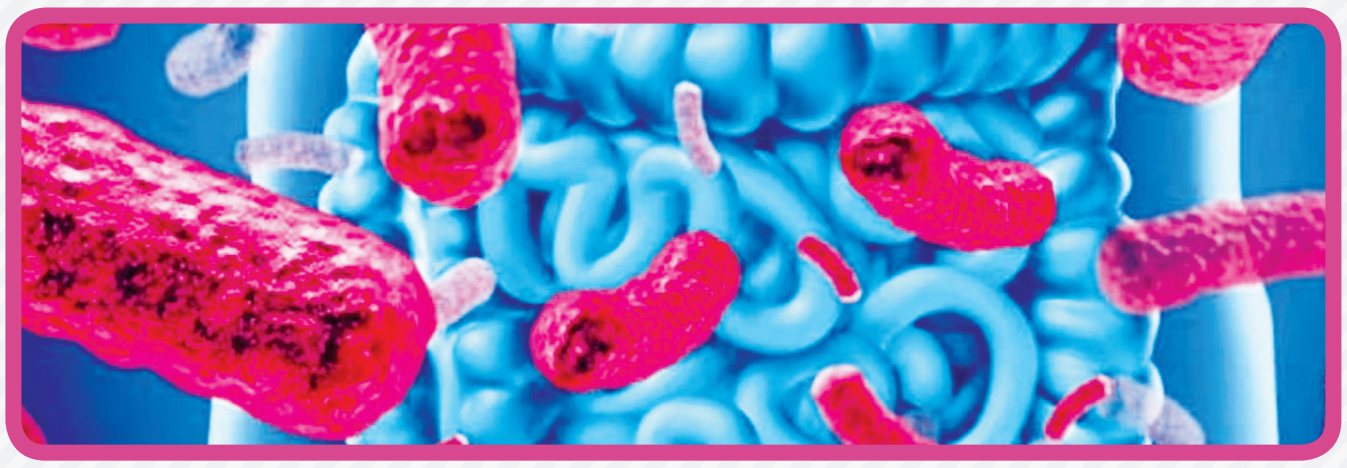
رشد باکتری‌های خوب روده با تغذیه

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

یکی از اکتشافات علم پزشکی، درک اثرات میکروبیوم روده بر روی سلامتی است. رشد و افزایش باکتری‌های خوب روده با مصرف غذاهای پروبیوتیک امکان‌پذیر است. بهترین منابع محصولات پروبیوتیک، لبنیات شناخته شده است، اما کسانی که میلی به مصرف مداوم ندارند می‌توانند محصولات دیگر غنی از پروبیوتیک‌ها را جایگزین کنند. در ادامه با این مواد، آشنا می‌شوید:



سیب‌زمینی سرد

سیب‌زمینی سرد پخته‌شده یکی از بهترین منابع نشاسته مقاوم است. نشاسته مقاوم به گروهی از کربوهیدرات‌های رژیمی غیر قابل هضم گفته می‌شود که تاثیرات آن بر سلامت روده، کاهش قندخون بعداز صرف غذا، افزایش حساسیت به انسولین، و اثرات آن بر میکروبیوم، چربی خون و وزن بدن مورد توجه بوده است. حتی به اثرات دریافت این نشاسته بر پیشگیری از سرطان نیز پی برده شده است.

کفیر

کفیر سرشار از باکتری‌های سالم و پروبیوتیک‌هاست و مطالعات نشان داده که مصرف آن به ازبین‌بردن مشکلات گوارشی، آلرژی‌ها و... کمک می‌کند. یک نکته این است که برخی نوشیدنی‌های کفیر حاوی مقادیر بالایی قند اضافه شده هستند که منجر به تغذیه باکتری‌های بد در روده می‌شوند، بنابراین هنگام خرید آنها باید به برچسب و لیست مواد تشکیل‌دهنده دقت کرد.

موز سبز

اکثر مردم از مصرف موزسبز اجتناب می‌کنند اما موزسبز یک منبع غنی از پروبیوتیک به‌ویژه نشاسته مقاوم است. همچنین این میوه یک دوز سالم از هر دو فیبر محلول و نامحلول، ویتامین و مواد معدنی را دارد. مصرف مداوم موزسبز با افزایش باکتری‌های خوب روده در برابر بیماری قلبی و مشکلات استخوان محافظت ایجاد می‌کند.

