حواستان به تپش‌های قلبتان باشد

یک متخصص قلب و عروق گفت: همه افراد باید به تپش‌های قلب خود توجه داشته و در صورت افزایش تپش قلب خود و سایر تغییرات آن حتما به پزشک مراجعه کنند. دکتر مصطفی بهره‌مند با بیان اینکه علل تپش‌های غیرمعمول قلب از نظر تشخیصی متفاوت است، اظهار کرد: عوامل و بیماری‌های مختلفی می‌توانند روی تپش و ضربان قلب تاثیرگذار بوده و آن را تغییر دهند. وی اضطراب، کم‌خونی، بیماری‌های غده تیروئید و بیماری‌های قلبی را از جمله عوامل تاثیرگذار بر تپش‌های غیرمعمول قلب دانست. این متخصص قلب و عروق با بیان اینکه افزایش تپش قلب می‌تواند یک عامل ساده یا یک عامل بیماری داشته باشد، اظهار کرد: افزایش تپش قلب حسی است که از طرف بیمار ارائه می‌شود که یا می‌تواند علامت یک مشکل ساده باشد یا از وجود یک بیماری خطرناک خبر دهد. بهره‌مند تصریح کرد: در همین راستا توصیه می‌شود همه افرادی که احساس تپش غیرطبیعی دارند در اولین فرصت به پزشک مراجعه کرده و نوار قلب بگیرند.

کودک شما بیش فعال است؟

یک روانشناس کودک گفت: آموزش‌های بیش از حد به کودکان باعث نابودی کودکان می‌شود و در حال حاضر در تمام کشورها آموزش‌های رسمی برای کودکان زیر شش سال منسوخ شده است. مهدی بیاتی گفت: کودکان نباید تحت آموزش‌های رسمی و مستقیم قرار گیرند زیرا این امر باعث فاصله گرفتن کودک از کودکی‌اش می‌شود. وی در این باره تصریح کرد: کودکی که از کودکی خود فاصله بگیرد و لذت کودکی را تجربه نکند، در نوجوانی و بزرگسالی به دنبال جبران عقده‌های انباشته شده خود در دوران کودکی گرایش می‌یابد. بیاتی ضمن اشاره به اینکه در گذشته فضای خانه‌ها بزرگ و امکان تحرک و بازی برای کودکان فراهم بود، گفت: در گذشته به علت بزرگ‌تر بودن فضای خانه‌ها فعالیت کودکان خیلی به چشم نمی‌آمد در حالی که در حال حاضر به دلیل آپارتمانی و کوچک شدن فضای منازل، کودکان با انجام کوچک‌ترین تحرکی مورد سرزنش قرار گرفته و برچسب بیش‌فعال می‌گیرند. این روانشناس در این خصوص تشریح کرد: بیش‌فعالی و hyperactive دو مقوله متفاوت است در حالی که اغلب این دو موضوع متفاوت نزد عوام یکسان تلقی می‌شود. وی در خصوص تفاوت این دو مساله گفت: hyperactive کسانی هستند که بیش از همه فعالیت داشته اما قدرت تمرکز خوبی دارند در حالی که بیش‌فعال‌ها علاوه بر اینکه فعالیت بیش از حد دارند، قدرت تمرکز هم ندارند. وی ادامه داد: بیش فعال‌ها به هیچ عنوان نمی‌توانند یک جا ثابت بمانند در حالی که در خانه می‌توانند بازی‌های کامپیوتری، نقاشی و اقداماتی از این دست داشته باشند. وی در این خصوص ادامه داد: اگر برای مثال کودک نمی‌تواند در مهدکودک بنشیند در حالی که در خانه این رفتارها را ندارد به هیچ عنوان نمی‌توان گفت بیش‌فعال است زیرا بیش فعال‌ها بیش از ۳،۲ دقیقه قادر به کنترل خود نیستند. وی همچنین ضمن اشاره به این موضوع که همواره در طول تاریخ افراد موفق کسانی بودند که کودکی متفاوتی داشتند و این تفاوت‌ها مبنی بر بی‌ادبی، ناتوانی و... نیست، اظهار کرد: در حال حاضر والدین به دلیل تک فرزندی، نگرانی و دغدغه‌ای بیش از حد داشته و عمدتا برای جلوگیری از آسیب کودک و تربیت صحیح آن، اقدام به کنترل بیش از حد کودک خود می‌کنند. وی در این باره تصریح کرد: والدین با کنترل بیش از حد کودک تصور می‌کنند که کودک موفقی تربیت خواهند کرد، در حالی که کنترل بیش از حد کودک دقیقا نقطه مقابل خلاقیت و موفقیت کودک است. وی در این باره تصریح کرد: کودکانی که کارهای تکراری انجام می‌دهند و دائما در حال تکرار فعالیت‌های یکسان و مشابه هستند خلاقیت کمتری داشته در حالی که به کودکانی که واقعا در حال کنجکاوی هستند اگر فرصت بروز هیجانات داده شود، انسان‌های موفقی می‌شوند. این روانشناس همچنین ضمن بیان اینکه کارمندان عموما افراد خلاقی نیستند زیرا می‌توانند از ۸ صبح تا ۴ بعدازظهر در محیطی ثابت کار کرده و در نهایت منتظر بازنشستگی و بیمه و عوامل این‌چنینی باشند، گفت: انسان‌های موفق کسانی هستند که در زندگی‌شان از فضای ثابت و راکد فاصله می‌گیرند. وی در این خصوص افزود: باید بدانیم انسان‌هایی که فعالیت بیش از حد یا مختلف دارند بالاخص کودکان زیر ۶سال نشانه اختلال hyperactive بودن، نیست. وی همچنین عنوان کرد: بیش فعالی اختلال است در حالی که بسیاری از کسانی که ما تصور می‌کنیم بیش‌فعال هستند در واقع بیش فعال نبوده و باید بدانیم اگر اثبات شود که کودک دارای اختلال بیش فعالی است، راه‌حل آن در سن پیش از دبستان قرص درمانی نیست، بلکه رفتاردرمانی است. وی ادامه داد: اگر با این کودکان مدارا شود می‌توانند در آینده موفق شوند و اگر با آنها مدارا نشود، ممکن است در آینده به انسان‌های بزهکار تبدیل شوند. وی همچنین خاطرنشان کرد: hyperactive هم اگر شدت خیلی زیادی داشته باشد به طوری که باعث آسیب رساندن به دیگران شود اختلال است.

