

### خبر واکسن کرونا

### و هشدار برای مبتلایان به آسم

📢 آسم یک بیماری غیرواگیر است که همچون کروناویروس سیستم تنفسی را درگیر می‌کند و سالانه باعث مرگ و میر تعداد بالایی از مبتلایان می‌شود. آسم فلوشیپ آسم‌الرژی دکتر سید شمس‌الدین اطهاری نیز همانند کووید-۱۹ درمان قطعی نداشته و یکی از راه‌های اصلی مقابله با این بیماری کنترل حملات آن است. از این رو رعایت پروتکل‌های پیشگیری از حملات آسم برای مبتلایان ضروری است. در روزهای اخیر که جهان درگیر کروناویروس بوده و اخبار ضدونقیضی از نحوه درمان یا ایمنی‌نیزاسیون در برابر کووید-۱۹ مطرح است برخی کشورها ادعای ساخت واکسن ضدکرونا را داشته‌اند که این امر باعث افزایش امیدواری عموم مردم شده است. انتشار چنین خبرهایی باعث شده برخی از افراد متأثر از برخی شبکه‌های اجتماعی پروتکل‌های پیشگیری از کروناویروس را به‌خوبی رعایت نکنند که این‌گونه اقدامات باعث افزایش خطر برای این افراد و خانواده‌هایشان می‌شود. به این ترتیب اگر در خانواده یا آشنایان آنها افرادی به آسم مبتلا باشند باعث افزایش خطر ابتلا و درگیری این بیماران می‌شود. با توجه به فرآیند تقریباً طولانی تولید واکسن و اخذ مجوزهای لازم برای استفاده عموم حتی اگر واکسن موثری نیز در این مدت تولید شود، مدتی زمان می‌برد تا به دست مردم برسد؛ لذا توصیه می‌شود افراد به‌ویژه مبتلایان به آسم و خانواده آنها تمام پروتکل‌های بهداشتی و نیز راهکارهای جلوگیری از حملات آسم را به‌کار ببرند و خودسرانه اقدامی خلاف جهت توصیه مراجع رسمی انجام ندهند. 📢

### ارتباط افزایش مصرف گوشت با بروز علائم آسم در کودکان

محققان بیمارستان مونت سینی آمریکا دریافتند عادات غذایی در اوایل زندگی ممکن است با خس خس سینه و ابتلا به بیماری آسم در آینده مرتبط باشد. به گزارش مهر، در این مطالعه، ۴۳۸۸ کودک ۲ تا ۱۷ ساله از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ تحت نظر بودند و عادات رژیم غذایی والدین و فرزندان شأن مورد نظرسنجی قرار گرفت. محققان از داده‌های نظرسنجی برای ارزیابی ارتباط بین AGE رژیم غذایی و فراوانی مصرف گوشت و علائم تنفسی استفاده کردند. آنها دریافتند مصرف بیشتر AGE به‌طور قابل توجهی با افزایش احتمال خس خس سینه همراه است.



### نفی جهش جدید ویروس کرونا در کشور

رئیس انستیتو پاستور ایران با تشریح چرایی جهش‌های مداوم کرونا ویروس گفت: «طبق بررسی‌هایی که تاکنون در کشور انجام شده، جهشی شبیه آنچه در انگلیس رخ داده، نداشته‌ایم.» دکتر علیرضا بیگلری افزود: «گاهی چند جهش مداوم در ویروس اتفاق می‌افتد که در عملکرد ویروس اثر می‌گذارد. یکی از جاهایی که ممکن است

جهش‌ها در آن تاثیر بگذارند در انتقال‌پذیری ویروس است. بر این اساس ویروس بیشتر به گیرنده می‌چسبد و این موضوع سرعت انتقال را بیشتر می‌کند که این موضوع همان جهشی است که در انگلیس در ویروس بیماری کووید-۱۹ می‌بینیم.» وی تأکید کرد: «طبق بررسی‌هایی که تاکنون در کشور انجام شده، جهشی شبیه آنچه



