پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر علی حائری
دندان پزشک

پالپ دندان چیست؟

مغز دندان یا پالپ «Pulp» به رگ ها و اعصاب دندان و به حفره مرکزی در تاج دندان، اتاق پالپ گفته می شود. مجرای ریشه دندان را نیز کانال می نامند. در حالت عادی مغز دندان زنده و فعال است ولی پوسیدگی ها و آزردگی های رگ ها و عصب ها باعث درد و سرانجام مرگ مغز دندان می شود. زمانی که دندانی پوسیده می شود؛ پالپ دندان آسیب دیده و التهاب ناشی از آن در بسیاری از موارد باعث بروز درد و ناراحتی برای فرد می شود. مینا و عاج دو بافت سخت محیطی هر دندان است که در مرکز آن ها بافتی پرعروق و اعصاب به نام پالپ دندان وجود دارد. پالپ دندان با توجه به ماهیت خاص خود به شدت برای حفظ سلامت دندان موثر است. زمانی که دندانی پوسیده می شود پالپ دندان آسیب دیده و التهاب ناشی از آن در بسیاری از موارد باعث بروز درد و ناراحتی برای فرد می شود.

بیشتر بدانیم

چای جعفری درمان پاهای ورم کرده

پاهای ورم کرده باعث می شود شرایط نامناسبی را در زندگی روزمره تجربه کنید.

عوامل درونی ورم:
علت ورم کردن پا می تواند دلایل مختلفی مانند گردش خون ضعیف، اضافه وزن، قاعدگی در زنان، رژیم غذایی اشتباه و حاملگی باشد.

عوامل بیرونی ورم:
عوامل بیرونی ورم پا نیز می تواند رطوبت، تغییرات دما و هوای گرم باشد.

پاهای ورم کرده کاملا دردناک است.

برای درمان سریع و موقت آن، می توانید دراز بکشید و پاهای خود را ۳۰ سانتی متر بالاتر از بدن قرار دهید. ولی بهترین و طبیعی ترین درمان آن خوردن چای جعفری به روش خانگی است. بر اساس تحقیقات پزشکان، چای جعفری مدر است و با خوردن آن پتاسیم و سدیم از بدن به وسیله ادرار خارج و باعث می شود به این وسیله سدیم و پتاسیم جمع شده در پا خارج شود و ورم پا بهبود یابد.

طرز تهیه چای خانگی جعفری:

*حدود ۵۰۰ میلی لیتر آب را در ظرفی جوش آورید و ۵ قاشق غذا خوری جعفری تازه خرد شده – شامل برگ ها و ساقه های آن – را به آب جوش اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر بگذارید جوش بیاید.

*اجازه دهید چای به مدت ۲۰ دقیقه خنک شود، سپس آن را صاف کرده و میل کنید.

*مصرف روزانه ۳ لیوان از این چای بسیار موثر و بهبود دهنده ورم پاست.

سلامت لوزالمعده با خوراکی های خوشمزه

تغذیه

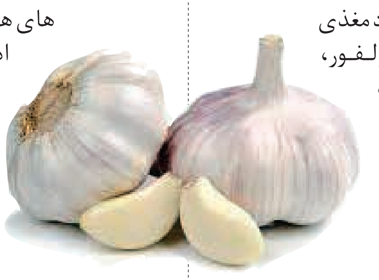
پانکراس یا لوزالمعده نقش اساسی در فرایند هضم ایفا می کند و این عضو پشت معده در حفره شکمی واقع شده است. لوزالمعده در تنظیم قندخون نقش مهمی دارد. از این رو حفظ سلامت آن برای عملکرد موثر دیگر اعضای بدن ضروری است. ممکن است لوزالمعده به دلیل مشکلاتی مانند سنگ صفرا یا دیابت به خوبی عمل نکند. از این رو باید به تغذیه درست برای حفظ سلامت لوزالمعده توجه شود.

> لوزالمعده نزدیک به کبد قرار گرفته است که وظیفه تولید صفرا را بر عهده دارد. اگر یک تومور از تخلیه مناسب مجاری صفراوی جلوگیری کند، فرد ممکن است با افزایش سطوح بیلی روبین در بدن خود مواجه شود که به بیماری زردی یا زرد شدن پوست منجر می شود

سبزیجات چلیپایی: کلم بروکلی سرشار از فلاوانوئیدهای آپی ژنین و لوتئولین است که می تواند مانع از تشکیل سلول سرطان لوزالمعده شود. برای حفظ سلامت لوزالمعده مصرف گل کلم و کلم پیچ هم بسیار توصیه می شود.

