نعناع، واکنش ضد درد را در روده فعال می‌کند

کارشناسان بهداشت عمومی در استرالیا تاکید کردند که نعناع واکنش ضد درد را در روده فعال می‌کند.
به گزارش ایسنا، این کارشناسان می‌گویند نعناع در فعال کردن یک کانال ضد درد در روده و کاهش دردهای التهابی در مجاری روده و معده نقش مفید موثری دارد. دکتر استوارت بریبرلی از کارشناسان بهداشت عمومی در دانشگاه آدلاید در این باره می‌گوید نعناع سالهای مدیدی است که به دلیل خواص پزشکی قابل توجهی که دارد مورد استفاده قرار گرفته است اما تاکنون هیچ مدرک پزشکی بالینی وجود نداشته که نشان دهد چرا این گیاه تا این اندازه در تسکین درد موثر است.
وی افزود: این بار آزمایشات ما معلوم کرد که نعناع ازطریق فعال سازی یک کانال خاص ضد درد موسوم به "TRPMA" رشته‌های عصبی احساس درد را کاهش می‌دهد بویژه رشته‌هایی که با مصرف فلفل و خردل فعال می‌شوند.
به گزارش شبکه خبری ان‌بی‌سی، به گفته کارشناسان این اولین گام برای شناسایی نوع جدیدی از روند درمانهای بالینی برای سندرم روده تحریک پذیر است. این سندرم موجب بروز دردهای شکمی، نفخ، اسهال و یا یبوست می‌شود و درمانی برای آن وجود ندارد. شرح این مطالعه در مجله درد به چاپ رسیده است.

پژوهشگران:

کمبود ویتامین D با نان غنی شده جبران می‌شود

پژوهشگران آمریکایی تاکید دارند که کمبود ویتامین D را می‌توان با نان غنی شده جبران کرد.
به گزارش ایسنا، کانی ویور از محققان دانشگاه پوردو در تحقیقات خود دریافته است: با استفاده از نان غنی شده توسط ویتامین D می‌توان کمبود این ویتامین را در آن دسته از افراد که از طریق نور آفتاب و غذا به آن دسترسی کمتری دارند، جبران کرد.
نتایج یافته‌های تحقیقات این پژوهشگر حاکیست: پیش از این شبهات فراوانی در خصوص فشرده ویتامین D و عملکرد صحیح آن در نان وجود داشت، زیرا تصور می‌شده مخمر موجود در نان، شکلی از این ویتامین موسوم به ویتامین D۲ را تولید می‌کند که با ویتامین D ناشی از نور آفتاب موسوم به ویتامین D۳ متفاوت است، اما تحقیقات وی نشان داد که این تصور اشتباه است.
بر اساس این یافته‌ها، کمبود ویتامین D با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و آلرژی مرتبط است. نتایج این پژوهش در مجله Agricultural and Food Chemistry منتشر شده است.

دبیر انجمن تعزیه خوانی استان:

تعزیه با خون مردم عجین شده است

علی زارعی

امروز بعلت عدم نظارت و حمایت ، بخشی اعظم از سنتها و مراسم بومی این خطه یا فراموش شده یا در حال فراموش شدن است. با تمام این وجود باز هم مسئولین به فکر نیستند کارهای ریشه ای در فرهنگ و سنتهای خود نکرده ایم.
امروز برخی از ادارات تشکلها را رقیب خود می دانند و در صدد تضعیف آنها هستند . اینها نکاتی است که دبیر انجمن تعزیه استان به آنها اشاره کرده است . در گفتگو با وی به نقش و جایگاه این انجمن پرداخته ایم. با ما همراه باشید .

دریا : لطفا خودتان را معرفی کنید؟
بنام خدا بنده هادی عرب متولد وساکن بندرعباس مسئول مجموعه فرهنگی مذهبی خامس آل عبا ؛ دبیر انجمن شبیه خوانی وتعزیه خوانی و روابط عمومی شورای هیات مذهبی و عضو خانه شهریاران جوان هستم.

