

اصولگر احداث شکل و چهره روی گشت اصلاح طلب ها هنوز در خیمه نامزد پوششی

ماراتن گرم انتخابات در زمستان سرد

انتخابات در دیهشت ۹۰ هزار آبراب و لشکر دارد به تکیه انداخته و بر مسند لایق در تلاش برای آینه کردن مصلحت آن هستند. این روزها خبر های هو از شورای نگهبان و هو از وزارت کشور به گوش می رسد که فشار کات کات و برای برگزاری انتخابات در حال انجام است. پیشتر خبر تشکیل هیات نظارت بر انتخابات در شورای نگهبان شنیده بود. در ششوی ماه امیروزم کشور اعضای ستاد انتخابات کشور را برای برگزاری انتخابات بااست جمهوری و شورای اسلامی شهر و روستا در ۲۹ دیهشت ۹۶ تعیین کرد و علی اصغر احمدی با حکم وزیر کشور به عنوان رئیس ستاد انتخابات کشور تعیین شد. این روزها همگان شاهد مارا ت گرم انتخابات در زمستان سرد هستند.

خبر وزیر گزین خبری

تربون نماز جمعه به جناح خاصی تعلق ندارد

سیاست گوی فراسیون امید

روسای قوا مسائل خود را خارج از تربون های عمومی حل کنند

سیاست گوی فراسیون امید در خصوص اظهارات روسای قوا، مصر به و قضایه و اختلاف نظر آن ها را یکدیگر گفت. اینکه اختلاف نظر وجود داشته باشد. کلاً طبیعی است. اما نباید در تربون ها مطرح شود. چون باعث تشکیک و نودستی در جامعه می شود. هر روز برای برای اظهار داشت.

از شناسایی واردات - دستبندگاه خودرو تا کشف حلال و حبس کرات

اقدامات وزارت اطلاعات در پرونده بابک زنجانی

پیشنهاد تسلی بخش آقای وزیر

محمدرضا خدایار

اصلاح طلبان دنبال طرح گفت و گوی ملی هستند

وزیر امور، مجمع نمایندگان تهران بر همین اساس تصمیم به افتتاح دفاتر در شهرستان های تهران گرفت تا از ابتدا با مردم آمیخته شود. عارف گفت: نماینده همه مردم هستند. اگر کسی که به ما رای داده اند و چه کسانی که رای ندادند. اگر کسی دیگری بوده است. ما برای همه احترام قائلیم و خود را وکیل همه مردم می دانیم. دفتر پر دس هم برای پرسنل و مقامات مردم تشکیل شده است. رئیس فراسیون امید با اشاره به گزین مجلسین وزیر راه و شهرسازی.

نمایند مردم تهران در مجلس شورای اسلامی و رئیس مجمع نمایندگان تهران با استفاده از رسانه ای ضمن اختلاف نظر های بر می هستند. گفت: اصلاح طلبان مجلس به دنبال طرح گفت و گوی ملی هستند. معصوم عارف روز پنجشنبه در آیین افتتاح دفتر نمایندگان تهران در شهر پر دس اظهار داشت: وقتی می توان بر می مسائل و اختلاف نظر ها را در داخل یک جلسه حل کرد، چرا باید آنها را راه ساده ای کنیم. نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی با اشاره به افتتاح دفتر نمایندگان تهران در شهر های پر دس، ری، شمیرانات و اسلامشهر گفت: ما به دنبال اصلاح با مسئولین و بررسی مشکلات مردم برای پیگیری مشکلات و اقدام بر جهت حل آنها هستیم.

سیاست گوی فراسیون امید

فرمانده کتار نمی کشد



شهدای مدافع حرم مایه افتخار همه ملت هستند

دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت الله خامنه ای اعلام کرد: خانواده های غلت شهدای مدافع حرم از انگوران شجاع از اش این هفته باز هم معطر انقلاب دیدار کردند. این شهدای گرانقدر در دفاع از حرم حضرت زینبیه ای ای سرور به شهیدان رسیدند.

