

	طب اسلامی	
---------------	------------------	---------------

هویج

هویج نیزمانند سبزیجات چون مواد سلولزی دارد مقدار زیادی آب به خود جذب می نماید ، لذا برای مبتلایان به یبوست بسیار سودمند است .هویج به دو صورت خام وپخته مصرف می گردد، ولی اگرآن را پخته بخورند به سهولت هضم می شود ، دچار ناراحتی های دستگاه گوارش چون نفخ ، ترشی معده، درد معده و روده نمی شود . هویج دارای کاروتن که از هیدروکربوهای سنگین است درست شده لذا به همان شکل داخل خون می شود . در بدن ویتامین هایی را به وجود می آورد . ولی باید دانست که هویج دارای اسید اگزالیک است وکسانی که سوخت و ساز بدنشان خوب نیست نباید آن را مصرف نمایند زیرا اسید اگزالیک در بدن اینگونه افراد تولید ناراحتی ها وتشکیل سنگ کلیه می نماید .

در عین حال در هویج مواد معدنی فسفر، کلسیم ، منیزیم، پتاسیم ، آهن ومنگنز وجود دارد وسرشار از ویتامین های PPوA,B,C می باشد .هویج اسانس مخصوصی دارد . سلولز هویج ۱/۵ درصد است.مواد پکتین هویج ۲-۳ درصد می باشد. هویج مدر ، قاعده آور وضد هیستری است . در قدرت بینایی نقش موثری دارد. پوست صورت را شفاف می سازد ، سفید شدن مویلبگیری می نماید ، اشتهای آور بوده، در رفع خستگی تاثیر خوبی دارد . در قدیم آن را به عنوان آرام بخش می شناخته اند .

هویج با وجود داشتن قند زیاد ، برای بیماران قندی خوب نیست ، ولی برای افراد چاق نیکوست . هویج اشتهای آور بوده، کمپرس آن برسودا، سوختگی ، کورک، دمل وپوست تحریک شده نافع می باشد . به علت آهن نسبتا قابل توجهی که دارد برای کم خونی ها خوب است . هویج ولیمو رشد کودکان را تقویت ، برای ناقصین وگرسنگی خورده ها ، عصبانی ها وپیران ، سالاد هویج سودمند است وآب هویج در یرقان ، ناراحتی کبد وگرفتگی رنگ موثر است. آب هویج مدر، تصفیه کننده خون ، خوردنش در صبح ناشتا در بیماران کبدی ، روماتیسمی ، مفصلی ،نقرس، سنگ کلیه، مثانه، یرقان ، کم خونی ، ضعف عمومی موثر است. اگرپا شیرخورده شود برای ترشحات مجاری تنفسی سودمنداست .

کودکان مبتلا به بیماریهای پوستی زرده زخمی از راه کوراک وپماد بیهود می یابند و پماد آن در کورکها، دملها وآبسه پستان موثر است. اگر با عسل خورده شود ، قوه باه را می افزاید. مواد گاو سیدی هویج : ساکارز (۶/۶ درصد)، گلوکز (۶-۴ درصد)است واملاح آن کلسیم ، پتاسیم، منیزیم، اسیدفسوریک،اسیدسولفوریک، منگنز، مس ،آلومینیم آرسنیک، کلورواها وغیره است .

در یک بربری در هویج فرهنگی ارقام زیر بدست آمده است:(درصد گرم) آب ۸۸/۶ ، پروتئین ۱/۸، چربی ۰/۲ ، گلووسید ۹/۸ ، سدیم ۰/۴۸ ، کلسیم ۰/۴۱ ، پتاسیم۰/۳۱ ، منیزیم ۰/۱۷ ، منگنز ۰/۲۷ ، آهن۰/۹ ، مس ۰/۱۱۱ ،فسفر.

برای بخارپز کردن سبزیجات باید ...

از سبزیجات خام یا بخارپز دیده می شود.سبزیجات را هم می توان خام خورد وهم به صورت بخار پز.اما به دلیل دارا بودن ویتامین های حساس به حرارت (مثل ویتامین C) باید در هنگام پخت آنها دقت بیشتری به خرج داد. اگر بعضی سبزی ها مثل گل کلم ، کلم



وهویج راخام بخوریم،ممکن است باعث بروز اختلالاتی در دستگاه گوارش شوند.لذا بهتر است آنها را پخت تا هضم شان آسان تر گردد .

