



ویژه غذاهایی برای سرماخوردگی

ویژه

فائقه ان کننده

نشانه‌های یک اختلال عصبی ناتوان کننده

«لوپیا» سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

لوبیا یکی از حبوبات مهم و مغذی است که انواع مختلفی دارد، در ادامه با خواص لوبیا آشنا می شوید. انواع لوبیا معمولا به دلیل اینکه باعث شکل گیری نفخ در دستگاه گوارش می شوند، بدنام هستند و بعضی افراد به همین دلیل سعی می کنند از مصرف انواع لوبیا خودداری کنند. با این حال، مزیت ها و فواید انواع لوبیا برای سلامت بدن آنقدر زیاد است که به هیچ وجه نباید این مواد غذایی را از رژیم غذایی حذف کرد.



FIBER انواع لوبیا به عنوان یکی از بهترین منابع غذایی برای دریافت فیبر شناخته می‌شوند، در حالی که متخصصان تغذیه می‌گویند که این روزها بیشتر افراد به اندازه کافی فیبر دریافت نمی‌کنند. میزان فیبر موجود در هر یک لیوان از لوبیای پخته (بسته به نوع لوبیا) بین ۱۱ تا ۱۷ گرم خواهد بود. فیبر غذایی به شکل گبری حسی سیری برای مدت زمان طولانی‌تر کمک می‌کند و از این نظر بسیار مهم است.

منبعی از پروتئین

انواع لوبیا به‌طور میانگین در هر یک لیوان حدود ۱۵ گرم پروتئین گیاهی دارند که رقم بالایی محسوب می‌شود. لوبیاهای برطرف‌دار و در دسترس مانند لوبیا قرمز، چشم‌بلیلی و لوبیا سیاه حاوی مقادیر خوبی از پروتئین هستند و بنابراین در نقاط مختلف جهان می‌توان به‌راحتی از آنها استفاده کرد. پروتئین یکی از درشت‌مغذی‌های حیاتی است که در یافتن منظم آن برای محافظت از سلامت اندام‌های داخلی، عضله‌ها و بافت‌های بدن ضروری است.

سرشار از آنتی اکسیدان

یکی از مهم ترین ویژگی های انواع لوبیا این است که این مواد غذایی گیاهی سرشار از آنتی اکسیدان هستند. لوبیا قرمز و لوبیا چیتی از این نظر واقعا کیفیت بالایی دارند و میزان آنتی اکسیدان موجود در آنها حتی از انواع توت ها و فلفل ها به خاطر داشتن آنتی اکسیدان بیشتر است. در کنار اینها، انواع لوبیا به عنوان منابع خوبی برای دریافت املاح و مواد معدنی ضروری شناخته می شوند.

آلودگی هوا و افزایش نقص قلبی نوزاد

نقص مادرزادی و عامل اصلی مرگ و میر نوزادان در سراسر جهان است. مطالعاتی که ارتباط بین قرار گرفتن مادر در معرض ذرات ریز $PM_{2.5}$ مانند دود یا گرد و غبار و نقایص قلبی را بررسی می کنند، از نظر اندازه و مکان محدود است. به طور کلی، به ازای هر 10 میکروگرم در هر متر مکعب افزایش قرار گرفتن مادر در معرض $PM_{2.5}$ ، خطر تولد نوزادی با نقص قلبی 2 درصد افزایش می یابد.

بر اساس تحقیقات جدید، قرار گرفتن مادر در س الودگی هوا قبل از بارداری و در سه ماهه اول ری ممکن است خطر نقایص قلبی را در نوزاد ننده افزایش دهد. دکتر «هامین لیو»، یکی از ندگان این مطالعه می گوید: «این به معنای کاهش ن طرفت در معرض الودگی هوا در دوره سه ماهه اول ری برای جلوگیری از نقایص مادرزادی قلبی در نوزادان است.» نقایص مادرزادی قلب شایع ترین نوع

