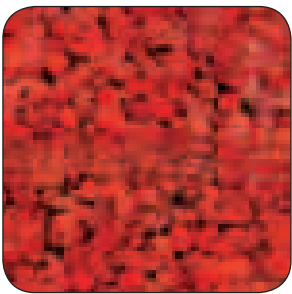


| <b>۴</b> <p>بانوی دیا</p>                                                                                                                  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div> <div> <div><span></span></div> <div><span></span></div> </div> <div> <div><span></span></div> <div><span></span></div> </div> </div> |  |
| <div><b>سال دهم</b></div>                                                                                                                  |  |
| <b>شماره ۱۲۱۱</b>                                                                                                                          |  |
| <b>سمه شنبه</b>                                                                                                                            |  |
| <b>۶ اردیبهشت ۱۳۹۰</b>                                                                                                                     |  |
| <b>۲۲ جمادی الاول ۱۴۳۲</b>                                                                                                                 |  |
| <b>۲۶ آوریل ۲۰۱۱</b>                                                                                                                       |  |

## خبر

چند فایده مهم از زرشک



♦ **آیا می دانید زرشک دارای چه فواید مهمی می باشد؟**

یک متخصص قلب و عروق گفت: عصاره میوه زرشک همچون مقادیر زیادی ویتامین C دارد، موجب افزایش فعالیت سیستم ایمنی، تحریک جذب آهن و مانع بروز بیماری اسکوربرت می‌شود.
دکتر طوی کاظمی تصریح کرد: بیماری های قلبی عروقی امروزه به یک مشکل جدی در جوامع بشری تبدیل شده و داروهای زیادی نیز برای درمان این بیماری‌ها ساخته شده است، اما این داروها دارای عوارض جانی زیادی است.وی ادامه داد: میوه زرشک طبعی سرد و خشک دارد و در طب سنتی به کار می رود.این متخصص قلب وعروق اضافه کرد: زرشک با دارا بودن بربرین (BERBERIN)، دارای اثرات مفید برای قلب است و خاصیت ضد آرتمی، اثرضد پرفشاری خون و کاهش دهنده مقاومت عروقی دارد.

«کاظمی»تصریح کرد:میوه زرشک به دلیل داشتن اسیدهای آلی ملایم بوده و برای درمان سنگ کلیه مناسب است.وی از خواص میوه زرشک به اثر تصفیه کننده و ضدعقوی کننده خون، منقبض کننده عروق، پایین آوردن تب، کاهش تورم و فشارخون، تنظیم وضربان عضلات قلب اشاره کرد.
از برگ زرشک به تنهایی یا مخلوط داروهای مناسب می توان برای زخم روده، رفخ اسهال‌های مزمن استفاده کرد.وی اضافه کرد: جودین برگ زرشک باعث سفتی له ها می شود.دکتر کاظمی ادامه داد: در موقع آترین و گلودرد می توان دم کرده برگ زرشک راغرغره کرد.
متخصص قلب وعروق از خواص پوست ریشه زرشک به برطرف کردن بی‌اشتهایی، از بین بردن سوء هاضمه ، درمان زردی ویرقان، تنظیم اعمال دستگاه گوارش اشاره کرد.

### شیرهای طعم دار را جایگزین شیر نکند

یک کارشناس تغذیه با بیان این که شیرهای طعم دار را نمی‌توان جایگزین شیر قرار داد، گفت: برخی از آنها مانند شیرکاکائو می‌تواند به دلیل تداخل در جذب برخی مواد معدنی از ارزش غذایی آن کم کند.
یوسف نقیایی در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: شیر و لبنیات جزو گروه اصلی مواد غذایی هستند و برای سلامت کلیه گروه‌های سنی مفید و مناسب می‌باشند. همچنین بهترین ماده غذایی برای نوزادان نیز محسوب می‌شود.

وی افزود: از یک سالگی به بعد شیر پاستوریزه را می‌توان مصرف کرد و برای یک شخص بزرگسال نیز ۳ تا ۳۲ واحد از این گروه غذایی توصیه می‌شود که هر واحد یک لیوان شیر یا ماست و یا دو لیوان دوغ را تشکیل می‌دهد. این کارشناس تغذیه در خصوص فراورده‌هایی همچون بستنی که با شیر تولید می‌شوند خاطر نشان کرد: بستنی را به علت وجود شیر در ترکیب آن می‌توان در گروه لبنیات قرار داد ولی جانشین کامل شیر و لبنیات نخواهد بود.