### یک متخصص طب ایرانی در گفت‌وگو با جام جم از خصوصیات تغذیه‌ای

### و مزاجی گوشت حیوانات اهلی و شکاری می‌گوید

# چه گوشتی مصرف کنیم؟



فاخره بهبهانی

سلامت

### دکتر سرباز حسینی:

در بین چهارپایان در درجه اول گوشت گوسفند بز و بزغاله و سپس گاو و گوساله‌ای که کمتر از یک سال دارند و در پرندگان مرغ خانگی و طیور نزدیک به آن مانند کبک بیشتر توصیه شده است

در مکتب طب سنتی ایران در انتخاب گوشت، اصولی کلی شده از جمله این که بهتر است حیوان جوان بوده و بیمار نباشد و از اندام جلویی و بیشتر سمت راست بدن حیوان و همچنین گردن زیادتر استفاده شود. در بین چهارپایان در درجه

اول گوشت گوسفند، بز و بزغاله و سپس گاو و گوساله‌ای که کمتر از یک‌سال دارند و در پرندگان، مرغ خانگی و طیور نزدیک به آن مانند کبک بیشتر توصیه شده است. در میان آبریان هم بهترین ماهی باید جثه‌ای متوسط داشته و مانند قزل‌آلا

ساکن آب باشد اما جالب است بدانید در مورد گوشت شکار به دلیل این‌که سودازا محسوب می‌شود مصرف آن توصیه نشده است. در ادامه به خواص و مزاج انواع گوشت و مختصری درباره تخم پرندگانی خواهیم گفت که امروزه بیشتر در سفره غذایی استفاده می‌شود.

### 📢 گوشت خروس گرمی کمتری دارد!

مزاج مرغ، معتدل رو به گرم است اما مزاج گوشت جوجه‌گرم و ترو جالب اینکه مزاج گوشت خروس گرمی کمتری نسبت به گوشت مرغ دارد. بهتر است گوشت مرغ به حدی پخته شود که استخوان از گوشت جدا شده باشد. در این‌صورت

خاصیت غذایی زیادی داشته و باعث رفع لاغری و خوش‌رنگ‌شدن پوست صورت می‌شود. عقیده بر این است که گوشت مرغ سبب جلوگیری از کوچک‌شدن (آتروفی) بافت مغز و همچنین موجب افزایش قدرت باروری می‌شود. سوپ جوجه مرغ نیز مناسب بدن‌های بیمار

### 📢 گوشت گوسفند بهتر است یا بز؟

گوشت گوسفند، گرم و ترو مناسب‌ترین گوشت برای بدن انسان است. هضم سریع و ارزش غذایی زیادی دارد و چاق‌کننده است، اما طبق توصیه حکمای طب سنتی در زمان شیوع بیماری‌های واگیردار بهتر است کمتر مصرف شود. گوشت بز هم نسبت به گوشت گوسفند گرمی کمتری دارد و مناسب افراد گرم‌مزاج و ساکنان مناطق گرم و فصل تابستان است و برای افراد کم‌تحرک مناسب بوده و بهتر است پس از مصرف، خرما و شیرینی جات استفاده شود.

### 📢 گوشت گوساله بهتر است؟ گوشت گاو بسیار گرم و خشک است

در انگلیس رخ داده، نداشته‌ایم. در انگلیس اعلام کرده‌اند که ۷۰درصد ویروس‌های کووید-۱۹ با همین جهش یافتگی هستند، اما در ایران چنین چیزی هنوز ندیده و به چنین نتیجه‌ای نرسیده‌ایم؛ البته ممکن است بررسی‌هایی که در ماه‌های آتی انجام می‌شود، این تغییر را در جامعه ما هم نشان دهد، اما فعلاً چنین چیزی نداریم. 📢/ايسنا

### خاصیت غذایی زیاد گوشت کبک و بلدرچین

گوشت بلدرچین با طبع بسیار گرم و خشک، خاصیت غذایی زیادی برای بدن داشته و چاق‌کننده است. این گوشت بهتر است با روغن پخته و کمتر کبابی شود. زیاده‌روی در مصرف آن باعث سردرد و گرفتگی عضلات می‌شود. گوشت کبک مشابه بلدرچین بسیار گرم و خشک با خواص تغذیه‌ای بالاست اما لطیف‌تر است؛ هضم سریع‌تری دارد و برای افراد سردمزاج و بیماری‌های سرد مفید اما برای گرم‌مزاجان و ساکنین مناطق گرم مضر است. در مورد گوشت کبوتر هم این گوشت گرم و خشک و چاق‌کننده است و بچه‌کبوتر پخته‌شده در روغن کنجد، بدون نمک و آب باعث دفع سریع سنگ کلیه و مثانه می‌شود. از دیدگاه طب سنتی تخم کبوتر و بلدرچین با عسل برای زودتر به حرف‌آمدن اطفال مفید است.