کلم ترش

کلم رنده‌شده ریز و آب‌پز کلمی است که توسط باکتری‌های اسید لاکتیک تخمیر و خرد شده است. این یکی از قدیمی‌ترین غذاهای سنتی است و در بسیاری از کشورها مبوب است. علاوه بر کیفیت پروبیوتیک آن، کلم ترش غنی از فیبر و دارای ویتامین‌های C، B و K، سدیم بالا، آهن و منگنز است. کلم رنده شده و آب‌پز همچنین شامل آنتی‌اکسیدان، لوتئین و زیگزانتین است که برای سلامت چشم مهم هستند.

دانســـتنی‌هـــا

راه‌های انتقال و درمان «شپش سر»

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: نکته مهم در درمان شپش به‌دلیل قدرت سرایت‌پذیری بالای آن این است که تمام افراد خانواده که دچار علامت هستند باید تحت‌نظر پزشک و درمان مناسب قرار گیرند. دکتر رضا رباطی متخصص بیماری‌های پوست و مو افزود: شپش یک انگل کوچک است که حتی با چشم غیرمسلح نیز دیده می‌شود و به‌راحتی از فردی به فرد دیگری انتقال می‌یابد. از مهم‌ترین اماکنی که افراد به شپش مبتلا می‌شوند، مکان‌های شلوغ و پرتجمع مانند مدارس، مهدهای کودک، پادگان‌ها، کمپ‌هاست. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه بیماری «شپش»، نوعی آلودگی انگلی است، تاکید کرد. شپش دارای تخم‌هایی به‌نام رشک است که این رشک‌ها سفید یا زرد رنگ هستند. وی ایجاد حالت شوره زدگی روی مژه‌ها یا به‌وجود آمدن دانه‌های کوچک کهیری شکل روی منطقه آلوده را از دیگر علایم شپش بیان کرد. این استاد دانشگاه خاطرنشان کرد: به طور کلی سه دسته شپش وجود دارد، شپش سر، تنه و عانه. شپش‌های سر معمولا در پشت گوش و گردن هستند، سرایت‌پذیری سریعی دارند و در افراد عادی در صورت حضور در محیط‌های آلوده بروز می‌کند، اما شپش تنه معمولا 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. ابتلا به شپش تنه همراهی بارزی یکسری عفونت‌های دیگر مانند تیفوس دارد. رباطی یکی از اصلی‌ترین راه‌های تشخیص این انگل را دیدن شپش زنده یا رشک‌ها عنوان کرد و گفت: ممکن است اولین علامت ایجاد شپش، خارش باشد به این شکل که فرد مبتلا احساس می‌کند که چیزی روی پوست سرش در حال راه‌رفتن یا خزیدن است. در شپش عانه نیز موهای نواحی تناسلی درگیر می‌شود که با خارش شدید همراه است و عملا راه عمده انتقال شپش عانه رابطه جنسی است.

راه‌های درمان

این عضو هیات علمی دانشگاه در خصوص تشخیص شپش سر و علائم بالینی آن اظهارداشت: شپش سر متداول‌ترین نوع آلودگی توسط این انگل است که معمولا پشت گوش بیشتر دیده می‌شود و در مراحل پیشرفته‌تر این بیماری با چشم غیرمسلح به‌راحتی قابل شناسایی است. رباطی با تاکید بر اینکه برای درمان بیماری شپش باید انگل زنده و رشک‌های آن از بین برود، عنوان کرد: اگر چنانچه تخم‌ها یا همان رشک‌های شپش باقی بمانند امکان اینکه بعد از چند هفته دوباره این بیماری ظاهر شود، وجود دارد. وی ادامه داد: تخم‌ها یا رشک‌های شپش به شوره‌سر شباهت زیادی دارند؛ با این تفاوت که رشک‌ها دارای چسبندگی زیادی هستند که به‌راحتی از ساقه موی سر جدا نمی‌شوند. این متخصص پوست و مو با اشاره به راه‌های درمان شپش تصریح کرد: نکته مهم در درمان شپش به‌دلیل قدرت سرایت‌پذیری بالا این است که تمام افراد خانواده در صورت داشتن علامت باید تحت درمان تحت‌نظر پزشک قرار گیرند. وی توصیه کرد: درمان قطعی شپش باید دو نوبت و به فاصله یک هفته، انجام شود. متخصص بیماری‌های پوست و مو تاکید کرد: بعد از درمان‌هایی که توسط پزشک تجویز می‌شود، می‌توان از درمان‌های ساده‌تر مثل شست‌وشوی مو یا آغشته‌کردن شانه به سرکه رقیق شده برای ازبین‌بردن کامل تخم‌های انگل شپش چسبیده به ساقه های مو استفاده کرد. وی با تاکید بر اینکه درمان‌ها باید توسط پزشک متخصص انجام شود، توضیح داد: استفاده خودسرانه از برخی داروهای ضد شپش می تواند حساسیت‌زا باشد یا در مواردی موجب مقاوم‌ترشدن انگل شود. بنابراین توصیه می‌شود ضمن توجه به رعایت بهداشت فردی از درمان‌های خودسرانه برای از بین برد شپش پرهیز شود. با توجه به اینکه انگل شپش 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.