اگر تصمیم به بخار پز کردن سبزیجات دارید بهتر است نکات زیر را رعایت کنید :

-در زمان بخارپز کردن حتما باید در ظرف گذاشته شود.

- از مقدار کمی آب استفاده کنید تا بعد از طبخ غذا به خورد سبزیجات برود.

- آب حاصل از سبزیجات را میل کنید(به غیر ازسیب زمینی) .
-بهرتر است در این روش ابتدا آب را جوش آورید، سپس انواع سبزیجات را در آب در حال جوش بریزید.
بااین روش انرژی های موجود در سبزی حفظ می شوند وویتامین ها هم در اثر حرارت کمتر آسیب می بینند.
- برای حفظ رنگ سبزی به هیچ عنوان از جوش شیرین استفاده نکنید.زیرا باعث ازبین رفتن ویتامین C ، گروه B وبرخی مواد معدنی می شود .
-سبزیجات را قبل ازخرد کردن بشویید.زیرا اگر سبزی خرد شود ویتامین های آن باشستشو ازبین می روند.

گاهی اوقات دیده شده است سبزیجات را سرخ یابا مقادیر زیادی روغن می پزند که این روش علاوه بر ایجاد ترکیبات مضر، باعث بروز چاقی و بیماریهای قلبی-عروقی شده وبه سلامتی افراد لطمه می زند، مخصوصااگر برای این کار از روغن جامد یا روغن حیوانی استفاده شود .

به علاوه ، وقتی درجه حرارت دراین روش پخت بالا باشد،باعث ازبین رفتن ویتامین ها شده ومهمتر اینکه هضم شان با مشکل مواجه می شود.یادتان نرود که تلفیق آنها با سایر گروه های غذایی از جمله غلات ،گوشت سفید ولبنیات کم چرب تر می تواند وعده غذایی کامل تری را ایجاد کند .

آگهی ابلاغ اجرائیه

بدین وسیله به آقای حمیدرضا باقدم فرزند اباطت بشماره شناسنامه ۱۱۳۶۰ صادره از اسفراین بعنوان بدهکار مبلغ ۵۱/۸۰۱۳/۸۵ تنظیمی دفتر اسناد رسمی شماره ۵۱ بندرعباس برای وصول مبلغ ۱/۰۲۳/۱۸۵/۸۰۰ ریال بابت اصل ، بانضمام کلیه خسارت قانونی وارده تا روز وصول و مبلغ۵۱/۱۵۹/۲۹۰ ریال نیم عشر اجرائی بدهی شما بابت اصل ، بانضمام کلیه خسارت قانونی وارده تا روز وصول و پرونده فوق در شعبه اجرائی این اداره تشکیل و در جریان اقدام است . لذا چون طبق گزارش مامور اجراء این اداره در آدرس تعیین شده در اجرائیه شناخته نشده اید و بستانکار نیز نمی تواند این اداره هم آدرس شما معلوم نیست به استناد تقاضای بستانکار و ماده۱۸ آئین نامه اجراء ایستادگی های کثیرالانتشار محلی آگهی می شود .چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی که روز ابلاغ بدهی خود ننمائید طبق تقاضای بستانکار این شعبه نسبت به فروش مورد رهن که عبارت است از ششدانگ پنج باب مغازه پلاک باقیمانده یک هزار و چهارصد و دوازده فرعی از هفت اصلی واقع در بخش سه رودان از طریق مزایده اقدام خواهد نمود .به غیر از این آگهی و آگهی مزایده، آگهی دیگری منتشر نخواهد شد .

