



به گزارش فارس، نتایج یک مطالعه جدید در شیکاگو نشان می‌دهد، ورزش بیش از حد هم برای بدن خطرناک است و خطر بروز بیماری‌های قلبی و حمله قلبی را دو برابر افزایش می‌دهد. بر اساس نتایج پژوهش‌های محققان آمریکایی، بیش از هفت ساعت و نیم ورزش بدن‌سازی در طول هفته، می‌تواند فرد را به سمت مرگ سوق دهد؛ این در حالی است که مردان سفیدپوست در معرض خطر بیشتری هستند و احتمال بروز حمله قلبی در آن‌ها ۸۶ درصد است. تمرین بیش از حد در طول زمان موجب ایجاد فشار بر شریان‌های می‌شود که به افزایش کلسیفیکاسیون عروق کرونری یا "CAC" به عنوان عامل خطر بیماری‌های قلبی منجر می‌شود.

## پرسش و پاسخ



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان‌پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.

دکتر سیدسعید اسماعیلی

**سوال:** پرسی پنج ساله دارم که بیش از حد به دستشویی می‌رود مثلاً در عرض ۱۰ دقیقه چهار بار ادرار می‌کند. آزمایش قند هم داده و مشکلی نداشته است. علتش چیست؟

ج: به کودک سردی نخورانید. از گرمی بیشتر استفاده کنید. پهلوها را با روغن سیاه دانه چرب کنید.

**سوال:** خانمی ۴۸ ساله ام؛ از بچگی بدن بسیار گرمی داشتم که هر کس نزدیکم می‌شد فوراً حس می‌کرد؛ اصلاً تشنه نمی‌شوم و علاقه‌ای به نوشیدن آب ندارم حتی در هوای گرم؛ این حالت خوب است؟

ج: شما احتمالاً مزاج گرم و تر دارید و به دلیل رطوبت بدنتان احساس تشنگی نمی‌کنید. مشکلی نیست.

**سوال:** برادری ۲۸ ساله دارم که از ۱۰ سالگی شب‌ادراری دارد. برای بهبود چهره‌کاری وجود دارد؟

ج: معمولاً شب‌ادراری به دلیل سردی و رطوبت بدن است. غذاهای سرد و تر مثل ماست، دوغ، خیار و کاهو نخورند. کندر یک قاشق مرباخوری هر روز با آب ببلعند. روغن سیاه دانه به پهلوی بمالند.

**س:** دوماه است که پيامی برای شما ارسال کردم در باره مشکل کوچک بودن آلت تناسلی و راه‌های درمان آن؛ ولی متأسفانه جوابی ندادید.

ج: خواننده گرامی مشابه سوال شما را بارها در صفحه سلامت پاسخ داده‌ایم. از طرفی مشکل شما نیاز به بررسی توسط پزشک طب سنتی دارد و نمی‌توان در رسانه عمومی به سوال شما پاسخ داد و به جزئیات آن اشاره کرد. اما باز هم سوال شما را از دکتر اسماعیلی پرسیدیم و او چنین پاسخ داد: روغن خراطین بمالید. با نظر پزشک نزدیک آلت زانو درمانی انجام دهید.

**سوال:** جوانی ۲۱ ساله ام و دچار زودانزالی هستم. ج: سردی نخورید. هر شب یک لیوان دم کرده سنبل الطیب میل کنید و هر روز یک قاشق مرباخوری کندر با آب ببلعید (روزی یک بار).

## حرکت پل مانند برای خوش فرم شدن پاها

تناسب اندام  
(دو شنبه‌ها)

انجام حرکات ورزشی مخصوص پا به طور منظم برای دوتاسه بار در هفته، نه تنها پاها را خوش فرم می‌کند، بلکه راه رفتن و بالارفتن از پله‌ها را نیز برایتان آسان‌تر می‌کند. برای انجام این حرکات و تعادل بیشتر، دست‌خود را روی زمین قرار دهید. تمرین زیر را به طور منظم، دوتاسه بار در هفته انجام دهید. بسته به میزان آمادگی بدن، پس از دوتا چهار هفته تفاوت را احساس خواهید کرد.



