

غذاهای دریایی حاوی مواد مغذی مفید برای مادران باردار و نوزادان

پیشگیری از ابتلاء او تیسم بود. فواید مصرف این ماده خوارکی زمانی مشاهده شد که مادر روزانه حدود ۸۵ گرم ماهی مصرف می‌کرد. اگر فردی به قدر کافی ماهی مصرف نمی‌کند می‌تواند از مکمل های امگا ۳ استفاده کند که بینه بهتر است قبل از مصرف با پیشک در این مورد مشورت کند. /مهر

مغز مرتبط است. همچین احتمال ابتلاء او تیسم را کاهش می‌دهد. در این مطالعه، محققان حدود ۴۰۰۰ مادر و نوزادشان را لسه ماهه اول بارداری تا زمان پنج سالگی کودک تحت نظر داشتند. پژوهشگران دریافتند مصرف مقداری زیاد ماهی‌های جرب در طول بارداری دارای فوایدی نظری بهبود در عملکرد شناختی و

براساس نتایج پژوهشی در اسپانیا اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در مواد خوارکی نظیر ماهی های چرب و دانه کتان علاوه بر حفظ سلامت زنان باردار برای نوزادشان نیز مفید است، به گفته محققان، این ماده مغذی مهم موجب کاهش احتمال افسردگی در زنان و وزن بیشتر نوزاد در زمان تولد می شود و با یابنی رشد و عملکرد



غذاها را با ادویه‌های طبیعی و پر خاصیت، خوش طعم و مفید کنید

جاشن سالمت

فقط وقتی دندانم درد
می‌گیرد دندانپزشکی بروم؟

نکته مهمی که متخصص ازوندنسی و عضوهای علمی دانشگاه شهید بهشتی بیماران باید توجه کنند این است که درد یکی از علائم پوسیدگی دندان است. به عبارت دیگر پوسیدگی پیشتر ایجاد شده و مراجعه بیمار برای درمان صورت می‌گیرد و رویکرد پیشگیرانه ندارد. به همین دلیل نصیبه ای، است که هر شش، تا ۹ ماه بکار

بیماران برای معاینات دوره‌ای پیشگیرانه به دندانپزشکان مراجعه کنند.
لکته مهم تر آن که بیشتر دندان هایی که سویدگی متوسط تا شدید دارند و

حقی به عصب دندان می رستند، درد
دارند، بنابراین هشداری به بیماران
را مراجعه به منظور درمان داده
می شوند و در این شایط ممکن

سبت بیماری پیش‌رفت کند و کارش
دشوارتر شود. به بیان دیگر، اگر بیمار
به دلیل نداشتن درد سال‌های طولانی به
دندانپردازشک مراجعه نکند ممکن است با
تحلیل استخوان یا ریشه دندان مواجه شود
و در نهایت کارش به مرحله کشیدن دندان



10 of 10

بسیاری این ملاک بیماران برای مراجعه به دندانپزشکان، صرفانه درد دندان و لثه پاید باشد و نه بوی بد دهان و نه لق شدن و امتری دندان‌ها. بلکه ملاک بیماران برای مراجعه به دندانپزشک در درجه اول پاید ویکرد پیشگیرانه داشته باشد. ثانیاً از سنتین کودکی مراجعات برای آموش بهداشت و پیشگیری از پوسیدگی و بیماری‌های لثه‌ای پاید آغاز شود و در آخر این که معاینات دوره‌ای سالانه در بزرگسالی توصیه اکد انجمن‌های علمی در رشته‌های مختلف دندانپزشکی است. از قدمی گفته‌اند جلوی ضرر را زهر جاگیری منعافت است، بنابراین اگر تارمازوختنها شروع درد دندان وقت ویزیت دندانپزشکی گرفتید، هنوز هم دیر نشده و می‌توانید همین امروز یا فردا برای مراجعات دوره‌ای از دندانپزشک مدد اعتمادتان، وقت بگیرید.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر 3×3 هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

تأثیر سماه دانه بر کید حرب

ستیاتاوز کبدی در بیماران مبتلا به کبد چرب (بیرالکلی) در این باره گفته: در حال حاضر تنها همکار درمانی تایید شده برای درمان کبد چرب غیرسبک زندگی و کاهش وزن آهسته است.

ضویهیات علمی دانشگاه علوم تغذیه و صنایع نداشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ریباره این طرح پژوهشی توضیح داد: در این مطالعه مابه بررسی تأثیر مصرف دو گرم سیاه آنه در روز به همراه رژیم کاهش وزن در مقایسه با کاهش وزن به تنها بیانی باعث کاهش التهاب و درصد چربی رسوب شده در سلول‌های کبدی می‌شود. حکمت دوست در پایان خاطرنشان کرد: توصیه‌هی شود مطالعات آینده بادوزهای بیشتر سیاه دانه انجام شود زیرا به نظر می‌رسد دوزهای بالاتر ممکن است تاثیر بیشتری داشته باشند. / اسنا

با توجه به شیوع روز افزون کبد چرب غیرالکلی، نیاز به راهکارهایی برای پیشگیری و درمان این بیماری روز به روز بیشتر احساس می‌شود، زیرا درمان نشدن بیماری به پیشرفت آن به سمت سیروز کبدی منجر می‌شود که درمان آن تنها با روش‌های پیچیده‌ای مانند پیوند کبد امکان‌پذیر است.

دکتر آریتا حکمت دوست، مجری طرح پژوهشی «بررسی اثر مکمل یاری با سیاه دانه بر چربی‌های خون، آتنیه‌های کبدی، فاکتورهای التهاب، و میزان

سەرەتكۈزۈن

		1	6				6	2
		7	9				1	7
5	6	3	8				3	2
7	9	3	1	6			7	5
	1			7			8	4
	3	2	1	5	9		8	9
	7	9		4	8		2	1
9	8				2		1	5
4	6			8	5		7	3
			6	4	9	7		
		7				3		
		2	3	7	4			
9	1	3	8				6	3
8	4	1	6	3			7	4
	2			9				
	8	4	3	6	1		1	4
	4	7		9	6		2	9
5	3						7	3
8	2						8	5

ترمیم استخوان با یوست تخم مرغ

پژوهشگران آمریکایی با گنجاندن پوست تخم مرغ در قالبی از هیدروژل، روشنی نوین برای ترمیم استخوان ابداع کردند. در این فرآیند، محققان سلول‌های استخوان را زین بیمار گرفته و با مسادی برپایه پوست تخم مرغ ترکیب می‌کنند تا استخوان جدیدی بسازند که در بدن آن فرد به کار گرفته شود. به گفته این محققان، استفاده از سلول‌های خود بیمار خطر پس زدن مواد جدید توسط سیستم ایمنی وی را کاهش می‌دهد. این فرآیند جدید می‌تواند بهزودی به ترمیم جراحت‌هایی که در نتیجه کهولت سن، تصادفات رانندگی، سرطان و دیگر بیماری‌ها به استخوان وارد می‌شوند، کمک کند. از این استخوان‌های پوست تخم مرغی همچنین می‌توان برای رویاندن غضروف، دندان و زردپی استفاده کرد. فایده دیگر این روش آن است که خردکهای پوست تخم مرغ پروندهای، پیتید، عوامل رشد (چون ویتامین‌ها)، ژن و دارو را به دیگر اعضاً بدین می‌رسانند. / ایرنا