دریا: در مورد انجمن تعزیه خوانی توضیح دهید؟
این انجمن در مورخه ۱۳۸۷/۵/۱ به شماره ۴۶۹ به ثبت رسید که متشکل از صاحب نظران و پیر غلامان تعزیه خوانی می باشد . همانطوری که می دانید تعزیه در استان هرمزگان با خون و گوشت این مردم عجین شده است . محرم در هرمزگان یعنی تعزیه ؛ بعد از تاسیس انجمن به دنبال متولی تعزیه بوده ایم . اما هیچ ارگانی این مسئولیت را قبول نمی کرد و به گردن دیگری می انداخت .تا اینکه طبق پیگیری های انجمن تعزیه خوانی اداره ارشاد به عنوان متولی تعزیه انتخاب شد . سه سال پیش ۲۰۰ برنامه گفتمانی ، همایش ، سوگواره، تعزیه بیرون شهری و درون شهری و ... اجرا کرده ایم که هزینه آن خیرین ، اعضا و برخی دیگر اوقاف و ارشاد تهیه می گردد و همیشه مشکل بودجه داشته ایم تا اینکه در دور سوم سفرهای ریاست محترم و مذاکرات و یدارهای متعدد مبلغ یک میلیارد ریال با عنایات استاندار مردمی به تعزیه اختصاص یافت.
امروزه هنر نمایش هنری فراگیر و جهانی می باشد که با زبان نمایش انسانها با هم ارتباط دارد و یکی از نمایشهای کهن این سرزمین هنر تعزیه می باشد که چندین سده از عمر آن در ایران می گذارد و در بخشهایی از این سرزمین به این هنر توجه شده است که در برنامه های اروپایی برنامه اجرا می کند ولی متاسفانه در استان ما با وجود آشنایی و خو گرفتن بیش از هشتاد درصد مردم بومی با هنر تعزیه خوانی و بعلت عدم نظارت و حمایت بخشی اعظم از سنتها و مراسم بومی این خطه یا فراموش شده یا در حال فراموش شدن است.
یکی از سنن این خطه که در حال انقراض و انحراف می رود هنر شبیه خوانی و تعزیه است. هیچ نهاد و اداره ای متقبل این امر نیست و عده ای از تعزیه خوانهای قدیمی با هدایت اینجانب و وجود افراد با سابقه از نمایش این انجمن را با استعلام اداره ارشاد استان از مرکز بعد یک سال و نه ماه به ثبت رسید.

دریا: هدف از تاسیس این انجمن را بیان کنید؟
با توجه به گستردگی بحث تعزیه خوانی در این استان اهداف این انجمن به سه قسمت تقسیم می گردد:
۱-پژوهش و بررسی ؛ توسعه تعزیه خوانی۲- حمایت نرم افزاری و سخت افزاری از تعزیه خوانی۳-معرفی تعزیه این استان به سراسر کشور- که هرکدام زیر مجموعه های زیادی دارد. یکی دیگر از اهداف نجات تعزیه از دست افراد ناصالح و عوام فریب بوده است .

دریا: انتظار شما از مسئولین چیست؟
بنده به نمایندگی از جامعه تعزیه این استان از مسئولین کشوری درخواست می نماییم که در انتخاب مدیران فرهنگی این استان بخصوص شخص استاندار و معاونین آنها از همین استان استفاده گردد تا حداقل آنها با فرهنگ این مردم آشنا باشد و بودجه های کافی به امر فرهنگی اختصاص دهند اما از مسئولین استانی خواهشمند است در مورد حمایتهای مادی و معنوی و مسئولین که مسئولیت فرهنگی این استان را برعهده دارند حداقل نیم نگاهی به این مقوله داشته باشند. آیا از سنتهای گذشته دیگر اثری می توان یافت و باید یک انقلاب فرهنگی در این استان ایجاد گردد و این امر بوجود نمی آید مگر با اتحاد و همدلی مردم ومسئولین فرهنگی .

دریا: جایگاه تعزیه خوانی را در این استان بیان کنید؟
شاید به جرات بتوان گفت: که در این استان هیچ هنری به اندازه هنر دینی بخصوص تعزیه جایگاه مردمی ندارد و در محلات بزرگ و قدیمی شهرهای این استان تعزیه و تعزیه خوانی رونق فراوانی دارد. بخصوص در دو شهرستان بندرعباس و میناب، در میناب شاعران فراوانی نسخه های تعزیه خوانی سروده اند و این هنر با خون و گوشت این مردم عجین شده است.
برای مثال در بندرعباس به جرات می توان گفت: که از تئاتر در سال شاید ده هزار نفر استقبال نکند اما از تعزیه خوانی در این دهه اول محرم بیش از صدها هزار نفر استقبال می کند .

در این استان هیچ هنری به اندازه هنر دینی بخصوص تعزیه جایگاه مردمی ندارد و در محلات بزرگ و قدیمی شهرهای این استان تعزیه و تعزیه خوانی رونق فراوانی دارد

یکی از اهداف انجمن تعزیه همین است که بین دانشگاه و حوزه و تعزیه خوانها کانالی ایجاد کند تا بتوان از نظر عملی و تاریخی و مذهبی تعزیه خوانها را آشنا کرد

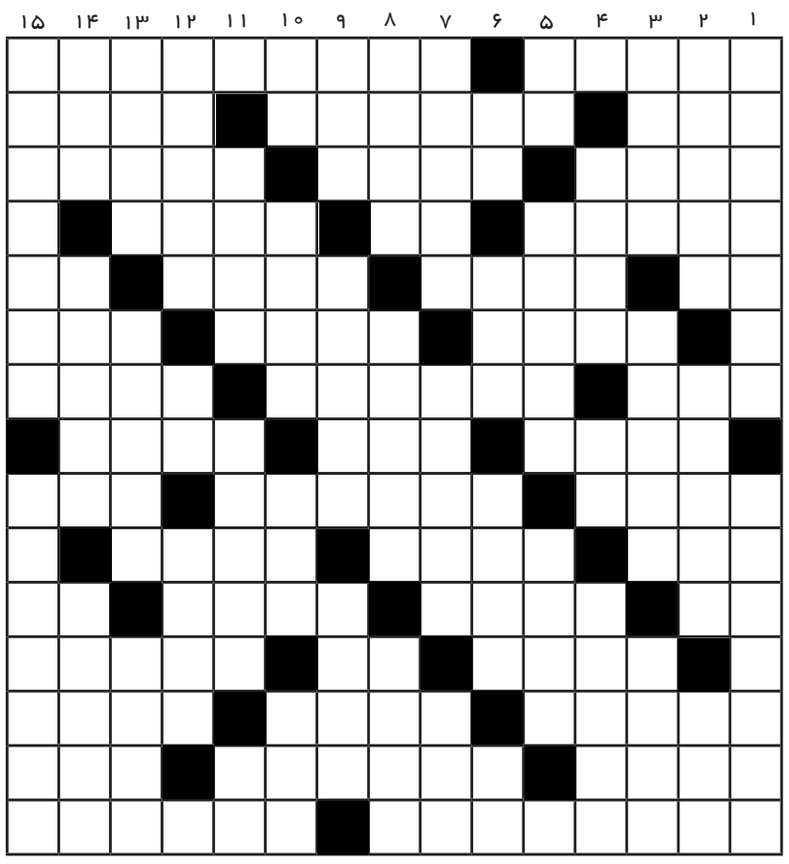
دریا: راهکارهای علمی و عملی توسعه تعزیه چیست؟
یکی از اهداف انجمن تعزیه همین است که بین دانشگاه و حوزه و تعزیه خوانها کانالی ایجاد کند تا بتوان از نظر عملی و تاریخی و مذهبی تعزیه خوانها را آشنا کرد و از هنرمندان نمایش جهت آموزش تعزیه خوانها استفاده کنیم ۰ ما مورد اختلاف را از مراجع عالی قدر استفتاء می کنیم تا خدایی ناکرده بجای ثواب، گناهی انجام نداده باشیم.

