



فصل نوین

فصل نامه فصل نوین / دوره جدید / شماره ۹ / پاییز ۱۴۰۳



اخبار کانون

۶ و ۴ و ۳

طب سنتی و سرما

۹ و ۸

آلزامی در

سالمندان

۲۵ و ۲۴

دره ستارگان

۱۲ و ۱۱ و ۱۰



صاحب امتیاز:

کانون باغ نشستان شهرداری تهران

مدیر مسئول: محمدعلی راد

همکاران این شماره:

مژگان انیسی، بهرام حدیدی، رضا ضربانویی،

پیمان اکبرنژاد، الهام هروی، آیدا اکبری

طراح و صفحه آرا: فاطمه حق بیان

چاپ: چاپ دیاکو

شمارگان: ۲۰,۰۰۰ جلد

آدرس دفتر مرکزی:

تهران، تقاطع بزرگراه نواب و امام خمینی،

ده متری گلکار، بین گلهای اول و دوم، پلاک ۱۷

کد پستی ۱۳۷۰۲۹۱۳۴۶

تلفن: ۴ - ۶۶۳۸۷۱۵۱

جشنواره

گل های داودی

۲۹ و ۲۸

کاشت سبزی در منزل

۱۶ و ۱۵ و ۱۴



آتش نشانان، فرشته های نجاتی هستند که آتش عشق خدمت به همنوع در وهودشان
زبانه می کشد تا آتش سوزان و سوزنده حوادث را در زندگی آنان خاموش کنند.



روز آتش نشان مبارک



به مناسبت روز آتش نشان اعضای هیئت مدیره کانون در
جمع همکاران آتش نشانی ایستگاه ۱۱۴ دریاچه چیتگر حضور
یافته و این روز را به آتش نشانان عزیز تبریک گفته و از
زحمات و رشادتهایشان قدردانی کردند.



یلدا همان میلاد به معنای زایش، زاد روز یا تولد است که از زبان سامی وارد پارسی شده است. باید دانست که هنوز در بسیاری از نقاط ایران برای نامیدن بلندترین شب سال، به جای شب یلدا از واژه مرکب شب چله استفاده می شود.

دی گان، یکم دی ماه، در ایران باستان در عین حال روز برابری انسان ها بود. در این روز همگان از جمله شاه لباس ساده می پوشیدند تا یکسان به نظر آیند و کسی حق دستور دادن به دیگری را نداشت و کارها داوطلبانه انجام می گرفت، نه تحت امر.

در این روز جنگ کردن و خونریزی، حتی کشتن گوسفند و مرغ هم ممنوع بود. این موضوع را نیروهای متخاصم ایرانیان هم می دانستند و در جبهه های نبرد رعایت می کردند و خونریزی موقتا قطع می شد و بسیار دیده شده که همین قطع موقت جنگ، به صلح طولانی و صفا انجامیده بود.

ایرانیان نزدیک به چند هزار سال است که شب یلدا آخرین شب پاییز را که درازترین و تاریکترین شب در طول سال است جشن می گیرند و تا سپیده دم بیدار می مانند و در کنار یکدیگر خود را سرگرم می دارند تا اندوه غیبت خورشید و تاریکی و سردی شب روحیه ی آنان را تضعیف نکند.

در آیین کهن، بنابر یک سنت دیرینه آیین مهر، شاهان ایرانی در روز اول دی ماه تاج و تخت شاهی را بر زمین می گذاشتند و با جامه ای سپید به صحرا می رفتند و بر فرشی سپید می نشستند.

دربان ها و نگهبانان کاخ شاهی و همه ی برده ها و خدمت کاران در سطح شهر آزاد شده و به سان دیگران زندگی می کردند. رئیس و مرنوس، پادشاه و مردم عادی همگی یکسان بودند.



البته درستی این امر تایید نشده و شاید افسانه ای بیش نباشد. ایرانیان در این شب باقی مانده میوه هایی را که انبار کرده بودند به همراه خشکبار و تنقلات می خوردند و دور هم گرد هیزم افروخته می نشستند تا سپیده دم بشارت روشنایی دهد زیرا به زعم آنان در این شب، تاریکی و سیاهی در اوج خود است.

جشن یلدا در ایران امروز نیز با گرد هم آمدن و شب نشینی اعضای خانواده و اقوام در کنار یکدیگر برگزار می شود.

مثل گویی که نوعی شعرخوانی و داستان خوانی است در قدیم اجرا می شده است به این صورت که خانواده ها در این شب گرد می آمدند و پیرتها برای همه قصه تعریف می کردند.



اقوام قدیم آریایی جشن تولد آفتاب را آغاز زمستان می گرفتند خصوصاً ژرمن ها که این ماه را به خدای آفتاب نسبت می دهند و زیاد هم بی تناسب نیست چرا که آغاز زمستان مثل تولد خورشید است که از آن زمان روز در نیم کره شمالی رو به افزایش و ارتفاع و درخشندگی می گذارد و هر روز قوی تر می شود.

سفره شب یلدا سفره میزد است و میزد عبارت است از میوه های تر و خشک و آجیل یا به اصطلاح زرتشتیان لُرک که از لوازم این جشن بود که به افتخار و ویژگی مهر یا خورشید برگزار می شد.

این سفره جنبه دینی داشته و مقدس بود و از ایزد، خورشید روشنایی و برکت می طلبیدند تا در زمستان به خوشی سر کنند و میوه های تازه و خشک و چیزهای دیگر در سفره تمثیلی از آن بود که بهار و تابستانی پربرکت داشته باشند و همه شب را در پرتو چراغ و نور و آتش می گذراندند تا اهریمن فرصت دُخویی و تباهی نیابد.



گیاهی

عرقیات



عرق برگ مورد

این عرق طبیعت سرد دارد و برای تقویت موی سر، پیشگیری از ریزش مو بویژه موهای چرب، خارش و سوزش بدن و جوش صورت مفید است و در رفع کننده تنگی نفس، ضد عفونی کردن دستگاه تنفس و رفع سرفه مورد استفاده دارد. غرغره کردن این عرق ضد عفونی کننده دهان و آفت و گلو بوده و ضد خونریزی های داخلی است.

عرق اترج

این عرق که طبیعت گرم دارد قلب و معده را تقویت، کبد را از سموم پاک می کند و به علت دارا بودن کلسیم فراوان غم و غصه را از بین می برد و در بند آمدن اسهال کودکان بسیار مؤثر است.

عرق بادرنجبویه

این عرق طبع گرم دارد و در تقویت مغز و اعصاب، حافظه و قلب و حواس پنج گانه، درمان خستگی های روحی و عصبانیت، بی حوصلگی، سردردهای عصبی، تنگی نفس و درمان استفراغ های دوران بارداری استفاده می شود.

عرق اکالیپتوس

این عرق ضد عفونی کننده، تب بر، رفع کننده سرما خوردگی، پایین آورنده قند خون و میکروب کش است.

عرق برگ زیتون

این عرق پائین آورنده فشار خون، مفید برای نارسائی های کبدی، رفع کننده سردرد، تقویت کننده حافظه می باشد و مزه کردن آن در دهان درد دندان را تسکین می دهد.

عرق برگ گردو

این عرق با طبع گرم پائین آورنده قند خون، درمان کننده نفرس، تسکین دهنده ورم مفاصل ناشی از سردی مزاج می باشد.

عرق مفلحه

این عرق طبع گرم دارد و در تقویت اعصاب، تقویت معده و کبد، کاهش عوارض آرتروز، کمر درد و درد مفاصل و درمان قولنج بسیار مفید است.

عرق سنبل الطیب

طبیعت این عرق گرم است و محرک قلب و اعصاب، آرام بخش، رفع کننده نگرانی و اضطراب، کاهنده دلهره، ترس و وحشت، مسکن سر دردهای میگرنی است و ادرار مبتلایان به دیابت را کم می کند.



چگونه غذا بخوریم تا سالم بمانیم

فراموش نکنیم که غذا خوردن هم مانند هر امر دیگری در زندگی، آداب و اصول خود را دارد. رعایت این نکات و اصول ساده در زمان سلامتی می‌تواند باعث پیشگیری از بیماری‌ها و در زمان بیماری، موجب بازگشت سلامتی و تسریع روند درمان شود.

فاصله شام و خواب حداقل ۳ ساعت باشد، سر شب خوابیدن و صبح زود بیدار شدن هم عادت خوبی است. درحالی‌که خوردن غذای زیاد در شب‌ها مضر محسوب می‌شود، خوابیدن در شب با شکم گرسنه به هیچ وجه توصیه نشده و فرد را مستعد پیری زودرس می‌کند.



در عین اینکه می‌بایست از مصرف غذاهای متنوع در یک وعده غذایی پرهیز کرد، مصرف دائمی یک نوع غذا در روزهای مختلف هم توصیه نمی‌شود.

عادت به ترش‌یجات موجب ضعف و لاغری بوده و مضر برای سیستم عصبی است، غذاهای بی‌مزه موجب کاهش اشتها و خستگی می‌شوند، غذاهای شیرین و چرب اشتها را از بین می‌برند و بدن را گرم می‌کنند و غذاهای شور لاغری و خشکی می‌آورند و برای بینایی مضر هستند.



از خوردن غذا یا شیر، هندوانه و خربزه بعد از ورزش شدید یا عصبانیت اجتناب کنید.

