۷ بیماری که قهوه می‌تواند به پیشگیری از آنها کمک کند

به گزارش بهداشت نیوز، همیشه تحقیقات جدیدی انجام می‌شود که گاهی ممکن است یافته‌های تحقیقات قبلی را رد یا آنها تأیید کنند. چیزی که تاکنون می‌دانیم این است که ظاهرا نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به یک‌سری از بیماری‌ها پیشگیری کند.
قهوه برای خیلی از افراد بخش مهمی از زندگی روزمره است؛ برای این افراد تا زمانی که قهوه‌شان را ننوشند، روز شروع نمی‌شود.
شما چه عادت داشته باشید خودتان در خانه قهوه دم کنید و چه ترجیح بدهید از کافی‌شاپ نزدیک محل کارتان قهوه بخرید، طبق تحقیقات این نوشیدنی محبوب می‌تواند از برخی بیماری‌ها پیشگیری کند؛ البته این مسئله دلیل نمی‌شود شروع کنید به مصرف قهوه بیشتر و فکر کنید یک قدم مهم در پیشگیری از ابتلا به یک‌سری از بیماری‌ها برداشته‌اید!
به هرحال همیشه تحقیقات جدیدی انجام می‌شود که گاهی ممکن است یافته‌های تحقیقات قبلی را رد یا آنها تأیید کنند. چیزی که تاکنون می‌دانیم این است که ظاهراً نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به یک سری از بیماری‌ها پیشگیری کند.

دیابت نوع دوم

با وجود اینکه قند خون، یک منبع انرژی برای سلول‌های ماست، اما این سلول‌ها برای جذب قند به انسولین نیاز دارند؛ با این‌حال سلول‌ها ممکن است به انسولین مقاوم شوند، بنابراین پانکراس مجبور می‌شود انسولین بیشتر و بیشتری تولید کند.
به مرور زمان، پانکراس در اثر کار زیاد ناکارآمد شده و قند خون می‌تواند بالا برود که نتیجه آن پیش‌دیابت و در نهایت دیابت نوع دوم است.
اگر نگران هستید مبادا در آینده دچار دیابت نوع دوم شوید، خوب است بدانید طبق مطالعات، هم قهوه کافئین‌دار و هم قهوه بدون کافئین می‌توانند احتمال دیابت نوع دوم را کاهش دهند.
اما اگر در حال حاضر دیابت دارید باید بدانید کافئین می‌تواند از راه‌های گوناگونی بر سطح قند خون اثر بگذارد و آن را بالا ببرد یا پایین بیاورد؛ از آنجایی‌که کافئین بر هر کسی اثر متفاوتی دارد، ممکن است برای بعضی از افرادی که دیابت دارند، پرهیز از قهوه بهتر از افزایش مصرف آن باشد.

نارسایی قلب

نارسایی قلبی یکی از عبارت‌های پزشکی است که گاهی به‌سادگی اشتباه دریافت می‌شود؛ نارسایی قلبی به این معنی نیست که قلب کار نمی‌کند، بلکه در نارسایی قلبی، قلب همچنان می‌تپد، اما قادر نیست مقدار مناسبی از خون و اکسیژن را در تمام بدن انتقال بدهد. هرچند یافته‌ها نشان می‌دهند نوشیدن قهوه می‌تواند به پیشگیری از نارسایی قلبی کمک کند، اما نکاتی را باید به خاطر داشته باشید.
مطالعه‌ای دریافته است که نوشیدن قهوه می‌تواند احتمال نارسایی قلبی را کاهش دهد؛ در این مطالعه، اطلاعات مربوط به سه مطالعه متفاوت که روی بیش از ۲۱۰۰۰ بزرگسال اهل قهوه انجام شده بود مورد بررسی قرار گرفت؛ نتایج این سه مطالعه نشان داده بود افرادی که قهوه کافئین‌دار می‌نوشیدند کمتر به نارسایی قلبی دچار می‌شوند.
اما اختلافاتی در اطلاعات این مطالعات وجود دارد؛ مثلاً هر سه تحقیق نتیجه‌گیری کرده بودند که عاملی در قهوه که نقش کاهش ریسک نارسایی قلبی را دارد، کافئین می‌باشد، اما هیچ‌یک از این مطالعات کشف نکردند که آیا منابع دیگر کافئین(مثل چای) نیز می‌توانند به پیشگیری از نارسایی قلبی کمک کنند یا خیر؟
همچنین این مطالعات به بررسی جزییاتی مثل قدرت قهوه یا روش آماده‌سازی آن نپرداختند؛ هرچند باز هم یافته‌ها قابل نتیجه‌گیری هستند، اما یادتان باشد نوشیدن قهوه با مقدار زیادی شکر و خامه و کالری، سالم و درست نیست.

بیماری پارکینسون

کسی که پارکینسون دارد، بخشی از مغز او به مرور تباه می‌شود و علائم نیز تدریجاً شدت می‌گیرند؛ هرچند در حال حاضر درمانی برای این بیماری وجود ندارد، اما تحقیقات نشان می‌دهند مصرف قهوه شاید بتواند احتمال ابتلا به پارکینسون را کاهش دهد.
عده‌ای عقیده دارند کافئین موجود در قهوه، عامل پیشگیری‌کننده از پارکینسون است، اما یک‌سری از یافته‌ها نشان می‌دهند ایکوزانوئیک ۵ هیدروکسی تریپتامین(5-Eicosanoyl-hydroxytryptamide) که یک اسید چرب موجود در قهوه است نیز می‌تواند یک فاکتور مهم از این‌جهت باشد.
خوب است بدانید یک مطالعه شش‌ماهه روی موش‌ها نشان داد ترکیبی از کافئین و همان اسید چرب EHT، این پتانسیل را دارد که از ابتلا به پارکینسون پیشگیری کند.
در این مطالعه به یک دسته از موش‌ها کافئین و به دسته دیگر هم کافئین و هم EHT داده شد؛ نتیجه اینکه موش‌هایی که هم کافئین و هم EHT مصرف کرده بودند، کمترین میزان احتمال ابتلا به پارکینسون را داشتند.
توصیه می‌شود افرادی که مبتلا به پارکینسون هستند با مشورت پزشک معالج خود قهوه مصرف کنند.

بیماری آلزایمر

آلزایمر نوعی اختلال مغزی است که در آن به مرور زمان مغز تحلیل می‌رود و سلول‌هایش می‌میرند؛ آلزایمر می‌تواند منجر به زوال عقل شود که تأثیر منفی بر قدرت تفکر و حافظه می‌گذارد و مهارت‌های اجتماعی و رفتاری بیمار را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. حتی فکر آلزایمر و زوال عقل هم وحشتناک و ناراحت‌کننده است، اما خوب است بدانید محققان نتیجه گرفته‌اند نوشیدن قهوه می‌تواند احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد.
در مطالعه‌ای که روی ۲۰۰ استرالیایی انجام شد، این افراد طی بیشتر از ۱۰ سال تحت‌نظر بودند و عملکردهای رفتاری‌شان مثل خودکنترلی و برنامه‌ریزی مورد بررسی و مطالعه قرار گرفت.
نتایج نشان دادند افرادی که در زمان شروع مطالعه هیچ اختلال ادراکی نداشتند و بیشتر قهوه مصرف می‌کردند، پایین‌ترین ریسک ابتلا به اختلالات ادراکی را در سال‌های بعدی زندگی خود داشتند(اختلالات ادراکی پیش‌زمینه‌ای برای آلزایمرند).
هرچند این یافته‌ها قابل‌تأیید هستند، اما کارشناسان می‌گویند مصرف زیاد قهوه می‌تواند به مغز آسیب بزند.
مطالعه دیگری که روی تقریباً ۴۰۰ هزار اهل قهوه انجام شد نشان داد افرادی که روزانه بیشتر از ۶ فنجان قهوه با کافئین یا بدون کافئین مصرف می‌کردند، بیشتر در معرض کوچک شدن حجم مغز قرار داشتند و نسبت به آنهایی که روزانه فقط یکی دو فنجان قهوه می‌نوشیدند بیشتر احتمال داشت به زوال عقل دچار شوند.

