

ایرانگرد

پارک جنگلی لتمان؛ مقصدی بکر

برای فرار از شلوغی شهر



گیلان امروز- اگر دلتان یک سفر کوتاه و فراموش نشدنی می‌خواهد اما زمان و هزینه کافی برای خروج از تهران ندارید، پارک جنگلی لتمان کن همان مقصدی است که دنبالش هستید. این پارک، در ارتفاعی حدود ۱۸۰۰ متر از سطح دریا قرار گرفته و با آب و هوای خنک و چشم اندازهای تماشایی اش، حس یک سفر واقعی به دل طبیعت را برایتان زنده می‌کند. چه تهرانی باشید و بخواهید از شلوغی شهر فاصله بگیرید، چه مسافری که قصد دیدن جاذبه‌های طبیعی پایتخت را دارد، لتمان کن یک انتخاب بی‌نظیر برای گردش و تفریح است. با مسیرهای پیاده روی، پوشش گیاهی متنوع و مسیرهای دیدنی، به یکی از محبوب‌ترین مقاصد طبیعت گردی تهرانی‌ها تبدیل شده است.

قرارگیری در ارتفاع ۱۸۰۰ متری از سطح دریا و در مسیر ورزش بادهای شرقی-غربی، نقش مهمی در تلطیف هوای غرب تهران ایفا می‌کند. درختانی همچون زبان گنجشک، توت، ارغوان و کاج، فضای این پارک را به یک زیستگاه سرسبز و دلپذیر تبدیل کرده اند. مسیرهای پیاده روی و کوهپیمایی پارک جنگلی لتمان، تجربه‌ای منحصر به فرد از طبیعت را برای بازدیدکنندگان رقم می‌زند. با گذر از جاده‌های پیچ در پیچ و ارتفاعات باشکوه، منظره‌ای پانورامیک از تهران و دریاچه چیتگر مقابلتان نمایان می‌شود. در انتهای مسیر، محوطه‌ای وسیع با چشم‌انداز فوق العاده از پایتخت و یکی از خاص‌ترین مسیرهای دوچرخه سواری ایران، پذیرای علاقه مندان به طبیعت و ورزش است. پارک جنگلی لتمان در شمال غرب تهران و در منطقه کن، منطقه ۲۲ شهرداری قرار دارد. این بوستان جنگلی که بیش از ۱۰۰ هکتار وسعت دارد، در ارتفاع ۱۸۰۰ متری از سطح دریا واقع شده و چشم اندازی کم نظیر از شهر تهران را به بازدیدکنندگان هدیه می‌دهد.

چگونه به پارک جنگلی لتمان برویم؟

دسترسی به پارک جنگلی لتمان آسان است و بهترین گزینه، استفاده از خودروی شخصی محسوب می‌شود. این پارک در شمال بزرگراه شهید خرازی قرار دارد و مسیر آن از طریق بزرگراه‌های اصلی تهران قابل دسترسی است.

تفریحات و امکانات رفاهی پارک جنگلی لتمان

پارک جنگلی لتمان، با طبیعتی بکر و هوایی دلپذیر، یکی از بهترین مقاصد تفریحی در شمال غرب تهران است. این پارک علاوه بر فضای سرسبز و چشم اندازهای منظر، امکانات رفاهی متعددی را در اختیار بازدیدکنندگان قرار می‌دهد تا تجربه‌ای لذت بخش از گردش و استراحت در دل طبیعت داشته باشند.

آلاچیق‌ها و امکانات پیک نیک

پارک جنگلی لتمان با فراهم کردن آلاچیق‌های متعدد، فضایی ایده آل برای خانواده‌ها و گروه‌های دوستانه ایجاد کرده است. این آلاچیق‌ها که در نقاط مختلف پارک تعبیه شده اند، به گردشگران امکان می‌دهند تا در سایه‌ای دلپذیر استراحت کنند و از محیط سرسبز اطراف لذت ببرند. علاوه بر این، وجود نیمکت‌ها و میزهای چوبی، راحتی بیشتری را برای بازدیدکنندگان به ارمغان آورده است.

باربیکیو و فضای مناسب برای پخت و پز

یکی از جذاب‌ترین امکانات پارک جنگلی لتمان، وجود باربیکیوهای سنگی در بخش‌های مشخصی از پارک است. این امکان به بازدیدکنندگان اجازه می‌دهد تا غذای خود را در طبیعت آماده کنند و یک پیک نیک واقعی را تجربه کنند. همچنین، قرار گرفتن این باربیکیوها در نقاطی با چشم‌انداز زیبا، لحظات خوشی را برای خانواده‌ها و دوستان رقم می‌زند.