۸۰ درصد کسانی که ما فکر می کنیم بیش فعال هستند، در واقع نیستند و ما چون بی حوصله‌ایم، خسته‌ایم و اعصاب نداریم، سریع بر چسب بیش‌فعالی به کودک می‌زنیم برای مثال قرص ریتالین می‌دهیم و ما باید بدانیم که استرس را از کودکان بگیریم نه به آنها برچسب زده و استرس بدهیم

بیاتی ضمن اشاره به اینکه باید به کودکان فرصت تخلیه هیجانات و انرژی‌ها را داد، گفت: زمانی که فرد در کودکی تخلیه شود حتی اگر بسیار پر تحرک باشد درزمان بزرگسالی نسبتا آرام می‌شود اما برعکس وقتی که به فرد در کودکی اجازه تحرک داده نمی‌شود، در بزرگسالی آن را جبران می‌کند. وی ادامه داد: وقتی کودک درکودکی تخلیه هیجانی شده باشد باعث می‌شود در بزرگسالی آرام‌تر شود زیرا نیازهای آن در کودکی برطرف شدن است، اما سرکوب کردن نیازهای کودک باعث ایجاد مشکلات بسیار زیاد آن در بزرگسالی می‌شود. بیاتی همچنین به این نکته که تمام روانشناسان معتقدند که تمام مشکلات دوره بزرگسالی ریشه در کودکی دارد، گفت: مهم‌ترین آن از لحظه تولد تا پایان شش سالگی است زیرا این دوره سنی هم می‌تواند آسیب زننده باشد و هم کمک کننده؛ زیرا ۶۰ درصد از شخصیت کودک در زیر شش سال و ۲۰ درصد تا پایان دبستان و ۲۰ درصد آن هم به سختی در بزرگسالی شکل می‌گیرد. وی همچنین عنوان کرد: مقابله با اختلال بیش‌فعالی در حوزه خانواده نیست و کار تخصصی مشاور کودک است و والدین باید از دارو درمانی بپرهیزند و در واقع باید مشاور کودک به تشخیص خود، راهکارهایی به والدین داده تا کودک بیش فعال کنترل شود. وی همچنین تاکید کرد: تشخیص بیش‌فعالی و همچنین سایر اختلالات برای سنین زیر شش سال بسیار سخت بوده و قابل تشخیص نیست و نمی‌توان به گفته یک روانشناس اکتفا کرد زیرا ما نمی‌توانیم سریع به کودکان برچسب اختلال روانی بزنیم.