سیب زمینی شیرین: این ماده خوراکی موجب تقویت عملکرد لوزالمعده شده و احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده را کاهش می دهد. به طور طبیعی حاوی آنتی اکسیدان است که برای لوزالمعده مفید است.

پیاز: سرشار از فلاوانوئیدهایی است که ترکیبات ضدسرطانی دارد. سولفور موجود در پیاز می تواند به حفظ سلامت لوزالمعده کمک کند.



سیر: سیر حاوی مواد مغذی سودمندی نظیر سولفور، اُلیگوساکاریدها، فلاوانوئیدها و سلنیم است که همگی برای بافت لوزالمعده مفید است. مصرف این ماده غذایی توصیه می شود.

پونه کوهی: حاوی ترکیب ضد هایپرگلیسمی (ضدافزایش قندخون) است که در مقابله با سلول های سرطان لوزالمعده موثر است.

زردچوبه: التهاب در لوزالمعده از طریق زردچوبه قابل کاهش است.

گیلاس: این میوه خوشمزه برای حفظ سلامت لوزالمعده ضروری است. گیلاس سرشار از آنتی اکسیدان است که می تواند به مقابله با سرطان لوزالمعده کمک کند.

علایم سرطان لوزالمعده

تشخیص زود هنگام سرطان لوزالمعده نیز دشوار است و بسیاری از علایم می تواند به واسطه شرایط دیگر شکل گرفته باشد. اگر با نشانه های هشدار دهنده ای که در ادامه به آن ها اشاره می شود مواجه هستید، مراجعه به پزشک بهترین گزینه است.

ابتلا به دیابت

زمانی که افرادی با هیچ گونه عامل خطرآفرین برای دیابت (سابقه خانوادگی، رژیم غذایی بد و تیپ بدنی لاغر) به این بیماری مبتلا می شوند یا افرادی که به خوبی بیماری خود را کنترل می کردند و به ناگاه دچار مشکل می شوند، بررسی شرایط لوزالمعده و حصول اطمینان از عملکرد درست آن اقدامی منطقی است.

درد شکمی

لوزالمعده نزدیک به مجموعه ای از رگ های خونی و اعصابی قرار دارد که به نام پلکسوس سلیاک شناخته می شود که می تواند موجب درد و تحریک عصبی شود. بیماران درد را از قسمت بالای شکم، ناحیه ای زیر استخوان جناغ و به سمت پشت احساس می کنند.

لخته های خون بی دلیل

بیماران مبتلا به سرطان لوزالمعده به طور خاص مستعد شکل گیری لخته های خون در بدن خود هستند. در حالی که دلیل دقیق این شرایط مشخص نیست، باور بر این است که سلول های سرطانی پروتئین هایی را که بدن برای پیشگیری از لخته شدن خون استفاده می کند، کاهش می دهد.

اسهال و مدفوع شناور

لوزالمعده تنها انسولین تولید نمی کند و وظیفه ترشح آنزیم هایی را که به تجزیه چربی کمک می کنند نیز برعهده دارد. اگر انسدادی در مسیر خروجی آنزیم های لوزالمعده رخ دهد، مانند رشد یک تومور، چربی نیز گوارش نمی شود.

آشپزی من

دسر گلابی

- گلابی رسیده – ۴ عدد
- آب – یک لیتر
- پودر وانیل – نصف قاشق چای خوری
- شکر – یک پیمانه
- چوب دارچین – یک تکه
- هل – ۴ عدد
- پودر زعفران – یک چهارم قاشق چای خوری

- گلابی ها را پوست گرفته و همراه با پودر وانیل، شکر، زعفران، دارچین و هل در قابلمه بریزید. یک لیتر آب به قابلمه اضافه کنید و آن را روی حرارت متوسط قرار دهید.
- گلابی ها را حدود ۲ ساعت یا تا زمانی که نرم شود، بپزید. سپس آن ها را از قابلمه خارج کرده و اجازه دهید خنک شود.
- شربت باقی مانده در قابلمه را بجوشانید تا غلیظ شود.
- شربت را همراه با مقداری بستنی روی دسر گلابی بریزید و سرو کنید.

چهارشنبه ها

دانستنی ها

چرا هر چقدر آب می خورم باز تشنه ام؟

احساس تشنگی در روزهای گرم تابستان مسئله عجیبی نیست و به طور عمده بعد از نوشیدن آب برطرف می شود. اما اگر همیشه احساس تشنگی می کنید و هر قدر آب می خورید تشنگی تان برطرف نمی شود، این مسئله علت دیگری دارد که از آن بی خبرید. در این جا به برخی دلایل می پردازیم.

۱ – **نمک رژیم غذایی تان زیاد است:** نمک آب درون سلول های بدن را به خود جذب و بدن را مجبور می کند تا جایی که ممکن است آب بیشتری را در خود ذخیره کند، به همین دلیل است که وقتی نمک زیادی می خورید ادرارتان کم می شود.

۲ – **پیاده روی صبحگاهی داشته اید:** روزهایی که تعریق بیشتری دارید، نیاز بیشتری به نوشیدن آب پیدا می کنید.

۳ – **ممکن است مبتلا به دیابت باشید:** بعضی افراد مبتلا به دیابت که از بیماری خود بی خبرند، علایم دیابت را با نشانه های از دست رفتن آب بدن اشتباه می گیرند.

۴ – **کم خون هستید:** بدن برای انتقال خون به سراسر بدن از سلول های خونی سالم خود استفاده می کند.

چهارشنبه ها

دهان و دندان

بهترین راه درمان زخم دهان

زخم دهان می تواند بسیار آزاردهنده باشد. از طرفی التیام زخم های دهان زمان می برد زیرا وجود باکتری ها در دهان، روند التیام را کند می کند. این زخم یا روی لب ها، زبان یا داخل دهان ظاهر می شود. گاهی اوقات، التیام این زخم ها می تواند بیش از دو هفته طول بکشد. تا آن زمان خوردن، آشامیدن و حتی شستن دهان دردناک خواهد بود. این زخم ها به دلایل زیادی ظاهر می شود از جمله: سرطان دهان، تبخال و آفت دهان. دلایل دیگر می تواند سوءتغذیه، ضعف در سیستم ایمنی، رعایت نکردن بهداشت، مصرف بعضی از غذاها و داروها باشد. در صورت برطرف نشدن ظرف ۱۰ روز، بهتر است به پزشک مراجعه کنید و مطمئن شوید که این علایم مشکل جدی نیست. اما قبل از آن، می توانید چند درمان خانگی ساده را برای از بین بردن آن امتحان کنید:

*با آب نمک غرغره کنید. نمک روند التیام زخم ها را افزایش می دهد. استفاده از این روش قبل از ناهار و شام موثر است.

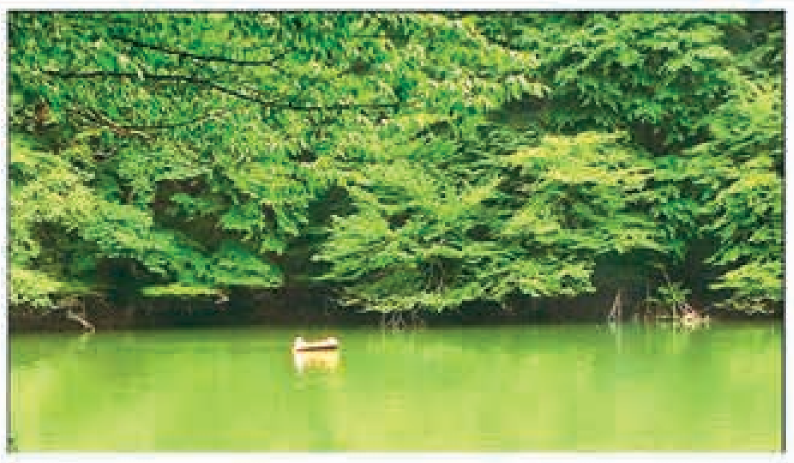
*همه ما به خاصیت ضدعفونی کننده، ضد باکتری و ضدالتهابی زردچوبه واقف هستیم. کافی است به یک قطره عسل کمی زردچوبه اضافه کنید و هر روز روی زخم بمالید.

*به مدت ۴-۳ روز با هر وعده غذایی گوجه فرنگی خام بخورید.

*کمی ژل آلوئه ورا به زخم ها بمالید.

*جوشانده شنبلیله را با وعده غذایی میل کنید.

ایران گردی دریاچه چورت
نمایده انحصاری حوزه گردشگری: ۰۵۰-۳۲۲۹



دریاچه چورت در شمال شرقی استان مازندران و بخش چهاردانگه شهرستان ساری قرار دارد. اگر از تاریخ این دریاچه بخواهید بدانید، باید بگوییم که چورت در سال ۱۳۲۰ بر اثر زمین لرزه و رانش زمین و در پی آن بسته شدن مسیر آب چشمه ای که در کنار دریاچه قرار دارد، بوجود آمده است. وسعت این دریاچه حدود ۳.۵ هکتار است و محلی ها به آن، دریاچه میانشه هم می گویند اما به دلیل نزدیکی آن به روستای چورت به این نام خوانده می شود.

زمانی که آب دریاچه پایین می آید، باقیمانده درخت هایی که در محل پیدایش دریاچه بوده اند پدیدار می شود و منظره زیبایی را ایجاد می کند که شاید در کمتر نقطه ای از ایران دیده باشید. این دریاچه یکی از زیباترین جاذبه های تفریحی استان مازندران است که برای رسیدن به آن می توانید مسیر جنگلی را در پیش بگیرید و لذت پیاده روی در میان درختان انبوه را هم تجربه کنید. البته این مسیر مجهز به استراحتگاه و سرویس های بهداشتی است و همین از سختی پیاده روی هایتان کم خواهد کرد. برای رسیدن به دریاچه چورت، باید مسیر ساری کیاسر را در پیش بگیرید. بعد از طی مسافتی در حدود ۳۵ کیلومتر بعد از تابلوی روستای چورت وارد مسیر فرعی می شوید. ۱۵ کیلومتر جلوتر، در جاده آسفالته به روستای چورت خواهید رسید. پس از روستا چندین مسیر خاکی برای دسترسی به دریا وجود دارد. مسیر جاده خاکی به طول ۱۰ کیلومتر به دریاچه چورت منتهی می شود.

قایق سواری در دریاچه چورت

با توجه به شرایط آب این دریاچه، قایق سواری در میانشه انتخاب مناسبی برای علاقه مندان به این تفریح مهیج است. می توان سوار بر قایق شد و به میان آب دریاچه رفت. دقایقی همان جا توقف کرد و تنها از زیبایی ها لذت برد. این تفریح هم می تواند هیجان انگیز باشد و هم آرامش بخش. بدون شک میان آب دریاچه، آرامشی وجود دارد که باید از نزدیک آن را لمس کرد.

جاده دسترسی روستای چورت آسفالت خوبی دارد و صرف نظر از شیب زیاد جاده خوبی است، علاوه بر این مسیر این جاده بسیار زیبا، پر از مناظر دیدنی است. بعد از طی مسافت ۱۵ کیلومتر به روستای چورت میرسید، از روستای چورت راه خاکی به سمت دریاچه آغاز میشود، اگر برای اولین بار میخواهید به این دریاچه بروید از افراد بومی برای راهنمایی کمک بگیرید. این مکان در فاصله تقریبی ۸۰ کیلومتری "چشمه های بادابسورت"، فاصله تقریبی ۵۰ کیلومتری "سد سلیمان تنگه" و فاصله تقریبی ۱۲۰ کیلومتر از "دریاچه عباس آباد" واقع شده است.

امکانات رفاهی دریاچه

متاسفانه هیچ گونه امکانات رفاهی از قبیل مغازه، سرویس بهداشتی وجود ندارد. البته در مسیر منتهی به دریاچه این امکانات وجود دارند و شما می توانید از آنها استفاده کنید و لوازم مورد نیاز خود را از آنجا تهیه کنید.

برای آب آشامیدنی نیز می توانید از نهرهای آبی که در اطراف دریاچه هستند استفاده کنید.

برای اسکان و اقامت شبانه در کنار دریاچه باید چادر مسافرتی برپا کرد. البته این اسکان خالی از لطف نیست و شب را با صدای قورباغه های دریاچه به صبح رسانید و شبی را به دور از هیاهوی شهر و در دل طبیعت سپری کنید.

دریاچه چورت (میانشه) و شکل گیری آن

در سال ۱۳۱۸ زلزله ای در منطقه رخ داد بعد از آن بر اثر رانش زمین و بسته شدن مسیر آب چشمه های اطراف، دریاچه ای به وجود آمد که همه اهالی این روستا را مبهوت خود کرد. دریاچه ای که به خواهرخوانده دریای مازندران معروف شد با ۳.۵ هکتار وسعت در فاصله ده کیلومتری روستای چورت در استان مازندران در میان جنگل های زیبا و بکر روستای چهاردانگه، همان روستایی که چشمه های باداب سورت قرار دارند، واقع شده است.

راه های انتقال ماهی هابه دریاچه چورت

یکی از مهم ترین راه های انتقال این ماهی ها از طریق پرندگان است بویژه پرندگان دریایی، به دلیل این که تخم بسیاری از ماهی ها بین پرهای آنها باقی می ماند و وقتی که به سایر مناطق سفر می کنند، همان تخم به جای جدید منتقل می شود بعضی افراد می گویند. جالب است بدانید این دریاچه ماهی هم دارد و ماهی های موجود در دریاچه توسط افراد محلی به دریاچه انداخته شدند.

تور ویژه و استانی ۲۵۰ هزار تومان
شمال
خدمات کامل
اسطوره سفر ۳۲۲۸۲۷۲۳ – ۰۹۳۷۲۷۷۹۳۱۵

شفیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف کربلا
آرام سیر شفیعیان
نقد اقساط
(سوریه هوایی) زمینی و هوایی نقد ویزای عراق
۳۸۵۵۰۳۶۰ – ۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

کیش
دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

بدروم / کوش آداسی / آنکارا داخلی ۹۱۹
آغاز ثبت نام تورهای نمایشگاهی چین
کیش / تور زمینی قشم با قطار داخلی ۹۲۱
حقاسیر ۳۸۰۶۹

ویزای شینگن تضمینی
تور اروپا
ورود VIP به سفارت
۰۵۱-۳۱۳۰۰
استانبول تفلیس آنتالیا ازمیر
۰۵۱-۳۸۰۶۹ داخلی (۳۳۳)

گرجستان ترکیه مالزی تایلند
تمامی تورها با اقساط بلندمدت
امکانی جدید از آذین گشت
۰۵۱-۳۷۵۰۵
AGS آذین گشت

کیش نقد، اقساط
قشم تبریز شیراز اصفهان یزد
ریلی و هوایی
با شرایط ویژه
AGS آذین گشت ۳۷۵۰۵

آژانس هواپیمایی معتبر به نیروهای مجرب ذیل با ۳ سال سابقه کاری نیازمند است:
۱- تور خارجی ۴ نفر
۲- تور داخلی ۳ نفر
۳- سپهر کار پروازهای چارتری ۵ نفر
۴- مدیر تور
۵- مدیر فنی بند ب
۶- پرواز خارجی ۲ نفر
حقوق قانون کار + درصد از فروش + بیمه ۰۹۱۵۹۲۰۰۵۰۰
آژانس هواپیمایی داریوش ۳۷۶۷۶۷۶۱-۰۵۱ ۰۹۱۵۳۲۲۳۲۷۰
مکان جدید: هاشمیه ۱۸، بین صارمی ۲۴ و ۲۶ شماره ۱۵۴ ۰۹۱۵۴۰۵۶۷۳۲

تور گروهی جمعه ها ۶ روزه صبحانه، نهار، شام
شمال
هتل الماس ۴ مشهد
mashhadsafar.ir
۰۹۱۵۱۱۱۸۶۸۱ ۳۸۰۰۲۲۲۲

۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش
اقساط
تخصص ماست
کانال تلگرام: @yekta_seir

استانبول ارمنستان
دبی گرجستان آنتالیا
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
کیش قشم اصفهان شیراز شمال
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

تشریفاتی سفر کنیم...
بهشت گمشده
۱ روزه جمعه
ارتکند
صبحانه، نهار، میان وعده
فقط ۵۰/۰۰۰ تومان
بین خیام جنوبی ۶ و ۸، شماره ۲۸، طبقه ۱+
۰۵۱-۳۱۴۰۶ | ۳۷۶۱۷۰۷۰
تشریفات پرواز

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
صبحانه و نهار بصورت بوفه
پارمیس سیر ۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY