

#### پریش و پاسخ

تجویز دارو تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف دارو، نوسه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### دکتر رضا راست منش

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

#### ترک‌های بارداری را چگونه از بین ببرم؟

برای پیشگیری از ترک‌های پوستی در دوران بارداری باید گفت استفاده از روغن زیتون و کرم جوانه‌گندم از ابتدای بارداری می‌تواند موثر باشد.

خانمی ۳۰ ساله باقد ۱۶۰ سانتی‌متر و باوزن ۸۰ کیلو گرم هستم، من رژیم غذایی می گیرم و از میوه، سبزیجات، کلسیم و پروتئین استفاده می کنم اما منی دانم چرا دچار ریزش مو شدم!ام لطفاً مرا راهنمایی کنید؟

ریزش مو علل متفاوتی دارد مانند استرس، کمبود شدید مواد معدنی و ویتامینی، بالا بودن هورمون‌های جنسی مردانه، مقاومت به انسولین، رعایت نکردن اصول مناسب شست‌وشو، استفاده نکردن از صابون و شامپو PH مناسب و...، تغذیه ورزش بد تنها روی تخلیه مواد ویتامینی و مواد معدنی تاثیر نمی گذار د بلکه ممکن است از طریق به هم زدن مو از نه حساسیت و مقاومت به انسولین و به هم زدن مو از نه هورمون‌های جنسی مردانه و زنا نه، موجب تشدید ریزش مو شود. رژیم‌های غذایی که متعادل و متوازن طراحی نشده باشند موجب کاهش ذخایر مواد معدنی مهم مانند آهن، سلنیم، روی، مس و ویتامین بیوتین و دیگر ویتامین‌های گروه B می‌شوند. ما در رژیم‌های مدرن، از غذاهای سرشار از سلنیم و بیوتین (نظیر انواع جوانه‌ها) برای پیشگیری از ریزش مو استفاده می‌کنیم. فندق منبع غنی از مس است و کمک موثری به رشد موی کند. برای مثال، برخی افراد خودسرانه از مکمل روی استفاده می‌کنند غافل از این که علت ریزش موی‌شان، ممکن است کمبود آهن باشد. در نتیجه، مصرف مکمل روی در چنین شرایطی موجب تشدید ریزش مو می‌شود! این که مصرف مکمل B۶-سیستین در شرایطی که علت ریزش مو، بالا بودن هورمون جنسی مردانه یا بالا بودن مقاومت به انسولین باشد، هیچ سودی ندارد! این مثال‌ها نشان می‌دهد تا زمانی که علت زمینه‌ساز ریزش مو معلوم نشده‌است، نمی‌توان با مصرف تقلیدی مکمل‌هایا بر برخی مواد غذایی، فرصت طلایی را از دست داد بلکه باید با مشورت یک متخصص تغذیه، علت زمینه‌ساز مشخص شود، آن‌گاه اگر لازم باشد مکمل یا مواد غذایی مورد نیاز تجویز می‌شود.

شماره پیاپی زندگیم ۲۰۰۹۹۹

## نکات بهداشتی برای کاهش افسردگی پاییزی

فصل پاییز با وجود تمام زیبایی‌هایش، بیماری‌های روحی و جسمی هم با خود به همراه می‌آورد. سرماخوردگی یکی از بیماری‌های فصل پاییز است. علاوه بر سرماخوردگی که یک مشکل جسمی است، بیماری‌های روحی زیادی هم در این فصل افراد را تهدید می‌کند.

#### سلامت

#### آیا عوامل محیطی واجتماعی در افسردگی پاییزی نقش دارند؟

بعضی وقت‌ها عوامل محیطی واجتماعی در افسردگی پاییزی موثر است. به عنوان مثال شخصی که کار و کاسبی خوبی در تابستان دارد و اوج شلوغی و درآمدش در فصل تابستان است، با شروع پاییز و رکود شغلی دچار افسردگی می‌شود.

#### برای کاهش بی‌حوصلگی چه باید کرد؟

اگر افسردگی شدید باشد باید به روان پزشک مراجعه شود اما اگر دچار افسردگی خفیف شدید، می‌توانید با برنامه‌ریزی درست در زندگی به بهبود افسردگی کمک کنید. به عنوان مثال برای زندگی تان برنامه‌ریزی کنید.

در سایت پزشکان بدون مرز، توصیه شده است که سعی کنید کارهایتان را به موقع انجام دهید، صبح پیاده‌روی و ورزش کنید تا با نشاط بیشتری بتوانید کار کنید، تغذیه خوب و خواب کافی داشته باشید. در هفته ساعت‌الی برای تفریح در نظر بگیرید و سعی کنید از غم و استرس دور باشید.