### نحوه اجرا:

به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید. پاها را روی زمین فشار دهید و کمرتان را از روی تشک بلند کنید. شکم را به داخل بکشید و ران‌ها را ثابت نگه دارید تا از سویی به سوی دیگر حرکت نکنند. پاها را به هم بچسبانید، کمر را تا نیمه پایین بیاورید و به سرعت به سمت بالا بکشید. این حرکت را ۱۰ تا ۱۲ مرتبه دیگر تکرار کنید، سپس به وضعیت اولیه بازگردید. جهت مج پاها را تغییر دهید و ۱۰ تا ۱۲ بار دیگر این حرکت را تکرار کنید.

به مناسبت روز اطلاع‌رسانی "هیأتیت"

## خاموش اما پر در دسر!

پزشکی

"هیأتیت" به التهاب کبد گفته می‌شود که در بیشتر موارد عامل ویروسی دارد اما مصرف الکل، مسمومیت دارویی و مواد شیمیایی یا بیماری‌های خودایمنی نیز می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به هیأتیت شود. علائم بیماری با توجه به عامل زمینه‌ساز متغیر است و در بعضی موارد به نایب‌بودی بخشی از کبد منجر می‌شود که درمانی جز پیوند عضو ندارد. در بعضی موارد، بیماری خود به خود بهبود می‌یابد اما اغلب، ماه‌ها باقی می‌ماند که بیش از شش ماه مزمن خواهد شد. هیأتیت به دو گروه ویروسی و غیرویروسی تقسیم می‌شود. انواع ویروسی ناشی از آلودگی ویروس است که در کشورهای پیشرفته ویروس هیأتیت A، B و C عامل حدود ۹۰ درصد موارد حاد است. ویروس‌های هیأتیت D، E و G نیز ممکن است زمینه‌ساز بیماری شود. هیأتیت غیرویروسی به دلیل مصرف مواد سمی برای کبد مانند الکل، ترکیبات شیمیایی و... بروز می‌کند یا در نتیجه بیماری‌های درگیرکننده کبد مانند کبد چرب ایجاد می‌شود. در بیشتر موارد بیماری تا مدت‌ها خاموش است یا علائم شبیه به آنفلوآنزا دارد که ممکن است در این فاصله آسیب‌های جدی ایجاد کند. تب یا تعریق شبانه، کاهش اشتها و لاغری، حالت تهوع، درد‌های شکمی به ویژه در سمت راست، زرد شدن پوست و سفیدی چشم و تیرگی رنگ ادرار مهم‌ترین علائم هیأتیت است. در بعضی موارد ممکن است علائمی مانند بروز لکه‌های قرمز روی پوست، خون‌ریزی بینی، سردگمی و گیجی و حتی کم‌انزیم‌ظاهر شود. سیروز کبدی نیز با تورم شکم و پاها، سرگیجه، خون‌ریزی و تحلیل عضلات همراه است. مصرف آب آشامیدنی آلوده، استفاده از سرنگ مشترک، روابط جنسی کنترل نشده، تاتو و طب سوزنی با وسایل غیر استریل از مهم‌ترین عوامل انتقال ویروس هیأتیت است. پرهیز از این موارد در کنار پیش‌بینی شرایط بهداشتی هنگام سفر به مناطق مختلف و واکسیناسیون در صورت صلاح دید پزشک، نقش مهمی در پیشگیری خواهد داشت.

منترجم: مریم سادات کاظمی  
www.PassportSanté.fr منبع:



تصویر ساز: سعید مرادی

## دستورالعمل طب سنتی برای زائران اربعین

- \* بسته به قوای بدنی خود، در هنگام پیاده‌روی، در فواصل منظم، استراحت‌های کوتاهی داشته باشید.
- \* استراحت یک ساعته بعد از ناهار، قطع پیاده‌روی یکی-دو ساعت قبل از غروب آفتاب و استراحت کامل شبانه از ضروریات این سفر است.
- \* اگر احساس خستگی زیاد، تعریق بیش از حد، تپش قلب یا افت فشار داشتید پیاده‌روی را قطع کنید. چند دقیقه به پشت دراز بکشید و بعد از طبیعی شدن ضربان قلب به آرامی مسیر را ادامه دهید.
- \* در منازل و موبایل‌های بین‌راه، پای خود را با آب خنک بشویید یا آن‌ها را مدتی در آب خنک بگذارید.
- \* هر شب، عضلات خود به ویژه عضلات ساق یا مچ پا و کمر و نیز ناخن‌های پاها را با یک روغن یا پامد مناسب ماساژ دهید. به گزارش باشگاه خبرنگاران، روغن زیتون، بابونه، سیاه دانه، پماد و یکس و... مواد مناسبی برای این کار است.
- \* در صورت امکان، شب‌ها دوش آب گرم بگیرید و عضلات خود را زیر آب گرم ماساژ دهید.
- \* اگر امکان دارد شب‌ها به هنگام خواب، پاها کمی بالاتر از سطح بدن قرار گیر.

- توصیه‌های عمومی به زائران برای سهولت در پیاده‌روی اربعین ارائه شده است که در ادامه مطلب به آن اشاره می‌شود.
- \* از مدتی قبل از سفر به طور منظم پیاده‌روی کنید و به تدریج به مدت آن بیفزایید.
- \* کفش طبی دارای پاشنه نرم، مناسب‌ترین کفش برای پیاده‌روی است تا به کمر فشار زیادی وارد نشود. پاشنه بلند کفش یا کفی نازک آن از عوامل موثر در بروز مشکلات عضلانی-مفصلی در طول سفر است.
- \* چون در طول سفر پاها ورم می‌کند بهتر است از کفش بنددار استفاده کنید تا فشار کمتری به پاها وارد شود.
- \* سعی کنید وسایلتان به اندازه‌ای باشد که همه آن در کوله‌جای بگیرد.
- \* استفاده از عصا یا چوب دستی مناسب، در کاهش فشار به عضلات اثر زیادی دارد.
- \* بدون عجله پیاده‌روی کنید؛ طول زمان پیاده‌روی را کم افزایش دهید؛ پیاده‌روی با شتاب و زیاد در روز اول ممکن است موجب گرفتگی شدید عضلات شود.
- \* سرعت را هر وقت خود را کم‌طول گام‌های خود را کوتاه کنید.



## دسر هویج بیسکوییتی

### اشپزی من

### مواد لازم

هویج رنده شده - سه پیمانه  
شکر - چهار قاشق غذاخوری  
آب - یک پیمانه  
پودر بیسکویت پتی بور (یکی ساده و یکی کاکائویی) - دو بسته  
پودر کاکائو - یک قاشق مرباخوری  
گردو خرد شده - دو قاشق غذاخوری  
بادام پرک برای تزیین - به مقدار لازم

### طرز تهیه

هویج، آب و شکر را بپزید تا آبش کشیده شود. بعد داخل مخلوط کن پوره و سپس به دو قسمت تقسیم کنید و به یکی پودر بیسکویت ساده و به دیگری پودر بیسکویت کاکائویی، پودر کاکائو و گردو اضافه و خوب مخلوط کنید. روی کاغذ روغنی، اول مواد ساده را با وردنه باز کنید، بعد مواد کاکائویی را روی آن بگذارید و با وردنه باز کنید. اطراف آن را برش بزنید و با کمک کاغذ روغنی رول کنید و حدود نیم ساعت در یخچال بگذارید. هر کدام را داخل شکلات آب شده وارد کنید و بعد داخل بادام پرک یا فندق بغلطانید.

