

پرسش و پاسخ

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

دکتر علی نریمانی

متخصص گوش و حلق و بینی

من در گوشم پولیپ دارم و مدت‌تی است دچار قارچ گوش شده‌ام .

پولیپ نشان دهنده عفونت مزمن است . معمولاً پولیپ در عمق مجرای گوش ایجاد می شود و چرک روی آن ا می گیرد، به آسانی خون ریزی می کند و باعث ناشنوایی نسبی می شود. نباید پولیپ را بکنید زیرا به عصب صوری گوش و استخوان گوش میانی آسیب می رسد. یکی از علایم عفونت قارچی خارش است. به طور معمول قارچ آسپرژیلوس یک توده سیاه در مجرای گوش ایجاد می کند که درمان آن داروهای ضد قارچ است. به طور کلی درد، تورم، تب خفیف، ترشح چرک، گرفتگی و تنگی مجرای گوش از علایم عفونت گوش خارجی است که باید هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید .
نکته: برای تسکین درد گوش به هیچ عنوان نه برای کودکان و نه بزرگسالان از دود سیگار یا مواد مخدر استفاده نکنید.

کافه سلامت

ماده موثر برای ترک سیگار

مصرف سیگار علاوه بر مساعد کردن زمینه ابتلا به انواع سرطان ها، بیماری های متنوع مانند بیماری های قلبی و عروقی، بروز چین و چروک، ریزش مو و افسردگی را به دنبال دار دو معمولاً برای افرادی که به دلایل متفاوت از جمله استرس، افسردگی و شکست عاطفی، اقدام به مصرف سیگار می کنند ترک آن سخت است . متخصصان به نمونه های موفق ترک سیگار توجه دارند تا بتوانند به افراد دیگر هم کمک کنند. به عنوان مثال بعضی از افراد به جای سیگار از آدامس نیکوتین استفاده می کنند و بعضی با انجام ورزش و استفاده از مواد غذایی سالم به خودشان کمک می کنند اما ماده ای که برای رفع وابستگی به نیکوتین وجود دارد و به سیگاری ها برای ترک سیگار کمک می کند کافئین است . کافئین باعث تحریک محرک های مغزی و احساسی شبیه سیگار کشیدن می شود. دقت کرده اید زمانی که سیگاری می کشید لذتی از خوردن غذا اهنمی برید چرا که طعم و مزه غذاها را به خوبی احساس نمی کنید.

با ویژگی های هر کدام از مواد ترمیمی دندان پزشکی آشنا شوید

چرا پرکردگی های دندان دوامی نمی آورد؟



دندان پزشکی

چرا پرکردگی های دندان دوامی نمی آورد؟ این سوال دغدغه بیشتر کسانی است که

دندان هایشان نیاز به ترمیم یا پر کردن دارد و از خود می پرسند با توجه به هزینه ای که پرداخت می کنم این پرکردگی برای من چند سال دوام می آورد؟ قبل از پاسخ به این سوال باید چند نکته را درباره مواد پرکننده دندان ها بدانیم، به همین منظور از یک دندان پزشک، خواستیم به این سوال پاسخ دهد . وی در ابتدا به این موضوع اشاره می کند که اکنون تنوع مواد ترمیمی دندان پزشکی خیلی وسیع و زیاد است ولی مهم ترین و پر کاربرد ترین مواد را توضیح می دهد:

دکتر محمد حسن خوشخو | دندان پزشک

آمالگام

نخستین ماده ای که از قدیم هم کاربرد زیادی داشته، آمالگام است. آمالگام حدود ۱۵۰ سال است وارد دنیای دندان پزشکی شده است و هنوز هم با توجه به محاسنی که دارد در بیشتر کلینیک ها و مطب های دندان پزشکی استفاده می شود. البته به تازگی انجمن دندان پزشکی آمریکا اعلام کرده به دلیل مضرات جیوه، آمالگام باید کنار گذاشته شود.

