کشف رابطه رژیم غذایی مادر با آینده باروری فرزندان پسر

تـلاش برای درمان افراد و زوج‌هـای نابارور اهمیت فراوانی دارد، اما همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. به گزارش مهر،در جهت بهبود وضعیت باروری مردان، تحقیقی در پژوهشگاه رویان صورت گرفت که ارتباط تغذیه مادر با روغن ماهی و ویتامین E در دوران بارداری و شـیردهی را بر کیفیت سلول‌های جنسی فرزندان مذکر بررسی می‌کرد.محققان در پژوهشگاه رویان، موش‌های مدل آزمایشگاهی ماده را به گروه‌های مختلفی تقسیم کرده و ترکیبی از روغن ماهی، ویتامیـن E و یـا هر یک به تنهایـی را در دوره‌های زمانی پیش از بارداری، حین بارداری، حین شـیردهی یا ترکیبی از زمان‌های فوق، به موش‌های مورد نظر خوراندند.گروهی از موش‌هـا با تغذیه معمول به عنوان گروه کنترل، در کنار گروه‌های ذکر شـده مراحل آزمایش را گذراندند. پـس از اتمـام دوران شـیردهی، بیضه فرزنـدان نر گروه‌های مختلف جمع‌آوری شد و مورد بررسی‌های بافت شناسی قرار گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد، سلول‌های جنسی، طول، عرض و وزن بیضه فرزندانی که مادرانشان در طول بارداری تنها روغن ماهی دریافت کرده بودند، کمتر بود.این شاخص‌ها در گروهی کـه بعد از زایمان تنها ویتامین E دریافت کرده بودند بهبود یافته بود. در گروه دریافت کننده ویتامین E به تنهایی یا همراه با روغن ماهـی پس از زایمان، تعداد سلول‌های جنسی و سلول‌های حمایت کننده از آنان نسبت به گروه کنترل افزایش یافته بود.این یافته نشان می‌دهد، برای بهبود سلامت جنسی فرزندان مذکر، لازم است مادران شیرده علاوه بر امگا ۳ از آنتی‌اکسیدان نیز در رژیم غذایی خود استفاده کنند.

۱۰ فایده نور خورشید برای سلامتی

امروزه دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که قرار گرفتن در معرض نور خورشید اثرات مثبت و منفی بر سـلامتی دارد. با وجود اینکه اشعه های ماورای بنفش عامل بروز برخی بیماری های پوستی است، امـا در درمان برخی بیماری ها نیز موثر اسـت.به گزارش تبیان، در این مطلب در خصوص فواید نور خورشید برای سلامتی صحبت می کنیم.

تحریک جذب ویتامین D

جذب ویتامین D با نور خورشـید ممکن اسـت، چـون این ویتامین از طریق تماس نور خورشـید با پوسـت تولید و جذب می شود. به همین دلیل به ایـن ویتامین، ویتامین خورشـیدی نیز گفته می شود. این ویتامین در جذب کلسیم نقش دارد و به تقویت دستگاه ایمنی بدن نیز کمک می کند. متاسفانه امروزه به دلیل کاهش تماس نور خورشید بـا بدن، کمبود این ویتامین نیز بین مردم شـایع شده است.

مقابله با سرطان پروستات

مردانی کـه تماس اندکی با نور خورشـید دارند، بیشـتر در معـرض خطر مرگ و میر به واسـطه سرطان پروستات قرار می گیرند. نتایج تحقیقات نشان داده اسـت که در آمریکا، مردان آفریقایی-آمریکایی بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از این بیماری قرار دارند. بررسی ها نشان می دهد مردان سیاه پوست به میزان ۵،۴۵ درصد در معرض مرگ ناشی از سرطان پروستات قرار دارند، در حالی که این خطر در مردان سفید پوست فقط ۲،۶۲ درصد است. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۵ منتشر شد نشان می دهد کمبود این ویتامین و تماس اندک نور خورشید با بدن مردان می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات شود.

کاهش میزان کورتیزول

"کورتیزول" به نام هورمون اسـترس نیز شناخته می شـود. این هورمون عاملی برای افزایش اشتها اسـت و به عقیده محققـان بالا بـودن آن باعث افزایـش وزن نیز می شـود. نتایج پژوهشـی در دانشگاه کلورادو نشان داده، قرار گرفتن در معرض نور خورشید میزان کورتیزول را کاهش می دهد.

