نتایج یک مطالعه نشان می دهد با اینکه مغز مردان از زنان بزرگ تر است، مغز زنان کارآمدتر است. به گزارش ایرنا از روزنامه دیلی میل، محققان هلندی در این مطالعه متوجه شدند، هرچند مردان در قیاس با زنان مغزهای بزرگ تری دارند اما زنان در آزمون های حافظه عملکرد بهتری دارند. بر اساس نتایج اسکن ام.آر.ای از حدود ۹۰۰ مرد و زن، مغز مردان حدود ۱۴ درصد از مغز زنان بزرگ تر است.

# مراقب این ادویه معجزه گر و مکمل آن باشید

**مهین رمضانی**– نتایج تحقیقات نشان می دهد که در هندوستان مرگ به علت آلزایمر وزوال عقل بسیار کمتر از آمریکاست واین موضوع مربوط به مصرف بیشتر زردچوبه طبیعی در این کشور است. همچنین شواهد مبنی بر این است که کورکومین پیشرفت آب مروارید را به تاخیر می اندازد.

به گزارش webMD کورکومین زردچوبه، از بدن در مقابل بیماری هایی مانند کولیت، زخم معده وعفونت های ویروسی مانند ایدز محافظت می کند.

ترکیبات فعال اصلی در زردچوبه کورکومینوید است. این ترکیبات ایجاد کننده رنگ زرد–نارنجی است و بیشتر فواید زردچوبه به دلیل وجود آن است.

افزون بر این، پودر زردچوبه یا کورکومین تجاری به طور معمول حاوی مواد افزودنی است که از آن جمله می توان به دی اکسید سیلیکون اشاره کرد.

برخی انواع ارزان پودر زردچوبه ممکن است حاوی افزودنی های غیر قانونی نیز باشد که در برچسب مواد تشکیل دهنده به آنها اشاره ای نشده است.

## فواید مکمل های کورکومین

کاهش التهاب، بهبود عملکرد رگ خونی و کاهش خطر حمله قلبی

## عوارض زردچوبه و کورکومین

به گزارش سلامت نیوز، زردچوبه و کورکومین به طور کلی امن و بدون عارضه جانبی جدی در نظر گرفته می شود. با این وجود، برخی افراد ممکن است هنگام دریافت دوزهای بالا در قالب مکمل، دچار برخی عوارض جانبی آن شوند.

زردچوبه حاوی ۲ درصد اگزالات است. مصرف دوزهای بالا، ممکن است به شکل گیری سنگ کلیه در افراد مستعد منجر شود. تمام پودرهای زردچوبه تجاری خالص نیست.

طبق نتایج مطالعات پودر زردچوبه تجاری ممکن است حاوی موادی مانند نشاسته کاساوا (گیاهی از تیره فرفیون) یا جو، آرد گندم یا چاودار باشد. مصرف زردچوبه های حاوی آرد گندم، جو یا چاودار موجب شکل گیری نشانه های منفی در افراد مبتلا به عدم تحمل گلوتن یا بیماری سلیاک می شود.

ممکن است برخی پودرهای زردچوبه حاوی رنگ های غذایی مشکوک باشد، یکی از رنگ های پر استفاده در هند زرد متانیل است که با نام "زرد اسیدی ۳۶" نیز شناخته می شود. نتایج مطالعات حیوانی نشان می دهد که مصرف مقادیر زیاد از زرد متانیل ممکن است موجب سرطان و آسیب های عصبی شود.

همچنین، برخی پودرهای زردچوبه ممکن است حاوی سرب به میزان بالا باشد.

نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف ۴۹۰ میلی گرم کورکومین در روز برای یک هفته هیچ عارضه جانبی به همراه ندارد. با این وجود، برخی افراد ممکن است برخی عوارض جانبی خفیف آن را در صورت مصرف دوزهای بالا تجربه کنند. **مشکلات گوارشی:** افراد با مصرف دوزهای بالاتر از هزار میلی گرم ممکن است دچار مشکلات گوارشی خفیف مانند نفخ، رفلاکس اسید معده و اسهال شوند.

**سردرد و حالت تهوع:** مصرف دوز ۴۵۰ میلی گرم یا بیشتر ممکن است موجب سردرد و حالت تهوع در تعداد اندکی از افراد شود. **راش پوستی:** برخی افراد، ابتلا به راش پوستی پس از دریافت یک دوز ۸/۰۰۰ میلی گرمی یا بیشتر از کورکومین را گزارش کرده اند، اما این شرایط بسیار نادر به نظر می رسد.

## چه مقدار بیش از اندازه محسوب می شود؟

توصیه رسمی برای مصرف زردچوبه وجود ندارد و بیشینه مصرف قابل تحمل نیز شناسایی نشده است. با این وجود، به عنوان یک قاعده کلی، میزان مصرف شما نباید از دوزهای توصیه شده روی برچسب مکمل ها تجاوز کند.

از سوی دیگر، برخی دستورالعمل های رسمی برای مصرف کورکومین وجود دارد. کمیته مشترک فائو و سازمان بهداشت جهانی درباره افزودنی های غذایی، میزان مصرف غذایی قابل قبول در روز را سه میلی گرم در هر کیلوگرم از وزن بدن مشخص کرده است. به عنوان مثال، برای فردی با وزن ۸۱ کیلوگرم مصرف ۲۳۹ میلی گرم در روز مناسب است.