یادداشـــت

عوامل اضطراب و افسردگی زنان

مریم داودوندی
روانشناس

یکی از مهمترین عوامل اضطراب خانم‌ها، ناشی از انتظارات و توقعات زیاد آنها از خودشان است. در بیشتر جوامع افسردگی و اضطراب در زنان بیشتر از مردان گزارش می‌شود و یکی از دلایل عمده آن، کمال‌گرایی و نیز انتظارات بیش از حد زنان از خودشان است. زنان تلاش می‌کنند که فعال و در عین حال بی‌نقص باشند، با این حال اکثر آنها قدردان زحمات و تلاش خود نیستند. زنان باید برای دستیابی به آرامش روانی خود، بر موانع و مشکلات زندگی خود غلبه کنند و شناسایی باورها و ارزش‌های شخصی در این مسیر اهمیت به‌سزایی دارد، چرا که به زندگی فرد نظم و انضباط می‌بخشد و بر اهداف شخصی اثرگذار خواهد بود. زنان باید استعدادهای خود را کشف، و با تمرکز و پرورش، این استعدادها را به توانمندی‌های خود تبدیل نمایند و براساس این توانمندی‌ها، جهت زندگی خود را به سمت پیشرفت و موفقیت تغییر دهند. آنها باید به این باور برسند که می‌توانند قوی و موفق باشند. زنان برای دستیابی به زندگی موفق باید از درماندگی اکتسابی دوری کنند، پذیرفتن این واقعیت که زنان به‌تنهایی توانایی مراقبت و انجام کارهای خود را دارند برای این قشر بسیار حائز اهمیت است. دستیابی به اهداف و آرزوها و ارتقا اعتمادبه‌نفس با برنامه‌ریزی مناسب بدون شک امکانپذیر است. زنان برای رسیدن به اهداف خود باید صبر و شکیبایی داشته باشند چرا که مسیر دست یافتن به موفقیت ممکن است سخت و پیچیده باشد اما در نهایت آنچه به‌دست خواهد آمد، ارزش ایستادگی و تحمل شرایط دشوار را دارد. زنان باید برای دستیابی به آنچه می‌خواهند در مسیر خود ثابت قدم باشند، جامعه هم در این مسیر تاثیرگذار است، توجه به آرامش روانی زنان و دختران و سلامتی و تندرستی این قشر بدون شک سبب ایجاد جامعه‌ای شاد و سالم می‌شود. دوری از روش‌های تبعیض‌آمیز در تربیت فرزندان و جلوگیری از به‌وجودآمدن احساس خودکم‌بینی در زنان و دختران از مواردی است که باید موردتوجه خانواده‌ها قرار گیرد.

کاهش اضطراب با ورزش منظم

مطالعات جدید نشان می‌دهد ورزش منظم و شیوه زندگی فعال تا ۶۰ درصد از بروز اختلال اضطراب جلوگیری می‌کند. براساس آمار ۱۰ درصد جمعیت جهان در زندگی خود به اضطراب مبتلا می‌شوند. اضطراب تمام جنبه‌های زندگی فردی و اجتماعی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و محققان همواره به‌دنبال روش‌هایی برای کاهش آن هستند. محققان داده‌های ۴۰۰ هزارنفر بررسی کردند و دریافتند ورزش منظم و شیوه زندگی فعال تا ۶۰ درصد از بروز اضطراب جلوگیری می‌کند. اثرات ضداضطرابی ورزش و تحرک فیزیکی، در زنان دو برابر مردان است. محققان تغییرات هورمونی را در این امر دخیل می‌دانند و به افراد توصیه می‌کنند به‌طور منظم ورزش کنند.

