

## پرسش و پاسخ

نویز در هوا تنها با صاعقه‌ایانی و گرفتن شرع حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف‌نمود

## دکتر مهدی قیپیمی

متخصص طب سنتی

## من مستعد افسردگی هستم. برای پیشگیری از افسردگی پاییزی، چه پیشنهاد می‌کنید؟

روشن کردن کولر در شب‌ها را به آرامی ترک کنید. از ملافه‌های گرم نخی استفاده‌و از ملافه های دارای جنس نامرغوب دوری کنید. گرم‌نگه داشتن بدن، بهترین کاری است که این روزها باید به آن توجه کافی داشته باشید. غذاهای گوشتی که سودار را در بدن زیاد می‌کند، شما را به سمت افسردگی پاییزی سوق می‌دهد. مخصوصا گوشت‌های با طبع سرد مثل گوساله و مرغ‌ر اتر جیحا در این فصل استفاده نکنید. کسانی که مبتلا به پیوست هستند، بدانند که پیوست باعث افزایش سودار در بدن می‌شودو این افراد بیشتر به افسردگی پاییزی دچار می‌شوند پس مراقب مبتلا نشدن به پیوست در این فصل باشید. از دمنوش برگ گل‌ابی برای درمان افسردگی پاییزی استفاده کنید.

برای رهایی از افسردگی پاییزی:

شب‌ها از خوردن غذاهای دارای طبع سرد به طور جدی پرهیزید.

ماساژ و لینیات را تر جیحا در شب استفاده نکنید.

غذاهای دارای حیوانی نظیر عدس، لوبیا و ... را در شب کمتر مصرف کنید.

استفاده از سبزیجات سرد مثل شاهی را که تولید سودا می‌کند، حذف یا محدود کنید.

## بیشتر بدانیم

## زیتون سیاه نخورد!

زیتون خواص بسیاری دارد ولی نوع خاصی از زیتون، سمی و سرطان‌زا است. در سال‌های اخیر نوعی زیتون سیاه وجود دارد که با زیتون سبز در دست و طی این عمل، زیتون سمی و سرطان‌زا می‌شود. تزئین غذاها و انواع سالاد با زیتون، زیبایی خاصی به میز غلامی دهد و این ماده غذایی بسیار مفید است، ولی لازم است نکته مهمی را در این باره بدانیم. به گزارش دکتر سلام، این زیتون در کشورهای اسپانیا و ایتالیا به دست می‌آید و در کشورهای دیگر به علت شرایط خاص آب، هوا و خاک فقط زیتون سبز پرورش پیدا می‌کند. به علت زیبایی که زیتون سیاه دارد، قیمت آن بیشتر از زیتون سبز است. به گفته کارشناسان، روشی وجود دارد که زیتون سبز را به رنگ سیاه در می‌آورد. این عمل معمولاً با استفاده از سولفات آهن انجام می‌شود. این ماده سمی است و این روش فراوری مناسب نیست. برای حفظ سلامتی خود و خانواده از خرید و مصرف زیتون سیاه در هر نوع بسته بندی خودداری کنید.

۷۰ هزار ژاپنی بالای ۱۰۰ سال دارند

# راز عمر طولانی چشم بادامی‌ها!

روز گذشته خبری با عنوان «سن ۷۰ هزار ژاپنی از ۱۰۰ سالگی گذشته‌است» در فضای خبری منتشر شد. به نظر شنیدن چنین خبری تعجب برانگیز نیست چرا که «ژاپن» یکی از بهترین کشور های پیشرفته



معتقدند پوست ماهی باعث زیبایی طبیعی پوست شان می‌شود و رنگ چهره را باز می‌کند.

## \*راز دوم: استفاده از سویا

استفاده از سویا در رژیم غذایی، دومین راز طول عمر ژاپنی‌هاست. فراورده‌های سویا به کاهش بیماری‌های قلبی و پایین آمدن فشار خون کمک می‌کنند و یک منبع عالی پروتئین محسوب می‌شود. «توفو» (یک نوع غذای ژاپنی که با سویا تهیه می‌شود) و سایر فراورده‌های سویا از اجزای اصلی رژیم غذایی ژاپنی‌هاست. بررسی‌های ژنتیکی هم به فایده‌است! چون همین مر دم وقتی به آمریکا مهاجرت می‌کنند، دچار همان امر اسی می‌شوند که در ایالات متحده شایع است و عمری تقریباً برابر با آمریکایی‌ها دارند. پس چه چیزی در مردم ژاپن متفاوت است که این چنین برقا و طول عمر مفیدشان می‌افزاید؟