سرویس‌های بهداشتی و امکانات رفاهی

برای راحتی هر چه بیشتر گردشگران، پارک لتمان به سرویس‌های بهداشتی مجهز شده است. این سرویس‌ها در چند نقطه از بوستان قرار گرفته‌اند تا دسترسی راحت‌تری برای بازدیدکنندگان فراهم شود. با این حال، پیشنهاد می‌شود در روزهای شلوغ، وسایل شخصی مورد نیاز خود را نیز همراه داشته باشید.

نورپردازی و امکان گردش در شب

پارک جنگلی لتمان به دلیل موقعیت خاص خود، منظره‌ای تماشایی در شب دارد. سیستم روشنایی پارک، به ویژه در قسمت‌های شمالی، شرایط مناسبی برای پیاده روی در شب ایجاد کرده است. هرچند که در برخی بخش‌های پارک، نورپردازی محدود است، اما مسیرهای اصلی برای گردش شبانه مناسب و امن هستند.

پارک جنگلی لتمان با آب و هوای خوب و معتدل در فصل بهار

پارک جنگلی لتمان کن با قرارگیری در یک منطقه مرتفع، به واسطه ارتفاع ۱۸۰۰ متر از سطح دریا، دارای آب و هوای خنک و دلنشینی است که آن را به مقصدی جذاب در تمامی فصول سال تبدیل کرده است. در تابستان، این پارک به دلیل موقعیت خاص خود، هوای خنک و دلپذیری را ارائه می‌دهد که گردشگران می‌توانند در آن از گرمای شهری فاصله بگیرند و از طبیعت لذت ببرند.

در فصل زمستان نیز، دمای هوای این منطقه به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد و برای علاقه مندان به ورزش‌های زمستانی و کوهنوردی، محیطی عالی برای تجربه کوهنوردی در شرایط خاص فراهم می‌آید. بنابراین، چه در روزهای گرم تابستان و چه در سرمای زمستان، پارک جنگلی لتمان کن همواره جاذبه‌های خاص خود را دارد.

راست آزمایی؛ آیا مسواک زدن با جوش شیرین بی خطر است؟



گیلان امروز- اگرچه جوش شیرین می‌تواند به سفید کردن دندان‌ها، کاهش پلاک و تعادل پیی اچ دهان کمک کند، اما استفاده مداوم و نادرست از آن ممکن است به مینای دندان آسیب برساند.

جوش شیرین که با نام بی‌کربنات سدیم نیز شناخته می‌شود، یک ماده رایج خانگی است که در آشپزی، نظافت، سلامت گوارش و دندان و موارد دیگر کاربرد دارد. اغلب در محصولات خمیردندان یافت می‌شود و می‌تواند به سفید شدن دندان‌ها، کاهش پلاک و حفظ بهداشت دهان کمک کند. با این حال، بی‌خطر بودن استفاده مستقیم آن روی دندان‌ها موضوع بحث است. برخی شواهد نشان می‌دهند استفاده از جوش شیرین به عنوان جایگزینی برای خمیردندان احتمالاً بی‌خطر و مؤثر برای جنبه‌های خاصی از سلامت دهان است. با این وجود، قبل از امتحان کردن آن در خانه، باید برخی خطرات احتمالی و ملاحظات دیگر را در نظر گرفت.

آیا تمیزی دهان و دندان با جوش شیرین بی خطر است؟

استفاده از جوش شیرین روی لثه‌ها و سطح دندان‌ها بی‌خطر تلقی می‌شود. این ماده دارای خاصیت سایشی ملایمی است که ممکن است به طور مؤثری لکه‌ها را از دندان‌ها پاک کند. با این حال، استفاده روزانه از جوش شیرین خالص ممکن است برای دندان‌ها خشن باشد و در افرادی که دندان‌ها یا دهان حساسی دارند، باعث ایجاد ناراحتی شود. استفاده از خمیردندانی که حاوی جوش شیرین به عنوان یک ماده تشکیل‌دهنده است، برای استفاده روزانه بی‌خطرتر و خوشایندتر است. به علاوه، بسیاری از خمیردندان‌ها حاوی فلوراید هستند، ماده معدنی که به جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک می‌کند.

