

لطفا در باره 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 .

- **مواد د پيشنهادهای بر اساس نوع پوست**
پوست معمولی: استوفودوس، شمعدانی، رزماری، چوب سدر، پرتقال
- **پوست دارای لکه:** استوفودوس، رزماری، شمعدانی، لیمو، چای درختی
- **پوست حساس:** استوفودوس، چوب سدر
- **روش استفاده:** هر کدام از روغن ها را می توان با ۱۵ میلی لیتر از روغن های حامل و رقیق 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.

مصرف بی نتیجه آسپیرین

آسپیرین خون را رقیق می کند و از خطر حمله مجدد قلبی و سکنه مغزی می کاهد. بعضی از افراد کاملاً 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 سکنه مغزی یا حمله قلبی بیشتر ثابت شده است اما این مطالعه نتیجه گیری کرد که مصرف آسپیرین برای افراد سالم بالای ۷۰ سال فایده ای ندارد و خطر خون ریزی داخلی را که بالقوه مرگبار است، به شدت افزایش می دهد. پروفیسور 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 فاش نکرد که بر خطر خون ریزی بچرخد. پزشکان مدت ها است مطمئن نیستند که برای افراد سالم آسپیرین تجویز کنند یا نه و این یافته ها می تواند به آن ها کمک کند.

ویژگی های خمیر دندان مناسب

انتخاب محصولاتی 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 خمیر دندان با توجه به نیاز ها و اولویت های فردی به قرار زیر است:



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

● **سطح سایشی خمیر دندان (RDA)** خمیر دندان حاوی مواد ساینده برای تمیز و سفید کردن دندان هاست. سطح سایش خمیر دندان که به عنوان RDA شناخته می شود در محصولات مختلف، متفاوت است. محصولات دنداننی باید RDA ۲۵۰ یا کمتر از آن داشته باشند چرا که سطوح بالاتر می تواند 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** لایه ای از باکتری ها که پلاک نامیده می شود پیش و پس از مسواک زدن، سطح دندان ها را



مواد شیمیایی باشد. جوش شیرین علاوه بر خاصیت ساینده گی در رفع لکه های دنداننی نیز موثر است.

● **اجتناب از خمیر دندان های شیرین** شکر به پوشیدگی دندان کمک می کند و به همین دلیل، استفاده از خمیر دندان های حاوی شکر توصیه نمی شود. به ویژه برخی

مواد شیمیایی باشد. جوش شیرین علاوه بر خاصیت ساینده گی در رفع لکه های دنداننی نیز موثر است.

● **اجتناب از خمیر دندان های شیرین** شکر به پوشیدگی دندان کمک می کند و به همین دلیل، استفاده از خمیر دندان های حاوی شکر توصیه نمی شود. به ویژه برخی

رولت سبزیجات

سینی یا ظرف مخصوص فرا 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. مواد را به ظرفی بزرگ تر انتقال دهید. سفیده تخم مرغ را با همزن

- کره پاستوریزه - ۶۰ گرم
- تره فرنگی - یک ساقه متوسط
- سیر - ۳ 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)
- پیازچه خرد شده - یک سوم پیمانه
- پنیر خامه ای پاستوریزه - ۵۰ گرم

نشانه گرفتگی سرخرگ ها

یکی از نشانه های عجیب بیماری قلبی، بروز چین در قسمت لاله گوش است. برای تشخیص زود هنگام 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 تقریباً ۳۷ هزار مرد انجام شد، طاسی شدید در تاج سر به عنوان نشانه ای برای پیش بینی بیماری سرخرگ کرور 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. اگر چه 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 کرور خاموش استفاده کردند و دریافتند که چین لاله گوش حتی پیش از مد نظر قرار دادن عوامل خطر آفرین دیگر مانند سن و سیگار کشیدن می تواند نشانه بیماری قلبی باشد.

در د ناحیه ساق با هنگام پیاده روی

این حالت به نام لنگی شناخته می شود. آرترواسکلروز (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 کرور تشخیص داده شود. این نشانه باید سریع بررسی شود. تشخیص هر چه سریع تر بیماری قلبی اهمیت ویژه ای دارد زیرا درمان های غایبی و پزشکی بسیاری وجود دارد که می تواند به بهبود شرایط کمک کند.

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 میلیارد ها دلار برای درمان ریزش مو با 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

ویزای شینگن تضمینی ایتالیا

ورود VIP به سفارت

موج آبی

۳۱۳۰۰

تور اروپا

ویزای شینگن تضمینی ایتالیا

ورود VIP به سفارت

موج آبی

۳۱۳۰۰

ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان

آفر ۳۰٪ پرواز قطری

بیکاپ ویزا انگلیس / آمریکا / کانادا در کمترین زمان

تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ

حقاسیر

۳۸۰۶۹

۱۱۳-۱۱۲

ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان

آفر ۳۰٪ پرواز قطری

بیکاپ ویزا انگلیس / آمریکا / کانادا در کمترین زمان

تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ

حقاسیر

۳۸۰۶۹

۱۱۳-۱۱۲

قشم شیراز

کیش

اصفهان تبریز

تمامی تورها

با اقساط بلند مدت بدون کارمزد

AGS

آذین گشت

Tour & Travel Agency

۰۵۱_۳۷۵۰۵

قشم شیراز

کیش

اصفهان تبریز

تمامی تورها

با اقساط بلند مدت بدون کارمزد

AGS

آذین گشت

Tour & Travel Agency

۰۵۱_۳۷۵۰۵

تورهای اروزه طبیعت گردی

صبحانه، ناهار، میان وعده | جمعه ها

ویزا

اخذ ویزای شنگن. کانادا

وقت سفارت. بیکاپ پاسپورت

اقامت تحصیلی و شغلی (برنغال، اسپانیا)

تایلند | مالزی | سنگاپور

آنتالیا | دبی | گرجستان

تست ریفات پرواز

TASHIRIFAT PARVAZ

۰۵۱-۳۱۴۰۶

بن خیم جنوبی ۸ و ۶ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+

@VipParvaz

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

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

سپهر بال

www.Sephehrbal.ir

پایین ترین نرخ فروش بلیط

چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

با ثبت نام در سایت از تخفیفات ویژه بهره مند شوید.

سپهر بال

www.Sephehrbal.ir

پایین ترین نرخ فروش بلیط

چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

با ثبت نام در سایت از تخفیفات ویژه بهره مند شوید.

کیش

دبی چین مالزی

بلغارستان ترکیه تایلند

فلامینکو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش

دبی چین مالزی

بلغارستان ترکیه تایلند

فلامینکو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش

۳۶۰۳۶۰۱۰

اقساط

تخصصی ماست

کانال تگرام: @yekta_seir

کیش

۳۶۰۳۶۰۱۰

اقساط

تخصصی ماست

کانال تگرام: @yekta_seir

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

جهان گردی دریاچه وان

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

جهان گردی دریاچه وان

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 گرفته اند. شکل گرفتن دریاچه نمکی وان ناشی از فعالیت های آتشفشانی در سالیان دراز بوده است. آب آن از جویبارهایی که از کوهها سرازیر است، تامین می شود. 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 می رسد .

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، اقامتگاه های مناسب و البته کنیه تاریخی خنایارشا 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، کافیسست 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 شوکوش 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 آبنی 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