

سال نهم	شماره ۹۶۴	چهارشنبه ۵ اسفند ماه ۱۳۸۸	برابر با ۹ ربیع الاول ۱۴۳۱
---------	-----------	---------------------------	----------------------------

خواص میوه جات

انار

ان جمله خواص آن می توان به موارد زیر اشاره نمود:
- انار خون را تصفیه کرده و تقویت کننده قلب و ریه است.
- انار اشتها آور است و بهتر است قبل از غذا مصرف شود .
- در رفع اوره و کلسترول ، دفع سموم و تعداد مایعات بدن به خصوص خون ،نقش مهمی را ایفا می کند.

-مصرف انار شیرین ، ایجاد شادی نموده و رنگ رخساره را بازمی کند.
-مصرف انار شیرین تقویت کننده کبد می باشد و درمعالجه یرقان (زردی) مفید است .

- انار ترش و شیرین (ملس) باعث کاهش فشار خون می شود .
-مصرف انار درمعالجه راشیتسم ،کم خونی و ضعف اعصاب موثر است و به بدن نیرو می بخشد .

امام صادق (ع) می فرماید : به کودکان خود انار بخورانید زیرا آنها را زودتر به حد جوانی می رساند.

خاصیت ضد سرطانی آب انار

پژوهش های جدید نشان می دهد آب انار خاصیت ضد سرطانی دارد . طبق تحقیقات سازمان کشاورزی ایالات متحده آمریکا انار منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها ، بتاسیم و ویتامین است . پژوهشگران آکادمی علوم آمریکا دریافته اند مصرف آب اناراز آب انبلا به سرطان پروستات جلوگیری می کند متخصصان تغذیه مصرف آب انار را صبح و پیش از صبحانه توصیه می کنند .

کیوی و پیشگیری از سرما خوردگی

میوه کیوی به سبب برخورداری از ویتامینهایی آ ، گرو ب ، اسید فولیک، املاح روی ، فسفر ، سدیم ، بتاسیم ، کلس ، منیزیم ، کلسیم و سولفورات ، رقیق کننده خون تشخیص داده شده است. ضمن اینکه مصرف این میوه برای پیشگیری از چربی بالا و فشار خون ، سرماخوردگی و ورم لوب المعده موثر است .

زیتون

زیتون ، این علامت صلح و آشتی درخت زیتون دارای برگ های باریک دراز و گل های خوشه ای است . میوه آن بیضوی شکل بوده و هسته اش در مناطق معتدل کاشته می شود و سپس چندین سال میوه می دهد . درخت زیتون در منطقه شمال ایران نواحی شهرستان روبرابر منجیل و زنجان فراوان دیده می شود و اگر از سرما و یخبندان محفوظ بماند تا دو هزار سال هم عمر می کند !

شاخه و برگ درخت زیتون درکتب مذهبی و سنتی به نشانه صلح و آشتی معروف است و آن را رب النوع عقل و نادایی می دانند. همچنین این میوه دارای فسفر،بتاسیم، گوگرد ، منیزیم، کلسیم ، آهن ، مس و منگنز است. زیتون دارای ویتامینهای گروه های آ و ب و گلوکزینی است . خوردن ۱۴ مقدار روغن زیتون با آب گرم و جوشانده جو، مسهلی عالی است جهت درد عضلات و سیاتیک.زیتون یک میوه بسیار عالی است . با حفظ و تقویت حافظه هرگاه ۱۵ مقدار روغن زیتون را در یک استکان آب گرم و ماالشعیر مخلوط کرده و بخورید ، برای درد اعصاب و سیاتیک مفید است. آنهایی که از بی‌روی روغن زیتون ناراحت می شوند ، می توانند روغن را با آب پرتغال یا لیمو ترش میل کنند .

خوردن عسل برای کودکان زیر یکسال ممنوع !

عسل یک ماده شگفت انگیز و بی نظیر است که خواص ارزشمند فراوانی در حفظ سلامتی انسان دارد. امروزه ثابت شده که عسل طبیعی(تصفیه نشده وخالص) علاوه آلرژی را کاهش می دهد در اینجا تعدادی از خواص درمانی عسل را برای شما بیان می کنیم.

