



احمد غلامی

عضو هیات علمی

در روده‌های هریک از ما، دنیایی شگفت‌انگیز از میکروارگانیسم‌ها به نام «میکروبیوتا» زندگی می‌کند که نقش کلیدی در حفظ آن‌ها بر تعادل ایفا می‌کند. پروبیوتیک‌ها، با افزایش پویایی این میکروارگانیسم‌ها، در سلامتی ما ایفای نقش می‌کنند. پروبیوتیک‌ها می‌توان به عنوان سازمان مفید برای روده در نظر گرفت؛ زمانی که تعادل میکروبیوتای روده به دلیل عوامل مختلفی مانند مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، رژیم غذایی نامناسب، استرس یا بیماری به هم می‌خورد (دیس بایوزیس)، پروبیوتیک‌ها با کلونی‌سازی در روده و بر تعادل میکروبیوتا مضربه با بازگرداندن آن رقابت کمک می‌کنند. بهبود سلامت گوارش از جمله مهم‌ترین مزایای پروبیوتیک‌هاست، پروبیوتیک‌ها با کمک به درمان و پیشگیری از اسهال ناشی از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، بهبود علائم سندرم دشت‌خواب، تحریک بدیر (IBS) مانند دفع درد شکم و کمک به هضم لاکتوز در افراد عدم تحمل لاکتوز، می‌توانند در بهبود سلامت گوارش ما نقش داشته باشند. حدود ۷۰ درصد از سیستم ایمنی بدن در روده قرار دارد، پروبیوتیک‌ها با تحریک تولید آن‌ها، با افزایش تقویت سد مخاطی روده، بدن را در برابر عفونت‌ها مقاوم‌تر می‌کنند. در مورد زمان مصرف، بهترین زمان مصرف پروبیوتیک‌ها، دو تا سه ساعت پس از مصرف آنتی‌بیوتیک است تا از تخریب باکتری‌ها با مفید در اثر مصرف آنتی‌بیوتیک جلوگیری شود. همچنین دوره مصرف پروبیوتیک باید تا چند روز پس از اتمام دوره آنتی‌بیوتیک ادامه یابد. بسیاری از پروبیوتیک‌ها به ویژه آن‌هایی که داروخانه‌ها به صورت دارو عرضه می‌شوند، نیاز به نگهداری در یخچال (دمای ۲-۸ درجه سانتی‌گراد) دارند، بنابراین لازم است به دستورالعمل‌های درج شده روی جعبه توجه شود و رعایت نکردن این موضوع منجر به کاهش شدید تعداد باکتری‌های زنده و بی‌اثر شدن محصول می‌شود. در افراد با سیستم ایمنی بسیار ضعیف، مانند بیماران تحت شیمی‌درمانی، ایدز، پیشرفته یا افرادی که در حال سرکوب‌گری ایمنی قوی مصرف می‌کنند، مصرف پروبیوتیک‌ها لازم است و با نظر پزشک باشد. عوارض جانبی: ممکن است در ابتداء ایمنی مصرف، علائم خفیفی مانند نفخ یا گاز در روده در افراد ایجاد شود که اغلب پس از چند روز برطرف می‌شود، اما شروع مصرف با دوز پایین‌تر می‌تواند به کاهش این عوارض کمک کند. پروبیوتیک‌ها که به صورت دارو عرضه می‌شوند، استانداردهای سخت‌گیرانه‌تری از نظر تعداد باکتری زنده (CFU) و خلوص دارند و برای هدف درمانی خاصی فرموله شده‌اند؛ بنابراین، مشورت با داروساز برای انتخاب محصول مناسب بسیار حائز اهمیت است. توصیه می‌شود با پزشک در مواردی مانند بیماری‌های التهابی روده مشورت شود.

روش‌هایی برای کاهش دوره سرماخوردگی



از آنجاکه هر شخص به طور متوسط دو تا سه بار در سال سرما می خورد، افراد می کوشند تا با برخی اقدامات و ترفندها از ابتلا به سرما خوردگی پیشگیری کنند. پزشکان می گویند برای سرما خوردگی معمولی، درمان وجود ندارد اما راه هایی برای کاهش دوره بیماری یا آسان تر سپری کردن این دوره هست.

مکمل روی



برخی مطالعات نشان داده‌اند مکمل «روی» می‌تواند علائم راتی چند روز کاهش دهد. قرص‌های مکبدنی «روی» از معدود داروهایی هستند که پشتوانه علمی خوبی دارند و تحقیقات نشان می‌دهد اگر ظرف ۲۴ ساعت پس از نخستین عطسه، مصرف و به میزان کافی (حدود ۷۵ میلی گرم در روز) دریافت شوند، ممکن است طول دوره سرماخوردگی را حدود یک سوم کمتر کنند.