مزایای مسواک زدن دندان با جوش شیرین

جوش شیرین به دلیل توانایی آن در کمک به حذف پلاک و سفید کردن ملایم دندان‌ها، یک ماده محبوب در بسیاری از انواع خمیردندان‌ها است. تحقیقات در مورد مزایای مسواک زدن دندان‌ها فقط با جوش شیرین بسیار محدودتر است.

تعادل باکتری‌های دهان

تحقیقات نشان داده است که جوش شیرین اسیدهای تولید شده توسط باکتری‌های دهان را خنثی می‌کند و از تعادل سالم باکتری‌ها در دهان حمایت می‌کند. یک مطالعه نشان داد که شستشوی دهان با جوش شیرین ممکن است به کاهش تعداد باکتری‌ها، محافظت از مینای دندان

و کاهش ویژگی اسیدی بزاق دهان کمک کند.

کمک به حذف پلاک

جوش شیرین ممکن است به حذف پلاک، لایه‌ای از تجمع باکتری‌ها روی دندان‌ها است، کمک کند. در حالی که تحقیقات زیادی در مورد استفاده از جوش شیرین به تنهایی وجود ندارد، مطالعات نشان داده‌اند که خمیردندان حاوی جوش شیرین به طور قابل توجهی پلاک را در مقایسه با فرمول‌هایی که حاوی جوش شیرین نیستند، کاهش می‌دهد. یک مطالعه نشان داده است استفاده از خمیردندان حاوی جوش شیرین به مدت شش ماه به کاهش تجمع پلاک و همچنین خونریزی و التهاب لثه کمک کرده است.

حمایت از سفید شدن

برخی افراد معتقدند که خاصیت سایشی ملایم و توانایی جوش شیرین در خنثی کردن اسیدها در دهان ممکن است به روشن شدن لکه‌های روی دندان‌ها کمک کند. با این حال، تحقیقات در مورد میزان کارایی جوش شیرین خالص برای سفید کردن دندان‌ها محدود است. استفاده از خمیر خانگی تهیه شده از جوش شیرین و آب دو بار در روز به طور محسوسی دندان‌ها را از طرف پنج روز سفید می‌کند. تحقیقات دیگر در مورد خمیردندان‌هایی که حاوی جوش شیرین هستند نشان داده است که این فرمول‌ها در از بین بردن لکه‌ها و سفید کردن دندان‌ها مؤثرتر از سایر انواع خمیردندان‌های سفید کننده هستند.

مقرون به صرفه است

جوش شیرین در مقایسه با اکثر محصولات خمیردندان نسبتاً ارزان است. به علاوه، شما فقط به مقدار کمی در هر بار استفاده نیاز دارید، بنابراین یک جعبه جوش شیرین احتمالاً بیشتر از یک خمیردندان برای شما دوام خواهد داشت.

خطرات و معایب احتمالی

بسته به سلامت دندان و ترجیحات شخصی شما، ممکن است معایبی در استفاده از جوش شیرین به جای خمیردندان معمولی وجود داشته باشد. به عنوان مثال: سایش: جوش شیرین نسبت به سایر انواع مواد ساینده کمتر ساینده است و متخصصان عموماً استفاده از آن را برای لثه‌ها و سطح دندان‌ها بی‌خطر می‌دانند. اما هنگام مسواک زدن جوش شیرین روی دندان‌های خود در مقایسه با فرمول خمیردندان، متوجه بافت زبر آن خواهید شد. اگر دندان‌ها یا دهان حساسی دارید، این ممکن است

از کجا بدانیم به جای زنجبیل، پودر آجر نمی‌خریم؟



بیش از حد اعتماد نکنید، می‌گوید: موارد زیادی در عطاری‌ها مشاهده می‌شود که داروهای بیماری‌های مختلف را به شکل پودر می‌فروشند مثل پودر معده، پودر مسکن، پودر ترک اعتیاد و در این پودرها از ترکیبات شیمیایی استفاده کرده‌اند! مثلاً در پودر دیابت متفورمین می‌ریزند، یا در پودر ترک اعتیاد، متادول خرد می‌کنند و می‌ریزند. داخل داروی چاق‌کننده کورتون اضافه می‌کنند! بعد آنها را به اسم داروی گیاهی می‌فروشند. این تخلف محض است. زارعیان می‌گوید، ما بیماری داشتیم که به او گفته بودند پودر اسطوخودوس بخور و او بعد از چند ساعت مرده بود. شما که نمی‌توانید مطمئن باشید در آن دارو چه ترکیباتی وجود دارد. اگر هیچ عوارضی هم نداشته باشد، کمترین عارضه آن بروز حساسیت