خواص آنتی بیوتیکی(میکروب کش) دارد

دارویی برای درمان ناراحتی های معده است. امروزه ثابت شده که عسل را رشد هلیکوباکترپیلوری در معده جلوگیری می کند. این باکتری مسئول اصلی پیدایش زخم معده و بسیاری از بیماری های معده است. عسل ، التهاب معده ناشی از مصرف الکل را کاهش می دهد . عسل اثر بسیار از مواد سرطان زا را کاهش می دهد .

در درمان بیمار قانقاریا (در این بیماری خون به عضو نمی رود و عضو دچار فساد می شود) مفید است که هم از مرگ و هم از قطع عضو جلوگیری می کند . عسل سریع تر از پانسمان زخم ، سوختگی و زخم ناشی از مصرف الکل را کاهش می دهد . عسل اثر بسیار از مواد سرطان زا را کاهش می دهد .

این مواد در تمیزکننده‌ها، عطرها، مبلمان و وسایل هستند . این مواد در کنار ورزش و مدیتیشن می تواند سلامت روحی را به زتان بازگرداند. این در حالی است که رژیم های غذایی غربی و مصرف زیاد غذاهای آماده و نوشابه‌های کرلادامی تواند احتمال ابتلا به افسردگی را تا ۵۰ درصد افزایش دهد .

سیگار و سرطان با هم رفیق اند

یک تحقیق تازه نشان می دهد سیگار کشیدن خطر اشکال جدی سرطانی‌هایی مثل سرطان معده و مری را در افراد سیگاری افزایش می دهد .
په‌نوشته‌ن روزیتزن بررسی‌های تازه‌دانشمندان دانشگاه ماستریخ روی بیش از ۱۲۰ هزار فرد به مدت ۱۶ سال نشان می‌دهد سیگار کشیدن خطر دو نوع سرطان یعنی سرطان مری و معده را از ۶۰ درصد تا ۲۶۲ درصد افزایش می‌دهد. این در حالی است که مصرف الکل خطر سرطان سلول های اسکواموس مری را افزایش دهد افرادی که روزانه ۲۰ گرم الکل مصرف می کنند ، یعنی معادل ۲ تا ۳ لیوان تا ۵ بار بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان مری هستند .

نتایج این تحقیق که در نشریه گات منتشر شده است حاکی از آن است سرطان مری از دلایل مرگ و میر بسیاری از افراد سیگاری است. این سرطان نه تنها در افراد سیگاری و الکلی ایجاد می شود این دو عادت تا ساسال آثار دیگری هم دارد . افرادی که به تازگی به سیگارروی آورده‌اند و روزانه بیش از یک تا دو لیوان الکل هم مصرف می‌کنند تا ۸ بار بیشتر احتمال دارد تا نسبت به افراد غیرسیگاری به سرطان مری و معده مبتلا شوند . سایر عواملی که فرد را مستعد ابتلا به سرطان معده می‌کند شامل تاریخچه خانوادگی مثبت سرطان ، مصرف رژیم غذایی پرچرب، مصرف غذاهای آماده زیاد و عفونت‌هایی مثل هلیکوباکتریپوری است چاقی، برگشت اسید از معده به مری هم از جمله عوامل خطر ابتلا به سرطان مری است .

زنان کمتر از مردان

خوش خوراک هستند

تحقیقات سالانه موسسه بین المللی اطلاعات غذایی نشان داده است ، زنان بیشتر از مردان به خوردن غذاهای مفید برای سلامتی شان رغبت دارند تحقیقات سه ساله این موسسه روی مواد غذایی و سلامت افراد جامعه نشان داده است که دلیل طول عمر بیشتر زنان نسبت به مردان مصرف غذایی مفید برای سلامتی شان است .

گیاهان خستگی و سرماخوردگی را از بین می برند

طبق نتایج تحقیقات پژوهشگران دانشکده کشاورزی دانشگاه نورثوی گل ها و گیاهان آپارتمانی می‌توانند با افزایش رطوبت و کاهش گرد و غبار مشکلاتی مانند خستگی، سرفه، گلودرد و سایر علایم و مشکلات مرتبط با سرماخوردگی را تا ۲۰ درصد کاهش دهند. فرمالدئید در محصولات چوبی، دود سیگار، گاز طبیعی و نفت وجود دارد. تماس با آن موجب تحریک بینی، چشم و گلو می شود. بنزن در جوهر، روغن و برخی انواع رنگ وجود دارد و تماس طولانی مدت با آن موجب سردرد، خواب آلودگی و در برخی افراد کاهش اشتها می‌شود. رنگ‌ها و جلا دهنده‌ها هم منبع اصلی رنگروائیلن در خانه هستند . این مواد در تمیزکننده‌ها، عطرها، مبلمان و وسایل خانه هم وجود دارند . با استفاده از گل و گیاهان آپارتمانی می توان علاوه ناشی از تماس با اینلاینه‌های شیمیایی را که شبیه علایم سرماخوردگی هستند، کاهش داد.

خانه را بتکانید، سلامت را نه!

کشورمان، هر ساله از روزهای شیمی درمانی بیمارستان شهید محمدی استقبال نو شدن شسته شده از بالای شهر اویزان می شوند، می شوند، ده ها نفر بالای نردبان رفته و دیوارها را تمویز زبیا گاه در اثر عدم رعایت نکات ایمنی عاملی می شود که خانواده به ویژه خانم ها را در معرض خطر قرار می دهد. بیماریهای تنفسی، کتف درد، گردن درد، مسمومیتها، کمردرد، سوزش و خارش پوست دست و ... از جمله رایج ترین عواقب و پیامدهای خانه تکانی غیراصولی و نادرست است. این مطلب توصیه های متخصصان است که با در نظر داشتن نکات خیلی ساده می توان خانه تکانی ایمنی داشته باشیم بدون آنکه به سلامتی ما لطمه ای وارد شود و مجبور باشیم ایام نوروز را با کلکسونی از انواع بیماریها شروع کنیم.

استرس

نشانه های استرس: برای اینکه بفهمیم دچار استرس شده ایم یا نه باید به برخی نشانه های استرس توجه کنیم.**نشانه های ذهنی استرس** : مشکلات حافظه ، مشکل در تصمیم گیری ، ناتوانی در تمرکز فکر، منفی نگری ، تکرار بعضی کارها و حرفها، قضاوت ضعیف ، ندیدن واقعیتها .**نشانه های عاطفی استرس** : حساسیت زیاد نسبت به برخی مسایل ، بی قراری واضطراب ، افسردگی ، عصبانیت و پرخاشگرگی .**نشانه های جسمی استرس** : سردرد، مشکلات گوارشی ، درد عضلانی ، اختلال خواب ،خستگی ، دردقفصی سینه فشارخون بالا ، کاهش یا افزایش وزن ، آسم یا تنگی نفس ،مشکلات پوستی .**نشانه های رفتاری استرس**: پرخوری یا کم خوری ، خواب زیاد یا کم، کناره گیری از جمع ، نپذیرفتن مسئولیت مصرف زیاد سیگار، الکل ، مواد و برخی داروها ، ندادن سابقین و یا فشار دادن فکها روی هم .انجام کارهای عجیب مانند خرید یک کالای گران وغیرصوری، از دست دادن خلق وخوی خوب .**اثرات نامطلوب استرس برسلامتی**: استرس باعث ضعیف شدن شریان ها و در نتیجه ناراحتی های قلبی می شود . استرس باعث ایجاد ضایعات دهانی مانند آفت می شود . استرس خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیابت را افزایش می دهد . استرس موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.استرس باعث زیاد شدن چربی خون می شود . استرس سبب اختلال در حافظه ی کوتاه مدت می شود .

نقش و اهمیت هوش عاطفی در کودکان

همه تجربه برای مهارت ها و رفتارهای خاص ارزش قائلند . این که در هر جامعه از چه استعدادهایی تجلیل شود ، بستگی به این دارد که این جامعه برای بقا و تداوم خود چه نیازهایی دارد .

حتی جوامعی که برای توانایی ذهنی ارزش زیادی قائلند، استعدادهای هوشی یکسانی را تشویق نمی کنند. از نظر بیشتر مردم هوش یعنی توانایی در سازش موفقیت امیز با نیازها و خواست فرهنگی محیطی که در آن زندگی می کنند . همه آزمون های هوشی مانند هم نیستند و بعضی از تفاوت های آنان ناشی از نظریه های هوشی است . هر چند که هوش یکی از قدیمی ترین مفاهیم روان شناسی است که قدر مسلم در متون علمی بحثهای متعددی درباره آن شده است .

نوسوم نظریه پردازان بر سر تعریف آن توافق ندارند. آنچه مسلم است ، هوش یکی از جذاب ترین نیروهای روانی است که جلوه های آن در نیروهای مختلف به صورت متفاوت قابل مشاهده است .

روان شناسان عقاید و نظریات مختلفی دارند . بعضی آن را قدرت افراد در تطابق با محیط می دانند . یعنی خود را با محیط اطراف مطابقت دهد . بسیاری دیگر هوش را قدرت حل مساله می دانند و این به آن معناست که موجود زنده و به طور کلی انسان در اطراف خود با مسائلی رویه روست و در جریان زندگی نیازمند حل تدریجی این مسائل در ارتباط با خود است. بنابراین می توان گفت : هوش عبارت از مجموعه فعالیت های ذهنی است که فرد را در کسب مهارت های برای حل مشکلات و تطابق با محیط زندگی قادر می کند.

دانشمندان مختلف برای تعریف هوش ، این پیچیده ترین فرایند روانی ، تلاش بسیاری کرده اند که به اعتقاد پیازه ؛ هوش تاثیر دائمی و متقابل با محیط است و اگر این رابطه متقابل به طور متعادل صورت بگیرد، موجب سازگاری فرد با محیط و پیشرفت هوش می شود .

هوش عاطفی چیست؟

آزمون هوشی در نتیجه تحقیقات آلرد بینه و دیگران شکل گرفت و پس از تغییراتی آزمون هوشی استانفورد بینه نوشته شد که بهره هوشی یا هوش شناختی یا IQ را به وجود آورد. ابتدا به نظر می رسید این بررسی تکلیف دانش آموزان را روشن می کند و به وسیله آن می توان هدف تحصیلی آنها را تعیین کرد؛ ولی در آینده روشن شد که عوامل دیگری هم در موفقیت تحصیلی موثر است.

متأسفانه در ایران ، کلمه افت تحصیلی بدون توجه به معنی آن بیشتر نادرست به کار می رود . یعنی پدر و مادر به طور معمول بدون در نظر گرفتن میزان هوش

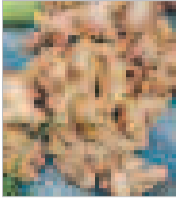
آزمون هوشی در نتیجه تحقیقات آلرد بینه و دیگران شکل گرفت و پس از تغییراتی آزمون هوشی استانفورد بینه نوشته شد که بهره هوشی یا هوش شناختی یا IQ را به وجود آورد. ابتدا به نظر می رسید این بررسی تکلیف دانش آموزان را روشن می کند و به وسیله آن می توان هدف تحصیلی آنها را تعیین کرد؛ ولی در آینده روشن شد که عوامل دیگری هم در موفقیت تحصیلی موثر است.

متأسفانه در ایران ، کلمه افت تحصیلی بدون توجه به معنی آن بیشتر نادرست به کار می رود . یعنی پدر و مادر به طور معمول بدون در نظر گرفتن میزان هوش

روزنامه سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی ، ورزشی

تازه ها

زنجبیل ،ویار زنان باردار را از بین می برد



در سمینار حاملگی پرخطر ، دکتر پروانه حیدری، به معرفی مسکن های گیاهی در طول دوران بارداری پرداخت و اظهار کرد: گیاه بابونه در زنان باردار به عنوان یک آرام بخش قوی عمل می کند و از تهوع آنان می کاهد ، در ضمن التهاب صورت را از بین می برد .
عصاره این گیاه به دلیل آنتی باکتریال بودن سبب شادابی و سلامتی می شود .
وی افزود: برگ تشنگ جهت تامین انرژی در بارداری موثر است .
دکتر حیدری همچنین در این سمینار به ذکر خواص گیاه گزنه برای زنان باردار پرداخت و یادآورد شد: برگ گزنه شامل املاح کنگ کننده در رشح جنین می باشد و در پیشگیری از خونریزی پس از زایمان موثر است. همچنین کیفیت شیر مادر را افزایش می دهد و سبب تقویت سیستم عصبی و تعادل هورمونی مادر پس از زایمان می شود.
حیدری خاطر نشان کرد : گیاه رازیانه نیز در بهبود تهوع و سوء هاضمه در طول دوران بارداری و گوارش نوزاد پس از زایمان موثر است.
وی متذکر شد : گیاه زنجبیل نیزهوع صبحگاهی را از بین می برد .

مادران در نخستین بارداری بیشتر در معرض مشکلات روحی هستند

تحقیقات حاکی از آن است که مادران در نخستین بارداری و زایمان بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات و اختلالات روحی هستند و در بارداری های بعدی این احتمال در بارداری های بعدی کاهش قابل ملاحظه ای دارد و جای نگرانی نیست .
بنابر همین گزارش مادرانی که در بارداری و زایمان اول دچار حالات ناراحت کننده روحی می شوند و حتی برخی از روزها بدون دلیل در وضعیت روحی بدی به سر می برند . عموماً از بارداری های بعدی می ترسند . در صورتی که طبق نظر متخصصان در موارد بعدی جای نگرانی نیست و چنانچه عوارضی هم وجود داشته باشد، به شدت خفیف و به راحتی قابل درمان است . اینگونه اختلالات بسیار جدی تلقی می شود و در ۱۰ تا ۱۵ درصد مادرانی که باردار هستند و به خصوص بارداری اول را تجربه می کنند ایجاد می شود . به همین دلیل مادران باید نسبت به این امر آگاه باشند و با مشاهده علائم به سرعت با متخصص مشورت کنند .

کم خونی دختران ، احتمال افسردگی را افزایش می دهد



کارشناسان ارشد تغذیه و رژیم درمانی می گویند : کم خونی در دختران جوان عامل مهمی برای ابتلا به افسردگی است زیرا کمبود آهن در دختران جوان محصل روی وضعیت تحصیل آنها اثر گذاشته و باعث بروز افسردگی زود رنجی ، خستگی زیاد ، ورزش مو و عدم تمرکز آنها در هنگام درس خواندن می شود . این متخصص از کم رنگ شدن حساسیت والدین در امر تغذیه کودک خبر داد و گفت : متأسفانه کمبود آهن و کمبود حساسیت والدین نسبت به تغذیه فرزندان شان کم شده است و بیشتر به کودکان خود غذاهایی می دهند که ظاهر زیبا دارد اما مغزی نیست و تنها این مواد شیرشان می کند . در نتیجه بهره هوشی چنین کودکانی کاهش می یابد و پرخاشگرگی در آنها افزایش یافته و تمرکزشان کم می شود .
وی نهایی تاکید کرده است : کم کمبود ، در مواد غذایی کودکان باعث کاهش یادگیری در افراد شده که این کمبود را با خوردن مواد غذایی دریایی می توان برطرف کرد .

و جان گوتمن در دانشگاه واشنگتن به تحلیل دقیق رفتارهای متقابل والدین و شیوه برخورد آنها با فرزندان خود پرداختند. دریافتند زن ن و شوهری که در زندگی زنانشویی خود دارای قابلیت های عاطفی بیشتری هستند، در کمک به فرزندان خود در فراز و نشیب مسائل عاطفی شان موثرتر عمل می کنند.

گاردنر در سال ۱۹۸۲ در کتاب چارچوب های ذهن اعلام کرد که ما تنها هوش شناختی نداریم و داشتن هوش شناختی برای موفقیت در زندگی کافی نیست. او از پیوستار هوش نام برد و انواعی هوشی آن برشمرد و گفت: تنها دو نوع آن ، یعنی هوش کلامی و هوش ریاضی به تحصیل مربوط است.

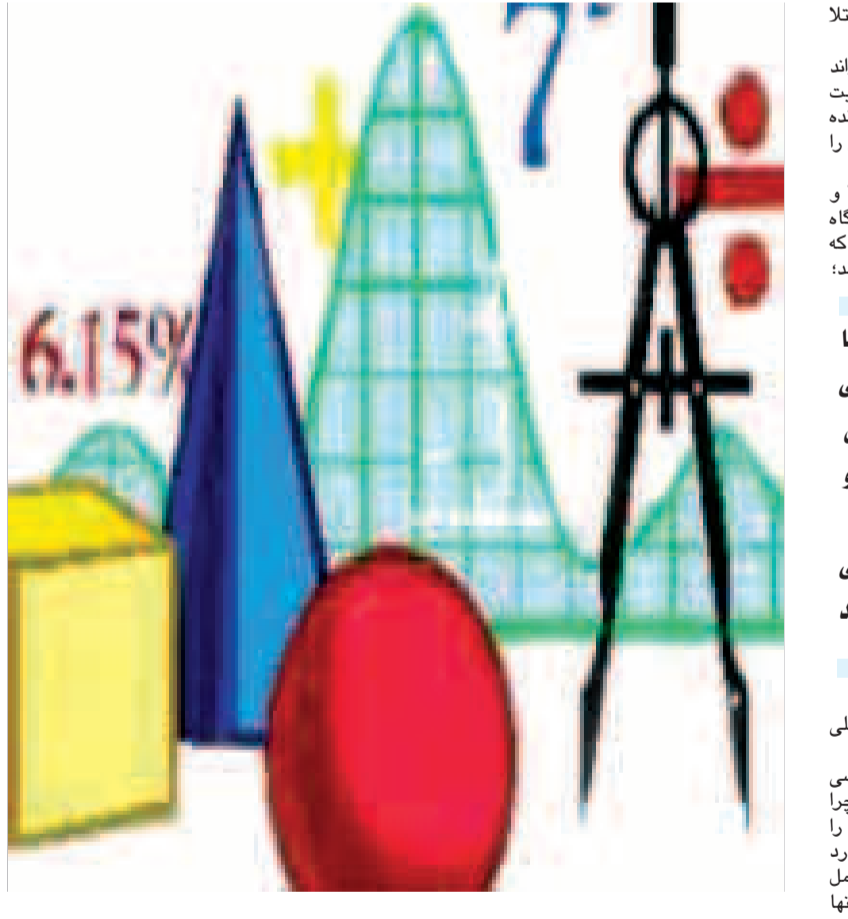
توانایی های دیگر عبارتند از توانایی تشخیص فضایی که در هنرمندان و معماران دیده می شود، نیوغ بدنی که موجب چابکی و سیمای جالب فرد می شود، تیزهوشی در موسیقی و دو هوش مهمتر که یکی هوش فردی یا درون فردی است که در واقع نوعی توانایی شناخت عواطف خود است و دیگری هوش میان فردی

است که عبارت است از: توانایی فرد در ارتباط با دیگران با توجه به خلق و خو، انگیزش ها و درخواست های آنان.هوش میان فردی به میزان زیادی در معلمان ، سیاستمداران ، پزشکان ، رهبران مذهبی و فروشندهگان موفق وجود دارد.

گاردنر، هوش درون فردی را فراشناختی نیز نامیده است که بیشتر آگاهی فرد از آفت و خیزهای روانی اوست و به اندازه شناخت اهمیت دارد. تصور پدر و مادر از مغز کودک به عنوان مرکز دریافت اطلاعات و پر کردن آن بدون توجه به احساس و روحیه او، تصور ناقصی از مغز است و به همین دلیل کسانی که درباره هوش کار کرده اند از تعریف هوش شناختی عاجز بوده اند: زیرا هوش شناختی به تنهایی مفهوم هوش را نمی رساند.

گازانگ از نوع سرشت خجالتی ، پرو، سرخوش و مالبخولیایی در کودکان برحسب میزان واکنش پادامک مغز نام می برد. کودکانی که سرشت خجالتی دارند حتی در ۳ ماهگی در برابر هر چیز ناشناخته واکنش شدیدی نشان می دهند.

آنها بعدها خجالتی و گوشه گیری می شوند. ولی پدر و مادر از همان ابتدا می توانند با تمرین هایی آنها را تغییر دهند. پدر و مادری که کودک را در شرایط ناگوار



به مادرها توصیه می شود که در منزل و مهمانی ها «کالتری های خود را تعطیل کنند». بسیاری از پدر و مادرها از ناتوانی کودکانشان در روانخوانی یا ریاضیات شکایت می کنند. این کودکان به طور معمول از نظر عاطفی مشکل دارند. بیشتر آنها در کلاسهای ابتدایی مشکلی ندارند. جز فشار بیش از اندازه پدر و مادر. با دخالت نکردن آنها کودک کم کم از نظر عاطفی آرام می شود و دست کم می تواند نمره های قابل قبول و متناسب با ضریب هوشی اش به دست بیاورد.

صدها تحقیق نشان می دهد که شیوه رفتار والدین با فرزندان، خشک و منضبط یا همراه با درک و همدردی، گرم و صمیمانه یا توام با بی اعتنائی و غیره... نتایج عمیق و دیرپایی بر زندگی عاطفی بچه ها باقی می گذارد ؛ اما محققان در همین اواخر به اطلاعاتی دست یافته اند که ثابت می کند برخورداری والدین از هوشیاری عاطفی برای فرزندان آنها مزایای بی شماری بی رحم

پیشگیری از آنفلوآنزا ساده است

دستمال آلوده را بلافاصله درون سطل آشغال بیاندازید

○ روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

