## 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 نسیم زرین پنجه
متخصص گیاهان دارویی

**لطفا درباره روغن های معطر و مصارف آرایشی آن اطلاع رسانی کنید؟ (در فصل پاییز پوست من دچار خشکی می شود.)**

روغن های گیاهی، موارد مصرف متعددی دارد که از جمله آن ها، استفاده برای شادابی و لطافت پوست است.

**موارد پیشنهادی بر اساس نوع پوست**

**پوست معمولی**: استوقودوس، شمعدانی، رزماری، چوب سدر، پرتقال

**پوست خشک**: استوقودوس، شمعدانی، چوب سدر، کندر

**پوست چرب**: چوب سدر، استوقودوس، رزماری، کندر، ترنج، سرو کوهی، لیمو

**پوست دارای لکه**: استوقودوس، رزماری، شمعدانی، لیمو، چای درختی

**پوست حساس**: استوقودوس، چوب سدر

**روش استفاده**: هر کدام از روغن ها را می توان با ۱۵ میلی لیتر از روغن های حامل ورقیق کننده مانند روغن بادام شیرین، گندم، هسته زردآلو، هسته هلو و آفتابگردان مخلوط کرد و پوست صورت را با آن ماساژ داد همچنین بخور صورت با روغن های گیاهی معطر باعث بهبود بافت پوست می شود.

## بیشتر بدانیم

### مصرف بی نتیجه آسپیرین

آسپیرین خون را رقیق می کند و از خطر حمله مجدد قلبی و سکته مغزی می کاهد. بعضی از افراد کاملا سالم هم برای کاهش این خطرات و به عبارتی پیشگیری از آن، آسپیرین مصرف می کنند. بر اساس نتایج مطالعه ای در آمریکا و استرالیا، افراد مسن تری که از وضع سلامت خوبی برخوردارند، نباید روزانه آسپیرین مصرف کنند. فایده آسپیرین به ویژه بعد از سکته مغزی یا حمله قلبی پیشتر ثابت شده است اما این مطالعه نتیجه گیری کرد که مصرف آسپیرین برای افراد سالم بالای ۷۰ سال فایده‌ای ندارد و خطر خون ریزی داخلی را که بالقوه مرگبار است، به شدت افزایش می دهد. پروفسور جان مک نیل از دانشگاه موناش می گوید: «مصرف آسپیرین از سوی میلیون ها نفر در جهان بدون دلیل پزشکی ممکن است بی فایده باشد چون این مطالعه هیچ مزیتی را افاش نکرد که بر خطر خون ریزی بچربد.» پزشکان مدت هاست مطمئن نیستند که برای افراد سالم آسپیرین تجویز کنند یا نه و این یافته ها می تواند به آن ها کمک کند.

# ویژگی های خمیردندان مناسب

**بهداشت**

**انتخاب محصولات بهداشتی مانند استفاده درست آن اهمیت دارد. خمیر دندان محصولی است که خانواده ها به صورت دسته جمعی از آن استفاده می کنند بنابراین باید در انتخاب آن دقت بیشتری کرد. مولفه های انتخاب مناسب ترین خمیردندان با توجه به نیازها و اولویت های فردی به قرار زیر است:**

مواد تشکیل دهنده متداول در خمیر دندان ها عبارت اند از: ساخارین (نوعی شیرین کننده)، کربنات کلسیم و سیلیکات که ماده سایینده هستند، گلیسرول که به خمیردندان قوام ژل مانند می دهد و سولفات لاریل سدیم (SLS) ماده شوینده‌ای که باعث کف کردن خمیر دندان می‌شود

**فلوراید خمیردندان:**

فلوراید، یک ماده معدنی طبیعی است که از مینای دندان محافظت و با پوسیدگی دندان مبارزه می کند. کارشناسان فلوراید موجود در خمیردندان و آب آشامیدنی را به عنوان درمانی ایمن و موثر شناخته اند و انجمن دندان پزشکی آمریکا (ADA) این ماده را جزئی ضروری در خمیردندان می داند.

**سطح سایشی خمیردندان (RDA)**

خمیردندان حاوی مواد سایینده برای تمیز و سفید کردن دندان هاست. سطح سایش خمیردندان که به عنوان RDA شناخته می‌شود در محصولات مختلف، متفاوت است. محصولات دندانی باید RDA ۲۵۰ یا کمتر از آن داشته باشند چرا که سطوح بالاتر می‌تواند به دندان ها آسیب بزند و ایمن نیست.

**نکته:** افرادی که به طور مکرر به زخم ها و آفت های دهانی مبتلا می شوند، بهتر است از مصرف محصولاتی که حاوی SLS هستند، اجتناب کنند چرا که برخی تحقیقات نشان می دهد این ماده، خطر زخم های دهانی را افزایش می دهد.

**توجه به کنترل جرم دندان ها**

لایه‌ای از باکتری ها که پلاک نامیده می‌شود پیش و پس از مسواک زدن، سطح دندان ها را می‌پوشاند. هنگامی که این پلاک سخت شود به جرم روی دندان تبدیل می‌شود. جرم زدایی دندان ها دشوار است، این جرم بیماری های لثه ای ایجاد می کند. خمیردندان های حاوی مواد شیمیایی مانند «پیروفسفات» و «روی سیترات» از تجمع بیشتر جرم جلوگیری می کنند.

**سفید کنندگی خمیردندان**

بسیاری از افراد خواهان لبخندی درخشان تر هستند و خمیردندان های سفید کننده می‌تواند انتخابی موثر و مناسب برای داشتن دندان های سفید باشد. این محصولات حاوی مواد سایینده‌ای هستند که دندان ها را صیقل می‌دهند و لکه ها را از سطح دندان ها می زدایند.

**برچسب خمیردندان**

توصیه می‌شود برچسب خمیردندان ها را پیش از خرید به دقت بررسی کنید، برخی از این محصولات برای کودکان مناسب نیست. تولید کنندگان باید وجود هر گونه طعم دهنده یا شیرین کننده در خمیردندان ها را در برچسب های این کالا، اطلاع رسانی کنند.

**گزینه‌های طبیعی**

مواد طبیعی حاوی مواد سایینده مانند جوش شیرین (بی کربنات سدیم) می‌تواند جایگزین مواد شیمیایی باشد. جوش شیرین علاوه بر خاصیت سایندگی در رفع لکه های دندانی نیز موثر است.

**اجتناب از خمیردندان های شیرین**

شکر به پوسیدگی دندان کمک می کند و به همین دلیل، استفاده از خمیردندان های حاوی شکر توصیه نمی‌شود. به ویژه برخی خمیردندان های کودکان برای خوش طعم تر شدن حاوی مقادیر زیادی شکر هستند. به گزارش سایت مدیکال نیوز تودی، بهتر است افرادی که دندان های حساسی دارند از خمیردندان های سفیدکننده حاوی مواد شیمیایی استفاده نکنند زیرا این نوع خمیر دندان ها می‌تواند حساسیت را بیشتر کند.

آشپزی من

## رولت سبزیجات

سینی یا ظرف مخصوص فر را چرب کنید یا داخل آن کاغذ روغنی قرار دهید. سیر و تره فرنگی را ریز خرد کنید و همراه با ۳۰ گرم کره به مدت ۵-۴ دقیقه با حرارت متوسط تفت دهید تا تره فرنگی نرم شود. سپس بقیه کره را ذوب کنید. آرد را به آن اضافه کنید و با حرارت ملایم کمی تفت دهید تا خامی آرد گرفته شود. به مخلوط کره و آرد، شیر را کم کم اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا مخلوط یک دستی به دست آید و غلیظ شود. زرده و سفیده تخم مرغ ها را جدا کنید. سپس زرده تخم مرغ، مخلوط تره فرنگی، سیر، نمک و فلفل را به مخلوط فوق اضافه کنید. موادرا به ظرفی بزرگ تر انتقال دهید. سفیده تخم مرغ را با همزن برقی بزنید تا فرم بگیرد سپس سفیده را به مخلوط بالا اضافه و خوب مخلوط کنید. فر را از قبل با حرارت ۴۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. مواد آماده شده را در سینی بریزید و سطح آن را صاف کنید. اکنون رولت (مواد مخلوط شده) را در طبقه وسط فر به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه حرارت دهید تا پف کند و سطح آن طلایی شود. پنیر پارمزان رنده شده را به طور یکنواخت روی کاغذ روغنی پخش کنید و رولت را روی کاغذ بر گردانید (اگر برای کف رولت از کاغذ روغنی استفاده کرده اید کاغذ را جدا کنید). مخلوط پیاز چه خرد شده، ذرت، پنیر خامه ای و پنیر پارمزان را روی رولت بریزید و رولت را محکم بپیچید و گرم سرو کنید.