وی گفت: مصرف روزانه مقدار توصیه شده لبنیات می‌تواند فراهم کننده مناسبی از نظر مواد معدنی خصوصاً کلسیم، ویتامین D و برخی ویتامین‌های خانواده گروه B باشد. نقیایی در خصوص سایر فراورده‌های شیر همچون شیر کاکائو، شیر موز و شیرهای طعم دار، خاطر نشان کرد: هیچ کدام از این محصولات را نمی‌توان جایگزین همیشگی شیر در نظر گرفت و برخی از آنها مانند شیرکاکائو می‌تواند به دلیل تداخل در جذب برخی مواد معدنی از ارزش غذایی آن کم کند.

وی در خصوص شیرهای استریل نیز گفت: با توجه به این که برخی از مردم گمان می‌کنند این شیرها مواد افزودنی دارند باید گفت هیچ افزودنی به آن اضافه نمی‌شود و مصرف شیرهای استریل هیچ مشکلی ندارد.

# فواید یک فنجان گل گاوزبان

برای تقویت اعصاب و ایجاد آرامش روانی بهتر است از گیاهان

آرامبخشی چون گل گاوزبان، سنبل‌الطیب که اثرات سودمندی دارند استفاده کنیم

ایمن روزها برخی افراد از استرس، اضطراب، اختلال در تمرکز، کم‌خوابی یا بی‌خوابی ناشی از تغییر فصل رنج می‌برند. بروز این علائم حتی به میزان ناچیز می‌تواند سلامت روح و روان را تحت تأثیر قرار داده و عملکرد طبیعی مغز را مختل کند.

گل گاوزبان

گل گاوزبان گیاهی است خودرو که اغلب در دامنه کوه‌های البرز می‌روید و در حال حاضر نیز به شکل صنعتی کشت می‌شود. این گیاه دارای گونه‌های زیادی است و به دلیل خواص دارویی فراوان و گل‌های زیبا، بسیاری از خانواده‌ها آن را در باغچه‌هایشان می‌کارند. برگ‌ها و گل‌ها بخش‌های مصرفی این گیاه را تشکیل می‌دهند.

گل گاوزبان به دلیل دارا بودن مقادیر چشمگیر بتاسیم و کلسیم بسیار ادراآور بوده و با تحریک بدن، تبادلات سلولی را تنظیم و سیستم اعصاب را آرام و برای درمان ناراحتی‌های اعصاب به کار می‌رود.

گل گاوزبان به دلیل این گیاه حواس پنجگانه را تقویت کرده و بسیار نشاط‌آور، جوشانده و دم‌کرده این گیاه حواس پنجگانه را تقویت نمایی، خلط‌آور، شيرافزا و بازکننده رنگ رخسار، کاهنده غم و اندوه و ضد وحشت و اضطراب است و می‌تواند حواس‌پرری را دفع و تنگی نفس ناشی از آشفتگی ذهنی را بهبود بخشد.

**خواص ضد سرطانی**
منزیم موجود در گل گاوزبان ضدسرطان بوده و به دلیل دارا بودن «آلکالوئید» می‌تواند ضد حساسیت، ضدروماتیسم و ضد التهاب باشد.این گیاه باعث کاهش تب

# سرطانی زنانه که در برابر شیمی درمانی مقاوم است!

سرطان دیگر روشی برای درمان آن وجود

ندارد. علاوه بر این حتی اگر بیماری در مراحل ابتدایی تشخیص داده شود شیمی درمانی همیشه موثر واقع نمی‌شود.

دکتر ینگ و دستیاران وی یک گیرنده موسوم به ALKV را شناسایی کرده‌اند که مرگ سلولی را در این بیماری تشدید می‌کند و در نتیجه تأثیر شیمی درمانی برای کنترل سرطان کاهش پیدا می‌کند. آنها دریافتند که فاکتور ژنتیکی ۳VC MICRORNA در واقع عامل

فعالیت این گیرنده و مقاومت بیماری در برابر درمان است.

