

گرم مزاج هستید یا سرد مزاج؟

متخصصان طب سنتی می‌گویند چهار مزاج گرم و خشک، سرد و خشک، سرد و تر، گرم و تر است که در آرامش روان و تن مانقش موثری دارند. از نظر آنجا خواب مزاج‌تر دارد و ما با خوابیدن تری را به بدن‌مان اضافه می‌کنیم. همان طور که بارها از دهان بزرگ‌ترها شنیده‌ایم که بچه‌ها در خواب بزرگ می‌شوند.

طب سنتی هم این مطلب را تصدیق می‌کند و می‌گوید خواب با افزایش مزاج تری باعث افزایش وزن می‌شود. پس افزایش وزن آدم‌های خواب‌آلود، صرفاً به خاطر کم‌شدن فعالیت‌شان نیست بلکه افزایش تری هم در این زمینه نقش پررنگی را ایفا می‌کند.

یک خواب منته هفت یا هشت ساعت، بدن را سرد و تر می‌کند. در منظر طب سنتی علت کم‌خوابی، خشکی مزاج است. افرادی که مزاج گرم و خشک را به یاد و خشک دارند و اصطلاحاً سودای آنان زیاد است، بیشتر با خوابی دازند خردی‌رایی‌کنند. گلاب، بیدمشک و عرق کاسنی را در کلبه‌های آشپزخانه یا به بدن‌شان تزریق کرد.

به گزارش سیمرغ، دمنوش‌ها در درمان بی‌خوابی حسایی کارساز هستند و آرامش را به شما تزریق می‌کنند. به عطاری بروید و گیاهانی را که مزاج گرم و تر دارند خریداری کنید. گلاب، بیدمشک و عرق کاسنی را در کلبه‌های آشپزخانه جسا دهید. این عرقیات باعث تری بدنتان می‌شوند و مزاج‌تان را گرم می‌کنند. گل‌گاوزبان و بیدمشک، مزاج گرم و تری دارند. بید و عرق کاسنی را هم فراموش نکنید. گلاب هم در این بین با خاصیت معتدل و گرم و تری که نسبت به بقیه دارد، آرامش زیادی را به شما می‌دهد.

شب‌ها گل‌گاوزبان، اسطوخودوس و بادرنجبویه را به نسبت مساوی با آب‌جوش مخلوط کنید و بگذارید ۲۰ دقیقه‌های جوش بیاید و با اعضای خانواده میل کنید. می‌توانید با اضافه کردن یک تکه نبات به‌ه آن و خوش‌طعم کردن آن، اعضای خانواده را هم با خود همراه کنید. از نظر متخصصان طب سنتی فرزند بالای دو سال‌تان هم می‌تواند در کنار شما از این دمنوش بنوشد.

انجام حمامت هم، مزاج تر مورد نیاز برای خوابی راحت را به شما می‌دهد. حمامات برای افرادی که بدن خشک دارند بسیار مناسب است. طب سنتی و احادیث زیادی تأکید بر حمامت ناحیه سر دارند. حمامت سر، تری زیادی را به بدن شما داده و خواب‌تان را تسهیل می‌کند. این حمامت در طب کلاسیک با افزایش خون‌رسانی قابل توجیه است!

در خوردن هم باید سراغ غذاهایی با مزاج تر بروید. ماست بخورید که مزاجش



شدیدا سرد و تر است. دور خوراکی‌هایی که مزاج خشک دارند را خط بکشید. اگر عادت دارید شب‌ها قهوه و چای بخورید، تعجبی ندارد که شب‌ها بی‌خواب شوید. قهوه با مزاج گرم و خشکی که دارد و چای هم با سرد و خشکی زیادش شما را بی‌خواب می‌کند. در اولین قدم این دو نوشیدنی را حذف کنید و خودتان را به دمنوش‌های آرامبخش ببندید.

در فصل بهار غذاهایی را که تری کم‌تری دارد مصرف کنید و غذاهای گوشت‌های لطیف و زودهضم و تخم‌مرغ‌های عسلی مصرف کنید. مصرف پیاز، سیمر و ترشی را محدود کنید. در اردیبهشت هم بریانی‌ها و غذاهای سرکه‌دار را مصرف کنید و هنگام ناشتا هم آب ننوشید. استنشام بو و عطپ در این ماه توصیه می‌شود. درخرداد هم غذاهایی که گوشت‌های غلیظ مثل کلم‌پاچه‌ها دارند و غذاهای شور را مصرف نکنید.

