



عمرزایی نیکو فر: امید مجلس گفت بعید می دانم به پرونده ای دست پیدا کرده باشد. چون وزارت اطلاعات بالاخره یک سیستم امنیتی خیلی قوی است و تا الان هم هیچ کدام از مسئولان وزارت این موضوع را نباید نکرده اند. بعید می دانم به اطلاعات ویژه ای را دست پیدا کرده باشند. این در ذهن من نمی گنجد. قاسم میرزایی نیکو فر گفت وگویی اظهار داشت تا نباید از این واقعیت هم غافل باشیم که بخشی از این مسائل ناشی از شرایط نمایندگی است.

رئیس جمهور در جمع محققان و اندیشمندان هندوستان: شروع کننده نقض برجام نخواهیم بود

رئیس جمهور با بیان اینکه آمریکا به ایران و برجام نگاه با ایمان شکنی و افکار عمومی جهان طرفدار است. چاره زنی بعد از امضای پیمان را کاری مضحک دانست و اظهار داشت: آمریکاییان بددینانی سیاست را با دنیای تجارت اشتباه بگیرند و اگر در برجام پیمان بشکنند، ثروت و ملت آمریکا بشیطان خواهند شد. حجت الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی عصر شنبه در جمع محققان و اندیشمندان موسسه ORF هندوستان گفت: برجام تعهد ۷ کشور و ...



وزیر بهداشت: باید جامعه را از کم نشاطی نجات دهیم

برخی تا می توانستند باس را در جامعه تبلیغ کردند
سیاه نمایی ها از تریبون ها و رسانه های داخلی آغاز شد

مدیر کل امور مالیاتی استان قم اعلام کرد: بخشودگی جرایم مودیان مالیاتی تا ۲۰ اسفندماه

مدیر کل امور مالیاتی استان قم گفت: بر اساس قانون مالیات های مستقیم و مصوبه هیات وزیران، مودیان مالیاتی که تا ۲۰ اسفندماه اسفند سال مالیات و جرایم غیر قابل بخشش را پرداخت نمایند، جرایمشان به طور جد در مد بخشیده می شود. سه برابر امدادی فر. افزود: اداره کل امور مالیاتی بر اساس تفویض اختیاری که صورت گرفته، افرادی را که مشمول جرایم شده اند را مورد بخشش قرار می دهد و مودیان نیز باید بدون واسطه و با حضور در اداره های کل امور مالیاتی نسبت به تسویه حساب اقدام نمایند. وی اضافه کرد: مودیان مالیاتی بدهکار می توانند صبح و عصر به اداره های امور مالیاتی سطح استان مراجعه کنند و همکاران نیز با بررسی پرونده ها و انجام محاسبات لازم، جرایم قابل بخشش را لحاظ می نمایند و ادامه داد: این طرح در راستای سیاست های اقتصاد مقاومتی، حمایت از فضای کسب و کار، تولید و اشتغال اجرایی می شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم هشدار داد: برخی با خدشه دار کردن جایگاه طب به دنبال فتنه هستند

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم گفت: متأسفانه امروزه برخی از فعالیت های این افراد که بدون علم دست به اقداماتی در حوزه طبابت می زنند، به خوراک رسانه ای شبکه های شبهه پستی تبدیل شده و از این طریق به اسلام ضربه می زنند.

دکتر ایرانی خواهد بود: روز در هشتمین مجمع عمومی سازمان بسیج جامعه پزشکی کشور که در قم با اشاره به موضوع سلامت معنوی گفت: این موضوع چند سالی است که در کشور ما مطرح شده و با وجود اینکه به تازگی مطرح شده، اما می تواند اثرات بسیار عظیمی را به همراه داشته باشد. وی با بیان اینکه موضوع سلامت معنوی باید در شهری مثل قم مطرح شود گفت: کسانی که دغدغه دین و سلامت واقعی مردم را دارند، باید تعریفی جامع از سلامت معنوی داشته و حتی می توان آن را به سازمان جهانی بهداشت نیز ارائه کرد.