سنگ کلیه

حتی اگر خودتان سابقه سنگ کلیه نداشته باشید حتماً شنیده‌اید که داشتن سنگ کلیه چقدر دردناک و آزاردهنده است؛ سنگ کلیه ترکیبی از نمک و املاحی است که در درون کلیه تشکیل می‌شوند؛ البته سنگ کلیه انواع گوناگونی دارد، اما شایع‌ترین آنها سنگ کلیه‌های کلسیمی هستند؛ خصوصاً کلسیم اگزالات.
مطالعه‌ای به بررسی اطلاعات ۲ تحقیق متفاوت پرداخت که روی بیش از ۵۰۰ هزار نفر که سنگ کلیه داشتند انجام شده بود؛ یافته‌ها نشان دادند بین مصرف قهوه و احتمال کمتر تشکیل شدن سنگ کلیه ارتباطی وجود دارد. مثلاً یک تا یک‌ونیم فنجان قهوه در روز می‌تواند تا ۴۰ درصد ریسک سنگ کلیه را پایین بیاورد.
البته لازم به یادآوری است که قهوه حاوی اگزالات است، اما حذف تمام مواد غذایی دارای اگزالات، نمی‌تواند یک راه‌حل کلی و ثابت و مناسب همه برای پیشگیری از سنگ کلیه باشد و در واقع ممکن است تأثیر منفی بر سلامت بگذارد؛ در عوض بهتر است در مورد بهترین رژیم غذایی مناسب خودتان که شامل قهوه به میزان سالمی باشد با پزشک مشورت کنید.

نقرس

اگر از افرادی که نقرس دارند بخواهید بیماری‌شان را توصیف کنند، احتمالاً بیشتر آنها می‌گویند: «دردناک است». نقرس زمانی رخ می‌دهد که یک واکنش زنجیره‌ای به واسطه پورین که در برخی از غذاها وجود دارد در بدن ایجاد می‌شود؛ وقتی بدن ما پورین را تجزیه می‌کند، اوریک‌اسید تولید می‌شود، اما اوریک‌اسید زیاد می‌تواند منجر به نقرس شود؛ یعنی کریستال‌هایی در داخل و اطراف مفاصل شکل می‌گیرند و باعث درد و آسیب می‌شوند.
اگر نگران هستید مبادا نقرس بگیرید، تحقیقات می‌گویند مصرف قهوه احتمالاً می‌تواند احتمال نقرس را که در واقع نوعی آرتریت است کاهش دهد.
در مطالعه‌ای روی ۵۰ هزار مرد به مدت ۶ سال معلوم شد کسانی که روزانه ۴ تا ۵ فنجان قهوه می‌نوشیدند، ۴۰ درصد کمتر احتمال داشت به نقرس دچار شوند؛ نوشیدن شش فنجان قهوه یا بیشتر در روز، این درصد را به ۵۰ تا ۶۰ درصد رسانده بود. نوشیدن قهوه می‌تواند سطح اوریک‌اسید بدن را پایین بیاورد. افرادی که در حال حاضر نقرس دارند نیز احتمالاً از مصرف قهوه سود می‌برند، اما هنوز توصیه نمی‌کنیم زیاد قهوه بنوشید و البته یادتان باشد که افزودن شکر و خامه به قهوه آن را تبدیل به یک نوشیدنی نه‌چندان سالم می‌کند.

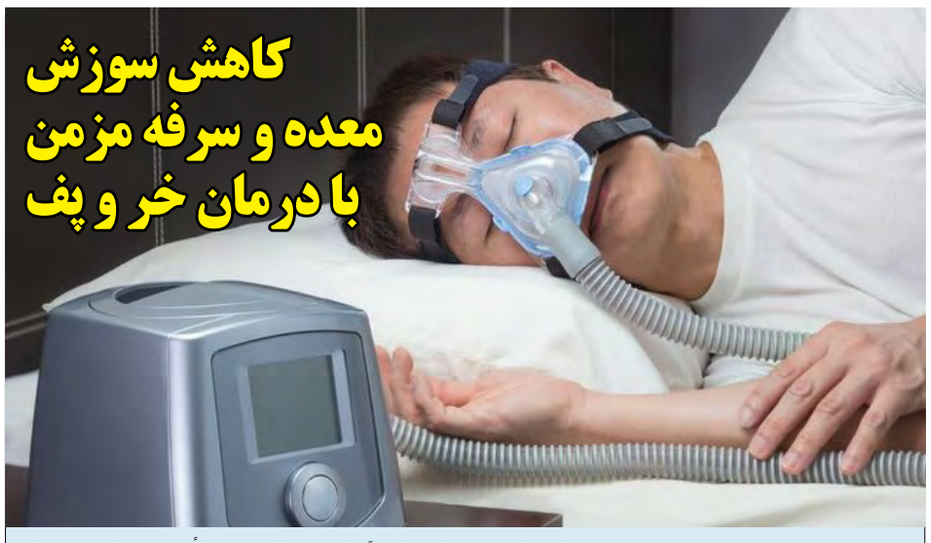
سیروز کبد

کبدی که سیروز دارد، زخم می‌شود و آسیب می‌بیند؛ هرچند مصرف الکل اغلب باعث سیروز کبد می‌شود، اما عوارضی مانند دیابت نوع دوم، چاقی و سندرم متابولیک هم می‌توانند احتمال بیماری کبد چرب غیرالکلی را بالا ببرند که می‌تواند منجر به سیروز کبد شود. هپاتیت B و C نیز می‌توانند موجب سیروز کبد شوند.
سیروز کبد می‌تواند یک عارضه خطرناک باشد، اما بررسی داده‌های ۹ مطالعه گوناگون نشان می‌دهد مصرف قهوه احتمال سیروز کبد را کاهش می‌دهد.
یادآوری می‌کنیم هرچند مصرف الکل فاکتور مهمی در ابتلا به سیروز کبد است، اما فاکتورهایی مثل دیابت و چاقی نیز نقش مهمی در این میان دارند و نباید آنها را دست‌کم بگیرید.
این را هم فراموش نکنید که لاته کارامل و دیگر نوشیدنی‌های قهوه دارای ترکیبات ناسالمی هستند.
در نهایت باید گفت زیاده‌روی در مصرف قهوه مانند هر ماده غذایی دیگری ممکن است عوارض زیادی برای بدن داشته باشد؛ پس باید در حد اعتدال مصرف شود و در ضمن از آنجایی که طب سنتی ما قهوه را سرد و خشک می‌داند، بهتر است همراه با کمی زنجبیل، زعفران، نبات یا گلاب آماده شود تا از عوارض منفی آن کاسته شود.

ارتباط شب‌کاری با خطر از دست دادن حافظه

متخصصان هشدار می‌دهند که کار کردن در طول شب، احتمال از دست دادن حافظه را افزایش می‌دهد.
به گزارش بهداشت نیوز، افرادی که در شیفت شب کار می‌کنند در مقایسه با افرادی که در طول روز مشغول کار هستند، بیشتر در معرض خطر از دست دادن حافظه قرار می‌گیرند.
متخصصان دانشگاه «یورک» در کانادا دریافتند افرادی که در شیفت کاری خارج از محدوده ۹ صبح تا پنج بعد از ظهر کار می‌کنند، بیشتر مستعد دچار شدن به اختلالات شناختی مانند ناتوانی در تفکر واضح، زوال مغز و تغییرات رفتاری هستند.
این پژوهش بر مبنای داده‌های جمع‌آوری‌شده از ۴۷ هزار و ۸۱۱ بزرگسال صورت گرفت و طی آن، شرکت‌کنندگان اطلاعات مربوط به شغل و ساعات کاری خود را گزارش دادند، سپس متخصصان این داده‌ها را در کنار نتایج آزمون‌های عملکرد شناختی شرکت‌کنندگان تجزیه و تحلیل کردند.
یافته‌های متخصصان از ارتباط احتمالی بین ساعات کاری و اختلال عملکرد شناختی خبر داد.
بنا بر این پژوهش، کار شبانه به از دست دادن حافظه در افراد میانسال و مسن منجر می‌شود، زیرا افرادی که تا دیروقت کار می‌کنند ۷۹ درصد بیشتر با اختلالات شناختی مواجه هستند.
داده‌های شرکت‌کنندگان در این پژوهش نشان می‌دهد افرادی که به کار شبانه اشتغال داشتند، بیشتر به مشکلات حافظه دچار می‌شدند؛ در حالی که کسانی که ساعات کاری منظم‌تری داشتند، بیشتر با توانایی مدیریت افکار، احساسات و اعمال خودشان دست و پنجه نرم می‌کردند.
بنابر گزارش ایندیپندنت، تقریباً یک نفر از هر پنج نفر در جوامع انسانی؛ معادل ۲۱ درصد، در طول زندگی شغلی خود، احتمالاً در شیفت‌های مختلف کار می‌کنند.
هر سلول در بدن انسان، براساس ساعت شبانه‌روزی کار می‌کند؛ گونه‌ای ضرباهنگ درونی که اغلب بیش از ۲۴ ساعت طول می‌کشد.
این ریتم هر روز با چرخه(طلوع و غروب خورشید) دوباره تنظیم می‌شود، اما با بسیار یا اندک قرار گرفتن بدن در معرض نور خورشید،مختل می‌شود. این مسئله، یکی از مشکلات افرادی است که در شیفت‌های مختلف کار می‌کنند.
ساعت درونی بدن افراد، زمان بسیاری از عملکردهای مهم بدن را از جمله دمای آن، چرخه خواب، فعالیت هورمونی، غذا خوردن و روند هضم آن را تعیین می‌کند.
مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا(CDC) توصیه می‌کند که هر فرد بزرگسال باید دست‌کم هفت ساعت در شب بخوابد، اما بنا به برخی تخمین‌ها، نزدیک به نیمی از آمریکایی‌ها با مشکل کم‌خوابی دست به گریبان هستند.
پژوهش‌های پیشین نشان داده که بر هم خوردن ضرباهنگ شبانه‌روزی بدن، افزایش خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات سلامتی از جمله بیماری‌های مزمن، افسردگی، چاقی، دیابت نوع ۲، مشکلات قلبی عروقی و اختلالات سردرد را در پی خواهد داشت.

