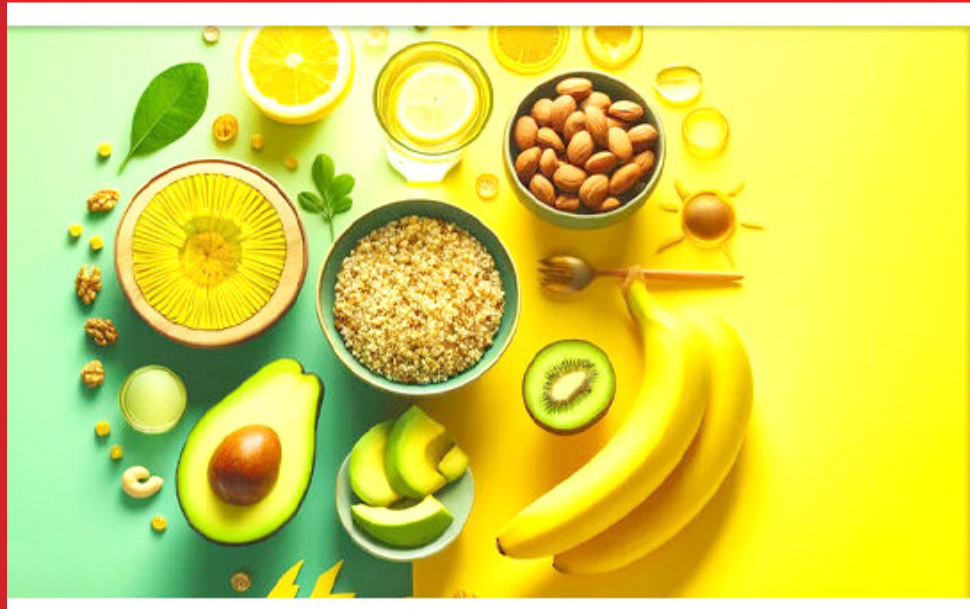


منوچهر هاشمی  
جراح دندانپزشک

خوراکی هایی می توانند برای سلامت دهان و دندان معجزه کنند؛ سعی کنید آنها را در حد اعتدال به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا از فواید بی نظیر آنها بهره مند شوید. خوردن کرفس باعث افزایش ترشح بزاق می شود که می دانی مزایای خاصیت ضدپوسیدگی و محافظت از دندان ها را دارد. جویدن زیاد کرفس باعث ماساژ لثه می شود و به صورت مکانیکی، به تمیز کردن سطوح دندان ها کمک می کند. پنیر باکتریوهدرات پایین و کلسیم و فسفات زیاد، PH محیط دهان را متعادل می کند و از خوردن شدن مینای دندان به وسیله اسیدهای ناشی از تجزیه خوراکی ها جلوگیری می کند و روی مینای دندان خاصیت بازسازی و محافظت کننده دارد. خوردن یک تکه پنیر، بلافاصله پس از مصرف خوراکی های حاوی مواد قندی، می تواند در پیشگیری از پوسیدگی دندان ها مفید باشد. جای سبز با داشتن پلی فنول ها و آنتی اکسیدان، باکتری های مضر را از بین می برد. جای سبز حاوی فلورااید است، فلورااید، دندان ها را از پوسیدگی محافظت می کند. میوه های کیوی، سیب، توت فرنگی و مرکبات حاوی ویتامین C فراوان هستند و برای لثه مفیدند چون که ویتامین C در ساختمان شبکه کلاژن موجود در لثه ها و پوست، ضروری و لازم است. همچنین گاززدن سیب عمل تمیز کردن دندان ها را به صورت مکانیکی انجام می دهد. پیاز خام با داشتن ترکیبات سولفورانی باکتریال قوی، باکتری های مضر دهان را از بین می برد و برای سلامت دندان و لثه مفید است. شایان ذکر است که مصرف پیاز همراه با جعفری یا نعنا می تواند از ایجاد بوی بد در دهان جلوگیری کند. همچنین آب پیاز می تواند در کاهش درد دندان موثر باشد. طبق تحقیقات نشان می دهد، «قارچ» به واسطه داشتن گلوکان نوع A می تواند از تشکیل پلاک میکروبی و ایجاد پوسیدگی در سطوح دندان ها جلوگیری کند. هویج، بروکلی و کدوتنیل به مقدار زیاد حاوی ویتامین A هستند که برای مینای دندان مفید و ضروری است. شیر و ماست هم حاوی کلسیم فراوان هستند که برای دندان و استخوان مفید است. ماست بدون مواد شکرین کننده می تواند به دلیل داشتن اسیدلاکتیک، برای سلامت لثه بسیار مفید باشد و از ایجاد بیماری های لثه جلوگیری کند. نوشیدن آب می تواند همچون بزاق عمل شست و شوی دندان ها و پاک کردن مواد غذایی بین دندان ها را انجام دهد و لثه را هیدراته می کند.

## مقوی ترین خوراکی های انرژی زای طبیعی



**نوع و میزان غذایی که مصرف می کنید نقش قابل توجهی در سطح انرژی شما در طول روز دارد. هر چند داشتن مال خوب به چیزهای دیگر مانند داشتن سلامتی، دوستان خوب، پول و... مربوط می شود اما برای اینکه در طول روز انرژی فراوان داشته باشید سعی کنید تغذیه کوچکی در برنامه غذایی تان بدمید و غذاهای مناسبی برای خوردن انتخاب کنید.**

### آجیل



بادام هندی، بادام زمینی و فندق دانه هایی سرشار از منیزیم هستند و نقش کلیدی در تبدیل قند به انرژی بازی می کنند. آنها همچنین مقدار قابل توجهی فیبر دارند که قند خون را در سطح متعادلی نگه می دارد و پروتئین درون آنها از گرسنگی جلوگیری می کند. به همین دلیل سعی کنید آجیل را با خود داشته باشید تا بتوانید انرژی خود را در طول روز حفظ کنید.

### عسل



عسل ماده غذایی است که خاصیت آنتی باکتریال بالایی دارد و شما را از شر خستگی ناشی از ناخوشی های روزمره خلاص می کند. عسل سرشار از ویتامین های B1، B2، B9 است که نقش موثری در رفع خستگی دارند. یک قاشق سرپر عسل برابری می کند با یک بطری نوشیدنی انرژی زا.

### زردچوبه



این ادویه خوش آب و رنگ حاوی مقدار قابل توجهی کورکومین است، ماده ای که به افزایش قدرت حافظه، شبیه سازی ژن های عصبی و ساخت سلول های جدید مغز کمک می کند. علاوه بر این، با کاهش التهاب های مغز از ابتلا به آلزایمر جلوگیری می کند. می توانید جعفری، بلغور، لیونوژن و گوجه فرنگی را با زردچوبه ترکیب کنید.

### گوشت



گوشت بدون چربی گوساله، بوقلمون و پوست گرفته مرغ، از منابع پروتئین به شمار می روند و سرشار از اسید آمینه ای به نام تیروزین هستند. این گوشت ها ویتامین B12 نیز دارند و دریافت شان از بروز بی خوابی و افسردگی پیشگیری می کند بنابراین برای داشتن خلق و خوی بهتر، آنها را در وعده های اصلی تان بگنجانید.

### راهکار جدید مقابله با MS

یک مطالعه جدید نشان می دهد که درمان دارویی و رفتار درمانی هر دو در مقابله با خستگی ناشی از مولتیپل اسکلروزیس (MS) به طور جداگانه یا با هم موثر هستند. محققان کشف کردند که عادات خواب خود شخص نیز در عملکرد بهتر یکی از هر دو درمان، نقش دارد. دکتر «تیفانی برالی»، سرپرست ارشد می گوید: «این تحقیق نشان می دهد که ورزش بالای استانه لاکنات موافقت برای درمان خستگی MS مؤثر هستند که

### بهترین روش برای کاهش وزن

یک مطالعه جدید نشان می دهد که تمرینات شدید همراه تپش قلب، سطح گرسنگی فرد را بهتر از تمرین های سخت تر مانند پیاده روی تند یا یوگا سرکوب می کند. محققان گزارش می دهند که دویدن، شنا یا شرکت در کلاس های تمارین گروهی در سرکوب هورمون گرسنگی مؤثرتر است. کارا اندرسون، «محقق ارشد می گوید: «ورزش با شدت بالا سطح گرلین را بیشتر از ورزش با شدت متوسط سرکوب می کند. افراد پس از ورزش با شدت بالا در مقایسه

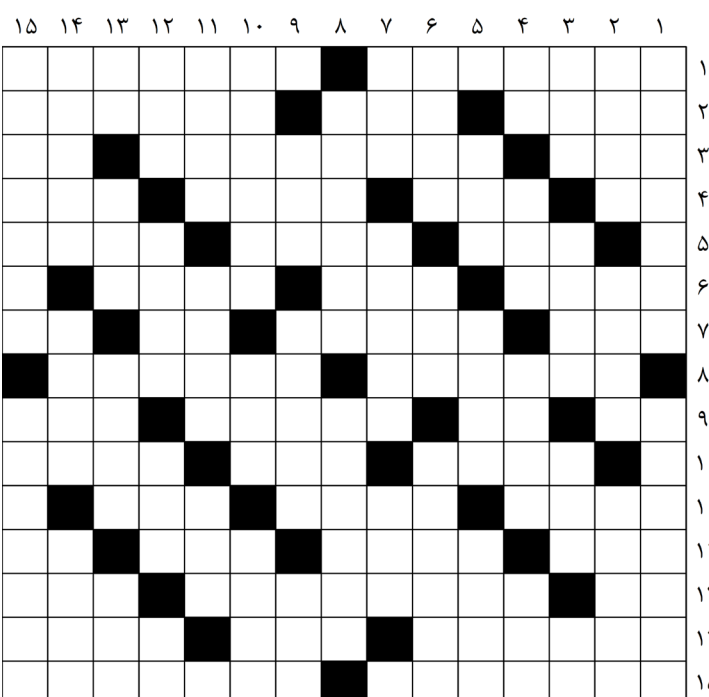
تامل و حیاتی در روند مدیریت بیماری وجود دارد و آن، نقش بسیار مهم افرادی است که از این بیماران مراقبت می کنند. باید توجه داشت که خانواده ها و بستگان مبتلایان به زوال عقل و آلزایمر نیز با پیشرفت مرحله به مرحله این بیماری، تحت تاثیر قرار می گیرند. افرادی که با این بیماران در تماس هستند، علاوه بر رنج اینکه عزیزانشان هر روزه بخشی از توانایی های خود را از دست می دهند و نیاز به مراقبت دارند، باید به این بیماران کمک کنند تا حد امکان کارکرد و توانایی های خودشان را حفظ کنند. هزینه های بالای چکاپ های پزشکی

