



آنتی بیوتیک‌ها از اولین دوره‌ای که مورد استفاده قرار گرفتند جان تعداد بی‌شماری از انسان‌ها را نجات دادند اما با گذر زمان تعداد فرایندهای از گونه‌های باکتری به آنتی بیوتیک‌ها مقاوم شده‌اند به گزارش ایسنا، در حقیقت، عفونت‌هایی که زمانی به راحتی قابل درمان بودند اکنون در برابر آنتی بیوتیک‌ها مقاوم شده‌اند و این روند امروزه به یک مشکل رو به رشد جهانی تبدیل شده است. سازمان جهانی بهداشت (WHO) بحران مقاومت آنتی بیوتیکی را یکی از بزرگترین

دارچین با عفونت مقابله می‌کند

همچنین محققان روی ترکیب خاصی از اسانس دارچین به نام سینئالالدهید تمرکز کردند که عامل عطر و طعم خاص دارچین است. در این آزمایش محققان استرالیایی از باکتری ای که عامل بروز عفونت در افرادی با ضعف سیستم ایمنی از قبیل بیماران مبتلا به سرطان و دیابت است، استفاده کردند. زمانی که سینئالالدهید برای مقابله با زیست‌لایه باکتریایی آزمایش شد، مشخص شد که آن‌ها را در سه چهارم موارد تجزیه می‌کند. همچنین تشکیل زیست‌لایه‌ها را متوقف کرده و از گسترش باکتری‌ها پیشگیری می‌کند.

تهدیه‌های سلامت جهانی، امنیت غذایی و رشد و توسعه خوانده است. به همین دلیل ضرورت دارد تا روش‌های موثری برای مقابله با عفونت‌ها بدون نیاز به مصرف آنتی بیوتیک‌ها به کار گرفته شود. اکنون گروهی از محققان تاثیر دارچین را مورد مطالعه قرار داده‌اند. آنها اظهار داشتند: در این مطالعه تنها روی این دو ماده تمرکز شد زیرا در بسیاری از تحقیقات پیشین به تاثیر آنتی میکروبیال دارچین اشاره شده اما به طور گسترده در صنعت داروسازی کاربرد نداشته‌اند.

چگونه در تابستان کمتر عرق کنیم؟

می‌شود به گفته این متخصص تغذیه، مصرف میوه به جای کربوهیدرات‌ها و گوشت می‌تواند به خنک شدن بدن کمک کند زیرا هضم میوه راحت است و محتوی بالای آب و الکترولیت آنها به تجدید مقدار زیاد آب و الکترولیتی که از طریق تعرق زیاد از بین می‌رود، کمک می‌کند. این متخصص تغذیه توصیه می‌کند که در فصل گرما برای کاهش تعرق بدن می‌توان خوردگی‌های مملو از آب و خنک کننده بدن مانند هندوانه، انگور، کرفس، خیار و تربچه مصرف کرد. از سوی دیگر برای کمتر عرق کردن در فصل گرما باید کافئین نیز کمتر مصرف کرد. کافئین یک محرک است و بر سیستم عصبی مرکزی (مغز و ستون نخاع) تاثیر می‌گذارد. کافئین موجب آزاد سازی آدرنالین می‌شود، آدرنالین هورمون استرس دیگری است که به واکنش جنگ یا گریز تاثیر می‌گذارد. واکنش جنگ و گریز یک واکنش فیزیولوژیک است که جانوران در پاسخ به ادراکاتشان نسبت به موقعیت‌های خطرناک، حمله یا در اقدام برای نجات خود نشان می‌دهند. این متخصص تغذیه می‌گوید که کافئین موجب افزایش فشار خون می‌شود و همچنین می‌تواند غدد عرق را از طریق آدرنالین فعال سازد. مصرف گلی از خانواده نناع است که بیشتر از برگ‌های آن استفاده می‌شود؛ مریم گلی گیاه تلخ مزه و دارای اسانس و رایحه مشخصی است. گیاه هاست که گیاه مریم گلی به طور سنتی برای کاهش تعریق بیش از حد بدن و عرق کردن‌های شبانه مصرف شده است. فواید گیاه مریم گلی برای کاهش تعرق بیش از حد توسط اداره نظارت بر دارو و غذای آمریکا (FDA) و کمبسیون E رسماً تایید شده است. همچنین گیاه مریم گلی یک منبع طبیعی فلاونوئیدها و پلی‌فنول‌ها است که آن را به یک آنتی‌اکسیدان و یک ضد باکتری بزرگ تبدیل می‌کند. همچنین اسید اورسولیک که یک جزء روغن گیاه مریم گلی است خواص ضد التهابی قوی‌ای دارد.