رهبر انقلاب اسلامی در این دیدار با تحلیل از صف واکان شهدا گفتند: این شهدا نه تنها برای ارتش بلکه برای همه ملت مایه افتخار هستند.

حضرت آیت الله خامنه ای فرمودند: همسران محترم و بر می از این شهدا در تشییع جنازه همسر ایشان مطالبی گفتند که فوق سطح فهم معمول ما انسان های مادی است.

ایشان در ادامه افزودند: اگر جلوی بدخواهان و فتنه گر آن که دستبندیه دشمنی آمریکای صهیونیسم هستند. در آنها گرفته نمی شد، باید در تهران و فارس و خراسان و استانهای جلوی آنها را می گرفتیم. اینجا دشمن را زمین گیر کرد.

دانشگاه خوارزمی کرد

بر خورد جدی با قانون شکنان

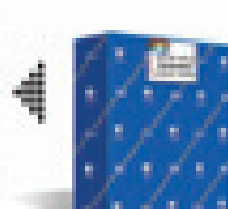


با اپلیکیشن
www.isaco.ir
وصل به اصل هستید.



بغیر
اصل

فصلنامه علمی محصولات ایران خودرو و ایران خودرو ایسکو با همکاری
انجمن فروش ایران خودرو و انجمن فروش ایران خودرو و انجمن فروش ایران خودرو



www.isaco.ir
لایحه مجازات / لایحه مجازات

بیشتر بدانیم

در پی‌ری بیشتر مراقب دندان‌ها باشید

شما می توانید با چهار دقیقه مسواک زدن در روز هر از چند گاهی مراجعه به دندانپزشک، دندان هایتان را سالم نگه دارید. اما همین روش ساده ی نگهداری، با افزایش سن به یک چالش تبدیل می گردد و به همین دلیل پوسیدگی دندان، بیماری‌های لثه و سرطان دهان در سنین بالا شایع تر است.

دندان‌ها با بیماری‌های قلبی مر تبط‌اند

مدت هاست که پزشکان ارتباط بین بیماری های پرودنتال (لته‌ای) و بیماری های قلبی را شناخته‌اند.اما آخرین تحقیقات نشان می دهد که ممکن است بیماری‌های لته در واقع موجب تشدید مشکلات قلبی شود.

بیماری های لته منجر به مقاومت التهابات در جه پایین شده که ممکن است سبب تولید و یا تشدید ساخت پلاک در شریان‌ها شود. خطر ابتلا به سکنه مغزی، بیماری آلزایمر و برخی از انواع آرتریز ممکن است در اثر بیماری لته افزایش پیدا کند.

دهان تان خشک می شود

بزاق یک بخش ضروری از فرآیند دوباره معدنی شدن (شکست یا تبدیل مواد آلی به ساده ترین شکل معدنی) است که موجب خواهد شد دندان‌ها سالم و قوی باقی بمانند، اما بسیاری از داروها موجب خشکی دهان می شوند که می تواند موجب پوسیدگی دندان‌ها و سایر مشکلات مربوط به سلامت آن‌ها شود.

بدر این که غدد بزاقی ما افزایش سن دیگر به خوبی گذشته کار نمی کنند و احتمال خشکی دهان افزایش پیدا می کند. نوشیدن آب بیشتر می تواند مفید باشد.

بهترین مسواک را انتخاب کنید

بیماری های استخوانی مانند پوکی استخوان، ورم مفاصل و سایر مشکلات سلامتی مربوط به عضلات و اسکلت، می تواند مسواک زدن را به یک چالش برای سالمندان تبدیل کند.مسواک برقی می تولد کمک‌برزی برای آن‌ها باشد افرادی که از سالمندان مراقبت می کنند می توانند مسواک زدن و استعمال نخ دندان آنان را کنترل کنند.

به مقدار مناسب فلوراید مصرف کنید

مسواک زدن به مراتب مهم تر از مصرف هر نوع دهانشویه است. شما نمی توانید شستشوی دهان با دهانشویه را جایگزین مسواک زدن کنید و انتظار داشته باشید دندان هایتان قوی بمانند. اما به‌ویژه در مراحل آخر زندگی که پوسیدگی دندان یکی از مسائل متداول و جدی می شود، شست و شو با فلوراید و مسواک زدن می تولد کمک به محافظت از دندان‌ها کند. با این که نگرانی هایی در مورد فلوراید وجود دارد، اما کارشناسان می گویند که این نگرانی‌ها کمی اغراق آمیز است.

به رژیم غذایی تان نگاهی بیاندازید

کلسیم و ویتامین دی از مواد مغذی هستند که ممکن است اغلب سالمندان به مقدار کافی آن‌ها را دریافت نکنند. کمبود هر کدام از این دو ماده مغذی می تواند به پوکی استخوان منجر شود که به نوبه ی خود موجب از دست دادن دندان‌ها خواهد شد. اگر می خواهید مطمئن شوید که کلسیم و ویتامین دی به قدر کافی دریافت می کنید یا خیر، به خوراکی هایتان دقت کنید. همچنین بهتر است نگاهی هم به میزان قند مصرفی تان بیاندازید. شکر دندان‌ها را می پوساند. مسواک زندن و مصرف مواد قندی زیاد همراه با هم می توانند به نابودی دندان‌ها منجر شوند.

به دندانپزشک‌س‌ر نزدیک احتی اگر دندان مصنوعی دارید)

به سبب تمام دلایلی که به بالا ذکر شد، مراجعه سالانه به دندانپزشک، بزرگ ترین راه برای جلوگیری از مشکلات بالقوه جدی بهداشت دهان و دندان است. حتی اگر شما دندان مصنوعی دارید، ویزیت دکتر می تولد این اطمینان را به وجود بیاورد که دندان‌ها به درستی سر جای خود قرار گرفته‌اند، که می تولد شما را از زخم‌های دردناک دهانی و بیماری‌های لته نجات دهد. همچنین در این صورت دندان پزشک شما را از نظر سرطان دهان بررسی می کند. سرطان دهان شایع نیست، اما اوج بروز آن در سن ۶۰ سالگی است.

برای بهداشت بیشتر دهان و دندان تلاش کنید

بهداشت ضعیف دهان و دندان، یک مشکل بهداشتی در حال رشد است. همه ی پزشکان بر ارتباط بین سلامت دهان و سلامت کل بدن تاکید دارند. بنابراین مقامات بهداشت عمومی و کارفرمایان این حوزه باید بیش از پیش، به بهداشت دهان و دندان به‌ویژه در سالمندان اهمیت دهند. در غیر این صورت این آوارزسان‌ها هستند که روز به روز با بیماران‌ر خواهند شد، نه دندان پزشکی‌ها (به علت ارتباط مشکلات دهانی با بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی و …).

علم- فناوری

دستگاه نگین تراش اتوماتیک ساخته شد

روش های به کار گرفته شده خدمات ارائه می کند. وی افزود: گوهر تراشی یک حرفه مهارتی بوده که انجام سنتی و دستی آن بسیار زمان بر و مستلزم تخصص بالاست و کشورهای صاحب تکنولوژی در این زمینه نیز حاضر به قرار دادن فناوری های خود به ما نبودند.

بالای با بیان اینکه این دستگاه بر اساس یک سیستم عمل جدید طراحی شده است، اضافه کرد: این دستگاه ثبت اختراع شده و مورد تایید سازمان پژوهش های علمی و صنعتی ایران است.وی بیان کرد: این دستگاه جدید که به صورت مکاترونیک طراحی و ساخته شده است، عملیات نگین تراشی و فراوری محصولات معدنی قیمتی که تاکنون به صورت دستی انجام می شده را به شکل نیمه خودکار تبدیل می کند و امکان اجرای حرکات انعطاف پذیری که تاکنون بخاطر پیچیدگی های خاص ممکن نبوده است را فراهم می سازد و عملیات گوهر تراشی را تا حدود ۸۰ درصد تسهیل می کند. به گزارش مهر، طرح «دستگاه نگین تراش انعطاف پذیر» در گروه مکانیک هجدهمین جشنواره جوان خوارزمی، رتبه سوم بخش نوآوری را کسب کرده است.