شماره ۱۹۶

جدول کلمات متقاطع

### عمودی

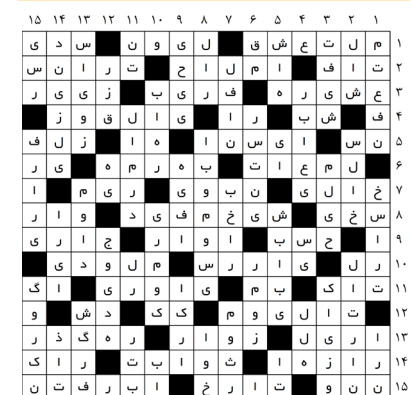
۱- از شهرهای اندونزی - از آثار ایتالیا ۲ - آفریدگار - اسب بارکش - اهتمام و تلاش ۳ - ستون کشتی - اصل و نژاد - شکنجه و آزار - همراه فراوان ۴ - مزه خرمالو - چوپان آن را به چرم می برد - دارای عزم و اراده - بنده و غلام ۵ - از مصالح ساختمانی - پیامبر خاورزمین - نوعی شنا ۶ - اول - قومی در ایران - نوعی فرش ۷ - از برنده های گوشی موبایل - میمون آدم نما - سلاح انفجاری ۸ - اول صبح - آسیمه خاطر ۹ - قاعده و سنت - خوش رو و خندان - مرگامرگی ستور ۱۰ - نگهبان کشتزار - رفورگی - کنایه از آدم اهل گردش ۱۱ - بازگشتن - عنصر غیر فلزی جامد - آبخاری در لرستان ۱۲ - عملی در زراعت - نوعی غذا با مرغ - پسوند داندگی - راه میانبر ۱۳ - رمق آخر - بیان و تفسیر - سست و مانده - دریا ۱۴ - محفل گفت و گو - تکان - از قبایل قاجار ۱۵ - سلسله ای در تاریخ ایران - غده ای زیرمغز انسان



### افقی

۱ - کرکره - عارف ۲ - اشعه مجهول - نیک و پسندیده - از القاب سعدی ۳ - بخشش - اساسس نوشابه - می دهند تا رسوا کنند ۴ - حیوان وحشی - ابزار الکتریکی - علت - بزن ۵ - دروازه بان - همنشینان - از یادشاهان ساسانی ۶ - گریه و نوحه - حدیث معروف نبوی - پیوند زناشویی ۷ - وقت و زمان - نیروورزشی - مبرخون - موجود نامرئی ۸ - عدل اسرارآمیز - ارگیاها ن طبی ۹ - رایجه - اولین عهد سه رقمی - واگذار کردن - کلبه ترکمنی ۱۰ - مهارشتر - برگه انتخاباتی - نویسنده و دبیر ۱۱ - گیوه - شراره آتش - نوعی برادر و خواهر ۱۲ - دختر نیست - از سوغات ملایر - فریاد - عدد ورزشی ۱۳ - حرف انتخاب - سفیر مقتول روسیه در ایران - جغد ۱۴ - سوغات مشهد - روشنایی - نوعی قطع کتاب ۱۵ - کشور برج پیزا - بدبخت

### حل جدول ۱۹۵۹



### جدول سودوکو

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

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

### نکته

#### پنی سیلین خطر پارکینسون را کاهش می دهد

یک مطالعه جدید نشان می دهد که برخی از میکروب های روده ممکن است با خطر ابتلا به بیماری پارکینسون در افراد مرتبط باشد. محققان دریافتند افرادی که چندین دوره آنتی بیوتیک پنی سیلین دریافت می کنند، خطر ابتلا به پارکینسون در آنها نسبتاً پایین تر است. به گفته محققان، این آنتی بیوتیک ها ممکن است بر جمعیت باکتریایی روده که به نوبه خود ممکن است در خطر ابتلا به پارکینسون نقش داشته باشد، تاثیر بگذارد. دکتر «جیان پال»، محقق ارشد و متخصص مغز و اعصاب خاطر نشان کرد: «هر چه تعداد دوره های دریافت پنی سیلین افراد بیشتر باشد، خطر پارکینسون در آنها کمتر می شود.» نتایج به شواهد فزاینده ای اضافه می کند که نشان می دهد میکروب های ساکن در دستگاه گوارش انسان ممکن است در بروز پارکینسون، اختلال مغزی انحصاطی که بر حرکت و تعادل تاثیر می گذارد، نقش داشته باشند. به عنوان مثال، برخی از محققان فکر می کنند که التهاب ناشی از باکتری های روده می تواند خطر پارکینسون را افزایش دهد، و برخی دیگر معتقدند که برخی از باکتری ها ممکن است سمومی را آزاد کنند که بر سیستم عصبی تاثیر می گذارد.