

## دنبه؛ روغنی طبیعی با خواص بی نظیر



#### خواص روغن دنبه

همچنین از خواص روغن دنبه لاغری و تناسب اندام است. یکی دیگر از خواص روغن دنبه، درمان افسردگی است. برای شادابی پوست هم روغن دنبه غوغا می‌کند. مخلوط دنبه با خرما برای رفع کمر دردهای سیاتیک و رفع درد مفاصل بسیار مفید است. با این وجود مصرف روغن دنبه برای افراد کم‌تحرك، سالمندان و بیماران قلبی توصیه نمی‌شود.

#### دنبه روغنی ایده‌آل برای سرخ کردنی‌ها

طبع روغن دنبه گرم است و به همین دلیل مصرف آن برای بسیاری از بیماری‌ها مفید است، چرا که در طب سنتی اعتقاد بر این است که خوراکی‌های با طبع گرم برای سلامت انسان مفیدترند. روغن دنبه بسیار آسان‌تر از روغن‌های نباتی جامد و مایع، هضم و جذب بدن می‌شود و مصرف به

روغن دنبه یکی از روغن‌های طبیعی است که از پی یا چربی گوسفند در قسمت دم آن تهیه می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مصرف دنبه یا روغن حیوانی در غذا یکی از چالش‌های طب جدید و قدیم بوده است. به طوری که کارشناسان تغذیه استفاده مدام از روغن دنبه را عامل بیماری‌های قلب و عروقی می‌دانند و علمای طب سنتی بر عکس معتقدند که استفاده از دنبه باعث کاهش بیماری‌ها و از همه مهم‌تر لاغری می‌شود.

شاید الان هم در بسیاری از روستاها افرادی باشند که بالای ۱۰۰ سال عمر دارند و حتی یک بار لب به روغن نباتی یا کارخانه‌ای نزده باشند. اما صحیح و سالم به زندگی خود ادامه می‌دهند. واقعیت این است که مصرف دنبه با شرایط شهرنشینی و بی‌تحركی اصولی دارد که اگر رعایت شود می‌توان از خواص خوب آن بهره‌مند شد.

برای مثال مداومت مصرف دنبه برای کسانی که فعالیت بدنی مناسبی ندارند و بی‌تحرك هستند، می‌تواند منجر به گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی شود.

بسیاری از متخصصان طب سنتی نیز معتقدند اگر روغن دنبه به روش‌های صحیح تهیه شود، می‌تواند دارای کمترین مضرات برای بدن باشد. بطور مثال پیاز و ترکیباتی که به دنبه گوسفند اضافه می‌شود تا بوی بد دنبه را از بین ببرد آن را اصلاح هم می‌کند یعنی لزرجی و غلظت آن را از بین می‌برد و مانع رسوب آن در رگ‌ها می‌شود.

#### خواص دنبه از نگاه طب سنتی

متخصصان طب سنتی می‌گویند مصرف روغن دنبه کلسترول را پایین می‌آورد و باعث چاقی هم نمی‌شود. مصرف روغن دنبه باعث شفافیت پوست می‌شود. همچنین برای پاک شدن تیرگی‌های حاشیه صورت روغن دنبه گزینه مناسبی است. یک وعده غذایی با روغن دنبه سه برابر غذا با روغن‌های دیگر انرژی و قوت دارد. همچنین روغن دنبه عصاره ۶۰ تا ۷۰ نوع چربی گیاه است. چون گوسفندان گیاهان مختلفی را می‌خورند.

### سبک زندگی رضانی خوردن و آشامیدن در طب ایرانی



یک متخصص طب سنتی با بیان قوانین خوردن و آشامیدن درماه مبارک رمضان گفت: خوردن سحری واجب است و در سحری باید از غذاهای خیلی شیرین و چرب، خیلی شور و همچنین خوردن جای پرهیز کنیم. ناصر رضایی پور در گفتگو با مهر، در مورد قوانین خوردن و آشامیدن گفت: خوردن و آشامیدن قوانینی دارد مانند اینکه باید با آرایش غذا بخوریم، زیاد بجویم و در موقع غذا خوردن از مصرف ترشی‌ها و نوشیدنی‌ها پرهیز کنیم، تلویزیون تماشا نکنیم و به جای توجه نکنیم، موسیقی گوش نکنیم و با کسی حرف نزنیم.

وی با اشاره به اینکه این قوانین در ماه رمضان مهم‌تر هستند گفت: اگر در ماه رمضان به قوانین خوردن و آشامیدن و همچنین به قوانین سبک زندگی بیشتر توجه کنیم رمضان خوبی را پشت سر خواهیم گذاشت و جزو آن دسته از افراد نخواهیم بود که بعد از گذشت ۱۰ یا ۱۵ روز از ماه رمضان با مشکل گوارشی مواجه می‌شوند و ممکن است نتوانند بقیه روزه‌های خود را بگیرند.

این متخصص طب سنتی با تاکید بر اینکه یکی از مهمترین قوانین تغذیه در طب ایرانی این است که دو وعده اصلی غذایی داریم صبحانه و شام، که در ابتدای روز و انتهای روز باید میل شود، افزود: بنابراین خوردن سحری واجب است و نباید بدون سحری روزه گرفت و برای اینکه بتوانیم برای وعده سحری آماده باشیم و اشتها داشته باشیم باید چند قانون ساده را رعایت کنیم.

به گفته وی، یکی اینکه شب باید زود بخوریم و وعده افطاری را سبک بخوریم تا بتوانیم دو ساعت بعد بخوریم و صبح زودتر بیدار شویم و معلوم است اگر نزدیک اذان بیدار شویم نمی‌توانیم سحری بخوریم اما اگر یک ساعت زودتر بیدار شویم و حال خوبی پیدا کنیم قطعاً معده جاذبه خود را پیدا می‌کند و میل به سحری نیز ایجاد می‌شود.

### علت بوی بد دهان هنگام روزه داری چیست؟

بوی بد دهان در ماه رمضان، عمدتا به دلیل تولید ترکیبات کتونی است که می‌توان با انجام چند کار ساده از میزان آن کم کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بوی بد دهان افراد ممکن است به دلایل مختلفی باشد. در این مواقع فرد باید برای درمان جدی آن به پزشک مربوطه مراجعه کند تا بتواند از بوی بد آن رهایی یابد.

بویی که در ماه مبارک رمضان از دهان خارج می‌شود به دلیل نخوردن غذا است. هنگام نخوردن غذا، بدن برای تولید انرژی به ذخایر چربی روی می‌آورد و طی سوختن چربی‌ها در کبد، کتون‌ها تولید می‌شوند که باعث ایجاد این بو می‌شوند. در روزه‌های اول ماه مبارک رمضان، به دلیل این که کبد آمادگی کافی را برای سوختن مقدار زیادی چربی ندارد، این بو بیشتر است، اما به تدریج که

### علت بی خوابی های مکرر را بشناسیم

یک رواندرمانگر گفت: بی‌خوابی‌های مکرر برخی افراد می‌تواند نتیجه افسردگی، نوشیدن مواد یا خوراکی‌های کافئین دار، مصرف مواد مخدر، انجام رفتارهای استرس‌زا و یا فعالیت‌های شیفتی باشد.

نینا سلامت بخش در گفت و گو با ایرنا، با بیان اینکه بی‌خوابی مزمن اغلب از عواملی مانند اختلالات جسمی یا روانی ناشی می‌شود، اظهار داشت: روان پریشی و یا افسردگی نیز از دیگر دلایل بی‌خوابی مزمن است و از این رو از روش های رفتاری که بی‌خوابی را کاهش می دهد می توان به آرام سازی اعصاب یا همان ریلکسیشن محدودیت گذاری برای خواب و روان درمانی اشاره کرد.

وی گفت: با این روش ها می توان استرس و اضطراب و تنش بدن فرد مبتلا به بی خوابی را کاهش و با تسکین داد و از طرفی با تنظیم و تمرین نفس همان عمل دم و بازدم و به دنبال آن تمرکز و آرامش، می توان به ذهن فرد کمک کرد تا عضلات خود را رها کرده و آرام به استقیال خواب رفت.

این روانپزشک افزود: کاهش مدت زمان حضور فرد در



توانایی کبد برای این کار بیشتر می‌شود، مقدار کتون تولید شده کم می‌شود.

اگر با وجود مسواک زدن و نخ دندان کشیدن، باز هم در طول روز دهان بوی نامطبوعی دهد، دلیل آن تغییر در روش متابولیسم بدن هنگام روزه داری است.

دلایل بوی بد دهان ممکن است به علت پرخوری یا مشکلات دهان و دندان باشد که تنها می‌توان برای رفع آن به دندانپزشک مراجعه کرد. علل دیگر عدم رعایت بهداشت دهان، رفلکس معده، مصرف برخی داروها تشکیل کنوی در گرسنگی، مشکلات کبدی و کلیوی تغییرات هورمونی، بیماری های ربوی، عدم تحریک غدد بزاقی است.

علل دیگری که می‌تواند موجب بوی بد دهان شوند؛

دنبه باعث تقویت قوای بدن، استخوان سازی و بالا بردن توان بدن در مقابله با بیماری‌های مختلف می‌شود.

یکی از خواص روغن دنبه که در طب سنتی به آن تاکید شده است خاصیت ضدافسردگی این روغن است. روغن دنبه خاصیت سم‌زدایی دارد و می‌توان از آن به همراه روغن حیوانی برای تنقیه و پاکسازی روده‌ها استفاده کرد.

#### طرز تهیه روغن دنبه بدون بو در طب سنتی

به منظور تهیه روغن دنبه بدون بو، ابتدا مقداری دنبه تازه گوسفندی را به قطعات ریز خرد کنید و به مدت یک شب آن را در آب نمک رقیق قرار دهید. سپس دنبه‌ها را آبکش نموده و در قابلمه بریزید و به آن بسته به حجمش، یک تا دو لیوان آب اضافه کنید و آن را بر روی حرارت ملایم قرار دهید تا به صورت سوزنی و آهسته داغ شود.

برای گرفتن بوی دنبه، می‌توانید از ادویه و مواد خوشبو مانند پیاز، هل، دارچین، گلاب یا پوست پرتقال و امثال آن استفاده کنید. سپس بعد از آماده شدن آن را از صافی رد کنید تا شفاف شود. توجه داشته باشید، نقاله مانده از تهیه روغن دنبه اگر نسوخته و سیاه شده باشد، خوردن آن اشکالی ندارد ولی مصرف دنبه سوخته باعث تولید خلط بد در بدن می‌شود.

#### دیدگاه طب جدید درباره روغن دنبه

بر اساس نظرمتخصصان تغذیه، یکی از انواع چربی‌های متعقد شده که به شحم معروفند، دنبه است. چربی‌های منجمد که به دلیل کثرت اجزای عرضی به حالت جامد در آمده‌اند، برای تغذیه مناسب نیستند. مصرف نابه‌جا و بیش از حد روغن دنبه در افرادی که قوه هاضمه آنان قوی نیست می‌تواند منجر به آسیب‌های جسمی و روحی شود. باید دید که چه ماده غذایی کجا و چگونه استفاده می‌شود؟اسکیموها هم از روغن دنبه استفاده می‌کنند و عمر طولانی هم دارند، اما برای زندگی مدرن این نوع روند غذایی جز افزایش آمار بیماری‌های قلبی و افزایش کلسترول و فشار خون بالا چیز دیگری به همراه ندارد.

عفونت سینوس ها، برونشیت مزمن، عفونت مجاری تنفسی فوقانی و سنگ‌های لوزه هستند. بوی غیرعادی نفس می‌تواند نشانه برخی بیماری‌ها از جمله بیماری کلیوی، دیابت و رفلکس معده (GERD) باشد. یکی دیگر از دلایل بوی بد دهان سیگار کشیدن است. سیگار کشیدن نه تنها دهان را بد بو می‌کند بلکه باعث لک شدن دندان‌ها افتادگی لثه‌ها و کاهش حس چشایی نیز می‌شود. کشیدن سیگار همچنین می‌تواند موجب بیماری‌های لثه شود. بهترین راهکار ها برای رفع بوی بد دهان نخوابیدن بلافاصله بعد خوردن مواد غذایی، زدن مسواک و نخ دندان، استفاده از میوه و سبزیجات مخصوصا در زمان سحر، مصرف زیاد از غذاهای نرم و لطیف مثل حریره بادام و غیره، نوشیدن مایعات و آب فراوان است. سرخ شده، قهوه، چای پر رنگ و داغ پرهیز کنند. افراد هنگام سحر باید از غذاهای پر ادویه، چرب و زیاد روی در مصرف غذا را کنار بگذارید؛ مثلا اگر فردی هستید که زیاد قهوه و چای مصرف می کنید، در این ماه از نوشیدن چای داغ اجتناب کنید. شاید خوردن چای داغ و مخصوصا پررنگ در هنگام سحر برای دو ساعت کمک کننده باشد، اما در طول روز سبب خشکی دهان می‌شود.



رسیده، از این رو مراجعه به مراکز درمانی و صحبت با یک درمانگر و یا شرکت در جلسات گروه درمانی می‌تواند به کاهش اضطراب در هنگام خواب کمک بسزایی کند.

**جوشکاری حفاظ و آگار دثونی**

**ماهان**

**قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت**

**دربهای دوجداره ، پنجره های دوجداره**

**درب برقی ، شیشه سکوریت ، تراس**

**۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۰۲۲۶۱۲۷۲۲-۰۶۱ دفاروی**

### توصیه هایی برای مبتلایان به بیماری های گوارشی



یک فوق تخصص گوارش و کبد گفت: روزه داری برای افراد دارای علائم سوءهاضمه مفید است.

به گزارش خ باشگاه خبرنگاران جوان، کاترین بهزاد فوق تخصص گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی بابل درباره تأثیر روزه‌داری بر بیماران گوارشی، گفت: بیماری‌های گوارشی بیماری‌های مختلفی هستند که تأثیر روزه‌داری در هر کدام می‌تواند متفاوت باشد. این فوق تخصص گوارش و کبد گفت: بیماران مبتلا به بیماری گوارشی و سایر بیماری‌های مزمن حتماً در مورد مصرف داروها از زمان افطار تا سحر باید با پزشک خود مشورت کنند تا داروهای لازم در زمان روزه‌داری قطع نشود و بیمار دچار عوارض بیماری نشود.

#### تأثیر مثبت روزه‌داری در بیماران مبتلا به کبد چرب

بهزاد با بیان اینکه افراد مبتلا به کبد چرب می‌توانند روزه بگیرند، تصریح کرد: باتوجه به اینکه درمان اصلی کبد چرب کاهش وزن است، در صورت اجتناب از مصرف تنقلات شیرین و غذاهای پرکالری در زمان افطار، این بیماران می‌توانند روزه بگیرند.

روزه‌داری سعی کنند وزن خود را کم کنند که کمک قابل توجهی در جهت درمان بیماری‌شان خواهد بود.

این فوق تخصص گوارش و کبد با توجه به اینکه بسیاری از مبتلایان به کبد چرب هم‌زمان به بیماری دیابت مبتلا هستند، گفت: این افراد باید داروهای کاهنده قند خون استفاده کنند و درباره روزه‌داری با پزشک معالجشان مشورت کنند.

بهزاد بیان کرد: دسته‌ای دیگر از بیماری‌های گوارشی علائم سوءهاضمه مثل احساس تورم، پری و اتساع شکم (تورم ناحیه شکم که اغلب ناشی از تجمع گاز یا مواد دفعی است) بعد از غذا خوردن و سیری زودرس دارند. این افراد به راحتی می‌توانند روزه‌داری را تحمل کنند و معمولاً به دنبال روزه گرفتن علائم آن‌ها بهتر شده و کاهش پیدا می‌کند.

افرادى که زخم معده دارند، می‌توانند روزه بگیرند؟ او درباره افرادی که زخم معده و اثنی عشر دارند، گفت: در صورتی که فردی مبتلا به شکل حاد و شدید بیماری است، خصوصاً زمانی که زخم‌های گوارشی یا عوارض گوارشی مثل خونریزی معده داشتند، بهتر است از روزه گرفتن اجتناب کنند، چون گرسنگی طولانی می‌تواند باعث وخامت و تشدید این دسته از بیماری‌ها باشد.

این فوق تخصص گوارش و کبد درباره افرادی که مبتلا به شکل خفیف و درمان شده زخم معده هستند، بیان کرد: این افراد در صورت صلاحدید پزشک معالج‌شان می‌توانند روزه بگیرند. البته روزه‌داری برای افراد دارای علائم سوءهاضمه مفید است.

#### بیماران مبتلا به کرون می‌توانند روزه بگیرند؟

بهزاد درباره بیماری التهابی روده مثل کرون و بیماری کولیت السروز، گفت: مبتلایان به این دسته از بیماری‌ها در صورتی که علائم گوارشی مربوط به بیماری مثل خونریزی اسهال و درد شکم دارند؛ باید از روزه گرفتن اجتناب کنند. او ادامه داد: روزه‌داری برای بیمارانی که مبتلا به علائم شدید هستند و از داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی استفاده می‌کنند، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. این فوق تخصص گوارش و کبد در پایان گفت: افرادی که بیماری‌شان در فاز کنترل شده است و در حال حاضر علائمی ندارند، فقط بعد از تأیید و صلاحدید پزشک می‌توانند روزه بگیرند.

**سرویس و گاز گیری**

**نصب و تعمیر انواع کولرهای دوتیکه**

**و پنجره ای ، یخچال و فریزر**

**۰۹۳۵۴۱۴۵۵۹۳**

**لیزر جدیدترین ومدرن ترین**

**درمان هموروئید (بواسیر)**

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>دکتر مهدی زاده</b></p> <p><b>مطب: کیانپارس</b></p> <p><b>خیابان اسفند شرقی</b></p> <p><b>ساختمان اسفند</b></p> <p><b>۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰</b></p> | <p><b>دکتر سرمست</b></p> <p><b>کلینیک</b></p> <p><b>بیمارستان مهر</b></p> <p><b>شیفت عصر</b></p> <p><b>۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳</b></p> | <p><b>دکتر جهانشاهی</b></p> <p><b>مطب: خیابان</b></p> <p><b>سلمان فارسی</b></p> <p><b>خیابان قنادان زاده</b></p> <p><b>مجمع پزشکی سجاد</b></p> <p><b>۳۲۲۲۷۸۵۱</b></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**نمایندگی مجاز سونی سامسونگ**

**الی جی،توشیبا، پاناسونیک،تی سی ال، هاردستون، هایر**

**مرکز رسمی تعمیرات تخصصی SONY SAMSUNG**

**تعمیرات LED،LCD،دوربین های عکاسی**

**و فیلمبرداری DVD و سینمای خانواده**

**اهواز، خیابان شریعتی،حد فاصل شهید عظیم و واحدی**

**۳۲۲۳۲۰۳۰-۴۰-۵۰-۰۹۱۰۶۴۴۲۶۲۹**