## \*راز اول: ماهی به جای گوشت قرمز

خوردن ماهی به جای گوشت قرمز، اولین رمز طول عمر ژاپنی‌هاست که به کاهش خطر حملات قلبی منجر می‌شود. ماهی یکی از اجزای اصلی اغلب غذاهای ژاپنی برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدنشان است. گوشت قرمز قیمت بالاتری دارد و معمولاً به مقدار کمی مصرف می‌شود. ضمن این که ماهی غذای سالم‌تری است و هر چه تازه‌تر باشد، فواید بیشتری هم دارد. ماهی در ژاپن خام مصرف نمی‌شود و روش‌های آماده‌سازی متعددی از جمله کبابی کردن، پختن، سرخ کردن، پوره و ... برای مصرف آن وجود دارد. همچنین زنان ژاپنی

جهان است که مردمش به تلاش و کوشش معروف‌اند. به گزارش خبر آنلاین، در ژاپن شمار افرادی که بیش از صد سال عمر می‌کنند رو به افزایش است و راز طول عمرشان چیزی نیست به جز تغذیه سالم، طب پیشرفته و رشد آگاهی‌شان در باره سلامت.

است و اغلب غذاهایی که می‌خورند اصلاً آرد سفید ندارد. همچنین رشته‌فرنگی ژاپنی‌ها از آرد غلات یا آرد گندم تهیه می‌شود که هر دوی این‌ها، سالم‌تر از آرد سفید غنی شده میز شام را با لوبیا سبز، کاهو، هویج خرد شده، اسفناج، چغندر، ریشه کنار، شلغم، تربچه، ترب سفید، قارچ، سیب زمینی، سبزیجات دریایی، گوجه‌فرنگی، پودر خردل و فلفل قرمز می‌آرایند. میوه تازه فصل بدون هیچ گونه دخالت در فراوری هم از خصوصیات مردم ژاپن است. به طور کلی کیک، بیسکویت، ویفر و کلوچه‌های صنعتی در ژاپن چندان مورد استقبال نیست.

## \*راز چهارم: غذای کم حجم

داشتن وعده‌های غذایی کم حجم، رمز دیگر افزایش طول عمر است. پرس‌های غذایی کوچک، امکان غذا خوردن بیش از اندازه را کاهش می‌دهد و همین دلیل است که غذاهای ژاپنی در ظروف کوچک سرو می‌شوند.

## \*راز پنجم: مصرف چای سبز

آخرین رمز از اسرار ژاپنی‌ها مصرف چای است. چای آثار ناسالم غذاها را در بدن از بین می‌برد و حقیقت مصرف چای سبز ژاپنی یا چای چینی که به صورت سرد یا گرم تهیه می‌شود، مزایای متعددی برای سلامتی دارد. چای نصف کافئین موجود در قهوه را دارد و به تجزیه روغن در دستگاه گوارش کمک می‌کند؛ به همین دلیل ژاپنی‌ها معمولاً هنگام صرف غذا، چای می‌نوشند و به‌ویژه وقتی که غذاهای سرخ‌شده می‌خورند.

## \*راز زیبایی و لاغری خانم‌های ژاپنی

بد نیست حالا که به از‌های طول عمر ژاپنی‌ها پرداختیم، کمی هم به اصول اولیه‌ای که رعایت می‌کنند تا همیشه جوان، شاداب و سرزنده دیده بشوند هم اشاره کنیم. خانم Norami Moriyama، در کتاب «زنان ژاپنی پیر و چاق نمی‌شوند» پرده از اسرار هموطنانش برمی‌دارد.

## \*تغذیه بر پایه ماهی، سبزیجات و میوه‌ها

تقریباً ۱۰ درصد از سرانه مصرف ماهی‌ها و آبیان جهان، متعلق به ژاپنی‌هاست. در حالی که ژاپنی‌ها تنها ۲ درصد از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند! فکر کنیم همه ما از امگا ۳ موجود در ماهی و خواص منحصر به فردش در پیشگیری از بیماری و پیری اتفاق نظر داشته باشیم.

اما این همه راز ژاپنی‌ها در استفاده از ماهی نیست! چون ژاپنی‌ها ماهی را کباب شده یا با روغن کانولا در

زمان بسیار کوتاه و به مقدار اندک طبخ می‌کنند. ماهی‌های مورد علاقه ژاپنی‌ها، «ساردین»، «سالمون» و «فرش‌تونا» است که همگی جزو ماهی‌های چرب محسوب می‌شود. ژاپنی‌ها دیوانه سبزی هستند! مادران ژاپنی وقتی می‌خواهند اعضای خانواده را زودتر به منزل بکشانند؛ گوشت‌های دریایی را در سبزی فراوان و بدون روغن روی آجاق می‌گذارند. سپس میز شام را با لوبیا سبز، کاهو، هویج خرد شده، اسفناج، چغندر، ریشه کنار، شلغم، تربچه، ترب سفید، قارچ، سیب زمینی، سبزیجات دریایی، گوجه‌فرنگی، پودر خردل و فلفل قرمز می‌آرایند. میوه تازه فصل بدون هیچ گونه دخالت در فراوری هم از خصوصیات مردم ژاپن است. به طور کلی کیک، بیسکویت، ویفر و کلوچه‌های صنعتی در ژاپن چندان مورد استقبال نیست.