وی در ارتباط با این باور غلط والدین در خصوص کودکان که باید «حرف گوش کن» باشند، گفت: والدین گمان می‌کنند کودکان باید حرف آنان را گوش کنند در حالی که قرار نیست کودک زیر شش سال حرف کسی را گوش دهد، بلکه والدین باید از زاویه دید کودک دنیا را ببینند و اگر بخواهیم کودک را خوب تربیت کنیم، باید همانند کودکان و از زاویه دید آنها ببینیم. کودک بیش فعال باید از طریق ورزش و تغذیه و کنترل بازی در کامپیوتر و... بدون مصرف دارو درمان شود.

طرح: آرمان/منصور محبی

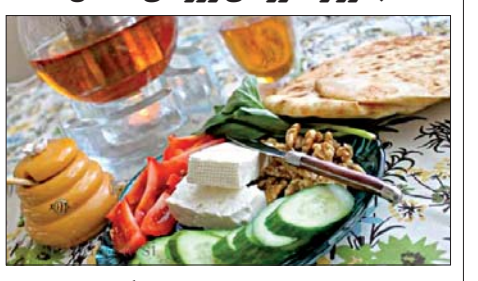
بیشتر بدانیم

فوبیا را بشناسیم

یک روانپزشک معتقد است: ترس‌های مرضی (فوبیا) معمولا با بیماری‌های اضطرابی و خلقی دیگر همراه هستند و به همین دلیل گاهی درمان آنها شکست می‌خورد. دکتر شاپور کریمی، با بیان اینکه پیش از ارائه تعریف ترس مرضی باید مرز بین آن و ترس واقعی را شناخت، گفت: ترس نرمال یک واکنش طبیعی به شرایطی است که حیات ما را تهدید می‌کند. این ترس واقعی است و مغز بر اساس یادگیری و عوامل بیولوژیک و رفتاری به آن به صورت ترس و گریز پاسخ می‌دهد. به گفته این پزشک متخصص، در این شرایط بدن در حالتی قرار می‌گیرد که بتواند از نظر ذهنی، فیزیکی و جسمی‌واکنش مناسب نشان دهد. کریمی‌بابیان اینکه‌فوبیاترس غیرواقعی و غیرمنطقی است، خاطرنشان کرد: در این شرایط خطر واقعی یا جدی وجود ندارد و یا بسیار کم است و در خصوص آن بزرگنمایی می‌شود. این روانپزشک تصریح کرد: فوبیا معمولا زندگی عادی فرد را مختل و مسیر زندگی وی را عوض می‌کند. وی معتقد است: برای شناخت مرز فوبیا از ترس‌های واقعی ابتدا باید بدانیم چه ترس‌هایی در چه محدوده سنی طبیعی هستند. این متخصص بیماری‌های اعصاب و روان عنوان کرد: در سن زیر دو سال ترس از صدای بلند، جدایی از والدین، اشیاء بزرگ، افراد غریبه و ... طبیعی است، در سن ۳ تا ۶ سالگی ترس از مسائل خیالی، مکان تاریک، خوابیدن در محلی تنها و در سن ۷ تا ۱۶ سالگی ترس از زخمی و بیمار شدن، مرگ، عدم استعداد تحصیلی و ... طبیعی است. به گفته کریمی، از این سن به بعد افراد می‌توانند منشاء ترس‌های غیرواقعی را درک کنند و از عواملی که زیاد برای آنها خطر ندارد، نترسند. وی با بیان اینکه وجود ترس‌های غیرواقعی در سن بزرگسالی فوبیا تلقی می‌شود، تصریح کرد: فوبیا معمولا در کودکی فرد ریشه دارد و می‌تواند ناشی از عوامل بیولوژیک، عوامل اجتماعی و روانشناختی، عوامل فرهنگی و ... باشد. این روانپزشک