## پیراشکی خرما

• برای تهیه خمیر پیراشکی در ظرفی شیر، خامه صبحانه و تخم مرغ را با یکدیگر مخلوط کنید. •سپس شکر، مایه خمیر فوری، روغن مایع و وانیل و نمک را اضافه کنید و با همزن دستی همه مواد را هم بزیند تا یکدست شود. •آرد را به مواد بالا اضافه کنید. •ممکن است شما به مقدار کمتر یا بیشتری آرد نیاز داشته باشید پس آرد را کم کم اضافه کنیدو خمیر را ورز دهید تا جایی که به دستتان چسبید. •خمیر را داخل ظرفی قرار دهید، روی آن را با سلفون بپوشانید و به مدت نیم ساعت در دمای محیط استراحت دهید.

#### تهیه مواد داخل پیراشکی خرما

- شیر- یک دوم پیمانه (۱۲۵ میلی لیتر)
- خامه صبحانه - یک قاشق سوپ خوری
- تخم مرغ - یک عدد
- شکر -۳۰ گرم
- مایه خمیر فوری - یک قاشق چای خوری
- روغن مایع - یک قاشق سوپ خوری
- وانیل شکری - نصف قاشق چای خوری

#### تهیه پیراشکی خرما

خمیر را به اندازه های یکسان چونه بگیرد و کنار بگذارد. مواد داخل پیراشکی را هم به شکل گرد درم دهید؛ چونه های خمیر را کف دستتان پهن کنید، یک توپک خرمایی را وسط آن بگذارید. •بعد آن ها را به شکل گرد درم دهید. •در یک قابلمه کودو کوچک به اندازه کافی روغن بریزید و اجازه دهید داغ شود. بعد پیراشکی ها را یکی یکی سرخ کنید.

- نمک - یک هشتم قاشق چای خوری
- آرد - ۲ پیمانه
- مواد لازم برای داخل پیراشکی
- خرما (بدون هسته) - ۲۵۰ گرم
- مغز بادام - ۱۰۰ گرم
- پودر نارگیل - دو قاشق سوپ خوری
- هل ساییده - نصف قاشق چای خوری•کره - ۳۰ گرم



شادمانی و آرامش در افراد می‌شود. بسوی استوقودوس بسیار آرام بخش و نشاط آور و برای افراد افسرده گزینه مناسبی است.

#### ورزش و پیاده‌روی و شب نشینی

مهمانی رفتن در شب‌های پاییزی برای افراد افسرده، مفید است به شرطی که این کار هر شب تکرار نشود. چون اگر فرد افسرده، شب‌ها خیلی دیر بخوابد و نظم خوابش به هم بریزد، مضطرب و افسرده تر می‌شود.

#### نورپردازی درون خانه‌ها در پاییز چگونه باشد؟

یکی از دلایل افسردگی افراد در پاییز، هوای ابری و روزهای کوتاه و تاریک است. برای رهایی از این مشکل، پرده‌ها را کنار بزنید و پنجره‌ها را

#### رایحه‌های خوش

استشمام بوهای خوش باعث تحریک حس

#### آشنایی من

#### چهارشنبه

#### دانستنی‌ها

آیا صدای تِق تِق مفاصل نگران‌کننده است؟

صدادادن مفاصل بسته به شرایط سنی ممکن است بیماری باشد اما در بیشتر اوقات، این صداها دلایل دیگری دارد. همچنین صدا دادن مفاصل اگر با درد همراه نباشد، معمولاً چندان مهم و نگران‌کننده نیست ولی اگر با درد التهاب یا تورم مفصلی همراه باشد، باید به علت احتمال وجود آرتروز و شل بودن مفاصل، بررسی شود. شنیدن صدای تِق تِق هنگام انجام حرکات ورزشی یا، به خصوص در خانم‌هایی که زایمان طبیعی داشته‌اند، بسیار رایج است. برای پیشگیری از ایجاد صدا، باید در انجام تمریناتی که باعث به وجود آمدن صدا می‌شود، دقت داشت؛ یعنی این که دامنه اجزای حرکتی را پایین آورد، تا جایی که صدا قطع شود. چه وقت به پزشک مراجعه کنیم؟ اگر مفصل آسیب دیده شروع به صدا کردن کند، به پزشک با عکس برداری از آن، احتمال شکستگی را بررسی می‌کند. در غیر این صورت، کار خاصی لازم نیست انجام دهید اما اگر صدا کردن مفصل به دنبال زمین خوردن یا وارد شدن ضربه‌ای به آن شروع شده باشد، باید به پزشک مراجعه کنید. ورزشکاران باید صدا دادن مفصل زانو و احساس درد در این ناحیه را پس از بروز آسیب دیدگی یا ضربه به آن، جدی بگیرند.

