

پرشنش و پاسخ

نویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف داروی نویسه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

آیا فرد دیابتی که انسولین مصرف می کند و قند خونش پایین نمی آید، برای گوارش مواد غذایی مشکلی پیدا می کند؟

معمولاً دیابت، بیماری است که اندام های مختلف بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و اگر قند خون کنترل نشود، به اندام های مختلف بدن آسیب می رسد. بیشترین اندام هایی که در معرض خطر هستند کلیه، چشم و اندام های تحتانی است اما چون افزایش قند خون به عروق کوچک و بزرگ بدن هم صدمه می زند، ممکن است به عروق دستگاه گوارش هم آسیب بزند و از طرفی هر قدر گوارش بدن مشکل داشته باشد، کنترل قند خون هم با مشکل روبه رو می شود. به عبارتی، هر چه شرایط گوارش بهتر باشد کنترل قند هم بهتر خواهد بود.

من بیمار دیابتی هستم. آیا مصرف انسولین به کبد من آسیب می زند؟

در پاسخ به سوال شما، باید به چند موضوع دقت کرد. ابتدا باید به این نکته اشاره کنم که انسولین و هر داروی شیمیایی و گیاهی می تواند عوارضی داشته باشد. از طرفی افراد دیابتی، دو دسته اند. فردی که به دیابت نوع اول مبتلاست و از ابتدا نیاز به مصرف انسولین داشته است و فردی که در سن بالاتر به دیابت مبتلا می شود و در ابتدا قند مصرف می کند و بعد نیاز به مصرف انسولین دارد. در این افراد با رعایت رژیم غذایی و مصرف داروهای گیاهی می توان کاری کرد که به تیزریق انسولین نیازی نداشته باشند.

طب سنتی

قرص آهن خانگی

آهن از جمله عناصر ضروری برای هر فردی است که به صورت قرص مصرف می شود. در این بین، افرادی هستند که از مصرف قرص بیزارند. درست کردن قرص آهن خانگی سخت نیست و فقط لازم است شیره انگور، شیر خرماء و شیره توت داشته باشید.

مواد لازم برای تولید قرص آهن خانگی

شیره انگور
شیره خرما
شیره توت

این سه شیره را به یک اندازه با هم مخلوط و داخل یخچال نگهداری کنید. این مخلوط تا مدت زیادی ماندگاری دارد. این معجون مقوی را هر هشت ساعت یک بار مصرف کنید. برای بچه ها یک قاشق مربا خوری و برای بزرگ ترها یک قاشق غذاخوری از این مخلوط، فوق العاده برای درمان کم خونی، بی حالی و بی حسی بدن و درمان تیروئید مفید است. اگر دایم حالت خواب آلودگی دارید، حتماً از آن استفاده کنید.

لمینت کامپوزیتی یا سرامیکی؟

حرف اول و آخر همه دندان پزشکان این است که به خوبی از دندان هایتان مراقبت کنید تا نیازی به انجام اعمال جراحی، کشیدن دندان یا استفاده از ایمپلنت و لمینت دندان نداشته باشید. اما متأسفانه به دلیل غفلت بسیاری از ما، دندان ها دچار پوسیدگی می شود که علاوه بر مشکلات گوارشی و بوی بد دهان باعث بد شکلی دهان و دندان ها می شود به ویژه اگر پوسیدگی در دندان های جلوی دهان اتفاق بیفتد. به همین دلیل شیوه های متفاوتی با استفاده از مواد مختلف ارائه می شود تا دوباره لیختند زیبا را به شما هدیه کند. استفاده از لمینت، شیوه رایج این روزهاست که در ادامه مطلب، توضیحات دکتر مهر داد فلاح وعلی سجودی را برای آشنایی بیشتر شما، از سایت تخصصی شان آورده ایم.

لمینت به دودسته کامپوزیتی و سرامیکی تقسیم می شود. کامپوزیت ونیر یا به اصطلاح لمینت کامپوزیتی یکی از روش های اصلاح طرح لبخند است. کامپوزیت نوعی پوشش است که روی دندان های شمار یک جلسه کامل قرار می گیرد. به کار گیری صحیح کامپوزیت روی دندان های شما دقت و مهارت بسیار زیادی می خواهد.

- مزایای لمینت کامپوزیتی**
 - لمینت کامپوزیتی از نظر اقتصادی مقرون به صرفه تر است.
 - میزان تراش دندان شما در به کار گیری لمینت کامپوزیتی کمتر است.
 - کاربرد کامپوزیت برای ترمیم موارد محدود است و در افراد کم سن بهتر جواب می دهد.

لمینت به دودسته کامپوزیتی و سرامیکی تقسیم می شود. کامپوزیت ونیر یا به اصطلاح لمینت کامپوزیتی یکی از روش های اصلاح طرح لبخند است. کامپوزیت نوعی پوشش است که روی دندان های شمار یک جلسه کامل قرار می گیرد. به کار گیری صحیح کامپوزیت روی دندان های شما دقت و مهارت بسیار زیادی می خواهد.

لمینت به دودسته کامپوزیتی و سرامیکی تقسیم می شود. کامپوزیت ونیر یا به اصطلاح لمینت کامپوزیتی یکی از روش های اصلاح طرح لبخند است. کامپوزیت نوعی پوشش است که روی دندان های شمار یک جلسه کامل قرار می گیرد. به کار گیری صحیح کامپوزیت روی دندان های شما دقت و مهارت بسیار زیادی می خواهد.

لمینت به دودسته کامپوزیتی و سرامیکی تقسیم می شود. کامپوزیت ونیر یا به اصطلاح لمینت کامپوزیتی یکی از روش های اصلاح طرح لبخند است. کامپوزیت نوعی پوشش است که روی دندان های شمار یک جلسه کامل قرار می گیرد. به کار گیری صحیح کامپوزیت روی دندان های شما دقت و مهارت بسیار زیادی می خواهد.

ابتدا اسبب زمینی ها را پوست بکنید و به صورت قطعات مربعی در آورید. باید حدود سه پیمانه سبب زمینی خرد شده داشته باشید. یک تابه بزرگ را روی شعله متوسط قرار دهید تا داغ شود. سپس دو قاشق روغن داخل آن بریزید و زنجبیل را که از قبل پوست کند و رنده کرده اید داخل روغن بریزید. حدود ۳۰ ثانیه زنجبیل را تفت بدهید تا عطر آن را حس کنید. سبب زمینی خرد شده را اضافه کنید و چند دقیقه تفت بدهید تا شروع به نرم شدن کند. گل کلم را همراه با یک قاشق روغن باقی مانده و نمک، به مواد درون تابه اضافه کنید. تفت دادن را ادامه دهید و هر چند دقیقه یک بار هم بزنید. فلفل

- روغن سرخ کردنی -۳ قاشق غذاخوری
- زنجبیل رنده شده -یک قاشق غذاخوری
- سبب زمینی -۶۵۰ گرم
- گل کلم خرد شده -۴ پیمانه
- نمک -به میزان لازم

- فلفل خرد شده -یک قاشق غذاخوری
- زردچوبه -۲ قاشق چای خوری
- زیره سبز -نصف قاشق چای خوری
- نخودفرنگی پخته -نصف پیمانه (داخواه)
- جعفری تازه خرد شده -یک چهارم پیمانه



اصلاح نامرئی ها، بزرگ کردن دندان های ریز، به هم ریختگی، شکستگی های دندانی، کوتاهی و بلندی، بستن فاصله های بین دندانی و اصلاح رنگ دندان استفاده می شود. در لمینت سرامیکی، ابتدا از دندان هایتان قالب گیری می شود، بعد از آماده شدن این قالب ها، بیمار و دندان پزشک، رنگ مد نظر را روی دندان اعمال می کنند، پس از پایان این مراحل لمینت سرامیکی روی دندان مراجعه کننده چسبانده می شود.