ضمن تقسیم‌بندی انواع فوبیا، یادآوری کرد: ترس از حیوانات، ترس از شرایط طبیعی(ارتفاع، طوفان، تاریکی، آب)، ترس از موقعیت‌ها (فضای بسته، بزرگراه، پل، پرواز)، ترس از خون و ترس اجتماعی(آزمون شفاهی، قرار گرفتن در مقابل جمع) از انواع فوبیا هستند. کریمی، بیشترین فوبیا از نظر شیوع را ترس از حیوانات، مکان بسته و ارتفاع دانست. وی با بیان اینکه افراد مبتلا بعد از برخورد با عامل ترس‌زا دچار یکسری علائم فیزیکی و جسمانی می‌شوند، گفت: افزایش ضربان قلب و فشار خون، بی‌قراری، سفت شدن عضلات، تهوع و ... از جمله این علائم جسمانی هستند. این پزشک متخصص در خصوص افکاری که هنگام مواجه با عامل ترس‌آور سراغ افراد مبتلا به فوبیا می‌آید نیز افزود: این افراد فکر می‌کنند، ممکن است آسیب جدی ببینند یا بمیرند که همه این مراحل در مجموع ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. کریمی، فوبیا را از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی خواند و ادامه داد: اولین قدم برای درمان این بیماران اطمینان بخشی به آنها است که این عامل نمی‌تواند به آنها صدمه بزند. وی گفت: البته بسیاری از افراد مبتلا به فوبیا به غیرمنطقی بودن ترس خود واقفند. این روانپزشک دومین مرحله برای درمان این بیماران را قرار دادن آنها در برابر عامل ترس‌زا دانست و تاکید کرد: ابتدا فرد را در شرایط کمترین میزان ترس قرار می‌دهیم و به تدریج شرایط بیشترین ترس را برای او ایجاد می‌کنیم که به این روش ریز کردن ترس می‌گویند. کریمی‌مرحله بعد را آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی به فرد عنوان کرد که بتواند در شرایط مواجهه با عامل ترس‌زا با نفس عمیق ترس خود را کنترل کنند. وی افزود: مرحله بعد دور کردن افکار منفی از فرد است که باعث می‌شود از عامل ترس‌زا برای خود یک فاجعه بسازد. به گفته این پزشک، درمان‌های دارویی مناسبی نیز برای فوبیا وجود دارد که از آن جمله داروهایی هستند که بر سروتونین و نوراپی نفرین اثر می‌گذارند. کریمی‌در ادامه با تاکید بر اینکه اکثر مواقع فوبیا با اختلالات اضطرابی دیگری نیز همراه است، گفت: این شرایط ممکن است در روند درمان، اختلال ایجاد کند. وی اظهار کرد: باید اختلالات اضطرابی جانبی نیز شناخته شود و فرد توسط یک تیم متشکل از روانپزشک و روانشناس بالینی درمان شود. کریمی‌معتقد است: دیر شدن درمان ممکن است فرد را از درمان مایوس کند و فرد دیگر برای درمان مراجعه نکند.

تغذیه

بخور و نخورهای روزهای امتحان



کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان کرمانشاه گفت: تغذیه مناسب در روزهای امتحان می‌تواند کارآیی مغز و قدرت یادگیری دانش‌آموزان را بالا برده و به آنها در کسب نتایج بهتر در امتحانات کمک کند. نیلوفر حیدری میان وعده‌ها را از ارزش بسیاری در زمان مطالعه به جهت افزایش قدرت یادگیری برخوردار دانست و اظهار کرد: این میان وعده‌ها باید به گونه‌ای باشد که علاوه بر تامین انرژی بتواند پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین کند. حیدری ساندویچ‌های خانگی مانند ساندویچ پنیر و گردو یا ساندویچ تخم مرغ را بهترین میان وعده برای دانش‌آموزان دانست و اظهار کرد: همچنین ساندویچ اردە و کره و مربا نیز برای بچه‌های کم وزن می‌تواند مفید باشد. این کارشناس تغذیه مصرف انواع خشکبار مانند انجیر خشک و کشمش، انواع برگه‌ها مانند برگه آلو و زردآلود و نیز مصرف انواع مغزها مانند پسته، بادام و گردو را نیز برای میان وعده مناسب دانست. وی افزود: مغزها و به ویژه پسته نقش موثری در افزایش بهره‌هوشی داشته و منبع غنی آهن به شمار می‌روند. حیدری همچنین مصرف شیر به همراه خرما و کیک را توصیه کرد و افزود: این مواد علاوه بر تامین انرژی، کلسیم و پروتئین مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند. این کارشناس تغذیه مصرف انواع میوه مانند سیب و نیز انواع مرکبات مانند پرتقال را برای میان وعده مناسب دانست. حیدری مصرف نوشیدنی مناسب را به هنگام مطالعه بویژه شب امتحان بسیار حائز اهمیت دانست و توصیه کرد: دانش‌آموزان به جای نوشیدن قهوه که کافئین بسیار دارد، بهتر است از آبمیوه خانگی، شیر و چای سبز استفاده کنند. این کارشناس تغذیه همچنین توصیه کرد: دانش آموزان در روزهای امتحان از خوردن وعده‌های نهار و شام سنگین خودداری کرده و پنج یا شش وعده غذای سبک را در طول روز داشته باشند. حیدری صبحانه را مهم‌ترین وعده غذایی بویژه برای دانش‌آموزان دانست و اظهار کرد: در طول شب، قند بدن به شدت افت کرده و ضروری است تا در ابتدای صبح وعده غذایی سرشار از انرژی، پروتئین و کلسیم و فیبر مصرف شود تا بتوان بدن را برای داشتن یک روز کاری آماده کرد. وی به اهمیت مصرف وعده صبحانه در کودکان اشاره و تصریح کرد: دانش آموزان مقاطع ابتدایی به جهت کمبود ذخایر گلیکوژن موجود در کبد باید حتما صبحانه را صرف کنند و عدم مصرف صبحانه می‌تواند به سلامت آنها آسیب بزند. این کارشناس تغذیه در پایان، مصرف ماهی و انواع مغزها، گوشت و تخم مرغ و نیز انواع میوه و سبزیجات را بصورت متعادل در افزایش کارآیی مغز موثر دانست.