قبلا مصرف گلاب را برای خوابی راحت به شما توصیه کرده بودم. اما الان خواب‌بگویی که استنشاق این عطر حائاتن را بهتر می‌کند و کمک می‌کند تا راحت‌تر به خواب بروید. خوردن یک دارو با دمنوش خیلی مفید است اما استنشاق نیز به‌طور این عرقیات با ورود مستقیم به مغز، اثر بسیار قوی و تأثیرگذاری را دارند. قبل از خواب محیط را مرتب کنید و کمک گلاب در اتاق بپاشید تا آرام‌تر شوید در طی روز هم می‌توانید از این عطر استفاده کنید تا سرحال‌تر باشید و افسرده نشوید. فراموش نکنید که در طب سنتی تنها نمی‌شود به مصرف داروهای خوراکی بسنده کرد همچنین نمی‌توان توقع داشت که با مصرف تنها دمنوش و استنشاق گلاب مشکلات روحی هم حل شود. این تجویزها در کنار رفتار درمانی و همکاری خانواده در حل مشکلات روحی است که با گرم کردن مزاج آرامش و خوابی عمیق را برای شما به ارمغان می‌آورد.

در این فصل مدام خمیازه می‌کشید و بیشتر و راحت‌تر می‌خوابید به علت مزاج گرم و تر این فصل است که با مزاج‌تر خواب هماهنگ است حتی بی‌خواب‌ها هم در این فصل راحت‌تر می‌خوابند.

زمستان هم بامزاج سردش دست کمی از بهار ندارد که آخر زمستان میزان‌تری در بدن بیشتر می‌شود و راحت‌تر به خواب می‌روید. تابستان فصلی است که افراد معمولاً بیشتر بیدارند. در پاییز هم که خشکی در آن بشر است و افراد را کسل‌تر می‌کند و بی‌خوابی‌های بیشتری هم دارد. اگر در فصل پیش‌رو خیلی کسل شدید سراغ حمامت بروید تا طبع‌تان به تعادل برسد.

ورزش بدن‌تان را خشک و شما را بی‌خواب‌تر می‌کند. اگر فکر می‌کنید به یک باره با ورزش زیاد، شب‌خوابی راحت را تجربه می‌کنید باید گفت که در اشتباهید و با این کار شب را احتمالاً با بی‌خوابی بیشتری سپری خواهید کرد. تعریق ناشی از ورزش بدن شما را گرم و خشک می‌کند و شما را بی‌خواب‌تر.

خروپف، آینه یا پاهای بی‌قرار از مشکلاتی هستند که کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهند که هر کدام درمسان مخصوص خود را دارد. اغلب بی‌قراری‌ها و از خواب پریدن‌ها علل روحی دارند و از تشش و اضطراب ناشی می‌شوند که برای آنها دمنوش توصیه می‌شود. افرادی که درگروه مبتلایان به پاهای بی‌قرار جای می‌گیرند اغلب اضطراب دارند و معمولاً مزاج‌شان هم، خیلی سرد و خشک است.

اگر شب‌ها درپاهای‌تان احساس کشیدگی و کوفتگی می‌کنید و درد استخوانی دارید جزو این گروه هستید. برای رفع این حالت هم باید به فکر درمان سردی و خشکی باشید و هم از شیوه‌های آرام‌سازی بدن بهره ببرید. خروپف‌ها هم معمولاً علل مکانیکی دارند. ممکن است به خاطر تنگی سینوس باشند که باعث شود فرد در آن دهان تنفس کند. افرادی هم که چاق‌اند و غنغب دارند، زیاد خواب می‌کنند.

الرژی و التهابات سینوس بینی را کیپ می‌کنند، راه را تنفس را می‌بندند و خواب پررسویدا ایجاد می‌کنند. برای درمان خروپف چاق‌ها، باید وزن‌شان را کم کنند.

طب سنتی درمان‌های شبیه درمان لاغری را برای آنها تجویز می‌کند. علل مکانیکی هم با جراحی قابل درمان هستند. اگر این خروپف‌ها باعث قطع اکسیژن شود به آینه تبدیل می‌شود که در واقع حالت شدیدتر خروپف است.

افرادی که به آینه چارند در شب اکسیژن خوبی دریافت نمی‌کنند و در روز مدام از خواب‌آلودگی شکایت دارند. این افراد معمولاً گردن کوتاه‌تری دارند و همان درمان‌های لاغری و غنغب برای این افراد هم توصیه می‌شود. اگر به آینه چهار هشتید، ورزش کنید و به مدت هفت، هشت دقیقه از سونای خشک استفاده کنید. از غذاهایی مثل برنج که باعث تنگ‌شدن مجرای تنفسی یا ایجاد غنغب می‌شوند هم صرف‌نظر کنید.

اگر عادت دارید از شب تا صبح یکسره بخواهید، نباید طبق سنتی با این خوابیدن‌های یک حد استلا محسوب نیست. برای خوابی راحت قبل از نیمه شب تشنه می‌شود که حدوداً ساعت ده نیم- یازده است، در تختخواب باشید اما بعد از دو یا سه ساعت بیدار شوید و فاصله‌ای دو یا سه دقیقه‌ای بین خواب‌تان بیندازید و دوباره به تختخواب بروید. بین‌الطوعین یا نماز صبح هم دوباره بیدار شوید اگر هنوز خواب‌آلود بودید دوباره کم خوابید.

اگر می‌خواهید حسایی سرحال بلندید بدان ازان ظهر هم کمی چرت بزنید. اگر هم وقت نکردید می‌توانید بعد از ظهر چرت کوتاه ۲۰ دقیقه تا نیم‌ساعته‌ای بخوابید.

خرما میوه‌ای پرخاصیت، سرشار از کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین‌ها است، علاوه بر قند طبیعی، حاوی مواد مغذی و با ارزشی همچون آهن و منیزیم است. همچنین خرما دارای قند زیادی است که در واقع حدود ۷۰ درصد آن را کربوهیدرات، ۲۵ درصد آن ساکاروز و ۵۰ درصد گلوکز است.

با توجه به اینکه این میوه خاصیت، سرشار از کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین‌ها است، قطعاً برای تأمین سلامتی بدن بسیار مفید و ضروری است و به دلیل اینکه آهن خرما زیاد است، با خوردن ۱۵ گرم آن در روز می‌توان نیازمندی آهن بدن را رفع کرد و کم‌خونی یا عوارض ناشی از کمبود آهن را به این وسیله برطرف نمود.

شایع‌ترین مشکل گوارشی در ماه رمضان

یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی در ماه رمضان رفلاکس معده و تشدید علائم آن است.

وقتی در ماه رمضان یک وعده غذایی در سحر به‌وعده‌های غذایی اضافه می‌شود و به دنبال آن هم فرد استراحت می‌کند، شرایط ایجاد رفلاکس فراهم می‌شود.

رفلاکس معده به حالتی می‌گویند که در آن محتویات معده و اسید معده برگشت پیدا می‌کند و شخص دچار حالت نفوع، احساس سنگینی و سوزش سردل می‌شود.

استراحت بلافاصله پس از خوردن سسحری، موجب تشدید علائم رفلاکس شده و باعث می‌شود

هنگام ابتلا به آفت سیب و ماست بخورید



در طب سنتی برای درمان آفت دهان مصرف ویتامین C و کلسیم توصیه شده است. همچنین مصرف پیاز، ریحان، سیب و اسفناج نیز برای درمان آن موثر است.
برای درمان آفت دهان ابتدا باید مزاج فرد مشخص شود تا تعیین شود که آفت دهان به چه دلیلی ایجاد شده است.

در هر صورت از نظر طب سنتی درمان‌های گیاهی وجود دارد که یکی از آنها خوردن سبزی ریحان است. همچنین مصرف پیاز خام نیز به دلیل خاصیت ضدعفونی‌کنندگی که دارد موثر است.

مصرف ویتامین C نیز در بهبود آفت دهان موثر است مثلاً خوردن گوجه‌فرنگی و آب پرتقال یا شاه‌توت برای بهبود زخم‌های

یک سم کشنده در سماور و کتری!

این هشدار را جدی بگیرید که برای دفعه بعد از انجام این کار صرف نظر کنید چرا که آب مجدد جوشیده شده تبدیل به مواد خطرناکی می‌شود که سلامتی را تهدید می‌کند.
باید گفت که با اینن کار ترکیبات خطرناکی مانند آرسنیک، نیترات و فلورید در آب جوش انباشته می‌شود.

نمک کلسیم نیز از جمله ترکیباتی است که با این کار در آب انباشته شده و ایجاد سنگ



دادود کردن هر سیگار ۲۰۰ نوع ماده سمی وارد بدن فرد سیگاری می‌شود که برای اندام‌های درونی بدن بسیار خطرناک است.اما مدت کوتاهی پس از ترک سیگار بدن انسان رفته‌رفته سلامت خود را باز می‌یابد.

۲۰ دقیقه بدون سیگار
۲۰ دقیقه پس از آخرین سیگار خورن و ضربات قلب به حال عادی باز می‌گردند. نیکوتین موجود در سیگار حساسیت‌ناک است.ماکروج

می‌کند. این اعصاب ضربان قلب و فشار خون را بالا می‌برند و بدن را در حالت تحریک شده و آماده قرار می‌دهند.

۱۲ ساعت بدون سیگار
با توقف ۱۲ ساعته کشیدن سیگار، مونوکسید کربن خون کاهش پیدا می‌کند و به اندازه طبیعی می‌رسد،

در مقابل اکسیژن خون بالا می‌رود

دانش و پژوهش
danesh@kayhan.ir

خرما بهترین جایگزین قند و شکر



خرما را می‌توان جایگزین قند، شکر و مربا کرد. برای مثال یک عدد خرمای مرطوب ۲۰ کالری و یک خرمای خشک ۱۵ کالری دارد که با خوردن آن انرژی بزرگی تأمین می‌شود. به ویژه خرمای رطب با توجه به دارا بودن قند طبیعی از ارزش غذایی بالایی برخوردار بوده و جایگزین مناسبی برای قند است.

خرما یکی از مواد مغذی و خوشمزه‌ای است که معمولاً کارشناسان تغذیه مصرف آن را در رژیم غذایی روزانه افراد توصیه می‌کنند. البته باید تأکید کرد که این میوه پرخاصیت حاوی فیبر طبیعی است و به دلیل داشتن

پتانسیم برای تقویت سیستم

عصبی بدن نیز مفید است.

متخصصان تغذیه بر این باورند که خوردن خرما خطر ایجاد سکنه

افزایش یابد می‌توانند از این ماده غذایی مفید در رژیم روزانه‌شان کمک بگیرند.

البته خرما برای برخی افراد زیان‌هایی نیز دارد. به عنوان نمونه کسانی که داخل دهان‌شان زخم یا تاول وجود دارد باید از خوردن خرما پرهیز کنند، در ضمن خوردن خرما با ماست نیز بسیار مضر است. همچنین افسردگی که دیابت دارند یا اینکه اینن بیماری در خانواده آنها وجود دارد، باید در خوردن خرما احتیاط کنند.
همچنین افراد چاق یا کسانی که با مشکل اضافه وزن روبه‌رو هستند نیز می‌بایست در خوردن خرما دقت کرده و آن را بیش از

را نیز کمتر می‌کند و مصرف مقدار مناسب خرما کنترل‌سور خون را نیز کاهش می‌دهد. آنها معتقدند افرادی که می‌خواهند وزن‌شان

حد مصرف نکنند.

باتوجه به اینکه انرژی خرما بسیار کمتر از انرژی قند ساده است، به همین دلیل مصرف آن بسیار بهتر و مناسب‌تر از قندهای ساده است.
باتوجه به فوایدی که از خرما گفته شد، بهتر است این ماده غذایی را در برنامه غذایی خانواده خود جای دهید، اما هنگامی که می‌خواهید خرما بخرید، حتماً توجه داشته باشید خرما تازه باشد و مزه و بوی ترشیدگی ندهد.

استفاده از این میوه در ماه مبارک رمضان به دلیل ارزش غذایی آن توصیه شده است. خرما قند کاهش یافته در دوران روزداری را جبران می‌کند و به علت دارا بسودن فیبر و خاصیت ملین بودن آن، سیستم گوارشی را که به دلیل روزداری بی‌تحرك شده است، به تحرك وا می‌دارد.



با یک کندی مواجه می‌کند و موجب بازشدن دریچه میان معده و مری می‌شود. همچنین نوشیدن چای بافاصله بعد از غذا باعث تشدید علائم رفلاکس می‌شود.

ناگفته نماند مصرف قرص‌هایی مانند «فاموتیدین» و «رانیتیدین» تا درصد زیادی به کاهش علائم رفلاکس و پیشگیری از آن کمک می‌کند.

خوش‌خیم باشند. برای برداشتن خال سه روش سوزاندن، لیزر و جراحی وجود دارد. در روش سوزاندن به وسیله اتصال جریان برق، خال سوزانده می‌شود. این روش بیشتر برای برداشتن خال‌های ریز و سطحی کاربرد دارد.

در روش جراحی که پرکاربردترین روش برای برداشتن خال است از عمق پوست به همراه کمی از اطراف آن برای عود نکردن خال خارج می‌شود، این روش برای خال‌های بزرگ و برجسته که عمق زیادی در پوست دارند مناسب است.

لیزر کردن مانند سوزاندن است اما از امواج لیزر استفاده می‌شود و نباید بیماران تصور کنند به هیچ‌ عنوان جالی خال با لیزر کردن باقی نمی‌ماند بنابراین فقط خال‌های ریز و سطحی را می‌توان با لیزر برداشت.

آسیب‌شناسی و پاتولوژی انجام شود حتی اگر از نوع

خال‌ها مجموعه سلول‌هایی هستند که به تعداد زیاد در محلی غیر از محل اصلی خود جمع می‌شوند به همین دلیل براساس جنس سلول سازنده با هم متفاوت هستند. خال‌ها یا جنبه ژنتیکی دارند که در طول عمر فرد در بدن ظاهر می‌شوند، یا جنبه اکتسابی و محیطی، یعنی به دلایلی به غیر از عوامل ارثی بروز می‌کنند.

خال‌های ارثی معمولاً از نظر اندازه بسیار بزرگ هستند و در صورت مشاهده تغییر در آن‌ها باید به پزشک مراجعه کرد. معمولاً روی این نوع خال‌ها می‌توان جراحی کرد و آن را برداشت.

خال‌های اکتسابی به مرور زمان ایجاد می‌شوند و روش برداشتن به اندازه و جای آن‌ها بستگی دارد. با این وجود برای برداشتن خال باید آزمایش‌های

آسیب‌شناسی و پاتولوژی انجام شود حتی اگر از نوع

دکتر سسینا صالحی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در خصوص طرح «انجام الکترونیوکوگرافی یا روشی برای ثبت فعالیت‌های مغزی و تحریک الکتریکی قشر مغزی حین عمل جراحی» به مهر

گفت: قرار است این روش برای اولین بار در ایران اجرا شود چرا که می‌تواند به درمان بیماران مبتلا به صرع کمک کند.

وی با بیان اینکه بخشی عضوی هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در خصوص طرح «انجام الکترونیوکوگرافی یا روشی برای ثبت فعالیت‌های مغزی و تحریک الکتریکی قشر مغزی حین عمل جراحی» به مهر گفت: قرار است این روش برای اولین بار در ایران اجرا شود چرا که می‌تواند به درمان بیماران مبتلا به صرع غیرقابل درمان با دارو، زمین‌های برای انجام تحقیقات درباره شناخت فعالیت‌ها و عملکردهای مغزی ایجاد می‌شود.

به گفته وی، وقتی به هنگام جراحی تنها بافت آسیب دیده را برداریم، بافت‌های سالم بیمار آسیبی نمی‌بینند. وی افزود: در حال حاضر جراح با استفاده از نوار مغزی بافت مشکل‌دار بیمار مبتلا به صرع را زمین‌های برای انجام تحقیقات درباره شناخت فعالیت‌ها و عملکردهای مغزی ایجاد می‌کند. همچنین زمین‌های ایجاد می‌شود تا تحقیقاتی در حوزه اختلالات شناختی نیز انجام گیرد.

وی افزود: اکنون در مراحل ابتدایی این طرح هستیم و بنا داریم تا با تمرکز بر قسمت مغزی «توجه بینایی» در مغز (جایی که مغز فرمان حرکت چشم به محل مورد توجه را می‌دهد) تحقیقات انجام گیرد.

وی افزود: اکنون در مراحل ابتدایی این طرح هستیم و بنا داریم تا با تمرکز بر قسمت مغزی «توجه بینایی» در مغز (جایی که مغز فرمان حرکت چشم به محل مورد توجه را می‌دهد) تحقیقات انجام گیرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: برخی اوقات نیز ممکن است قسمت‌های مشکل‌دار مغز برداشته نشود که این موضوع هم عواقب خود را دارد.

صفحه ۷
شنبه ۲۳ تیر ۱۳۹۴
۲۷ رمضان ۱۴۲۶ – شماره ۷-۲۱۱

چرا بندناف نوزاد را ذخیره کنم؟

خون بندناف یک منبع بارزش و غنی از سلول‌های بنیادی، بلوک‌های ساختمانی خون و سیستم ایمنی است که امروزه والدین زیادی در سراسر دنیا به کمک بانک‌های خون، آن را به عنوان پشتوانه سلامت فرزندان خود در آینده حفظ و نگهداری می‌کنند.

این خون، خونی است که بعد از تولد نوزاد در جفت باقی مانده و معمولاً دور انداخته می‌شود، اما امروزه با اهدای آن می‌ت