با مصرف ویتامین‌های گروه B می‌توان استرس که خود موجب افزایش تعریق بدن می‌شود را کاهش داد و با مصرف منیزیم جایگزینی برای الکترولیت‌های از دست رفته بدن ایجاد کرد

بیشتر می‌شود. تئوری این است که مصرف پروتئین حیوانی بر چرب باعث فشار بر سیستم هاضمه بدن می‌شود که می‌تواند بدن را بیشتر گرم کند. از سوی دیگر بدن برای پردازش این خوراکی‌ها به انرژی بیشتری نیاز دارد که باعث سوزاندن بیشتر سوخت بدن می‌شود؛ این موضوع به افزایش دمای بدن و در نتیجه تعریق بیشتر منجر می‌شود. بنابراین در فصل گرما باید بیشتر خوراکی‌های سبک و کمتر پروتئین‌های حیوانی مصرف کرد و تا حد ممکن خوراکی‌های پاره گیاهی مصرف کرد. همچنین خوراکی‌های سنگین مملو از کربوهیدرات نیز موجب افزایش دمای بدن می‌شوند زیرا سوزاندن گلوکز اضافی ناشی از این خوراکی‌ها به آزاد سازی انرژی و گرما منجر

بدن انسان خارج می‌شود، الکترولیت‌های زیادی نیز از دست می‌روند. از سوی دیگر مواد معدنی اجزاء سازنده سیستم‌های عصبی هستند و بنابراین اگر الکترولیت‌هایی مانند سدیم، کلسیم و به ویژه منیزیم دوباره تجدید نشوند باعث بروز آسیب می‌شود زیرا اعصاب توانایی خود را برای کنترل باز و بسته کردن موثر منافذ بدن از دست می‌دهند. منیزیم یک ماده معدنی مهم است زیرا نه تنها در انتقال سیگنال عصبی نقش دارد بلکه سیستم‌های عصبی ما را برای تطابق با تنش‌های روزانه زندگی توانمند می‌سازد. این بدان معنی است که مصرف منیزیم تاثیر دو گانه‌ای بر اعصاب و غدد عرق بدن دارد. زیرا زمانی که عرق می‌کنیم منیزیم زیادی از دست می‌دهیم. بنابراین مصرف مکمل منیزیم و ویتامین B اضافی به علاوه خوراکی‌های غنی از این مواد مانند سبزیجاتی که برگ سبز تیره دارند، مغز خشکبار و زرده تخم مرغ شروع خوبی برای تامین این مواد معدنی در بدن و حمایت از سیستم عصبی هستند که می‌تواند به تنظیم تعرق بیش از حد بدن کمک کند. مصرف خوراکی‌های سنگین مملو از پروتئین‌های حیوانی موجب تعرق