## \*برنج قهوه‌ای جایگزین برنج سفید و نان

در رژیم غذایی ژاپنی، نان جایگاهی ندارد. در ژاپن بیشتر غذاها با برنج کته سرو می‌شود. ژاپنی‌ها شش برابر آمریکایی‌ها برنج می‌خورند. البته اغلب مواقع نه این برنج سفید آبکش بدون سبوسی که ما می‌شناسیم، بلکه برنج قهوه‌ای (سبوس‌دار). برنج را کم نمک و بدون روغن (کته) می‌پزند. این‌گونه مصرف برنج، آن‌ها را از چربی‌های ترانس، کلسترول و فشار خون محافظت می‌کند. ضمن این که سبوس برنج منبع سرشاری از ویتامین‌های گروه B محسوب می‌شود.

## \*لازم نیست کم بخورید، فقط کافی است کم کالری بخورید!

برای آدم‌های شکمو، کم خوردن یک شکنجه است. شاید باورتان نشود اما تنها به گفته محققان استفاده از این ظروف چند مزیت دارد که از جمله آن‌ها پاکیزه نگه داشتن محیط زیست است، چرا که این ظروف شش ماه پس از مصرف به خاک تبدیل می‌شود. مزیت دیگر آن‌ها، وابسته نبودن به مواد نفتی است زیرا این ظروف به صورت فوم یا غیر فوم تولید می‌شود. این ظروف تا حدودی با طبیعت سازگار هستند اما موضوع مهم‌تر، مدیریت جمع‌آوری این ظروف بعد از مصرف است که این نیز با فرهنگ‌سازی و مدیریت در دست شهروندان و شهرداری و توجه مسئولان هیئت‌ها و تکیا امکان‌پذیر است و باید به‌نحوی این ظروف جمع‌آوری شود که چهره شهر و طبیعت به هم نریزد.



## کافه سلامت

## بهترین ظروف برای نذری دادن

برای حفظ محیط‌زیست باید از ظروف ثابت استفاده کنیم اما اگر نازگیر به استفاده از ظروف پلاستیکی شدید، باید ظرفی را انتخاب کنیم که زیست‌تخریب‌پذیر باشد. بر اساس گفته پزشکان، مصرف غذا و نوشیدنی گرم در ظروف یک بار مصرف باعث انتشار مواد شیمیایی این ظروف شده و موجب بروز سرطان می‌شود. باید با صرف نظر از مصرف این گونه ظروف به فکر سلامتی خود باشیم و علاوه بر این به سلامت زمین، خاک و حیات وحش نیز توجه کنیم، چرا که بر اساس تحقیقات علمی، تجزیه ظروف پلاستیکی در طبیعت، حدود ۵۰۰ سال به طول می‌انجامد. محمدحسین بازگیر رئیس محیط‌زیست شهر تهران، در این باره می‌گوید: بهتر است هیئت‌ها و تکیاای مذهبی در ماه محرم به سمت سنتی شدن حرکت کنند، یعنی در مراسم تکریم عزاداران حسینی به جای استفاده از ظروف یک بار مصرف، از ظروف قابل شست و ششو مانند ظروف چینی و ملامین استفاده کنند و تا حد ممکن میزان مصرف ظروف یک بار مصرف را کاهش دهند و اگر قصد استفاده از این ظروف دارند، در پایان مراسم آن‌ها را جمع‌آوری و مدیریت کنند. سعی کنیم با حضور در هیئت‌ها و اطلاع رسانی به مردم در زمینه استفاده از ظروف سنتی به جای ظروف یک بار مصرف و همچنین ترویج فرهنگ استفاده از ظروف گیاهی، به حفظ محیط‌زیست و توسعه فرهنگ کمک کنیم. رئیس محیط‌زیست تهران با اشاره به ظروف گیاهی گفت: «این ظروف چند سالی است که با بازار دیده می‌شود و بعد از مصرف، می‌توانند در طبیعت به خوبی تجزیه شوند» اما آیا تاکنون آزمایشی که نشان دهد چگونه تجزیه می‌شوند روی این ظروف انجام شده است؟

به گفته محققان استفاده از این ظروف چند مزیت دارد که از جمله آن‌ها پاکیزه نگه داشتن محیط زیست است، چرا که این ظروف شش ماه پس از مصرف به خاک تبدیل می‌شود. مزیت دیگر آن‌ها، وابسته نبودن به مواد نفتی است زیرا این ظروف به صورت فوم یا غیر فوم تولید می‌شود. این ظروف تا حدودی با طبیعت سازگار هستند اما موضوع مهم‌تر، مدیریت جمع‌آوری این ظروف بعد از مصرف است که این نیز با فرهنگ‌سازی و مدیریت در دست شهروندان و شهرداری و توجه مسئولان هیئت‌ها و تکیا امکان‌پذیر است و باید به‌نحوی این ظروف جمع‌آوری شود که چهره شهر و طبیعت به هم نریزد.



شماره پیمایش زندگی‌سلام  
۲۰۰۹۹۹

**تور اروپا**  
تور زمینی  
وان - ایروان - تفرلیس  
موج آبی  
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا  
ورود VIP به سفارت  
۳۱۳۰۰۰

ویزای تضمینی **شینگن** در کمترین زمان  
آفر ۳۰٪ پرواز قطری  
پیکاپ ویزا **انگلیسی / امریکا / کانادا** در کمترین زمان  
تور **کیش / اصفهان / شیراز** همه روزه با بهترین نرخ

**کیش**  
تفریز  
شیراز  
اصفهان  
یزه  
با شرایط ویژه

**گر جستان**  
**مالزی**  
**تایلند**  
تمامی توره‌ها با  
اقساط بلند مدت  
ترکیه

تور ۳ روزه **جهان نما تا ماران**  
هتل (صبحانه، ناهار، شام) حرکت سه شنبه  
اروپا  
ایتالیا | فرانسه | سوئیس  
روسیه | صربستان  
سوچی

تور گروهی **جمعه ها روزه صیانه و نهار و شام**  
هتل الماس ۲۰۰۰  
تور زمینی و زمینی و هوایی  
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

**کیش**  
دبی چین مالزی  
بنارستان ترکیه **تایلند**  
فلامینگو  
۳۶۰۹۹۹۳۴

**استانبول ارمنستان**  
دبی **گر جستان آنتالیا**  
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲  
کیش **قشم اصفهان شیراز شمال**  
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳  
پیشگامان سفری دیگر (صادفی)  
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

هتل ۵ ستاره  
**پارمیس کیش**  
ترانسفر فرودگاهی، (انتگر، سونا، یاکوزی)  
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه  
صبحانه و نهار بصورت بوفه  
پارمیس  
تایمده اجناس هتل ۵ ستاره پارمیس کیش  
WWW.PARMISTOUR.IR  
T.ME/PARMISAGENCY

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰  
**ایران گردی دره شمال**



دره شمال (Shamkhaal) یکی از زیباترین و رازآلود ترین مناطق ایران است که تا لحظه آخر چشمها را خیره به همه زیبایی های خود می‌کند. دره ۱۸ کیلومتری شمال با دیواره هایی در حدود ۲۰۰ متر در شمال شرقی ایران در نزدیکی شهر مرزی باجگیران واقع شده است. این دره از روستای شمال (۵ کیلومتری جنوب باجگیران) آغاز و در روستای محمد تقی بیگ از توابع درونگر (Dorungar) پایان می‌یابد. بهترین راه برای رسیدن به شمال، قوچان است و از قوچان تا شمال مسافتی در حدود ۸۰ کیلومتر در پیش است. در ابتدای مسیر تابلویی با عنوان معرفی دره شمال نصب شده است. رفته رفته با پیمایش مسیر چشمه‌ها به یکدیگر می‌پیوندند و یک رود تشکیل می‌شود و با پیوست این رود به رودی که از دربادام می‌آید رودخانه بزرگتری را تشکیل می‌دهد که زمین‌های پایین دست درونگر را آبیاری می‌کند. صدای خروش رودخانه، صخره‌های بلند و آسمان در بین صخره‌ها برای ساعت‌ها شما را به یک فضای پر آرامش به دور از هیاهوی شهری، امواج موبایل و ... می‌برد. فاصله از روستا تا حمام اول: حدود ۷ کیلومتر فاصله از حمام اول تا کیوت‌خانه: حدود ۴ کیلومتر فاصله از کیوت‌خانه تا دو آبی: کمتر از ۱ کیلومتر (۱۵ دقیقه) فاصله از دو آبی دربادام (Dor badam) تا انتهای تنگه

