



وقتی پوست ملتهب باشد، قرمز شده و سطح آن پوسته پوسته می‌شود که همراه با خارش است، به این تغییرات اگزما می‌گوییم، البته بسته به سن افراد، محل اگزما، متفاوت خواهد بود. بیشترین اگزما می دیده شده، اگزما اتوپیک است که در شیرخواران، بر روی صورت و اندام‌ها دیده می‌شود که با افزایش سن، آرنج دست‌ها بیشتر درگیر می‌شود. ۷۰ الی ۸۰ درصد کودکان وقتی به سن بلوغ برسند، اگزما خوب می‌شود. وقتی پوست اگزما دارد، عوامل محیطی می‌توانند از این نقطه وارد بدن شوند و سیستم ایمنی را تحریک کنند که با حساسیت‌های تنفسی، مانند آسم و یا حساسیت‌های غذایی، بدن را رویه‌رو می‌کند. در کودکان مبتلا به اگزما می‌توانیک با توجه به اینکه این بیماری سرشتی است، باید پوست کودک را مرطوب نگه داریم که در این صورت بیشتر مشکلات کودک حل می‌شود. در این خصوص، استفاده از مرطوب‌کننده‌ها، اولین و بهترین توصیه پزشکان است. عوامل زیادی در ایجاد اگزما نقش دارند، زیرا این عوامل به‌طور غیرمستقیم، پوست را خشک می‌کنند و باعث ایجاد اگزما می‌شوند، مانند هوای سرد، آب‌داغ و آفتاب که باعث خشکی پوست و اگزما می‌شوند، حتی عرق بدن نیز می‌تواند خشکی پوست را تحریک کند و با ایجاد اگزما همراه باشد. در پاسخ به اینکه افراد مبتلا به اگزما از چه مرطوب‌کننده‌های استفاده کنند، باید گفت مرطوب‌کننده‌ها همه خوب هستند و به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ مرطوب‌کننده‌هایی که روغن بیشتری دارند و در افرادی که پوست خشک دارند مناسب است، همچنین مرطوب‌کننده‌هایی که روغن کمتری دارند که در افراد مبتلا به اگزما و دارای پوست چرب مورد استفاده قرار می‌گیرند. اگر اگزما ایجاد شد، مرطوب‌کننده‌ها کار ساز نخواهد بود و نیاز به مصرف دارو است. در فصل زمستان که هوا خشک‌تر است، باید منزل را مرطوب نگه داشت، همچنین در هنگام شست‌وشو پوست از آب‌داغ استفاده نکنند، زیرا باعث خشک‌شدن بیشتر پوست می‌شود. توصیه می‌شود در این افراد میزان دفعات شست‌وشو باید کمتر باشد. اینگونه افراد نباید در معرض مواد حساسیت‌زا قرار بگیرند، زیرا سریع‌تر واکنش حساسیتی نشان می‌دهند، بعضی از انواع گیاهان، «کرک» و «پر» پرندگان و همچنین مو و پشم گربه و سگ می‌تواند ایجاد حساسیت و اگزما کنند. گاهی چربی پوست سر، منبع غذایی برای قارچ‌هاست که باعث شوره‌سر می‌شود، (اگزما سیبوره‌ای) این افراد باید از شامپو ضدقارچ و ضدچربی استفاده کنند.

تقویت سیستم ایمنی بدن با مصرف «شلغم»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

«شلغم» یک سبزی کمتر شناخته‌شده در بازار بوده و از مزایای آن بهبود سلامت استخوان، محافظت از قلب و جلوگیری از سرطان است. علاوه بر این، مصرف شلغم باعث تنظیم سوخت‌وساز بدن، بهبود گردش خون و افزایش سیستم ایمنی بدن می‌شود. در ادامه به بررسی ویژگی‌های این ماده غذایی پرخاصیت پرداخته می‌شود.



تقویت سیستم ایمنی

ویتامین C و اسیداسکوربیک که در مقدار زیادی در شلغم وجود دارد، تقویت‌کننده‌های مهم برای سیستم ایمنی بدن ما هستند. ویتامین C می‌تواند تولید گلبول‌های سفید خون و آنتی‌بادی‌ها را افزایش دهد، علاوه بر این عمل به‌عنوان آنتی‌اکسیدان و کاهنده نگرانی‌های ما در مورد موارد تهدیدکننده مزمن سلامت مانند بیماری‌های سرطان و قلب مؤثر است.