تبحر دندان پزشک، حرف اول را می زند

آمالگام در ایران هنوز طرفداران زیادی در بین دندان پزشکان دارد چون کاربرد راحتی دارد و ماده ای مقاوم است. این ماده از طریق مکانیکی با دندان، باند (پیوند) می شود. دندان پزشک باید حفره را به نحوی تعبیه کند که قسمت پایین حفره از قسمت بالای آن پهن تر و گشادتر باشد تا بعد از این که ماده سفت شد حفره مانند یک قفل مکانیکی ماده را درون خودش حبس کند و اجازه خروج به



کامپوزیت

ماده دیگر پر کاربرد در ترمیم دندان ها کامپوزیت نام دارد. این ماده به دلیل هم رنگی با دندان های قدیمی و خلفی، برای پر کردن دندان های این ناحیه به کار می رود و مانند آمالگام از طریق مکانیکی با مختصر تفاوتی انجام می شود.

حساسیت کار با کامپوزیت

کار کردن با این مواد، تکنیک حساسی دارد و باید در محیط کاملاً خشک ایزوله ترمیم انجام شود. اگر هنگام کار، رطوبت به مواد ترمیمی یا دندان برسد قطعاً استحکام باند ضعیف خواهد شد و به شکست ترمیم منجر می شود. مواد کامپوزیتی بسیار زیادی وجود دارد که حتی از نظر قیمت و استحکام در جه بندی می شود. از نظر شرکت ها و کشور های سازنده، کیفیت ها کاملاً متفاوت است. معمولاً کشور ها و کارخانه های معتبر از کیفیت بهتری برخوردار هستند. این انتخاب دندان پزشک و بیمار است که از چه نوع ماده شرکتی استفاده کند و اگر طبق دستور العمل کارخانه سازنده استفاده شود، استحکام و

خواص میوه و سبزیجات

پوست میوه و سبزیجاتی که نباید دور ریخته شوند

یکانه سهرابی | مترجم

باید قبل از بیرون انداختن پوست میوه و سبزی ها، خوب درباره آن ها فکر کنید. علم ثابت کرده که پوست میوه، مغذی ترین بخش آن است. در این مطلب برای شما فواید چند نوع پوست میوه و سبزی را که در برنامه غذایی روزانه بیشتر افراد قرار دارند، بیان می کنیم.

۱- برگ های بیرونی کلم

هر چه برگ کلم رنگ سبز تیره تری داشته باشد، ویتامین و مواد معدنی آن بیشتر خواهد بود. این برگ های بیرونی ممکن است سفت تر باشند اما می توانید آن ها را با اطرافت خرد و به سرخ کردن ی ها، گوشت و سوپ اضافه کنید و زمان بیشتری را برای نرم شدن آن ها اختصاص دهید. می توانید آن ها را به اسموتی های سبز نیز اضافه یا با آن ها سالاد کلم خوش آب و رنگ به همراه انواع سبزیجات سبز رنگ و هویج تهیه کنید.

۲- برگ وریشه کلم بروکلی

کلم بروکلی از خانواده کلم هاست و برای داشتن یک کبد سالم فوق العاده مفید است. گل ها و ریشه های بروکلی مواد مغذی مشابهی دارند. آن ها حاوی

ویتامین بی، مواد معدنی و فیبر هستند. هر چه این گل ها به رنگ سبز تیره تری باشند، میزان کلروفیل آن ها از ساقه های کم رنگ تر بیشتر است. از آن جا که ساقه ها کمی دیرتر از گل ها بخار می شوند، بهتر است ابتدا آن ها را بپزید، سپس بعد از دودقیقه گل ها را به بخار پز اضافه کنید. همچنین می توانید ساقه های آن را پوست کنده و خرد کنید و در سرخ کردن ی ها، سوپ یا خوراک گوشت استفاده کنید.

۳- پوست کیوی

پوست میوه کیوی هم کاملاً قابل خوردن است و باعث می شود این میوه مغذی از قبل نیز مغذی تر شود. تنها با خوردن پوست میوه می توانید سه برابر میزان فیبر روزانه خود را دریافت کنید، در مقایسه با حالتی که تنها میوه را بخورید. با نکندن پوست میوه بخش زیادی از ویتامین سی را نیز درون میوه حفظ می کنید. درست مانند هر میوه یا سبزیجات تازه ای، همیشه باید قبل از میل کردن کیوی پوست آن را بشویید. نگه داشتن پوست میوه هنگام خرد کردن آن باعث می شود راحت تر بتوانید ظرف خود را تمیز کنید؛ مردم سراسر دنیا همیشه این میوه را با پوست خورده اند، بدون این که تأثیری منفی از آن دیده باشند. منبع: برترین ها

آنتی‌زی

پودینگ نان گوجه فرنگی دوستدار چشم های زیبای شما

غذای اصلی



- گوجه فرنگی خرد شده - ۶۰۰ گرم
- نان تافتون (نان سبوس دار که ضخامت داشته باشد) - یک عدد
- شیر - ۲ فنجان
- نمک - کمتر از نصف قاشق چای خوری
- فلفل سیاه - به میزان لازم
- گوجه فرنگی گیلاسی - ۲۰۰ گرم
- تخم مرغ - ۶ عدد
- پنیر - نصف فنجان
- آویشن تازه یا پودر آویشن - نصف قاشق غذاخوری

● فراروی ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید.

● در ظرف مناسب، نان که روی آن گوجه فرنگی ها را کمی له کرده اید قرار دهید و به مدت ۴۰ دقیقه کبابی کنید.

● در ظرف مناسب دیگری تخم مرغ، ادویه و سبزی های معطر را با شیر به خوبی مخلوط کنید.

● نان گوجه را از فر آورید و مخلوط مواد را روی آن بریزید و پنیر را روی آن بپاشید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید.

● سپس از فر در آورید. مقدار ی آویشن روی آن بریزید.

● در دستور پخت از پنیر بزر استفاده شده است.

● در صورت تمایل می توانید گوجه فرنگی ها را پوست بگیرید.

کافه سلامت

تبلیغ فرآورده بدون مجوز درمان ریزش مو در تلویزیون

محصول تقویت موی «ب» که این روزها در صداوسیما تبلیغ می شود، دارای پروانه ساخت از یکی از دانشگاه های علوم پزشکی است اما نمی تواند با ادعای درمانی تبلیغ شود. شهرام شعبی سخنگوی سازمان غذا و دارو با بیان این مطلب اظهار کرد: محلول تقویت موی «ب» تنها از اداره آرایشی - بهداشتی یکی از دانشگاه های علوم پزشکی کشور، به عنوان یک محصول آرایشی مجوز دریافت کرده است و فقط می تواند به عنوان محصول آرایشی تبلیغات یا فعالیت کند. وی با بیان این که تبلیغات این محصول به عنوان یک محصول

درمانی به دلیل نداشتن مجوز از سازمان غذا و دارو کاملاً غیر قانونی است، اظهار کرد: این محصول تبلیغی تنها می تواند ادعای تقویت مو را مطرح کند اما مطالبی که در تبلیغات مبنی بر جلوگیری از ریزش مو و خواص درمانی آن ادعا می شود، کاملاً غیر قانونی است.

محلول تقویت موی «ب» فاقد مجوز تبلیغات از سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت است و حتی برای نمایش تبلیغات خود در رسانه ملی نیز از مراجع ذی صلاح مجوز ندارد. لذا سازمان صدا و سیما موظف است مجوز و پروانه های فعالیت این محصول را بررسی کند.

وزارت امور اقتصادی و مالی

شغل دوم، در آمد اول

کارگاه رایگان آشنایی با بورس

بدون نیاز به پیش مطالعه و آشنایی قبلی

● مدرس: میترا تاتاری (فعال بازار بورس و سرمایه)

● بهترین و امن ترین روش های سرمایه گذاری در شرایط اقتصاد تورمی چیست؟

● آشنایی با انواع بازارهای مالی (بورس، طلا، ارز و...)

ظرفیت محدود

● زمان: چهارشنبه ۸ خرداد ۱۳۹۸

۱۶ تا ۱۹

● آدرس: بلوار شهید صادقی (سازمان آب) - صادقی ۱۸ - شماره ۲۵ - مرکز آموزش روزنامه خراسان

ثبت نام تلفنی

تلفن: ۳۷۰۰۹۳۲۵

ساعت پاسخگویی: ۱۸-۱۰

ثبت نام اینترنتی

www.edu-kh.ir