عرق کردن برای خنک کردن و تعدیل دمای بدن لازم است و کسی نمی‌تواند جلو تعرق خود را بگیرد اما با انجام اقداماتی می‌توان از تعرق بیش از حد بدن جلوگیری کرد. به گزارش ایرنا، در این گزارش یک متخصص تغذیه با توجه به تفاوت موج گرما در جهسان، راهکارهایی را برای خنک کردن بدن در زمانی که دمای هوا بسیار بالاست ارائه داده است. به گفته این متخصص با مصرف ویتامین‌های گروه B می‌توان استرس که خود موجب افزایش تعریق بدن می‌شود را کاهش داد و با مصرف منیزیم جایگزینی برای الکترولیت‌های از دست رفته بدن ایجاد کرد. همچنین با مصرف میوه‌های سبک و آبدار مانند انگور و خربزه که به راحتی هضم می‌شوند و نیز در فصل گرما کمک می‌شود. ویتامین‌های گروه B به تنظیم هورمون‌ها و کنترل سطح استرس بدن کمک می‌کنند. به طور معمول تعریق بدن انسان را عصبی می‌کند؛ در این شرایط حرارت بدن افزایش یافته و موجب ناراحتی فرد می‌شود. تعریق ناشی از استرس یکی از دلایل اصلی 'هایپر هیدروز' یا 'تعرق بیش از حد' است. ویتامین‌های گروه B نقش مهمی در پیوند سیستم‌های غدد درون ریز و عصبی دارند. هر دوی این سیستم‌ها نقش مهمی در مبارزه بدن با استرس ایفا می‌کنند. زمانی که انسان تحت استرس قرار دارد، بدن با ترشح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین به مغز دستور می‌دهد که یا با استرس مبارزه یان یا ر ایجاد کند. یکی از اهداف اصلی ویتامین‌های گروه B، کورتیزول است. چند مطالعه نشان داده‌اند که ویتامین B6 (پیریدوکسین)، B9 (فولات یا اسید فولیک) و B۱۲ (کوبالامین / سایانوکوبالامین) می‌تواند به تنظیم میزان هورمون استرس کمک کند. عرق در واقع ادراک بسیار رقیق محسوب می‌شود؛ به همراه مایعی که در جریان تعریق از

نیاز بدن به اسید نیتریک
SOALS اظهار داشت افرادی که به طور مکرر از دهان شویه استفاده می‌کنند باید نسبت به عامل آنتی باکتریایی که باعث کاهش میزان نیترات باکتری‌های دهان می‌شوند محتاط باشند. گرینک گلفند دندانپزشک عمومی و زیبایی از نیویورک توضیح می‌دهد که شست‌وشوی دهان باعث می‌شود که باکتری‌های مضر و برخی از باکتری‌های مفید در دهان که برای کاهش نیترات مورد نیاز است کشته شوند. بنابراین اگر شما از دهان شویه استفاده می‌کنید در نهایت نیترات کمتری در سیستم دهانی خود دارید، بنابراین با التهاب بیشتری مواجه خواهید شد که با مصرف انسولین به التهاب دامن می‌زند. وقتی مصرف درست انسولین کار ساز نباشد، دیابت شما پیشرفت خواهد کرد. خاطر جمع باشید که شما داستان دیابت که می‌تواند سلامتی شما را از بین ببرد را باور نکرده‌اید.

استفاده روزانه از دهان شویه ممکن است باعث بروز مشکلات جدی در سلامتی شود

دهان شویه ممکن است دهان شما را خوشبو کند، اما با توجه به مطالعات اخیر استفاده مکرر از آن می‌تواند شانس ابتلا به دیابت را افزایش دهد. مرکز بررسی طولی اضافه وزن بزرگسالان فدرال غیر دیابتی دارای اضافه وزن را که بین سن ۴۰ تا ۶۵ سال بودند را مورد بررسی قرار داد. بسیاری از شرکت کنندگان حدود ۴۳ درصد حداقل یکبار در روز از دهان شویه استفاده می‌کردند و ۲۲ درصد از آنها در طول روز دو بار از دهان شویه استفاده می‌کردند. عواملی مانند درآمد، تحصیلات، بهداشت دهان شرایط دهان و دندان، اختلالات تنفسی در خواب، رژیم غذایی، روزه‌ها و میزان گلوکز نیز مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج نشان می‌دهد که شرکت کنندگانی که در مدت بیشتر از سه سال در طول روز دو بار یا بیشتر از دو بار از دهان شویه استفاده می‌کنند در معرض خطر ابتلا به دیابت پنهان (مرحله پیش از دیابت) و دیابت قرار دارند.

نیاز بدن به اسید نیتریک
SOALS اظهار داشت افرادی که به طور مکرر از دهان شویه استفاده می‌کنند باید نسبت به عامل آنتی باکتریایی که باعث کاهش میزان نیترات باکتری‌های دهان می‌شوند محتاط باشند. گرینک گلفند دندانپزشک عمومی و زیبایی از نیویورک توضیح می‌دهد که شست‌وشوی دهان باعث می‌شود که باکتری‌های مضر و برخی از باکتری‌های مفید در دهان که برای کاهش نیترات مورد نیاز است کشته شوند. بنابراین اگر شما از دهان شویه استفاده می‌کنید در نهایت نیترات کمتری در سیستم دهانی خود دارید، بنابراین با التهاب بیشتری مواجه خواهید شد که با مصرف انسولین به التهاب دامن می‌زند. وقتی مصرف درست انسولین کار ساز نباشد، دیابت شما پیشرفت خواهد کرد. خاطر جمع باشید که شما داستان دیابت که می‌تواند سلامتی شما را از بین ببرد را باور نکرده‌اید.

باید اندازه‌اشک نان مشورت کنید

همانطور که توسط SOALS اعلام شده است، قبل از ترس و اضطراب و بیرون انداختن بطری دهان شویه ی خود به یاد داشته باشید که تحقیق بیشتری در این زمینه لازم است. ماری پاولیس، مدیر برنامه بهداشت دهان و دندان در دانشگاه نیوهیون کنشیک آمریکا می‌گوید: «متغیرهای زیادی وجود دارد که باید در نظر گرفت» دهان شویه‌ها در هدف آنها و مواد تشکیل دهنده خیلی متنوع هستند و نوع دهان شویه مورد استفاده در این مطالعه مشخص نشده است. شرکت کنندگان در این مطالعه ممکن است از دهان شویه‌هایی که حاوی ۲۰ درصد الکل است برای شست و شوی دهان یا فولرید بدون الکل استفاده کرده باشند. پاولیس بیان می‌کند که کدام نوع دهان شویه برای شما بهتر است.

مصرف دهان شویه را به حداقل برسانید

طبق گفته دکتر گلفند، البته‌های سالم در پیشگیری از دیابت و در بسیاری از مسائل بهداشتی دیگر مهم هستند. با این حال، طبق این مطالعه، مصرف دهان شویه باید به درستی انجام شود. مسواک زدن و نخ کشیدن باید به عنوان سلاح اصلی شما برای تمیز نگه داشتن دهانتان باشد. او توصیه می‌کند که استفاده از دهان شویه فقط برای دو بار در هفته و در صبح انجام شود و بهتر است که غذاهای غنی شده از نیترات مثل توت فرنگی، تمشک، اسفناج، کاهو و چغندر مصرف کنیم.

«مترجم آزاد کارگر دولت آبادی دانشجو کارشناسی ارشد ترجمه‌ی زبان انگلیسی واحد علوم و تحقیقات»

یافته

ارتباط بین داروی ضد ویروس تبخال و آلزایمر

محققان دریافتند بین عفونت تبخال و بیماری آلزایمر ارتباط وجود دارد به طوری که احتمالاً داروهای ضد ویروس برای درمان این عفونت منجر به کاهش ریسک ابتلا به این بیماری تخریبی عصبی می‌شود. به گزارش مهر، محققان دریافتند افرادی که مبتلا به عفونت شدید تبخال شخصی به شکل تهاجمی با داروهای ضد ویروسی تحت درمان قرار گرفتند، ریسک نسبی ابتلا به زوال عقل در آنها تا فاکتور ۱۰ کاهش یافت.

«روث آیتزکی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما مشاهده کردیم داروهای ضد ویروسی نقش قوی‌ای در مقابله با بیماری آلزایمر در این گروه از بیماران دارند.» به گفته وی: «بدین ترتیب امکان پیشگیری از بیماری آلزایمر از طریق واکسیناسیون در مقابل ویروس تبخال در دوره نوزادی در آینده افزایش خواهد یافت.»

کدام یک درد را سریع‌تر آ آرام می‌کند کیسه آب گرم یا کمپرس یخ؟

اگر دردی که احساس می‌کنید ناشی از کشیدگی عضله است، دوش آب گرم را فراموش کنید. در چنین شرایطی گرم کردن ناحیه آسیب‌دیده، تورم و آسیب را تشدید خواهد کرد. به گزارش سلامت نیوز، پس برای کم کردن ورم ناحیه‌ای که دچار کشیدگی عضله شده، از یک کیسه یخ کمپرس کنید.

درد قاعدگی (کیسه آب گرم)

دل درد قاعدگی را نمی‌توانید با کمپرس یخ آرام کنید. برای کم کردن این درد آزاددهنده و کاهش انقباض‌های طولانی و دردناک رحمی، بهتر است سراغ کیسه آب گرم بروید یا اینکه دوش آب گرم بگیرید. تندتر شدن جریان خون در بدن شما، این درد را کاهش خواهد داد.

