



تاریخ
۸
مرداد
۱۳۹۸
سه شنبه

سخن بزرگان

اغلب عقل، موقعی به سراغ انسان می آید که دیگر خیلی دیر شده است

گارسیا مارکز

صفحه
۵
شماره
۲۵۷۴
سال
بیست و پنجم

سلامت



فصل تابستان زمان رسیدن میوه‌های رنگارنگ و خوش طعم است و خوب است نظر امام رضا (ع) را درخصوص برخی میوه‌های تابستانی بدانیم.

انجیر

در خواص اعجاب آور آن همین بس که خداوند در قرآن به انجیر و زیتون قسم خورده و امام رضا (ع) انجیر را شبیه‌ترین چیز به میوه‌ها و گیاهان بهشتی می‌داند و آن را برای قولنج خیلی توصیه کرده‌اند. انجیر از بین برنده بوی بددهان، محکم کننده استخوان‌ها، افزایش دهنده رویش مو و از بین برنده دردهاست.

آلو

یکی از خوشمزه‌ترین میوه‌های تابستانی است که هم طلایی، هم سیاه و قرمز آن طرفداران زیادی دارد. امام (ع) آورده‌اند که در فصل تابستان که دمای بدن بالاست آلو تازه حرارت را خاموش کرده و صفرا را تسکین می‌دهد. آلو خشک هم خواصی از جمله کاهش دردهای شدید دارد.

خریزه

امام رضا (ع) خربزه را زبور زمینی نامیده و آن را لذیذ و گوارا توصیف کرده است؛ اما یادمان باشد خربزه را ناشتا نخوریم چون سبب فلج شدن می‌شود و خوردن آن با عسل می‌تواند منجر به مرگ شما شود.

خیار

در واقع صیفی‌جانی است که به دلیل طبع خنکش مصرف آن در تابستان افزایش می‌یابد. امام (ع) آب خیار یا خیار پخته شده را بهترین درمان زردی (یرقان) می‌دانند و می‌فرمایند خیار تب‌های صفراوی را از بین برده و کلیه‌ها را به کار می‌اندازد.

سیب

فرقی ندارد سبب زرد و شیرین یا قرمز و آبدار، سبب و ترش یا حتی سبب گلاب باشد. امام (ع) سیب را کامل‌ترین میوه می‌دانند و آن را از بین برنده بیماری‌ها و دردهای مختلف معرفی می‌کنند. امام رضا (ع) در رساله ذهبیه یا طب الرضا در مورد آداب خوردن نیز نکات جالبی بیان فرموده‌اند.

روابط عمومی و تبلیغات، گردان بهداری تیپ تکاور امام سجاد(ع) کمیته باورهای دینی، طرح ادم رضا(ع)

توصیه‌های تابستانی از دیدگاه طب سنتی اسلامی



ترشی از سرکه طبیعی انگور یا سیب استفاده کرد. برای تهیه آن دستورهای متفاوتی ذکر شده که یکی از معمول‌ترین روش‌ها این است که یک واحد سرکه، دو واحد عسل و چهار واحد آب را مخلوط کرده و روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا بجوشد و کف آن را می‌گیریم. زمانی که یک‌چهارم تا یک‌پنجم حجم اولیه تبخیر شد و شربت قوام پیدا کرد از روی حرارت برمی‌داریم. برای مصرف آن در تابستان از آب سرد و در زمستان از آب نیم گرم استفاده می‌کنیم و البته نباید از یخ برای سرد کردن سکنجبین استفاده کرد. جهت دفع ضرر سرکه در ترکیب سکنجبین می‌توان از عصاره نعناع یا برگ و ساقه تازه نعناع استفاده کرد.

میوه‌های تابستانی
در قرآن کریم مشاهده شده که خداوند به برخی میوه‌ها قسم خورده به‌طور مثال قسم به انجیر و زیتون در آیه ۱ سوره زیتون و یا خداوند در سوره عبس آیات ۲۴ الی ۳۱

از نگاه طب سنتی ایرانی، هر فصل از سال مانند هر کدام از ما انسان‌ها، مزاج خاص خود دارد. فصل تابستان مزاج گرم و خشک دارد و در مناطق مختلف این خشکی هوا متغیر است مثلاً در مناطق کنار دریا، تابستان گرم و مرطوب است و نکته قابل توجه این‌که افراد گرم‌مزاج مانند جوانان باید بیشتر از سایرین به توصیه‌های مربوط به این فصل توجه کنند. توجه به مزاج، احوال و نوع بیماری‌های فرد لازم است.