تزریق واکسن کرونا و آنفلوآنزا بلامانع است

محققان تایید کردند که دریافت همزمان واکسن‌های کووید۱۹ و آنفلوآنزا بلامانع است. اگرچه کارشناسان اذعان می‌کنند که برای افراد در گروه‌های پرخطر، ترکیبی از کووید۱۹ و آنفلوآنزا می‌تواند بسیار کشنده باشد. به گفته محققان، دریافت واکسن آنفلوآنزا بخش مهمی از حفاظت از سلامتی افراد خانواده در هر سال است. «لن.هوروویتز» می‌گوید: «به‌نظر می‌رسد که واکسن آنفوآنزا و واکسن‌های کووید۱۹ را می‌توان باهم تزریق کرد.» متخصصان خاطرنشان می‌کنند که استفاده از ماسک و فاصله فیزیکی از ویروس‌های تنفسی مانند آنفلوآنزا و کووید۱۹ محافظت می‌کند، اما دریافت واکسن آنفلوآنزا مزایای قابل‌توجهی را نیز به‌همراه دارد.

کنترل «آلزایمر» با تشخیص به‌موقع

متخصصان می‌گویند زوال‌عقل یک بیماری پیشرونده مغزی است که تنها راه کنترل آن تشخیص به‌موقع است. آلزایمر در حقیقت به یک طیف گسترده‌ای از اختلالات نورولوژیکال پیش رونده اطلاق می‌شود. گرچه زوال‌عقل در افراد کهنسال مرسوم است اما این موضوع می‌تواند در افراد کمتر از ۶۵ سال نیز بروز کند که به آن زوال‌عقل زودرس اطلاق می‌شود. متاسفانه آلزایمر راهکار قطعی درمانی ندارد. با این حال، دولت‌های جهان می‌کوشند با آموزش و تشخیص به‌موقع بیماری، روند پیشروی آن را کُند کنند. برای مثال، دولت انگلیس تا سال ۲۰۲۵ شاهد افزایش شمار مبتلایان به زوال‌عقل به بیش از یک میلیون نفر خواهد بود.

نـــکته

چای‌سبز ریسک سرطان را کاهش می‌دهد

به گفته محققان کاتچین و EGCG موجود در چای‌سبز، احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند. در چین و ژاپن قرن‌هاست که از چای‌سبز به‌عنوان دارو استفاده می‌شود. آنها ادعا می‌کنند که چای‌سبز به کنترل قندخون، کلسترول، فشارخون و وزن کمک می‌کند. چای‌سبز را می‌توان به‌عنوان نوشیدنی یا به‌صورت مکمل مصرف کرد و برخی معتقدند که ممکن است از انواع خاصی از سرطان جلوگیری کند. چای‌سبز سیستم ایمنی را برای مبارزه با بیماری‌ها و افزایش طول عمر قوی می‌کند. برگ‌های چای‌سبز حاوی آنتی‌اکسیدان قوی به‌نام پلی‌فنول است که از سرطان، بیماری‌های قلبی، پوکی استخوان و سایر بیماری‌های مزمن جلوگیری می‌کند. کاتچین یک آنتی‌اکسیدان طبیعی است که در چای‌سبز یافت می‌شود و به جلوگیری از آسیب سلولی کمک می‌کند و می‌تواند تشکیل رادیکال‌های آزاد را در بدن کاهش دهد. EGCG خاصیتی است که محققان معتقدند به فواید قوی چای سبز برای سلامتی کمک می‌کند. طبق اعلام مؤسسه تحقیقات سرطان بریتانیا، ماده موجود در چای سبز که فایده بیشتری دارد، کاتچین است که به آن (EGCG (epigallocatechin-۳-gallate می‌گویند. همچنین حاوی کافئین و تئانین هم است EGCG، ماده مفید چای‌سبز، به شکل عصاره چای سبز موجود است. فعالیت‌های پیشگیرانه سرطان چای سبز و ترکیب اصلی آن EGCG توسط دانشمندان سراسر جهان به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است. به گفته محققان موسسه تحقیقات سرطان بریتانیا، «ما بیش از ۳۰ سال است که پیشگیری از سرطان را با چای سبز مطالعه کرده‌ایم. ترکیب EGCG و ترکیبات ضدسرطانی باعث آپوپتوز و افزایش اثر فعالیت ضدسرطانی در موش‌های آزمایشگاهی شد و همچنین افزایش هم افزایی فعالیت ضدسرطانی در برابر رده‌های سلولی سرطانی انسان را نشان داد. چای‌سبز یک پیشگیری کننده از سرطان برای پیشگیری اولیه از سرطان است و کاتچین چای سبز در کنار داروهای ضدسرطان در پیشگیری از سرطان‌های بعدی نقش دارند

