

## کاهش کاسترول با خوردن روزانه گردو

مطالعه انجام شده توسط محققان، نوعی خوراکی را در حذف کاسترول بدن منور می‌داند بر اساس مطالعه محققان، افزون نصف فنجان گردو به رژیم غذایی روزانه ما می‌تواند سطح کاسترول را از حدود ۵۸ درصد کاهش داده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

این مطالعه پس از انجام آزمایش روی ۶۲۸ بزرگسال که روزانه این مقدار گردو را به رژیم غذایی خود اضافه کردند، به نتایج خود رسیده است. دو سال بعد، محققان دریافتند گردو یکی از روزانه گردو مصرف می‌کنند، سطح کلسترول کل، LDL، کاهش یافته بود. این مطالعه همچنین نشان داد که خوردن گردو باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی مرتبط است. امیلیو روس، متخصص تغذیه در بیمارستان کلینیک پارسولما در اسپانیا در مورد نتایج این مطالعه گفت: مطالعات قلبی نشان داده بود که آجیل به طور کلی و به طور خاص گردو، میزان بیماری‌های قلبی و سکته را کاهش می‌دهد، اما مطالعه ما نشان داد که خوردن گردو باعث کاهش خطر کاسترول در بدن می‌شود. این مطالعه همچنین نشان داد که خوردن گردو باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی مرتبط است. امیلیو روس، متخصص تغذیه در بیمارستان کلینیک پارسولما در اسپانیا در مورد نتایج این مطالعه گفت: مطالعات قلبی نشان داده بود که آجیل به طور کلی و به طور خاص گردو، میزان بیماری‌های قلبی و سکته را کاهش می‌دهد، اما مطالعه ما نشان داد که خوردن گردو باعث کاهش خطر کاسترول در بدن می‌شود. این مطالعه همچنین نشان داد که خوردن گردو باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی مرتبط است.

## خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ با مصرف بی رویه آنتی بیوتیک

مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در فرد افزایش دهد. ارتباط روش‌های مصرف آنتی بیوتیک‌ها و افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در پنج تا ده سال آینده وجود دارد. این موضوع توسط محققان اسکاتلندی و سوئدی پس از مطالعه روی ۴۰ هزار مرد سرطان تأیید شده است.

تصور می‌شود که تأثیر آنتی بیوتیک‌ها بر میکروبیوم روده در پشت افزایش خطر ابتلا به سرطان نهفته است. نتایج نشان می‌دهد که دلایل زیادی برای محسوس کردن ارتباط روده بزرگ در حال حاضر که به سبب استفاده از آنتی بیوتیک‌ها در طول زندگی است، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در افراد مبتلا به سرطان روده بزرگ افزایش دهد. محققان همچنین نشان دادند که افرادی که در طول زندگی خود آنتی بیوتیک مصرف کرده‌اند، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در افراد مبتلا به سرطان روده بزرگ افزایش می‌دهد. محققان همچنین نشان دادند که افرادی که در طول زندگی خود آنتی بیوتیک مصرف کرده‌اند، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در افراد مبتلا به سرطان روده بزرگ افزایش می‌دهد. محققان همچنین نشان دادند که افرادی که در طول زندگی خود آنتی بیوتیک مصرف کرده‌اند، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در افراد مبتلا به سرطان روده بزرگ افزایش می‌دهد. محققان همچنین نشان دادند که افرادی که در طول زندگی خود آنتی بیوتیک مصرف کرده‌اند، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در افراد مبتلا به سرطان روده بزرگ افزایش می‌دهد.

## استرس شغلی، زنان را بیشتر در معرض حملات قلبی قرار می‌دهد

مطالعه‌ای نشان داد که زنان شغلی که در معرض استرس شغلی و حملات قلبی قرار دارند، بیشتر در معرض حملات قلبی قرار می‌گیرند. محققان همچنین نشان دادند که زنان شغلی که در معرض استرس شغلی و حملات قلبی قرار دارند، بیشتر در معرض حملات قلبی قرار می‌گیرند. محققان همچنین نشان دادند که زنان شغلی که در معرض استرس شغلی و حملات قلبی قرار دارند، بیشتر در معرض حملات قلبی قرار می‌گیرند.

## کرونا چگونه سیستم ایمنی را به بازی می‌آورد؟

نمونه‌های متعددی نشان داده که منبع انتقال بیماری سینه‌ای است که به سیستم ایمنی می‌تواند آسیب برساند. محققان همچنین نشان دادند که زنان شغلی که در معرض استرس شغلی و حملات قلبی قرار دارند، بیشتر در معرض حملات قلبی قرار می‌گیرند. محققان همچنین نشان دادند که زنان شغلی که در معرض استرس شغلی و حملات قلبی قرار دارند، بیشتر در معرض حملات قلبی قرار می‌گیرند.

ایرونا: عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره وضع بهداشت دهان و دندان در کودکان ایرانی گفت: براساس آمارهای ملی، کودکان زیر ۶ سال در حدود ۷۰ درصد به مدرسه به طور متوسط دارای پلچ دندان پوشیده هستند و فقط ۱۲ درصد از این گروه سنی پوشیده‌ای دندان ندارند.

دکتر محمدرحیم خوشنویسان با اشاره به اهمیت سلامت دهان و دندان در کودکان اظهار داشت: وجود پوشیدگی دندان از یک سو نشان دهنده مراقبت ناکافی دندان‌ها و از سوی دیگر نشان‌دهنده آینده نامطلوب و نگران‌کننده برای سلامت دهان در سال‌های آتی این کودکان است. از سن ۶ سالگی رویش دندان‌ها شروع می‌شود و به تدریج تا سن ۱۲ سالگی، ۲۸ دندان دائمی جایگزین ۲۰ دندان شیری می‌شوند. عضو هیئت علمی دانشگاه خاطرنشان کرد: در صورتی که هنگام

آموزش بسیاری از عمل‌های زیبایی همانند کاشت ناخن و پیرسینگ به شدت برای فرد در طول زمان مشکل ایجاد می‌کند. برخی از خانم‌ها به دلیل این که می‌خواهند ناخن‌های خود زیباتر به نظر بیاید اقدام به کاشت ناخن می‌کنند که این موضوع می‌تواند عوارض و بیماری‌های پوستی برای آن‌ها ایجاد کند که حتی درمان آن گاهی بی نتیجه می‌ماند. ناخن‌های مصنوعی نه تنها به خودی خود خطر هستند، بلکه با قرار دادن و برداشتن آن‌ها به وسیله اسفنج‌ها و مواد شیمیایی خطرناک‌تر خواهند بود.

اگر ناخن مصنوعی حکم به چیزی بخورد این امکان وجود دارد که ناخن اصلی را با سبتر خارج کند و با گذشت زمان میکروب‌ها، مفعرها و با قارچ‌ها وارد این شکاف شوند. علامت عفونت باکتریایی پس شدن ناخن است. نشانه‌های ناخن‌ها هم سفید یا زرد شدن ناخن است. پس از مدتی ناخن مبتلا به سفید فلج می‌شود و این موارد شدید ممکن است بقنده همچین پیرسینگ یا همان سوراخ کردن بینی، لب و زبان یک نوع عمل زیبایی بود که در بین جوانان بسیار شایع شده است. در برخی نقاط بدن نه تنها تکمی به زیبایی نمی‌کند بلکه چه‌باید ناریا برای فرد ایجاد می‌کند که باعث خطرناک شدن می‌شود.

امیر هوشنگ احسانی متخصص پوست و مو درباره عوارض و مشکلات کاشت ناخن و پیرسینگ اظهار کرد: مشکل اساسی کاشت ناخن این است که ناخن‌ها به اصل بافتی خود فرار از بین می‌برند، در واقع می‌تواند این فرار ناخن‌ها را به زان و دیگر متغیرها منکس می‌کند. قسمت اصلی ناخن به نام ماتریس وجود دارد. که زمانی ناخن مصنوعی روی آن قرار می‌گیرد به دلیل فشار وارد و تخریب می‌شود. وی گفت: گاهی به دلیل استفاده از چسب‌های



ایرونا: محمد حسن انتظاری رئیس دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: قبل از ابتلا به کرونا به منظور تقویت سیستم ایمنی، شیر و حبوبات مصرف شود اما در دوران بیماری کرونا از مصرف آن خودداری شود.

محمد حسن انتظاری در ارتباط با تغذیه و کرونا اظهار داشت: هیچ ماده غذایی کرونا را درمان نمی‌کند اما برخی از مواد غذایی بدن را در مقابل کرونا مقاوم می‌کند.

