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 مهدی فهیمی
متخصص طب سنتی

من مستعد افسردگی هستم. برای پیشگیری از افسردگی پاییزی، چه پیشنهاد می کنید؟

روشن کردن کولر در شب ها را به آرامی ترک کنید. از ملافه های گرم نخی استفاده و از ملافه های دارای جنس نامرغوب دوری کنید. گرم نگه داشتن بدن، بهترین کاری است که این روزها باید به آن توجه کافی داشته باشید. غذاهای گوشتی که سودا را در بدن زیاد می کند، شما را به سمت افسردگی پاییزی سوق می دهد. مخصوصا گوشت های با طبع سرد مثل گوساله و مرغ را ترجیحا در این فصل استفاده نکنید. کسانی که مبتلا به یبوست هستند، بدانند که یبوست باعث افزایش سودا در بدن می شود و این افراد بیشتر به افسردگی پاییزی دچار می شوند پس مراقب مبتلا نشدن به یبوست در این فصل باشید. از دمنوش برگ گلابی برای درمان افسردگی پاییزی استفاده کنید.

برای رهایی از افسردگی پاییزی:

شب ها از خوردن غذاهای دارای طبع سرد به طور جدی بپرهیزید.

ماست و لبنیات را ترجیحا در شب استفاده نکنید.

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

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

بیشتر بدانیم

زیتون سیاه نخورید!

زیتون خواص بسیاری دارد ولی نوع خاصی از زیتون، سمی و سرطان زاست. در سال های اخیر نوعی زیتون سیاه وجود دارد که با زیتون سبز درست و طی این عمل، زیتون سمی و سرطان زا می شود. تزیین غذاها و انواع سالاد با زیتون، زیبایی خاصی به میز غذا می 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 می آید و در کشورهای دیگر به علت شرایط خاص آب، هوا و خاک فقط زیتون سبز پرورش پیدا می کند. 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 می آورد. این عمل معمولا با استفاده از سولفات آهن انجام می شود. 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.

تغذیه

۷۰ هزار ژاپنی بالای ۱۰۰ سال دارند

راز عمر طولانی چشم بادامی ها!

روز گذشته خبری با عنوان «سن ۷۰ هزار ژاپنی از ۱۰۰ سالگی گذشته است» در فضای خبری منتشر شد. به نظر شنیدن چنین خبری تعجب برانگیز نیست چرا که «ژاپن» یکی از بهترین کشورهای پیشرفته جهان است که مردمش به تلاش و کوشش معروف اند. به گزارش خبر آنلاین، در ژاپن شمار افرادی که بیش از صد سال عمر می کنند رو به افزایش است و راز طول عمرشان چیزی نیست به جز تغذیه سالم، طب پیشرفته و رشد آگاهی شان درباره سلامتی.

روش پخت انتخابی زنان ژاپنی هم در زیبایی و تناسب اندامشان بی تاثیر نیست. بخارپز کردن خوراکی ها، کباب قابلمه ای، سرخ کردن اندک و ... از اصول پخت و پز ژاپنی ها محسوب می شود. روش هایی که با کمترین میزان تولید روغن ترانس همراه است

شاید اغلب شما شنیده باشید که ژاپنی ها نسبت به سایر مردم جهان عمر طولانی تری دارند. علت این طول عمر زیاد فقط مربوط به رژیم غذایی آن هاست! مردم ژاپن چندان اهل ورزش و رعایت دستورالعمل های تناسب اندام هم نیستند که طول عمر را به ورزش ربط دهیم. بر اساس بررسی های بهره وری انجام شده در این کشور، زمان متوسط ورزش روزانه در این کشور کمتر از ۱۵ دقیقه است. خواب مناسب و کافی هم که ندارند چون اغلب مردم در ژاپن، تنها ۵ ساعت در شبانه روز می خوابند. جست وجوی رابطه ژنتیکی هم بی فایده است! چون همین مردم وقتی به آمریکا مهاجرت می کنند، دچار همان امراضی می شوند که در ایالات متحده شایع است و عمری تقریبا برابر با آمریکایی ها دارند. پس چه چیزی در مردم ژاپن متفاوت است که این چنین بر بقا و طول عمر مفیدشان می افزاید؟

***راز اول: ماهی به جای گوشت قرمز**

خوردن ماهی به جای گوشت قرمز، اولین رمز طول عمر ژاپنی هاست که به کاهش خطر حملات قلبی منجر می شود. 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 می شود. ضمن این که ماهی غذای سالم تری است و هر چه تازه تر باشد، فواید بیشتری هم دارد. ماهی در ژاپن خام مصرف نمی شود و روش های آماده سازی متعددی از جمله کبابی کردن، پختن، سرخ کردن، پوره و ... برای مصرف آن وجود دارد. همچنین زنان ژاپنی معتقدند پوست ماهی باعث زیبایی طبیعی پوست شان می شود و رنگ چهره را باز می کند.

