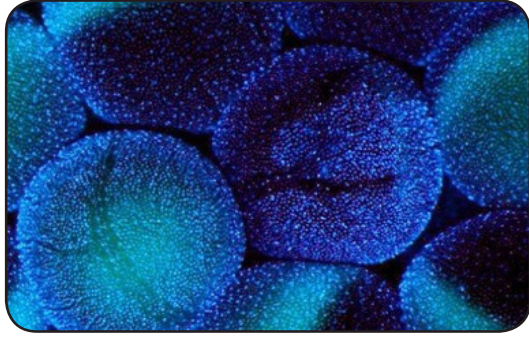


## ماهیت قرص کافئین چیست؟

کافئین ترکیبی است که به عنوان محرک سیستم عصبی مرکزی می‌تواند سطح انرژی و هوشیاری را افزایش دهد و با خستگی مقابله کند. به گزارش بهداشت نیوز کافئین ترکیبی است که به عنوان محرک سیستم عصبی مرکزی می‌تواند سطح انرژی و هوشیاری را افزایش دهد و با خستگی مقابله کند. کافئین به طور طبیعی در بسیاری از منابع غذایی مانند قهوه، چای و دانه‌های شکلات وجود دارد، همچنین کافئین را می‌توان به عنوان ماده افزودنی در نوشیدنی‌های انرژی زا و انواع نوشابه‌ها یافت. قرص‌های کافئین نوعی مکمل هستند که مقدار زیادی کافئین دارند، کافئین این قرص‌ها می‌تواند منشأ طبیعی داشته باشد یا به طور صنعتی ساخته شود.

## ترمیم ضایعات استخوانی با سلول‌های بنیادی



عربان، دکتر بهاروند و همکارانشان در پژوهشگاه رویان و دانشگاه شیراز، پژوهشی را طراحی کردند که طی آن، داربستی از ژلاتین / نانو هیدروکسی پاتید (G/nHAp) ساخته شد که ریزکره‌هایی از جنس پلی‌گلاکولیک اسید (PLGA) دارای کانادابیول (CBD) درون آن قرار گرفته بود.

سپس ساختار، تخلل و میزان تخریب داربست ساخته شد به

سلول‌های بنیادی مزانشیمی به عنوان گزینه‌ای برای سلول درمانی ضایعات مختلف، همواره مطرح و مورد استفاده بوده‌اند محققان کشور موفق به ترمیم ضایعات استخوانی به کمک سلول‌های بنیادی مزانشیمی جای گرفته در داربست حاوی کانادابیول شدند.

به گزارش شفا آنلاین، سلول‌های بنیادی مزانشیمی به عنوان گزینه‌ای برای سلول درمانی ضایعات مختلف، همواره مطرح و مورد استفاده بوده‌اند. با توجه به توان تمایز این سلول‌ها، می‌توان انتظار داشت که پیوند سلول‌های بنیادی مزانشیمی به محل ضایعات استخوانی منجر به تمایز آنان به رده سلولی دلخواه و بهبود ضایعه شود، اما تا کنون ساختار ایده آلی که ترمیم ضایعات استخوانی به‌وسیله سلول‌های بنیادی مزانشیمی را ممکن کند وجود نداشته است.

با هدف ساخت داربست مناسبی که مهاجرت سلول‌های بنیادی مزانشیمی به محل ضایعه و تمایز آنان به سلول‌های استخوانی را ممکن کند؛ دکتر باغبان اسلامی نژاد، امیر کمالی، دکتر احمد

## لکه‌های قهوه‌ای پوست؛ از علل بروز تا ترندهایی برای درمان

یک متخصص پوست گفت: درمان کک مک به‌هیچ‌وجه ساده نبوده و بسیار زمان بر است، حتی در برخی موارد درمان قطعی ندارد.

رویا گستری متخصص پوست در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران، اظهار کرد: کک و مک یا همان فرکل، نقاط متعدد سطح قهوه‌ای رنگی هستند که به علت افزایش سطح ملانین یا رنگدانه‌های پوست ایجاد می‌شوند؛ عارضه‌ای که به علت تماس بیشتر صورت با تابش ماورای بنفش خورشید بیشتر روی سطح پوست این قسمت ظاهر خواهد شد. کک مک در افرادی که موی قرمز و چشم‌های رنگی دارند بیشتر دیده می‌شود.

وی درباره عوامل تاثیر گذار روی کک و مک گفت: ژنتیک یکی از اصلی‌ترین عوامل موثر در ایجاد این اختلال است؛ عوامل محیطی دیگر مانند تابش نور خورشید یا هر لایمی با تابش یو وی مانند لامپ‌های فلوروسنت و برخی دستگاه‌های برنزه کننده می‌توانند به بروز کک و مک در صورت منجر شوند.