رئیس کل بانک مرکزی تاکید کرد: مبارزه با فساد در همه ابعاد اقتصادی

رئیس کل بانک مرکزی ضمن تاکید بر مبارزه با فساد در همه ابعاد اقتصادی، تاکید کرد: بانک مرکزی علیرغم هزینه های مبارزه با فساد، نعل و مسامحه ای در برخورد با اخلاکوران اقتصادی نخواهد داشت. ولی اله سیف، با تاکید بر لزوم سالم سازی فضای اقتصادی و تبدیل آن به یک فرهنگ عمومی و همه جانبه تصریح کرد: تمام پرسنل نظام بانکی باید با انگیزه و احساس مسئولیت مانع سوء جریانات و گسترش فساد در فضای اقتصادی شوند. ضمن آنکه خوشبختانه اکنون از مبارزه با فساد در کشور حمایت می شود که این امر بسیار مبارک و قابل تقدیر است و ...

هیچ کس جلوی طرح سوال و استیضاح رانمی گیرد

نهاد ها و قوانین باید مردم صریح، صحیح و شفاف سخن بگویند

دغدغه های مردم از معیشت تا سیاست

«نمیه گرانی» گرچه پنهان و شعاری آغازین اعتراضات دی ماه سال جاری در برخی از شهرهای ایران بود اما تقییل و تعدید ابعاد و دلایل این تجمعات اعتراضی به اقتصاد می تواند سبب گمراهی سیاست گذاران در توجه به دغدغه های اصلی جامعه و برنامهریزی برای رفع آنها باشد. پدیده

آذری جهرمی در جلسه شورای عالی جامعه مدرسین حضور یافت

توصیه های جامعه مدرسین به وزیر ارتباطات

تکذیب خبر و خامت حال استاد شجریان

افتتاح حساب گواهی سپرده یکساله با نرخ

شعبه مرکزی: بلوار شهید صدوقی (زنبیل آباد) - نبش کوچه ۳۴

تلفن: ۳۲۹۴۵۵۴۱-۵

شعبه بلوار امین: بلوار امین - ابتدای خیابان سالاریه - نبش گلزاری ۴

تلفن: ۳۲۹۴۴۶۰۰-۵

شعبه امام خمینی: خیابان امام خمینی - نرسیده به کوچه ۴۵

تلفن: ۳۶۸۰۰۲۷۱-۵

شعبه هفتم تیر: خیابان هفتم تیر - نبش کوچه ۵۸

تلفن: ۳۶۷۰۰۷۳۰-۳۶۷۰۰۷۴۰

شعبه توحید: میدان توحید

تلفن: ۳۸۸۰۳۰۸۱-۳

شعبه شهدای آذر: خیابان شهید دل آذر - روبه روی بیمارستان ایزدی

تلفن: ۳۷۷۵۷۹۷۳-۶

شعبه اینار: بلوار نیایش - روبه روی مصلی

تلفن: ۳۷۷۴۵۱۳۵-۸

شعبه ۱۹ دی: خیابان باجک ۱ - نرسیده به میدان جهاد

تلفن: ۳۷۷۵۷۱۸۱-۴

افتتاح از تاریخ ۹۶/۱۱/۲۸ به مدت محدود از طریق ۳۵۲ شعبه موسسه اعتباری کوثر

موسسه اعتباری کوثر

مدیریت شعب استان قم

معاف از مالیات پرداخت سود علی الحساب ماهانه

آینده از آن ماست

www.kosarfcir.ir

سامانه پاسخگوی کوثر: ۰۲۱-۴۲۸۳۰۰

تلفن گد: ۰۲۱-۸۶۷۷۷۷

پست گد: ۰۲۱-۸۶۷۷۷۷

CRM@kosarfcir.ir

فیشتر بدانیم

۹ گام برای پیشگیری از آلزایمر

طیف گسترده ای از الگوهای غذایی برای محافظت از مغز در برابر آلزایمر از سوی متخصصان مغز و اعصاب و کارشناسان تغذیه پیشنهاد شده‌است.

شما می توانید ۹ گام موثر را برای حفظ امنیت غذایی و با هدف پیشگیری از آلزایمر و دیگر شرایط پزشکی مرتبط با آن بردارید:

نوشیدن چای، چند فنجان در روز: چای سیاه و سبز منابع سرشار از آنتی اکسیدانی به نام کاتچین هستند که برای کاهش آسیب های اکسیداتیو در مغز موثر واقع می شود. مصرف چای با کاهش فشار خون و کاهش سطح کلسترول نیز ارتباط دارد.

مصرف قهوه: کافئین اگرچه در شب مزاحم خواب محسوب می شود اما مصرف آن در صبح و اوایل بعد از ظهر در برابر بیماری آلزایمر محافظت ایجاد می کند. به گفته محققان مصرف ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز با بهبود حافظه و جلوگیری از زوال شناختی مرتبط‌است.