مسئول اجراء ثبت اسناد و املاک بندرعباس -عبداله خواجه بار

تاریخ انتشار: ۸۸۹۴

تغذیه وسلامتی

سیر تازه اثر بخش تر از سیر سرخ شده یا پخته است

سنوالی که اکثر افراد دارند این است که آیا خواص سیربه شکل ترشی یا در غذاهای پخته یا سرخ کرده نیزمانند سیر تازه است ؟ از نظر علمی ، ترکیبات موجود در سیر تازمانی که پوست حبه ها جدا نشده باشد ، با زمانی که سیرپوست کنده وخرد شود کمی متفاوت است. یعنی به محض له شدن سیر ومجاور شدن آن با هوا تغییراتی در آن روی می دهد . چون مواد اصلی وموثر سیر نسبت به هوا وبه ویژه حرارت حساس هستند ، هر چه سیربیشتر حرارت داده شود خواص آن کمتر می شود.

بنابراین اثر سیر در غذاهای پخته وسرخ شده به مراتب کمتر از سیر تازه است . همچنین سیر وقتی به صورت ترشی در می آید دچار تغییراتی خواهدشد که به حرارت محیط ، سرکه، زمان نگهداری وعواملی از این قبیل بستگی دارد ، اما در اکثر موارد دارای خواصی شبیه به سیر است .

تعریف ساده از ناسازگاری

آزادی های کودک را از او نگیرید

✍ پوران ابوالقاسمی

یکی از گلابه های بعضی از پدر و مادرها این است که احساس می کنند فرزند آنها با محیط سازگاری ندارد . اما غالباً نیز به درستی نمی دانند نشانه های

ناسازگاری کودک چیست و برای درمان حالت های ناسازگاری کودک چه اقداماتی باید انجام

دهند .

مهمچنین عده زیادی از والدین که مطالبی جست‌ه وگریخته درباره ناسازگاری کودکان شنیده اند

و احتمالاً دارای فرزندانی خردسال هستند ، ترس دارند که مبدا فرزندشان به این عارضه مبتلا شود.

در امور درسی ضعیف و از مدرسه گریزان هستند.

۹- از همه چیز می ترسند.

۱۰- افسردگی وناراحتی شدید روحی دارند.

مواقعی که کودکی دچار ناسازگاری می شود ونشانه ها و علائم های ناسازگاری در وی به چشم می خورد ، وظیفه پدر ومادر در برابر او ، این است که ؛ علت ناسازگاری کودک خود راشناسایی و کودک را تشویق کنند که سازگاری دوستی ها را گسترش دهند ، چگونگی ارتباط و درگ بهتر خانواده را آموزش ببینند ، رجوع به روان شناس نیز در صورت نیاز کمک شایانی به کودک خواهد کرد وعلاوه بر این ، باید تا جایی که ممکن است کودک را سرگرم کرد .

و دارویی سیر که از نظر داروسازی وپزشکی مورد تأیید قرار گرفته اند ، اشاره می کنیم :

۱- اثر پاپین آورنده چربی خون

۲- اثر کاهش کلسترول خون

۳- قند خون را کاهش می دهد.

۴- دارای اثر کاهش فشار خون است.

۵- از چسبندگی پلاکت ها جلوگیری می کند.

۶- میکروب ها و ویروس های مضر بدن را از بین می برد.

۷- برووی انگل های روده اثری قابل توجه دارد

۸- پاک کننده ی مناسبی برای دستگاه تنفسی است.

نکته مهم دیگری که مورد سوال بسیاری از مصرف کنندگان سیر است این که بعضی افراد می پرسند آیا می توان حبه ای سیر را بدون جویدن بلعید تا هم بوی کمتری در دهان ایجاد کند وهم از خواص آن بهره مند شوند ؟

باید گفت که تمام مواد موجود در گیاهان ، در سلول های آن نگهداری شوند . شرط خروج این مواد از سلول ها له شدن یا پاره شدن ویاستکشتن دیواره سلول هاست بنابراین تا وقتی که گیاهان به صورت له شده ویآ پودر (خرد یا آسیاب شده) مورد مصرف قرار نگیرند ، مواد موثر آنها در بدن استخراج نشده وقسمت اعظم آن دفع می شود . بنابراین هر چه سیر بیشتر له شود مواد بیشتری از آن در بدن آزاد می شود ودر صورتی که به صورت حبه یا تکه های بزرگ مصرف شود ، کمترین مقدار مواد موثر آن به بدن می رسد .