## توقف زوال عقل در بیماران مبتلا به سندرم داون

اطلاعات در یک کلمه گرفتاری، آزمون‌ها نشان داده‌اند که مبتلایان به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد. مزم بیماران مبتلا به سندرم داون سطوح غیر طبیعی یالای از استرس اکسیداتیو را نشان می‌دهد. در حقیقت افزایش اختلال اکسیداتیو در چندین بیماری جسمی از جمله بیماری‌های آلزایمر، استسکوزیس، کمپوزیتورس و بیماری‌های مزمن است. مزم بیماران مبتلا به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد. مزم بیماران مبتلا به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد. مزم بیماران مبتلا به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد.

## توقف زوال عقل در بیماران مبتلا به سندرم داون

اطلاعات در یک کلمه گرفتاری، آزمون‌ها نشان داده‌اند که مبتلایان به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد. مزم بیماران مبتلا به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد. مزم بیماران مبتلا به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد. مزم بیماران مبتلا به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد.

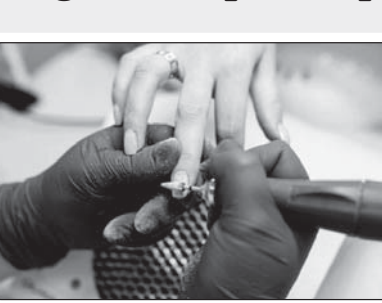
## سلامت

## تنها ۱۲ درصد کودکان زیر ۶ سال ایرانی دندان پوشیده ندارند



رویش دندان‌های دائمی، دندان‌های شیری پوشیده وجود داشته باشد خطر انتقال میکروباها و دندان‌های شیری به دندان‌های دائمی وجود دارد، در این هنگام چنانچه مسواک زدن و مراقبت روزانه به طور صحیح

## خطرات بعد از کاشت ناخن



مخصوص شیمیایی برای ایجاد ناخن کاشت ناخن حساسیت‌های شدید پوستی برای فرد می‌شود. اگرنا و خارش زیاد از دلایل بارز این حساسیت پوستی بوده که فرد گاهی نمی‌داند چگونه ظاهر شده است. این نوع حساسیت گاهی با مماندها باقی می‌ماند و فرد را از آزار می‌دهد و دچار کلافگی شدید می‌شود. **عوارض عمل پیرسینگ روی بدن** این متخصص پوست و مو با اشاره به عوارض سوراخ کردن انواع سوراخ‌های بدن، بیان کرد: پیرسینگ به نوع خود می‌تواند آسیب‌های جدی به فرد ایجاد کند. در این میان اسامین این وسیله فلز است که پوست با فلز به خصوص از نوع نیکل و کروم و طولانی‌ترین آسیب‌هاست. سوراخ‌های بدن می‌تواند به دلیل عفونت‌های مزمن و مشکلات و بینی‌های گشاده که در صورت سوراخ شدن احتمال عفونت‌شان بیشتر است. پیرسینگ جایگاه علمی در دنیا ندارد و می‌تواند به شدت مشکلات

## مبتلایان به کرونا شیر و حبوبات نخورند

وی افزود: جهش کرونا در تمام استان‌ها با یکسان است و نمی‌توان به صورت جداگانه توصیه‌های غذایی خاص برای هر استانی تجویز کرد، اگر چه در استان‌های گرم و خنک مثل گویس بمون و مکنج مینج پورتنی معرفی نمی‌کنیم بلکه آنها را تشویق به مصرف حبوبات خواهیم کرد.

## نوشیدن آب باعث پیشگیری از نارسایی قلبی می‌شود

مهر: به گفته محققان، ابرسانی خوب ممکن است از تغییرات در قلب که منجر به بیماری قلبی می‌شود پیشگیری کرده یا روند آن را کند کند. نتایج این تحقیقات جدید، نوشیدن آب را به عنوان یک روش برای پیشگیری از نارسایی قلبی در افراد مبتلا به نارسایی قلبی در نظر می‌گیرد. محققان همچنین نشان دادند که نوشیدن آب به نارسایی قلبی می‌تواند کمک کند.

## افزایش سرعت ابتلا به زوال عقل در جهان

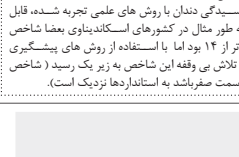
استناسازمان جهانی بهداشت (WHO) گزارش جدیدی منتشر داد که ابتلا به دمانس (زوال عقل) به شکل هشداردهنده‌ای رو به افزایش است و تا سال ۲۰۳۰ میلادی شمار مبتلایان ۴۰ درصد بیشتر می‌شود. مطالعه سازمان جهانی بهداشت (WHO) نشان می‌دهد که جمعیت جهانی در سال‌های آتی رشد سریعی خواهد بود و این افزایش جمعیت به نوبه خود باعث افزایش ابتلا به دمانس می‌شود. محققان همچنین نشان دادند که ابتلا به دمانس به نارسایی قلبی می‌تواند کمک کند.