مصرف شکلات تیره: این نوع شکلات در برابر آسیب های اکسیداتیو در بدن محافظت ایجاد می کند ضمن این که حاوی آنتی اکسیدانی به نام فلاونوئید است و با بهبود جریان خون به مناطق مختلف مغز ارتباط دارد.

مصرف کالری کمتر: شروع وعده های غذایی با خوراکی های سبک و مبتنی بر گیاهان و با تمرکز بر بشقاب های کوچک تر، به شما در کاهش وزن کمک می کند. گفتنی است که افزایش وزن خود یکی از عوامل خطر ابتلا به آلزایمر محسوب می شود و انهم از طریق بیماری هایی مانند آینه خوب، فشار خون بالا و دیابت.

مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات در طول روز:مصرف سبزیجات یک راه عالی برای کند کردن زوال شناختی در افراد ۶۵ سال و بالاتر است. مطالعات ثابت کرده اند کسانی که در روز ۴ وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات تازه مصرف می کنند، ۴۰ درصد کمتر از سایرین در معرض خطر آسیب های شناختی و بیماری آلزایمر قرار دارند.

استفاده از ادویه جات: گیاهان و ادویه جات و اضافه کردن آن ها به مواد غذایی به جای نمک و روغن، راه امن برای پیشگیری از آلزایمر است. ادویه جات سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند و مطالعات نشان داده اند که کورکومین موجود در زردچوبه برای مثال خطر ابتلا به سرطان، آرتروز، افسردگی و آلزایمر را کاهش می دهد. فقط یک چهارم قاشق چای خوری از ادویه جات و مصرف آنها دو بار در روز خفند خون ناشتا را نیز کاهش می دهد و این برای مبتلایان به دیابت ۲ که در معرض خطر ابتلا به آلزایمر در سنین بالاتر هستند، مهم است.

اجتناب از گوشت های فراوری شده: برخی از ترکیبات مضر در گوشت های فراوری شده از قبیل بیکن و سوسیس باعث تغییرات خطرناک در مغز می شوند و تنها راه حفاظت از مغز، اجتناب از مصرف این نوع گوشت ها است.

مصرف ماهی آنهایی سرد یک بار در هفته: اسیدهای چرب امگا۳ در ماهی به منظور کاهش التهاب در سراسر بدن توصیه شده است. مطالعات نشان داده اند کسانی که حداقل یک بار در هفته ماهی می خورند، ۶۰ درصد نسبت به کسانی که گاه و بگاه ندرت ماهی مصرف می کنند، کمتر است.

مصرف آجیل و دانه ها: این محصولات علاوه بر اسیدهای چرب امگا ۳، حاوی دوز مناسبی از سلنیوم، ویتامین ای هستند، دو ماده مغذی مهم در ترویج سلامت مغز. گردو در این میان خوراکی محافظ مغز است و اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی اکسیدان های موجود در آن به منظور کاهش خطر ابتلا به آلزایمر سومند است.



علم- فناوری

تولید لباس های هوشمند با نانوالیافی که قادر به ذخیره سازی گرما در خود است

یونکتیک" اسیدهای چرب که دامنه تغییر دمایی کوچک دارند را به روش کوالکترواسپینینگ سنتز کردم، اظهار کرد: برای افزایش ضریب هدایت حرارتی نانوذرات اکسیدهای فلزی مانند اکسید سیلیسیوم، اکسید آهن، اکسید آلومینیوم و اکسید روی به محلول تولید نانوالیاف اضافه شده است تا نانوکامپوزیت و نانوالیاف مواد تغییردهنده فاز سنتز و تولید شود.

وی یادآور شد با افزودن نانوذرات اکسید فلزی، ضریب هدایت حرارتی نانوالیاف تا حدود ۹۶ درصد نسبت به کامپوزیت پلیمری پایه بهبود یافته است. همچنین محدوده دمای تغییرفازی این محصولات تولید شده گسترده (حدود ۱۷ درجه) و نزدیک دمای بدن انسان است. لذا این نانوکامپوزیت‌ها جهت ذخیره‌سازی و آزادسازی انرژی در دماهای پایین بسیار مفید هستند.