اولین داروی گیاهی مسکن رویش دندان کودکان رونمایی شد



سرعت بخشیدن به بهبود و التیام آن نیز به کار برده شده است. دنتی کید، محصول دانش بنیان از یک شرکت دانش بنیان فعال در زمینه داروهای گیاهی است که به تولید رسید و امروز با حضور مدیرکل طب سنتی وزارت بهداشت، رئیس صندوق نوآوری و شکوفایی، دبیر ستاد توسعه فناوری گیاهان دارویی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری رونمایی شد. ژل موضعی دنتی کید تنها داروی گیاهی تولید داخل در ایران است که با طعمی ملایم و قابل قبول برای نوزادان و کودکان قابل استفاده است.

ساخت ارتوز قدرتی دست در کشور

زودی آغاز خواهد شد، در واقع فاز سوم مطالعه را شکل می‌دهد که در آن کارایی ارتوز در یک پروتکل درمانی طولانی‌مدت بر روی یک فرد سکنه مغزی مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت. بر اساس اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، وی به اهمیت کارایی این محصول اشاره و تصریح کرد: امروزه بخش عمده‌ای از تمرکز تحقیقات توانبخشی برای افراد با سکنه مغزی به در درک و اصلاح عملکرد حرکتی دست قرار داده شده است. زیرا دست انسان نقش حیاتی را در فعالیت‌های روزانه بازی می‌کند، دست یکی از مهمترین ارگان‌های بدن انسان است و حفظ عملکرد آن به‌طور معمول برای ارتوز و اطمینان از صحت و قابلیت عملکرد آن، مرحله زندگی بسیار مهم است و یکی از روش‌ها در توانبخشی دست، استفاده از وسایل کمکی و دستگاه‌های رباتیک است که تحقیقات اخیر گرفته‌شده و سببی از این وسایل و دستگاه‌ها را جهت کمک به توانبخشی ارائه داده‌اند. در این راستا ارتوز قدرتی دست (power hand orthosis) جهت درمان افراد با پارزی ناشی از سکنه مغزی در دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی ساخته‌شد.



بزرگسالان تابوانی با کلسترول خون بالا که دو عدد کبوی در روز به مدت ۱۰ هفته مصرف کردند، کاهش قابل توجهی در سطح کلسترول بد(LDL) خونشان را مشاهده نمودند که این کاهش با افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) همراه بود. فیبمحققان به این نتیجه رسیدند که خوردن کبوی می تولد یک راه خوب برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی باشد. مطالعه ی دیگری که یک کبوی حاوی حدود ۱٫۷ گرم فیبر، ۰٫۷ گرم فیبر محلول است، فیبر محلولی که از یک کبوی حاصل می شود به اندازه ی یک دوم فنجان کلم پخته شده، ۱ فنجان کرفس خام یا ۳ قاشق غذاخوری جوانه گندم می باشد.

راه هایی برای مصرف کبوی

اگر به دنبال تغییراتی درمان کننده در شیوه زندگی تان هستید مانند آن چه در رژیم غذایی توسط موسسه ملی سلامت توصیه شده که موجب کاهش سطوح کلسترول خون می شود، شما باید دو تا چهار واحد از میوه های تازه یا کسرو شده بدون شکر، میوه های فریز شده، خشک شده و یا پخت شده در هر روز مصرف کنید. یک واحد کبوی معادل یک دوم فنجان کبوی خرد شده یا تازه یا یک کبوی متوسط است. سعی کنید تکه های کبوی را به ماست بدون چربی یا کم چربی برای وعده بزرگسالان است که در یک رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری توصیه می شود.