کاهش سوزش معده و سرفه مزمن با درمان خر و پف



به گزارش ایسنا به‌نقل از هلث‌دی‌نیوز، متخصصان در یک مطالعه تازه دریافتند که درمان عارضه خُر و پف(آپنه خواب) می‌تواند سوزش سر دل، سرفه مزمن و خس‌خس سینه شبانه را کاهش دهد.
این مطالعه مزایای افزوده دستگاه «سی‌پی‌ای‌پی»(فشار مثبت مداوم راه هوایی) را که برای کمک به مبتلایان به آپنه یا همان وقفه تنفسی خواب(OSA) استفاده می‌شود، بررسی کرده است.
این دستگاه که کاربر هنگام خواب از آن استفاده می‌کند از طریق لوله‌ای متصل به ماسک، هوا را به داخل راه هوایی فوقانی(بینی) می‌فرستد.
مبتلایان به آپنه خواب اغلب با صدای بلند خُر و پف می‌کنند، تنفس آنها هنگام خواب شروع و قطع می‌شود و ممکن است در طول شب هم چند بار از خواب بیدار شوند؛ این امر باعث خستگی می‌شود و خطر ابتلا به فشارخون بالا، سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. متخصصان ایسلندی داده‌های مطالعه «کوهورت آپنه خواب ایسلندی» شامل ۸۲۲ بیمار مبتلا به آپنه خواب متوسط تا شدید را بررسی کردند؛ آنها پیش از شروع درمان با سی‌پی‌ای‌پی به پرسش‌نامه‌های خواب پاسخ دادند و ۲ سال بعد دوباره معاینه شدند.
متخصصان بیمارستان دانشگاه ملی ایسلند در «ریکیاویک» دریافتند افرادی که به طور منظم از این دستگاه استفاده می‌کنند در مقایسه با افرادی که از آن کم استفاده کرده‌اند یا اصلاً استفاده نمی‌کنند، در طول شب حدود ۴۲ درصد کمتر دچار سوزش سر دل می‌شوند.
در عین حال این کاهش ریفلاکس بین افرادی که از دستگاه سی‌پی‌ای‌پی استفاده می‌کردند، خطر سرفه صبحگاهی را بیش از چهار برابر و خطر برونشیت مزمن را نیز تقریباً چهار برابر کاهش داد.
شرکت‌کنندگانی که به طور منظم از دستگاه استفاده می‌کردند نیز کمتر به خس‌خس سینه دچار شدند. داده‌ها نشان می‌دهد که این اثر به جای اینکه به دلیل کاهش ریفلاکس شبانه باشد، نتیجه مستقیم درمان با دستگاه بوده است.
پروفسور «تورارین گیسلاسون» که سرپرستی این مطالعه را به عهده داشت، گفت: مبتلایان به آپنه انسدادی خواب سه برابر بیشتر احتمال دارد که مرتب به سوزش سر دل شبانه دچار شوند و نشانه‌های تنفسی مانند سرفه و خس‌خس سینه نیز در آنها شایع‌تر است.
به گزارش ایندیپندنت، آپنه انسدادی خواب بیماری شایعی است و هرچند راه‌های خوبی برای تشخیص و درمان آن وجود دارد، اما بسیاری از مردم متوجه نمی‌شوند که چنین مشکلی دارند. خُر و پف، بیدار شدن مکرر و خستگی در طول روز از علائم ثابت‌شده آپنه انسدادی خواب است.

از خواص تخم کفتر تا کوتاه کردن مو برای رشد قد!

فوق تخصص گوارش و کبد کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: خوراندن تخم کبوتر برای باز شدن زبان، کوتاه کردن مو برای رشد قد و استفاده از داروی بزرگسال با هدف اثربخشی بیشتر سه باور غلط و اشتباه است.
به گزارش بهداشت نیوز، دکتر امیرحسین حسینی به چند باور غلط و رایج درباره کودکان پاسخ داد:
وی به باوری غلط در بین برخی افراد که داروهای بزرگسالان اثربخشی بیشتری در درمان کودک دارد اشاره کرد و افزود: داروهای مخصوص بزرگسالان معمولاً در فرم‌هایی به شکل قرص یا کپسول تهیه می‌شود که استفاده از آن برای کودک دشوار است؛ ضمن اینکه به هیچ‌عنوان استفاده از این داروها تأثیرگذاری بیشتری در روند بهبود کودک و نوزاد ندارد.
این عضو هیئت علمی دانشگاه هشدار داد: مقدار و شکل دارویی که برای بزرگسال تجویز می‌شود با توجه به متابولیسم بدن آنان توصیه و تجویز می‌شود؛ بنابراین خواندان خودسرانه داروی بزرگسال به کودک می‌تواند منجر به ایجاد مسمومیت‌های دارویی و عوارض جبران‌ناپذیری شود.
دکتر حسینی با اشاره به اینکه تقریباً تمام بیماری‌های کودک و نوزاد، داروی مؤثره مختص به خود را دارد، تأکید کرد: فرم‌های تولیدشده دارویی بزرگسالان به هیچ‌عنوان مثل قرص و یا شربت، برای کودک مناسب نیست، ولی به ندرت اگر داروی مناسبی برای برخی بیماری‌های کودکان تولید نشده باشد از داروی بزرگسال با مقدار مشخص و با نظر پزشک تجویز می‌شود.