افراد نیست بهتر است قبل از پخت چندبار در آب جوشیده و آب آن دور ریخته شود تا بدبویی آن کم شود. به عقیده اطباء سنتی، گوشت اردک خون را غلیظ و بدن را چاق می‌کند و اگر خوب پخته شود بهترین گوشت برای افزایش قدرت باروری به‌شمار می‌رود. توصیه بر این است که این گوشت با ادویه گرم طبخ شود. بد نیست بدانید پیه و چربی اردک برای ترمیم زخم موثر بوده و جالب است بدانید طبیعت گوشت غاز بسیار گرم‌تر اما خاصیت غذایی کمی دارد. دیر هضم است اما اگر خوب پخته شود موجب دفع سنگ کلیه و مثانه می‌شود و مصلح آن آب انار است. تخم اردک نسبت به تخم مرغ دیر هضم‌تر و خاصیت کمتری داشته و چاق‌کننده است. در منابع طب سنتی عقیده بر این است که زرده نیم‌برشت تخم‌غاز برای افزایش عقل و حافظه و رفع فراموشی موثر است.

📢 **آنچه از گوشت ماهی در طب سنتی باید بدانید** برخلاف گوشت طیور و دام که مزاج رو به گرمی دارند طبیعت ماهی به طور کلی سرد و تر است؛ البته ماهی آب شور نسبت به ماهی آب شیرین گرم‌تر است و ماهی آب جاری که اندازه متوسط داشته باشد و فلس آن زیاد و استخوان آن بزرگ و خار آن کم باشد گوشت بهتری دارد. کباب‌کردن ماهی با آتش بهتر از سرخ‌کردن آن در روغن است. گوشت ماهی هضم سریع دارد و به بدن رطوبت می‌دهد و چاق‌کننده بوده و باعث افزایش تولید شیر در مادران و در گرم‌مزاجان موجب تقویت قدرت باروری می‌شود. به‌طور کلی ماهی برای سردمزاجان مضر بوده و مصلح آن زنجبیل است. 📢

#### دندانپزشکی روزمره

## چرا دهانت بو می‌دهد؟

باز باشد این حالت شدیدتر می‌شود. **مصرف داروها:** برخی داروها به‌طور غیرمستقیم و از طریق ایجاد خشکی دهان و برخی دیگر از طریق تجزیه در بدن و تولید محصولاتی که وارد دهان می‌شوند باعث ایجاد بوی بد دهان می‌شوند. **وجود عفونت در دهان:** وجود بیماری‌های لثه و دندان‌های پوسیده از علل شایع بوی بد دهان است. ممکن است بوی بد دهان منشأ داخل دهانی نداشته باشد که از شایع‌ترین آنها می‌توان به عفونت لوزه‌ها، وجود عفونت مزمن در بینی، سینوس‌ها و گلو، برخی سرطان‌ها و اختلالات متابولیک و رفاکس اسید معده مزمن اشاره کرد.

### 📢 چه زمانی به دندانپزشک مراجعه کنیم؟

در بسیاری از موارد می‌توانید با رعایت بهداشت دهان به‌طور کامل و مستمر بوی بد دهان را از بین ببرید. اگر بوی بد دهان دارید مطمئن شوید به روش صحیحی مسواک می‌کنید و نخ دندان می‌کشید و این کار را به‌طور مستمر و روزانه انجام دهید. پرزهای زبان خود را نیز با مسواک بشویید. افزایش میزان نوشیدن آب در طول روز نیز می‌تواند به کاهش بوی بد دهان کمک کند. در صورتی که با رعایت موارد فوق هنوز هم بوی بد دهان دارید به دندانپزشک مراجعه کنید تا علل آن را بررسی کند. در صورتی که علت بوی بد دهان در داخل دهان نباشد، دندانپزشک شما را به پزشک ارجاع خواهد داد. 📢

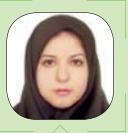
می‌شود. مصرف برخی مواد غذایی مثل سیر، پیاز و ادویه‌های خاص نیز می‌تواند باعث بوی بد دهان شود. این مواد غذایی پس از هضم وارد خون شده و از طریق ریه‌ها و بازدم از بدن خارج و باعث ایجاد بوی بد می‌شود.

