

مالیات اصناف
تعدیل نشده؛ فقط
فرآیند بازنگری
تسهیل شده است

احتمال
وقوع آتش سوزی
در مراتع خشک
البرز

«منوچهر غفاری»
سرپرست شهرداری کرج شد

سر مقاله

کمدی روابط واشنگتن و ریاض

تعمدی خالیست

سرتیاجم پس از ناز و غمزه بسیار کاخ سفید تاریخ سفر پایتخت به عربستان از سوی رسانه‌ها اعلام شد تا مشخص شود همه شعارهای توخالی حقوق بشری گذشته «جوخه» علیه محمد بن سلمان تا هنگامی ارزش دارد که پای منافع ایالات متحده در میان باشد و پس از آن در بوجوه رقابت‌های انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۲۰، سعودی را دولتی متغیر و شاهزاده جوان این کشور را مسئول مستقیم قتل هواناک جمال خلتیجی خوانده بود که این موضوع موجب تیره شدن روابط دو کشور شد. حال اما رئیس جمهور ایالات متحده با عبور از این گفت‌وگوها و نادیده گرفتن دیگر فجایعی که ریاض مرتکب شده، ۲۴ و ۲۵ تیر ماه راهی عربستان می‌شود تا علاوه بر تحکیم روابط شاید بتواند همگند دونالد ترامپ سلف خود، کمی هم گلو شیرده منتقله را بدوشد.

فرغ از اهلانگی که بایند در پشت پرده این سفر دنبال می‌کند که از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به راضی کردن سعودی برای وارد کردن نفت بیشتر برای تعادل در بازار انرژی، رازداری درباره پرونده هسته‌ای ایران...

ادامه در صفحه ۲

اقدامات لازم برای مدیریت حوزه مسکن سریع‌تر اجرایی شود

با تاکید سران قوا مقرر شد:

پروبیوتیک‌ها در بدن چه فعالیت‌هایی انجام می‌دهند؟

در مقالات قبلی به برخی فولید پروبیوتیک‌ها برای بدن انسان که توسط آزمایش‌های بالینی به اثبات رسیده اند پرداخته شد از بین بدن باکتری‌های بیماری‌زای روده، خوش‌ضارری، کمک به کنترل چاقی و کنترل دیابت کاهش التهاب در بدن، ارتقای سلامت دستگاه گوارشی، تقویت سیستم عصبی مرکزی و مغز، منظر سلول‌های ماکروفاژهای بدن، نظیر استرس، خستگی، سردرد، جلوگیری از ایجاد ناخستگی‌های بدن، پیش‌فعلی...

بیست بین المللی دیزین میزبان رقابت‌های قهرمانی جهان اسکی روی چمن

عوضیات رئیس فدراسیون اسکی از برگزاری رقابت‌های قهرمانی جهانی در رشته اسکی روی چمن در شهر ریور ماه اسفند به میزبانی بیست اسکی دیزین استان البرز خبر داد. صافق کاپر گفت: این رقابت‌ها از دوم تا چهارم شهریور به میزبانی بیست بین المللی دیزین البرز برگزار خواهد شد. وی بیان اینکه بیش از ۴۰ ورزشکار در رده سنی بزرگسالان در این دوره از رقابت‌ها حضور خواهند داشت. گفت تا کنون حضور ورزشکارانی از کشورهای سوئیس...



گردش در سرزمین عجایب حیوانات در کرج

در این شماره می‌خوانید:

- ۱ درمان‌های دوران استغفای بزرگ
- ۲ قبل از خرید قهوه نوشیدنی
- ۳ پیش تولید خون خ ۴ آغاز شد
- ۴ افزایش ۱۵ درصدی قیمت شوینده‌ها
- ۵ کناره‌گیری اوساکا از ویملدون ۲۰۲۲
- ۶ دردمرهای عظیم اجاره‌نشینی

البرزی‌ها به پوش ملی "صحن حرم، مدرسه ام" پیوندند

مصرف آب

۶۲۰ لیتر

متوسط مصرف آب یک خانواده چهار نفره ایرانی در روز ۶۲۰ لیتر است.

۲۰۷ لیتر مصرف به بخش حمام اختصاص دارد.

۱۲۴ لیتر

آشپزخانه منازل شامل ظرفشویی، یخچال و یخ‌ساز و آشامیدنی و ... سهم ۱۲۴ لیتری در مصرف آب بخشی خانگی دارند.

سهم لباسشویی ۸۱ لیتر، کولر و تهویه مطبوع ۲۱ لیتر و مصارف متفرقه مانند آبیاری فضای سبز ۶۳ لیتر است.