## پرسش و پاسخ

دکتر محمد حسن نیک خو
دندان پزشک

**سوال** علت لقی دندان ها در نوجوانی چیست؟ آیا می توان آن را درمان کرد؟

**جواب** این سوال تخصصی است و من در حد بضاعت علمی ام توضیحاتی می دهم.

اولا اگر بخواهیم یک بیماری را بشناسیم، باید شرایط طبیعی و سلامت دندان ها را بدانیم و آن را با حالت بیماری تطبیق دهیم. ریشه دندان ها در داخل استخوان فک قرار گرفته و تعدادی بافت محکم به نام بافت های نگهدارنده دور دندانی، آن را احاطه کرده است. البته بین ریشه و استخوان یک فاصله چند میکرونی وجود دارد که از طریق این الیاف (سمان) ریشه به استخوان محکم وصل می شود. چندین علت باعث بروز بیماری و لقی دندان ها می شود.

۱- در شرایط مختلف مانند عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و تشکیل پلاک میکروبی این بافت ها در معرض هجوم باکتری ها و سموم آن ها قرار می گیرد و درصدی از آن ها تخریب می شود. هر چه تخریب شدیدتر باشد لقی دندان ها بیشتر است.

۲- علت های دیگری مانند بیماری های سیستمیک مانند دیابت، پوکی استخوان و بیماری های بافت همبندی ممکن است بر هریک از اعضای این بافت ها اثر مخرب داشته باشد و باعث از بین رفتن یک یا چند عضو از این بافت ها شود.

۳- در بعضی موارد علت لقی دندان ها یا ارثی است یا ناشناخته که درصد کمی از لقی دندان ها را تشکیل می دهد. مثلا ضعیف بودن یک ژن در استحکام بعضی از بافت های اطراف دندان، باعث شلی آن بافت و لقی دندان ها می شود. معمولا این بیماری های ارثی مقاوم به درمان یا غیر قابل درمان است و دندان را باید کشید ولی خوشبختانه درصد کمی از لقی دندان ها را تشکیل می دهد البته برای درمان لقی دندان ها باید علت یا اتیولوژی (سبب شناسی) مشخص شود و غیر از مورد آخر معمولا بیشتر لقی ها قابل درمان است.

**شماره پیامک زندگی سلام**
**۲۰۰۰۹۹۹**

## سازمان غذا و داروی آمریکا درباره خطرات تاتو هشدار داد

**کافه سلامت**

طبق اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا، از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۶ حدود ۴۰۰ گزارش در مورد مشکلات مرتبط با تاتو نظیر عفونت های ناشی از جوهر آلوده تاتو یا واکنش های آلرژیک در آمریکا دریافت شده است. دکتر لیندا کاتز، مدیر اداره آرایشی و رنگ این موسسه، می گوید: نگرانی های احتمالی مصرف کنندگان شامل شیوه های غیرایمن و خود جوهر است.

به گفته وی، استفاده از آب غیراستریل برای رقیق کردن رنگدانه های جوهر یکی از نگرانی های اصلی است. همچنین خود جوهر هم می تواند آلوده باشد هر چند که روی برچسب آن، عنوان استریل نوشته شده باشد.

**استفاده از رنگ پرینتر و نقاشی خودرو!**

نتایج تحقیق نشان می دهد برخی جوهرهای تاتو حاوی رنگدانه های مورد استفاده در تونر پرینتر یا نقاشی خودرو است.

تاکنون هیچ رنگی برای تزریق در پوست با هدف آرایشی از سوی سازمان غذا و داروی آمریکا تایید نشده است.

کاتز در ادامه می افزاید: «شماری از واکنش ها ممکن است بعد از تاتو بروز کند. ممکن است فرد دچار خارش، قرمزی و تاول در محل تاتو و حتی تب شود.»

به گفته وی، عفونت های تهاجمی تر ممکن است با تب بالا، لرز و تعریق همراه باشد. درمان این نوع عفونت ها ممکن است نیاز به مصرف انواع آنتی بیوتیک ها، احتمالا برای یک ماه، و یا بستری شدن در بیمارستان یا حتی عمل جراحی داشته باشد.

به گفته کاتز، برخی مشکلات نیز بعدها ظاهر می شود. ممکن است در زمانی که نیاز به انجام MRI دارید، محل تاتو متورم شود و بسوزد. از این رو در صورت نیاز به MRI حتما از قبل به پزشکتان در مورد این که تاتو دارید بگویید. در صورت تاتو کردن و بروز هریک از مشکلات مذکور حتما با پزشک مشورت کنید.

آگهی حصر وراثت

آقای حامد الفزاده کارگر به شماره شناسنامه ۲۳۴۵ مطابق دادخواست تقدیمی به کلاسه پرونده ۴۳/۵۶/۹۶ از این شعبه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان زهرا حسن دوست دوغران به شناسنامه شماره ۱۸۹۶ در تاریخ ۹۵/۱۲/۱۸ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به ۱- علی اکبر الفزاده کارگر به ش ش ۱۹۸ ت ت ۱۳۲۱ صادره از اردبیل همسر ۲- حامد الفزاده کارگر به ش ش ۲۳۴۵ ت ت ۱۳۶۴ صادر از تهران پسر ۳- مجید الفزاده کارگر به ش ش ۸۰۷۲ ت ت ۱۳۵۰ صادره از تهران پسر ۴- هوشنگ الفزاده کارگر به ش ش ۵۱۴۴ ت ت ۱۳۵۱ صادره از تهران پسر و مرحوم ورثه دیگری ندارد اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را باستناد ماده ۳۶۱ قانون امور حسبی در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف مدت یک ماه به این شعبه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.
[illegible]/۱۱۰ رئیس شعبه ۵۸ شورای حل اختلاف مجتمع شماره ۲ تهران

آگهی حصر وراثت

[illegible]

آگهی حصر وراثت

[illegible]

آگهی حصر وراثت

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

حصر وراثت

[illegible]

حصر وراثت

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

حصر وراثت

[illegible]

دادنامه

[illegible]

۹۶۰۳۳۳۷۰