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 می‌شود، 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؟

معمولا 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 قرص 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 تزریق 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، شیره خرما 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 مرباخوری 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، حتما از آن استفاده کنید.

لمینت کامپوزیتی یا سرامیکی؟

سلامت

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 متاسفانه 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 لبخند زیبا را به شما هدیه کند. استفاده از لمینت، شیوه رایج این روزهاست که در ادامه مطلب، توضیحات دکتر مهرداد فلاح وعلی سجودی را برای آشنایی بیشتر شما، از سایت تخصصی شان آورده ایم.

در هر درمان زیبایی، اگر بیمار مشکل لثه یا تحلیل لثه یا نیاز به درمان ارتودنسی داشته باشد، ابتدا باید درمان های یاد شده و سپس درمان زیبایی را انجام دهد

لمینت به دو دسته 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 شما در یک جلسه کامل قرار می گیرد. به کارگیری 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 کارگیری لمینت کامپوزیتی کمتر است.
*کاربرد کامپوزیت برای ترمیم موارد محدود است و در افراد کم سن بهتر جواب می دهد.

معایب لمینت کامپوزیتی

*در لمینت کامپوزیتی، امکان سایش بین دندان ها وجود دارد.
*زیبایی و جلوه دندان های شما کمتر است.
*در لمینت کامپوزیتی امکان تغییر رنگ وجود دارد.
*کامپوزیت از طول عمر و دوام کمتری برخوردار است.

لمینت سرامیکی

پرسلن ونیر یا لمینت سرامیکی از جنس سرامیک ساخته شده و بر خلاف نوع کامپوزیتی، دو تا سه هفته برای تحویل نهایی دندان های شما زمان نیاز است. کاربرد لمینت سرامیکی بیشتر در دندان های بد شکل، اصلاح نامرتبی 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 پریدگی نمی شود. به دلیل ضخامت کم لمینت سرامیکی، نما و زیبایی آن بهتر و بیشتر از لمینت کامپوزیتی است. لمینت سرامیکی از درخشندگی و شفافیت بیشتری نسبت به کامپوزیتی برخوردار است. لمینت سرامیکی به ندرت دچار سایش و تغییر رنگ می شود و نیازی به سرویس مداوم و مراقبت های ماهانه ندارد.

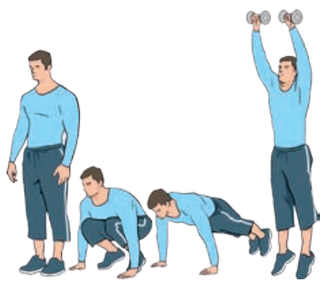
تفاوت دو لمینت

یکی دیگر از تفاوت های لمینت سرامیکی و کامپوزیتی، میزان هزینه های آن هاست. لمینت سرامیکی به دلیل مزایای بیشتر، گران تر است. لمینت سرامیکی به دلیل جنس سرامیکی اش خیلی شفاف و در عین حال مقاوم است و به هیچ عنوان، تغییر رنگ روی آن ها ایجاد نمی شود. شما هنگام صرف غذا، قهوه، چای و مواد رنگی، هیچ نگرانی بابت تغییر رنگ دندانتان نخواهید داشت و با شفافیت خاص، به شما لبخندی زیبا می بخشد.

تناسب اندام

تمرین های کاردیو

هر فعالیتی که ضربان قلب شما را ۵۰ تا ۷۵ درصد ماکزیمم آن افزایش دهد، می تواند به عنوان کاردیو شناخته شود.
این حرکات را انجام دهید:
۱- طناب (۶۰ ثانیه)
۲- Burpee: می ایستید، سپس یک بار حرکت شنا را انجام می دهید، سینه تان را به زمین می زنید و به سرعت به پا می خیزید و دستتان را روی سر می برید و دوباره تکرار می کنید. ۱۰ بار تکرار شود.
۳- جلو بازو با دمبل: دمبل را با دو دستتان در کنار پاها و بغل ران پا بگیرید، سپس وزنه را به سمت بالا بکشید تا به شانه شما برسد، بعد از آن راحت است و وزنه را بالای سر می 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 سکته 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 خاطرنشان کردند این یافته ها ساز و کارهای پیچیده در پیشرفت بیماری آترواسکلروز و زمینه های بالقوه برای درمان های آینده را نشان می دهد. آترواسکلروز نوع شایع تصلب شرایین است که طی آن رسوباتی 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 سکته 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.

آشپزی من

خوراک گل کلم و سیب زمینی

ابتدا سیب زمینی ها را پوست بکنید و به صورت قطعات مکعبی درآورید. باید حدود سه پیمانه سیب 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 کنده و رنده کرده اید داخل روغن بریزید. حدود ۳۰ ثانیه زنجبیل را تفت بدهید تا عطر آن را حس کنید. سیب 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 خرد شده، زردچوبه و زیره را اضافه کنید. به تفت دادن ادامه دهید تا سیب زمینی و گل کلم نرم شود. اگر می خواهید از نخود فرنگی استفاده کنید، آن را در این مرحله اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه دیگر تفت بدهید. خوراک گل کلم و سیب زمینی هندی شما آماده است. خوراک را به بشقاب یا دیس مد نظرتان منتقل کنید، جعفری خرد شده را روی آن بریزید و سرو کنید. می توانید به جای رنده کردن زنجبیل، از پودر آن هم استفاده کنید ولی زنجبیل تازه عطر بیشتری به خوراک گل کلم و سیب زمینی می دهد. می توانید کمی کنجد بوداده هم روی غذا بپاشید.

- روغن سرخ کردنی - ۳ قاشق غذاخوری
- زنجبیل رنده شده - یک قاشق غذاخوری
- سیب 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
- نخود فرنگی پخته - نصف پیمانه (دلخواه)
- جعفری تازه خرد شده - یک چهارم پیمانه

ایران گردی باغ دولت آباد یزد

در میان شهر یزد که با آغوش گرم خورشید عجین شده است، فضایی دل انگیز وجود دارد که برای لحظاتی تو را از شهر و دغدغه هایش دور می کند. به هنگام ورود باید از یک هشتی زیبا بگذری که با نمایش معماری ایرانی روحت را نوازش می دهد و با غرفه های صنایع دستی سفالین از تو استقبال میکند. قدم به درونش که می گذاری بادگیر بلندی را می بینی که تا میانه ی آبی آسمان پیش رفته و قد کشیده است.

اگر همه ی این نشانه را ببینی، قدم به باغ دولت آباد، یکی از قدیمی ترین باغ های ایرانی گذاشته ای که دارای آوازه ای جهانی است و ۲۶۰ سال قدمت دارد. به هر گوشه ی وسعت ۶.۴ هکتاری این باغ که بنگری، گویی نشانه ای از بهشت را می بینی که تو را به دنیای دیگری می برد. درختان میوه مانند انگور و سرو و کاج در همه جا به چشم می خورند و بوی گل‌های محمدی و سرخ به مشام می رسد.

از سرسبزی درختان و صدای گذر آب که بگذریم، دیدن بلندترین بادگیر خشتی جهان در میان این باغ، حس غرور و افتخار به هنر بی بدیل معماری ایرانی را در تو زنده می کند.

در سال ۱۱۶۰ هجری قمری همزمان با اواخر دوره افشاریه، حاکم و والی یزد، محمد تقی خان بافقی ملقب به خان بزرگ، باغی را بنا نهاد که به عنوان محل اقامت حاکم وقت و معاصر با شاهرخ میرزا و کریم خان زند مورد استفاده قرار گرفت. وی سرسلسله خاندان خوانین یزد به شمار می رفت و پدر عبدالرضاخان یزدی (حاکم بعدی یزد) و جد سلطانعلی خان وزیر افخم (وزیر دوره قاجار) و خانواده‌های افخم ابراهیمی و افخمی بود. این بنا به عنوان مجموعه ای چشم نواز به هشت باغ دولت آباد مشهور گردید و امروزه به عنوان یادگاری ارزشمند از دوره‌های افشاریه و زندیه به شمار می رود.

باغ دولت آباد در زمان محمد تقی خان، در خارج از حصار شهر یزد قرار داشت و سمت شمالی باغ به خیابانی پر درخت منتهی می شد. تعداد این درختان به حدی بود که مانع دید از خارج به داخل باغ میشدند و فضایی دور از چشم همگان را در باغ ایجاد می کردند. این خیابان به هزار درخت شهرت داشت و با عرض ۴ تا ۵ متر و طولی بیش از ۲۰ کیلومتر تا رحیم آباد ادامه می یافت. ضلع شرقی باغ نیز به خیابانی به طول ۸ کیلومتر محدود می شد و از سمت غرب باغ به مسیل رودخانه ای خشک می رسید.

با گسترش شهر در دوران قاجاریه، این باغ به دروازه چهارمنار (یکی از دروازه های شهر یزد) متصل گردید اما همچنان خارج از محدوده شهر قرار داشت. با گذشت زمان، شهر بزرگ و بزرگ تر شد و بافت شهری اطرف آن را پر کرد. در دوران پهلوی با گسترش ساخت و ساز در حومه شهر، ساختمان ها پیرامون باغ را فرا گرفتند و به تدریج باغ به جایی در مرکز شهر یزد تبدیل شد. مرحوم محمدتقی خان در اواخر حیات خود مجموعه باغ دولت آباد، قنات دولت آباد و بخشی از زمین هایی را که به وسیله ی این قنات آبیاری می شد، وقف چهارده معصوم نمود. وی همچنین بخشی از این اراضی را به فرزند خود بخشید تا آنها را اداره کند.

این باغ برای مدت ها محل اقامت کریم خان زند بود و مدتی نیز در دوره قاجاریه عبدالرضاخان یزدی که با شاه زادگان قاجاری به مبارزه بر خاسته بود در آن سکونت می کرد.

برای مدتی این باغ متروکه شد تا آنکه از سال ۱۳۴۸ تا ۱۳۶۴ وزارت فرهنگ و هنر این باغ را از اداره اوقاف اجاره نمود و به دفتر حفاظت آثار باستانی کشور سپرد. در سال ۱۳۴۸، عملیات مرمت و بازسازی باغ دولت آباد توسط این دفتر آغاز گردید و بخش هایی از مجموعه شامل عمارت تالار آیینه، عمارت مستخدمین، آشپزخانه ها، عمارت تهران، قسمت ساباط (کوچه سرپوشیده) و آب انبار عمارت حرمخانه، عمارت بادگیر و عمارت سرو، عمارت بهشت آیین مرمت شد.

بار دیگر در فاصله سال های ۱۳۵۵ تا ۱۳۶۱ عملیات باغسازی و محوطه سازی در این باغ تاریخی صورت گرفت اما هیچ وقت رونق زمان محمدتقی خان به آن باز نگشت. آب مهم ترین عنصر برای احداث چنین باغی بود و به همین دلیل خان بزرگ در ابتدای کار و پیش از احداث بنا، قناتی به طول ۶۵ کیلومتر را احداث نمود تا آب را از مهریز به یزد و محل کنونی باغ دولت‌آباد انتقال دهد. قنات تاریخی دولت آباد یکی از مهم ترین و طولانی ترین قنات های شهر یزد به شمار می رود که دارای پنج رشته بوده و از ارتفاعات مهریز سرچشمه می گرفته است. پس از حفر قنات و رساندن آب به محل باغ، مجموعه حکومتی یا دارالحکومه حاکم در آن بنا شد. ساختمان ها، حوض ها، آبنماها و درختان انار و انگور و ... یکی یکی به این فضا اضافه شدند تا در کنار یکدیگر یکی از چشم نواز ترین آثار را در وسعت ۷۰۰۰۰ متر مربع به وجود بیاورند. البته در دهه ۱۳۷۰ با ساخت خیابان بزرگی در شمال باغ، قسمت بزرگی از آن به منظور ساخت بلوار تخریب گردید.

قنات دولت آباد منبع اصلی تامین آب باغ بود که نقشی اساسی را در سرسبزی و طراوت آن بازی میکرد. در مواقع خشکسالی و برای سیراب کردن باغ و پرکردن حوض های متعدد آن نیز یک چاه و منبع آب با گورو یا گاورو (معبری گشاد برای دسترسی به آب در زیر زمین) قرار داشت که در ضلع شرقی باغ و در کنار ابنیه خدماتی تعبیه شده بود.

در کنار این منابع، یک آب انبار نیز برای ذخیره ی آب و مصرف آن در مواقع اضطراری در باغ قرار داشت. آب این قنات پس از سیراب کردن بخشی از زمین های مهریز و به کار انداختن چندین آسیاب آبی، راه خود را به سوی باغ دولت آباد ادامه می داد و درختان این باغ را سیراب می کرد. سپس راه خودش را به قصد سیراب کردن زمین های کشاورزی به طرف اراضی اطراف باغ ادامه می داد. امروزه اثری از آب این قنات ها نیست و آب مورد نیاز باغ تنها توسط چند چاه نیمه عمیق تامین می گردد.

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های
حوزه گردشگری و ایرانگردی ۳۲۲۹۰۰۵۰

شفیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شفیعیان کربلا
زمینی و هوایی نقد / اقساط «اخذ ویزای اربعین»
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ _ ۳۸۵۵۰۳۶۰

کیش کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

ویزای توریستی کانادا
ایرسا ۳۶۰۷۲۰۳۰-۶۰
ویزای تضمینی شینگن

۳۶۰۹۳۷۰۰ شادشرق
تخفیف تورهای خارجی

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

استانبول گرجستان مالزی دبی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تورخارجی
کیش قشم اصفهان شیراز
www.psd180.ir ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

تشریفاتی سفر کنیم...
۵۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی
آنتالیا
۷ روزه ۳/۶۹۰/۰۰۰ تومان
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۱۴۰۶
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ

۳۶۰۳۶۰۱۰
اقساط بدون کارمزد
کیش تخصیص ماست
کانال تلگرام: @yekta_seir

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

حقاسیر ۳۸۰۶۹
کیش - یزد
تور تهران گردی همه روزه
داخلی ۹۲۱
داخلی ۹۱۹
قبرس - بالی
پیکاپ ویزا
انگلیس/آمریکا/کانادا
درکمترین زمان