و آلرژی است. کمتر از حساسیت هم این است که هیچ تاثیری ندارد و بیماری شما خوب نمی‌شود، یا پول‌تان دور ریخته می‌شود. این پزشک ادامه می‌دهد: شما پودر سیر می‌خرید ولی نمی‌دانید که آن محصول از یک سال قبل در عطاری مانده است. خیلی از این گیاهان دارویی در شیشه هم به فروش می‌رسند و شیشه خودش خاصیت فزّار بودن دارد. زارعیان می‌گوید: من نمی‌گویم به همه بی‌اعتماد باشیم، اما بنا را بر این بگذاریم که باید با چشم خودمان ببینیم که چه چیزی را داری آسیاب می‌کنی و به ما می‌دهی. چیزی هم که آسیاب می‌شود، همان طور که گفتیم، مواد مؤثره فرازش به مرور از بین می‌رود یا اثرش کم می‌شود. پس همان را هم نمی‌توان مدت خیلی زیادی در خانه نگه داشت و مصرف کرد.

گیلان امروز- متخصصان طب سنتی تاکید دارند تا جایی که می‌توانید، گیاهان دارویی را به صورت پودر تهیه نکنید و خودتان در خانه پودر کنید. چون هم از اصل بودن آن پودر مطمئن نیستید و هم گیاهی که به صورت پودر تهیه می‌شود، خواصش خیلی زود از بین می‌رود و اصطلاحاً می‌پرد. دکتر محمدعلی زارعیان، پزشک و متخصص طب سنتی به این موضوع اشاره کرد که خیلی از پودرهای موجود در بازار قابل اعتماد نیستند و بارها طی بررسی و آنالیز گیاهان دارویی مشاهده کردیم که مثلاً در ترکیبات پودر زنجبیل، پودر آجر هم وجود داشت و آن را در بازار می‌فروختند. البته زارعیان می‌گوید: البته اگر ترکیبی مثل پودر آجر داخل زنجبیل را مصرف کنید، ضرر بزرگی برای سلامت‌تان ندارد. فرض کنید اگر در ۲۵ کیلوگرم زنجبیل، یک کیلوگرم پودر آجر ریخته باشند، شما اگر شما یک گرم هم از آن زنجبیل را بخرید، ممکن است ۴صدم گرمش آجر باشد که اصلاً به چشم نمی‌آید. اما اگر آلرژی داشته باشید، ممکن است بدن‌تان به همان ۴صدم درصد آجر هم واکنش آلرژیک نشان دهد. درضمن، علاوه بر بحث پزشکی، بحث شرعی هم دارد. شما اگر متشرع باشید، خوردن آجر و حرمت شرعی دارد. این متخصص طب سنتی در ادامه تاکید می‌کند: اولاً تا امکان‌ش هست، گیاهی را به صورت پودر تهیه نکنید. به خصوص گیاهان دارویی معطر. مثلاً زیره و رازیانه را راحت می‌توان در خانه پودر کرد و فایده‌ای هم ندارد شما پودر آن را خریداری کنید. چون هر ترکیب معطری وقتی پودر می‌شود، موادش را به سرعت از دست می‌دهد. اصلاً به محض این که در ظرف باز می‌شود، فرار می‌کند. هم بوی آن از بین می‌رود و هم خواصش از بین می‌رود. مثلاً وقتی متتول پودر آویشن بپزد، آن پودر دیگر خاصیت ضد سرفه ندارد. پس بنا بر این باشد که گیاهان دارویی معطر را به صورت پودر خرید نکنیم.

زارعیان تاکید می‌کند: اگر مجبور شدید پودر یک گیاه را بخرید و امکان پودر کردن آن را در خانه ندارید، حتماً بخواهید که جلوی چشم‌تان پودر کنند. عطاری‌ها آسیاب‌های صنعتی دارند و یک مبلغی می‌گیرند و پودر می‌کنند. مثلاً می‌توانیم ریشه زنجبیل را خریداری کنیم و بدهیم عطاری تا جلوی چشم خودمان آن را پودر کند.

این متخصص طب سنتی با تاکید بر این که به هیچ وجه به هیچ عطاری‌ای