**استعمال دخانیات:** سیگار کشیدن و مصرف تنباکو علاوه بر این‌که باعث بوی بد دهان می‌شود، باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های لثه نیز می‌شود که خود بیماری‌های لثه‌ای از علل بوی بد دهان هستند. **بهداشت دهان پایین:** رعایت نکردن بهداشت روزانه باعث باقی‌ماندن مواد غذایی در دهان و ایجاد بوی بد می‌شود. به‌علاوه تشکیل پلاک و جرم ناشی از مسواک‌نزدن و نخ دندان نکشیدن باعث آسیب به لثه و ایجاد بیماری‌های لثه و بوی بد ناشی از آنها نیز می‌شود. باکتری‌هایی که بوی بد تولید می‌کنند می‌توانند در شیارهای زبان شما نیز جمع شوند و بوی بد تولید کنند. در افرادی که دندان مصنوعی (دنچر) دارند، خارج‌نکردن آنها از دهان به مدت طولانی و تمیز نکردن روزانه آنها می‌تواند بوی بد ایجاد کند. **دهان خشک:** ترشح بزاق به تمیز شدن دهان و خارج شدن ذرات غذایی که باعث بوی بد می‌شود کمک می‌کند. وقتی ترشح بزاق کم می‌شود، خشکی دهان یا زروستومیا ایجاد می‌شود که یکی از علل ایجاد بوی بد دهان است. خشکی دهان معمولاً در طول خواب بیشتر اتفاق می‌افتد که باعث ایجاد بوی بد صبحگاهی می‌شود. اگر دهان شما هنگام خواب

بوی بد دهان یا هالیتوزیس

شرایط ناراحت‌کننده‌ای است که در موارد شدید می‌تواند باعث ایجاد اضطراب در فردی که دچار آن است و دوری‌اش از اجتماع شود. در حال حاضر محصولات متعددی اعم از خمیردندان‌ها، دهان‌شویه‌ها و آدامس‌ها و سایر محصولات خوشبوکننده دهان در بازار در دسترس هستند. اما بسیاری از این محصولات فقط به‌طور موقت سبب بهبود بوی بد دهان می‌شود. زیرا علت اصلی ایجاد بوی بد دهان را درمان نمی‌کنند و فقط جلوی انتشار بوی بد را می‌گیرند. بسته به علت زمینه‌ای ایجادکننده بوی بد دهان، شدت بوی بد متفاوت است. برخی افراد بیش از اندازه به بوی تنفس خود حساس هستند. در صورتی که دهانشان بو نمی‌دهد یا این‌که بوی خیلی کمی دارد. اما برخی افراد دهانشان بوی بدی می‌دهد ولی متوجه آن نیستند. از آنجا که تشخیص بوی بد دهان توسط خود فرد کار مشکلی است بهتر است از یکی از افراد خانواده یا دوستان برای تایید وضعیت بوی دهان کمک گرفته شود.

بوی بد دهان می‌تواند علل مختلفی داشته که شایع‌ترین آنها عبارتند از: **غذاهای** باقی‌ماندن مواد غذایی در دهان باعث افزایش میزان باکتری‌ها و ایجاد بوی بد در دهان



دکتر نیکو اتنی‌عشری

دندانپزشک

### سودوکو ۳۷۴۱

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

			۷		۸				
				۳		۷			
					۱	۳			

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

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

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

				۷		۸			
					۳		۷		
						۱	۳		

			۸		۱		۳		
			۴		۵				
					۶				
			۸		۳		۴		
						۱			
			۴						
					۹				
			۳						
					۶				
			۵						