دریا: نکات قوت و ضعف تعزیه خوانی در کجا می باشد؟
تعزیه مانند تمام برنامه های دیگر مشکلاتی دارد. عمده مشکل تعزیه عدم نظارت مسئولین می باشد و هرجا که نظارتی نباشد بی شک مشکلاتی پیش خواهد آمد. بطور مثال با گذشت صدها سال از عمر تعزیه خوانی و سی سال از انقلاب هنوز جایگاهی برای تعزیه خوانی نداریم. هنوز تعزیه خوانها را هنرمند نمی خوانیم .
بطور کلی تعزیه را یک نمایش دینی نمی دانیم .با وجود اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی –اداره کل تبلیغات اسلامی –اداره کل اوقاف و امورخیریه و حوزه هنری تعزیه و تعزیه خوانی باید مهجور بماند. نکته قوت تعزیه، جایگاه مردمی آن است که حضور با شور و علاقه مردم که هرساله بیشتر خود را نشان می دهد. ارتباط مردم ، دیداری و شنیداری تعزیه می باشد . در تعزیه بطور ساده و روان تاریخ و زندگی اهل بیت (ع) بیان می شود۰مردم درک خوبی از تعزیه دارند.
اما نکات ضعف این هنر دینی، عدم آموزش تعزیه خوانها ، عدم تعامل و ارتباط بین تعزیه خوانها با همدیگر، حسادت و تعصب بی مورد، وجود افراد خشک و متعصب بعنوان متصدی و کناره گیری کارشناسان دینی و هنری از تعزیه خوانی است .

دریا: برنامه های آینده انجمن را بیان کنید؟
در مجموع برنامه های بلند مدت و کوتاه مدت داریم. در برنامه بلند مدت، آموزش و کلاسهای توجیهی و کارگاههای متعددی داریم . اما برای این ایام یک سوگواره تعزیه خوانی داریم . کلاسهایی با حضور اساتید نمایش حوزه و دانشگاه داریم، کارگاههای تعزیه مانند گردهمایی تعزیه خوانها مثلا یک روز شبیه خوانهای امام(ع) ، روز دیگر شبیه خوانهای زینب(س) ، تا آخر نقشها داریم ، این امر میسر نمی شود. مگر آنکه ادارات فرهنگی بخصوص ارشاد همکاری خوبی با انجمن داشته باشد .
راه اندازی شورای های تعزیه خوانی هر شهرستان از برنامه های انجمن می باشد که شورای تعزیه خوانی شهرستان بندرعباس با حضور بیش از ۹۰ درصد تعزیه خوانهای شهرستان برگزار گردید و اعضای شورای آن انتخاب شدند. این برنامه در همه شهرستانهای استان برگزار می گردد و امور تعزیه خوانی هر شهرستان بدست شورای آن شهرستان می باشد.

دریا: حرف ناگفته از تعزیه و تعزیه خوانی اگر دارید بیان‌کنید؟
حرفهای ناگفته این قدر هست که یا جرات گفتن نداریم و اگر بگوییم انعکاس داده نمی شود . اگر انعکاس داده شود مشکلاتی برای روزنامه و ما ایجاد می گردد .
اما مطمئن هستیم با وجود درایت و کاردانی استاندار مردمی جناب آقای هاشمی تختی و معاونین ایشان و کلیه دلسوختگان ، آینده روشنی در همه زمینه ها خواهیم داشت .

جدول ۱۲۰۹



◆ افقی:
۱- تحسین فرنگی - اثری از ویسنته الکساندره ، شاعر و سخنور اسپانیایی۲- تنگی نفس - یکی از رشته های هنرهای سنتی ایران- اصل و پایه ۳- اضافی - دیرکرد- بهانه ۴- متحرک- یک خودمانی - بیماری ثروتمندان ۵- کلمه شگفتی - گرو گذارنده - سخن درگوشی- همسر زن ۶- سریع - بی حد و حساب - ظاهر بنا ۷- عظیم الجثه- مستحق - خرمافروش ۸-کنکاش - طریق- تزویر کننده ۹- اثری از جوزف اوئیل (۲۰۰۸) - نام سابق تونس - محل زندان مسعود سعد
۱۰- آموزش - قسمت ملودیک ایرا - واحد نظامی
۱۱- عبودیت-در داروخانه پیچیده می شود - میوه ای با خاصیت طبی - بی یار و همدم ۱۲-سرادق-وحشی - شرف و عفت ۱۳-کل و همگی - ضد حلال - فراق
۱۴- سرگرد قدیم - واژه ای به نشانه دلسوزی نسبت به موجودی - امر به آمدن ۱۵- دیسه های دارای سبزینه که در سینوپلاسم یاخته های گیاهی یافت می شود - نورد

◆ عمودی:
۱- استنطاق-خطی قدیمی که بعد از خط هبروگلیف اختراع شد ۲-هر وسیله که خبر یا مطلبی را برساند -سدی در استان کردستان - ثروت ۳-از جانوران تک یاخته ای -واحد شمارش کشتی -مشرق ۴-دوا - نپذیرفتن - غذای مجردی ۵- تکرارش کنید عوعو سگ می شود - غیر بلیغ - معروف
۶- دشمن سخت - چشم چران - سدی در استان خوزستان- مخلوط کردن ۷- ممارست - نشان دادن - آزرم
۸- سنگ ترازو - لذیذ - نام یکی از خیابان های تهران
۹- جامه حمام - پاکدامنی - دشمنی ۱۰- دیروز - درودگر - اشاره به نزدیک - واحد وزن سنتی ایران ۱۱- آگاهی - نام دخترانه - ضمیر بیگانه۱۲- همخانه - نظریه - خراب نیست
۱۳- مسافرسرزمین عجایب - نشان دادن - روحانی زردشتی
۱۴- موی گردن اسب - ثمره - شهری در ایتالیا
۱۵-بی نظیر در تاخت و تاز - قره قروت

کارخانه پلاستوفوم شرق
تولیدکننده بلوکهای سقفی ۲۰و۲۵ و پانل دیواری (۳Dپانل)
آدرس: داماهی خ سیدمصطفی خمینی مغازه های اوقاف فاز ۲جنب آشپزخانه پردیس
با مدیریت سید هاشم حسینی درآگاهی
تلفن : ۰۹۱۷۱۶۳۴۰۷۶-۰۹۱۷۳۶۱۰۰۱۸ - ۴۶۱۱۲۵۷

کلید زندگی موفق :

بگویید "متشکرم"

حسن امان الهی

یک رابطه موفق زناشویی نه تنها به چگونگی تقسیم‌کارهای خانه بین یک زوج، بلکه به چگونگی بیان سپاس‌گذاریشان از یکدیگر بستگی دارد.
به گزارش لایوساینس یک بررسی جدید نشان می‌دهد که چرا یکی از زوجین اغلب درگیر کارهای خانه است، در حالیکه دیگری به خالی‌کردن سطل زباله یا شستن رخت‌ها بی‌اعتنا است. پژوهشگران می‌گویند شگرد ایجاد هماهنگی می‌تواند تنها یک "متشکرم" ساده باشد.
بنجامین کالدول از دانشگاه بین‌المللی آلیانس در کالیفرنیا در این مورد می‌گوید: "تقسیم کار در خانه ، احتمالا یکی از رایج‌ترین علل تعارض بین زن و شوهرهاست."
در "بررسی ارزش‌های جهانی" ۲۰۰۷ به وسیله مرکز پژوهشی پیو ، اشتراک در کارهای خانه پس از وفاداری و رابطه ی زناشویی در ردیف سوم فهرست عوامل موفقیت ازدواج قرار گرفت.
به گفته دانشمندان حتی تخمین‌های محافظه‌کارانه نشان می‌دهد که زنان حدود دو سوم کارهای خانه را انجام می‌دهند.
اما تحقیقی که اخیرا در دانشکده ارتباطات انسانی هیو داونز در دانشگاه ایالتی آریزونا انجام شد، نشان می‌دهد که زنان و مردان در این مورد نظرات متفاوتی دارند.
هنگامی از آزمودنی‌ها اعم از مجرد و متاهل در مورد انجام کارهای خانه در زمان کودکی سوال شد، زنان به یاد می‌آوردند که نسبت به برادرانشان در کارهای خانه مشارکت بیشتری داشته اند ، در حالیکه مردها می‌گفتند کارها به یکسان تقسیم می‌شد.
به گفته کالدول "حتی در زوج‌هایی که می‌پذیرند کارهای خانه را یکسان تقسیم کرده‌اند، زنها معمولا بیش از مردان کار می‌کنند."
آزمودنی‌ها در این تحقیق هم بدون استثنا بیان کردند که مادرانشان حتی هنگامی که کار تمام وقت بیرون داشتند، همه کارهای خانه را انجام می‌دادند و پدرها تنها کار بیرون خانه انجام می‌دادند.
اینکه یکی از زوجین یا دیگری یک کار خانه را انجام می‌دهد تا حدی به آستانه درک فرد از آشفتگی بستگی دارد. ممکن است زن به محض آنکه آشغال‌ها به لبه ی سطل می‌رسد آن را خالی کند، در حالی که مرد تنها هنگامی زباله‌ها از سطل سرریز کرد به فکر تخلیه آن بیفتد. در چنین حالتی ، تخلیه سطل زباله به عهده زن خواهد افتاد.
در دراز مدت این فرد متخصص انجام آن کار معین می‌شود و همسرش آن را مربوط به او حساب می‌کند. در این صورت تشکری هم رد و بدل نمی‌شود، چرا فرض بر این است که او ، تنها دارد وظیفه‌اش را انجام می‌دهد؟
این تحقیق هم‌چنین نشان داد افرادی که احساس می‌کنند به خاطر انجام کارهای خانه مورد تحسین همسرشان هستند، از عدم تعادل در این مورد کمتر ناراحت می‌شوند و رضایت بیشتری از رابطه‌شان دارند.
به قول کالدول یکی از چیزهایی که می‌تواند یک رابطه را نابود کند، همین رنجش‌های کوچک است که در طول زمان انبار شده‌اند.
به گفته محققان ، یافتن تعادلی در مورد مقیاس‌های کار خانه به خصوص در زمانه ی فعلی که زن و شوهر هر دو اغلب در ساعات طولانی در بیرون خانه کار می‌کنند، اهمیت دارد.
پژوهشگران اعمال ساده‌ای را یافتند که می‌تواند انصاف و حق‌شناسی را در خانه افزایش دهد، برای فردی که بیشتر کار خانه به دوش اوست، این راهبردها پیشنهاد می‌شود:
❋ از انجام مکرر کاری که نمی‌خواهید "مال خود کنید"، پرهیزکنید.
❋ در مورد اینکه کاری که احساس می‌کنید باید انجام شود با همسرتان ارتباط برقرار کنید و منتظر نمانید تا خود او متوجه انجام آن شود.
❋ تحسین خود را در مورد کاری که همسرتان انجام می‌دهد بیان کنید، حتی اگر این کار معیارهای شما را برآورده نکرده باشد.
برای افرادی که سهم کمتری از کارهای خانه را انجام می‌دهند، این توصیه‌ها پیشنهاد می‌شود:
❋ کارها را پیش از آن که ضرورت پیدا کند انجام دهید.
❋ برای کارهای خاص از یک برنامه پیروی کنید.
❋ به یاد کاری که همسرتان انجام می‌دهد باشید و سپاسگزاری خود را بیان کنید.
و بالاخره هر دو همسر می‌توانند:
❋ فهرستی از وظایف‌شان را بنویسند. سپس برای یک هفته یا یک ماه این فهرست‌ها را با هم عوض کنند و کار نفر دیگر را انجام دهند تا درک بهتری از مشارکت همسرشان در کارهای خانه پیدا کنند.
❋ متوجه باشید که هریک از زوجین آستانه متفاوتی برای لزوم انجام یک کار دارد، بنابراین شما می‌توانید به طریقی آرام‌تر و کمتر اتهام‌زننده انجام کاری را به همسرتان گوشزد کنید .

شرکت دریا صنعت آنامیس خدمات فنی و تاسیسات ساختمان
■ نصب سیستم های الکترونیکی ،آیفون تصویری،درب های اتوماتیک ■ راهبند ،دوربین مداربسته ،اعلام حریق ،آنتن مرکزی ■ دربهای ضد سرقت ،دربهای یوپی وی سی (upvc) ■ برق ساختمان و لوله کشی ■ سقف کاذب و دیوار پوش ■ تعمیرات
تلفکس:۶۶۷۱۹۲۷ زارعی : ۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳

موسسه حسابگران صدرنشین هرمزگان
مشاوره امور مالیاتی و بیمه ای
تلفن: ۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶ / ۴۳۱۵۴۴۹