فیبر در کبوی



طراحی یک گارد دهانی برای تشخیص آسیب‌های سر



یا استارتاپ به نام “Prevent Biometrics” موفق به توسعه یک گارد دهانی مجهز به حسگر شده که ضربات و آسیب‌های ناشی از ورزش به‌سر را در زمان واقعی تشخیص داده و به صورت آنی هشدار می‌دهد.

تک مغزی یک آسیب ورزشی رایج با پتانسیل ایجاد آسیب‌های مغزی در دراز مدت بوده که اگر بدون درمان‌ها شود، عوارض ناخوشایندی را برای فرد در پی خواهد داشت. متأسفانه این آسیب‌ها به دلیل کم‌ل و دقیق نبودن روش‌های تشخیصی، ناشناخته و غیر قابل‌تشخیص باقی می‌ماند.

این گارد محافظ دارای یک LED قرمز در قسمت جلو بوده که در زمان اصابت ضربه روشن شده و به‌طور خودکار از طریق اپلیکیشن همراه به گوشی هوشمند موبی‌ا پدیر و مادر هشدار می‌دهد.

والدین یا مربی پس از دریافت هشدار می‌توانند کودک را از بازی بیرون آورده و او را برای ارزیابی نشانه‌هایی از آسیب‌سر نزد پزشک ببرند.

این گارد هوشمند برای ورزشکاران ۱۱ سال به‌بالا طراحی شده است.

اگر همه چیز طبق برنامه‌ریزی پیش‌برود این فناوری تا سال ۲۰۱۸ و با قیمت ۱۹۹ دلار در آمریکا روانه بازار خواهد شد.

این فناوری جدید در نمایشگاه “CES ۲۰۱۷” رونمایی شد.

پنل‌های جدید خورشیدی روی سقف می‌چسبند

یک شرکت آمریکایی پنل‌های خورشیدی انعطاف‌پذیری ساخته‌که می‌توان آن را به دیوارها و روی سقف چسباند.

پنل‌های خورشیدی جدید انعطاف‌پذیر، ارزان و سبک هستند. شرکت Sunflare این محصول را در نمایشگاه محصولات الکترونیکی مصرفی آمریکا عرضه کرده‌است.

فلپلپ گاتو مدیر ارشد اجرایی Sunflare در این باره می‌گوید: شرکت ما شش سال وقت صرف تولید این محصول کرده‌است. پنل‌های خورشیدی انعطاف‌پذیر در مقایسه با پنل‌های کریستالین سیلیکون، بسیار سبکتر و انعطاف‌پذیرتر هستند.

زیرادر آنها از شیشه استفاده نشده و البته لایه‌های نیمه‌رسانای آن نیز باریکتر است. این سوزی دیگری برای تولید این پنل‌ها به انرژی کمتری نیاز است و از مواد سمی استفاده نمی‌شود، به همین دلیل تاثیر مخرب کمتری بر محیط زیست دارند.

به گفته شرکت تولید کننده پنل‌های جدید در مقایسه با پنل‌های کریستالین سیلیکون، ۱۰ درصد انرژی خورشیدی بیشتری جذب می‌کنند.

همچنین پنل‌های Sunflare ۶۵۰ درصد سبکتر از نمونه‌های سیلیکونی هستند به همین دلیل می‌توان بدون نگرانی از فشار وزن، آنها را به راحتی روی سقف خانه‌ها نصب کرد.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

مدیر مرکز تحقیقات علوم اعصاب عنوان کرد

تأثیر کم‌خونی در سایندن دندان‌ها

مدیر مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء با اشاره به اینکه حدود ۷۰ درصد از دندان فروچه کودکان در حین خواب ناشی از استرس و اضطراب است، گفت: کودکانی که دندان فروچه دارند مستعد پیش‌فعالی هستند.

علی گرجی در ارتباط با دندان فروچه اظهار داشت: دندان فروچه به سایندن و فشار دادن دندان‌ها بر روی یکدیگر (در مواقعی که شخص عمل جویدن یا بلع را انجام نمی‌دهد) اطلاق می‌شود و شامل سایندن دندان‌ها روی یکدیگر، بستن مداوم یا متناوب دندان‌های قک بالا و پایین، کوپیدن دندان‌ها روی یکدیگر و به هم سایندن دندان‌ها می‌شود و در ۱۵ تا ۲۳ درصد کودکان وجود داردوی افزود: دندان فروچه ممکن است روزانه یا شبانه باشد که نوع روزانه اشاره به سایندن دندان‌ها روی هم به صورت آگاهانه و یا ناآگاهانه دارد و شامل مواردی مثل جویدن بافت‌های دهانی، گونه‌ها و لب‌هاست و معمولاً خفیف و آرام است ولی دندان فروچه شبانه که بسیار شایع‌تر است فشردن و سایندن دندان‌ها به‌طور ناخودآگاه بوده. این اختلال که از سه سالگی تا پایان عمر ممکن است دیده شود می‌تواند آسیب‌های غیرقابل برگشت به دندان‌ها وارد سازدمدیر مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء ادامه داد: با وجود این که علت اصلی دندان فروچه هنوز مشخص نشده است اما متخصصان به عوامل زیادی اشاره می‌کنند. یکی از علل آینه تنفسی حین خواب است. این افراد در خواب تنفس سختی دارند و خواب آنها معمولاً با خر و شب شنید، حرف زدن در خواب و دندان فروچه همراه است وی افزود: از دیگر علل دندان فروچه تنفس دهانی در حین خواب (مشکل تنفسی از بینی)، مصرف نوشابه، قهوه، شکلات و در مواردی هم بیماری‌های انگلی به خصوص کرمک، سوءتغذیه و یا کم‌خونی فقر آهن است. به علاوه مصرف بعضی از داروها می‌تواند منجر به دندان فروچه در حین خواب شود. گرجی اضافه کرد: البته‌اگر تمامی عوامل فوق بررسی شوند و هیچ کدام عامل دندان فروچه نباشند باید به اضطراب به عنوان یک عامل اصلی این اختلال در کودکان توجه شود. تحقیقات نشان داده است که حدود ۷۰ درصد از دندان فروچه کودکان در حین خواب ناشی از استرس و اضطراب است. وی گفت: در اغلب موارد از استرس شدید به عنوان عامل بروز دندان فروچه نام می‌برند که البته گاهی همراه با علت‌های دیگر است.

