاهای خود می تواند سود مشابهی کسب کند.

عسل



عسل دارای خواص ضد باکتری است. عسل می تواند به تسکین گلودرد که اغلب همراه با عفونت های سینوسی یا باکتریایی، کمک کند. علاوه بر این، خوردن عسل محلی به بدن کمک می کند تا با گردنه منطقه سازگار شود. خوردن منظم آن قبل از شروع بیماری می تواند حساسیت های فصلی شما را کاهش داده یا حتی از بین ببرد.

سیر



مدت زیادی است که سیر به دلیل خاصیت آنتیاکسیدانی و ضد التهابی باورنکردنی مورد مطالعه قرار گرفته است. سیر را می‌گویند که های کوچک خرد کرده و به مدت 10 دقیقه بخار پز بماند تا در ظروف گرم استفاده شود تا بیشترین اثر را داشته باشد. بدن آن به صورت خام بهتر است.

آیا آنفاس برای دیابتی‌ها مضر است؟

عادل آناناس و ترکیب آن با غذاهای غنی از فیبر می‌تواند به کاهش خطر افزایش ناگهانی کمک کند. توصیه می‌شود این افراد می‌توانند تازه استفاده کنند. آناناس تازه مغذی‌ترین حالت این میوه است. آناناس خشک و کالری بیشتر و مواد مغذی کمتری دارد. اس کسئرو شده هم، انتخاب خوبی برای نیست.

آناساس به دلیل کالری کم و آب زیادی که دارد، ب گزینه خوبی برای کاهش وزن به شمار می رود. میوه گرمسیری همچنین سرشار از ویتامین هایی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین کاهش التهاب روده ها کمک می کند و التهاب روده ها یکی از دلایل ابتلا به دیابت نوع ۲ است. آناساس می تواند به کاهش وزن و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین کاهش التهاب روده ها کمک می کند و التهاب روده ها یکی از دلایل ابتلا به دیابت نوع ۲ است. آناساس می تواند به کاهش وزن و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین کاهش التهاب روده ها کمک می کند و التهاب روده ها یکی از دلایل ابتلا به دیابت نوع ۲ است.

شیوع یوسیدگی دندان از کجانشأت می گیر د؟

هم مواد قندی در زندگی افراد زیاد شده لذا در کنار نواک، استفاده از نخ دندان نیز لازم است بر اساس بوسیدگی، شیوع بوسیدگی بین دندانانی نسبت به روی دندان بیشتر است لذا لازم است فرد مقید به استفاده از نخ دندان شود. هادی افزود: بر اساس داده‌ها ۲۰ درصد افراد از نخ دندان استفاده می‌کنند که درصدهای پایین‌تر است، لازم است که به‌زبان ساده به مردم در جامعه کمتر استفاده از نخ دندان توصیه شود زیرا پیشگیری کم هزینه است.

دبیر علمی کنگره دندانپزشکان ایران استفاده
 بخ دندان را در کنار مسواک زدن، از جمله موارد
 مهم برای جلوگیری از پوسیدگی دانست. علیرضا
 دی اظهار کرد: در بیماران هرچه سن بالاتر می رود
 خطر افزایش سن، توانایی و تحمل فرد برای
 نگهداری دندان از دست رفته سخت تر می شود و
 گسل مواد معدنی را دریافت نمی کند. هادی ادامه
 داد: مسواک برای دندان لازم است اما کافی نیست.

جدول سود و کو

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

تکته

یک عامل کاهش خطر ابتلا به زوال عقل

طبق نتایج یک مطالعه استقامت قلبی تنفسی یا بیث هوازی بالا با عملکرد شناختی بهتر مغز و کاهش ریسک ابتلا به زوال عقل در بلندمدت مرتبط است؛ حتی در پیش‌زمینه‌ی نژادگوناگون و در سنین مختلف. منظور از استقامت قلبی تنفسی که آن را ظرفیت هوازی، آمادگی عروقی و آمادگی هوازی نیز می‌نامند، توانایی دوسامانه سیستم گردش خون و تنفس برای تامین اکسیژن برای سلات است. افزایش استقامت قلبی تنفسی به معنی کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و افزایش یافته‌ی وفرد می‌تواند بدون تنگی، برای مدت طولانی و با شدت بالاتر ورزش کند. توانایی به تدریج و با افزایش سن، کاهش می‌یابد، زیرا پیچیده‌های اسکلتی از بین می‌روند. استقامت قلبی تنفسی کاهش یافته در ۴۰ تا ۷۰ درصدی گزارش شده است. در هر دهه ۴ تا ۶ درصد کاهش می‌یابد، اما افزایش کاهش در ۴۰ به بیش از ۲۰ درصد در هر دهه می‌رسد. کاهش استقامت قلبی تنفسی بیش‌بینی‌کننده قوی برای مشکلات قلبی عروقی، تنگی، حمله قلبی و مرگ و میر به دلیل محسوب می‌شود. متخصصان در پژوهش، داده‌های ۶۱ هزار و ۲۰۰ فرد بدون زوال عقل بین سنین ۷۰ تا ۸۰ سال را که از گسترش بیش‌ترین بانک داده‌های پزشکی به نام بیوبانک انگلیس گرد کرده بودند، بررسی کردند. این پژوهش به مدت ۱۲ روزی همین افراد ادامه یافت. در زمان ثبت نام، برای سلات استقامت قلبی تنفسی شرکت‌کنندگان یک تست تنفسی و هوازی در دو چرخه ثابت انجام شد.

6	3	2	♥	1	1	V	1	1
1	V	♥	1	2	3	1	1	6
1	1	1	1	V	6	3	♥	2
1	1	1	3	1	V	2	6	♥
♥	6	1	2	1	1	1	V	3
3	2	V	6	1	♥	1	1	1
V	♥	1	1	6	2	1	3	1
1	1	3	V	♥	1	6	2	1
2	1	6	1	3	1	♥	1	V

« افقی

۱- حدس و خیال - برنده جایزه نوبل شیمی در سال ۱۹۴۸ از خوراک سنجاب - فرعون مصری که نخستین هرم را بنا کرد - جایزه سینمایی در شریک کردن - در سنگ انداز - جایزه شدن - از - قیبال عصر جاهلیت اعراب - بندگی - ملعون ابدی تاریخ - همان داروست - جنس مذکر - در آبی ها - روایح - جانور - پیشین - از فرعون بنی اسلام - اسکند تجاری - شهری در مازندران - نام امام دوم شیعیان - بی خبر از پیاده - حرف عصا - به رنگ گل - پیامبران - سلسله بنی امیه - تن پور و تنیل - حرف فاصله - واحد پول ویتنام - از مر کبات ات - دوست و یار - ده گاه - شخص و نفر - ۱۲ - دونناب - کالابری - یار غم - مقابل خاص ۱۳ - از افسار سیاره یارونوس - جاده شری میزی شده - حرف لقمه ۱۴ - مرکز ایران - تنسی - چمنی - تفراف و معمول ۱۵ - فیلی - مسعود جغری یوزام - شکوه و عظمت

حل جدول ۱۹۸۶

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن
۲	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن
۳	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن
۴	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن
۵	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن
۶	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن
۷	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن
۸	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن
۹	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن
۱۰	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن
۱۱	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن
۱۲	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن
۱۳	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن
۱۴	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی	ن

عمودی

[illegible]