محقق این طرح با اشاره به مزایای دستاوردهای این پژوهش، گفت: این نتایج منجر به کاهش هزینه ذخیره و بازیابی انرژی، کاهش قیمت تمام شده محصول، کاهش آلودگی محیط زیست و افزایش رفاه مصرف‌کننده‌می‌شود. گسترانه اصلی‌ترین کاربرد این محصولات را ذخیره‌سازی و آزادسازی انرژی در صنایع نساجی برای تولید لباس‌های هوشمند دانست و افزود، البته به‌شماره این فرایند قبل از آزمایش روی بیماران در سلول‌های انسانی به صورت باتری‌ها و صنایع دیگر نیز می‌توانند کاربرد داشته باشند

به گفته وی از آنجایی که این مواد تجدیدپذیر و بی‌دفعات (سیکل گرمایش و سرمایش) قابل استفاده هستند، طبق پژوهش‌های صورت گرفته از نظر اقتصادی نیز کاملاًتوجیه‌پذیر هستند.

استفاده از سلول پنبادی در واکسن سرطان



قسمتی از یک آنتی‌ژن است که توسط سیستم دفاعی بدن تشخیص داده می‌شود. علامت سوال بزرگی که در این تحقیق وجود دارد این است که آیا روی انسان نیز نتایج مشابهی خواهد داشت؟ گام بعدی برای تیم این است که بررسی کنند که آیا این فرایند قبل از آزمایش روی بیماران در سلول‌های انسانی به صورت درون‌کشتگاهی(Vitro) در محیط آزمایشگاهی نیز کار می‌کند. هدف نهایی این است که بیماران "سلول‌های پنبادی پلوریپوتنت القا شده" شخصی خود را همراه با درمان‌های سنتی سرطان دریافت کنند. "جوزف وو"، محقق ارشد این مطالعه می‌گوید: اگرچه پژوهش‌های زیادی باید انجام شود، اما این مفهوم بسیار ساده است. ما نمونه خون فرد را می‌گیریم، سلول‌های "iPS" را می‌سازیم و سپس سلول‌ها را برای جلوگیری از ایجاد سرطان در آینده به وی تزریق می‌کنیم. من در مورد آینده بسیار هیجان‌زده هستم. محققان دیگری که در این مطالعه خاص دخیل نیستند، ارزیابی محتاطانه‌ای دارند. به عنوان مثال "دنیل دیویس" استاد ایمونولوژی دانشگاه منچستر معتقد است که در این تحقیق هیچ نشانه‌ای وجود ندارد که این درمان در انسان قابل اجرا باشد. وی همچنین در جمله‌ای کنایه‌آمیز گفت: این خبر خوبی برای موش‌ها است.



گزینه‌ها برای کنار گذاشتن مصرف قند است. رژیم غذایی کتوژنیک (کتو) یک رژیم کم کربوهیدرات و با محتوای چربی زیاد است. این رژیم غذایی سطوح قند و انسولین خون را کاهش می دهد، و سوخت و ساز بدن را از کربوهیدرات ها به سمت چربی و کتون ها سوق می دهد.

از آنجایی که این رژیم غذایی مصرف کربوهیدرات ها را کاهش می دهد، قند نتایج پژوهشی جدید که طی یک بازه زمانی نه ساله انجام شده است به طور دقیق نشان می دهد که اثر واریورگ، پدیده ای که در آن سلول های سرطانی قندها را به سرعت تجزیه می کنند، چگونه رشد تومور را تحریک می کند. نه تنها نتایج این مطالعه ارتباط بین قند و سرطان را نشان می دهد، که ممکن است اثرات قابل توجهی روی رژیم های غذایی شخصی سازی شده برای بیماران مبتلا به سرطان داشته باشد، بلکه سرخ هایی درباره این که چگونه در درجه نخست می توانیم از رژیم غذایی برای پیشگیری از ابتلا و رشد سرطان استفاده کنیم، در اختیارمان قرار می دهد.

ارتباط بین قند و سرطان

اثر واریورگ که طی آن تومورهای سرطانی در مقایسه با بافت های سالم مقادیر قابل توجهی از قند را به لاکتات تبدیل می کنند، یکی از برجسته‌ترین ویژگی های سلول های سرطانی است. از این پدیده حتی برای تشخیص تومورهای مغزی نیز استفاده شده است.

چاشنی های حاوی قند- بسیاری از سس ها، مانند سس های کچاپ و باریکیو، ارتباط بین پروتئین های راس (Ras)، ترکیباتی که در سلول های تومور یافت می شوند و سوخت و ساز قند استفاده کردند. آنچه آنها کشف کرده اند می تواند انگیزه کنار گذاشتن مصرف قند را در شما ایجاد کند. به گفته دانشمندان، قند نه تنها سلول های سرطانی را بیدار و تحریک می کند، بلکه آنها را بسیار تهاجمی تر می سازد.