سر درد (کمپرس یخ یا کیسه آب گرم)



اگر سردرد شما ناشی از تنش عضلانی یا درد گردن و فک است، بهتر است سراغ گرما بروید. به گفته متخصصان، سردردهای ناشی از سینوزیت را هم می‌توان با گرما آرام کرد. اما اگر درد شما ناشی از میگرن است، بهتر است از کیسه آب سرد کمک بگیرید تا گردش خون در عروق سرتان، آرام‌تر و دردناک‌تر شود.

آرتريت (کمپرس یخ یا کیسه آب گرم)



بهترین درمان برای آرتريت، به علائم بیماری شما و شرایطی که در آن به سر می‌برد وابسته است. اگر به دلیل فشردگی و اصطکاک مفصل‌تان، التهاب زیادی در این ناحیه ایجاد شده باشد، می‌توانید از کیسه یخ استفاده کنید، اما اگر التهاب مربوط به عضلاتان باشد و مفصل شما به‌خاطر التهاب بافت‌های دیگر تحت فشار قرار گرفته باشد، باید سراغ کیسه آب گرم بروید.

درد همواره با خارش (کمپرس یخ)



دردهای ناشی از واکنش آلرژیک یا گزیدگی توسط حشرات را با کمک کیسه یخ می‌توانید آرام کنید. کمک گرفتن از یخ، خارش پوست شما را کمتر خواهد کرد و تورم ناحیه دچار حساسیت را هم کاهش خواهد داد.

درد همواره با کیبودی (کمپرس یخ)

دردی که با کیبودی همراه است را در معرض گرما قرار ندهید. کیبودی که ناشی از پارگی رگ‌هاست با گرم شدن شدت می‌گیرد و دیرتر بهبود پیدا می‌کند. اگر دردی که آزارتان می‌دهد، از ضربه ناشی شده، حتماً برای آرام کردنش سراغ یخ بروید.

آسیب عضلانی (کیسه آب گرم)

اگر آسیب‌دیدگی عضلانی شما شدید باشد، سرد کردن ناحیه آسیب‌دیده می‌تواند حالت را بهتر کند اما در آسیب‌دیدگی‌های جزئی عضلات، با گرم کردن محل دردناک، می‌توان سختی عضلات را کم کرد و عضلات و تاندون‌ها را به آرامش رساند.

کمتر درد (اول کمپرس یخ بعد کیسه آب گرم)

اگر کم‌دردتان از اسپاسم یا حرکت کردن در حالت نامناسب ایجاد شده، اول سراغ کمپرس یخ بروید و بعد با کمک کیسه آب گرم، درد را کمتر کنید. بنابراین بعد از سرد کردن ناحیه و کاهش درد، زیر دوش آب گرم بروید.

آفتاب‌سوختگی (کمپرس یخ)

اگر مدت طولانی در معرض تابش شدید خورشید باشید، احتمالاً علاوه بر سرخ شدن پوست، دردی آرام‌شده، آلودگی را هم احساس می‌کنید. این درد به دلیل آفتاب‌سوختگی شدید، ایجاد شده و برای کم کردنش، باید از کمپرس یخ کمک بگیرید.



درمان نوزادان مبتلا به زردی با فیبر نوری

پوست از روی پوست انسان، آزمایش‌های مربوطه را روی نمونه‌های ساخته‌شده انجام می‌دهند. طبق گفته EMPA چیزی که می‌تواند کودکان را از آنکوباتورها ترخیص کند، بافتی نرم و لطیف همراه با نقاط نوری آبی‌رنگ است که در زمان زردی در بیمار می‌سازد. کودکانی که بعد از تولد از بیماری زردی رنج می‌برند، اغلب با تابش امواج با طول موج کوتاه بهبود می‌یابند؛ بنابراین باید در آنکوباتور نگهداری شوند و برای جلوگیری از آسیب دیدن چشم آنها، ماسکی روی چشمشان قرار می‌دهند. زردی نوزادان یک پدیده شایع است زیرا متابولیسم نوزادان معمولاً در چند روز اول پس از تولد به‌اندازه پوست از روی پوست انسان، آزمایش‌های مربوطه را روی نمونه‌های ساخته‌شده انجام می‌دهند. طبق گفته EMPA چیزی که می‌تواند کودکان را از آنکوباتورها ترخیص کند، بافتی نرم و لطیف همراه با نقاط نوری آبی‌رنگ است که در زمان زردی در بیمار می‌سازد. کودکانی که بعد از تولد از بیماری زردی رنج می‌برند، اغلب با تابش امواج با طول موج کوتاه بهبود می‌یابند؛ بنابراین باید در آنکوباتور نگهداری شوند و برای جلوگیری از آسیب دیدن چشم آنها، ماسکی روی چشمشان قرار می‌دهند. زردی نوزادان یک پدیده شایع است زیرا متابولیسم نوزادان معمولاً در چند روز اول پس از تولد به‌اندازه

