

#### 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 سید سعید اسماعیلی  
متخصص طب سنتی

قبل از پاسخ به سوالات بهتر است توجه خوانندگان روزنامه خراسان را به این نکته جلب کنم که: درمان بیماری‌ها با مراجعه به سایت و شبکه های اجتماعی امکان پذیر نیست بلکه نیاز به مراجعه به طبیب دارد . افرادی که با اطلاعات ناقص به درمان بیماری ورود می‌کنند، باید بدانند که توصیه هایشان ضمانت شرعی دارد، یعنی ممکن است کسی توصیه ای کند که بیماری تشدید پیدا کند یا مشکل پیچیده تر شود یا فرد درمان خود را به تاخیر بیندازد. همه این موارد باعث مسئولیت فرد توصیه کننده می شود و نمی توان از آن ها به راحتی گذشت.

#### من ۲۵ ساله و خیلی لاغر هستم و هر کاری می‌کنم، چاق نمی‌شوم؟

لاغری ها دو گونه است.افرادی که مزاج گرم و خشک دارند، دارای طبیعت گرم هستند و سوخت و ساز آن ها بالاست، بنابراین باید از خوراکی های سرد مانند ماست، دوغ و ترشی ها مانند رب انار و آب لیمو استفاده کنند اما برای افرادی که مزاج سرد و خشک دارند مصرف غذاهای ترش و سرد مناسب نیست. غذا با طبیعت گرم و تر مناسب این افراد است، غذاهایی مانند انجیر، شیره انگور، عسل و برنج. مصرف این مواد غذایی به تدریج باعث افزایش وزن می شود. خوردن سبب و رب آن و همچنین خاکشیر مناسب است. مقداری انجیر را در عرق انیسون خیس کنید و به طور مرتب مصرف کنید تا افزایش وزن حاصل شود.

#### دختری ۲۵ ساله و مجردم . کیست تخمدان درموتنید چپ به اندازه ۷۰میلیم سانتی متر دارم و هیچ علائم بی نظمی قاعدگی و درد زیر شکم ندارم اما ریزش موهایم شدید است.

در طب سنتی برای این کیست ها درمان وجود دارد و معمولاً نیازی به جراحی نیست. برای درمان می توانید به همکاران طب سنتی مراجعه کنید. درمان هایی مانند اصلاح رژیم غذایی، بادکش زیر شکم و استفاده از سیاهانه و رازیانه مناسب است.

#### بیشتر بدانیم

#### کم خون ها زیاد سر که مصرف نکنند

عضویت علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد، سرکه انگور را بهترین نوع سرکه خواند و گفت: سرکه برای افراد کم خون مفید نیست و مصرف بیش از حد آن نیز به ضعف قوای جنسی منجر می شود. به گزارش ایسنا، دکتر «سید کاظم کاظمینی» در این باره تصریح کرد: سرکه به عنوان طعم دهنده، همراه با انواع غذاها چون آش ها استفاده می شود ولی در عین حال به صورت خوراکی همراه با مواد غذایی غلیظ مانند گوشت گاو یا کله پاچه نیز مصرف می شود.

این متخصص طب ایرانی افزود: از سرکه در ترکیب نوشیدنی مفید و گوارای سکنجبین نیز استفاده می شود که مصرف آن برای کبد بسیار مفید است. سرکه از تخمیر میوه های مختلفی مانند انگور، سیب انجیر و خرما و دیگر اقلام میوه تهیه می شود. بهترین نوع سرکه متعلق به میوه انگور است. سرکه انگور دارای طبعی سرد و خشک است و مصرف آن موجب بهتر هضم مواد غذایی در بدن می شود.

سرکه برای افراد کم خون مفید نیست و بدن را لاغر می کند، علاوه بر این مصرف بیش از حد آن به ضعف قوای جنسی منجر می شود. افرادی که دچار بیماری های اعصاب و افسردگی هستند نیز نباید از سرکه استفاده کنند.

# ورزش در ماه رمضان

#### ورزش

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که همیشه ورزش می‌کنند، در صورتی که به مدت یک ماه تمام فعالیت‌های بدنی خود را قطع کنید، ممکن است قدرت و استقامت قلبی – عروقی تان با مشکل مواجه و عضلاتتان ضعیف شود. در ماه مبارک رمضان برای جلوگیری از ضعف قوای جسمی، کاهش فشار خون، سرگیجه، سردرد و تهوع باید از انجام تمرین های سنگین اجتناب کرد.



برای پیشگیری از بروز مشکلات دستگاه گوارشی، ورزشکاران روزه دار باید از خوردن غذاهای چرب، حجیم و نفاخ، محرک و پرنمک در سحر و افطار پرهیز کنند. ورزشکاران باید افطار را با نوشیدن یک فنجان آب گرم، چای کم رنگ یا شیر گرم شروع کنند. همچنین برای پیشگیری از سوءهاضمه باید توجه کنند که مایعات مصرفی افطارشان خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد. مصرف آب و آب میوه تازه در افطار مناسب است

یکی از دلایل دردهای عضلانی، کاهش آب میان بافتی و به هم خوردن تعادل الکترولیت های بدن است. علاوه بر کاهش شدت تمرین ها، مدت زمان انجام تمرین را نیز باید کاهش دهید و حداکثر روزی ۳۰ دقیقه تمرین کنید.

#### زمان ورزش

زمانی را برای انجام تمرین انتخاب کنید که بیشترین میزان

انرژی را دارید؛ به یاد داشته باشید بلافاصله پس از غذا خوردن نباید تمرین انجام داد.

افراد عادی و بیماران که تمرین هایشان سبک است، می‌توانند تمرین خود را صبح انجام دهند.

افرادی که تمرین های سنگین تری دارند، بهتر است یک تا سه ساعت پس از افطار تمرین کنند.

## قارچ های سمی با پخته شدن بی خطر نمی شوند

وجود دارد که حدود ۱۰۰ گونه از آن ها برای انسان سمی است. با فرا رسیدن فصل بهار، با رویش تعدادی از گونه های سمی قارچ در برخی نقاط کشور مواجه هستیم، شرایط خاص آب وهوایی، به ویژه بارندگی های اخیر و شرایط محیطی مانند نور و دمای هوا، میزان رویش و تکثیر قارچ های

دلیل امسال با تعداد زیادی از این گونه مسمومیت ها در کشورمان مواجه شدیم.

#### پیشگیری از مسمومیت با قارچ های سمی

مردم باید توجه کنند که به هیچ وجه، قارچ های خودرویی را که در دشت ها و جنگل ها می روید نچینند و مصرف نکنند، این گونه قارچ ها با پختن، کبابی یا آب پز کردن، باز هم سمی می مانند و مواد سمی آن ها تخریب نمی شود.

سلطانی نژاد با تاکید بر این که مردم باید از قارچ های خوراکی بسته بندی شده و دارای مجوز وزارت بهداشت استفاده کنند، درباره علائم و نشانه های مسمومیت با قارچ های سمی، اظهار کرد: ۹۰ درصد مسمومیت های شدید با قارچ ها، به دلیل ماده ای سمی به نام آماتوکسین است که این ماده به طور عمده روی کبد تاثیر مخرب می گذارد.

#### آشنایی من

### رنگینگ (ماه رمضان)



● روغن را در ظرفی می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا داغ شود.

● آرد را داخل آن می‌ریزیم، حرارت را ملایم می‌کنیم، مرتب هم می‌زنیم تا آرد کاملاً سرخ و طلایی شود. سپس آن را از روی حرارت بر می‌داریم تا کمی سرد شود، آن گاه خا که قند و دارچین و هل کوبیده را با آرد سرخ شده مخلوط می‌کنیم، هسته های خرما را می‌گیریم و داخل هر خرما یک تکه گردو می‌گذاریم. نیمی از آرد سرخ شده را در ظرف مسطحی می‌ریزیم و با پشت قاشق روی آن را صاف می‌کنیم و خرماها را روی آن می‌چینیم. باقیه آرد سرخ شده روی خرماها را می‌پوشانیم و باز با پشت قاشق روی آن را صاف می‌کنیم و کمی خا که قند و دارچین روی آن می‌پاشیم و پسته چرخ کرده را نیز روی آن می‌ریزیم.

● می‌توانیم رنگینگ آماده شده را به شکل لوزی یا چهار گوش برش بزنیم و در ظرف بچینیم.

● آرد کندم - ۵۰۰ گرم ● روغن - ۳۰۰ گرم ● خا که قند - ۱۲۵ گرم ● خرما نرم - ۵۰۰ گرم ● مغز گردو - ۱۲۵ گرم ● دارچین کوبیده نرم - یک قاشق سوپ خوری ● هل کوبیده - یک قاشق مربا خوری ● پسته چرخ کرده - یک قاشق سوپ خوری

مصرف موافق غذایی را مدیریت و از مصرف حجم زیاد غذا و غذاهای سنگین پرهیز کنید بر اساس مطالعات متعدد اگر در طول ماه مبارک رمضان در خوردن افراط نشود و غذاهای سالم مصرف شود، شاخص سلامت بدن در پایان این ماه در سطح بالاتری قرار می‌گیرد.

داشته باشند و ترجیحاً خرما یا مواد شیرین دیگر و یک مایع گرم میل کنند. همچنین مصرف مایعات و آب همراه با تخم شربتی و میوه را فراموش نکنند. اگر عادت به مصرف زیاد چای یا قهوه در روز داشته‌اید، با حجم کمتر و رقیق‌تر در شب‌های اول ماه رمضان آن را مصرف کنید.

### روزه داران با «خرما» و «آب گرم» افطار کنند

رئیس انجمن سردرد ایران با بیان این که روزه داران باید حتماً سحری میل کنند، گفت: بهترین شکل، مصرف مواد پروتئینی مانند گوشت یا تخم مرغ، به همراه سبزی یا کاهو و خیار است.