درمان افسردگی

نور خورشـید می تواند بـرای افـرادی که دچار افسـردگی هسـتند، مفید باشـد. امکان ابتلا به افسـردگی فصلی با کمبود قرار گرفتن در معرض نور خورشـید افزایش می یابد. این نوع افسردگی در زمسـتان یا پاییز بیشتر است. در سال ۲۰۰۱، نتایج پژوهشـی که در دانشگاه میلان انجام شده بود نشـان داد که نور خورشـید صبحگاهی باعث کاهش مدت زمان بستری شدن بیماران مبتلا به بیماری دوقطبی می شـود. نور خورشید به بدن کمک می کند تا در برابر شرایط استرس زا واکنش مناسـب نشـان دهد. علاوه بر این، عملکردهای دیگر بدن مانند فشار خون، میزان ترشح انسولین و تبدیـل چربـی هـا و قندها بـه انـرژی را نیز کنترل می کند.

تنظیم فشار خون

نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۸ توسط محققان مدرسـه پزشکی هاروارد انجام شد نشان می دهد که قرار گرفتن کم در معرض نور خورشـید باعث افزایش خطر فشار خون بالا می شود. علاوه بر این، کمبود نور خورشید می تواند به طور مستقیم خطر بیماری های قلبی عروقـی را نیز افزایش دهد. به نظر می رسد که ویتامین D یکی از هورمون های بسیار قوی اسـت که در کنترل فشار خون نقش دارد.

کاهش خطر ابتلا به ام اس

نتایج بررسـی های انجام شـده در استرلیا نشان می دهد کاهش تماس با نور مستقیم خورشید در افرادی که در ارتفاعـات زندگی می کنند ممکن اسـت باعث افزایش خطـر ابتلا به ام اس شـود. بنابراین متخصصان به تمام افراد توصیه می کنند که به طور مرتب در معرض نور مستقیم خورشید باشند.

کاهش خطر دیابت

به عقیده متخصصان ویتامین D تاثیر پیشگیرانه در دیابـت دارد. براسـاس نتایج پژوهشـی که در سـال ۲۰۰۶ توسط محققان سـوئدی انجام شد، ویتامین D در ابتدای زندگی انسان ارتباط زیادی با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع یک دارد.

تسکین پسوریازیس

"پسـوریازیس" یک بیماری پوسـتی است که با پلاک های قرمز و خشک و ضخیم شدن پوست خود را نشـان می دهد. گفته می شـود که این بیمـاری خودایمنـی قابـل درمان نیسـت. نور خورشـید عاملی است که می تواند به کاهش و تسکین علائم پسوریازیس کمک کند. البته بهتر است با نظر پزشـک و با توجه به شرایط بیمار، اقـدام به قـرار گرفتن در معرض نور خورشـید شود.

درمان لک و پیس

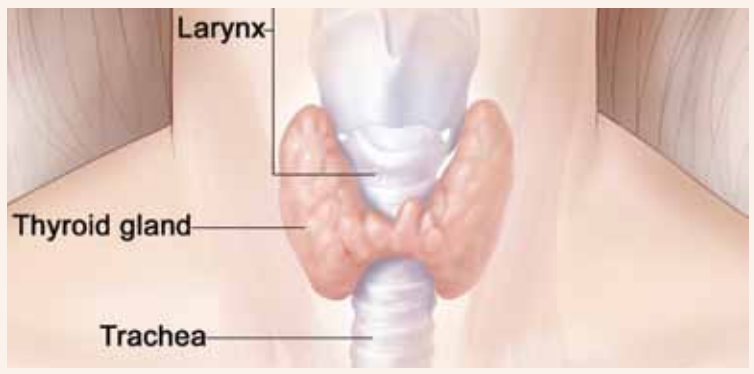
لـک و پیس با نام علمی "ویتیلیگو" یک مشـکل پوستی خودایمنی است و برای درمان آن از اشعه مـاورای بنفـش A و داروها و روش های طبیعی اسـتفاده می شـود. ویژگـی این بیمـاری، بروز لکه های سـفید روی پوست است. در این بیماری سلول های تولیدکننده رنگدانه از کار افتاده و باعث بی رنگ شـدن نواحی از پوسـت می شـود. قرار گرفتن در معرض نور خورشید، به کند شدن روند انتشار این بیماری کمک می کند.