این مطالعه نشان می دهد چگونه مصرف بیش از حد قند توسط سلول های سرطانی به یک چرخه باطل تحریک مداوم رشد و توسعه سرطان منجر می شود. از این رو، می توان ارتباط بین قدرت اثر واریورگ و شدت تهاجم تومور را توضیح داد. این پیوند بین قند و سرطان پیامدهای فراوانی به همراه دارد.

کنار گذاشتن مصرف قند

اگر قند سلول های سرطانی را بیدار می کند و رشد سریع تر و تهاجمی تر آنها را موجب می شود، کنار گذاشتن این ماده می تواند به زندگی سالم تر و شاید حتی بدون سرطان کمک کند. دنیل کرن رژیم غذایی کتوژنیک یا کتو یکی از بهترین



گردنبندی که ویدئوهای ۳۶۰ درجه ضبط می کند

گرد بند فیت ۳۶۰ تازه ترین دستاورد دنیای فناوری است که با استفاده از دوربین های خود می تواند ویدئوهای با کیفیت ۳۶۰ درجه از محیط اطراف و از زاویه دید کاربر تهیه کند.

این گردنبند پی سیم دارای هدفون و سه دوربین پیشرفته هم هست و توسط شرکت لینگ فلو تولید شده‌است.

ویدئوهایی که توسط دوربین های این گردنبند ضبط می شوند با استفاده از یک برنامه تلفن همراه بر روی گوشی نیز قابل ذخیره سازی و مشاهده هستند. همچنین قرار است قابلیت پخش زنده نیز به این گردن بند اضافه شود.

تغییر زاویه دید دوربین ها و نمای تصویر یکی دیگر از قابلیت های جذاب فیت ۳۶۰ است. به نظر می رسد این محصول مورد استقبال جهانگردان و به خصوص کوهنوردان و علاقمندان به ورزش های شور ای و خاکی قرار بگیرد.

برای فعال کردن دوربین این گردنبند تنها باید یک دکمه موجود بر روی آن فشار داده و روشن شدن یک چراغ سبز به معنای آغاز تصویربرداری دوربین فیت ۳۶۰ است. عرضه این محصول به بازار از سال آینده میلادی و با قیمت حدود ۶۰۰ دلار آغاز می شود.

این قلم حرکت ماوس را تقلید می کند

یک تولیدکننده رایانه حق امتیاز اختراع قلمی الکترونیکی را ثبت کرده که قابلیت تقلید حرکت اسکرول ماوس را دارد.

مایکروسافت یک حق امتیاز اختراع جدید ثبت کرده است. این اختراع در حقیقت یک Surface Pen که یک گیره نگهداره یو شکل و حساس به لمس است که حرکت اسکرول ماوس را تقلید می کند.

کاربر با کمک این قلم می تواند صفحه را بالا و پایین برد یا روی محتوا روم کند. برای این کار فقط کافی است کاربر انگشت خود را همراه کلیپس حرکت دهد و اسکرول نیز مطلق آن حرکت می کند.

در توضیح حق امتیاز آمده است: به وسیله این کلیپس نگهدارنده حساس به لمس روی قلم الکترونیکی می توان اسکرول کردن، روم کردن یا قابلیت های رایانشی را فعال کرد. به همین دلیل کاربر می تواند هنگام کار با رایانه به جای ماوس از این قلم استفاده کند. بخش داخلی این کلیپس نگهدارنده از مواد رسانای قدرتمند است. پوسته خارجی کلیپ نگهدارنده را می توان از پلاستیک یا رنگ نیز ساخت.

این نگهدارنده رسانای یک حسگر ظرفیتی متصل می شود که در بخش بیرونی قلم قرار دارد. این حسگر تغییرات الکتریکی ناشی از لمس را اندازه گیری می کند.

