



## درمان آنفلوآنزا، بدون دگزامتازون

عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا گفت: دگزامتازون هرجند عالم التهاب را کاهش می‌دهد. اما ممکن است باعث کاهش قوای سیستم ایمنی فرد مبتلا به آنفلوآنزا شده و وضعیت بیمار را وخیم‌تر کند.

دکتر مسعود مردانی افزوود: افراد در معرض خطری که تاکنون واکسن آنفلوآنزا خوداری کنند، دست ندهند و رویوسی نکنند.

و کارکنان مراکز درمانی و پرسنل پزشکی هستند. وی تاکید کرد: اگر مردم عالمنی چون آبریزش بینی، تب و بدن در دارد، از رفته به محل کار یا فرستادن کودک دارای این علائم به مدرسه، به مدت دو تا سه روز جدا خودداری کنند، دست ندهند و رویوسی نکنند. /ایسا

# خمودی خزان

## در روزهای کوتاه و سرد پاییزی احتمال بروز افسردگی‌های کوتاه‌مدت فصلی افزایش می‌یابد



Nasrin Salamati

بعضی ایام سال حال و هوای عجیبی دارند، حال و هوایی که چند روزی خلائق اتمان را به کل زیر و روی کنند. پس از گذشت چند روز اثری از خود به جانمی‌گذارند. چند روزی که دلت می‌خواهد به غارتنهای ایجاد و هیچ‌کس کاری به کارت داشته باشد. این روزها برای من با کوتاه‌شدن طول روز و سرد شدن هوای سراغمی‌آید. حوصله‌نم کم شود، دوست دارم زودتر به خانه برگدم و بیشتر بخواهم. شاید شما نیز تجربه‌ای مشابه درخصوص تغییرات خلقو-هوایی تجربه‌فصل داشته باشید. حالت که به این اختلال خلقی فصلی» یا «افسردگی موقت فصلی» گفته می‌شود که در زمانی مشخص هر سال شروع شده و پس از گذشت چند روز به پایان می‌سد. عموماً این حالت در شروع فصل سرما که میان تابستان خوش‌بینی کاهش یافته و به دنبال آن سطح هر روزهای بدن تغییری می‌کند. این حالت ها در موارد خفیف به دلیل گذراش دنگران کننده نیست و فقط کافی است آگاهانه راهکارهای گوناگون کمی حال و امادر صورت عدم توجه به حالت‌های اولیه ممکن است عوارض جدی تری ایجاد شود که نیاز به مراجعته به پزشک داشته باشد. بنابراین هوای حالتان را بخشنود داشته باشیدا



### راهکارهای کاهنده علائم



### نشانه‌های رایج

### اختلال خلقی فصلی

- از ۲۰ سالگی به بعد بروز پیدامی کند
- میزان شیوع آن در زمان ۲ برابر مردان است
- کمبود ویتامین B در بروز این حالت مؤثر است
- شیوع آن در زمان کاهش طول روز بیشتر است
- باکاهش نور خوشید:

  - سطح هر روز نشاط‌آور سروتونین در بدن کاهش می‌یابد
  - سطح هر روز ملatonin که تنظیم‌کننده چرخه خواب است افزایش می‌یابد
  - آزمون ویژه‌ای برای شناسایی این حالت وجود ندارد و سابقه فرد در تغییر فضول باید برسی شود
  - روند آن در خانواده دیده می‌شود بنابراین ممکن است عوامل زنگی نیز در آن نقش داشته باشد

## خطر کاهش بینایی بر اثر آلودگی‌ها

محققان انگلیسی در بررسی‌های خود به ارتباط آلودگی‌ها با نوع بیماری پی بردند که موجب نایابی می‌شود. در این بررسی مشخص شد افرادی که در مناطق دیگر احتمال دارد به عرضه چشمی آب سیاه مبتلا شوند. هرچند تابعه به دست آمده بیشتر از افراد ساکن در مناطق دیگر احتمال دارد به عرضه چشمی آب سیاه مبتلا شوند. در این مطالعه تایید کننده تاثیر آلودگی‌ها در شروع علائم این عرضه چشمی نیست. در این انتقام از تحقیقات پیشتر مشخص شود آب‌آلودگی همواره موجب بیماری آب سیاه می‌شود و آیا با وجود این لازم است در تحقیقات پیشتر مشخص شود آب‌آلودگی قرار گیرد. همچنین تنفس در هوای آلود راهکارهایی برای کمک به افزایش و قوت تاکمیر معرض هوای آلوده قرار گیرد. همچنین تنفس در هوای آلود می‌تواند با بروز انواع دیگر از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های ریوی، آذایم، بارکینسون و سکته مغزی مرتبط باشد. /ایسا