پزشکی

علل شایع سرفه مزمن

رئیس انجمن فوق تخصص عفونی اطفال با تاکید بر اینکه سینوزیت، وجود جسم خارجی، آسم و بیماری‌های عفونی از جمله بیماری سل علل شایع سرفه مزمن هستند، گفت: اگر بیماری دچار سرفه مزمن باشد باید سه علت اول که جزو علل مهم است به دقت مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. دکتر محمدرضا بلورساز با اشاره به اینکه سرفه مزمن، به مواردی گفته می‌شود که سرفه بیمار بیش از مدت سه هفته به طول انجامد، گفت: سرفه مزمن به علل مختلف ایجاد می‌شود. عفونت‌های دستگاه تنفس و در راس آن بیماری‌هایی مانند پنومونی، آبسه ریه، پلورزی ریه، وجود کیست هیداتیک، کیست‌های مادرزادی، بیماری سل از علل بسیار مهم سرفه مزمن به شمار می‌روند. وی افزود: بیماری‌های آلرژیک که شایع‌ترین آن بیماری آسم است نیز علل ایجاد سرفه مزمن محسوب می‌شوند. بیماری‌های ارثی مانند کیستیک فیبروزیس نیز از علل سرفه مزمن است. در این بیماری ترشحات راه‌های هوایی بسیار غلیظ می‌شود. غلظت ترشحات، باعث کاهش حرکت مژک‌ها و متعاقب آن بروز بیماری عفونی شدید می‌شود. بلورساز گفت: نقص سیستم ایمنی که بیماری بسیار مهمی است از علل ایجاد سرفه مزمن است. در این گروه بیماران به علت وجود نقص سیستم ایمنی مادرزادی، کمبود ایمنی سلولار یا هومورال ایجاد می‌شود. به هر علتی که جسم خارجی وارد ریه شود، بیمار دچار سرفه مزمن می‌شود. وی ریفلاکس را از جمله علل ایجاد سرفه مزمن در کودکان دانست و گفت: در کودکانی که دچار برگشت غذا می‌شوند، غذا از معده وارد دستگاه تنفس می‌شود و باعث ایجاد سرفه‌های مکرر و ممتد می‌شود. بلورساز یادآور شد: سینوزیت، وجود جسم خارجی، آسم و بیماری‌های عفونی از جمله بیماری سل از علل شایع سرفه مزمن هستند. بنابراین اگر بیماری دچار سرفه مزمن باشد، باید سه علت اول که جزو علل مهم است به دقت مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. رئیس انجمن فوق تخصص عفونی اطفال گفت: اولین اقدام تشخیصی پس از معاینه بیمار، رادیوگرافی ریه و سینوس و سپس انجام تست تنفس است. سپس بررسی آزمایشات ترشحات حلق و بینی، آزمایش خون، انجام باریوم سووالو (جهت بررسی ریفلاکس)، بررسی وضعیت آلرژن‌ها، انجام سی‌تی‌اسکن ریه و انجام تست‌های دیگر بنا بر تشخیص پزشک معالج صورت می‌گیرد. در صورت طبیعی بودن آزمایشات مذکور، تشخیص سرفه‌های عصبی داده می‌شود. این متخصص بیماری‌های عفونی اطفال گفت: در سرفه‌های عصبی یا سرفه‌های عادتی به رغم اینکه بیمار سرفه می‌کند مشکل ارگانیک وجود ندارد. در این حالت بیمار شب‌ها سرفه ندارد و فقط روزها سرفه می‌کند. به محض وارد شدن استرس به بیمار، سرفه شروع می‌شود و با قطع شدن عامل استرس بلافاصله سرفه نیز قطع می‌شود. در بررسی‌های آزمایشگاهی و عکس رادیوگرافی نیز هیچ مشکلی وجود ندارد. بلورساز گفت: درمان سرفه‌های مزمن علامتی و براساس عامل تشخیصی پزشک است. به عنوان مثال در بیمار مبتلا به آسم باید درمان آسم صورت گیرد. در بیماری که سرفه به علت وجود جسم خارجی است باید برونکوسکوپی انجام شود و جسم خارجی، درآورده شود. بیمار با نقص سیستم ایمنی باید مورد بررسی قرار گیرد. بیماری که دارای کیست در داخل ریه است، باید تحت عمل جراحی قرار گیرد، بیماری که دارای ناهنجاری عروقی است، باید تحت نظر باشد و در نهایت بیماری که دارای بیماری با زمینه ارثی است، باید توضیحات لازم در مورد آینده بیماری برای بیمار داده شود.

نکته

دلایل آبریزش بینی

یک متخصص طب سنتی با اشاره به دلایل ایجاد و افزایش آبریزش بینی در افراد گفت: عطسه و آبریزش بینی، واکنش طبیعی بدن است، اما اگر ادامه‌دار باشد باعث اختلال در انجام کارها می‌شود. حمید افراسیابی ادامه داد: در طب سنتی توصیه شده که از روغن اسطوخدوس استفاده شود، به طوری که مقداری روی پیشانی و مقداری در بینی گذاشته و مالش داده شود. این متخصص طب سنتی گفت: همچنین می توان مقداری سیاه دانه را گرم کرد و دود آن را به آرامی تنفس کرد. روغن زیتون نیز به همراه سیاه‌دانه اگر پخته شود و در بینی چکانده شود از آب‌ریزش بینی می‌کاهد. وی تصریح کرد: اگر آب‌ریزش بینی شدید بود می‌توان از شربت عناب و گل بنفشه استفاده کرد. برای کاهش عفونت بینی و رقیق شدن آن نیز می‌توان از جوشانده بابونه و مرزنجوش بهره گرفت.

چند خاصیت ماست

در صورت مصرف روزانه ماست می‌توانید شاهد فواید معجزه‌آسای این خوردنی برای سلامتی باشید. ماست خواص بسیاری دارد که خوردن روزانه آن به حرکات منظم روده، افزایش سلامت سیستم گوارشی و مبارزه با میکروب‌ها کمک می‌کند. مطالعاتی که اخیرا در ترکیه انجام شده نشان می‌دهد در این کشور از ۱۰۰ نفر تنها ۳۵ نفر به طور مرتب ماست می‌خورند و در این تحقیقات بر فواید مهم و معجزه‌آسای این خوردنی برای سلامتی تاکید شده است: ۱. مواقعی که آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کنید، ماست مانند یک پادزهر عمل می‌کند و تا زمانی که آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید، ماست باید در رژیم غذایی شما باشد. اگرچه آنتی بیوتیک‌ها در هنگام بیماری باکتری‌های مولد آن بیماری را از بین می‌برند، موجب از بین رفتن باکتری‌های مفید نیز می‌شوند. پس در صورتی که می‌خواهید از عوارض مصرف آنتی‌بیوتیک در امان باشید، ماست را فراموشی نکنید. ۲. ماست در تولید ویتامین B نقش دارد. بدن ما بیشتر ویتامین‌های مورد نیاز خود را تولید می‌کند اما در این میان ویتامین‌های B و K از طریق فرآیندهای شیمیایی در روده تولید می‌شوند. بنابراین در این میان کسانی که به طور مرتب ماست می‌خورند به تولید ویتامین B در دستگاه گوارش‌شان کمک می‌کنند. از جمله فواید تولید ویتامین B، تعادل انرژی در بدن و همچنین پیشگیری از بیماری‌های عصبی و خودایمنی است. برای افزایش این خاصیتِ ماست در بدن باید آن را با آب طبیعی مصرف کنید و مصرف ماست‌های معمولی بسیار بهتر از ماست‌های چکیده است. ۳. ماست، قندخون‌تان را تنظیم می‌کند. علاوه بر این، ماست به آرامی جذب روده‌ها می‌شود و قندخون پس از مصرف این خوردنی خیلی به کندی افزایش می‌یابد و به همین خاطر ماست در متعادل نگه داشتن قند خون موثر است. ۴. ماست یک مانع طبیعی در برابر بیماری‌هاست. ماست به دلیل دارا بودن اسید لاکتیک در زمره بهترین مواد غذایی است. اسید لاکتیک با ایجاد یک فضای اسیدی در سیستم گوارشی از تولید سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند و عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد. در واقع ماست، بهترین ماده در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن است. اسید لاکتیک موجود در ماست تاثیرات مهمی در پیشگیری از سرطان، بیماری‌های عفونی و مسری، بیماری‌های روده‌ای و آسم دارد. مصرف روزانه و مرتب ماست تازه، تاثیرات مثبت این ماده غذایی را افزایش می‌دهد. ۵. به هضم غذا کمک می‌کند. «لاکتوباسیلوس بولگاریکوز» باکتری است که حرکات روده را سریعتر و منظم‌تر می‌کند و نمی‌توان آن را در هیچ ماده غذایی دیگری غیر از ماست، پیدا کرد. همچنین اسید لاکتیک موجود در ماست، باکتری‌های مضر در سیستم گوارشی را از بین می‌برد و از بیماریهایی همچون اسهال جلوگیری کرده و به سلامت کلی سیستم‌هاضمه و گوارش کمک می‌کند. در واقع این ماده نسبی را می‌توان ضدعفونی‌کننده روده نامید. علاوه بر این، ماست، پس از مصرف، جذب کلسیم در استخوان‌ها را افزایش می‌دهد.