- کره پاستوریزه - ۶۰ گرم
- تره فرنگی - یک ساقه متوسط
- سیر - ۲ حبه
- آرد سفید گندم - یک سوم پیمانه (۴۰ گرم)
- شیر پاستوریزه - یک پیمانه (۱۵۰ گرم)
- تخم مرغ - ۴ عدد
- پنیر پارمزان رنده شده - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به مقدار لازم

**داخل رولت:** پنیر پارمزان رنده شده - ۱۰۰ گرم

- ذرت پخته - ۱۵۰ گرم (یک پیمانه)
- پیاز چه خرد شده - یک سوم پیمانه
- پنیر خامه ای پاستوریزه - ۵۰ گرم

## دانستنی ها

### نشانه گرفتگی سرخرگ ها

یکی از نشانه های عجیب بیماری قلبی، بروز چین در قسمت لاله گوش است. برای تشخیص زودهنگام بیماری قلبی می توانید به نشانه های خاموشی که در ادامه به آن ها اشاره می شود، توجه کنید.

**طاسی**

در یک مطالعه جامع جدید که با حضور تقریبا ۳۷ هزار مرد انجام شد، طاسی شدید در تاج سر به عنوان نشانه ای برای پیش بینی بیماری سرخرگ کرونر در همه سنین شناسایی شد.

**چین خوردن لاله گوش**

یکی از نشانه های عجیب بیماری قلبی چین خوردگی در قسمت لاله گوش است. چین خوردن لاله گوش ممکن است در نتیجه گردش خون ضعیف از جمله در سرخرگ های قلب شکل بگیرد. اگرچه برخی کارشناسان پزشکی معتقدند بروز چین در لاله گوش نشانه ای از افزایش سن است، پژوهشگران از روش سی تی اسکن پیشرفته برای بررسی بیماری سرخرگ کرونر خاموش استفاده کردند و دریافتند که چین لاله گوش حتی پیش از مد نظر قرار دادن عوامل خطرآفرین دیگر مانند سن و سیگار کشیدن می تواند نشانه بیماری قلبی باشد.

**درد در ناحیه ساق پا هنگام پیاده‌روی**

این حالت به نام لنگی شناخته می شود. آترواسکلروز (سخت شدن سرخرگ ها) می تواند موجب بروز انسداد در سرخرگ های پا، به ویژه در افراد سیگاری شود، پیش از این که بیماری سرخرگ کرونر تشخیص داده شود. این نشانه باید سریع بررسی شود. تشخیص هرچه سریع تر بیماری قلبی اهمیت ویژه ای دارد زیرا درمان های غذایی و پزشکی بسیاری وجود دارد که می تواند به بهبود شرایط کمک کند.

## تازه ها

### چرا مردان کچل، اعتماد به نفس بیشتری دارند؟

پژوهش های محققان دانشگاه پنسیلوانیا نشان می دهد که مردان کچل به نسبت دیگر مردان دارای اعتماد به نفس بیشتری هستند، از نظر دیگران جذاب تر محسوب می شوند و تمایل بیشتری به رهبری و سلطه جویی دارند. پژوهشگران با بررسی نتایج تحقیقات خود پیشنهاد می کنند میلیون ها مرد در سراسر دنیا می توانند به جای هزینه کردن میلیاردها دلار برای درمان ریزش مو یا کاشت موی سر، هنگام مواجه شدن با ریزش مو، سر خود را بتراشند تا احساس اعتماد به نفس و جذابیت بیشتری کنند. پژوهشگران همچنین در این مطالعات احتمال داده اند که افراد طاس به نسبت کسانی که داوطلبانه موهای شان را می تراشند، زیرک تر هستند.

تور اروپا
موج آبی ۳۱۳۰۰
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت

سپهربال
SEPEHRBAL
www.Sepehrbal.ir
پایین ترین نرخ فروش بلیط
چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی
با ثبت نام در سایت از تخفیفات ویژه بهره مند شوید.

ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان
آفر ۳۰٪ پرواز قطری
پیکاپ ویزا انگلیس / امریکا / کانادا در کمترین زمان
تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ
حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۹۲۳-۹۱۹

کیش
دبی چین مالزی
بلغارستان ترکیه تایلند
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

قشم شیراز
کیش
اصفهان تبریز
تمامی تورها
با اقساط بلند مدت بدون کارمزد
AGS آذین گشت
Tour & Travel Agency
۰۵۱_۳۷۵۰۵
ترکیه
مالزی
گرجستان
تایلند

۳۶۰۳۶۰۱۰
اقساط بدون تورچ
کیش تخصص ماست
کانال تلگرام: @yekta_seir

تورهای ۱ روزه طبیعت گردی
صبحانه. ناهار. میان وعده | جمعه ها
ویزا
اخذ ویزای شنگن. کانادا
وقت سفارت. پیکاپ پاسپورت
اقامت تحصیلی و شغلی (پرتغال. اسپانیا)
تشریفات پرواز
TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz
تایلند | مالزی | سنگاپور
آنتالیا | دبی | گرجستان
خدمات رایگان: صبحانه - ترانسفر - سافاری
شهربازی - سینما ۵بعدی - گشت جزیره
کیش چارتر روزانه