- مزایای لمینت سرامیکی**
 - لمینت سرامیکی با این که دارای ضخامت کمتری است، از استحکام فوق العاده ای برخوردار است و به راحتی دچار آسیب و لب پریگی نمی شود. به دلیل ضخامت کم لمینت سرامیکی، نما و زیبایی آن بهتر و بیشتر از

لمینت به دودسته کامپوزیتی و سرامیکی تقسیم می شود. کامپوزیت ونیر یا به اصطلاح لمینت کامپوزیتی یکی از روش های اصلاح طرح لبخند است. کامپوزیت نوعی پوشش است که روی دندان های شمار یک جلسه کامل قرار می گیرد. به کار گیری صحیح کامپوزیت روی دندان های شما دقت و مهارت بسیار زیادی می خواهد.

لمینت به دودسته کامپوزیتی و سرامیکی تقسیم می شود. کامپوزیت ونیر یا به اصطلاح لمینت کامپوزیتی یکی از روش های اصلاح طرح لبخند است. کامپوزیت نوعی پوشش است که روی دندان های شمار یک جلسه کامل قرار می گیرد. به کار گیری صحیح کامپوزیت روی دندان های شما دقت و مهارت بسیار زیادی می خواهد.



لمینت به دودسته کامپوزیتی و سرامیکی تقسیم می شود. کامپوزیت ونیر یا به اصطلاح لمینت کامپوزیتی یکی از روش های اصلاح طرح لبخند است. کامپوزیت نوعی پوشش است که روی دندان های شمار یک جلسه کامل قرار می گیرد. به کار گیری صحیح کامپوزیت روی دندان های شما دقت و مهارت بسیار زیادی می خواهد.

شفیعیان شهید وشریک دیگری ندارد
نجف آرام سر شیعیان
 زمین و هوایی نقد، افساط و احد برای ارمین
 ۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶-۳۸۵۵۰۳۶۰

ویزای توریستی **ایرسا** ویزای تضمینی **کانادا** ۶۰-۳۰-۳۶۰۷۲۰ **شینگن**

تخفیف
تورهای خارجی
 ۳۶۰۹۳۷۰۰ **شادشرق**

تور اروپا – ویزای شینگن تضمینی
دبی/مالزی/تایلند/ترکیه/هندوستان
کیش/یزد/قشم/طبیعت گردی گروهی
 ۳۱۳۰۰ **موج آبی**

تشریفات سفر کنیم...
 ۵۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی
آنتالیا
 ۷ روزه ۳/۶۹۰/۰۰۰ تومان
 بین خپام جنوبی ۸ و ۶ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
 ۰۵۱-۳۲۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۲۶۱۷۰۷۰
 تاشکیرفات پرواز
 TASHKIRFAT PROVAZ

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
 بین خپام جنوبی ۸ و ۶ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
 ۰۵۱-۳۲۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۲۶۱۷۰۷۰
 تاشکیرفات پرواز
 TASHKIRFAT PROVAZ

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
 بین خپام جنوبی ۸ و ۶ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
 ۰۵۱-۳۲۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۲۶۱۷۰۷۰
 تاشکیرفات پرواز
 TASHKIRFAT PROVAZ

ترانسفر فرودگاهی، استنر، هوا، جکوزی
 سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
 صبحانه و نهار بصورت بوفه
پارمیس
 ۳۸۴۲۰۴۲۰
 دامپدیه اختصاصی هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
 WWW.PARMISTOUR.IR
 T.ME/PARMISAGENCY

تشریفات سفر کنیم...
 ۵۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی
آنتالیا
 ۷ روزه ۳/۶۹۰/۰۰۰ تومان
 بین خپام جنوبی ۸ و ۶ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
 ۰۵۱-۳۲۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۲۶۱۷۰۷۰
 تاشکیرفات پرواز
 TASHKIRFAT PROVAZ

تناسب اندام

تمرین های کار دیو
 هر فعالیتی که ضربان قلب شما را ۵۰ تا ۷۵ درصد ماکزیمم آن افزایش دهد، می تواند به عنوان کار دیو شناخته شود.
 این حرکات را انجام دهید:
 ۱- طناب ۶۰ ثانیه

۲-Burpee: می ایستید، سپس یک بار حرکت شما را انجام می دهید، سینه تان را به زمین می زنید و به سرعت به پایم خیزید و دستتان را روی سرمی برید و دوباره تکرار می کنید. ۱۰ بار تکرار شود.

۳- جلوبازو با دمبل: دمبل را با دو دستتان در کنار پاها و بغل ران پا بگیرید، سپس وزن را به سمت بالا بکشید تا به شانه شما برسد، بعد از آن راحت است و وزن را با بالای سرمی برید. ۱۵ بار تکرار شود.



کافه سلامت

کاهش خون رسانی به مغز و بیماری قلبی
در اثر انباشت پلاک کلسترول

انباشت پلاک کلسترول در دیواره های شریانی می تواند به آترواسکلروز یا سخت شدن سرخرگ ها منجر و موجب حملات قلبی و سکتة مغزی می شود. محققان در یک مطالعه جدید دریافتند چگونه سلول های پلاک در سطح مولکولی رشد می کنند، یافته های آن ها می تواند باعث کشف درمانی هدفمند برای این بیماری شود. سلول های عضلانی صاف، نوع سلولی غالب موجود در دیواره های شریانی، در ساخت پلاک دخیل است اما مشخص نیست چگونه این اتفاق می افتد. محققان خاطر نشان کردند این یافته ها ساز و کار های پیچیده در پیشرفت بیماری آترواسکلروز و مینه های بالقوه برای درمان های آینده را نشان می دهد. آترواسکلروز نوع شایع تصلب شرایین است که طی آن رسوبات به نام پلاک در دیواره رگ هایی که خون حاوی اکسیژن و دیگر مواد مغذی را از قلب به دیگر بخش های بدن می برد، تشکیل می شود. آترواسکلروز می تواند باعث آسیب کلیوی، کاهش خون رسانی به مغز و اندام ها و بیماری های قلبی شود. آترواسکلروز یکی از علل عمده سکتة های مغزی و قلبی است. شروع آن می تواند در سی و چند سالگی باشد. شیوع آن تا سن ۴۵ سالگی در مردان بیشتر است اما پس از یائسگی، شیوع آن در زنان افزایش می یابد.

کیش کلیه تورهای خارجی **فلامینکو** ۳۶۰۹۹۹۳۴

ویزای توریستی **ایرسا** ویزای تضمینی **کانادا** ۶۰-۳۰-۳۶۰۷۲۰ **شینگن**

تخفیف
تورهای خارجی
 ۳۶۰۹۳۷۰۰ **شادشرق**

تور اروپا – ویزای شینگن تضمینی
دبی/مالزی/تایلند/ترکیه/هندوستان
کیش/یزد/قشم/طبیعت گردی گروهی
 ۳۱۳۰۰ **موج آبی**

استانبول گرجستان مالزی دبی
کیش قشم افغان شیراز
 ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
 www.psd180.ir ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور داخلی
 پیشگامان سفری دیر (صادفی)
 ۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

کیش ۳۶۰۳۶۰۱۰ **افساط**
تخصصی ماست
 آتال تفره: @yekta_seir

کیش-یزد
تور تهران گردی همه روزه
 ۲۸۰۶۹ **قبرس – بالی**
پیکاپ ویزا
انگلیس/آمریکا/کانادا
 در کمترین زمان