## مراقب خطر کیست‌های نهفته در لثه باشید

رئیس انجمن دهان، فک و صورت ایران، گفت: عدم رویش دندان عقل ممکن است سبب تبدیل کیست‌های رویش طبیعی به نوع غیرطبیعی و حتی تومور شود. دکتر بهزاد رسپار اعلان کرد: دندان‌های عقل قبل از روش به صورت کیست طبیعی بوده و به تدریج زمانی که از حالت نهفتگی خارج می‌شوند، این کیست از بین می‌رسد؛ ولی زمانی که فضای کافی برای رویش دندان عقل وجود نداشته باشد، این کیست از بین ترتفه و وزیرانه باقی می‌ماند و می‌تواند عواضی برای فرد بر جای گذارد. در ادامه داد، در صورتی که این کیست در لثه وجود داشته باشد باید حتماً خارج شود، چراکه در صورت تغییر شکل می‌تواند تبدیل به کیست‌های دیگر و یا تومور شود. /مهر

برای حل جدول اعداد باید در مربع کوچک‌تر در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.  
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

## سودوکو ۳۴۵۳

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

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

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

## مقابله غذایی با آلودگی‌ها

**ویتامین E** ویتامین E اجماله و تغذیه‌ای دارد که بدن را تا حدی کاهش داد؟ و در رفع ختم مقدم دفاع از بدن در برابر آسیب‌های بافتی محسوب می‌شود. از جمله متابع ویتامین E می‌توان به بادام و تخم آفتابگردان اشاره کرد. در بین ماهی‌های سالمون را به خاطر رسپارید. ویتامین E همچنین در راهکارهایی برای کمک به افزایش وقت گذراندن با خانواده و دوستان را تقویت می‌کند. همچنین تنفس در هوای آلود می‌تواند با بروز انواع دیگر از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های ریوی، آذایم، بارکینسون و سکته مغزی مرتبط باشد. /ایسا

حل سودوکو ۳۴۵۲
۷ ۳ ۸ ۱ ۶ ۲ ۵ ۴ ۹
۵ ۶ ۱ ۴ ۹ ۸ ۷ ۲ ۳
۴ ۲ ۹ ۷ ۳ ۵ ۱ ۶ ۸
۲ ۷ ۶ ۹ ۱ ۴ ۸ ۳ ۵
۳ ۹ ۵ ۸ ۲ ۶ ۴ ۷ ۱
۸ ۱ ۴ ۵ ۷ ۳ ۶ ۹ ۲
۶ ۵ ۲ ۳ ۸ ۷ ۹ ۱ ۴
۱ ۴ ۳ ۶ ۵ ۹ ۲ ۸ ۷
۹ ۸ ۷ ۲ ۴ ۱ ۳ ۵ ۶

### بناتکار

بناتکار و بیلیل برخوردی از خواص آنتی‌اکسیدانی نقش بسیاری در کنترل التهابات ایفا می‌کند. این را هم بدانید که بناتکارون در بین به شماره‌ی رو. هویج و برگ تریخه‌ای نباشند و اسفنجه از منانع غذایی بناتکارون به شماره‌ی رو. هویج و برگ تریخه‌ای هم همین طور.

### چربی‌های امگا

چربی‌های امگا ۳ در مقابله با آثار مخرب آلودگی‌ها روی سلامت قلب مؤثرند. این چربی‌های قلب دوست بپویزه در مغزها و دانه‌هایی از قبیل گرد و دانه چیا و تخم کتان یافت می‌شوند. کافی است کمی از این دانه‌های مغذی را به ماست یا سmostه‌های مورده ملاققه تان اضافه کنید. علاوه بر همه اینها ورزش و استراحت کافی هم فرموش تان نشودا.