بهبود گردش خون

سطح قابل توجهی از آهن موجود در این ماده غذایی باعث می‌شود آن را به‌عنوان یک منبع خوب آهن در نظر گرفت، اگر از کمبود سلول‌های خونی یا کم‌خونی رنج می‌برد استفاده از شلغم برای رفع این مشکل مفید است. آهن در شکل‌گیری RBC بدن موردنیاز است که برای حمل اکسیژن، تعمیر و اجرای درست کارکرد سیستم‌های عضو بدن موردنیاز بدن است.



بهبود سلامت قلب

شلغم دارای تعدادی مواد مغذی ضروری است که بدن ما برای داشتن عملکرد مناسب به آنها نیاز دارد، از جمله پتاسیم و فیبر بالا. پتاسیم باعث کاهش فشارخون عروق خونی و شریان‌های خون می‌شود. این امر می‌تواند از پیشرفت آترواسکروزیس (تصلب شرایین) و همچنین حملات قلبی و سکته مغزی در فرد مصرف‌کننده جلوگیری کند.



بهبود قدرت استخوان

کلسیم موجود در این ماده غذایی می‌تواند در رشد و ترمیم استخوان‌ها به بدن ما کمک کند. این امر در افزایش تراکم معدنی استخوان ضروری است، به‌خصوص در زمانی که ما رشد می‌کنیم و یا در معرض ابتلای به آرتریت و پوکی‌استخوان قرار می‌گیریم. اگر می‌خواهید برخی ویژگی‌ها مانند قدرت و استقامت را به استخوان‌های خود اضافه کنید، غذاهای غنی از کلسیم را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.



سلامت «قلب» چگونه ارزیابی می‌شود؟

یک متخصص قلب و عروق، درباره روش‌های تشخیص سلامت قلب، نکاتی را توضیح داد. محمدرضا نادریان گفت: در ابتدا و مهم‌ترین اصل در هنگام مراجعه بیمار به متخصص قلب و عروق، اندازه‌گیری قد، وزن و دور کمر بیمار است. وی افزود: ۵۰ تا ۶۰ درصد افراد بزرگسال که به متخصص قلب و عروق مراجعه می‌کنند، دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند. نادریان به سنجش ضربان قلب، فشارخون و انجام نوار قلب در مرحله بعد تشخیص سلامت قلب اشاره کرد و بیان داشت: این موارد به‌منظور بررسی‌های بیشتر انجام می‌شود. وی ادامه داد: آزمایش خون از ارگان‌ها و سیستم‌های مختلف بدن و اندازه‌گیری قندخون ناشتا و دو ساعت پس از مصرف قند، در کنار اندازه‌گیری چربی خون، سایر راه‌های تشخیص سلامت قلب است. این متخصص اسپانیا ۷- کوزه- بسیار و اندک- پیش‌فروشنده ۸- نوعی پرند آبی- چینه دیوار- منسوب به پیامبر ۹- دوست صمیمی و یکدل- گروه نوازندگان- جامه‌ای بی‌آستین ۱۰- شهر بندری اوکراین- تمام کننده- معبرخون ۱۱- کالای دست‌نخورده- پایتخت آلمان- کشوری در مدیترانه ۱۲- به جسم معنا می‌دهد- شمای بیگانه- خانه زنبوران- عید ماه رمضان ۱۳- برتری‌ها- زیاده‌گوهر حرف- آرام‌یافتن ۱۴- نویسنده پروپی- خالص‌بودن- مجموعه آثار یک‌شاعر ۱۵- با حالتی به‌دور از تکلف- اثر تاریخی قم وضعیت فرد توسط پزشک درخواست می‌شود.