چند خاصیت جادویی

۱. ماست منبع غنی از «اسید لینولئیک» است که از بروز سرطان‌های روده و سینه جلوگیری می‌کند. این ماده خوراکی همچنین به بهبود سیستم ایمنی بدن نیز کمک می‌کند. ۲. مصرف ماست از عفونت‌های میکروب هلیکوباکتر جلوگیری می‌کند. این میکروب اخیرا عامل اصلی ۶۰ درصد از سرطان‌ها در جهان است. اسید لاکتیک موجود در ماست این میکروب را از بین برده و از رشد آن در شکم جلوگیری می‌کند. ۳. ماست ضدآلرژی و حساسیت است و از بیماریهای آلرژیک مثل التهاب پوست، آسم و حساسیت‌های غذایی جلوگیری می‌کند. ۴. ماست برای سلامت زنان بسیار مفید است و لاکتوباسیل موجود در آن از تولید قارچ در بدن جلوگیری می‌کند و زنانی که به مقدار بیشتری ماست مصرف می‌کنند، بیماری‌های قارچی کمتری دارند. به گزارش دیلی صباح، به طور کلی اگرچه مارک‌های معتبر ماست‌های صنعتی قابل اعتماد هستند اما به دلیل مواد نگهدارنده‌ای که دارند اگر برایتان مقدور است ماست خانگی درست کنید که انتخاب سالمتری است.

جدول کلمات متقاطع، شماره ۱۳۶۰

طراح جدول: حمیدرضا محمدرضایی

افقی:
۱- سوره ۶۳ قرآن کریم که ۱۱ آیه دارد- پایتخت کشور جمهوری دموکراتیک کنگو ۲- از جنس فلزبادیه- از جزایر اندونزی- باشگاه ۳- پارچه پلوشی- قدرت و توان- سخن راست نگوید ۴- پست فطرتی- واحد شمارش کتاب- بزرگتر از روستا ۵- بخیه درشت- تاراج و چپاول- پول نامشروع- سوره ۹۳ قرآن کریم ۶- کاریز- از وسایل ورزشی زورخانه- فلز رسانا ۷- ستون کشتی- آکروبات- به خاطر ۸- پیشگاه اتاق- گرسنه نیست- از وسایل ارتباط جمعی ۹- پیشوا و امام- از گیاهان طبی- پایتخت یونان ۱۰- یازده- پیش درآمد- جامه و رخت ۱۱- رودی در روسیه- فرش- خود سر- رئیس جیمزباند ۱۲- ملت ها- نمو- کارتون معروف رومی ۱۳- رویارویی- گیاه فیلگوش- شهری در استان کرمان ۱۴- دوستان- ساکنین قطب شمال- دشمنی ۱۵- کلیسایی در ارومیه- هارمونیکا

عمودی:
۱- کشورها- این قصر از بناهای تاریخی افغانستان است ۲- از گل‌ها- فضا و آسمان- واحد پول کره‌جنوبی ۳- اشاره- دل‌ها- فراهم و مهیا ۴- پنهان شدن برای حمله- علامت کارخانه- دهانه اسب ۵- استانی در ایران- سوره ۶۴ قرآن مجید که ۱۸ آیه دارد- جهت نماز گزاردن ۶- واحد توان الکتریکی- درون حاشیه- امر به دویدن- جوابش «هوی»است ۷- نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران- ماه دوازدهم سال میلادی- کشنده بی‌صدا ۸- حرکت کرم- گناه بزرگ- بز نر ۹- ناشنوا- به ملاحظه- درس دادن ۱۰- ذهن و خاطر- دوباره- آلوی کوهی- ظاهر عمارت ۱۱- رستگاری- هر یک از دسته های آوندی در یک برگ- نوعی مدل مو ۱۲- عظمت و هیبت- خاک نرم که از زمین بلند شود و در هوا پراکنده گردد- سرود و نغمه ۱۳- خلاصه کلام- مرد سنگ‌انداز- از هفت‌سین نوروزی ۱۴- عزا و ماتم- پشتیبانی- رشته کوهی در ایتالیا ۱۵- مخالفت در برابر یک اندیشه سیاسی- کنایه از لاغر و ضعیف

	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 کلمات متقاطع شماره ۱۳۵۹

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