✍ خواص مهم دارویی سیر :

سیر دارای خواص متعددی است که به برخی از خواص عمده

به این جهت ، برای افزایش اطلاع کسانی که فرزند ناسازگار دارند با علاقمندان از ناسازگاری فرزندشان پیشگیری کنند ، عوامل پدید آورنده ناسازگاری در کودکان را بر شمرده ایم که عبارتند

از : توجه نداشتن والدین ودیگر اعضای خانواده ، به کودک ، کم بودن امکانات در محیط خانوادگی ، احساس نداشتن امنیت در کودک ، سقوط اخلاقی، زمانی که کودک احساس بی پناهی کند ، داشتن الگوهای ناسازگار ، گرفتن آزادی های ضروری ولزام از کودک ، نداشتن احساس استقلال در کارهای که مربوط به کودک می شود .

علائم ونشانه های رفتاری این کودکان نیز شامل موارد زیر است :

۱- از معاشرت وقرار گرفتن در گروه گریزان هستند.

۲- خودخواه ومغرور هستند.

۳- نسبت به دیگران بدگمانی شدید دارند .

۴- خود را انسان موفقی نمی دانند.

۵- حسادت شدید نسبت به دیگران دارند.

۶- معمولاً دارای قیافه ای عیوس وگرفته هستند.

۷- بسیار خود پسند هستند ودر اغلب اوقات احساس شکست می کنند.

۸- در امور درسی ضعیف واز مدرسه گریزان هستند.

۹- از همه چیز می ترسند.

۱۰- افسردگی وناراحتی شدید روحی دارند.

مواقعی که کودکی دچار ناسازگاری می شود ونشانه ها و علائم های ناسازگاری در وی به چشم می خورد ، وظیفه پدر ومادر در برابر او ، این است که ؛ علت ناسازگاری کودک خود راشناسایی و خانم های باردار و خانم های شیرده قبل از مصرف مکمل های ویتامین ک^۱ باید با پزشک مشورت کنند .

مصرف زیاد ویتامین ک^۱ سبب بروز آسیب کبدی می شود.

۱- از معاشرت وقرار گرفتن در گروه گریزان هستند.

۲- خودخواه ومغرور هستند.

۳- نسبت به دیگران بدگمانی شدید دارند .

۴- خود را انسان موفقی نمی دانند.

۵- حسادت شدید نسبت به دیگران دارند.

۶- معمولاً دارای قیافه ای عیوس وگرفته هستند.

۷- بسیار خود پسند هستند ودر اغلب اوقات احساس شکست می کنند.

۸- در امور درسی ضعیف واز مدرسه گریزان هستند.

۹- از همه چیز می ترسند.

۱۰- افسردگی وناراحتی شدید روحی دارند.

مواقعی که کودکی دچار ناسازگاری می شود ونشانه ها و علائم های ناسازگاری در وی به چشم می خورد ، وظیفه پدر ومادر در برابر او ، این است که ؛ علت ناسازگاری کودک خود راشناسایی و خانم های باردار و خانم های شیرده قبل از مصرف مکمل های ویتامین ک^۱ باید با پزشک مشورت کنند .

مصرف زیاد ویتامین ک^۱ سبب بروز آسیب کبدی می شود.

۱- از معاشرت وقرار گرفتن در گروه گریزان هستند.

۲- خودخواه ومغرور هستند.

۳- نسبت به دیگران بدگمانی شدید دارند .

۴- خود را انسان موفقی نمی دانند.

۵- حسادت شدید نسبت به دیگران دارند.

۶- معمولاً دارای قیافه ای عیوس وگرفته هستند.

۷- بسیار خود پسند هستند ودر اغلب اوقات احساس شکست می کنند.

۸- در امور درسی ضعیف واز مدرسه گریزان هستند.

۹- از همه چیز می ترسند.

۱۰- افسردگی وناراحتی شدید روحی دارند.

مواقعی که کودکی دچار ناسازگاری می شود ونشانه ها و علائم های ناسازگاری در وی به چشم می خورد ، وظیفه پدر ومادر در برابر او ، این است که ؛ علت ناسازگاری کودک خود راشناسایی و خانم های باردار و خانم های شیرده قبل از مصرف مکمل های ویتامین ک^۱ باید با پزشک مشورت کنند .

مصرف زیاد ویتامین ک^۱ سبب بروز آسیب کبدی می شود.

۱- از معاشرت وقرار گرفتن در گروه گریزان هستند.

۲- خودخواه ومغرور هستند.

۳- نسبت به دیگران بدگمانی شدید دارند .

۴- خود را انسان موفقی نمی دانند.

۵- حسادت شدید نسبت به دیگران دارند.

۶- معمولاً دارای قیافه ای عیوس وگرفته هستند.

۷- بسیار خود پسند هستند ودر اغلب اوقات احساس شکست می کنند.

۸- در امور درسی ضعیف واز مدرسه گریزان هستند.

۹- از همه چیز می ترسند.

۱۰- افسردگی وناراحتی شدید روحی دارند.

مواقعی که کودکی دچار ناسازگاری می شود ونشانه ها و علائم های ناسازگاری در وی به چشم می خورد ، وظیفه پدر ومادر در برابر او ، این است که ؛ علت ناسازگاری کودک خود راشناسایی و خانم های باردار و خانم های شیرده قبل از مصرف مکمل های ویتامین ک^۱ باید با پزشک مشورت کنند .

مصرف زیاد ویتامین ک^۱ سبب بروز آسیب کبدی می شود.

۱- از معاشرت وقرار گرفتن در گروه گریزان هستند.

۲- خودخواه ومغرور هستند.

۳- نسبت به دیگران بدگمانی شدید دارند .

۴- خود را انسان موفقی نمی دانند.

۵- حسادت شدید نسبت به دیگران دارند.

۶- معمولاً دارای قیافه ای عیوس وگرفته هستند.

۷- بسیار خود پسند هستند ودر اغلب اوقات احساس شکست می کنند.

۸- در امور درسی ضعیف واز مدرسه گریزان هستند.

۹- از همه چیز می ترسند.

۱۰- افسردگی وناراحتی شدید روحی دارند.

مواقعی که کودکی دچار ناسازگاری می شود ونشانه ها و علائم های ناسازگاری در وی به چشم می خورد ، وظیفه پدر ومادر در برابر او ، این است که ؛ علت ناسازگاری کودک خود راشناسایی و خانم های باردار و خانم های شیرده قبل از مصرف مکمل های ویتامین ک^۱ باید با پزشک مشورت کنند .

مصرف زیاد ویتامین ک^۱ سبب بروز آسیب کبدی می شود.

۱- از معاشرت وقرار گرفتن در گروه گریزان هستند.

۲- خودخواه ومغرور هستند.

۳- نسبت به دیگران بدگمانی شدید دارند .

۴- خود را انسان موفقی نمی دانند.

۵- حسادت شدید نسبت به دیگران دارند.

۶- معمولاً دارای قیافه ای عیوس وگرفته هستند.

۷- بسیار خود پسند هستند ودر اغلب اوقات احساس شکست می کنند.

۸- در امور درسی ضعیف واز مدرسه گریزان هستند.

۹- از همه چیز می ترسند.

۱۰- افسردگی وناراحتی شدید روحی دارند.

مواقعی که کودکی دچار ناسازگاری می شود ونشانه ها و علائم های ناسازگاری در وی به چشم می خورد ، وظیفه پدر ومادر در برابر او ، این است که ؛ علت ناسازگاری کودک خود راشناسایی و خانم های باردار و خانم های شیرده قبل از مصرف مکمل های ویتامین ک^۱ باید با پزشک مشورت کنند .

مصرف زیاد ویتامین ک^۱ سبب بروز آسیب کبدی می شود.

۱- از معاشرت وقرار گرفتن در گروه گریزان هستند.

۲- خودخواه ومغرور هستند.

۳- نسبت به دیگران بدگمانی شدید دارند .

۴- خود را انسان موفقی نمی دانند.

۵- حسادت شدید نسبت به دیگران دارند.

۶- معمولاً دارای قیافه ای عیوس وگرفته هستند.

۷- بسیار خود پسند هستند ودر اغلب اوقات احساس شکست می کنند.

۸- در امور درسی ضعیف واز مدرسه گریزان هستند.

۹- از همه چیز می ترسند.

۱۰- افسردگی وناراحتی شدید روحی دارند.