به گزارش ایسنا، سرطان تخمدان بیماری چندان رایجی نیست اما به دلیل بدخیم بودن، پنجمین عامل مرگ و میر زنان در اثر سرطان و بیماری‌های زنان محسوب می‌شود. علت این بیماری ناشناخته است. زنان مسن بیشتر در معرض خطر ابتلا به

# کاریابی مر

## پلی بین جویندگان کار

## و جویندگان نیروی کار

## با هر تخصصی

## (فنی یا غیر فنی) و تحصیلاتی

**آدرس: بندر عباس – بلوار سید جمال الدین اسد آبادی**

**نبش پاساژ طباطبائی – خ شهید کازرونی – مجتمع آریا**

**طبقه ۳ واحد ۳۰۳**

**تلفن : ۰۲۳ ۹۱۷۵۳۸۲ ۰۹۱۷۵۸۸۸ ۲۲۳۷۸۸۸**

**ساعت مراجعه: صبح ۱۳– ۷:۳۰، عصر ۲۰–۱۶**

**پنج شنبه ۱۲– ۷:۳۰**

ایجاد آرامش درونی توصیه می‌شود.

**سنبل‌الطیب**

ایسن گیاه اعصاب را آرام می‌کند و ضدسرگیجه و تیش قلب است. کسانی که به خوردن قرص‌های شیمیایی آرام‌بخش عادت کرده‌اند بهتر است به سراغ سنبل‌الطیب بروند. این گیاه ضد صرع، ضد تشنج، معرق، ادراآور، آشنه‌افآور، مقوی قلب، ضدلهره و استرس بوده و سردردهای یک طرفه، اختلالات زمان یاتسگی، سسکه‌های مداوم، بی‌خوابی، خستگی و بیماری‌هایی را که منشأ عصبی داشته باشند، تسکین می‌دهد.این گیاه نیز گونه‌های زیادی داشته و انواع وحشی آن خاصیت پیش‌سری نسبت به پرورش یافته آن دارند و معمولا در دامنه کوه‌های البرز یافت می‌شود.

**جولوگیری از سفید شدن مو**

سنبل‌الطیب به دلیل دارا بودن مکنتر از سفید شدن مو جلوگیری می‌کند و شستن چشم با جوشانده آن سرخی چشم را از بین می‌برد و مقوی معده و کبد است.گره‌ها این گیاه دارویی را بی‌اندازه دوست دارند و به خاطر خوردن آن بی‌قرار می‌شوند به همین دلیل این گیاه علف گربه نیز نامیده می‌شود. این گیاه در عطاری‌ها به فروش می‌رسد و مصرف بیش از اندازه و طولانی‌مدت آن می‌تواند باعث ضعف چشم و گوشی شود.متخصص طب گیاهی توصیه می‌کنند: برای استفاده از خواص درمانی گل گاوزبان و سنبل‌الطیب بویژه ایجاد آرامش و نشاط حداقل هفته ای ۳ بار این دو گیاه را دم کرده و به جای چای نوش کنید.

**چند توصیه :**

– اگر در حال مصرف داروهای شیمیایی اعصاب هستید و قصد استفاده از گیاهان دارویی را دارید حتما پزشکشان را در جریان بگذارید، چرا که تداخل دارویی ممکن است به ضررتان باشد.

– برای خرید گیاهان دارویی به عطاری‌هایی بروید که محصولاتشان در مجاورت نور آفتاب نباشند. گیاهان باید به صورت کاملا خشک در بسته‌های بهداشتی بلمب شده و دارای اسم، نشانی، تاریخ مصرف و دیگر مشخصاتباشند.

– بعد از باز کردن بسته گیاه دارویی، بلافاصله آن را درون یک بشیشه دردار و به دور از نور و رطوبت نگهداری کنید.

### در فصل بهار مصرف چای سبز را افزایش دهید!

♦ مصرف چای سبز در فصل بهار علاوه بر اینکه کالری بسیار کمتری را در مقایسه با سایر نوشیدنی ها وارد بدن می کند که ... مصرف چای سبز در فصل بهار علاوه بر اینکه کالری کمتری را در مقایسه با سایر نوشیدنی ها وارد بدن می کند بلکه خطر ابتلا به برخی از اختلالات و نارسایی های حاد و مزمن را نیز کاهش می دهد.

این متخصص تغذیه یادآور شد: براساس برخی از مطالعات جای سبز ویژگی های ارزشمندی همچون خواص ضد التهابی و ضد سرطانی دارد. روزانه آن می تواند خطر برخی از مشکلات گوارشی را کاهش دهد. وی خاطر نشان کرد : البته با جای سبز نباید مقادیر زیادی شکر یا قند مصرف کرد چرا که مصرف زیاد قند و شکر علاوه بر اینکه موجب پوسیدگی و خراب شدن دندان ها می شود بلکه خطر ابتلا به بیماری های خطرناکی همچون دیابت را نیز افزایش می دهد.

### اثرات حیاتی ماده غذایی هویج وسیب ز مینی در پیشگیری از رشد سرطان

پژوهش جدید محققان مرکز سرطانی فاکس چپس نشان داد: یک ماده غذایی موجود در هویج و سیب زمینی می‌تواند با سرطان سینه در مراحل اولیه مقابله کند. به گزارش ایسنا، طبق این پژوهش، اسید رتینوئیک یکی از مشتقات ویتامین A می‌تواند به دلیل اثر گذاری بر روی رشد سلول‌ها، فراوانی و بقای آنها یک درمان مناسب برای سرطان سینه در مراحل اولیه باشد. اگر چه این ماده در چندین آزمایش کلینیکی تحت بررسی قرار گرفته، اما تا کنون موقعیت آن در مبارزه با سرطان نظر همه را جلب نکرده است. دکتر ساندر ا فرناندز دستیار این گروه تحقیقی و همکارانش، مواردی را در خصوص اثرات حیاتی اسید رتینوئیک در توسعه موفقیت آمیز در مان بیماران سرطانی ارائه داده‌اند.

اسید رتینوئیک با دریافت‌کننده‌های پتا اسید رتینوئیک پیوند برقرار می‌کند و بر اثر همین حالت است که ممکن است از رشد تومورها جلوگیری کند. کاهش

در سطوح این پیوند در تومورها با رشد سرطان و افزایش آن با واکنش‌های مثبت در مداخله‌های کلینیکی مرتبط است. محققان معتقدند : دریافت‌کننده‌های فعال شده، رشد سلول‌ها را محدود می‌کنند که البته این مکانیزم به طور کامل واضح نیست. به طور کلی با انجام آزمایشات مختلف بر روی انواع سلول‌های سرطانی مشخص شد که اسید رتینوئیک می‌تواند رشد تومورها را در مراحل اولیه متوقف کند، اما اگر زمان مشخصی از رشد آن‌ها بگذرد به دلیل تغییرات ژنتیکی مرتبط با سرطان که آن را تشدید می‌کند، امکان این توقف وجود ندارد. همچنین اگر دارویی بتواند دریافت‌کننده‌ها را فعال سازد، می‌تواند به بیماران سرطان کمک شایانی کند.

## اخبار

### معجزه‌ای به نام سیب

♦ سیب به عنوان منبع غنی فیبر به شمار

می‌آید و پژوهش‌هایی که پیش از این در همین زمینه صورت گرفته‌اند نیز نشان می‌دهد سیب دارای اثر ترکیباتی به نام پلی‌فنول است که خطر ابتلای افراد به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.

سیب به عنوان منبع غنی فیبر به شمار می‌آید و پژوهش‌هایی که پیش از این در همین زمینه صورت گرفته‌اند نیز نشان می‌دهد سیب دارای ترکیباتی به نام پلی‌فنول است که خطر ابتلای افراد به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.

به گزارش شبکه ایران به نقل از تلگراف، بنابر این گزارش، مصرف روزانه یک سیب، به افراد را از مراجعه به پزشک بی‌نیاز می‌کند.نتایج این پژوهش نشان می‌دهد: زنانی که در رژیم غذایی روزانه خود یک سیب داشتند، طی ۶ ماه علاوه بر کاهش وزن، شاهد کاهش میزان کلسترول خون خود تا یک چهارم بودند.

دکتر بهرام ارجمندی، از دپارتمان علوم ورزش و تغذیه دانشگاه فلوریدا یافته‌های این پژوهش را باور نکردنی توصیف می‌کند.طی این پژوهش، از ۸۰ زن در بازه سنی ۲۵ تا ۶۵ سال خواسته شد روزانه ۷۵ گرم بر که آلوی خشک شده، مصرف کنند. گروه ۸۰ نفر دیگر نیز روزانه به همان میزان سیب خشک‌شده به مدت یک سال مصرف کردند.از این افراد، ۴ پار و در آغاز، ماه سوم، ماه ششم و ماه دوازدهم نمونه‌های خونی تهیه شد. دکتر ارجمندی در این باره می‌گوید: افرادی که به مدت ۶ ماه سیب مصرف کرده بودند، شاهد کاهش ۲۳ درصدی LDL، کلسترول (کلسترول خون) بودند.این افراد همچنین مقادیر کمتری نشان‌گرهای زیستی مرتبط با بیماری‌ها قلبی مانند C-REACTIVE داشته و وزن‌شان نیز ۵ کیلوگرم کاهش وزن یافته بود. دکتر ارجمندی روز گذشته نتایج پژوهش خود را در کنفرانس زیست‌شناسی آزمایشی در واشنگتن ارائه داد.سیب به عنوان منبع غنی فیبر به شمار می‌آید و پژوهش‌هایی که پیش ازاین در همین زمینه صورت گرفته‌اند نیز نشان می‌دهد سیب دارای ترکیباتی به نام پلی‌فنول است که خطر ابتلای افراد به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.