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

شماره ۱۱۱۴

افقـــی

۱- کارتون برنده اسکار ۲۰۰۶- ناهمواری خیابان ۲- از لایه‌های جوزمین- درامان‌بودن- یکی از دو جنس ۳- حرف دهن‌کجـــی- مورداعتماد- بله‌انگلیســـی- از جنگ‌هـــای صدراســـلام ۴- ویرایش مطلـــب- بریدن از بیخ- روزی‌خواســـتن ۵- ازگناهـــان کبیره- محافظ قرص کپســـول- عدداول ۶- جانب- ازحیوانات درنده- محبوب‌ومعشـــوق ۷- پایین کوه- کارتون برنده اسکار ۲۰۱۱- زادگاه ابراهیـــم(ع) ۸- حرص‌وطمـــع- لـــزوم سلامتی- هدیه‌دادن- ماه زمســـتانی ۹- ازجشن‌های باســـتانی- جلوه- شـــاخه تازه ۱۰- پایتخـــت بوتان- پیاده‌سازی دیجیتالی- ناپدری ۱۱- خسیس- سریالی از حاتمی کیـــا- به‌جاآوردن ۱۲- کشـــوری به پایتختی کیف- موضوع- بخشنده ۱۳- گل‌ته‌حوض- میان‌ووسط- بالاترین مقام اجرایی یک شرکت- دشنام ۱۴- مساوی- شهری در «کرمان»- از پادشاهان ماد ۱۵- اثری از مهدی سهیلی- عود هندی

عمـــودی

۱- دهان دره- کشور کانگوروها ۲- حرکت باد- ســـرقت- سریالی از احمدکاوری ۳- نمایش- نوعی نارنگی- از گیاهان دارویی ۴- بهره- قبیله وحشی پرو- دریا- اندک ۵- پس‌زدن- ازبازیگران فیلم لیون- رب‌النوع ۶- کوچ کننده- شکست‌خوردن دشمن- درامانت روانیست ۷- گداخته‌شده- کمند- گشوده ۸- عدل- درخت‌انداز- وســـیله نخ‌ریســـی- ازماه‌های قمری ۹- کشنده‌بی‌صدا- خبرگزاری رسمی ایران- نوعی آســـیاب ۱۰- سراینده انگلیســـی با نام کوچک آلفرد- دریاچه‌ای درلرســـتان- مرکز اســـتان الانبار ۱۱- فرمان توقف- فیلمی ازهاوارد. هاکـــس- ازبلایای طبیعی ۱۲- الفبای موســـیقی- تظاهربه‌نیکی- پدرآذری- پارچه گیاهی ۱۳- پاکان- چاه‌ها- برجستگی لاستیک ۱۴- روش ها- طفل‌وبچه- ازجزایر گروینلند ۱۵- فیلمی از «بنی‌اعتماد»- کشوری آسیایی

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

حل جدول ۱۱۱۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	گ	م	ا	ن	■	م	چ	س	م	ه	ه	ر	ک	و	ل
۲	ر	س	و	ا	■	ش	ا	م	■	م	ا	د	ی	ر	ا
۳	ی	■	ا	س	ه	■	ن	ا	ن	■	ل	ا	■	ز	ی
۴	ز	د	■	ک	ر	م	ا	ن	ش	ا	ه	■	ب	ک	ت
۵	پ	ی	ت	■	و	ا	ن	■	ا	ر	■	ا	س	ا	ن
۶	ا	س	ک	ن	د	ر	■	د	ن	د	ا	ن	■	ر	ا
۷	■	ک	ا	ش	ت	■	خ	و	د	ن	و	ی	س	■	ه
۸	ر	و	ی	ا	■	ا	س	ل	ا	گ	■	ر	و	س	ی
۹	ق	■	ا	س	ت	ق	ر	ا	ر	■	ز	ا	غ	ه	■
۱۰	ص	م	■	ت	ن	ا	و	ب	■	ن	ا	ن	ا	و	ر
۱۱	ش	ت	ر	ه	■	م	ا	■	ک	ر	ک	■	ت	ل	خ
۱۲	م	ا	خ	■	ک	ه	ن	ه	س	و	ا	ر	■	ت	ش
۱۳	ش	د	■	ق	ر	■	ی	ر	ا	■	ن	ا	ک	■	ن
۱۴	ی	و	ا	ش	ک	ی	■	ا	ل	پ	■	چ	ن	ی	د
۱۵	ر	ن	ج	و	س	ر	م	س	ت	ی	■	ا	ش	ب	ه