مواقعی که کودکی دچار ناسازگاری می شود ونشانه ها و علائم های ناسازگاری در وی به چشم می خورد ، وظیفه پدر ومادر در برابر او ، این است که ؛ علت ناسازگاری کودک خود راشناسایی و خانم های باردار و خانم های شیرده قبل از مصرف مکمل های ویتامین ک^۱ باید با پزشک مشورت کنند .

مصرف زیاد ویتامین ک^۱ سبب بروز آسیب کبدی می شود.

۱- از معاشرت وقرار گرفتن در گروه گریزان هستند.

۲- خودخواه ومغرور هستند.

۳- نسبت به دیگران بدگمانی شدید دارند .

۴- خود را انسان موفقی نمی دانند.

۵- حسادت شدید نسبت به دیگران دارند.

۶- معمولاً دارای قیافه ای عیوس وگرفته هستند.

۷- بسیار خود پسند هستند ودر اغلب اوقات احساس شکست می کنند.

۸- در امور درسی ضعیف واز مدرسه گریزان هستند.

۹- از همه چیز می ترسند.

۱۰- افسردگی وناراحتی شدید روحی دارند.

مواقعی که کودکی دچار ناسازگاری می شود ونشانه ها و علائم های ناسازگاری در وی به چشم می خورد ، وظیفه پدر ومادر در برابر او ، این است که ؛ علت ناسازگاری کودک خود راشناسایی و خانم های باردار و خانم های شیرده قبل از مصرف مکمل های ویتامین ک^۱ باید با پزشک مشورت کنند .

مصرف زیاد ویتامین ک^۱ سبب بروز آسیب کبدی می شود.

۱- از معاشرت وقرار گرفتن در گروه گریزان هستند.

۲- خودخواه ومغرور هستند.

۳- نسبت به دیگران بدگمانی شدید دارند .

۴- خود را انسان موفقی نمی دانند.

۵- حسادت شدید نسبت به دیگران دارند.

۶- معمولاً دارای قیافه ای عیوس وگرفته هستند.

۷- بسیار خود پسند هستند ودر اغلب اوقات احساس شکست می کنند.

۸- در امور درسی ضعیف واز مدرسه گریزان هستند.

۹- از همه چیز می ترسند.

۱۰- افسردگی وناراحتی شدید روحی دارند.

مواقعی که کودکی دچار ناسازگاری می شود ونشانه ها و علائم های ناسازگاری در وی به چشم می خورد ، وظیفه پدر ومادر در برابر او ، این است که ؛ علت ناسازگاری کودک خود راشناسایی و خانم های باردار و خانم های شیرده قبل از مصرف مکمل های ویتامین ک^۱ باید با پزشک مشورت کنند .

مصرف زیاد ویتامین ک^۱ سبب بروز آسیب کبدی می شود.

۱- از معاشرت وقرار گرفتن در گروه گریزان هستند.

۲- خودخواه ومغرور هستند.

۳- نسبت به دیگران بدگمانی شدید دارند .

۴- خود را انسان موفقی نمی دانند.

۵- حسادت شدید نسبت به دیگران دارند.

۶- معمولاً دارای قیافه ای عیوس وگرفته هستند.

۷- بسیار خود پسند هستند ودر اغلب اوقات احساس شکست می کنند.

۸- در امور درسی ضعیف واز مدرسه گریزان هستند.

۹- از همه چیز می ترسند.

۱۰- افسردگی وناراحتی شدید روحی دارند.

مواقعی که کودکی دچار ناسازگاری می شود ونشانه ها و علائم های ناسازگاری در وی به چشم می خورد ، وظیفه پدر ومادر در برابر او ، این است که ؛ علت ناسازگاری کودک خود راشناسایی و خانم های باردار و خانم های شیرده قبل از مصرف مکمل های ویتامین ک^۱ باید با پزشک مشورت کنند .

مصرف زیاد ویتامین ک^۱ سبب بروز آسیب کبدی می شود.

۱- از معاشرت وقرار گرفتن در گروه گریزان هستند.

۲- خودخواه ومغرور هستند.

۳- نسبت به دیگران بدگمانی شدید دارند .

۴- خود را انسان موفقی نمی دانند.