در هنگام غلبه اشتها و گرسنگی، غذا خوردن را به تأخیر نیندازید؛ چون موجب ریختن صفرا و مواد ناپسند به معده شده و این امر موجب بروز برخی بیماری‌ها می‌گردد. البته بدون اشتها واقعی هم نباید اقدام به غذا خوردن کرد.

حتماً لقمه‌های غذا را کوچک گرفته و از برداشتن لقمه بزرگ اجتناب کنید. با لقمه بزرگ، فرآیند جویدن کامل نخواهد بود و طعم غذا بخوبی احساس نمی‌شود، استعداد به چاقی افزایش یافته و احتمال ابتلاء به بیماری‌های گوارشی و سوء هاضمه بیشتر خواهد شد.

در زمستان بهتر است که غذاهای با طبع گرم خورده شود که هضم مناسبتری در فصل سرما دارند.

استمرار در پرهیز غذایی و گرفتن رژیم‌های سخت بدن را ضعیف می‌کند.

همراه با غذا سالاد، ماست و مایعات نخورید.

هنگام صرف غذا از تماشای تلویزیون و صحبت کردن زیاد پرهیز کنید.

نیم ساعت قبل از غذا و ۲ ساعت بعد از آن، مصرف آب و هر نوع مایعات توصیه نمی‌شود.

یادتان نرود با احساس سیری و حتی چند لقمه قبل از آن، دست از غذا خوردن کشیده و ادامه ندهید. بیشتر خوردن، باری اضافی است برای معده و سیستم گوارش شما که باید منتظر عواقب ناگوار آن باشید.

طب سنتی و سرما طبع و مزاج پاییز



مزاج و طبیعت پاییز سرد و خشک است. توجه کنید مزاج فصل پاییز در همه مناطق یکسان نیست و در هر منطقه مزاج فصل پاییز متغیر است مثلاً در مناطق کوهستانی، پاییز خشک بوده اما در شهرهای شمالی کشور، خشک نیست. در ماه اول پاییز، غلبه سودا زیاد می شود زیرا سودا سرد و خشک است و طبع پاییز نیز سرد و خشک است.

چه افرادی در پاییز بیشتر دچار بیماری می شوند؟

پاییز برای افرادی که مزاج گرم و تر دارند مناسب است اما افرادی که مزاج سرد و خشک، دارند ممکن است در پاییز دچار بیماری های سرد و خشک شوند. این فصل برای سالمندان و افرادی که بیماری هایی با طبیعت سرد و خشک دارند، مناسب نیست. علت ابتلا به بیماری در فصل پاییز متغیر بودن هوا در طول روز، وجود مواد زائد باقی مانده در بدن از فصل تابستان به دلیل خوردن میوه های زیاد، ضعف قوت، کاهش تحلیل و دفع مواد زائد به علت سردی هوا و ... است.



توصیه های طب سنتی برای جلوگیری از بیمار شدن در پاییز مصرف شیرینی های طبیعی



برای جلوگیری از بیماری های ناشی از سردی مزاج در پاییز و برای کمک به دفع سودا متخصصان طب سنتی مصرف شیرینی های طبیعی که بعضی گرم و تر و برخی گرم و خشک هستند، را توصیه می کنند. مصرف این شیرینی ها سبب تامین گرمای لازم برای بدن می شوند.

مصرف گوشت های معتدل

در فصل پاییز برای افزایش سلامتی در حد امکان از مصرف گوشت گاو که سودازا است، پرهیز کنید و به جای آن از گوشت های معتدل مانند گوشت بره استفاده نمایید.



پرهیز از مصرف مواد غذایی سرد



در فصل پاییز بهتر است مواد غذایی معتدل را استفاده کنید و نباید غذاهای خیلی گرم و خیلی سرد را مصرف کنید. سردی ها را بهتر است در فصل گرم و گرمی ها را بهتر است در زمستان مصرف کنید بنابراین از زیاده روی در مصرف میوه های "سرد و تر" تابستانی، لبنیات، قهوه، نسکافه، کاکائو، سیر و پیاز و... نیز پرهیز کنید. با افزایش سن، مزاج انسان سردتر می شود پس افراد مسن باید از مصرف سردی ها در فصل های سرد بپرهیزند.

مصرف مواد غذایی با طبیعت گرم و تر

در فصل پاییز خوردنی هایی با طبیعت گرمی و تر مانند گوشت گوسفند، مویز، هویج، زیتون، خرما، عسل، حلوای طبیعی، مغز خشکبار به ویژه بادام درختی، آش های ساده و... را بیشتر مصرف نمایید.



پرهیز از مصرف خوراکی های خشک

در فصل پاییز برای کاهش عوارض خشکی بدن، از مصرف خوراکی های خشک مانند غذاهای سرخ شده و کبابی پرهیز کنید زیرا مصرف این مواد غذایی باعث تشدید خشکی بدن شده و فرد را دچار عوارضی مانند آگزما، بی خوابی، افزایش شک و وسواس می کند.

خوراکی های خشک عبارتند از: کنسروها و کمپوت ها، سوسیس و کالباس و فست فودها، ادویه های تند و تیز، ترشی ها، سرخ کردنی ها، بادمجان، عدس، قارچ، پنیر شور، ماست و دوغ ترش، کشک، کلم و گل کلم، رب و سس ها، غذاهای مانده و گوشت نمک سود، چای پررنگ، یخ، شوری ها، چیپس و پفک و امثال آنها



اجتناب از حمام رفتن زیاد

در فصل پاییز متخصصان طب سنتی توصیه می کنند که افراد برای جلوگیری از بیماری ها باید از حمام رفتن زیاد اجتناب کنند و بهتر است در این فصل افراد کمتر به سونا بروند.

استفاده از میوه های فصل پاییز

در پاییز از مصرف میوه های تابستانی و مصرف میوه های سردخانه ای اجتناب کنید و میوه هایی که در منطقه زندگی تان رویش پیدا می کند، را استفاده کنید. بهترین میوه های فصل پاییز نیز انار میخوش، انگور، انجیر، سیب، به و گلابی هستند.



انجام ورزش و داشتن فعالیت بدنی

برای کاهش سردی مزاج و افزایش انرژی در پاییز فعالیت بدنی داشته باشید و ورزش کنید. ورزش متعادل با دفع رطوبت اضافه بدن و کاهش این رطوبت از بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی، سینوزیت، عفونت گوش و... جلوگیری می کند. ابتلا به عفونت ها با افزایش رطوبت بدن افزایش می یابد.



استفاده از نوشیدنی های با طبع گرم

در فصل پاییز هرگز ناشتا آب سرد ننوشید و از نوشیدنی هایی مانند شربت عسل و دم نوش هایی مانند آویشن، بابونه و اسطوخودوس که طبع گرم تری دارد استفاده کنید. دم کرده گل گاوزبان برای افراد سوداوی مزاج بسیار مفید است.



برای کنترل سرما خوردگی در پاییز اینگونه عمل کنید

از مصرف نایجای داروهایی مانند آنتی بیوتیک ها و کورتون ها پرهیز کنید. استراحت کافی داشته باشید و بدنتان را گرم نگه دارید. از مصرف خوردنی هایی که موجب افزایش سردی و تری بدن می شوند، پرهیزید. از سوپ ها و آش های ساده و گرم استفاده نمائید. مصرف یک لیوان آب گرم و مقداری عسل به همراه آلبیمو برای درمان سرماخوردگی مفید است.





دره ستارگان



جنوب ایران جاذبه‌های گردشگری و تفریحی زیادی دارد که هر کدام تاریخچه خاص خود را دارند. قشم را می‌توان یکی از جزایر بزرگ ایران معرفی کرد که به دلیل موقعیت جغرافیایی و آب و هوای دلپذیر، سالانه میزبان گردشگران زیادی از ایران و سایر نقاط جهان است. سرزمین عجایب هفتگانه لقبی است که به این جزیره رویایی داده‌اند و یکی از این عجایب، دره ستارگان نام دارد.

تاریخچه دره ستارگان قشم

آن‌ها معتقدند پس از برخورد ستاره، شکافی بزرگ در دل زمین ایجاد شد و تمام ماسه‌هایی که در اثر برخورد به سمت بالا در حال حرکت بودند، در همان حالت تشکیل ستون‌هایی جذاب را دادند که هم‌اکنون مشاهده می‌شوند. زیبایی دره ستارگان و گسترش افسانه‌های نقل شده از سوی بومیان منطقه باعث شد پای زمین‌شناسان هم به قشم باز شود. در بررسی‌های انجام‌شده توسط محققان مشخص شد که علت اصلی شکل‌گیری این دره، فرسایش خاک، سنگ و ماسه ناشی از باد، باران و رگبارها بوده که در طول ۲ میلیون سال اتفاق افتاده و به حالت فعلی رسیده است.

قدمت دره ستارگان قشم مثل تنگه چاهکوه حیرت‌آور بوده و به حدود ۲ میلیون سال قبل برمی‌گردد. بومیان این منطقه افسانه‌های مختلفی درباره این دره نقل می‌کنند که شنیدن برخی از آن‌ها، ترسناک و برخی دیگر هم جذاب‌اند. برخورد یک ستاره از آسمان با این نقطه از جزیره هرمز را می‌توان یکی از باورهای مردم بومی این منطقه درباره شکل‌گیری دره ستارگان دانست.

البته این پایان ماجرای دره حیرت‌انگیز ستارگان قشم نیست و باید بدانید که این دره به‌عنوان بخشی از ژئوپارک قشم و آثار طبیعی در سازمان یونسکو به ثبت جهانی رسیده است. بد نیست بدانید ژئوپارک قشم به دلیل آثار طبیعی فراوان و منحصر به فردی که دارد به عنوان تنها ژئوپارک خاورمیانه شناخته می‌شود. زمین‌شناسان معتقدند تمام اشکال این دره همانند ستون‌های شنی از دوران سنوزوئیک باقی مانده‌اند.





دلایل علمی ایجاد دره ستارگان

نتایج بررسی‌های انجام‌شده توسط زمین‌شناسان نشان می‌دهد آب‌های سطحی، رگبارهای فصلی و تندبادها باعث فرسایش این ناحیه و به‌وجود آمدن دره ستارگان شده‌اند. فلات اولیه در بخش شمالی این دره منحصربه‌فرد، دیده می‌شد که تقریباً دست‌نخورده باقی مانده است. قشم بارندگی‌های شدید زیادی به خود نمی‌بیند، اما هنگامی که این اتفاق بیفتد، دره ستارگان به دلیل سست بودن لایه‌های ستون‌ها، دیواره‌ها و مخروط‌های نوک تیز دچار تغییرات جدی می‌شود و این تغییرات همیشگی توانسته نظر گردشگران را به خود جلب کند.

لایه‌های زیرین دیواره‌ها و ستون‌های دره ستارگان در مقایسه با لایه‌های نازک رویی از استحکام کمتری برخوردارند. در بررسی‌های انجام شده مشخص شده است لایه‌های رویی به دلیل وجود نوعی سیمان طبیعی، مقاومت بیشتری دارند. در صورتی که لایه‌های رویی از بین بروند، قطعا لایه‌های زیرین به سرعت دچار فرسایش می‌شوند و در نهایت شاهد تغییر شکل و ایجاد دره های کوچک و شکاف‌های مختلف خواهیم بود.

زمانی که به این منطقه سفر کنید، زیبایی حیرت‌انگیز ستون‌های شنی دره سحرآمیز ستارگان شما را شگفت‌زده خواهد کرد. این دره با میلیون‌ها سال فرسایش و اتفاقات نادر زمین‌شناسی شکل گرفته و در برابر چشمان ما خودنمایی می‌کند. مشابه این زیبایی را نمی‌توانید در هیچ جای ایران حتی جزیره کیش که از نظر بافت مشابه قشم است، پیدا کنید.



باورهای بومیان منطقه درباره دره ستارگان

آیا به دنیای ارواح اعتقاد دارید؟ برخی از مردم این منطقه معتقدند پس از غروب آفتاب، صداهایی که از دره ستارگان به گوش می‌رسد مربوط به ارواحی بوده که از حضور انسان‌ها ناراحت‌اند. این باور قدیمی تا حدی برای مردم این منطقه جدی بوده که تحت هیچ شرایطی بعد از غروب آفتاب وارد این دره نخواهند شد.

بررسی‌های انجام‌شده توسط محققان چنین چیزی را تایید نمی‌کند و آن‌ها علت بروز صدا را وزش باد در لابه‌لای ستون‌ها و دالان‌های دره ستارگان می‌دانند. اگر به دنیای ارواح اعتقادی ندارید و از این صداها نمی‌ترسید، بهتر است شب را در این منطقه سپری کنید تا در کنار آرامش شگفت‌انگیز آن بتوانید ستارگان را در آسمان با انگشتان خود بشمارید. تازه پس از غروب آفتاب شگفتی دره ستارگان آغاز می‌شود و شما منظره عجیبی از کهکشان را مشاهده خواهید کرد.



ستارگان به حدی در نزدیکی شما قرار دارند که احساس می‌کنید در یک دنیای دیگر هستید. این منظره شگفت‌انگیز می‌تواند بهترین سوژه برای عکاسان باشد تا بتوانند تصاویری حیرت‌انگیز ثبت کنند.

موقعیت مکانی دره ستارگان قشم

دره ستارگان در جنوب‌شرقی جزیره زیبای قشم واقع شده و در نزدیک‌ترین فاصله با روستای برکه خلف قرار گرفته است. شما پس از طی کردن مسافت ۵ کیلومتر از قشم، خود را به ورودی دره ستارگان و روستای برکه خلف خواهید رساند. در ادامه وارد جاده خاکی خواهید شد که مستقیماً شما را به این دره شگفت‌انگیز می‌رساند. این دره هم مانند قلعه پرتغالی‌ها یکی از زیباترین دیدنی‌هاست که دسترسی مناسبی هم دارد.

بهترین زمان سفر به قشم و بازدید از دره

آب و هوای جنوب به‌ویژه جزیره هرمز در فصل تابستان بسیار گرم است و به همین دلیل می‌توان بهترین زمان سفر به قشم را در فصل‌های بهار و زمستان دانست. سفر به قشم و بازدید از دره ستارگان در فصل تابستان به دلیل گرمای زیاد هوا، نمی‌تواند لذت‌بخش باشد و به همین علت پیشنهاد می‌کنیم فصل‌های خنک را برای سفر به قشم انتخاب کنید. در صورتی که تصمیم گرفتید در فصل تابستان به قشم سفر کنید، بهتر است لباس مناسب و نازک، کرم ضدآفتاب، عینک دودی و کلاه آفتابی را همراه داشته باشید.

گروهی دیگر از مردم بر این باورند که فرازمینی‌ها باعث سقوط ستاره روی زمین شده‌اند. به‌دنبال آن، خاک و سنگ‌های برخواسته از زمین خشک و این دره و ستون‌های شنی ایجاد شده است. این دره به حدی شهرت پیدا کرد که فیلم‌اژدها وارد می‌شود با محوریت باورهای مردم محلی قشم ساخته شد و در سی‌وچهارمین جشنواره فیلم فجر به نمایش درآمد. لوکیشن این فیلم، دره ستارگان قشم بوده که در کنار نمایش مراسم‌های مردم بومی این جزیره به شرح داستان مدفون بودن یک موجود عجیب و غریب در زیر قبرستان این منطقه می‌پردازد.



۸		۳			۵	۱		
	۶		۴		۱			۲
۲			۶		۷			۸
۴		۲		۵		۸	۱	
		۱		۲		۴		
		۶	۱		۹			۴
۶		۴				۹		
	۹		۳		۴		۲	
۵				۱				۹

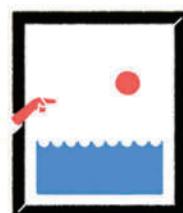


در این مدل جدول سودوکو مرزهایی دیده می شود که خانه های جدول را از هم جدا می کند. برای مل این جدول در سطرها و ستون های جدول داخل هر یک از مرزها نباید رقم تکراری دیده شود.



دوستی که بعد از بروز
یک مشکل، دشمن
می شود، در واقع
همیشه دشمن بوده
فقط دیگر تظاهر به
دوستی نمی کند.

به هیچکس توضیح بیش از اندازه نده زیرا برای
دانیان هیچ توضیحی لازم نیست و برای
نادانان هم هیچ توضیحی کافی نیست.



کاشت سبزی خوردن در منزل

کارشناس ارشد باغبانی؛ بهرام مدیدی

کاشت سبزی در منزل می تواند کاری سرگرم کننده و جذاب برای بسیاری از خانواده ها بخصوص برای بازنشستگان عزیز که اوقات فراغت بیشتری دارند باشد. چرا که با پرورش سبزی در خانه شما می توانید محصولی سالم و طبیعی تولید نمایید و بصورت کاملاً تازه، ارگانیک و بدون هرگونه آلودگی آنرا مصرف نمایید.

پرورش سبزی خوردن در خانه کار زیاد سختی نیست و شما با انجام و رعایت چند کار ساده می توانید این گیاهان را در باغچه و یا گلدان و حتی جعبه های پلاستیکی میوه در بالکن منزل، حیاط، پشت بام و یا حتی در داخل آپارتمان (البته بشرط داشتن نور مستقیم خورشید) پرورش دهید، لذا در این فرصت برآن شدیم تا پرورش سبزی در گلدان را بصورت ساده بیان نمائیم تا مورد استفاده کلیه همکاران علاقمند به پرورش گیاهان قرار گیرد.

در ابتدا ذکر این نکته ضروری است که اغلب سبزی های برگی در مدت کوتاهی رشد می کنند لذا پیشنهاد می گردد اول با کاشت سبزی هایی مانند شاهی، جعفری، گشنیز، ریحان و تره شروع کرده و پس از کسب تجربه بیشتر می توانید نشاء سبزی هایی مانند فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی و حتی بادمجان را از گلفروشی های معتبر تهیه و به گلدان انتقال داده و پرورش دهید.

بذر جعفری



بذر ریحان مفلوط



بذر تربچه نقلی



برای شروع کار در مرحله اول باید بذرهایی مورد نیاز را از مکان های معتبر تهیه نموده تا حتماً تازه و سالم باشند و براحتی پس از کاشت، جوانه بزنند و رشد نمایند.

تصاویر ۱ و ۲

1



بذر شاهچه

3



مرحله بعدی و لازم، تهیه گلدانی با سطح مقطع بزرگ و حتی المقدور با عمق کم است. بطور مثال جعبه های چهارگوش مستطیلی برای کار مناسب تر هستند. توصیه می گردد حتی الامکان از گلدان های کوچک استفاده نکنید چون سریعتر آب خود را از دست داده و امکان از بین رفتن گیاهان به هنگام تنش های آبی وجود دارد.