## توقف زوال عقل در بیماران مبتلا به سندرم داون

اطلاعات در یک کلمه گرفتاری، آزمون‌ها نشان داده‌اند که مبتلایان به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد. مزم بیماران مبتلا به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد. مزم بیماران مبتلا به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد. مزم بیماران مبتلا به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد.

## سندرم اختلال حاد تنفسی

بخش حل نشده کرونا



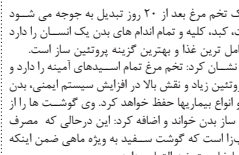
مدیر مرکز سلول درمانی پژوهشگاه رویان گفت: با وجود آنکه به نظر می‌رسد استفاده از داروهای ضد ویرس در بهبود و پیشگیری از بروز موتر است، هیچ پروتکل قطعی برای درمان وجود ندارد و سندرم اختلال تنفسی بخش حل نشده کرونا است.

## خطرات بعد از کاشت ناخن

معمود وثوق با بیان اینکه تاکنون هیچ درمان تأیید شده‌ای برای مقابله با بیماری ناشی از کوید-۱۹ وجود نداشته و شمار مبتلایان جدید و مرگ و میر ناشی از آن رو به افزایش است. افزود: بنابراین مسکن‌ها و پیرسینگ‌ها در درمان بیماری بی‌فایده است. هیچ پروتکل قطعی برای درمان وجود ندارد. وثوق تأکید کرد: نفوسیتوپنیا (تفوسیت‌ها از انواع گلبول‌های سفید هستند و از اجزای مهم سیستم ایمنی بدن به شمار می‌روند) عفونت بسیار شدید و طوفان سائیتوئین (سندرم طوفان سائیتوئین وضعیت تهدیدکننده حیات) که به دنبال آن سندرم اختلال تنفسی حاد اتفاق می‌افتد، همچنان بخشی حل نشده‌ای از این بیماری محسوب می‌شود. عضو هیئت مدیره پژوهشگاه رویان افزود: بنابراین، تعدیل واکنش ایمنی و مدیریت عفونت می‌تواند به عنوان یک گام ضروری در مهار بیماری در نظر گرفته شود. وثوق تصریح کرد: تدریجی نیست که پژوهش‌های بیشتر برای درمان سندرم اختلال تنفسی حاد اتفاق می‌افتد، اما هنوز راه‌های درمانی مشخصی وجود ندارد. وثوق تصریح کرد: تدریجی نیست که پژوهش‌های بیشتر برای درمان سندرم اختلال تنفسی حاد اتفاق می‌افتد، اما هنوز راه‌های درمانی مشخصی وجود ندارد.

## سن گرایی کاهش یافت

دو به ۲۵ سال دیابت یافت



ایرونا: با توجه به افزایش جمعیت جانی و دارایی اضافه وزن، دیابت نوع ۲ یکی از علل اصلی مرگ و میر است. سن غریب‌اندازی میان نوجوانان به ۲۵ ساله ۳۵ سال کاهش پیدا کرده است. پیش از این سن توصیه شده برای غریب‌اندازی بین ۴۰ تا ۷۰ سال بوده ولی به حجت با افزایش افراد چاق و جوان اضافه وزن، محققان پیشنهاد می‌کنند که سن غریب‌اندازی باید به ۲۵ سال کاهش یابد. این تحقیقات در غریب‌اندازی تشخیصی در کودکان مبتلا به اضافه وزن انجام شده است. محققان همچنین نشان دادند که سن غریب‌اندازی باید به ۲۵ سال کاهش یابد. این تحقیقات در غریب‌اندازی تشخیصی در کودکان مبتلا به اضافه وزن انجام شده است. محققان همچنین نشان دادند که سن غریب‌اندازی باید به ۲۵ سال کاهش یابد.

## توقف زوال عقل در بیماران مبتلا به سندرم داون

اطلاعات در یک کلمه گرفتاری، آزمون‌ها نشان داده‌اند که مبتلایان به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد. مزم بیماران مبتلا به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد. مزم بیماران مبتلا به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد. مزم بیماران مبتلا به سندرم داون، این نوزادها را از سول‌های IPS یولوئید، تا حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد.