

پرسش و پاسخ

تجویز دروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر ترپاس ۲۰ سولات مصرف در روز توصیه می شود، بین از مشورت با متخصص مصرف نشود.

دکتر علیرازی

دندان پزشکی

پالپ دندان چیست؟

مغز دندان یا پالپ «Pulp» به رگ ها و اعصاب دندان و به حفره مر کزی 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 آزدگی های رگ ها و عصب ها باعث درد و سر انجام مرگ مغز دندان می شود. زمانی که دندان پوسیده می شود؛ پالپ دندان آسیب دیده و التهاب ناشی از آن در بسیاری از موارد باعث بروز دروناراحتی برای فرد می شود. مینا و عاج دو بافت سخت محیطی هر دندان است که در مرکز آن ها بافتی پر عروق 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 دندان پوسیده می شود پالپ دندان آسیب دیده و التهاب ناشی از آن در بسیاری از موارد باعث بروز دروناراحتی برای فرد می شود.

بیشتر بدانیم

چای جعفری در مان پاهای ورم کرده

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

عوامل درونی ورم:

علت ورم کردن پامی 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 کاملاً دردناک است.

برای درمان سریع و موقت آن، می توانید دراز کشید 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 یا 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 بپایید.

• 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 پا است.

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 قند خون نقش مهمی دارد. از این رو حفظ سلامتی 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.

سبزیجات چلیپایی: کلم بروکلی سرشار از فلاوانوئیدهای آبی ژئین 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.



• گلابی ها را پوست گرفته و همراه با پودر وانیل، شکر، و 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

• 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

سلامت لوزالمعده با خوراکی های خوشمزه

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.



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

سیب: سیر حاوی مواد مغذی

سودمندی نظیر سولفورو،

الیگوساکاریدها،

فلاوانوئیدها و

است که همگی برای

بافت لوزالمعده مفید

است. مصرف این ماده

غذایی توصیه می شود.

پونه کوهی: حاوی ترکیب ضد

هایپر گلیسمی (ضد افزایش

قند خون) است که در

مقابله با سلول های

سرطان لوزالمعده موثر

است.

زردچوبه: التهاب در

لوزالمعده از طریق



زمانی که افرادی با هیچ

گونه عامل خطر آفرین 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



در دشکمی

لوزالمعده نزدیک به معصای قرار دارد که 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 بر عهده دارد. اگر انسدادی در مسیر خروجی آنزیم های لوزالمعده رخ دهد، مانند رشدیک تومور، چربی نیز گوارش نمی شود.



دانشتنی 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 بر طرف می شود. اما اگر همیشه احساس تشنگی می کنید و هر قدر آب می خورید تشنگی تان بر طرف 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 ادرار تان 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، علائم 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 آزار دهنده باشد. از طرفی التیام زخم های دهان زمان می برد زیرا وجود باکتری ها در دهان، روند التیام را کند می کند. این زخم با 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 سوء تغذیه، ضعف در سیستم ایمنی، رعایت نکردن بهداشت، مصرف بعضی از غذا ها و دارو ها باشد. در صورت برطرف نشدن ظرف ۱۰ روز، بهتر است به پزشک مراجعه کنید و مطمئن شوید که این علائم 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 ضد عفونی کننده، ضد باکتری و ضد التهابی زرد چوبه واقف هستیم. کافی است به یک قطره عسل کمی زرد چوبه اضافه کنید و هر روز روی زخم بمالید.

• به مدت ۴-۳ روز با هر وعده غذایی گوچه فرنگی خام بخورید.

• کمی ژل آلونه را به زخم ها بمالید.

• جوشانده شنبلیله را با وعده غذایی میل کنید.

ایران کردی دریاچه چورت

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۰۵۰۳۲۲۹۰۰



قورباغه های دریاچه به صبح رسانید و شبی را به دور از هیاهوی شهر و در دل طبیعت سپری کنید.

دریاچه چورت (میانده) و شکل گری 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 ۲.۵ هکتار وسعت در فاصله د کیلومتری روستای چورت در استان مازندران در میان جنگل های زیبا و بکر روستای چهاردنگه، همان روستایی که چشمه های یاداب سورت قرار دارند، واقع شده است.

راه های انتقال ماهی هایه 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 برهای 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.



جاده دسترسی روستای چورت آبگالت خوبی دارد و صرف نظر از شب زیاده 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 یادابسورت". فاصله تقریبی ۵۰ کیلومتری "سد سلیمان تنگه" و فاصله تقریبی ۱۲۰ کیلومتر از "دریاچه عباس آباد" واقع شده است.

امکانات رفاهی دریاچه

متأسفانه 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

دریاچه چورت در شمال شرقی استان مازندران و بخش چهاردنگه 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 ۲.۵ هکتار است و محلی ها به آن، دریاچه میانده 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 باشد. 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 ۲۵ کیلومتر بعد از تالابی روستای چورت وارد مسیر فرعی می شوید. ۱۵کیلومتر جلوتر، در جاده آبگالت 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 قایقی 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.

تور ویژه و استثنای
۴۵۰ هزار تومان
شمسال
خدمات کامل
۰۹۲۷۲۷۷۹۳۱۵-۳۲۲۸۲۷۲۲
استوره سفر
۰۹۲۷۲۷۷۹۳۱۵-۳۲۲۸۲۷۲۲
شعبه های شعبه و شرک دیگر ی ندارد
آرام سر شلیمان
نصف
کربلا نقد
افسانه
اند وری عراق
زمینی و هوایی
(سوره هوایی)
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶-۳۸۵۵۰۳۶۰

کیش
دبی چین مالزی قبرسی
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینکو
۳۶۰۹۹۹۳۴

بدروم / گوش آداسی / آنکارا
داخلی ۹۱۹
حقوق اسیر
۳۸۰۶۹
آغاز ثبت نام تور های نمایشگاهی چین
کیش / تور زمینی قشـم با قطار داخلی ۹۲۱

ویزای شینگن تضمینی
استانبول
تقلیسی
تور اروپا
آنتالیا
ورود VIP به سفارت
از میسر
۰۵۱-۳۱۳۰۰
داخلی ۰۵۱-۳۸۰۶۹ (۳۳۳)

گرجستان ترکیه مالزی تایلند
۰۵۱-۳۷۵۰۵
تلاش
۰۵۱-۳۷۵۰۵

تمامی تورها با اقساط بلندمدت
امکانی جدید
از آذین گشت
۰۵۱-۳۷۵۰۵
آذین گشت
AGS

کیش
نقد ، اقساط
قشـم تبریز شیراز اصفهان یزد
دبی و هوایی
۰۵۱-۳۷۵۰۵
آذین گشت
AGS

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- سهر 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
۰۵۱-۳۷۶۷۶۷۶۱
۲۶ و ۲۴ بین صامری
۰۹۱۵۴۰۵۶۷۳۲
شماره ۱۵۴
مکان جدید: هاشمیه ۱۸، بین صامری ۲۴ و ۲۶ شماره ۱۵۴

تور اروپایی، جمعه ها و روز سه شنبه و چهارشنبه و نهار و شام
هل الماس ۲
نمایش واد راسر
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶-۳۸۵۵۰۳۶۰
مشن
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶-۳۸۵۵۰۳۶۰
کلا رنده انترم راسر، هتل های عالی آبدیده گامی به دل نور
mashhadentour
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶-۳۸۵۵۰۳۶۰

کیش
۳۶۰۳۶۰۱۰
تخصصی ماست
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲۲
تور خارجی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲۲
تور داخلی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲۲
پیشگامان سفری دیگر (صادفی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

استانبول ارمنستان
دبی گرجستان آنتالیا
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲۲
تور خارجی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲۲
تور داخلی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲۲
پیشگامان سفری دیگر (صادفی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

تشریفاتی سفر کنیم...
بهشت گمشده
ارتکند
صبحانه، نهار، میان وعده
فقط ۵۰۰/۰۰۰ تومان
بین خیام جلویی ۶ و ۸، شماره ۲۸، طبقه ۱+
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰
تشریفات پارواز
TASHIRAT PARVAZ

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰

ترانه سفر فرودگاهی، (استر، سونا، لکوزی
سرو میوه، آب معرنی، چای و قهوه
صبحانه و نهار بصورت بوفه
پارمیس
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰
مکانبده استخر، هتل ۵ ستاره، پارمیس کشر
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY