

# درمان با خام گیاه خواری

شهرکی } خام گیاه خورای رژیمی است که در فضای مجازی تبلیغات زیادی را به خود اختصاص داده است و در پی آن بسیاری از تاثیرهای خوب این رژیم سخت سخن می گویند و معتقد هستند در کاهش وزن، پاکسازی بدن و درمان بیماری های مفید است بنابراین افرادی که از این رژیم استفاده می کنند در حال افزایش است.

**خام گیاه خاوری و درمان**

یکی از شهروندان که چند هفته از آغاز رژیم خام گیاه خاوری به واسطه این گیاه می گذرد به خبرنگار ما می گوید: بر اساس آن چه در فضای مجازی مطرح می شود، خام گیاه خاوری فرصتی برای برابری اندام های حیاتی و دفع کننده سموم است که بدن را پاکسازی کنند. در این رژیم برای درمان بیماری ها و استفاده از گیاهان و خام خاوری اقدام می شود و افراد زیادی در مان بیماری خود از این رژیم استفاده کرده اند. این گیاه می کند: در این رژیم انواع گوشت، لبنیات، نان، و برنج حبیب و اینها را می نامین و میزنم و با هر میزنی با آب، سبزیجات و میوه ها خام می خورم استفاده می شود. افراد می آموزند، با مصرف مواد غذایی سالم بدن خود را در شرایط سالم نگه دارند که من هم برای کاهش اضافه وزن به این رژیم رو آوردم و در این مدت احساس راحتی و پاکسازی بدن را دارم.

**ضعف و خستگی**

یکی دیگر از افرادی که از این رژیم غذایی استفاده می‌کند، می‌گوید: اضافه وزن دارم به بیماری ژنتیک مبتلا هستم. برای این رژیم از خوردن برخی از سبزیجات مثل ماش، آویشن، گاهی احساس ضعف و خستگی در بدن می‌کنم. بیشتر اوقات احساس خستگی می‌کنم که گویا طبیعی است زیرا در این رژیم بسیاری از مواد حذف و فقط سبزی و میوه جایگزین شده‌اند. وی ادامه می‌دهد: گمان می‌کنم خام گریه‌خوری رژیم غذایی با شرایط بسیار ضعیف باشد که ممکن است برای برخی افراد مناسب نباشد. شاید برخی با خام گریه‌خوری بتوانند به ایده آل خود برسند، اما من نمی‌توانم این رژیم را با همین شدت سختی ادامه دهم چون گمان می‌کنم بدن تمام ادماه آن را ندارد. یکی از چهره‌ها

که مدتی پیش این رژیم را استفاده می کرد بیان می کند: این رژیم را در کوتاه مدت برای درمان بیماری ام انجام می دادم زیرا این پشک من را از مصرف گوشت قرمز منع کرده بود. و مجبور به استفاده از این رژیم شدم. در مدت کوتاه توانستم بیماریامی را از بهبود بخشنه، اما با مشورت پزشک معالجم ادامه این رژیم برایم خطرناک بود، زیرا دچار کم خونی شده بودم و باید مواد مغذی پخته و لبنیات و تخم مرغ را هم آغاز و برای درمان کم خونی دارو مصرف می کردم.

**عوارض خام گیاه خوری**

بسیک کارشناس تغذیه در این باره می گوید: گیاه خوری و بیگیتازم گیاه خوری از روش های تغذیه ای است که به تازگی و بیگیتازم زیادی در برهه آن می شود و طرفدارانی هم دارد. افرادی مدعی هستند پس از درمان های مختلف طبیبان (به یهود نیافتن به طور کامل، به گیاه خوری روی آورده اند و به درمان کامل شده، یا به یهود میبوی یافته اند و این را ضعیف هستند. (مسعود فیروز کوهی) ادامه می دهد: این دیگاه علم تغذیه، مصرف همه گروه های غذایی شامل نان

و غلات، میوه ها، سبزیجات، شیر و لبنیات، حبوبات، مغزها و دانه ها، گوشت و تخم مرغ و مواد مغذی که شامل روغن، دند، شکر، نمک سفید و شربتی ها، این حفظ سلامتی و ششمنه لازم است. روی می افزاید: در هر ایاز رژیم غذاهای طبخ شده، منابع پروتئین جانوری و ... را حذف و به جای آن از منابع پروتئین گیاهی، میوه، سبزی و آب استفاده می کنند. پروتئین های اری تر میوه، در سبزی و سبزی هورمون های بدن نیاز است. وقتی کسی این رژیم را می گیرد خود را در برابر عفونت پروتئین قرار می دهد و ممکن است مشکلات هورمونی پیدا کند و رفتارهای او دچار اختلال شود. روی تصریح می کند: گیاه خواری مطلق مناسب نیست؛ زیرا یکی از عوارض آن کمبود ویتامین ۱۲B است که در دراز مدت، بسبب کم خونی می شود. ذخیره این ویتامین در بدن زیاد است و کمبود آن خود را در دراز مدت نشان می دهد به همین دلیل خام گیاه خواری در معرض کم خونی قرار دارند. روی تصریح می کند: برخی سبزی ها و میوه های کارد، داره، داره هم در سبزیجات موجود است و این که در فرآورده های حیوانی وجود دارد باید جذب

بیشتری نسبت به سزیمات دارد و آهن هم نامیده می شود که بیشتر قابل جذب است. برخی سزیمات، کلسیم بیشتری دارد که سدی برای جذب کافی آهن است.

**خام گیاه خوراکی مطلق توصیه نمی‌شود**

کارشناسان تغذیه بیان می‌کنند: خام گیاه خوراکی‌ها، بی‌نیاز از پخت نیستند، اما در صورتی که به‌درستی و به‌میزان مصرف شوند، می‌توانند به‌عنوان یک منبع عالی برای دریافت فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی باشند. با این حال، مصرف خام گیاه خوراکی‌ها به‌تنهایی می‌تواند منجر به کمبود برخی از مواد مغذی شود. به‌عنوان مثال، خام گیاه خوراکی‌ها فاقد ویتامین B12 هستند که برای سلامت قلب و عروق ضروری است. همچنین، برخی از گیاهان خام حاوی فیتات هستند که می‌تواند جذب آهن و کلسیم را کاهش دهد. بنابراین، توصیه می‌شود که خام گیاه خوراکی‌ها به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متنوع و متعادل مصرف شوند. برای اطمینان از دریافت تمام مواد مغذی مورد نیاز، می‌توانید از مکمل‌های غذایی مناسب استفاده کنید. همچنین، پختن گیاهان خوراکی می‌تواند به‌کاهش فیتات و افزایش جذب مواد مغذی کمک کند. به‌عنوان مثال، پختن حبوبات و غلات می‌تواند فیتات موجود در آن‌ها را کاهش دهد. در نهایت، همیشه با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا بتوانید بهترین رژیم غذایی را برای خودتان تعیین کنید.


**سنگ صبور**  
 محمد نعیم محمد حسنی

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

## همسر مشکاک است

در دوران دانشجویی با شوهرم آشنا شدم و با هم ازدواج کردیم. او با رفتار، اخلاق، نوع پوشش و حجاب من در دانشگاه، خیابان و مهمانی آشنا بود. در دوران نامزدی حساسیتی به پوشش و به وضعیت پوشش و رفتار من نداشت، اما بعد از ازدواج شکاک شد و از رفتار، پوشش و ارتباطات من ایراد می گرفت. با وجود آن که پوشش دارم از این بر خورده خسته شده و دم و دم در صورتی که بخواهد ادامه بدهد از او جدا می شوم.

شکست، نوعی اختلال همواسی است که گاهی فرد را گرفتار رفتارهای غیرعادی و جنون آمیز می کند. در شکل هموار خود را در معرض خند می زند، می بیند و حالت تحت تاثیر می گیرد. او دارد و عاشق تعبیر «همه از ذهنی خنجر می خورد» است. بیماری شک، فرد را مبتلا را محکوم به زندگی در جهنمی دائمی می کند، روابط را ویران می سازد و خانواده ها را به باد می دهد. البته شاید هوسر شما هنوز به این مراحل نرسیده است، اما باید یادتان باشد که نگاه و طرز تلقی امروز او نسبت به شما به این مراحل منتهی شده است. دوستی قبل از ازدواج نفیوس زیادی کرده است و چون از گشت به ارتباط شما اطلاع نسبتا کاملی دارد، او حال نفیوس شماست و برخی رفتارهای شبیه به قبل را در شما مشاهده می کند. طبیعی است که با نوعی تضاد مواجه می شود که قادر به حل آن نیست و به صورت رفتارهای اعتراضی به پوشش و ارتباطات ایجاد می شود. اما مهم ترین اقدام شما برای پیشگیری از شدت گرفتن این حالات ابتدا ایجاد حس اطمینان و امنیت در هوسر است. دوم تغییر نوع پوشش، حجاب و کنترل برخی از عادت ها و آداب و رسوم خانوادگی است.

مشاور پزشکی

دکتر رضوانیان

متخصص اطفال

## مشکل تنفس در نوزاد

پسر من پنج ماهه است و از اول تولد گاهی به گونه ای نفس می کشد که انگار نفسش قطع می شود. آیا مشکل خاصی وجود دارد یا از فلاکس است؟

مفتی فلاحسین ابی اسلم در ایجاد نمی داند. احتمال آناتومیکی در راه های هوایی گاهی رخداد پیدا می کند اما اگر تشخیص فلاکس برای او به جای داده شده است و مشکل وزن گیری، اختلال تنفس، سرفه و... وجود دارد، نیاز به بررسی است. او را به قرار ندادن و وزن گیری مطابق نمودار رشد است و خیلی با سرعتی اولد با گذشت زمان بهتر می شود.

نگاه

## دام‌های سرگردان در شهر

مشاهده دام های سرگردان در زاهدان اگر چه نسبت به گذشته کمتر شده است، اما هنوز هم گاهی در گوشه و کنار شهر تعدادی بز و گوسفند دیده می شود که با صاحب یا بدون صاحب در کوچه ها و خیابان ها راه هستند. در مواردی نیز این دام ها در خیابان های بزرگ شهر هم دیده می شود، اما در خیابان های دروازه هسته مرکزی با حاشیه شهر تعداد دام های سرگردان بیشتر است. به گفته یکی از ساکنان خیابان مرداقلی، برخی از افراد در خانه های خود دام نگهداری و حتی گاهی آن ها را به بیرون از خانه هدایت می کنند و پس از مدتی دوباره به خانه بر می گردانند. به گفته یکی از ساکنان بلوار شهید میرحسینی، دام های سرگردان در این بلوار هم دیده می شود که البته بسیاری از آن ها صاحب دارد و صاحبان همواره آن ها هستند. زندگی شهرنشینی ملزم به رعایت قوانین شهری است. نگهداری دام در خانه یا راه کردن آن در کوچه و خیابان مغایر با زندگی شهری است که مسئولان امر باید با جمع آوری این دام ها به این کار کمک کنند. زیرا دام می تواند موجب آلودگی و انتشار بیماری های مشترکی میان انسان و دام شود. به ویژه در بیماری های خطرناکی چون تب کریمه کنگو که همواره تهدیدی برای دام های منطقه محسوب می شود.

A photograph showing a group of people and several dogs on a street in front of a shop. The scene is outdoors, with a paved ground and a building in the background. There are several people, including a man in a brown shirt and dark pants in the foreground, and several dogs, including a large white dog and several smaller dogs. The image is somewhat blurry and has a low resolution.

[illegible]