#### دهان و دندان

#### عوارض مرکبات برای دندان

کمتر کسی پیدا می‌شود بگوید من آب لیمو دوست ندارم! همه از خواص آب لیمو و دیگر مرکبات آگاه هستند. اما در این مطلب، برای شما از مضرات مرکبات برای دندان صحبت کرده ایم که دانستن آن خالی از لطف نیست. با ما همراه باشید.

آب لیمو می‌تواند به دندان‌ها آسیب برساند: اگرچه ریختن آب یک لیمو در آب و مصرف روزانه آن بی خطر به نظر می‌رسد اما این کار می‌تواند موجب تخریب دندان‌های شما شود.

استفاده از آب لیموی غلیظ می‌تواند موجب پوسیدگی دندان شود: یکی از رایج‌ترین توصیه‌هایی که برای پیشگیری از پوسیدگی دندان مطرح می‌شود، پر هیز از مصرف بیش از حد آب نبات و شیرینی است. مشخص شده اگر چه آب لیمو به خودی خود ممکن است به پوسیدگی دندان منجر نشود اما اگر معمولاً آن را با شکر شیرین می‌کنید یا از آب لیموهای غلیظ شده به جای آب لیموی تازه استفاده می‌کنید، ممکن است برای دندان‌های خود در دسر در ست کنید. ممکن است وخامت آفت‌های دهان تشدید شود: هیچ چیز بدتر از بیدار شدن از خواب و مواجهه با یک آفت دردناک و جدید در دهان نیست. در شرایطی که بیشتر آفت‌های دهان طی یک یا دو هفته، بی‌نیاز از درمانی خاص بهبود می‌یابند، ناراحتی ناشی از آن‌ها آزار دهنده است. آب لیمو این درد را تشدید می‌کند.

**سپهر بال** [www.sepehrbal.ir](http://www.sepehrbal.ir)  
پایین ترین نرخ فروش بلیط چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

**کیش خارجی**  
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

تشریفاتی سفر کنیم...  
**مالزی**  
۸ روزه ۳/۸۵۰/۰۰۰ تومان  
بین خیم جنوبی ۶ و ۸ (شماره ۲۸ | طبقه ۱+)  
۰۵۱-۳۱۴۰۶-۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰

**کیش - یزد**  
تور تهران گردی همه روزه  
۲۸۰۶۹  
۹۱۱  
۹۱۱  
**آنتالیا - قفلیس**  
**پیکاپ ویزا**  
انگلیس / آمریکا / کانادا  
در کمترین زمان

**تور اروپا**  
**ویزای شینگن تضمینی ایتالیا**  
**ورود VIP به سفارت**  
۳۱۳۰۰

**ATIT**  
Tour & Travel Agency  
شرکت خدمات مسافرت هوایی، چارتری و ویزایی  
خرید از سایت:  
[www.atitravel.ir](http://www.atitravel.ir)  
۳۸۸۰۸ - ۳۸۶۸۹۲۴۶ - ۳۸۴۳۱۹۱۹

**ایران گردی روستای اولسبتگاه**  
**نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۰۵۰-۳۲۲۹**



به نهایت برساند و مسیر وسوسه انگیز خلخال به اسلام را در بازگشت پیش پای تان بگذارد. اگر شب در روستا بمانید و یا آن که صبح خیلی زود خود را به اولسبتگاه برسانید، اگر بخت با شما یار باشد، دریا را این بار در آسمان می بینید. در اولسبتگاه به جهت ارتفاع زیاد این روستا از سطح دریا، صبح خیلی زود ممکن است بالاتر از ابرها قرار بگیرید تا فرشی از ابرها زیر پای تان پهن شود.

خوشبختانه برای اقامت در روستای اولسبتگاه گزینه های خوبی وجود دارد. اگر به اقامت در هتل ها و مهمانسراها عادت دارید و نمی خواهید تجربه اقامت در خانه های روستایی را داشته باشید یک هتل و چندین مهمانسراها در مسیر روستا وجود دارند که می توانند به شما خدمات بدهند. برخی از این اقامتگاه ها امکاناتی مانند پارکینگ و آلاچیق در اختیار شما می گذارند. بهترین فصل سفر به ییلاق اولسبتگاه اواخر بهار و طول تابستان است، هرچند پاییز دل انگیز نیز فصل خوبی برای سفر و دیدن زیبایی های این ییلاق است. بهار، نو شدن زمین، سبز شدن جوانه های درختان، ابرها و

برای خیلی از ما، زندگی در روستا، تجربه همزیستی با حیوانات اهلی، بیدار شدن با صدای پرندگان و چشم انداز سبز مراتع و درختان، خوردن غذاهای محلی و تازه و گرم شدن یا هیزم، بیشتر به رویایی می ماند که در فیلم ها دیده ایم و در کتاب ها خوانده ایم.

ییلاق اولسبتگاه، از ییلاق هایی ست که می توان این فضای روستایی را به خوبی در آن تجربه کرد و تجربه خالص و نابی از بوم گردی داشت. خانه های چوبی که گاه با هیزم و گاه با کیسول های کوچک گاز گرم می شوند، آبی که از چشمه برداشته می شود و مسیرهای پاکوبی که جای کوچه ها و خیابان های شهر را می گیرد، این ها همان چیزهایی است که آرامش را به شما هدیه می دهند.

چشم اندازهای خیره کننده روستای اولسبتگاه، ابرها و مه هایی که هر از گاهی مهمان روستا می شوند، پیچش های جاده با درختان انبوه و در هم تنیده، خانه ها و کلیه های چوبی با سقف های رنگی، همه گزینه های مختلفی را برای عکاسی به شما پیشنهاد می دهد.

اسب ها، حیواناتی که عضای دست مردم روستا هستند و در قدیم مرکب راه شان بوده اند، امروزه راهی برای کسب درآمد نیز هستند. می توانید در روستا لحظاتی دنیا را از دید مردمانی که با اسب و قاطر، ییلاق و شتلاقی می گردند ببینید و سوار بر اسب ها تجربه تازه ای داشته باشید.

اگر بعد از گشت و گذار در ییلاق اولسبتگاه، هنوز از زیبایی سیر نشده اید، زمان کافی دارید و می خواهید از واری روستا باخبر شوید، سفر خود را در ییلاق اولسبتگاه به پایان نرسانید. ماشین را روشن کنید و مسیری که تا روستا آمده اید را ادامه بدهید. ارتفاعات آلاله و ییلاق سونه چاله پیش روی شماست. آنجا از ابرها بالا و پالاتر می روید. بنای یادبود میرزا کوچک خان در روستای گیلوان را پشت سر بگذارید و به سوی شهر خلخال حرکت کنید. زمین گنچینه زیبایی اش را در برابر شما می گستراند و این پادشاه ماجراجویی شماست. این مسیر ۳۰ کیلومتری با ۱۵ کیلومتر جاده خاکی می تواند لذت شما از این سفر را

اولسبتگاه، روستایی بر فراز شهر ماسال در غرب گیلان است، جایی که مردم ماسال آن را برای ییلاق خود انتخاب کرده اند و هر بهار و تابستان کوچ خود را از شهر، به اینجا می آورند. ییلاق دلفریب اولسبتگاه، در ارتفاع هزار و ۴۸۹ متری از سطح دریا، شکل قدیمی خود را حفظ کرده است و در هجوم امروزه سنگ ها و سیمان ها به خانه های روستایی، هنوز با خانه های چوبی و تخته ای و سقف های رنگارنگ دلبری می کند.

ییلاق اولسبتگاه که در فاصله حدود ۲۷ کیلومتری شمال غرب شهر ماسال قرار دارد، چشم و چراغ ییلاق های این شهر است و جایگاه ویژه و محبوبی در میان ییلاق های اطراف ماسال دارد.

#### دلیل نام گذاری

این روستای دلنشین ناشی را از زبان تالشی گرفته است که خود از دو واژه اولسا و یلنگاه تشکیل شده و در این زبان به معنی جایگاه بلندی است که بر روی آن درخت عمرز می روید. مسیر رسیدن به ییلاق اولسبتگاه، دیدنی هایی دارد که لذت سفر شما را دوجندان می کند. اگر زمان بیشتری در اختیار دارید می توانید در راه کمی ماجراجویی کرده و مسیرهای دیگر را قبل از رسیدن به جاده اصلی روستا امتحان کنید. در یکی از جاده های فرعی خاکی که از راه اصلی ییلاق اولسبتگاه جدا می شود کمی بالاتر، آبیگری کوچک وجود دارد که بر زیبایی اطراف خود می افزاید و با خنکا و منظره خود، روح را جلا می بخشد. در اطراف این آبیگر ویلاهایی وجود دارد که می توانید از آنجا برای اقامت و شب‌مانی استفاده کنید.

درختان درهم تنیده، اتبوهی از توتل های سبز جنگل و بی انتها، آدم را به خود می خواند و گذر زمان را به فراموشی می سپارد. مسیری که شما را غرق در آرامش می کند و طبیعت پکر خود را به رخ تان می کشد.

**پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری و ایرانگردی**  
**بدینوسیله از علاقه مندان به بازاریابی و جذب آگهی در حوزه گردشگری روزنامه خراسان دعوت به همکاری می شود**  
**تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۲۲۶۸۸۷**