شناسایی آثار مخرب پارکینسون بر قلب

محققان راهکار جدیدی را برای ردگیری مکانیزم‌های عامل تخریب سلول‌های عصبی قلب در اثر بیماری پارکینسون توسعه دادند. به گزارش ایرنا، حدود ۶۰ درصد از بیماران مبتلا به پارکینسون دچار آسیب‌های جدی ارتباطات عصبی قلب با سیستم عصبی سمپاتیک هستند. این اعصاب وظیفه هماهنگی شدت گردش خون در تغییرات فعالیت عضلانی را بر عهده دارند. در اثر تخریب این اعصاب، بدن بیماران مبتلا به پارکینسون آمادگی کمتری برای واکنش به استرس و تغییرات ساده‌ای مانند برخاستن دارد. محققان در این تحقیقات با سیستم عصبی میمون زروس برای مدل سازی عوارض پارکینسون استفاده کردند و با استفاده از نوعی سم، در اعصاب قلب این میمون‌ها آسیب‌هایی مشابه آنچه در انسان رخ می‌دهد، ایجاد کردند. سپس با استفاده از یک فناوری روش‌های درمانی جدید موسوم به پت اسکن که امکان ردگیری فرآیندهای شیمیایی در بدن را فراهم می‌کند،

زنان باردار برای رشد جنین کدام چربی‌ها را مصرف کنند؟

داشتن یک رژیم غذایی در دوران بارداری برای رشد جنین و داشتن نوزاد سالم، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به گزارش سلامت نیوز، مدیر گروه تغذیه جامعه در دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز با بیان اینکه یک رژیم بارداری صحیح، باید مجموعه‌ای متعادل از مواد غذایی مورد نیاز برای رشد نخست نوزاد را شامل شود، گفت: پروتئین، کربوهیدرات، چربی سالم، ویتامین و مواد معدنی، از گروه‌های اصلی و لازم در رژیم بارداری سالم است. دکتر «شهباز فقیه» با اشاره به نیاز به بعضی از انواع چربی‌ها با عنوان اسیدهای چرب ضروری، برای رشد مناسب جنین، افزود: این نوع چربی‌ها که علاوه بر رشد و نمو جنین بر سلامت سیستم عصبی و بینایی جنین نیز تاثیرگذار هستند، باید به کمک مصرف منابع غذایی آنها تامین شوند؛

مغز هر فرد مانند اثر انگشت منحصر بفرد است

مغز قرار گرفتند. همچنین به نظر می‌رسد تجارب کوتاه مدت هم در مغز تغییر شکل ایجاد می‌کنند. چنانکه در توضیح این یافته‌ها می‌گوید: «ما فکر می‌کنیم آن دسته از تجربی که بر مغز تاثیر می‌گذارد با آرایش ژنتیکی تعامل یافته و بدین ترتیب با گذشتت سه ساله، هر فرد دارای یک آناتومی مغز کاملاً شخصی و منحصر بفرد خواهد بود.»

سوخت و ساز امگا ۳ در بدن ترکیب ضدسرطانی تولید می‌کند

رشد و گسترش تومورهای سرطانی جلوگیری کنند. این مولکول‌ها به طور طبیعی توسط بدن دارد. محققان با توجه به این ویژگی تاثیر کتان‌بوییدهای موجود در ماری جوانا و البته بدون تاثیر روان گردان برخوردار است. در سال ۲۰۱۷ میلادی محققان گروه جدیدی از متابولیت‌های اسید چرب امگا ۳ به نام