وی گفت: تکه کردن قرص و یا کپسول در بیشتر موارد باعث می‌شود، خاصیت دارویی آن از بین برود و اثری که مورد نیاز بدن کودک است به او نرسد. دکتر حسینی هرگونه تأثیر اندازه مو بر قد و رشد کودک را بی‌ربط عنوان کرد و افزود: قد کودک کاملاً تحت‌تأثیر ژنتیک پدر، مادر و سایر اعضای خانواده است؛ بنابراین کوتاه کردن مو روی رشد قد کودکتان اثری نخواهد داشت.
وی با اشاره به اینکه تغذیه مناسب یا سوتغذیه شدید بر روند رشد کودک اثر دارد نیز عنوان کرد: بیماری‌هایی که به صورت سیستمیک بدن فرد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و یا اختلالات ژنتیکی که بر هورمون‌های رشد اثر دارد، می‌تواند باعث مشکلاتی بر روند رشد شود، ولی نکته اینجاست کوتاهی یا بلندی موی سر هیچ اثری بر اندازه قد ندارد و این موضوع هم باوری غلط و اشتباه است. این فوق تخصص گوارش و کبد کودکان دانشگاه در ادامه به سومین باور غلط در روند رشد کودکان اشاره کرد و گفت: برخی افراد به محض اینکه روند صحبت‌کردن یا اصطلاحاً زبان بازکردن کودکشان به تأخیر می‌افتد به او تخم کبوتر یا برخی خوراکی‌های دیگر می‌خورانند!این موضوع هم باوری اشتباه است و صرفاً این اقدام روند درمان و مداخلات گفتاردرمانی را به تأخیر می‌اندازد. وی توضیح داد: در پروسه حرف زدن کودک سه بخش زبان، ماهیچه‌های حلق و طناب‌های صوتی، شنوایی و مسیر شنوایی و سیستم عصبی مرکزی باید با هم هماهنگی داشته باشند تا در زمان مناسب سیستم عصبی کودک کامل و او قادر به صحبت کردن باشد. دکتر حسینی با اشاره به اینکه اگر کودکی در مسیر شنوایی مشکل داشته باشد، ممکن است شنوایی او به تأخیر بیفتد هم تأکید کرد: اگر هماهنگی عضلات و حلق، طناب‌های صوتی و یا مسیرهای عصبی دچار مشکل شود یا کودک مبتلا به فلج مغزی و سایر بیماری‌های سیستم عصبی مرکزی باشد باید درمان به صورت جدی دنبال شود.
وی ادامه داد: مشکلات در صحبت کردن کودک باید توسط تیم متخصص شنوایی‌سنجی، فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان و در ادامه حمایت‌های گفتاردرمان انجام شود؛ همچنین مشکلات آناتومیکی مثل شکاف کام هم توسط جراحان پلاستیک، کودکان و یا گوش و حلق و بینی انجام می‌شود؛ بنابراین تخم کبوتر یا هرخوراکی دیگری به هیچ‌عنوان مشکلات گفتاری کودک را برطرف نخواهد کرد.

عکس روز

عکس از: علی‌رضا پرویزی

اراضی مرغوب اما محروم