### عصاره این گیاه برای درمان بیماریهای

### صفراوی مفید است

♦ عصاره این گیاه برای درمان بیماری‌های کبدی و صفراوی موثر است و از دیگر خواص عصاره شاتره می‌توان به معرق بودن، کاهنده تپش قلب، کاهش

هنده صفراو و آرامبخش اشاره کرد.

عصاره گیاه شاتره برای درمان بیماری‌های صفراوی مفید است.یک متخصص تغذیه گفت: عصاره گیاه شاتره برای درمان بیماری‌های صفراوی

مربتی صفوی افزود: شاتره برای درمان بیماری‌های صفراوی موثر است و از دیگر خواص عصاره شاتره می‌توان به معرق بودن، کاهنده تپش قلب، کاهش هنده صفرا و آرامبخش اشاره کرد.این متخصص تغذیه افزود:

گیاه شاتره دارای آلکالوئید پروتئین است که موجب کاهش صفرا می‌شود و در طب قدیم به عنوان مسهل و ادراآور استفاده می‌کردند. صفوی افزود: گیاه شاتره ضد ورم، ضد آرمی، ضد اسهاسم و تقویت کننده قوای بدن محسوب می‌شود.

**بیانیه ستاد احیاء امر به معروف و نهی از منکرهرمزگان**

**تخریب مساجد و آتش زدن قر آن توطئه خطرناک**

**صهیونیسم جهانی است**

«و مکررو مکرالله و الله خیر الماکرین » (آل عمران/ آیه ۵۴)

♦ بار دیگر اهریمنان شیطان صفت با عمل زشت و قبیح که در شأن و منزلت انسان نیست احساسات مسلمانان را با آتش زدن قرآن و تخریب مساجد و حسینیه ها در آمریکا و بحرین، جریحه دار کردند. البته که بر اساس وعده الهی، یقیناً خداوند متعال خود حافظ دین خود خواهد بود و بعید نیست که بار دیگر، اباییلی از جنس دیگر، لشکر خدا ستیز ابرهه زمان ما را در هم شکنند.

چرا که قرآن کریم، آنجا که از خدا ستیزی دشمنان سخن به میان می آورد می فرماید:« کافران می خواهند تا نور خدا را به گشتار باطل و طعن و مسخره خاموش کنند و البته خدا نور خود را هر چند کافران نا خوش دارند محفوظ خواهد داشت.» اما این بدان معنا نیست که انسان های متدین و خدا محور ، در این خصوص فاقد هر گونه عکس العملی باشند. بر این اساس ستاد احیاء امر به معروف و نهی از منکر استان هرمزگان ضمن هشدار به همهٔ انسان های آزاده و مؤمنین عالم نسبت به این توطئه خطرناک و شیطانی، عمل قرآن سوزی، تخریب مساجد و آزار مسلمانان را به شدت محکوم کرده و آن را موجب جریحه دار شدن قلب بیش از یک و نیم میلیارد مسلمان و چند میلیارد موحد عالم می داند. این ستاد از همه آزاد اندیشان می خواهد تا با اعلام موضوع قاطع در برابر این حرکت مودیانه، راه فعالیت های بعدی صهیونیسم یهودی و مسیحی را که غلم دشمنی با همه دین مداران عالم را به دست گرفته اند، ببندند.

**روابط عمومی ستاد احیاء امر به معروف و نهی از منکر هرمزگان**

## سرویس رایگان

# نان

## داغ

## کباب

## داغ

## با مدیریت نادری پور

**بندرعباس : بلوار پاسداران، نرسیده به سه راه هتل هما،**

**روبروی ارشاد ، جنب بیمه البرز**

**تلفن : ۰۷۲۶۵۵۵۰۵۵۵۵همراه: ۰۹۱۷۱۶۰۳۷۹۳ -۰۹۱۷۶۹۴۵۸۰۴**

## پایگاه های بندرعباس ، بندرلنگه،میناب و قشم آماده حضور

## شما اهدا کنندگان فون هستید

● **روابط عمومی**

**اداره کل انتقال خون هرمزگان**

# آیا می دانید