از دیدگاه طب سنتی ایرانی، وظیفه پزشک بیشتر حفظ سلامت فرد است تا درمان او؛ بنابراین لازم است افراد سالم برای حفظ سلامتی خود به توصیه‌ها و پرهیزهای هر فصل با توجه به مزاجشان توجه کنند. مصرف زیاد خوراکی‌ها به دلیل کاهش قدرت نظیر ادویه‌جات تندتویز مانند لفل، لازم است از مصرف غذاهای دیرضم و سنگین مانند گوشت گوساله و غذاهای گرم و خشک نظیر ادویه‌جات تندتویز مانند لفل، دارچین، زنجبیل و غذاهای بسیار شور و شیرین اجتناب شود.

استراحت و آرامش در مکان‌های خنک و سایه و اجتناب از نور آفتاب پرهیز از ورزش‌های سخت و سنگین پوشیدن لباس‌های نخی و کتان استحمام و شستشوی بدن و صورت با آب‌خنک در صورتی که مناسب با مزاج فرد باشد. مثلاً استحمام با آب سرد برای افراد دچار ضعف بدنی و افراد سردمزاج مناسب نیست و لازم است استحمام حداقل ۴ ساعت پس از صرف غذا باشد.

مصرف گوشت‌های لطیف و زودضم مثل مرغ و ماهی تازه که در پخت آن از سرکه، زرشک، غوره و آب‌لیمو استفاده شود. استفاده از میوه‌های میخوش نظیر آلو، لوجه، گیلاس، هندوانه، سیب ترش و شاتوت. مصرف سبزی‌های مناسب فصل تابستان مانند کاهو، اسفناج، خرفه، خیار و کدوسبز استفاده از شربت‌های مناسب فصل، نظیر شربت لیمو، سکنجبین، ریواس، آلبالو و نارنج.

سکنجبین نوشیدنی مناسب تابستان
این شربت دارای اثر ضد تشنگی است و دارای مواد ترش و شیرین است که برای شیرینی می‌توان از عسل یا شکر و برای

میوه‌های برای رفع تشنگی و کاهش دمای بدن

و ضدویروسی است و برای نابود کردن انگل‌ها و کرم‌های بدن مفید است.



در بررسی‌های فیتوشیمیایی نشان داده شده است که حضور بسیاری از ترکیبات فعال مثل ترکیبات فنلی همچنین اسیدهای چرب ضروری مثل آلفا لینولنیک اسید و لینولنیک اسید در دانه، ریشه و حتی برگ این درخت به علت خواص درمانی بالینی که دارد موردتوجه است. برخی از بهترین خواص تمبر هندی، کاهش وزن، مراقبت در برابر سرطان و افزایش سلامت گوارشی هستند. این میوه خمیر مانند با داشتن ویتامین‌هایی مثل ویتامین ث؛ آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل کاروتن؛ و مواد معدنی مثل منیزیم و پتاسیم، معدنی از مواد مقوی است. ایسکمی مغزی، با تولید رادیکال‌های آزاد اکسیژن و نیتروژن، باعث تشدید آسیب سلولی می‌شود. تمبر هندی از طریق کاهش حجم سکنه مغزی و نقص‌های نورولوژیک اثر حفاظتی در برابر ایسکمی مغزی اعمال کرده و باعث ایجاد پدیده تحمل به ایسکمی می‌شود. احتمال این اثر حفاظتی به‌واسطه حضور ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مثل ویتامین C و فنلی موجود در شیره تمبر هندی است که باعث کاهش رادیکال‌های آزاد تولید شده حین ایسکمی مغزی می‌شود.

تمبر هندی با داشتن ویتامین‌هایی مثل ویتامین ث؛ آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل کاروتن و مواد معدنی مثل منیزیم و پتاسیم، معدنی از مواد مغزی است. تمبر هندی (Tamarindus indica) درختی گرم سیری از تیره پروانه‌داران و زیر خانواده ارغوانیان است. خاستگاه این گیاه مناطق استوایی قاره آفریقا است. میوه این درخت به‌صورت لوبیایی درشت و قهوه‌ای و ترش‌مز و مملو از قند است. تمبر هندی در بین ساکنان ماداگاسکار درختی مقدس و پادشاه درختان به شمار می‌رود.

