

آمارپوسیدگی دندان در کودکان ایرانی نسبت به میانگین جهانی بالاتر است. به گزارش مهر، دکتر ناهید عسگری زاده دبیر مشاور علمی دوازدهمین کنگره علمی سالیانه انجمن دندان پزشکان عمومی ایران، گفت: شایع ترین مشکلات دندان در کودکان مربوط به پوسیدگی است و بر اساس برخی از بررسی هادر مطب ها و کلینیک های دندان پزشکی به طور متوسط هر کودک پنج تا شش دندان پوسیده دارد که گاهی این تعداد به ۱۰ تا ۱۵ دندان نیز می رسد. کودکانی که دندان پوسیده دارند باید هر سه تا چهار ماه یکبار و کودکانی که پوسیدگی دندان ندارند نیز باید هر شش ماه یکبار وضعیت دندان هایشان بررسی شود.

## هرگز غذای مگس زده نخورید

یک کیک خوشمزه، غذای ترزیین شده، بیسکویت مربایی یا شیرینی جلوی شماست و شما نشسته خوردن آن را می کشید که ناگهان یک مگس روی آن می نشیند!

با دست مگس را دور می کنید و آن خور دنی را به دهانتان می گذارید؟ در این صورت بر اساس تحقیقات جدید دانشمندان، خطرناک ترین کار ممکن را انجام داده اید؛ چون مگس ها خیلی بیشتر از آن چه تصور می کنیم، بیماری زا هستند.

مگس از تخم مگس در مدفوع و مواد فاسد شدنی متولد می شود؛ پس زیاد جای تعجب ندارد که حامل میکروب ها باشد.

در کالبدشکافی محتوای روده مگس و تجزیه و تحلیل مواد داخل آن، این نتیجه به دست آمد که این حشره می تواند حامل و ناقل انواع میکروب هایی باشد که برای انسان بسیار خطرناک است.

مگس می تواند به انتقال سریع تر یک بیماری کمک کند یا بیماری ها را سریع تر از یک فرد به فرد دیگری از طبیعت به انسان منتقل کند.

در این مطالعه، محققان آمریکایی حدود ۱۱۶ مگس گیاه خوار و معمولی از سه قاره را کالبدشکافی و بررسی کردند.

این محققان علاوه بر بررسی دقیق مواد داخل معده مگس و انواع میکروب های داخل این مواد، دیگر اعضا و

جوارح مگس را نیز تجزیه و تحلیل کردند. پاهای مگس توانایی قابلیت در انتقال و حمل موجودات میکروبی از یک سطح به سطح دیگری دارد. پاها و بال های مگس بیشترین محل تجمع میکروب هاست و بالاترین توانایی را در انتقال آن ها به سطح دیگری دارد. میکروب ها از بال های مگس به عنوان مکانی برای زندگی، تولد، رشد و حرکت به سوی مکان دیگر استفاده می کنند. در یک پرواز مگس، صداها

میکروب از یک مکان به مکان دیگری جابه جایی شود. در این مطالعه حداقل ۱۵ نوع بیماری میکروبی کشف شده است که عامل آن می تواند مگس باشد. تا پیش از انجام این مطالعه هیچ گاه تصور نمی شد که برخی از این بیماری ها از طریق مگس به انسان قابل انتقال باشد.

یک نتیجه دیگر تحقیق، تشابه مواد درون معده مگس های معمولی شهری با مگس های گیاه خوار است. بیش از ۵۰ درصد محتویات معده این دو گونه

### مصرف بادام و شکلات تلخ به کاهش کلسترول کمک می کند

تازه ها

در مطالعات قبلی ارتباط مصرف بادام و شکلات تلخ با کاهش فشارخون که از عوامل خطر بیماری قلبی است، مشخص شد. اما محققان به تازگی به دنبال بررسی ارتباط مصرف این خوراکی ها با کاهش میزان کلسترول هستند. در همین زمینه میزان کلسترول ۳۱ فرد دارای اضافه وزن و چاقی بررسی شد. این افراد برای چهار هفته از رژیم غذایی معمولی آمریکایی پیروی کردند و در دوره چهار هفته دیگر یک سوم فنجان بادام به رژیم آن ها افزوده و در مرحله بعدی دو و نیم قاشق غذاخوری پودر کاکائو

ویک چهارم فنجان شکلات تلخ اضافه شد. این مطالعات نشان داد اضافه کردن بادام باعث کاهش میزان کلسترول (LDL کلسترول بد) و ذرات کوچک و به هم فشرده چربی می شود. به گزارش msn این تحقیق در بین افراد ۳۰ تا ۷۰ ساله که دچار اضافه وزن و چاقی بودند، انجام شد. به گفته کارشناسان تغذیه این مواد خوراکی ضد التهاب و دارای فیبر و چربی سالم است. خوردن آجیل و شکلات تیره به جای چیپس، فست فود و آب نبات همراه با شیوه سالم زندگی توصیه این کارشناسان است.



پزشش  
و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی  
پزشک و محقق طب اسلامی

س: فردی ۲۳ ساله هستم. وقتی آب می نوشم یا غذا می خورم بعد از چند دقیقه دچار درد لثه می شوم. وقتی سیگار می کشم خوب می شود. لطفا راهنمایی ام کنید.

ج: شما به علت افزایش رطوبت لثه ها دچار این مشکل می شوید. غذاها و خوراکی های آبدی مانند سوپ، سالاد، ماست و دوغ نخورید. سیاه دانه بجوشانید و دهانشویه کنید. کندر بجوید و با چوب مسواک، مسواک بزنید. سیگار هم نکشید.

س: دخترم کلیه درد گرفته است. اگر داروی گیاهی خوبی می شناسید، معرفی کنید.

ج: اگر درد کلیه ناشی از سنگ یا باد باشد سیاه دانه را آسیاب و با سه برابر عسل مخلوط کنید و روزی ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری به فرزندتان بدهید.

س: آیا داروهای گیاهی را که برای تمرکز اعصاب مفید است، می توان آسیاب و با هم مخلوط و بعد استفاده کرد ؟

ج: داروها خیلی متنوع است برخی از آن ها را می توان مخلوط کرد مثل استوقودوس و بادرنجبویه.

ارتباط با صفحه سلامت

سامانه پیام کوتاه: ۲۰۰۰۹۹۹

تلگرام: @Zendegiisalam

شماره تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

ارتباطی سوال کلمه سلامت به پاسخ می شود

سوالات خود را در زمینه های مختلف سلامت، پیشگیری و درمان، گیاهان دارویی، ورزش و طب سنتی را با ما در میان بگذارید و پاسخ را از کارشناس دریافت کنید

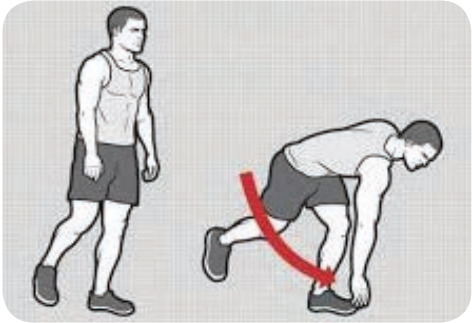
### حرکت شکم آنا کابان دلیفت با یک پا

تناسب اندام  
(دوشنبه ها)

ددلیفت یا لیفت مرده یکی از تمرین ها با وزنه است که در آن یک هالتر که با صفحه های فلزی سنگین شده است، از زمین برداشته می شود و تا جلوی ران بالا آورده و سپس به سمت زمین برگردانده می شود.

نحوه اجرا:

سرپا بایستید و پای چپتان را بالا بیاورید. حالا یک دمبل یا بطری آب را در دست راستان بگیرید. سعی کنید با تمرکز بر ماهیچه های مرکزی بدن، تعداد لثان را حفظ کنید. کمی جلو بیاوید تا زانوئ راستان خم شود. ایده محوری این حرکت این است که خطی صاف از سر تا پای چپتان شکل گیرد. حالا به حالت نخست بازگردید و با پای دیگر این کار را انجام دهید. در مجموع این تمرین را ۲۰ مرتبه (۱۰ بار در هر سمت) تکرار کنید و در دو هفته دوم، تعداد آن را به ۳۰ مرتبه (۱۵ بار در هر سمت) برسانید.



### نکاتی برای خرید روغن زیتون

ترفندها  
(دوشنبه ها)

امروزه روغن های گوناگونی وارد بازار شده است که از قدیمی ترین آن ها می توان به روغن زیتون اشاره کرد. این روغن فواید زیادی برای بدن دارد، اما باید در نظر داشته باشید که تمام روغن زیتون هایی که در فروشگاه ها وجود دارد، طبیعی نیست. همان طور که می دانید، روغن زیتون هایی که به صورت فله ای و باز در بازار عرضه می شود، گران تر از روغن زیتون های صنعتی است و همین تفاوت قیمت، مصرف کننده را دچار سردرگمی می کند و نمی داند کدام یک کیفیت بهتری دارد. به نظر شما این تفاوت قیمت به چه دلیل است؟

روغن زیتون باز فاقد بسته بندی مناسب غیر مجاز و غیر قانونی عرضه می شود و هیچ اطمینانی درباره بهداشتی بودن آن ها وجود ندارد، اما روغن زیتون صنعتی با نظارت مستمر از نظر کیفیت و سلامت، تولید می شود و استانداردهای تعریف شده ای دارد. معمولاً فروشندگان روغن زیتون های فله ای و باز ادعایی کنند این روغن ها خلوص بیشتری دارد، در صورتی که چنین ادعایی اصلا صحت ندارد، اتفاقاً موضوع برعکس است. از طرفی روغن زیتون باز در برابر اکسیدزن نور و هوا با ایجاد ذره های فتواکسید سریع تر روند فساد را طی می کند و قیمت بالاتر شان نسبت به روغن های کارخانه ای به دلیل حجم پایین تولید است که در ازای آن قیمت نهایی محصول افزایش پیدا می کند و این موضوع ارتباطی به خلوص و کیفیت ندارد.