کودکان ممکن است با تغییر محل زندگی، رفتن به مهد کودک، تولد خواهر یا برادر، اختلاف والدین و هر عاملی که سازگاری با آن را ناپایوخته‌اند دچار استرس شوند. اولین قدم در رفع دندان فروچه کودکان می‌تواند رفع فشارهای روانی و استرسی‌های محیطی آنان باشد. مدیر مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء عنوان کرد: البته قبل از این کار شاید لازم باشد که به عنوان والدین به استرس خود نیز نگاهی بیندازیم، چرا که کودکان بدون هیچ توضیحی قادر به درک تأاری والدین خود هستند. کار زیاد و یا تحصیل همراه با استرس (تظنیر زمان امتحان) می‌تواند زمینه‌ساز دندان فروچه در حین خواب برای کودکان باشد. در بسیاری از موارد دندان فروچه در حین خواب می‌تواند با سایر علایم اضطرابی نظیر شب‌الدراری یا جویدن ناخن‌ها همراه شود. گرجی بیان داشت: تحقیقات نشان داده است که کودکانی که دندان فروچه دارند مستعد اضطراب و پیش‌فعالی نیز هستند. همچنین مادران افسرده که باروری ناخوشایندی داشته‌اند کودکان بیشتر دچار این مشکل می‌شوند. وی بیان کرد: برخی معتقدند که دندان فروچه در افرادی که دچار اختلال خواب هستند بیشتر رخ خواهد دادالبته شاید استرس‌های روزانه که جایی برای تخلیه آنها وجود نداشته‌است، به ناخودآگاه کودک رفته و در هنگام شب باعث تأاری او شده و خواب او را نوعی آشفته ساخته و با سایندن دندان‌ها باعث خروج تنش‌های خارج نشده می‌شوند.مدیر مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء خاطرنشان کرد: اگر مشکل دندان فروچه کودکان به موقع تشخیص داده نشود و نسبت به یافتن علت و درمان آن اقدامی صورت نگیرد، ممکن است مشکلات دندان فروچه به شکل یک عادت در خواهد آمد و این بردن عادتی که سال‌ها فرد به آن گرفتار بوده است بسیار دشوار خواهد بود. گرجی یادآور شد: گاهی فرد به دنبال دندان فروچه مداوم دچار درمان‌های در ناحیه قک و صورت می‌شود و در برخی موارد نیز تغییر قمر صورت و درد گوش و شانه‌ها مشاهده می‌شود. حتی در موارد شدید حرکت دندان‌ها بر روی هم برای جویدن نیز ممکن است دچار مشکل شود. علاوه بر خرابی دندان‌ها و از دست دادن آنها دندان فروچه باعث کاهش شنوایی، مشکلات مفصل قک و عضلات صورت می‌شود. وی گفت: یکی از علل مهم در بروز دندان فروچه در کودکان، استرس و اضطراب است. بنابراین یک راهکار درمانی مهم کم کردن استرس و اضطراب قبل از خواب است. خواندن داستان، گوش دادن به موسیقی آرام، ماساژ با آب گرم و همچنین گذاشتن یک حوله گرم روی گونه‌ها برای آرام کردن عضلات قک مؤثر است. مدیر مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء گفت: مساز بدن و ورزش‌های کشتی برای آرامش عضلات کودک می‌تواند کمک‌کننده باشد. به علاوه باید مطمئن شوید که در رژیم غذایی کودک یک کافی وجود داشته‌چون کم‌آبی بدن هم می‌تواند با دندان فروچه در ارتباط باشد. همچنین توجه به رژیم غذایی سالم مهم است.گرجی ادامه داد: جلوگیری از استفاده بیش از حد از بازی‌های کامپیوتری به خصوص اگر مناسب سن کودک نباشد و همچنین برنامه‌های نامناسب تلویزیونی می‌تواند باعث کاهش اضطراب و دندان فروچه کودکان شود همچنین در کودکان بزرگتر یکی از شایع‌ترین راه‌های حفاظت از دندان‌ها استفاده از محافظ دندانی است که توسط دندانپزشک ساخته می‌شود تا از سایش دندان‌ها جلوگیری شود.

یک متخصص تغذیه:

این عوامل موهایتان را در جوانی سفید می‌کند

یک متخصص تغذیه گفت: عواملی مانند کمبود ویتامین B، مصرف سیگار، رژیم غذایی نامناسب، ژنتیک و بیماری‌هایی مانند کم‌خونی، استرس، تیروئید موی شما را بیش از بیری سفید می‌کندشهرام میرزایی بیان اینکه پیری باعث سفیدی مو می‌شود، گفت: جوانانی هستند که موی آنان قبل از پیری سفید شده است. وی با اعلام اینکه کمبود موادی مانند روی، منگنز، مس و آهن باعث سفیدی زودرس مو می‌شود، تأکید کرد: مصرف ویتامین A، موجود در ماهی، شیر، گوشت، تخم‌مرغ، کلم و اسفناج باعث تقویت موی افراد می‌شود. این متخصص تغذیه با بیان اینکه مردان ۱۵ سال و زنان ۲۵ سالگی موهایشان سفید می‌شود، اظهار داشت: هر ۱۰ سال یکبار، یا ۱۵ تا ۲۵ درصد ظرفیت تولید رنگ ملانوسیت مو کاهش می‌یابد. وی با بیان اینکه مصرف سیر در هر وعده غذایی باعث افزایش ماده منگنز می‌شود، تصریح کرد:برای جلوگیری از سفیدی، موی خود را با گیاه جای سیاه ماساژ دهید. میرزایی با تأکید بر اینکه سفیدی مو بر اثر ژنتیک، راه درمانی ندارد، تصریح کرد: مصرف مواد غذایی حاوی روی در موی این افراد تأثیر گذار است. با اشاره به آهن و کلسیم موجود در بادام گفت: مصرف این آجیل در دوران کودکی مانع از سفیدی مو در بزرگسالی می‌شود. این متخصص تغذیه درباره مواد غذایی که سفیدی مو را کاهش می‌دهند، تأکید کرد: با مصرف مواد غذایی ویتامین Eمانده روغن‌های گیاهی زیتون و کنجد، میوه جات خاص و حبوبات حاوی تاناکتون مو سفید خواهد شد.