اسپری بینی



یک مطالعه بزرگ نشان داد اسپری های بینی می توانند مدت و شدت علائم سرماخوردگی و آنفولانزا را کاهش دهند. اسپری تریلد سدیم داروخانه ای و یک اسپری بینی نمکی سنتی که از ترکیب آب و نمک درست می شود؛ می توانند طول بیماری ۲۰ درصد کاهش دهند.

دمنوش زنجبیل و عسل



یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که دمنوش زنجبیل تازه با ترکیب عسل می تواند به مبارزه با ویروس تنفسی کمک کند. عسل و سیر نیز هر دواز عوامل طبیعی ضد میکروب با خواص شبیه آنتی بیوتیک هستند که ممکن است به تسکین برخی علائم کمک کنند.

کیوی



یکی از بهترین کارها هنگام سرماخوردگی، افزودن ویتامین C به رژیم غذایی است. ویتامین C می‌تواند گلبول‌های سفید سیستم ایمنی را تقویت کند. بسیاری از افراد وقتی احساس سرماخوردگی می‌کنند، سراغ مرکبات می‌روند در حالی که گیوی منبع بی‌نظیری از این ویتامین است و هر گیوی متوسط حدود ۶۰ میلی‌گرم ویتامین C دارد.

ویتامین‌هایی برای غلبه بر افسردگی

مصرف ویتامین ها و مکمل های غذایی نقش زیادی در کاهش علائم افسردگی دارد. غذاهایی مانند به درمان سردگی کمک کنند. ویتامین D: منبع اصلی ویتامین D در خورشید بوده که یک ماده مغذی بسیار ضروری است می تواند افسردگی را در کنار بیماری های دیگر درمان کند. این ویتامین در درزه تمغ مرغ، پنیر، گوشت گاو، تخم مرغ، ماهی و... یافت می شود. ویتامین B6: غذاهای دریایی و ویتامین B6 یکی دیگر از مواد مغذی است که

می‌تواند علائم افسردگی را تسکین دهد، با افزودن مرغ، ماهی، نان گندم کامل، لوبیا، تخم مرغ، سبزیجات و... به رژیم غذایی خود این ویتامین را دریافت کنید. ویتامین ۳B: سطح پایین سرئوتونین در مغز عامل اصلی افسردگی است. ویتامین ۳B می‌تواند به افزایش تولید سرئوتونین در مغز کمک کند، بنابراین به درمان افسردگی کمک می‌کند. منابع ویتامین ۳B: قارچ، بادام زمینی، نخودسبز، ماهی، بوقلمون و گوشت گاو.

دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت به برخی باورهای نادرست تغذیه‌ای در خصوص مصرف برخی از سبزیجات برای بیماران دیابتی پاسخ داد. پاسخ دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به باورهای نادرست در زمینه دیابت به شرح زیر است: «تره» یکی از سبزیجات مفید با میزان کم کربوهیدرات است (فرد واحد معادل ۳ گرم کربوهیدرات)، که نه تنها برای افراد مبتلا به دیابت نیست، بلکه با دارا بودن املاح،

سبزی «تره» برای دیابتی‌ها ممنوع نیست

ویتامین ها و آنتی اکسیدانی، می تواند در تأمین بخشی از نیازهای تغذیه ای این افراد مؤثر باشد. ترش بودن طعم میوه یا شکلات به معنای نبود قند در آن نیست. همه میوه ها، چه ترش و چه شیرین حاوی کربوهیدرات هستند و مصرف آن ها قند خون را افزایش می دهد (هر واحد میوه حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد). شکلات ها و آب نبات های ترش نیز دارای قند ساده ساندان و باید در رژیم غذایی افراد دیابتی با دقت محاسبه شوند.

جدول سودو کو

		λ					9	
		1	ε			2	λ	
			2			1		4
ε	λ	2	3		7			5
		5	9			3		2
3	9	7	5					ε
7	2		λ			4	ε	
5	ε	9			4	7		λ
λ	1	4	7	ε			3	