گستری در ادامه افزود: تشخیص نوع کک و مک توسط متخصص پوست امکان پذیر است؛ در این بین کک و مک‌های

معمولی به‌طور کامل بی‌ضرر هستند و به سرطان پوست منجر نخواهد شد؛ تنها برخی مواردی نادر از این اختلال ممکن است به سرطان پوست منجر شود که با بیوپسی تهیه شده توسط متخصص پوست قابل تشخیص خواهد بود، هرچند در بسیاری از منابع گفته می‌شود لکه‌ها بیشتر شبیه کک و مک هستند.

وی گفت: روش‌های خانگی تاثیر بی‌اثری بالا بر درمان کک و مک نخواهد داشت که اگر وجود داشت امروزه دیگر هیچ کسی کک و مک نداشت؛ روش‌های درمانی بیشتر هزینه‌بر هستند و خیلی‌ها به سراغ آنها نمی‌روند. از آنجایی که کک می‌تواند ناشی از نتیجه ژنتیک فرد باشد، نمی‌توان به‌طور کامل آن را درمان کرد و با ممانعت از تابش خورشید تنها می‌توان از بیشتر شدن آن پیشگیری کرد.

وی درباره زمان مراجعه به پزشک گفت: وقتی کک مک‌های صورت متقارن نیستند (با رد کردن خطی از وسط آن، دو طرف خط مشابه هم نخواهند بود)، همچنین زمانی که از حالت گردی خارج شده و اندازه و رنگ‌های مختلف داشته باشند، باید به پزشک مراجعه کرد.

متخصص پوست درباره درمان کک مک گفت: درمان کک مک

## چه کنیم تا گرم‌زده نشویم؟



از بین رفتن کلیه‌هاست که در پی آن کاهش حجم ادرار ایجاد شده و در نهایت منجر به دیلیز می‌شود بنابراین درمان باید در همان دقایق اولیه انجام شود.

### چه کنیم گرم‌زده نشویم؟

از بین رفتن کلیه‌هاست که در پی آن کاهش حجم ادرار ایجاد شده و در نهایت منجر به دیلیز می‌شود بنابراین درمان باید در همان دقایق اولیه انجام شود. **چه کنیم گرم‌زده نشویم؟** کودکان، افراد مسن، کسانی که سابقه بیماری‌های مزمنی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، کبدی، ریه‌ای و کلیوی دارند بیشتر در معرض خطر هستند. سامانه مرادی-پزشک عمومی- می‌گوید: افراد مسن، کودکان و کسانی که به یک بیماری مزمن دچارند از بیرون آمدن در ساعات گرم روز به‌طور مثال ساعت ۱۰ صبح تا بعدازظهر که گرمای هوا محسوس‌تر است خودداری کنند و اگر مجبور هستند در این ساعات از خانه خارج شوند، سعی کنند در سایه راه بروند و به‌مدت طولانی در معرض آفتاب قرار نگیرند. یا اینکه اگر افراد کارشان در محیط‌های بیرونی است باید به مقدار کافی آب با خود به همراه داشته باشند و هرازگاهی حتی اگر تشنه هم نیستند مقداری از آن بنوشند. ضمن اینکه باید از لباس‌های نخی، با رنگ‌های روشن، که از بالا رفتن گرمای درونی بدن جلوگیری می‌کند استفاده کنند. رانندگان تاکسی و افرادی که شغل‌شان به‌گونه‌ای است که مجبورند در ساعات گرم روز کار کنند حتما لباس روشن بپوشند، از کلاه نساب‌دار استفاده کنند و مایعات بیشتری هم بنوشند.

لباس‌های تنش از عرق خیس شده است. هر چه زمان بیشتر می‌گذرد سردرد و سرگیجه‌اش بیشتر می‌شود و احساس می‌کند گلویش خشک شده و چنان احساس تنگی نفس دارد که هر لحظه ممکن است از حال برود.

### گرم‌زدگی چیست؟

گرم‌زدگی به حالتی گفته می‌شود که دمای بدن به‌مدت طولانی و به دلایل محیطی و استعداد فردی به بیش از ۳۵ درجه افزایش یابد. محمد مهدوی- متخصص طب اورژانس-

در توضیح بیشتر می‌گوید: وقتی انسان در گرمای محیط بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد، نور شدید آفتاب یا محیط گرم قرار می‌گیرد بدن شروع به تعریق می‌کند. تعریق زیاد باعث می‌شود مقدار زیادی از پتاسیم، سدیم و املاح بدن از طریق عرق دفع شود. در نتیجه بدن با کمبود آب مواجه می‌شود که ابتدا علائمی مانند خشکی دهان، خشکی اشک و احساس تنگی‌نفس برای فرد

گرم‌زده به‌وجود می‌آید و کم‌کم نشانه‌ها با افزایش یافتن ضربان قلب و بی‌حالی ادامه پیدا می‌کند. در نتیجه این افراد به‌شدت به آب نیاز پیدا می‌کنند و به‌اصطلاح گرم‌زده می‌شوند.

### نشانه‌های گرم‌زدگی کدام است؟

ضعف و خستگی، کشیدگی و درد عضلات، استفراغ و تهوع، پوست رنگ پریده و چسبناک، دمای بالای بدن، گرفتگی عضلات، سرگیجه، ضعف و غش، ادرار زرد تیره یا نارنجی، سردرد و اسهال علائم نشان‌دهنده گرم‌زدگی است. مهدوی می‌گوید: در صورتی که فردی این علائم‌ها را مشاهده کرد باید شروع به نوشیدن مایعات خنک کرده و در صورت داشتن اسهال، ضعف و بی‌حالی به پزشک مراجعه کند؛ چرا که بیشتر افراد به‌علت دیر مراجعه کردن به پزشک دچار عوارضی می‌شوند که مهم‌ترین آنها

کک مک روش‌های آزمایشگاهی بررسی شد. پس از این سلول‌های بنیادی مزانشیمی به درون داربست انتقال یافته، داربست‌ها به محل ضایعه ایجادشده در استخوان رادایی (یکی از دو استخوان ساعد) حیوان مدل آزمایشگاهی پیوند زده شد.

نتایج این پژوهش که در مجله بین‌المللی Materials Science & Engineering C به چاپ رسیده است، نشان داد، کانادابیول موجود در داربست یادشده باعث افزایش مهاجرت سلول‌های بنیادی مزانشیمی شده است. همچنین، بیان ژن‌های مربوط به استخوان در سلول‌های پیوند شده با داربست دارای کانادابیول افزایش یافته بود.

بررسی‌ها نشان داد، ضایعه استخوانی ایجاد شده در حیوانات مدل، ۴ تا ۱۲ ماه پس از پیوند داربست حاوی سلول بهبود یافته و سلول‌های مزانشیمی به محل ضایعه مهاجرت کرده بودند. نتایج این پژوهش نشان داد کانادابیول باعث تسهیل مهاجرت سلول‌های مزانشیمی به محل ضایعات استخوانی و تمایز آنان به استخوان می‌شود.

بررسی‌ها نشان داد، ضایعه استخوانی ایجاد شده در حیوانات مدل، ۴ تا ۱۲ ماه پس از پیوند داربست حاوی سلول بهبود یافته و سلول‌های مزانشیمی به محل ضایعه مهاجرت کرده بودند. نتایج این پژوهش نشان داد کانادابیول باعث تسهیل مهاجرت سلول‌های مزانشیمی به محل ضایعات استخوانی و تمایز آنان به استخوان می‌شود.

بررسی‌ها نشان داد، ضایعه استخوانی ایجاد شده در حیوانات مدل، ۴ تا ۱۲ ماه پس از پیوند داربست حاوی سلول بهبود یافته و سلول‌های مزانشیمی به محل ضایعه مهاجرت کرده بودند. نتایج این پژوهش نشان داد کانادابیول باعث تسهیل مهاجرت سلول‌های مزانشیمی به محل ضایعات استخوانی و تمایز آنان به استخوان می‌شود.

بررسی‌ها نشان داد، ضایعه استخوانی ایجاد شده در حیوانات مدل، ۴ تا ۱۲ ماه پس از پیوند داربست حاوی سلول بهبود یافته و سلول‌های مزانشیمی به محل ضایعه مهاجرت کرده بودند. نتایج این پژوهش نشان داد کانادابیول باعث تسهیل مهاجرت سلول‌های مزانشیمی به محل ضایعات استخوانی و تمایز آنان به استخوان می‌شود.

بررسی‌ها نشان داد، ضایعه استخوانی ایجاد شده در حیوانات مدل، ۴ تا ۱۲ ماه پس از پیوند داربست حاوی سلول بهبود یافته و سلول‌های مزانشیمی به محل ضایعه مهاجرت کرده بودند. نتایج این پژوهش نشان داد کانادابیول باعث تسهیل مهاجرت سلول‌های مزانشیمی به محل ضایعات استخوانی و تمایز آنان به استخوان می‌شود.

بررسی‌ها نشان داد، ضایعه استخوانی ایجاد شده در حیوانات مدل، ۴ تا ۱۲ ماه پس از پیوند داربست حاوی سلول بهبود یافته و سلول‌های مزانشیمی به محل ضایعه مهاجرت کرده بودند. نتایج این پژوهش نشان داد کانادابیول باعث تسهیل مهاجرت سلول‌های مزانشیمی به محل ضایعات استخوانی و تمایز آنان به استخوان می‌شود.

### حالت تهوع

حالت تهوع در زمان نشدن عفونت، شخص دچار تبی می‌شود که قطع نشده و برای مدتی ادامه می‌یابد بنابراین اگر بدون دلیل دچار تبی هستید که برطرف نمی‌شود بهتر است از نظر عفونت کلیه مورد بررسی قرار بگیرید.

### خشکی

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

### درد کلیه

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کاهش بنیه و توان جسمی از دیگر علائم عفونت کلیه است. این بیماری بر توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود حتی فعالیت‌هایی که زیاد دشوار نیستند نیز غیرقابل تحمل به نظر برسند.

## زنگ خطر عفونت کلیه!

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

یکی از عمده‌ترین علل عفونت در کودکان، عفونت کلیه است. این عفونت در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

## حفظ سلامت قلب با میوه زردآلو

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.