روشن کردن چند ثانیه ای آتش با ۵ ساعت ماندگاری

در زمان سفر و حضور در نقاط دورافتاده روشن کردن آتش و روشن نگهداشتن آن برای مدت طولانی یک چالش جدی است، اما یک محصول جدید حل این مشکل را ممکن کرده است. تا به امروز آتش روشن کردن در محیط طبیعی مستلزم جرقه آوری حجم زیادی چوب و سپس استفاده از بنزین یا نفت و کبریت بوده است. اما این فرایند بسیار وقت گیر و خسته کننده بوده و در محیط های سرد و مرطوب نیز به راحتی ممکن نیست. سیستم تولید آتش قابل حمل رادییت، روشن کردن آتش را در یک قوطی حلبی کوچک به سادگی ممکن می کند. این قوطی قابل حمل که از کاغذ و موم سوای ۱۰۰ درصد قابل بازیافت تولید شده به راحتی قابل استفاده است. برای استفاده از این قوطی تنها کافیست آن را بر روی زمین قرار دهید، درپوشش را بردارید و یک یا دو کاغذ موجود در این قوطی را با کبریت روشن کرده و کنار سایر محتویات آن قرار دهید. با این روش در عرض چند ثانیه به آتش دسترسی خواهید داشت و آتشی که به این شیوه روشن می شود به مدت ۵ ساعت دوام خواهد یافت. برای خاموش کردن آتش باید به روش عادی برپوش آب بریزید. قوطی این مجموعه و درب آن نیز به گونه ای طراحی شده اند که بارها و بارها قابل استفاده باشند. وزن این مجموعه ۱.۸ کیلوگرم و قیمت آن ۲۸ دلار است.



علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

رابطه ویتامین D با سندرم روده تحریک پذیر

کمبود ویتامین D با بسیاری از بیماری ها در ارتباط است که از آن جمله می توان به بیماری های خودایمنی، سرطان، دیابت، و بیماری قلبی اشاره کرد. اما سندرم روده تحریک پذیر بیماری است که افراد بسیاری از ارتباط بین آن و کمبود ویتامین D آگاه نیستند

سندرم روده تحریک پذیر یکی از شایع ترین اختلالات دستگاه گوارش در جهان است. البته به واسطه علائم و نشانه های ناخوشایند و شرم آوری که موجب می شود، بیشتر ما علاقه ای به صحبت درباره این بیماری نداریم.

گاز، معده درد، نفخ، اسهال، و یبوست، از علائم ناخوشایند سندرم روده تحریک پذیر هستند. اگرچه سندرم روده تحریک پذیر به اندازه برخی بیماری های مرتبط با کمبود ویتامین D جدی نیست، اما ناراحتی فرد و اختلال در شرایط سلامت مطلوب را به همراه دارد. در همین اساس، غلبه بر این شرایط در کوتاه ترین زمان ممکن هدف هر فرد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر محسوب می شود.

اما مشکل این است که همانند بسیاری از بیماری های دیگر نظر قطعی درباره این که دلیل شکل گیری سندرم روده تحریک پذیر چیست و این که چگونه درمان می شود، وجود ندارد. با این وجود، اگر به سندرم روده تحریک پذیر مبتلا هستید، راه حل غلبه بر آن ممکن است به راحتی مصرف مکمل ویتامین D باشد.

ویتامین D و سندرم روده تحریک پذیر

مطالعه ای جدید در دانشگاه شفیلد در انگلستان با بررسی شرایط بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر نشان داده است که این افراد در مقایسه با افراد سالم احتمال بیشتری دارد کمبود ویتامین D نیز داشته باشند. همچنین، پژوهشگران دریافتند که مصرف مکمل ویتامین D می تواند به بهبود علائم سندرم روده تحریک پذیر کمک کند. پژوهشگران دانشگاه شفیلد نتایج هفت مطالعه درباره ویتامین D و سندرم روده تحریک پذیر را مورد بررسی قرار دادند. پس از انجام این کار، آنها این گونه نتیجه گیری کردند که افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر به طور قابل توجهی احتمال بیشتری دارد با کمبود ویتامین D نیز مواجه باشند. در حقیقت، نتایج بررسی یک مطالعه نشان داد که ۸۲ درصد افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر دارای سطوح کم ویتامین D نیز بوده اند. همچنین، پژوهشگران با این نکته اشاره شده اند که مصرف مکمل ویتامین D علائم سندرم روده تحریک پذیر، مانند درد شکمی، نفخ، اسهال، و یبوست را بهبود می بخشد. از آنجایی که بیشتر افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر در پی روش درمانی موفق برای بهبود مشکل خود هستند، این خبر خوبی برای آنها محسوب می شود، زیرا یک مکمل با قابلیت دسترسی ساده می تواند در حل مشکل باشد.