پزشکان سال هاست می‌داند کستروپ بالا، فشارخون بالا، سیگار کشیدن از عوامل اصلی هستند که به شریان‌ها آسیب می‌زند، اما اکنون آلودگی پلاستیکی نیز به این فهرست اضافه شده است. اختلاف در عملکرد گاهی خونی آنتی‌بادی‌ها در بیماری‌های سیستم ایمنی (آرتریت) می‌دهد و واکنش‌های التهابی ناشی از وجود ریزوپلاستیک‌ها همگی است تجمع خطرناک رسوب‌ها را تسریع یا تسهیل‌دهای موجود، را ناپایدارتر کند و خطر سکنه یا ایست قلبی را بالا ببرد. ریزوپلاستیک در رسوب‌های شریانی که به حتمال قلبی منجر می‌شوند، یافت شده‌اند و طبق یک پژوهش افرادی که این ذرات به ریزوپلاستیک در بدنشان وجود دارد، در مقایسه با کسانی که مقدار بسیار اندکی از این ذرات در بدنشان یافت شده یا عاری از آن هستند، بیش از چهار برابر بیشتر در معرض خطر بروز مشکلات قلبی جدی قرار دارند. متخصصان با بررسی بافت‌های که طی جراحی شریان ریزوپلاستیک در بدنشان یافت شده، این بیماریان در رسوب‌های چربی رسوب‌کننده در شریان‌ها، ریزوپلاستیک و نانو پلاستیک پیدا کردند، توجه‌ها شدند بیماریانی که در پلاک‌های شریانی آنان ذرات پلاستیک اما تشخیص وجود داشت در مقایسه با بیماریانی که در پلاک‌هاشان ریزوپلاستیک یافت نشده، ۴۰ برابر بیشتر دچار ایست قلبی، سکته مغزی و دیگر مشکلات قلبی شده‌اند. ریزوپلاستیک‌ها از طریق توانایی خود در بدن می‌شوند. اما هاز طریق هوا آلوده نفس می‌کشیم، با ذواب آشامیدنی می‌بلعیم و حتی از تماس پوستی جذب می‌کنیم. متخصصان این ذرات را در سراسر بدن یافته‌اند، در نمونه‌های خون، بافت، مغز، ریه و کبد. این ذرات به ظاهر بی‌ضرر، از بدن دفع نمی‌شوند و پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که واکنش‌های التهابی ایجاد می‌کنند، به سلول‌های موجود در دیواره رگ‌های خونی آسیب می‌زنند و در دستگاه گردش خون، واکنش‌های شیمیایی مخرب ایجاد می‌کنند. اگر می‌خواهید گزارشتن در معرض ریزوپلاستیک‌ها را کاهش دهید، این کار را با کاهش استفاده از پلاستیک‌ها یا کاهش مصرف در زندگی روزمره شروع کنید. به عنوان مثال، به جای بطری‌ها و ظروف پلاستیکی یا مصرف از بطری‌ها و ظروف‌های چندبامصرف استفاده کنید یا هنگام خرید، کالاهایی را انتخاب کنید که بسته‌بندی پلاستیکی ندارند (از صورت وجود جایگزین، می‌توانید در خانه دستگاه تصفیه آب نصب کنید که میکرو پلاستیک‌ها را حذف یا از مخرج‌تان غذار بطری پلاستیکی‌ها می‌خوانداری، باعث مرارت باغ از آزاد شدن ذرات پلاستیک در غذای می‌شود.

جدول کلمات متقاطع

۱- یافتنی ازبکستان - نوعی میز ۷- عدم‌ماه - سنگینی گوش - سوا ۲- ورزش پرفی - همدن نقل - ست نظریه ۴- خابوربکت - برگه های بهادر - زعفران ۵- گروه سوزان - سنگین نیست - عقیم و یانس ۶- گاره - تعداد دفعاتی که نام خانه خادر قرآن مجید ذکر شده است ۷- هدایت کردن ۷- پایان کار - رنگین کمان - مجموعه ۸- دیباغ - سخنان - هشیگی ۹- منطقه ای - حومه کاشان - مثل فروش خنجران ارمربوغ - یک خودمانی ۱۰- نوعی آب نبات - تمسک انسان - ابائی در میرکابا ۱۱- جذاب - باکدانی - اهلی و دست آموز ۱۲- بویسنده - از سایل روزخانه - کاخ معروف هندوستان ۱۳- سبزاوار و مناسب - نخود - متقارب ۱۴- آفسوس - شکستنی - لبه چیزی - ۱۵- حدسطلع ۱۶- غذای سنتی - فرانسوی - ابائی در میرکابا

حل جدول

۱	۱۶	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
	خ	و	ا	ب	ت	ج	د	ه	ز	س	ی	ک	ن	ش	۱
	ا	ب	ت	ج	د	ه	ز	س	ی	ک	ن	ش	۱	م	۲
	ب	ت	ج	د	ه	ز	س	ی	ک	ن	ش	۱	م	۳	۳
	ت	ج	د	ه	ز	س	ی	ک	ن	ش	۱	م	۳	۴	۴
	ج	د	ه	ز	س	ی	ک	ن	ش	۱	م	۳	۴	۵	۵
	د	ه	ز	س	ی	ک	ن	ش	۱	م	۳	۴	۵	۶	۶
	ه	ز	س	ی	ک	ن	ش	۱	م	۳	۴	۵	۶	۷	۷
	ز	س	ی	ک	ن	ش	۱	م	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۸
	س	ی	ک	ن	ش	۱	م	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
	ی	ک	ن	ش	۱	م	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۰
	ک	ن	ش	۱	م	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۱
	ن	ش	۱	م	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۲
	ش	۱	م	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۳
	۱	م	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۴
	م	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۵
	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۶
	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۷
	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۸
	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۱۹
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۰
	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۱
	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۲
	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۳
	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۴
	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۵
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۶
	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۷
	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۸
	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۲۹
	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۰
	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲			

عمودی

[illegible]