تصویر ۳

دقت نمائید ته گلدان تهیه شده حتما دارای سوراخ برای خروج آب اضافی باشد، سپس ته گلدان را با پوکه یا شن پر می کنیم تا آب اضافی براحتی به خارج هدایت شود. البته لازم به ذکر است در صورت نبود گلدان می توانید از جعبه های بزرگ پلاستیکی میوه نیز استفاده نمائید. برای اینکار باید داخل جعبه را با نایلون بپوشانید بصورتیکه لبه های نایلون تا لب جعبه باشد و کف نایلون نیز چند سوراخ برای خروج آب اضافی داشته باشد.

تصویر ۴



4



حالا نوبت تهیه خاک مناسب است. خاک سبزی کاری در گلدان باید سبک و مغذی و در عین حال برای هوا نفوذپذیر باشد چرا که بذر سبزی ها در خاک های سنگین و فاقد هوا مانند خاک رس خالی رشد مطلوبی ندارند لذا با مخلوط نمودن خاک باغچه با خاک برگ به همراه مقدار کمی کود دامی پوسیده و کمی هم خاکستر ذغال چوب، شما به خاک مناسب سبزی کاری دست می یابید و یا کلا می توانید خاک مورد نظر را در بسته های آماده از گلروشی ها تهیه نمائید.

تصویر ۵



5

سپس گلدان یا جعبه آماده شده را با خاک مناسب تهیه شده پر کنید، البته سطح خاک باید ۳ تا ۵ سانتیمتر پایین تر از لبه گلدان باشد. سپس سطح خاک را با دست یا پیلچه صاف و یکدست نموده و کمی هم بفشارید و با آبپاش سطح خاک را کمی نمناک کنید.

تصویر ۶



6

مرحله بعدی کاشت بذر سبزی ها است. با توجه به میزان سطح گلدان مقداری بذر بصورت کاملاً یکنواخت روی سطح خاک قرار دهید و سپس روی بذر را با لایه نازکی از مخلوط خاک و کود دامی پوسیده شده بپوشانید. لازم به ذکر است ضخامت این لایه با توجه به اندازه بذر مورد استفاده متفاوت است و از نیم تا یک سانتیمتر متغیر می باشد. برای بذرهای ریز لایه پوششی باید نازکتر باشد و هرچه اندازه بذر درشت تر باشد ضخامت لایه پوششی نیز بیشتر می شود.

تصاویر ۷ و ۸



7



8



9



البته سبزی هایی مانند تربچه که هدف از کاشت آنها بیشتر تولید غده آن است و دارای بذرهایی درشت تری نیز می باشند باید عمیق تر کاشته شوند. معمولاً بذر تربچه در عمق یک و نیم سانتیمتر از سطح خاک کاشته می شود. لازم به ذکر است سبزی هایی مانند نعنا یا پونه را می توانید پس از تهیه از سبزی فروشی ها و جدا کردن ساقه های انتهایی به همراه چند برگ، در آب ریشه دار نموده و سپس در گلدان بکارید و نیازی به کشت بذر آنها ندارید.

تصاویر ۹ و ۱۰

10



نکته دیگر این است که برای بهتر جوانه زدن بذرها می توان ابتدا آنها را در آب ولرم بمدت چند ساعت تا یکروز خیساند و سپس با استفاده از پارچه نخی و یا کاغذ روزنامه رطوبت اضافی بذرها را گرفت و بعد نسبت به کاشت آنها اقدام نمود. البته بذر ریحان را بخاطر لعابی که دور خود تولید می کند بهتر است بصورت خشک در خاک بکاریم.

11



پس از کاشت بذرها، حالا نوبت آبیاری آنهاست، برای اینکار با استفاده از یک آبپاش سطح گلدان را کاملاً بصورت یکنواخت به آرامی آبپاشی نمائید بطوریکه سطح خاک جابجا نشود. نکته بسیار مهم این مرحله این است که تا جوانه زنی بذرها و شروع رشد جوانه ها به هیچوجه نباید اجازه دهید سطح خاک کاملاً خشک شود لذا برای این منظور در چند نوبت در طول روز سطح خاک باید آبپاشی گردد و یا اینکه می توانید با پارچه یا گونی مرطوب سطح خاک را بپوشانید و آنرا مرتباً خیس نمائید و بعد از چند روز با مشاهده اولین جوانه زنی، پارچه را برداشته تا بذرها براحتی به رشد خود ادامه دهند.

تصویر ۱۱

12



در مرحله بعد باید به اندازه لازم نور کافی به جوانه های در حال رشد برسد تا بصورت مطلوبی بزرگ شوند. در این مرحله هم نباید اجازه دهید که رطوبت خاک خیلی کم شود و با آبیاری منظم، رطوبت مورد نیاز گیاهچه ها باید تامین شود. با رعایت کلیه موارد پیش گفته از قبیل استفاده از بذر خوب، کاشت صحیح و در خاک مناسب، آبیاری منظم و نوردهی کافی در عرض چند هفته سبزی های شما قابل برداشت و استفاده خواهند بود.

تصویر ۱۲

13



برای برداشت سبزی ها بهتر است از جوانه های انتخابی و چند سانتیمتر بالاتر از سطح خاک با استفاده از قیچی یا چاقوی تیز اقدام نمائید تا بدین صورت جوانه های جانبی گیاه هم تحریک شده و شروع به رشد نمایند تا مدت زمان بیشتری سبزی قابل برداشت داشته باشید.

تصویر ۱۳

۱۴

تنظیم تراکم استخوان و
پیشگیری از پوکی استخوان و
شکستگی

موثر در پیشگیری از عوارض
دوران سالمندی

تقویت سیستم دفاعی بدن

تضمین سلامت استخوان ها

سلامت دندان ها

موثر در سلامت و رشد عضلات

نقش ویتامین D در بدن



نشانه های کمبود ویتامین D

شکسته شدن استخوان ها و
آسیب پذیر بودن آنها حتی در
مقابل ضربات سطحی

بروز عفونت های مکرر در مجاری
ادراری یا دستگاه تنفسی

بی حالی و ناراحتی بدون دلیل

تعریق بیش از حد

ضعف عضلانی و ضعیف شدن
ماهیچه ها به ویژه در حین
انجام فعالیت های بدنی و ورزش

شکسته شدن موها
و ریزش شدید مو

شکسته شدن ناخن ها

ایجاد پاهای پرانتری در سنین بالا
و تشدید آن در گذر زمان

نرمی استخوان ها



فیل هوا کردن



اصطلاح فیل هوا کردن از کجا آمده؟ خیلی‌ها نمی‌دانند این اصطلاح به نخستین پرواز بالن در تهران مربوط است؛ عهد ناصری بود و بزرگی بالن به فیل تشبیه شد و ماجرای جالب داشت این کار عجیب فرنگی‌ها پیش چشم مردم ساده‌دل زمان قاجار!

بالن خیلی پیشتر از عهد ناصری اختراع شده بود ولی در دوره ناصرالدین شاه قاجار یک بالن به تهران آوردند و ماجرایش این بود: چند نفر از اتباع فرانسه ادعا کردند که چیزی اختراع کرده‌اند که می‌توانند با آن به هوا پرواز کنند!! قرار نمایش آن را برای روزی در میدان مشق می‌گذارند و مردم هم که این خبر برایشان عجیب بوده برای تماشای هجوم می‌برند. فرانسوی‌ها چادر برزنتی بسیار بزرگی را بر سر حفره‌ای که قبلاً دستور حفر آن را داده و در آن کاه فراوان انباشته بوده‌اند گشوده، اطراف آن را با میخ‌ها و طناب‌های مخصوص به زمین محکم کرده و در اثر هوای گرم ایجاد شده از آتش زدن کاه کم‌کم بالن بالا آمده بزرگ و بزرگتر شده تا هیولایی کروی شکل سرپا می‌شود و آنگاه دهانه‌اش را به هم آورده سبدی به زیرش بسته، یک نفر در آن می‌رود و در یک لحظه طناب‌های آن را بریده و رهایش می‌کنند.

بعد هم بالن از جا کنده شد. طناب‌ها را رها کردند. فریاد مردم در میدان مشق پیچید. هرکسی چیزی می‌گفت. عده ای بنای کف و سوت زدن را پیش گرفتند و عده‌ای دیگر هاج و واج مانده، از خدا طلب بخشش می‌کردند!! هنوز هنرنمایی بالن باد شده در آسمان به پایان نرسیده بود که غول پرنده راه سقوط را در پیش گرفت.

پرواز نخست بالن در میدان مشق که با شکست مواجه شد ماجرای جالبی پیش آورد. مردمان ساده‌دل عهد قاجار گمان کردند که این فرنگی‌ها می‌خواستند سر از کار خدا در بیاورند یا مثلاً پیش خدا بروند و خدا زد پس کله‌شان! فی البداهه و فی المجلس شعر هم سرودند به‌همین مناسبت:

عرقین بر سرم بالن هوارفت / فرنگی توش نشست پیش خدا رفت
می‌خواست هرگز از کار بچون / خدا زد تو سرش افتاد تو میدون!





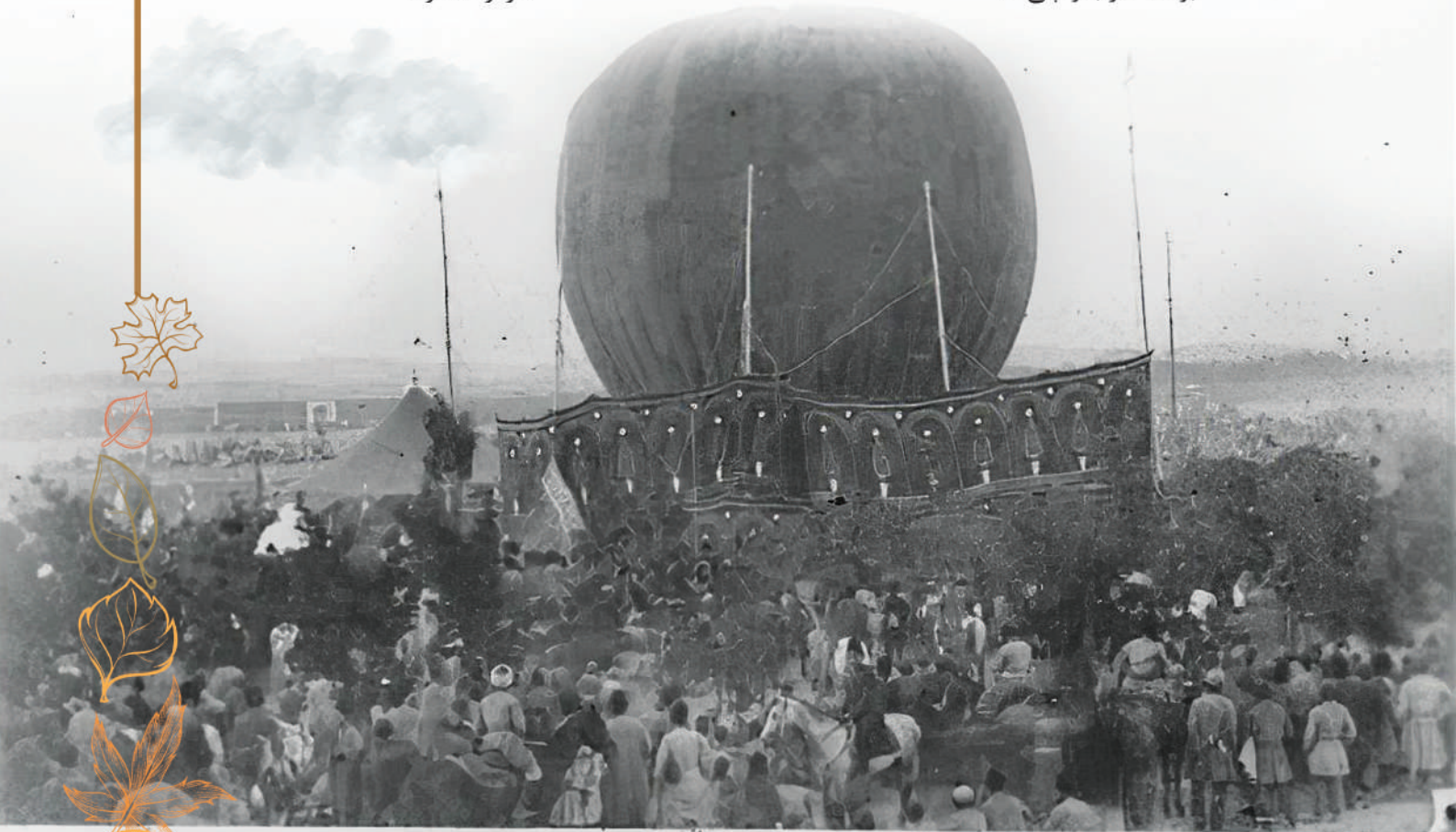
ماجرای جالب دیگر اینکه می‌گویند عده‌ای بزرگی بالن را به بزرگی فیل تشبیه کردند و از همان موقع اصطلاح فیل هوا کردن به معنای کار دشوار و عجیب انجام دادن افتاد سر زبان مردم



ناصرالدین شاه خیلی لذت برده بود از این نمایش و نوشته است که همه لذت بردند؛ خلاصه خیلی خیلی تماشا داد. هیچ وقت رعیت همچو چیزی تماشا نکرده بودند!

در تهران عهد ناصری باز هم چند باری بالن هوا شد و البته برخی متشرعین هم معترض بودند که فرنگی می‌رود به آسمان و می‌تواند از آنجا به داخل خانه‌های مردم نگاه کند و می‌خواستند پرواز بالن در محدوده شهر ممنوع شود تا اینکه چنین شد: شاه ابتدا به این حرف‌های معترضان چندان اعتنایی نکرد، تا روزی که خود در ایوان شمس‌العماره نشسته بود و بالونی از بالای سرش عبور و گل‌های زیادی از آسمان نثار شاه کرد. اطرافیان فوری به وی تذکر دادند که ممکن بود به جای گل، گلوله و سنگی بیندازند و شاه را هلاک سازند. این حرف‌ها در شاه اثر کرد و دستور داد بالن‌بازی موقوف شود!

حالا این بالن هوا کردن را از منظر چشم ناصرالدین شاه قاجار ببینیم که در خاطراتش نوشته است: پنج ساعت به غروب مانده... دو بالن بزرگ هوا رفت... اول بالن بزرگ سرخ رنگی هوا کردند، یک نفر نشسته هوا رفت اما زیاد نرفت، بزودی افتاد به باغ و خانه اعتضادالدوله. ما با پیشخدمت‌ها بالای شمس‌العماره بودیم... مردم زیادی یعنی کل اهل شهر روی بام‌ها و کوچه و غیره بودند و بعد از نیم ساعت دیگر، بالن سفید بسیار خوش ترکیب بزرگی هوا رفت، دو نفر نشسته بودند، خیلی خوب و راست به هوا رفت، قریب دو هزار ذرع هوا رفت... نیم ساعت تمام روی آسمان در میان ارتفاع ایستاد، تماشای بسیار خوبی به مردم داد، بعد پایین آمد، یگراست توی باغ سپهسالار افتاده بود، قمرالسلطنه، همسر سپهسالار و کنیزهای او ریخته بودند سر بالونچی‌ها!





انار



میوه انار هزاران سال است که به عنوان دارو استفاده می‌شود. آب انار حاوی بیش از ۱۰۰ ماده شیمیایی گیاهی است. امروزه آب انار به دلیل فواید بسیاری که برای سلامتی دارد، مورد مطالعه قرار گرفته است. این میوه ممکن است به پیشگیری از سرطان، حمایت سیستم ایمنی و باروری کمک کند. خواص انار برای سلامتی و تغذیه تا حد زیادی به دلیل توانایی آن در کاهش التهاب، کمک به مبارزه با عفونت‌ها، بهبود سلامت قلب و موارد دیگر می‌باشد. انار قرن‌هاست که به عنوان دارویی برای درمان کرم نواری و سایر عفونت‌های انگلی توصیف شده است. در حال حاضر، مردم از آن برای مدیریت شرایط مختلف از بیماری انسدادی مزمن ریه گرفته تا فشار خون بالا استفاده می‌کنند.



خواص انار در سلامت قلب

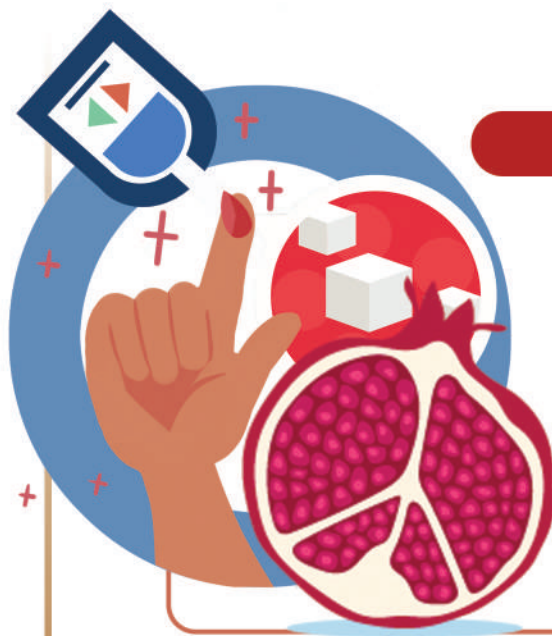
آب انار به عنوان سالم‌ترین آبمیوه در حال مصرف است. یکی از خواص انار برای خون این است که از قلب و عروق محافظت می‌کند. مطالعات کوچک منبع معتبر نشان داده است که آب میوه جریان خون را بهبود می‌بخشد و از سفت شدن و ضخیم شدن شریان‌ها جلوگیری می‌کند. همچنین ممکن است روند رشد پلاک و تجمع کلسترول در شریان‌ها را کاهش دهد. مطالعات نشان داده اند که انار می‌تواند به طرق مختلف از جمله کاهش فشار خون و کاهش سطح قند خون از قلب شما محافظت کند. انار دارای مقدار مناسبی از ترکیبات پلی فنولی به نام پونیکالائین یا الایتائین است. این آنتی اکسیدان‌ها به جلوگیری از ضخیم شدن دیواره رگ‌ها و شریان‌ها و همچنین کاهش تجمع کلسترول و پلاک کمک می‌کنند. آب انار همچنین دارای مقادیر زیادی رنگدانه گیاهی به نام آنتوسیانین و آنتوگزانتین است که از سلامت قلب حمایت می‌کند.

آترواسکلروز (ضخیم‌شدن و سفتی دیواره سرخرگ به علت تجمع کلسترول و چربی در شریان‌ها) یکی از علل شایع بیماری‌های قلبی است. آب انار ممکن است به کاهش کلسترول لیپوپروتئین (یک نوع کلسترول بد که رگ‌ها را مسدود می‌کند) کمک کند. همچنین می‌تواند کلسترول لیپوپروتئین (یک کلسترول خوب که خطر سکته مغزی و حملات قلبی را کاهش می‌دهد) را افزایش دهد.

توجه: انار ممکن است با داروهای فشار خون و کلسترول مانند استاتین‌ها واکنش منفی نشان دهد. قبل از مصرف آب یا مصرف مکمل عصاره انار حتماً با پزشک خود صحبت کنید.



خواص انار در کنترل دیابت



مطالعات نشان داده‌اند که مصرف انار و محصولات مشتق‌شده از آن می‌تواند سطح قند خون را کاهش دهد و به مدیریت دیابت کمک کند. انار حاوی ترکیبات فیتوشیمیایی مانند آنتوسیانین‌ها و پلی‌فنول‌ها است که می‌توانند اثرات مثبتی در کنترل قند خون داشته باشند.

علاوه بر این، فیبر موجود در انار می‌تواند به کاهش جذب قند و چربی‌ها از روده کمک کند و باعث کنترل بهتر سطح قند خون شود. همچنین، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انار می‌توانند از تغییرات شدید سطح قند خون جلوگیری کنند و به کاهش خطر بروز عوارض قند خون مرتبط با دیابت کمک کنند.

مطالعات اولیه نشان داده است که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که شروع به نوشیدن آب انار کردند، مقاومت به انسولین را بهبود بخشیدند. انار همچنین می‌تواند به افراد بدون دیابت در حفظ وزن سالم کمک کند.



توجه: هر چند انار برای کنترل دیابت مفید است، اما همچنان مهم است که برنامه غذایی مناسب و تنظیم شده را برای مدیریت دیابت دنبال کنید و در صورت نیاز با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید. انار نباید به عنوان جایگزین داروها یا داروهای ضد دیابت مصرف شود.

انار و کاهش خطر ابتلا به سرطان



انار سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها است که هر دو از آسیب رساندن رادیکال‌های آزاد به سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. در برخی مطالعات، انار پتانسیل پیشگیری از سرطان پروسات، سینه، ریه و روده بزرگ را نشان می‌دهد. علاوه بر این، مطالعات پیش‌بالینی روی حیوانات نشان داده است که خوردن انار می‌تواند از رشد تومورهای ریه، پوست، روده بزرگ و پروسات جلوگیری کند.

آب انار اخیراً وقتی محققان دریافتند که ممکن است به توقف رشد سلول‌های سرطانی پروسات کمک کند، سر و صدا کرد. با وجود مطالعات متعدد در مورد اثرات و خواص آب انار بر سرطان پروسات، نتایج هنوز مقدماتی هستند. با این حال بازهم به تحقیقات بیشتری برای درک خواص انار در کاهش خطر ابتلا به سرطان بر روی انسان مورد نیاز است.

در حالی که مطالعات طولانی‌مدتی با انسان‌ها انجام نشده است که ثابت کند آب انار از سرطان پیشگیری می‌کند یا خطر آن را کاهش می‌دهد، اضافه کردن آن به رژیم غذایی شما مطمئناً نمی‌تواند ضرری داشته باشد. تاکنون نتایج دلگرم‌کننده‌ای در مطالعات صورت گرفته است و اکنون مطالعات بزرگتری در حال انجام است. پیشگیری از سرطان یکی از مهم‌ترین خواص انار ترش است.



فواص انار در افزایش استقامت عضلات



برای بهره‌برداری بهتر از این خاصیت انار، می‌توانید قبل از ورزش یک لیوان آب انار یا یک انار تازه مصرف کنید. همچنین، مطمئن شوید که رژیم غذایی‌تان حاوی تنوع مناسبی از مواد غذایی سالم است و همواره از مصرف آب به میزان کافی اطمینان حاصل کنید.

مصرف انار ممکن است به بهبود تحمل و استقامت در تمرینات و ورزش کمک کند. انار دارای مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان است که خواص ضد التهابی و ضد اکسیداسیون دارند. این ترکیبات و همچنین پلی فنول‌های موجود در انار می‌توانند به کاهش خستگی و التهاب عضلات پس از تمرین کمک کنند و در بهبود استقامت و عملکرد هنگام تمرینات و ورزش‌های مختلف اثرگذار باشند. همچنین، آب انار حاوی مقدار زیادی پتاسیم است که به تعادل الکترولیتی بدن کمک می‌کند و به حفظ هیدراته بودن عضلات در طول تمرین کمک می‌کند. هیدراته بودن مناسب می‌تواند به عملکرد بهتر و تحمل بیشتر در تمرینات منجر شود.

برخی تحقیقات نیز نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انار می‌توانند به بهبود جریان خون و اکسیژن‌رسانی به عضلات کمک کنند و این عمل می‌تواند به افزایش استقامت و ریکاوری عضلات در ورزش‌ها و تمرینات موثر باشد.



انار و سلامت مغز



انار دارای مقادیر قابل توجهی از اکسیدان‌هایی به نام الاژیتانین است که به کاهش التهاب در بدن و محافظت از سلول‌های مغزی در برابر آسیب‌های اکسیداتیو و رادیکال‌های آزاد کمک کند. آنتی‌اکسیدان‌ها همچنین می‌توانند به کاهش استرس اکسیداتیو مغز و بهبود عملکرد مغز و حفظ حافظه و تمرکز کمک کنند.

اعتقاد بر این است که الاژیتانین‌ها ترکیبی به نام **uroolithin A** در روده تولید می‌کنند که به دلیل توانایی آن در کاهش التهاب در مغز و تاخیر در شروع بیماری‌های شناختی مورد مطالعه قرار گرفته است.

بعضی از تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف انار با افزایش بقای سلول‌های مغز به بهبود عملکرد حافظه و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با مغز، مانند بیماری آلزایمر و پارکینسون کمک کند. محتوای پتاسیم و ویتامین C در انار نیز می‌تواند به حفظ سلامتی عمومی سیستم عصبی کمک کند.

توجه: هرچند انار ممکن است به بهبود سلامت مغز کمک کند، اما برای حفظ سلامت عمومی مغز و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با مغز، لازم است که یک رژیم غذایی سالم و مناسب را دنبال کرده، فعالیت هوشی و جسمی منظم داشته باشید، استرس را کنترل کنید و از مصرف مواد مخدر خودداری نمایید.

فواص انار در کاهش وزن و لاغری

انار دارای مقدار زیادی فیبر غذایی است که می‌تواند در ایجاد احساس سیری بلندمدت کمک کند. با افزایش احساس سیری، می‌توانید مصرف کالری را کاهش داده و در نتیجه وزن خود را کنترل کنید. همچنین، انار حاوی کمترین مقدار چربی و نیز کم کالری است که می‌تواند در رژیم غذایی کاهش وزن سریع مؤثر باشد. از طریق مصرف میوه انار به جای خوردن میوه‌ها و خوراکی‌های با انرژی بالا، می‌توانید کالری‌های اضافی را از رژیم غذایی‌تان کاهش دهید.

همچنین، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انار می‌توانند به بهبود عملکرد متابولیسم و سوخت‌وساز بدن کمک کنند.

این خواص می‌توانند در فرآیند سوزاندن چربی‌ها و افزایش سرعت متابولیسم کمک کنند و در نتیجه به کاهش وزن کمک کنند. برای بهره‌برداری از خواص انار برای لاغری، علاوه بر داشتن یک رژیم غذایی سالم با فعالیت بدنی منظم، می‌توانید به مدیریت و کاهش وزن بدن‌تان کمک کنید.





۱۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

																۱
																۲
																۳
																۴
																۵
																۶
																۷
																۸
																۹
																۱۰
																۱۱
																۱۲
																۱۳
																۱۴
																۱۵
																۱۶



از بالا به پایین :

از راست به چپ :

۱. رمق، فروشگاه سیم و لامپ، سرچشمه
۲. به معنی آقا، شهر قلعه آق داغ، شاخه ای از علوم اجتماعی
۳. تولد، نوعی رنگ مو، فرستاده رسمی، خاک سرخ
۴. لباس بند، ناچیز، یک عامیانه، نوشیدنی قند پهلوی
۵. پنبه دانه، روستایی بکر و دیدنی در اردبیل، صندلی اسب سواری
۶. گیره مو، توده های بدن، نوعی حشره
۷. حرف ندا، آدم بدپيله، رها، سنگریزه، یازده
۸. ورودی هر مکان، دور کردن، سرودنی، از حالات دریا
۹. اهلی، مکعب شماره دار، فتنه ها، خط کش مهندسی
۱۰. برحرفی، یار پت، مقابل عام، ضد آشتی، قلم انگلیسی
۱۱. فیلم فریدون حسن پور، پرش غیرارادی عضلات، خبره کار
۱۲. رایگان، شادمان، ساز شکوه گر
۱۳. تراوش، منقار، دهن کجی، جیب انگلیسی
۱۴. گندم، کد بین المللی کتاب، بخش زیرین کشتی، جادو
۱۵. کشور بانجول، قهرمان، جاودانگی
۱۶. تدارک دیدن، مخالفت کردن، مساوی عامیانه



۱. نشان و رونق، کشور شیرهای رام نشدنی، نوعی فست فود
۲. از آثار دیدنی تبریز، آرامگاه
۳. نوازنده، نفس کشیدن، با آمد می آید، نت سوم
۴. عدد روستا، دختر نیست، زمان مقرر، نوعی سنگ سیاه براق
۵. عریان، بیماری تنفسی، خالکوبی، اندامی در دستگاه تنفسی
۶. همگی، دهان، سوا از هم، یار سوزن، پف
۷. نماد زایش در سفره هفت سین، برهم زدن معامله، یکی از محلات تهران
۸. از درختان غنی و مهم جنگلی، فن سخن گفتن با صنایع لفظی، یکی از بیماری های درختان دانه دار، بله روسی
۹. پهلوان، صمیمی، شیوا، فرزند صالح
۱۰. اشتباه، عدد بین هفت و نه، تمامی موجودات تشکیل دهنده عالم
۱۱. اتحادیه جهانی دو و میدانی، بخار دهان، گردن، اخمو، قدم یک پا، باز عامیانه
۱۲. از مشتقات نفتی، تنها موجود متفکر، خطاب غیرمودبانه، گندم پودر شده
۱۳. مقیاس طول، وارد کردن ضربه، واهمه، باد کردن
۱۴. کلام دقیق، پنیر انگلیسی، محله ای در تهران، تنبل
۱۵. محل تخلیه کالا، رقصیدن
۱۶. صبحانه سنتی، کار کردن در اداره، غرش ابر





آلزایمر در سالمندان

آلزایمر یکی از بیماری‌هایی است که در اکثر مواقع در سنین بالا بروز می‌کند و علائم آن دیده می‌شود. اما مواردی هم وجود دارد که در سنین پایین‌تر مرد و زن علائم آلزایمر را نشان می‌دهند. اما عموماً افرادی که علامت‌های آلزایمر را نشان می‌دهند معمولاً بالای ۶۰ سال هستند. در واقع از ۶۰ سال به بالا تازه علائم شروع به بروز می‌کنند. اما مواردی هم وجود دارد که در سنین ۳۰ یا ۴۰ سال افراد علائم آلزایمر را نشان داده‌اند. این حالت آلزایمر زودرس است. علائم و نشانه‌های اولیه آلزایمر بین افراد با هم متفاوت است و می‌تواند شروع متنوعی داشته باشد.

علائم و نشانه‌های آلزایمر چیست؟

علائم اولیه و شروع آلزایمر

علائم آلزایمر و مشکلات اولیه این بیماری می‌تواند شامل موارد زیر شود:

فراموشی گفتگوها یا رویدادهای اخیر،
قرار دادن اشیاء در جای نادرست،
فراموش کردن نام مکان و اشیاء،
مشکل در پیدا کردن کلمه مناسب
برای صحبت
و پرسیدن سوالات را تکراری



رایج‌ترین علائم آلزایمر مشکل به یادآوری اطلاعات جدید است. مغز نیز مانند بدن در طول زمان تغییر می‌کند و مشکلات یادآوری و فکر کردن بخشی از این مسن شدن مغز است. اما مشکلات جدی یادآوری، سردرگمی و تغییرات فکری و رفتاری می‌توانند علائم اولیه بیماری آلزایمر و علائم فراموشی باشند.

علائم آلزایمر ففیف

نشانه و علائم بیماری آلزایمر با شدت کم شامل موارد زیر است:

از دست دادن حافظه که زندگی روزمره را مختل می‌کند،
قضاوت ضعیف که منجر به تصمیمات اشتباه می‌شود،
از دست دادن خودانگیزگی و ابتکار عمل،
فراموشی تاریخ یا دانستن مکان فعلی،
صرف زمان بیشتری برای انجام کارهای عادی روزانه،
تکرار سوالات یا فراموش کردن اطلاعات



مشکل در پیدا کردن کلمات



بی تفاوتی

کم شدن حافظه



سرگیجه



مشکل در حل کردن مسائل ساده



فراموشی زمان و مکان



غربالگری و راه های جلوگیری از آلزایمر

داروهای مختلف گیاهی، ویتامین ها و مکمل های زیادی وجود دارند که می توانند باعث افزایش سلامت روانی و پیشگیری از آلزایمر شوند. با این وجود پژوهشگران نتایج متفاوتی در این زمینه یافته اند و شواهد کمی در موثر بودن این درمان ها وجود دارد. در این جا مختصری از این پژوهش ها را بر روی این داروها شرح می دهیم.



علائم آلزایمر شدید و پیشرفته و مراحل ماد آلزایمر

فردی که به آلزایمر شدید مبتلا باشد نمی تواند با دیگران ارتباط برقرار کند و شروع به کاهش وزن می کند. همچنین ممکن است علائمی مانند تشنج در او بروز کند و احتمال ایجاد عفونت های پوستی نیز وجود دارد. بیمار معمولاً به سختی آب دهان خود را قورت می دهد و اصواتی از خود تولید می کند که مانند آه کشیدن، ناله کردن و صداهای مشابه است و بیشتر می خوابند. احتمال دارد کنترل و اختیار ادرار و مدفوع خود را نیز از دست بدهند.



ویتامین E

هرچند تا کنون تاثیر و کاربردهای ویتامین ای در جلوگیری از آلزایمر به اثبات نرسیده اما مصرف روزانه این دارو ممکن است گسترش بیماری را کاهش داده و باعث پیشگیری از آلزایمر در سالمندان شود.



امگا ۳

اسید چرب امگا ۳ در ماهی موجود است و ممکن است خطر زوال عقل را کاهش دهد. اما پژوهش ها ثابت کرده است که امگا ۳ بر روی بیماری آلزایمر تاثیری ندارد.

سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم و توجه به سلامتی نقش مهمی در تداوم سلامت شناختی دارد. برخی از عوامل موثر سبک زندگی موثر در زندگی افراد مبتلا به آلزایمر عبارتند از:

تغذیه مناسب



افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است وعده های غذایی را فراموش کنند و یا علاقه به آشپزی و غذا خوردن سالم را از دست بدهند و رژیم غذایی مناسبی نداشته باشند.

همچنین ممکن است به مقدار کافی مایعات ننوشند که موجب کم آبی و یبوست می شود. توصیه می شود رژیم غذایی سالمی در نظر گرفته شود که بیمار به آن علاقه دارد. همچنین مطمئن شوید بیمار در طول روز به مقدار کافی مایعات دریافت می کند. از نوشیدنی هایی که حاوی کافئین هستند اجتناب کنید زیرا باعث بی قراری و بی خوابی می شود. نوشیدنی های پرانرژی و با کالری زیاد می تواند در شرایطی که غذا خوردن برای بیمار مشکل است کمک کننده باشد.

ورزش روزانه

ورزش روزانه نقش مهمی در برنامه درمان آلزایمر دارد. فعالیتهایی مانند پیاده روی می تواند باعث بهبود شرایط روانی و سلامت مفصل ها، ماهیچه ها و قلب شود. همچنین ورزش موجب خواب راحت و جلوگیری از یبوست می شود. بیماران آلزایمری که توانایی قدم زدن ندارند نیز می توانند از دوچرخه ثابت استفاده کنند.



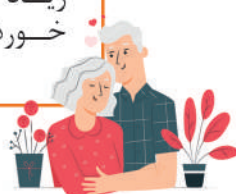
فعالیت های اجتماعی



فعالیت ها و مراودات اجتماعی می تواند در حفظ توانایی های افراد مبتلا به آلزایمر موثر باشد. انجام فعالیت های لذت بخش و مفید مانند کتابخوانی، فعالیت های باغبانی و حضور در مراسم های اجتماعی در بهبود کیفیت زندگی افراد آلزایمری تاثیر دارند.

حمایت و پشتیبانی از بیمار

افراد مبتلا به آلزایمر احساسات مختلفی مانند موارد زیر را تجربه می کنند. با حمایت افراد بیمار و حضور در کنار آن ها می توانید به بهبود کیفیت زندگی او کمک کنید: سردرگمی، خستگی، عصبانیت، ترس، عدم اطمینان، ناراحتی و افسردگی.



درد دل مسافر تاکسی

ایستادم در خیابان تاکسی پیدا نشد
این دل غمگین من یک لحظه از غم وا نشد
خواستم پای پیاده رو سوی مقصد کنم
پای خسته نم نمک آمد ولی اما نشد
ناگهان دیدم که تاکسی آمد از ره بی درنگ
خواستم تا وا کنم از شکوه این لب را نشد
آی تاکسی تا کجا باید پیاده گز کنم این راه را
بی مروت، نوبت این خسته ی بی پا نشد؟
بس که خوردم حرص بی حد در مسیر تاکسی
بار بر دوشم سواری ای دریغ اینجا نشد
نوبت من هم رسد روزی سوارش می شوم
گرچه زین کن به پشت و نوبتم حالا نشد

سروده رضا ضربانویی



نوع راه رفتن در مورد سلامت شما چه می گوید؟



لنگان لنگان راه رفتن

افرادی که این گونه راه می روند، معمولاً بیشتر وزن بدن خود را روی یک پا می اندازند و در نتیجه آسیب دیدگی مفصل افزایش پیدا می کند. گاهی اوقات علت آن مشکلات ساختاری در بدن مثل مشکلات عضلانی، تقارن نداشتن و آسیب دیدگی هایی مثل آرتروز، تفاوت طول پاها و مشکلات دیگر پا است. زمانی که تعادل فرد برقرار نشود و به همین مدل ادامه بدهد، مشکل تشدید می شود. در اکثر موارد افرادی که این گونه راه می روند، معمولاً یکی از پاهایشان کوتاه تر از دیگری است و همچنین ممکن است این مشکل عاملی برای ایجاد درد زانو، لگن و کمر شود.



گام های بلند

سن افراد می تواند روی سرعت راه رفتن آنها تاثیرگذار باشد. در واقع فیبر عضلانی هم عاملی برای تعیین سرعت راه رفتن افراد است که می تواند قدرت راه رفتن آنها را زیاد یا کم کند. گاهی اوقات چاقی و یا آسیب دیدگی مفصلی یا پوکی استخوان عاملی برای کاهش سرعت در هنگام راه رفتن است. وزن زیاد بدن، راه رفتن را برای افراد سخت تر می کند و بعضی از افراد نیز به دلیل رژیم غذایی کم کالری با این مشکل مواجه می شوند.



تند راه رفتن به شکل طبیعی

اگر به این روش راه می روید نشانه این است که شما عمر طولانی خواهید داشت.



گام های کوتاه یا شافل

قدم های شافل یعنی قدم هایی که در آن پای فرد به اندازه کافی هنگام قدم برداشتن بالا نمی آید و قدم های بسیار کوتاهی دارند. گاهی اوقات نیز پای او کمی چرخش خواهد داشت که در بعضی از موارد نشان دهنده بیماری پارکینسون است. اگر این طرز راه رفتن با درد و یا ناراحتی همراه بود، حتما باید به متخصص مراجعه کنید و علت آن را جویا شوید. البته بعضی از ورزش ها هستند که می توانند این نوع راه رفتن را اصلاح کنند که معمولاً در چنین شرایطی افراد به بیش از یک ماه تمرین نیاز دارند.



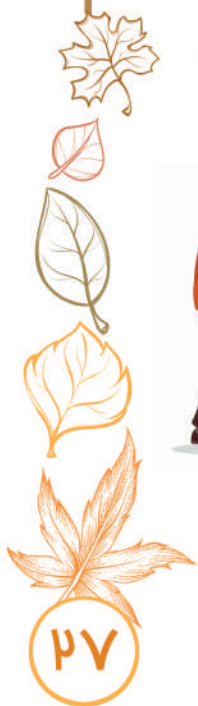
به هم خوردن تعادل هنگام راه رفتن

اگر هنگام راه رفتن ناگهان مسیر را اشتباه می روید و تعادل کافی ندارید و قدم های سبک بر می دارید، احتمالاً مشکل نورولوژیک و یا عصبی در درون بدن شما وجود دارد که حتماً باید پزشک آن را تشخیص دهد. دیابت نوروپاتی نیز می تواند باعث ایجاد چنین مشکلی شود که افراد ناگهان احساس بی حسی می کنند و نمی توانند تغییرات دما را در پای خود حس کنند. کنترل قند خون با ورزش کردن، مصرف غذای سالم و داروی تجویزی پزشک می تواند به بهبود این شرایط کمک کند.



راه رفتن روی نوک پا

دلیل این نوع راه رفتن تاندون آشیل کوتاه است که اجازه نمی دهد که پاشنه به راحتی زمین را لمس کند.



در یک همکاری مشترک فی مابین کانون بازنشستگان و ستاد گردشگری شهرداری تهران
تور یک روزه بازدید از جشنواره گل های داودی طی دو روز و در محل باغ گیاهشناسی
تهران برگزار گردید.



برای انجام این سفرها
همکاران با ۵ دستگاه
اتوبوس از مقابل کانون به
باغ گیاهشناسی منتقل
شدند و جمع کثیری نیز
با وسایل شخصی خود در
ورودی باغ به بقیه ملحق
شدند.





در این گردش یکروزه ابتدا
بخش های شبیه سازی شده
جنگل های هیرکانی و دریای
خزر و آبشار البرز مورد بازدید
قرار گرفت و سپس همگی به
دیدار باغچه های گل های
رنگارنگ داودی رفتند.



در خاتمه نیز همکاران از
باغ های قفقازی و
اروپایی بازدید کردند و
پایان بخش سفرشان
بازدید از جشنواره انار
بود.





جشن آذرگان



نیاکانمان آذرگان را روزی خجسته می دانستند و در خانه‌ها و بام‌ها آتش افروخته و آن روز را با شادی و شادمانی و خواندن نیایش‌ها و گستردن سفره آیینی با خوراکی های گوناگون در آتشکده‌ها که آذین بندی شده بودند، جشن می گرفتند. به هنگام جشن، بر آتش چوب‌های خوش سوز و خوش بو می نهادند و آنگاه به مناسبت آغاز سرما، از آتش فروزان در آتشگاه، هر کس اخگری به خانه برده و آن آتش تا پایان زمستان در خانه‌ها فروزان بود و نمی گذاشتند خاموش شود و آن را نیک فرجام و فرخنده می دانستند. یکی از نیایش‌هایی که در آذر روز همراه و از جمله در آذر روز از آذرماه خوانده می شود آتش نیایش نام دارد که پنجمین نیایش از پنج نیایش خرده اوستا است.



در نهمین روز از آذرماه در گاهشمار زرتشتی که نام روز و ماه یکی می شود یعنی روز آذر در ماه آذر، جشن آذرگان برگزار می شود که در گاهشمار خورشیدی برابر است با سوم آذرماه خورشیدی. در فرهنگ جهانگیری، برهان قاطع، مروج الذهب مسعودی و این جشن را با نام آذرخش نیز نامیده اند.

ابوریحان بیرونی در آثارالباقیه درباره ی جشن آذرگان نوشته است: روز نهم آذر، عیدی است که به مناسبت توافق دو نام آنرا آذرچشن می گویند و در این روز به افروختن آتش نیازمند است و این روز جشن آتش است و به نام فرشته ای که به همه آتش‌ها موکل است نامیده شده است. زرتشت امر کرده در این روز آتشکده‌ها را زیارت کنند و در کارهای جهان مشورت نمایند.

مسعود سعد سلمان، شاعر پارسی گوی، در قطعه‌هایی که برای نام ماه‌های ایرانی سروده، درباره آذر ماه می گوید:

ای ماه، رسیده‌ای آذر بر خیزوده می جو آذر
آذر بنروز و خاندن خوش کن ز آذر صبا به ماه آذر



او همچنین درباره ی روز آذر گفته است:

ای خزانده سرو تمان ماه
روز آذر می جو آذر خواه
شادان کن مراد می که جهان
شادان شد به فرو دولت شاه



کارت های جدید از نوع PVC با نوار مغناطیسی در پشت آن است که مشخصات و اطلاعات لازم به هنگام شخصی سازی این کارت ها در آن ذخیره می گردد.

کنون در حال مذاکره با تعداد بسیاری از مراکز ارائه کننده خدمات، مراکز تفریمی، سینماها و رستوران ها می باشد که به ممض نهائی شدن و انعقاد قرارداد با آنان، همکاران و افراد همراه آنان با ارائه این کارت ها می توانند به هنگام مراجعه از تخفیفات توافق شده بهره مند گردند.

همکاران ارجمند
می توانند از این کارت ها بعنوان کارت شناسایی و همچنین ابزار بهره مندی از مزایای پیش بینی شده استفاده نمایند.



از کلیه بازنشستگان معزز شهرداری تهران که تاکنون موفق به دریافت کارت های جدید نشده اند درخواست می گردد با همراه داشتن یک قطعه عکس به دفتر مرکزی کنون واقع در بزرگراه نواب جنب سازمان بازنشستگی مراجعه نمایند.



کارت های
عضویت جدید



فیزیوتراپی

افق روشن



طرف قرارداد بیمه شهرداری

ارائه برنامه های درمانی شخصی سازی شده برای هر بیمار
درمان درد های اسکلتی - عضلانی (کمر، گردن، شانه، مچ پا و...)
مشکلات سیستم عصبی (سیاتیک، سکتة مغزی، ام اس، پارکینسون و...)
قبل و پس از جراحی ها (تعویض مفصل) و شکستگی ها
کاهش سریع درد و التهاب پس از آسیب های ورزشی
درمان بی اختیاری ها

طرف قرارداد با کلیه بیمه های پایه ، بانک ها
و بیمه های تکمیلی



فیزیوتراپی افق روشن (شعبه سعادت آباد)

تهران بلوار سعادت آباد پایین تر از پل نیاپس بین کوچه ۳۱ و ۳۳ شرقی پلاک ۱۲ طبقه ۱ (دارای آسانسور)

☎ ۸۸ ۶۸ ۶۸ ۰۰

📱 ofoghphysio

☎ ۰۹۹۰۱۲۰۴۰۶۰

🌐 ofoghphysio.com



فیزیوتراپی نسیم سلامت (شعبه منطقه ۲۲)

تهران شهرک گلستان ابتدای خیابان امیرکبیر (تقاطع ازادگان و امیرکبیر) پلاک ۶ طبقه همکف (بدون پله)

☎ ۴۴ ۷۶ ۵۰ ۵۰

📱 nasimphysio

☎ ۰۹۳۹۱۱۱۵۲۶۲

🌐 nasimphysio.com