۲۱ لیتر

۸۱ لیتر

۶۳ لیتر

موجودی آب مخازن سد های کشور در آغازین روز های مرداد ۳۶ میلیارد و ۳۸۰ میلیون متر مکعب کاهش نسبت به هفته پیش ۹۲۰ میلیون متر مکعب

پشتان

انسان و پروبیوتیک‌ها (بخش سوم)

پروبیوتیک‌ها در بدن چه فعالیت‌هایی انجام می‌دهند؟

بدن ممتل شوند. پروبیوتیک‌ها از اتصال باکتری‌های بیماری‌زای به سلول‌های بدن جلوگیری می‌کنند. - پروبیوتیک‌ها با تقویت هورمون نوع ایمنی بدن (یعنی خوبی و ایمنی سلولی) سبب تقویت عملکرد سیستم ایمنی شده و از ایجاد عفونت‌های گوارشی نظیر اسهال‌های گوارشی ایجاد شده توسط ویروس‌ها جلوگیری می‌کنند.

باکتری‌هایی که برای تهیه مکمل‌های پروبیوتیک استفاده می‌شوند چه ویژگی‌هایی باید داشته باشند؟

جهت تهیه مکمل‌های پروبیوتیک معمولاً چهار ویژگی مهم در نظر گرفته می‌شوند که در زیر به اختصار به آنها پرداخته می‌شود:

- این باکتری‌ها به اسید معده و همچنین اسیدهای صفراوی مقاوم هستند و علاوه بر اینکه زنده می‌مانند می‌توانند فعالیت‌های ذکر شده را نیز در بدن انجام دهند.

- این باکتری‌ها می‌توانند به جای باکتری‌های بیماری‌زای به سلول‌های سطح دستگاه گوارش (سلول‌های اپیتلیال) متصل شده و مانع از اتصال و بیماری‌زایی آنها شوند.

- این باکتری‌ها قادرند فرآیندهای ساخت قرص و کیسول و یا پودر را بخوبی تحمل کرده و زنده بمانند. - این باکتری‌ها قابلیت تولید ترکیباتی را دارند که برای باکتری‌های بیماری‌زای مانند آنتی بیوتیک عمل کرده و آنها را از بین می‌برد.

در پایان لطفاً در نظر داشته باشید که هنگام تهیه مکمل‌های پروبیوتیک از داروخانه‌ها یا فاکت‌های نامید که محصول حاوی باکتری‌های لاکتوباسیلوس (*Lactobacillus*) و بی-بیفیدوباکتریوم (*Bifidobacterium*) هستند بهترین نوع باکتری‌های پروبیوتیک هستند.

دکتر میکروبیولوژی
arahmanbadi@gmail.com

ذکر شده و همچنین ارتقای سطح سلامت عمومی بدن است. سپس به این نکته می‌پردازیم که چه نوع پروبیوتیک‌هایی برای تهیه مکمل‌های اسفندی به کار می‌روند و در نهایت نیز به شما خواهیم گفت که مکمل‌هایی را که تهیه می‌نمایید از کدام نوع باکتری‌های پروبیوتیک تشکیل شده‌اند.

مهم‌ترین فعالیت‌های پروبیوتیک‌ها در بدن چیستند؟

پروبیوتیک‌ها در بدن چهار فعالیت اصلی انجام می‌دهند که در زیر به آنها اشاره می‌شود.

- پروبیوتیک‌ها در داخل بدن ترکیباتی مثل اسیدلاکتیک و پراکسید هیدروژن تولید می‌کنند که سبب مهار باکتری‌های بیماری‌زای شده و به این ترتیب از ایجاد بیماری و عفونت توسط آنها جلوگیری می‌کند.

- پروبیوتیک‌ها باعث ارتقای باکتری‌های بیماری‌زای از مواد غذایی موجود در بدن استفاده می‌کنند و همین امر سبب می‌شود که باکتری‌های بیماری‌زای کم‌بهره‌تر و ضعیف‌تر شده و تکثیرشان متوقف شود.

- باکتری‌های بیماری‌زای ابتدا باید به سلول‌های

در مقالات قبلی به برخی فولید پروبیوتیک‌ها برای بدن انسان که توسط آزمایش‌های بالینی به اثبات رسیده اند، پرداخته شد. از بین بدن باکتری‌های بیماری‌زای روده، خوش‌ضارری، کمک به کنترل چاقی و کنترل دیابت، کاهش التهاب در بدن، ارتقای سلامت دستگاه گوارشی، تقویت سیستم عصبی مرکزی و مغز، منظر سلول‌های ماکروفاژهای بدن، نظیر استرس، خستگی، سردرد، جلوگیری از ایجاد ناخستگی‌های بدن، پیش‌فعلی...

آزاده رحمانی