تور زمینی وان ترکیه
همه روزه ۵۵۰/۰۰۰ تومان
حقاسیر رضوان
۰۵۱-۳۸۰۶۹
خدمات: ترانسفر رفت و برگشت با ون ۱۶ نفره ترک - بیمه - اقامت همراه با صبحانه

## جهان گردی دریاچه وان

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

دریاچه وان در غرب شهر وان در ترکیه قرار دارد. در بخش شمال غربی این دریاچه، کوه سبحان به ارتفاع ۴۰۵۸ متر و در قسمت جنوبی آن، کوههای اختیار شهاب -قرار گرفته‌اند. شکل گرفتن دریاچه نمکی وان ناشی از فعالیت‌های آتشفشانی در سالیان دراز بوده است. آب آن از جویبارهایی که از کوهها سرازیر است، تامین می‌شود. این دریاچه ۱۲۰ کیلومتر درازا، ۸۰ کیلومتر پهنا دارد و ژرفای میانگین آن ۱۷۱ متر است (ژرفترین بخش آن ۴۵۱ متر است). مساحت این دریاچه به ۳۷۵۵ متر مربع می‌رسد.

شهر وان ترکیه گرچه شهر کوچکی است، اما به جهت موقعیت جغرافیایی اش که درست در نزدیکی مرز ایران و ترکیه قرار گرفته، بسیار مورد توجه مسافران و گردشگران ایرانی است. ایرانی ها اغلب شهر وان را به سبب مراکز خرید، اقامتگاه‌های مناسب و البته کتیبه تاریخی خشایارشا می شناسند. البته همان طور که حتما می دانید، یکی از جاذبه های اصلی این شهر، دریاچه وان است؛ دریاچه ای وسیع که با تاریخ غنی و زیبایی محض احاطه شده و مسافران و گردشگران زیادی را میزبانی می کند.

به شهر وان که برسید، کافیست مسیر کمی را طی کنید تا خود را به ساحل زیبای دریاچه وان برسانید. حالا شما درست در کنار بزرگترین دریاچه کشور ترکیه ایستاده اید که سالانه افراد بسیاری را به خود می خواند تا دلبری و شکوهش را به رخ بکشد. کمی که بگذرد، خواهید دید صبر کردن در برابر این پهنه نیلگون را نمی توانید و باید که تنی به آب بزنید!

بزرگ ترین دریاچه کشور ترکیه و دومین دریاچه بزرگ خاورمیانه است.

دسترسی بسیار راحتی از طریق مرز زمینی دارد و گزینه جذابی برای گردش چند روزه است.

می توانید در جزایر کوچک درون این دریاچه طبیعت گردی کنید.

محلی مناسب برای شنا و آبتنی است.

دریاچه وان، بزرگ ترین دریاچه کشور ترکیه است که وسعتی در حدود ۳،۷۵۵ کیلومتر مربع دارد و در اطراف با شهرها و روستاهای مختلفی احاطه شده است. این دریاچه در شرق کشور ترکیه و در نزدیکی شهر وان قرار گرفته و در نتیجه فاصله بسیار کمی با مرز ایران و ترکیه دارد. وقتی به دریاچه وان برسید، در اطراف، کوه های بلند و سر به فلک کشیده ای می بینید که ارتفاعی نزدیک ۱۳۰۰ متر دارند. باید بدانید جریان های کوچک این کوه ها در کنار باران است که آب دریاچه را تامین می کند.

جالب آن که در دریاچه جذاب وان ماهی خاصی خواهید دید که هیچ جای دیگری در ترکیه نمی بینید، چرا که تنها زیستگاهش دریاچه وان است. کمی که در اطرافش گشت و گذار کنید، با قایق هایی رو به رو می شوید که با آن ها می توانید تا درون جزایر وان هم بروید و به گردش تان رنگی از هیجان بزنید. باید بدانید در این جزایر دیدنی های باستانی و بقایایی تاریخی وجود دارند و بنابراین گردشی بدیع از تاریخ و طبیعت در انتظار شماست.

دریاچه وان، شکلی مثلثی و عمقی در حدود ۱۷۱ تا ۴۰۰ متر دارد و ۱،۶۴۰ متر بالاتر از سطح دریا قرار گرفته است.

بد نیست بدانید آب دریاچه وان به شدت قلیایی است و پی اچی در حدود ۹.۷ تا ۹.۸ داشته و درصد بالایی از سدیم کربنات و دیگر نمک ها در آن به چشم می خورد.