



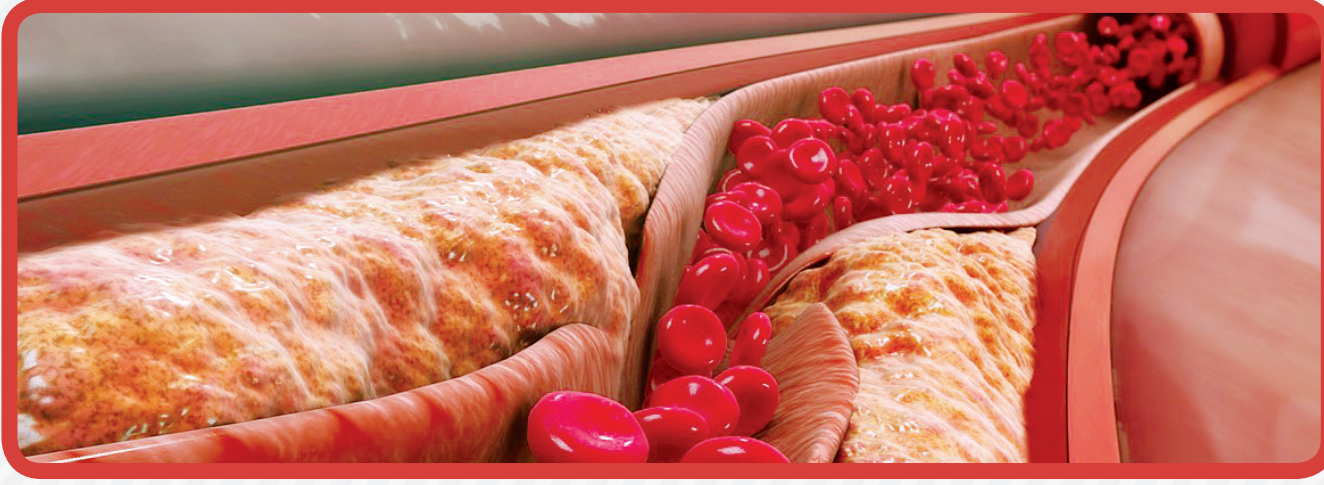
نغمه ضیایی  
متخصص قلب و عروق

بیماران قلبی و عروقی بیشتر در معرض ابتلا به فرم‌های شدیدتر کووید ۱۹ هستند که منجر به بستری آنان می‌شود و به همین دلیل واکنش‌ناشی این افراد بسیار حائز اهمیت است. منظور از بیماران قلبی و عروقی بیمارانی هستند که دچار بیماری عروق قلب، نارسایی قلب، نامنظمی‌های ضربان قلب، فشارخون، لخته در سیستم شریانی یا وریدی هستند که لازم است حتماً واکسن بزنند. دیده شده بیماران قلبی و عروقی در معرض ایجاد فرم‌های شدیدتر و بستری بیشتر هستند و میزان مرگ‌ومیر در آنها بالاتر است که واکنش‌ناشی می‌تواند به میزان زیادی از ابتلا، بستری شدن و میزان مرگ‌ومیر جلوگیری کند. بیماران قلبی و عروقی که دچار تشدید علائم قلبی شامل درد یا تشدید تنگی نفس هستند، بهتر است قبل از انجام واکنش‌ناشی با پزشک مربوطه مشورت کنند. بیماران قلبی می‌توانند مصرف معمول داروهای قلبی و عروقی خود را قبل یا بعد از تزریق واکسن داشته باشند و به هیچ عنوان قطع نکنند. در مورد داروهای ضد انعقادی مانند وارفارین بهترین است قبل از انجام واکنش‌ناشی میزان رقیق‌کنندگی دارو چک شود و در محدوده درمانی خودش قرار گیرد. درباره احتمال واکنش آلرژیک بیماران قلبی و عروقی به واکسن کرونا باید گفت واکنش‌های آلرژیک شدید در کل یک عارضه خیلی نادر است و بیماری‌های قلبی و عروقی این حالت را ایجاد نمی‌کند ولی طبیعی است که ممکن است تحمل علائم آلرژیک را سخت‌تر کند. باید بدانیم احتمال و خطر ایجاد لخته در زمان ابتلا به کووید ۱۹ بسیار بیشتر از زمانی است که افراد واکسن می‌شوند و با در نظر گرفتن این نسبت، همه ما باید متقاعد شویم منفعت تزریق واکسن از ضررش بیشتر است.

## خوراکی‌های گیاهی برای تعادل سطح کلسترول

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

لیپوپروتئین یا بی‌پن یا همان کلسترول بد، خطر گرفتگی شریان‌ها و افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که با کاهش یک واحد سطح LDL خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی یک تا ۲ درصد کمتر می‌شود. کلسترول بالا می‌تواند ناشی از عوامل بسیاری از جمله زن، چاقی و عدم ورزش باشد با این حال اتخاذ یک شیوه غذایی مناسب می‌تواند سطح آن را کاهش دهد.



استرول‌های گیاهی

استرول‌های گیاهی و استانول در مجموع به عنوان فیتواسترول شناخته می‌شوند و در روغن سویا، روغن ذرت، آجیل، حبوبات، غلات سبوس‌دار، میوه‌ها و سبزیجات و حتی شکلات تیره موجود است. مصرف روزانه استرول یا استانول می‌تواند خطر کلسترول LDL را به میزان ۶ تا ۱۴ درصد کاهش دهد.



### آجیل ودانه‌ها



گردو، بادام، پسته، تخمه کدو، دانه چیا و... همگی منابع خوبی از پروتئین و چربی‌های اشباع نشده برای سلامت قلب هستند ضمن اینکه منابع خوبی از مواد معدنی و فیبر نیز محسوب می‌شوند. مصرف روزانه آجیل بدون نمک برای کاهش میزان کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب با همان HDL مفید است.



سیب

### چای سبز



همه انواع چای حاوی آنتی‌اکسیدان هستند و مصرف آنها منجر به کاهش LDL می‌شود اما چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان است که بهترین نتایج را برای کاهش سطح LDL دارد.

### لوبیا



تمام انواع لوبیا منابع خوبی از فیبر محلول محسوب می‌شوند و مطالعات نشان می‌دهد که مصرف یک دوم فنجان پخته شده از این حبوبات در روز می‌تواند به میزان ۸ درصد کلسترول LDL را کاهش دهد.

### ویژه

#### آیا به دوز تقویتی «آسترانکا» نیاز داریم؟

سازنده واکسن کووید آسترانکا، بیان کرد: ممکن است دوز تقویت‌کننده برای اکثر افراد ضروری نباشد. سارا گیلبرت، اظهار کرد: افراد مسن‌تر یا دارای نقص ایمنی ممکن است به دوز سوم واکسن کووید ۱۹ نیاز داشته باشند اما تاکید می‌کنیم که با تزریق ۲ دوز واکسن، مصونیت در اکثر مردم به خوبی ادامه می‌یابد. وی ادامه داد: ما هر موقعیت را بررسی خواهیم کرد. افراد دارای نقص ایمنی و سالمندان تقویت‌کننده دریافت خواهند کرد اما من فکر نمی‌کنم همه مشمول تقویت‌کننده واکسن باشند. افرادی که سیستم ایمنی آنان به شدت آسیب دیده است، دوز سوم واکسن دریافت خواهند کرد.

### واکسیناسیون کرونا و بهبود روان

گروهی از محققان دریافتند، افراد واکسینه شده در مقابل کووید ۱۹ استرس کمتری را تجربه کرده‌اند که در بهبود سلامت روانی آنان موثر بوده است. در این بررسی هر دو هفته یکبار نظرسنجی‌هایی برای افراد مشابه ارسال شد تا در ادامه بیماری همه‌گیر تغییرات سلامت روان مورد سنجش قرار گیرد. نتایج بررسی نشان داد که افراد پس از واکسیناسیون با کاهش ۱۵ درصدی احتمال احساس افسردگی و کاهش ۴ درصدی در احساس افسردگی خفیف مواجه شدند. محققان عنوان کردند: داده‌های آنان نشان می‌دهد که واکسیناسیون علیه بیماری کووید ۱۹ ترس و اضطراب را هم نسبت به احتمال آلوده شدن بسیار کاهش می‌دهد.

### نقش میکروبیوم‌های روده در رشد مغز نوزاد

مطالعه‌ای نشان داد که طیف وسیعی از نشانگرهای بیولوژیکی و رشد زودرس مغز با میکروبیوم روده ارتباط دارند. محققان میکروبیوم رود بسیاری از نوزادان نارس را مورد تحلیل قرار دادند. این مطالعه ارتباط بین آسیب مغزی در نوزادان نارس و برخی الگوهای منحصربه‌فرد میکروبیوم‌های روده و سیستم ایمنی آنها را نشان می‌دهد؛ به گونه‌ای که با تجزیه و تحلیل این الگوها مشخص شد که آنها می‌توانند شدت ابتلا را پیش‌بینی کنند. «یوید بری» می‌گوید: «گاهی اوقات، این الگوها قبل از تغییرات در مغز ظاهر می‌شوند.» محققان توانستند برخی از نشانگرهای زیستی رشد مغز را شناسایی کنند که پزشکان می‌توانند برای تصمیم‌گیری در مورد زمان معرفی برخی از درمان‌ها از آنها استفاده کنند.

### نقش استرس در پر خوری کودکان

یک متخصص تغذیه، در مورد تاثیر استرس در بد غذایی گفت: بد غذایی کودک و یا پر خوری ناشی از استرس خود می‌تواند یک عامل خطر باشد، والدین برای آنکه کودک غذا بخورد کمتر سختگیری می‌کنند و به عنوان مثال به کودک اجازه می‌دهند از غذاهای پر کالری به دفعات زیاد استفاده نمایند یا برای آنکه کودک تشویق به خوردن شود، اجازه می‌دهند کنار غذا از انواع نوشابه‌های صنعتی استفاده کنند که خود این موضوع می‌تواند دلیل مهمی برای چاقی کودکان باشد. گلبن سهراب افزود: والدین به این نکته توجه داشته باشند که زود روی در مصرف غذاهای سالم نیز می‌تواند باعث ایجاد اضافه وزن و چاقی در کودکان شود.

### جدول سودوکو

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

### غلبه بر استرس و افسردگی

نعناع بخش مهمی از آروماتراپی است. عطر و طراوت آن می‌تواند به غلبه بر استرس و تجدید قوا کمک کند. با استنشاق عطر نعناع، ذهن شما آرام می‌شود. می‌توانید نعناع را به جای خود اضافه کنید، از عصاره نعناع در دستگاه بخور استفاده کنید یا برای راهی فوری از استرس و افسردگی حمام نعناع بگیرید.  
**کاهش وزن**  
 برگ نعناع نقش اساسی در کاهش وزن به روش سالم ایفا می‌کند. برگ نعناع هضم غذا را افزایش داده و متابولیسم بدن را بالا می‌برد تا به کاهش وزن کمک کند. چای نعناع یک نوشیدنی عالی و بدون کالری است که باعث کاهش وزن می‌شود.  
**موهای سالم**  
 عصاره برگ نعناع منبع غنی از کاروتن و آنتی‌اکسیدان است که باعث رشد و جلوگیری از ریزش مو می‌شود. خواص ضد میکروبی و ضد قارچی قوی برگ نعناع برای از بین بردن شوره سر، شیش سر و غیره استفاده می‌شود. می‌توانید برای این منظور خمیر برگ نعناع مخلوط با آلیمو را روی پوست سر بمالید و اجازه دهید ۳۰-۴۰ دقیقه بماند و موها را به خوبی آبکشی کنید.  
**کمک به تسکین آلرژی**  
 مطالعات اخیر انجام شده در سال ۲۰۱۹ ثابت کرده است که نعناع حاوی ۵۳ ترکیب مجزاست که دارای خواص ضد حساسیت هستند. این بدان معناست که مصرف نعناع می‌تواند تا حدی در درمان انواع مختلف آلرژی کمک کند.  
**کاهش علائم آسم**  
 یک مطالعه بالینی بر روی موش‌های صحرایی انجام شده در سال ۲۰۱۹ ثابت کرد که ترکیبات موجود در نعناع در درمان علائم آسم در مقایسه با داروهای سنتی معروف به دگزامتازون موثرتر است. این مطالعه نشان می‌دهد که نعناع ممکن است تاثیرات مشابهی روی انسان نیز داشته باشد؛ بنابراین، مصرف نعناع ممکن است تا حدی به تسکین علائم آسم کمک کند.

### شماره ۱۱۰۶

### جدول کلمات متقاطع

#### عمودی

- اهل بصیرت- روشن‌کننده جهان
- تپه‌کاران- نوعی پخت تخم‌مرغ- وسیله برقی اتومبیل
- پوشش شیشه‌ای یا پلاستیکی که روی چراغ می‌گذارند- مخلوقات- پاک‌کن
- سنگ آسیاب- چیز ۵- به‌عده گرفتن- از مواد مخدر- شهر بی دفاع
- افشانه- جاودانگی- غرور
- ازمون کوتاه- شیوه- از دعاهای معروف
- نوعی پخت برنج- قدرت دست‌یافتن به چیزی- پایدار
- نوعی روغن- آرزوها- زرنال جنگ‌های انقضا
- شماومن- برگشتن از دین- خوشبخت
- چربی- سفید آذری- تاج بر سر نپاهه- وزیدن
- شهر و استانی در کشورمان- قسمت‌کننده- افق و ساحل
- بسیار سپاسگزار- کج و مایل- مسری
- ماشین باری کوچک- تفریح و گردش

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

#### افقی

- ماتم زده- اشاره به فردی تخصصی در زمینه درمان حیوانات
- شبه‌تر- پهلوان شاهنامه- نژاد مردم پرو- گرمی
- آخری- حمله‌بردن
- دور خور- نیرو- حرف همراهی- جواپ مثبت
- یکس از دو جنس- مازندران- راهروی سرپوشیده
- درس دیکته- سزاوار- خودم
- خوش‌قد- مارکی بر خودرو- نیرو
- زمان را نشان می‌دهد- رنگ طلایی- از روزگار درمی‌آوردند!
- دانش و معرفت- همچون تند- پیشه‌وران
- ویتامین‌ها- پست الکترونیکی- قطعی
- سنگدلی- جعل‌کننده- گشوده
- یاری- پیش شماره- بهتر از خوب- قصر
- سعی و کوشش- یک دفعه و ناگهانی- تلفن
- کیمیا- جانشین- زیارت‌کننده
- مرغ غمخور- فرهنگ لغات انگلیسی

### حل جدول ۱۱۰۵

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