را افزایش دهید. به گفته وی، عواملی مانند کمبود ویتامین B، مصرف سیگار، رژیم غذایی نامناسب، ژنتیک و بیماری‌هایی مانند کم‌خونی، استرس، تیروئید موی شما را بیش از پیری سفید می‌کند. میرزایی درباره تأثیر گیاه آلوئه ورا بر مو بیان کرد: ویتامین A، اسیدآمینو و مواد معدنی موجود در این گیاه باعث بهبود و تقویت مو می‌شود. وی افزود: کاهش استرس، انتخاب رنگ موی مناسب و دوری از اشعه خورشید سلامت موی شما را افزایش می‌دهد.

عضو انجمن علمی طب سنتی ایران مطرح کرد

ارتباط مصرف «فست قود و تنقلات شور» با کم‌پشتی موها

عضو انجمن علمی طب سنتی ایران گفت: کاهش مصرف فست قودها و تنقلات شور در رفع کم‌پشتی مو مؤثر است. همچنین باید استفاده از میوه و سبزی به‌طور متعادل در رژیم غذایی قرار گیرد. آیدان نوزاد متخصص طب سنتی، مهمترین عامل در رشد موی سر و ابرو را رژیم غذایی دانست و گفت: رژیم غذایی از ویتامین گروه ب در رشد موی سر و ابرو بسیار تأثیر گذار است، در بیشتر کسانی که برای کاهش وزن، به یک باره رژیم غذایی خاصی را می‌گیرند، با حذف یا کم کردن میزان نان و غلات به خصوص غلات سبوس دار، گروه ویتامین «ب» به میزان چشمگیری در بدن کاهش یافته و در نتیجه موجب کم‌پشتی مو می‌شود. وی افزود: مصرف فست قودها و تنقلات شور را نیز در رفع کم‌پشتی مو تأثیر گذار دانست و گفت: استفاده از میوه و سبزی به‌طور متعادل باید در رژیم غذایی فرد قرار گیرد اما گاهی با وجود رعایت موارد فوق ابروها فرد کم‌پشت هستند در پشت هستند در این موارد برخی روش‌های موضعی رشد ابرو در کنار رژیم سالم و غنی از ویتامین ب توصیه می‌شود. این متخصص طب سنتی، روغن بلونه بادام تلخ و شیرین و روغن زیتون را از جمله روغن‌هایی دانست که فرد بدون نیاز به تجویز پزشک نیز می‌تواند از آنها استفاده کند و افزود: کافی است یک یا دو قطره از این روغن‌ها را با انگشتان ابرو مالید، همچنین به این منظور روغن‌های درمانی دیگری مانند سیر و برنجاسف وجود دارد که به علت برخی عوارض پوستی و آلرژی باید تحت نظر متخصص طب سنتی استفاده شود. وی اضافه کرد: تمام موارد ذکر شده، راهکارهای اولیه است که می‌تواند برای پیرشتی مو و ابرو مفید واقع شوند اما در مواردی که هیچ یک از این روش‌ها تأثیرگذار نبوده و فرد همچنان شکایت دارد، لازم است تا پزشک طب سنتی شرح حال کلی از بیمار بگیرد و در آزمایشگاه عمده‌تری مانند بیوسپ در دستگاه گوارش و استرس موجب ریزش و و ابرو می‌شوند به همین دلیل بررسی دقیق‌تری لازم است.