دانشتنی‌ها

«چغندر» بهترین محافظ در مقابل بیماری‌های قلبی

چغندر از سبزی‌های ریشه‌ای مغذی و دوسدار قلب و عروق است و با توجه به وجود آنتی‌اکسیدان رنگی در ریشه و برگ آن باعث محافظت بدن در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی و سکنه مغز می‌شود. مبنای کاروانی بسیاری آموزش‌های غذایی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به لذت خوردن چغندر یا همان لبوی داغ در هوای سرد زمستانی گفت: چغندر یا Beta Vulgaris دارای پروتئین و چربی بسیار کم است. خام یا پخته آن حدود ۸ تا ۱۰ درصد کربوهیدرات دارد که بیشتر شامل قندهای ساده مثل گلوکز (۷۰ درصد) و فروکتوز (۳۰ درصد) است. وی افزود: این سبزی ریشه‌ای سرشار از ترکیب گیاهی مهمی است که گلیسین بتائین نام دارد و در کاهش هموستتین خون مؤثر است. هموستتین ترکیبی مضر است که باعث ایجاد لخته خون و تشکیل پلاک‌های سفت در دیواره رگ‌ها می‌شود. چغندر با اشاره به نتایج پژوهش‌های علمی مبنی بر ارتباط هموستتین با بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و سکنه مغز، خاطرنشان کرد: مصرف چغندر و آب آن در بهبود جریان خون، کاهش کلسترول و فشارخون مؤثر است. مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی از دیگر مواد مغذی موجود در چغندر به اسید فولیک (B) و بتائین اشاره کرد و (B) اشاره کرد و افزود: این ویتامین برای رشد طبیعی بافت‌ها و عملکرد سلولی ضروری است و از مواد مغذی بسیار حیاتی در دوران بارداری محسوب می‌شود. زیاده‌تر تشکیل لوله صصی جنین به پش‌زایی‌ها و کمبود آن منجر به صدمات جبران‌ناپذیری می‌شود. وی، چغندر را منبعی غنی از اسیدفولیک برشمرد که در هر ۱۰۰ گرم حدود ۱۰۹ میکروگرم اسید فولیک است و می‌تواند ۲۷ درصد نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تأمین کند. کاویانی با اشاره به فواید اسید فولیک در برابر حرجات حاس است، خاطرنشان کرد: طولانی شدن زمان پخت، موجب اتلاف و کاهش قابل ملاحظه این ویتامین در ماده غذایی می‌شود. مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه افزود: ویتامین C ماده مغذی دیگری است که در چغندر به‌ویژه برگ‌های آن وجود دارد. هر ۱۰۰ گرم چغندر دارای ۳۰ میلی‌گرم ویتامین C است که تقریباً یک سوم نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. همچنین برگ‌های چغندر منبع خوبی از کاروتنوئیدها (پیش‌ساز ویتامین A) هستند. به منگنز، سی، چغندر دارای مواد معدنی مانند بتاسیم، آهن، منگنز، مس و منیزیم نیز است. کاویانی یکی از ترکیبات مهم در چغندر و آب آن را انترتات آهنی کرد که از نوع نترات معدنی و متفاوت از مواد افزودنی به فرآورده‌های گوشتی (نیترو سوسیس) است (کالاس) است و گفت: این ماده در بدن به ماده‌ای به‌نام نیتربک اکسید تبدیل می‌شود و با انبساط رگ‌ها موجب کاهش فشارخون می‌شود. مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه سرخ‌آدراری یا بتوتوریا عارضه‌ای به‌خطر برشمرد و ادامه داد: در ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد جامعه که از نظر ژنتیکی قادر به تجزیه رنگدانه موجود در چغندر (بتاسینین) نیستند این عارضه بروز می‌کند. در این افراد پس از مصرف چغندر و برگ آن، ادرار به رنگ قرمز یا صورتی تغییر رنگ می‌دهد. وی با اشاره به این که چغندر دارای مقداری اسیدگزالیک است، گفت: این ماده می‌تواند چغندر تشکیل سنگ کلیه را در افراد استعداددار افزایش دهد. بنابراین این افراد توصیه می‌شود از خوردن بیش از حد چغندر خودداری کنند. کاویانی با اشاره به اینکه چغندر دارای موادی به نام فروکتان است، خاطرنشان کرد: برخی افراد مانند مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر نمی‌توانند در ترکیبات ران همگانی و عارضه‌های گوارشی‌شان خودشانیدنی مثل نفخ، درد شکمی و اسهال را تجربه می‌کنند که این افراد باید مصرف چغندر را در برنامه غذایی خود محدود کنند. مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه، مبتلایان به دیابت را گروه دیگری عنوان کرد که در مصرف چغندر باید احتیاط کنند و از مصرف بیش از حد چغندر در یک وعده غذایی به‌ریم کنند زیرا شاخص قندی چغندر در حد متوسط و ۱۶ است.