کرد و بیان داشت: این موارد به‌منظور بررسی‌های بیشتر انجام می‌شود. وی ادامه داد: آزمایش خون از ارگان‌ها و سیستم‌های مختلف بدن و اندازه‌گیری قندخون ناشتا و دو ساعت پس از مصرف قند، در کنار اندازه‌گیری چربی خون، سایر راه‌های تشخیص سلامت قلب است. این متخصص اسپانیا ۷- کوزه- بسیار و اندک- پیش‌فروشنده ۸- نوعی پرند آبی- چینه دیوار- منسوب به پیامبر ۹- دوست صمیمی و یکدل- گروه نوازندگان- جامه‌ای بی‌آستین ۱۰- شهر بندری اوکراین- تمام کننده- معبرخون ۱۱- کالای دست‌نخورده- پایتخت آلمان- کشوری در مدیترانه ۱۲- به جسم معنا می‌دهد- شمای بیگانه- خانه زنبوران- عید ماه رمضان ۱۳- برتری‌ها- زیاده‌گوهر حرف- آرام‌یافتن ۱۴- نویسنده پروپی- خالص‌بودن- مجموعه آثار یک‌شاعر ۱۵- با حالتی به‌دور از تکلف- اثر تاریخی قم وضعیت فرد توسط پزشک درخواست می‌شود.

واکسن کووید در پیشگیری از مرگ موثر است

یک مطالعه بزرگ و واقعی نشان داد که واکسیناسیون کووید ۱۹ در دور نگه‌داشتن شما از بیمارستان موثرتر از ایمنی طبیعی از طریق ابتلا به کووید است. محققان گزارش دادند که افراد در تمام گروه‌های سنی هنگام تزریق واکسن به‌طور قابل توجهی بیشتر از زمانی که از طریق ابتلاء به کووید، ایمنی به‌دست می‌آورند، سود می‌برند. محققان دریافتند میزان بستری‌شدن در بیمارستان و مرگ برای افراد

یک مطالعه بزرگ و واقعی نشان داد که واکسیناسیون کووید ۱۹ در دور نگه‌داشتن شما از بیمارستان موثرتر از ایمنی طبیعی از طریق ابتلا به کووید است. محققان گزارش دادند که افراد در تمام گروه‌های سنی هنگام تزریق واکسن به‌طور قابل توجهی بیشتر از زمانی که از طریق ابتلاء به کووید، ایمنی به‌دست می‌آورند، سود می‌برند. محققان دریافتند میزان بستری‌شدن در بیمارستان و مرگ برای افراد

نکته

جایگزین‌های غذایی برای اسیدهای چرب اشباع

چربی‌ها به ۲ صورت اشباع و غیراشباع وجود دارند. بیشتر غذاهای حاوی هر دوی این چربی‌ها هستند، اما باید پرسید هر یک از انواع این چربی‌ها در چه گروه‌های غذایی وجود دارند و مصرف کدام یک مضر است؟ چربی‌ها مواد مغذی هستند که موجب تامین انرژی می‌شوند. آنها همچنین به جذب ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین‌های E، D، A و K کمک می‌کنند. چربی‌ها به دو صورت اشباع و غیراشباع وجود دارند و بیشتر غذاهای حاوی هر دوی آنها هستند. معمولاً اسیدهای چرب اشباع در دمای اتاق جامد هستند. باید توجه کرد که چربی‌های اشباع موجب افزایش کلسترول بد خون (LDL) و افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و سکته می‌شوند. منابع غذایی اسیدهای چرب اشباع، عمدتاً شامل غذاهای حیوانی مانند لبنیات پرچرب، بستنی، خامه، پنیر و گوشت است. پرندگان و ماهی‌ها نسبت به گوشت قرمز میزان کمتری از این اسید چرب را دارند. اسیدهای چرب اشباع در روغن‌های گرمسیری مانند روغن نارگیل، پالم و کره کاکائو نیز وجود دارند. البته این روغن‌ها فاقد کلسترول هستند. غذاهایی که با کره حیوانی مارگارین یا روغن قنادی آماده شده‌اند، مانند کیک، کلوچه، بیسکویت و سایر انواع دسرها، شکلات، گوشت‌های فراوری شده مانند سوسیس، کالباس و همبرگر حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب اشباع هستند.