پیشگیری از آرتریت

نتایج بررسـی هایی که در سـال ۲۰۱۳ در آلمان انجام شـده اسـت نشـان می دهد افرادی که به میزان زیاد از داروهای کورتون اسـتفاده کرده اند بیشـتر با کمبود ویتامیـن D و عواقب آن مانند پوکی استخوان و آرتریت مواجه می شوند. بنابراین افرادی که با این مشکلات مواجه هستند، علاوه بر مصرف دارو لازم است به میزان لازم در معرض نور خورشید نیز باشند.

تجویز بی‌رویه رادیولوژی و خطر بروز سرطان تیروئید

عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشکی شهید بهشـتی، گفت: بین مواجهه با اشعه ناشی از انجام تصویر برداری های تشخیصی و افزایش بروز سرطان های تیروئید ارتباط وجود دارد. به گزارش مهر، دکتر محبوبه کریمی ، اظهـار کرد: مجموعه تومورهای مختلفی در ناحیه سـر و گردن بروز می‌یابد که از شـایع‌ترین آنها می‌توان به تومورهای حفره دهان، زبان، حنجره ،تیروئید ،غدد بزاقی ،غدد لنفاوی و ... اشاره کرد. این متخصص گوش و حلق و بینی افزود: برخی تومورهای ناحیه سر و گردن منشاء اولیه دارند یعنی از همان ناحیه منشاء می گیرند اما در برخی موارد درگیری این ناحیه ثانویه به انتشار تومور از سایر نواحی است.عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشـتی ادامه داد: متاسفانه امروزه در کشور شیوع برخی از انواع تومورها به دلایل مختلف رو به افزایش است.وی افزود: افزایش آمار تعداد مبتلایان به این تومورها لزوما فقط به دلیل شیوع بیشتر این بیماری نیسـت و یکی از دلایل آن ،افزایش قدرت تشـخیص این بیماران است .این متخصص گوش و حلق و بینی یادآور شـد: در بروز تومورهای غده تیروئید فاکتورهای خطر شـناخته شده ای وجود دارند این فاکتورها شامل سابقه خانوادگی و مواجهه با أشـعه یونیزان است. مواجهه با اشعه به چندین روش می تواند اتفاق بیفتد یکی از این دغدغه های مردم دانستن ارتباط بین مواجهه با اشعه ناشی از تصویربرداری های تشخیصی و بروز سرطان های تیروئید اسـت.کریمی تاکید کرد: امروزه به دلیل افزایش انجام رادیولوژی های تشـخیصی علاوه بر اینکه قدرت تشخیص بیماری ها توسط پزشکان بالاتر رفته اما همین مسـئله مثل یک تیغه دولبه عمل کرده و خودش به عنوان فاکتور خطر در مظان اتهام برای بروز بدخیمی های تیروئید قرار دارد.وی ادامه داد: بر اساس مطالعات مختلف، بین مواجهه با اشعه ناشی از انجام تصویر برداری های تشخیصی و افزایش بروز سرطان های تیروئید ارتباطاتی وجود دارد بـه خصوص در جمعیت کـودکان، البته این فاکتور خطر تا حد زیادی قابل پیشگیری است. به عنوان مثال استفاده از محافظ (شیلد)جلوی گردن حین انجام رادیوگرافی های دندان می تواند کمک کننـده باشـد، یاپرهیـز از انجام بـدون ضرورت سـی تی اسکن هم یک روش پیشـگیرانه است.این متخصص گوش و حلق و بینی، خاطرنشـان کرد: همکاران پزشـکان و دندانپزشـک باید در هنگام درخواسـت انجام رادیوگرافی، مضرات و منافع این تصویـر برداری ها را مد نظر داشـته باشـند. وی همچنین دربـاره علائم بروز ایـن تومورها، گفت: وجود توده در جلوی گردن، تغییر در اندازه گره های تیروئیـد کـه از قبل وجود داشـته یا ایجـاد گره (ندول) جدید ،تغییر صدا، خشـونت صدا و بطور ناشایعتر احسـاس درد و (در موارد پیشرفته) بروز تنگی نفس و اختلال بلع از علائم این بیماری است. کریمی تصریح کـرد: اگر بیماران به موقع مراجعه کنند بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شده وبـه خوبی کنترل و درمان می‌شـود،عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه درمان این بیماری بسته به نوع و مرحله تومور متفاوت است، عنوان کرد: جراحی ،هورمون تراپی، رادیوتراپی، شیمی درمانی روش های مختلف درمان این بیماری است.وی در پایان گفت: تومورهای تمایز یافته تیروئید در زنان سـه برابر شایع تر از مردان و اغلب در دهه چهارم و پنجم عمر افراد دیده می شود اما می‌تواند در گروه های سنی دیگر حتی کودکان هم دیده شود اما به نظر می رسد سن بروز و رفتار بالینی این تومور و میزان شیوع آن در ایران در حال تغییر اسـت که نیازمند مطالعات دقیق و بررسی آماری جامع در سطح کشور است.



درمان سلول های سرطانی با نیش نانو زنبور

نیش زنبور بسـیار دردناک اسـت و معمولاً زهر موجود در آن ممکن اسـت برای بدن مشکلاتی به همراه داشـته باشـد. اما زهر موجود در نیش زنبور و دیگر حشـرات ممکن است اثرات درمانی هم داشـته باشـد. به گزارش ایرنـا ، این زهر در صورتی که با نانوذرات ترکیب شده باشد و بتواند به شـکل صحیحی رهاسازی شود، می‌توان از آن برای درمان برخی بیماری‌ها نظیر سرطان و ایدز استفاده کرد.از سال ۲۰۰۹ محققان دانشگاه روی ساخت نانوزنبورهایی کار می‌کنند که می‌توانند پپتیدهای سمی موسوم به "ملیتین" را برای از بین بردن سلول‌های سرطانی در بدن رهاسازی کنند، در حالی که سـلول‌های سالم دست‌نخورده باقی می‌مانند. ملیتین همانند یک پروتئین از بین برنده غشاء عمل کرده و در آن حفره ایجاد می‌کند که موجب مرگ سلول می‌شود. در صورتی که غلظت آن مناسب باشد، هر سلولی را از بین می‌برد. این پروتئین اگر بدون بسـته‌بندی شدن در نانوذرات وارد جریان خون شود، سلول‌های قرمز خون را از بین می‌برد.محققان برای حل این مشکل نانوذرات حاوی لایه‌های لیپیدی را با ملیتین پر کردند. این نانوذرات که دارای هسته‌ای از جنس پرفلوروکربن هستند، می‌توانند سلول سـرطانی را هدف قرار دهنـد. پرفلوروکربن حامل خوبی برای اکسـیژن است. نتایج آزمایش روی موش‌ها نشان داد که این نانوذرات بدون آسـیب به سلول‌های قرمز خون و دیگر بافت‌ها، می‌توانند ملیتین را به سلول سرطانی وارد کرده و تومور را در سرطان پوست و پستان از بین ببرند.برخی اصلاحات در این فناوری موجب توسعه بهتر آن شده‌است؛ مثلا نانوذرات به‌گونه‌ای طراحی شـده‌اند که با تغییر pH فعال شوند که این موجب می‌شـود تا نانوزنبور بتواند محتویات خود را در محل مورد نظر (سلول سرطانی با pH اسیدی) رهاسازی کند. از این فناوری می‌توان برای درمان بیماری‌هایی نظیر سرطان و ایدز استفاده کرد. ترکیب زهر زنبـور و نانوذرات می‌تواند برای درمان ایمن این بیماری‌ها استفاده شود.این روش را می‌تـوان برای رهاسـازی زهر موجوداتی نظیر عقرب نیز مورد استفاده قرار داد.

چشمان‌تان را هنگام خستگی نمالید

بسیاری از افراد برای رفع خستگی چشم‌های خود را مالش می‌دهند، اما آیا مالش چشم آسیبی به این عضو حسـاس وارد خواهـد کرد؟ به گزارش سلامت نیوز، دکتر محمدمهدی صدوقی گفت: اگر چه با مالیدن چشـم‌ها برای رفع خسـتگی ممکن است احساس خوبی به انسان دست دهد، اما این حرکت اگر بیش از اندازه باشد ممکن است به عروق چشمی آسـیب بزند.وی افزود: آسیب رسیدن به عروق چشمی بسیار نادر است و بیشتر خونریزی عروق داخلی و سطحی در چشم ایجاد می‌شود که به خودی خود جذب خواهد شد، اما اگر شـدت این خونریزی به حدی باشد که نیاز به درمان داشـته باشد معمولا با لیزر می‌توان آن را درمان کرد.به گفته این متخصص قرنیه آسیب به بافت چشم بر اثر مالیدن آن بیشتر در کسانی اتفاق می‌افتد که علت بیماری زمینه‌ای داشته و یا پلک‌های آنان بافت نرمی داشته باشد واحتمال آسیب بر اثر مالش چشـم بیشتر در نوجوانان و کودکان که بافت نازک‌تری نسبت به بزرگسالان دارند وجـود دارد.این متخصص قرنیه همچنین دربـاره عوامـل دیگری که گاهی موجب فشـار آمدن بر چشم می‌شـود ، افزود: برخی افراد نیز گاهی بر اثر خشکی چشم، آلودگی‌های مختلف (تماس دست آلوده، لوازم آرایشی)، آلرژی به فصل یا موادغذایی، ممکن است چشم و پلک را مالش دهند.صدوقی افـزود: در صورتی که در یک روز این حالت یکی دو مرتبه اتفاق بیفتد و مشـکل دیگری نباشـد، چندان اهمیتی نخواهد داشت، اما اگر برای فردی در یک روز چندین مرتبه این حالت پیش بیاید، باید به چشـم پزشک مراجعه کند. همچنین علاوه بر موارد ذکر شده خارش و مالیدن بیش از اندازه چشم علاوه بر انتقال آلودگی به چشم‌ها می‌تواند موجب ایجاد چین و چروک در اطراف چشـم و سـبب افتادگی پلک شود. به گفته این متخصص قرنیه حساسـیت فصلی به ویژه در فصل بهار که یکی از عوارض آن خارش چشـم و التهاب در پلک است سبب می‌شود که اغلب اوقات فرد احسـاس ناراحتی در چشم‌های خود داشته باشد، افرادی که به این آلرژی مبتلا هستند و مالش چشم در آن‌ها زیاد است، مستعد بیماری «کراتوکونوس» یا قوز قرنیه هستند.عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار کرد: علت قوز قرنیه در افرادی که حساسیت فصلی دارند هنوز به اثبات ۱۰۰درصدی نرسیده است، اما در میان بیمارانی که حساسیت فصلی آنان شدید است قوز قرنیه به وفور دیده می‌شود. مبتلایان به «کراتوکونوس» در ابتدا با کاهش دید و مشکلات آستیگماتیسم روبرو خواهند شد.

تشدید آرتروز در دانش‌آموزان با استشمام دود سیگار

دانش‌آموزانی که در معرض استشمام دود سیگار هستند، حداقل دو برابر بیشتر از دیگر افراد با شرایط عادی به بیماری آرتریت روماتوئید دچار خواهند شد.به گزارش فارس، نتایج تحقیقات نیز ابتلا به بیماری آرتریت روماتوئید در شرایط عادی در آنها سه برابر بیشتر از مردان است این موضوع در حالیست که بیماری آرتریت روماتوئید در این‌گونه زنان به سرعت توسعه می‌یابد و پیشرفت می‌کند. کارشناسان پزشکی فرانسوی ادعا کرده‌اند، گزارش‌ها افزایش ۷۹ درصدی نسبت ابتلا به این بیماری در دانش‌آموزان در معرض دود سیگار را ثابت می‌کند.

یادداشت

نارنج

دکتر عبدالحمید حسین‌نیا

من نارنج هستم ، پست ترین میوه مرکبات، طعم من به غایت ترش است و اگر کسی پوست مرا بکند بـه طور دل آزاری تلخ خواهم شـد، هیچ باغبانی زحمت چیدن میوه های مرا به خود نمی دهد، در همسایگی من درختان پرتقال بسیاری روییده اند. باغبان میوه های آن را با ناز و نوازش می چیند اما میوه های من می رسند می افتند روی علف های هرز می پوسند و کپک می زنند به قول شمالی ها "فیلی اشک"می شوند، باغبان می گوید میوه های تو ارزش چیدن را ندارد گاهی میوه مرا کنار کباب ماهی می گذارند و با کارد دو نصفه می کنند و آن را روی کبـاب می چلانند یا آب مرا می گیرند در شیشـه های موقت نگهداری می کنند و چاشنی غذاها می کنند ولی هیچ کارخانه ای زحمت گرفتن آب مرا به خود نمی دهد آیا در هیچ فروشـگاهی شـده اسـت که آب نارنج تهیه کنید؟ محصول مرا هیچ کشـوری پرورش نمی دهد در آمریکا و اروپـا مـرا نمی شناسـند و برای من اسـمی در شناسنامه ها شان ننوشته اند.نام"orange" را برای پرتقال آورده اند در حالی که در علم ریشه یابی لغات از نارنج و ترنج اقتباس شـده است.من سنگ تیپا خورده آن لولی وش مغموم و دشنام پست آفرینش شعر زمستان مهدی اخوان ثالث هستم ،در حالی که محققان می گویند "بتا کاروتن" من از نارنگی بیشـتر اسـت و "فولات" من از پرتقـال فزون تر، بااین‌وجود عطر بهار نارنج رایحه دلاویز نارنجستان های ما در شـب هـای بها ری زمین و زمان را مسـت کرده است واین را از تمام عشاق که در پناه ساق و شـاخ و بال ما نرد عشق ورزیده اند و بدان اعتراف کرده‌اندبپرسید!

نکته

با این چند گیاه سرطان را فراری دهید

مدیرگروه علوم زراعی و باغی واحد علمی‌کاربردی مرکز تحقیقات و آموزش سـازمان جهادکشاورزی اسـتان زنجـان گفت: برخـی گیاهـان ترکیبات قدرتمندی داشته و تاثیر زیادی در بهبود انواع سرطان دارند. «محمود محبی» در گفتگو با ایسنا، اظهار کرد: "شبدر" ترکیب قدرتمندی به نام فورمونونتین دارد و فایده آن، کمک به مبارزه با سـرطان سینه است. به گفته دانشمندان این ترکیب قدرتمند از گسترش سـلول‌های سـرطانی هم‌چنین حمله سرطان به سلول‌های سـالم جلوگیری می‌کند. توانایی گیاه "قاصدک" نیز در مبارزه با سـرطان به اثبات رسیده اسـت و دانشـمندان دریافته‌اند که پس از گذشت ۴۸ ساعت از مواجهه با عصاره قاصدک، مرگ سلول‌های سرطانی آغاز می‌شود. همچنین، قاصدک حتی روی سلول‌های سـرطانی که در برابر شـیمی درمانی مقاوم بودند نیز تاثیرگذار بوده است. این کارشناس کشاورزی با بیان این‌که عصاره ریشه قاصدک قادر به از میان بردن سلول‌های سرطانی بدون سمی کردن سلول‌های سالم است، ادامه داد: گیاه "زنجبیل" این ادویه قدرتمندی اسـت که ضد سـرطان و از بین برنده تومور است. مصرف زنجبیل منجر به کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، روده بزرگ، معده، کبد، پروسـتات و پوست می‌شـود. علاوه بر این و بنا بر مطالعات، گیاه "دم اسـبی" نیز از تکثیر سلول‌های سرطانی پیشگیری می‌کند و مصرف آن از سرطان غدد لنفاوی و سرطان خون پیشگیری می‌کند. وی در خصوص گیاه شـیرین بیان افـزود: گلابریدین موجود در ریشه "شیرین بیان" به پیشگیری از ابتلا به سرطان کبد منجر می‌شود. همچنین این ترکیب قادر به پیشگیری از سرطان‌های سینه و گوارش نیز هست. در رابطه با گیاه "جعفری" نیز مطالعات نشان داده که به‌عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می‌کند و رادیکال‌های آزاد را نابود می‌سازد. همچنین تکثیر و مهاجرت سلول‌های سرطانی در بدن را مهار می‌کند. محبی خاطرنشـان کـرد: برگ و ریشـه "تربچه" نیز دارای مقدار فراوانی ویتامین C اسـت و مقدار ویتامین C موجود در برگ‌های این سبزی، نسبت به ریشه آن پنج برابر بیشتر است. تربچه خاصیت ضد سـرطان دارد و مدت مدیدی اسـت که از این سبزی برای درمان اختلالات کبدی استفاده می‌شود. علاوه بر این، از تربچه برای دفع سنگ‌های کلیوی، نقرس و روماتیسم استفاده می‌شود.

قاب

تاثیر کوله پشتی های سنگین بر بدن کودکان

منبع: عصر ایران