کوٹاہ

آیا کاهش شنوایی قابل درمان است؟

افت حسی عصبی، شایع‌ترین نوع کم‌شنوایی است که در اثر آسیب به سلول‌های موی در حلقون گوش ایجاد می‌شود؛ این وضعیت پیشرونده است زیرا در انسان و سایر پستانداران، سلول‌های مویی حلقون پس از از رفتن با آسیب‌دیدگی نمی‌توانند بازسازی شوند. افرادی که اغلب در معرض صدمات بلند هستند، مانند بازیکنان و کارگران ساختمانی، به‌بیشترین خطر ابتلا به کم‌شنوایی حسی عصبی را دارند اما به مرور زمان ممکن است فردی را تحت‌تاثیر قرار دهد. محققان در یک مطالعه جدید از مرکز پزشکی دانشگاه راجستر آمریکا، در حال کار بر روی شناسایی مکانیسم‌هایی هستند که ممکن است باعث بازسازی سلول‌های مویی حلقون شوند. دکتر باتریسیا وایت گفت: ما از کربلی خود می‌دانیم که بیان یک ژن رشد فعال به نام **ERBB2** می‌تواند رشد سلول‌های موی جدید (پستانداران) را فعال کند اما به‌طور کامل دلیل آن را درک نکردیم. این مطالعه خاص به رهبری دکتر جینگیوان ژانگ، نشان داد که فعال کردن مسیر ژن رشد **ERBB2** باعث ایجاد مجموعه‌ای از وقایع سلولی آشکاری می‌شود که از طریق آن سلول‌های پشتیبان حلقون شروع به تکثیر کرده و ایجاد سلول‌های مویی حسی جدید را فعال می‌کنند. دکتر وایت ادامه داد: این مطالعه جدید به ما می‌گوید که چگونه این فعال‌سازی اتفاق می‌افتد و پیشرفتی قابل توجه به سمت هدف نهایی تولید سلول‌های مویی حلقون جدید در پستانداران است. این گروه از توانایی **RNA** تک سلولی در برش‌های تجزیه و تحلیل سلول‌های دارای ژن رشد بیش از حد فعال (سیگنال‌دهی **ERBB2**) استفاده کردند. نتایج نشان داد که **ERBB2** رشد سلولی را با تحریک بیان پروتئین‌های متعدد و ترویج میتوز؛ فرآیندی که طی آن یک سلول دو سلول تقسیم می‌شود، افزایش داد. نویسندگان اول این مطالعه گفت: زمانی که این فرآیند را در موش‌های بالغ بررسی کردیم، توانستیم نشان دهیم که بیان **ERBB2** باعث بیان پروتئین **SPD1** می‌شود که برای فعال کردن **CD44** و رشد سلول‌های مویی جدید ضروری است. این کشف روشن کرده‌است که بازسازی تنها به مراحل اولیه توسعه محدود نمی‌شود. به معنای عمیق‌تر، ما یافته‌ها برای تحریک بازسازی در بزرگسالان استفاده کنیم. دکتر وایت افزود: ما قصد داریم این پدیده را بررسی کنیم تا مشخص کنیم که آیا می‌تواند عملکرد شنوایی را پس از آسیب در پستانداران بهبود بخشد یا خیر.

جدول سود و کو

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

l	Λ	λ	b	s	♥	m	V	λ
♥	b	s	m	λ	V	λ	Λ	l
m	V	λ	l	Λ	λ	s	♥	b
V	s	m	λ	λ	Λ	b	l	♥
λ	λ	b	♥	l	m	V	s	Λ
Λ	l	♥	V	b	s	λ	λ	m
b	m	Λ	λ	V	l	♥	λ	s
λ	λ	l	s	♥	b	Λ	m	V
s	♥	V	Λ	m	λ	l	b	λ

« افقی

- ۱- فیلمی ایرانی به کارگردانی و نویسندگی نوید حمودی - کتیبه مبارک امامزمان (ج ۲) - آستان- فیروزشندل - درفشان ۹۰ خوروری روسی - نقش‌نگار - گردفهم ۴- اثر میکان - دریاچه‌ای ترکیه - سنگ‌انداختن ۵- حرف پیروزی - سراینده - لیان - بندو غلام - صنوفداعی برخی حیوانات ۶- شاه‌ماشین‌وایم - زن رسگار - ظرفوجت ۷- شوش‌ترین - فیلمی از نیکو کریمی - به‌ذهن‌آفتدن - کاریکسان - سیم متصل به زمین - واقع‌شدن امری ضروری لازم - از گاهای بدن - نسخه‌ستونیس ۱۰- ضرورعلم - استیک - مقابل پیران ۱۱- جستجویمبارک - سبز و طلوع - سبیلگاه که مدهارای الکتریکی را بربرایان غیرمجاز محافظت می‌کند - چوب خوشبو ۱۲- جوسن ۱۳- پدرپزیج - جمع‌زایه ۱۳- زیوارویی - شرمند - جوسن ۱۴- مجسمه‌سازالکشن - وارث سلطنت - سقف‌خانه ۱۵- اهراب‌یک‌نواختن - وحشت‌کن

حل جدول ۱۵۰۱

۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵

شماره ۱۵۰۲

عمودی

۲- از جان گذشته اسباب- از حروف فارسی ۳- شهر نشینی-
 اهل تر- ضایع و بیوه و پهل ها ۵- کلام معتبر- از گیاهان
 جنس فلز دایه- خام راپخته می کند- بدون آن زندگی
 ریا مانده ۸- ساختمان ساز- تسه و دوال عقب زین- نوعی
 مصیبت بزرگ ۱۰- قایق کوچک- حصو کلک- فوز گی- مایه
 تان ایلام- قلب ۲- مرد دلاور- گردن دهنم رواید- آتش فشانی
 ۱۴- از القاب اروپایی- کالاهای بنجل و غیر مصرف- بدقابلی

[illegible][illegible]