مضرات

مصرف زیاد غذاهای حاوی اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش کلسترول بد خون (LDL)، احتمال انسداد رگ‌ها، ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی، برخی سرطان‌ها، دیابت و... می‌شود. بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران، جایگزینی اسیدچرب اشباع با انواع غیراشباع مثلاً جایگزینی روغن‌های جامد با روغن‌های مایع یک انتخاب غذایی سالم است و موجب کاهش کلسترول بد خون می‌شود. بر این اساس برای کاهش دریافت اسیدهای چرب اشباع توصیه می‌شود که مصرف میوه‌ها و سبزیجات، فرآورده‌های لبنی فاقد چربی یا کم‌چرب، غلات سبوس‌دار، مرغ، ماهی و انواع مغزها بیشتر شود. مصرف گوشت قرمز محدود و در صورت لزوم از انواع بدون چربی آن استفاده شود. مصرف بیسکویت، کیک، کلوچه، شیرینی و فست‌فودها کاهش یابد. از روغن‌های مایع مانند روغن زیتون، کنولا و... در جهت پخت‌وپز به‌جای روغن جامد و کره استفاده شود. همچنین مصرف انواع سس‌های سالاد نیز محدود شود.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- از شعب‌دین مسیحیت- کنایه‌از آسمان پرستاره
۲- شیوه- لیخندملیج- فیلمی به کارگردانی میثم هاشمی طبا
۳- شب تاریک- اندک و کم- رشک‌برنده
۴- پسوندشبه‌اهت- محل ورود- دل‌ها- اسب چایار
۵- طرف‌و جهت- دهکده- مقصد روستا
۶- معادل فارسی اپراتور- پایتخت نروژ- انبار کشتی
۷- روییدن- مغرور- سرپرست
۸- آدم آهنی- مواد ریز حاصل از خردشدن سنگ‌ها- حقه‌کلک
۹- سنگ‌انداختن- نژادپرستی را گویند- غصب‌کننده
۱۰- دوستی- سخن‌نیش‌دار- آش‌خرده‌خمیر
۱۱- چیزها- طبیعی‌و معمولی- بوی پشم‌سوخته
۱۲- کل‌وجملگی- جوان- صابون خیاطی- خروس مازندران
۱۳- حیل‌ه‌گران- جاوید- شرح‌کردن
۱۴- از قهرمانان جنگ ترویا- حلال رنگ- جداسشدن زن‌وشوهر
۱۵- بهیوده‌گوی- مبحثی در ریاضی

حل جدول ۱۴۵۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ری	ی	ا	ش	ه	ا	ی	س	ا	ج				
۲	ری	ا	ر	ن	م	ا	و	ا	ع	ا	ی	ا		
۳	ا	س	د	ب	ر	ت	ز	ن	ی	ر	ا			
۴	ن	ی	ک	ر	م	ا	ی	ک	ی	م	و			
۵	س	ن	ک	ن	و	ش	ت	ه	ر	س	ا	ن		
۶	ا	ت	ا	ی	ا	ن	و	ا	ی	ر	ب			
۷	ت	ل	و	ن	د	ا	و	ا	د	ا	و	ر		
۸	ا	و	س	ن	ا	ب	ت	ه	ی	ت				
۹	ا	ی	ک	ی	ا	ن	ر	ب	ی	ا	و			
۱۰	ا	و	ف	م	ا	ا	س	ا	ر	ب				
۱۱	ر	ه	ر	ف	م	ا	س	ا	ر	ب				
۱۲	ت	م	ت	م	ت	ا	ب	ع	ا	ن	ا	ب		
۱۳	ی	س	ا	ر	ی	و	ب	ن	ب	ر	و			
۱۴	ن	ا	ت	و	ر	ی	ا	ن	ج	د	ا			
۱۵	ه	ز	ا	ر	د	ر	ی	ا	ج	ه	ا	ی		

جدول سودوکو

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

۸	ا	ب	د	ا	ه	ا	۷	ا
۶	ا	ا	۷	ا	ب	ا	۸	ه
ه	ا	۷	ا	ا	ب	ا	ا	د
ا	ا	ه	ا	۶	ا	۷	ب	ا
۷	۶	ا	ا	ب	ا	ا	ه	ا
ا	د	۶	ا	ا	۷	ا	ا	ه
ب	۷	ا	ا	ا	۸	ا	ه	ا
ا	ا	۷	ا	ا	ا	۸	ا	د
ا	ا	ا	ه	ا	۶	ا	۷	ب