درمان سندرم روده تحریک پذیر با ویتامین D

اگر به سندرم روده تحریک پذیر مبتلا هستید، هرچه سریع تر سطوح ویتامین D بدن خود را آزمایش کنید. اگر با کمبود این ویتامین مواجه هستید، مصرف مکمل می تواند به مهار علائم کمک کند. اما اگر تصمیم دارید مصرف مکمل برای برطرف کردن سندرم روده تحریک پذیر آغاز کنید، احتمالاً نیازمند دریافت دوره‌های بالا هستید. در حال حاضر، میزان مصرف توصیه شده روزانه برای ویتامین D برابر با ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد بین المللی است. اما افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر برای غلبه بر این شرایط به دوره‌های بسیار بیشتری نیاز دارند. نتایج یک مطالعه نشان داده است، افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر که به مدت شش ماه هر دو هفته ۵۰،۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D۲ دریافت کرده بودند، بهبود علائم بیماری را تجربه کردند. به طور میانگین، این چربی حدود ۳،۵۰۰ واحد بین المللی از ویتامین D۲ در روز می خورد. از این رو، مصرف ۳،۰۰۰ تا ۳،۵۰۰ واحد بین المللی از ویتامین D در روز باید مد نظر قرار بگیرد. مسمومیت با ویتامین D مساله ای نیست که نگران آن باشید، مگر این که ۲۰،۰۰۰ واحد بین المللی از این ماده را هر روز و برای دو ماه یا بیشتر دریافت کنید.

متخصص دهان و دندان:

تب بالای ناشی از درد دندان خطرناک است

متخصص دهان و دندان در خصوص عوارض ناشی از مصرف خودسرانه داروها برای رفع درد دندان توضیحاتی را ارائه داد.

رضا یزدانی متخصص سلامت دهان با بیان اینکه آبه سه به معنی تجمع چرک و عفونت در بافت‌های بدن است و در هر جای بدن از جمله در حفره دهان ممکن است، تشکیل شود، افزود: آبه سه به علت یبوسدگی دندان اتفاق می‌افتد. از این رو، اگر یبوسدگی دندان درمان نشود، عفونت ناشی از آن گسترش پیدا می‌کند و به مقر دندان می‌رسد و از آنجا وارد استخوان می‌شود؛ یا حتی ممکن است، عفونت وارد نوسج اطراف دندان شود.

وی با بیان اینکه اگر دندان سالم و یبوسدگی در کار نباشد، مشکلات و بیماری‌های لثه‌ای موجب آبه سه دندان می‌شود، ادامه داد: البته عفونت‌های لثه‌ای درمان نشده نیز باعث ایجاد آبه سه لثه‌ای می‌شود؛ اما تشخیص آبه سه گاهی ساده و گاهی مشکل است. وقتی دندان، یبوسدگی ندارد آبه سه به علت عفونت لثه به وجود می‌ آید ولی اگر دندان یبوسدگی داشته باشد یبوسدگی می تواند علت ایجاد آبه سه شود.

این متخصص سلامت دهان در ادامه تصریح کرد: البته یک علت کمتر شایع هم وجود دارد که آن ایجاد آبه سه بر اثر ضربه یا غذایی که می‌خوریم است و یا جسم خارجی که وارد بافت‌های اطراف دندان و مخاط می‌شود، زیرا می‌تواند باعث عفونت و آبه سه دندان شود. وی با بیان اینکه افرادی که به هر علتی سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند مثل خ‌لم‌های باردار، افراد سالمند و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت دارند، نسبت به افراد دیگر بیشتر در معرض ابتلا به عفونت‌های دندان‌ی و آبه سه هستند، گفت: درد، تورم، لقی دندان، بوی بد دهان، اشکال در عملکرد دهان و دندان، و مشکل غذا خوردن از جمله علائم آبه سه دندان است که اگر به مشکل غذا خوردن رسیدگی نشود و ادامه پیدا کند تب و یا حتی بروز می‌کند که این دو نشانه، عفونت و ممکن دانست و ادامه داد: مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها باعث ایجاد مقاومت نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها می‌شود. در چنین شرایطی علائم برطرف می‌شود، اما عفونت برطرف نمی‌شود چون علت بنه‌ای باقی است. آنتی‌بیوتیک فقط باید با تشخیص پزشک مصرف شود. این متخصص سلامت دهان در خصوص اقدامات اولیه‌ای که افراد مجاز به انجام دادن آن هستند، گفت: فرد می‌تواند یک مسکن مصرف کند چون درد شدید را تسکین دهد. دهان را با آب و نمک رقیق شست‌وشو دهد و بعد به دندانپزشک یا مرکز شبانه‌روزی مراجعه کند. شست‌وشو با آب و نمک به این صورت است که یک لیوان آب گرم جوشیده سرد شده، یک دوم چای خوری نمک بریزد و از آن استفاده کند. افرادی که همواره مسواک می‌زنند شاید استفاده از آب نمک رقیق شده، آن هم گاه به گاه برای مفید باشد.

وی با بیان اینکه آبه سه احاد به صورت درد و تورم، بی‌حالی و گاه تب بالا، خود را نشان می‌دهد، تاکید کرد: اما در آبه سه مزمن، مغز آبه سه تشکیل شده و از آن عفونت و چرک خارج می‌شود، بیمار که مراجعه می‌کند تورم دارد، اما درد ندارد چون چرک در استخوان خارج شدن است، و فشار از روی اعصاب ناحیه برداشته شده است. که عفونت به حال خود دندان گسترش پیدا می‌کند که درمان آن خارج کردن دندان است. یزدانی در خصوص نقش جراحی در درمان آبه سه اظهارداشت: زمانی که آبه سه صورت فرد را متورم می‌کند، باید آبه سه شافته شود تا چرک خارج شود. اسبهای خیلی بزرگ نیاز به تخلیه دارند.

متخصص طب ایرانی مطرح کرد

راهکار طب ایرانی برای کاهش وزن

یک متخصص طب ایرانی گفت: جویدن صحیح غذا می تواند کمک زیادی به هضم آن کرده که این موضوع می تواند در تعادل رسیدن وزن افراد نقش مهمی ایفا کند. نعمت‌الله مسعودی متخصص طب ایرانی در خصوص روش‌ها و توصیه‌های طب ایرانی برای به تعادل رسیدن وزن افراد توضیح داد: در طب ایرانی تعاریف مشخصی از چاقی و لاغری وجود دارد و این طب چاقی را به دو دسته مجزا تقسیم‌بندی می‌کند.

وی افزود: برخی از چاقی‌ها مربوط به افزایش چربی بدن افراد بوده و دسته دیگر مربوط به افزایش حجم عضلات بدن است که باید این دو مبحت از یکدیگر جدا شوند. معمولاً در طب ایرانی افرادی که دارای چربی زیاد هستند دارای مزاج سرد بوده و افرادی که چاقی‌شان به دلیل عضلات بدن است دارای مزاج گرم هستند.

این متخصص طب ایرانی با بیان اینکه در زمینه تجویز دارو برای لاغری افراد باید مشکلات این افراد به درستی تشخیص داده شود، گفت: اگر بیماران مبتلا به چاقی گیاهان دارویی مناسبی را مصرف نکنند ممکن است مشکلاتی گریه‌انگیز آنها شود، به طور مثال اگر فردی دارای چاقی نوع گرم باشد و وی مصرف سالاد کاهو و آب زیاد توصیه می‌شود. در صورتی که اگر چاقی همین فرد به دلیل افزایش حجم عضلات باشد نمی‌توان این مواد غذایی را برای وی تجویز کرد.

مسعودی تاکید کرد: در طب ایرانی نسخه واحدی برای درمان چاقی وجود ندارد در صورتی که مشاهده می‌کنیم در برخی از عطاری‌ها افراد بدون در نظر گرفتن شرایط بیماران برایشان داروهایشان لاغرکننده تجویز می‌کنند که این موضوع می تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد.

وی با بیان اینکه اگر دستگاه گوارش افراد نیز با مشکلاتی مواجه باشد مصرف سرکه می‌تواند مشکلات زیادی برای فرد ایجاد کند، گفت: مشاهده می‌کنیم که بسیاری از افراد به صورت خودسرانه برای لاغر شدن اقدام به مصرف سرکه می‌کنند که مصرف این ماده شاید در یک دوره کوتاه‌مدت بتواند باعث سوختن چربی‌ها شود ولی در بازه زمانی طولانی می‌تواند عوارض جدی برای افراد ایجاد کند.

این متخصص طب ایرانی در پایان توصیه کرد: جویدن صحیح غذا می تواند کمک

زیادی به هضم آن کرده که این موضوع می‌تواند در به تعادل رسیدن وزن افراد نقش

مهمی ایفا کند. بهتر است افراد پس از خوردن غذا لقمه را ۲۲ مرتبه بجودند تا غذا به طور

کاملضم شود.