***راز دوم: استفاده از سویا**

استفاده از سویا در رژیم غذایی، دومین راز طول عمر ژاپنی هاست. فراورده های سویا به کاهش بیماری های قلبی و پایین آمدن فشار خون کمک می کند و یک منبع عالی پروتئین محسوب می شود. «توفو» (یک نوع غذای ژاپنی که با سویا تهیه می شود) و سایر فراورده های سویا از اجزای اصلی رژیم غذایی ژاپنی هاست. بررسی های انجام شده نشان می دهد که چربی های اشباع شده موجود در گوشت و لبنیات، باعث افزایش کلسترول خون می شود اما غذاهای مشتق شده از گیاهانی چون سویا اثر معکوسی نسبت به مصرف گوشت و فراورده های لبنی دارد و برای سلامتی بسیار مفید است. دانه های سویا میزان پروتئین کافی و مورد نیاز بدن را بدون داشتن چربی اشباع شده و کلسترول موجود در گوشت، تأمین می کند. ضمن این که فاقد چربی زیاد موجود در فراورده های لبنی است. سس سویا، «توفو» و «ناتو» (دانه های سویای مخلوط شده با تخم مرغ خام که با برنج خورده می شود) نمونه هایی از غذاهای تهیه شده با سویاست که هر روز توسط مردم ژاپن مصرف می شود.

***راز سوم: مصرف نشاسته در حداقل ممکن**

مصرف آرد، گندم و آرد غلات سومین رمز داشتن عمری طولانی است که ژاپنی ها از آن بهره مندند و به مراحل هضم غذا کمک می کند. مصرف نشاسته در رژیم غذایی آن ها در حداقل ممکن است و اغلب غذاهایی که می خورند اصلاً آرد سفید ندارد. همچنین رشته فرنگی ژاپنی ها از آرد غلات یا آرد گندم تهیه می شود که هر دوی این آردها، سالم تر از آرد سفید غنی شده هستند. برنج هم یکی دیگر از غذاهای اصلی ژاپنی هاست که البته فقط شامل یک کاسه کوچک در هر وعده غذایی است نه بیشتر!

***راز چهارم: غذای کم حجم**

داشتن وعده های غذایی کم حجم، رمز دیگر افزایش طول عمر است. پرس های غذایی کوچک، امکان غذا خوردن بیش از اندازه را کاهش می دهد و به همین دلیل است که غذاهای ژاپنی در ظروف کوچک سرو می شوند.

***راز پنجم: مصرف چای سبز**

آخرین رمز از اسرار ژاپنی ها مصرف چای است. چای آثار ناسالم غذاها را در بدن از بین می برد در حقیقت مصرف چای سبز ژاپنی یا چای چینی که به صورت سرد یا گرم تهیه می شود، مزایای متعددی برای سلامتی دارد. چای نصف کافئین موجود در قهوه را دارد و به تجزیه روغن در دستگاه گوارش کمک می کند؛ به همین دلیل ژاپنی ها معمولاً هنگام صرف غذا، چای می نوشند؛ به ویژه وقتی که غذاهای سرخ شده می خورند.

○راز زیبایی و لاغری خانم های ژاپنی

بد نیست حالا که به رازهای طول عمر ژاپنی ها پرداختیم، کمی هم به اصول اولیه ای که رعایت می کنند تا همیشه جوان، شاداب و سرزنده دیده بشوند هم اشاره کنیم. خانم «Norami Moriyama» در کتاب «زنان ژاپنی پیر و چاق نمی شوند» پرده از اسرار هموطنانش برمی دارد.

○تغذیه بر پایه ماهی، سبزیجات و میوه ها

تقریباً ۱۰ درصد از سرانه مصرف ماهی ها و آبزیان جهان، متعلق به ژاپنی هاست. در حالی که ژاپنی ها تنها ۲ درصد از جمعیت جهان را تشکیل می دهند!

فکر کنم 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 ژاپنی ها در استفاده از ماهی نیست! چون ژاپنی ها ماهی را کباب شده یا با روغن کانولا در زمان بسیار کوتاه و به مقدار اندک طبخ می کنند. ماهی های مورد علاقه ژاپنی ها، «ساردین»، «سالمون» و «فرش تونا» است که همگی جزو ماهی های چرب محسوب می شود. ژاپنی ها دیوانه سبزی هستند! مادران ژاپنی وقتی می خواهند اعضای خانواده را زودتر به منزل بکشانند؛ گوشت های دریایی را در سبزی فراوان و بدون روغن روی اجاق می گذارند. سپس میز شام را با لوبیا سبز، کاهو، هویج خرد شده، اسفناج، چغندر، ریشه کُنار، شلغم، تربچه، ترب سفید، قارچ، سیب زمینی، سبزیجات دریایی، گوجه فرنگی، پودر خردل و فلفل قرمز می آرایند. مصرف میوه تازه فصل بدون هیچ گونه دخالت در فراوری هم از خصوصیات مردم ژاپن است. به طور کلی کیک، بیسکویت، ویفر و کلوچه های صنعتی در ژاپن چندان مورد استقبال نیست.

○برنج قهوه ای جایگزین برنج سفید و نان

در رژیم غذایی ژاپنی، نان جایگاهی ندارد. در ژاپن بیشتر غذاها با برنج کته سرو می شود. ژاپنی ها شش برابر آمریکایی ها برنج می خورند. البته اغلب مواقع نه این برنج سفید آبکش بدون سبوسی که ما می شناسیم، بلکه برنج قهوه ای (سبوس دار). برنج را کم نمک و بدون روغن (کته) می پزند. این گونه مصرف برنج، آن ها را از چربی های ترانس، کلسترول و فشار خون محافظت می کند. ضمن این که سبوس برنج منبع سرشاری از ویتامین های گروه B محسوب می شود.

○لازم نیست کم بخورید، فقط کافی است کم کالری بخورید!

برای آدم های شکمو، کم خوردن یک شکنجه است. شاید باورتان نشود اما تنها ۳ درصد مردم ژاپن چاق هستند، کالری دریافتی روزانه ژاپنی ها ۲۵ درصد کمتر از سایر ملل است. آن ها با تزیین سفره با سبزیجات و کاهوهای مختلف، از شکموها پذیرایی می کنند. در هر وعده غذای ژاپنی، ۴ تا ۵ نوع غذای کم کالری و اندک سرو می شود. شکموها می توانند از سوپ سبزیجات و سالاد، بیشتر بخورند.

کافه سلامت

بهترین ظروف برای نذری دادن

برای حفظ محیط زیست باید از ظروف ثابت استفاده کنیم اما اگر ناگزیر به استفاده از ظروف پلاستیکی شدیم، باید ظروفی را انتخاب کنیم که زیست تخریب پذیر 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 می شود. 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 می انجامد. محمدحسین بازگیر رئیس محیط زیست شهر تهران، در این باره می گوید: بهتر است هیئت ها و تکایای 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 وشو 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 را دارند، در پایان مراسم آن ها را جمع آوری و مدیریت کنند. سعی کنیم با حضور در هیئت ها 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 محیط زیست و توسعه فرهنگ کمک کنیم. رئیس محیط زیست تهران با اشاره به ظروف گیاهی گفت: «این ظروف چند سالی است که در بازار دیده می شود و بعد از مصرف، می توانند در طبیعت به خوبی تجزیه شوند» اما آیا تا کنون آزمایشی که نشان دهد چگونه تجزیه می شوند روی این ظروف انجام شده است؟

به گفته محققان استفاده از این ظروف چند مزیت دارد که از جمله آن ها پاکیزه نگه داشتن محیط زیست است، چرا که این ظروف شش ماه پس از مصرف به خاک تبدیل می شود. مزیت دیگر آن ها، وابسته نبودن به مواد نفتی است زیرا این ظروف به صورت فوم یا غیر فوم تولید می شود. این ظروف تا حدودی با طبیعت سازگار هستند اما موضوع مهم تر، مدیریت جمع آوری این ظروف بعد از مصرف است که این کار نیز با فرهنگ سازی و مدیریت درست شهروندان و شهرداری و توجه مسئولان هیئت ها و تکایا امکان پذیر است و باید به نحوی این ظروف جمع آوری شود که چهره شهر و طبیعت به هم نریزد.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

تور گروهی جمعه ها ۶ روزه صبحانه، نهار، شام
هتل الماس ۴ عباس آباد راسر
نازلترین قیمت بهترین خدمات
شمال
mashhadsafar.ir
۰۹۱۵۱۱۱۸۴۸۱
۳۸۹۰۴۲۳۳
کیش
دبی چین مالزی
بلغارستان ترکیه تایلند
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

شیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شیعیان کربلا نقد اقساط
اخذ ویزای عراق زمینی و هوایی (سوریه هوایی)
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ _ ۳۸۵۵۰۳۶۰

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

توس نسیم مشهد ۳۸۴۲۰۴۲۹
@toosnasimmhd
کیش قشم دبی
استانبول آنتالیا مالزی تایلند

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰
تور زمینی
وان - ایروان
تفلیس
حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۳۳۳

استانبول ارمنستان
دبی گرجستان آنتالیا
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
کیش قشم اصفهان شیراز شمال
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

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 ۹۲۳-۹۲۹

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

کیش
نقد، اقساط
قشم تبریز شیراز اصفهان یزد
ریلی و هوایی
با شرایط ویژه
AGS آذین گشت
۳۷۵۰۵

۳۷۵۰۵
گرجستان مالزی تایلند ترکیه
تمامی تورها با اقساط بلند مدت
AGS آذین گشت
Tour & Travel Agency

تور ۳ روزه جهان نما تا ماران
هتل (صبحانه، ناهار، شام) حرکت سه شنبه
اروپا
ایتالیا | فرانسه | سوئیس
روسیه | صربستان
سوچی
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 ۵ بعدی - کشت جزیره
کیش چارتر روزانه

ایران گردی دره شمخال

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

دره شمخال(Shamkhaal) یکی از زیباترین و رازآلود ترین مناطق ایران است که تا لحظه آخر چشمها را خیره به همه زیبایی های خود می کند. دره ۱۸ کیلومتری شمخال با دیواره هایی در حدود ۲۰۰ متر در شمال شرقی ایران در نزدیکی شهر مرزی باجگیران واقع شده است. این دره از روستای شمخال(۵ کیلومتری جنوب باجگیران) آغاز و در روستای محمد تقی بیگ از توابع درونگر(Dorungar) پایان می یابد.

بهترین راه برای رسیدن به شمخال، قوچان است و از قوچان تا شمخال مسافتی در حدود ۸۰ کیلومتر در پیش است.

در ابتدای مسیر تابلویی با عنوان معرفی دره شمخال نصب شده است.

رفته رفته با پیمایش مسیر چشمه ها به یکدیگر می پیوندند و یک رود تشکیل می شود و با پیوست این رود به رودی که از دربادام می آید رودخانه بزرگتری را تشکیل می دهد که زمین های پایین دست درونگر را آبیاری می کند.

صدای خروش رودخانه، صخره های بلند و آسمان در بین صخره ها برای ساعت ها شما را به یک فضای پر آرامش به دور از هیاهوی شهری، امواج موبایل و ... می برد.

فاصله از روستا تا حمام اول: حدود ۷ کیلومتر

فاصله از حمام اول تا کبوترخانه: حدود ۴ کیلومتر

فاصله از کبوتر خانه تا دو آبی: کمتر از ۱ کیلومتر(۱۵ دقیقه)

فاصله از دو آبی دربادام(Dor badam) تا انتهای تنگه در محدوده روستای محمد تقی بیگ در کنار جاده : حدود ۶ کیلومتر

با توجه به نداشتن GPS مسافت ها تقریبی است.

حمام اول چشمه هایی جاری دارد و زمین مسطح فراوان است. کبوترخانه نیز یک چشمه کم آب دارد که به ضرورت می توان استفاده کرد.

دره شمخال با شیبی ملایم از روستایی با همین نام شروع می شود. چشمه سارهای متعدد، آبشارهای زیبا، درختان سر به فلک کشیده، جریان آب زلال، دیواره های عظیم و پر صلابت صخره ای تنها بخشی از جذابیتهای دره است. دالانها، حمامها و غارگونه ها بسیار اند و وصف ناپذیر. خنکای دره، نوای گوشنواز آب و نسیم دل انگیز، روح را می نوازد؛ درون را آرام و چشم ها را خیره می کند. این شکوه، زیبائی و صلابت، فسون گری طبیعت با روح است. باید خود را رها کرد، توهمی در کار نیست، خود حقیقت است.

دره از درون پارک ملی تندوره به پیش می رود و بعد از حدود ۱۲ کیلومتر دو آب سرد شمخال و کمی گرمتر دره دیگری با نام دره دُر بادام به هم می رسند. از اینجا به بعد دره کمی باز می شود و رود دورنگر شکل می گیرد. رود درونگر با حجم آب زیاد به سمت روستای محمدتقی بیگ و شهرستان درگز سرازیر می شود.

موقعیت جغرافیایی: ۶۵ کیلومتری شمال شهر قوچان، استان خراسان رضوی . ابتدای آن در حوزه شهرستان قوچان است و انتهای آن در حوزه شهرستان درگز.

طول دره: از روستای شمخال تا درونگر، حدود ۱۸ کیلومتر است.

ارتفاع دیواره دو طرف دره: در بلندترین نقاط تا ۲۰۰ متر هم برآورد شده است. پوشش گیاهی: گردو، انجیر، زردآلو، چنار، بید، سپیدار، تمشک، موسیر، آنوخ (کاکوتی)، چریش، هفشان، گون، ریخوک، زرشک، گزی (زالزالک) و صدها گیاه وحشی و دارویی دیگر.

شمخال نام یک نوع تفنگ قدیمی و دست ساز و قوی به زبان کردی کرمانجی بوده است. کردی کرمانجی ضرب المثلی دارد به این مضمون که "مگر تیر شمخال به تو خورده است". این ضرب المثل برای افرادی به کار می رود که در واکنش به یک اتفاق نه چندان مهم، گریه و ناله بسیار سر می دهند.