تمبر هندی درختی است بلند و مرتفع که اول در هندوستان و آفریقای شمالی رشد داشته است ولی امروزه به دلیل موردهای استفاده زیاد در اغلب مناطق گرم هم کشت می‌شود. درخت تمبر هندی بسیار آهسته رشد می‌کند و عمر زیادی دارد. این گیاه به‌عنوان گیاه بی‌نیاز از پروتئین و اسیدهای آمینه ضروری بدن، مخصوصاً غلات و همچنین کربوهیدرات برای انرژی و مواد معدنی مانند پتاسیم، فسفر، کلسیم، ویتامین C، ویتامین A و آهن در صنعت دارویی و غذایی جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است.

ویتامین‌های موجود در تمبر هندی

- منیزیم
 - پتاسیم
 - آهن
 - کلسیم
 - فسفر
 - ویتامین b1 (تیامین)
 - ویتامین b2
 - ویتامین b3 (نیاسین)
- به‌غیراز موارد بالا، ماده‌های مقوی دیگری زیرا ویتامین C، ویتامین K، ویتامین B6، فولات، ویتامین B5، مس و سلنیوم در این میوه موجود است.

برخی از برترین فواید تمبر هندی، کاهش وزن، مراقبت در برابر سرطان و افزایش سلامت دستگاه گوارش هستند. تمبر هندی با داشتن ویتامین‌هایی مثل ویتامین ث؛ آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل کاروتن؛ و مواد معدنی مثل منیزیم و پتاسیم، معدنی از مواد مقوی است. در طب قدیم ایران تمبر هندی دارای طبع سرد و خشک شناخته شده و معتقد بودند خوردن تمبر هندی سبب پائین آمدن تب شده و به هضم غذا کمک می‌کند. همچنین، تمبر هندی خنک‌کننده بدن بوده و برای برطرف کردن تشنگی هم مؤثر است. این گیاه دارای خواص ضد درد، ضد باکتریایی

روانشناسی

به‌واسطه نوع اشتغال و تحصیل و... احتمال اینکه مجبور شویم جایی دور از خانواده ساکن شویم، بیشتر شده است. در این وضعیت هرچند رابطه ما از راه دور با آنها که دوستشان داریم ادامه پیدا می‌کند، ولی داشتن رابطه رودررو و نزدیک با افرادی که بتوانیم با آنها حس صمیمیت کنیم، تأثیر مثبتی در سلامت روان ما خواهد داشت. درست است که دوست پیدا کردن از بین همسایه‌ها آسان نیست، ولی سعی برای برقراری روابطی دوستانه‌تر به نتیجه خوب آن می‌ارزد.



افرادی است که تجربه زندگی در آپارتمان را دارند. تجربه نشان می‌دهد زمانی که همسایه‌ها همدیگر را از نزدیک می‌شناسند، مشکلات در این زمینه کم تر و پرداخت‌ها منظم می‌شود و اما هنگامی که یک واحد در پرداخت هزینه مشکل دارد، همسایه‌ها با وی بهتر کنار می‌آیند و با تنگی کم‌تر مسئله را حل و فصل می‌کنند.

فرصتی ویژه برای بچه‌دارها
در صورتی که والد هستید و بچه کودک در منزل دارید، داشتن همسایه‌ای که وی هم کودک دارد، می‌تواند فضای مطلوب برای شما به وجود آورد. تنظیم ساعت بازی در فضای مشترک، دعوت از بچه‌های همسایه یا هماهنگ شدن با آنها برای فرستادن بچه‌های خود به منزل آنها از فواید این موضوع است. صرفاً خیال کنید که چند ساعت پیش از رسیدن مهمان این قابلیت را داشته باشید که فرزندان را برای دو ساعت به منزل همسایه بفرستید تا بتوانید روی کارهای خود متمرکز شوید و اما از نظم منزل هم خیراتان راحت باشد!

کمک‌حال در زمان اورژانس

از قدیم گفته‌اند حادثه خبر نمی‌کند. زمانی هم که حادثه‌ای اتفاق می‌افتد، سرعت در کمک‌رسانی حرف نخست را می‌زند. چه همسایه شما با مشکلی ناگهانی روبرو شده باشد و چه خود شما، شناخت وی و توان کمک دادن و کمک دریافت کردن به آرامش شما کمک زیادی خواهد کرد. در مورد حادثه‌ها هم از شکستگی دست و سر بگیرد تا حریق و ترکیدگی لوله آب و از ایست قلبی تا خرابی ماشین به‌طور اتفاقی.

حمایت اجتماعی و روانی

باشد. بااین حال، شاید شناخت با فوایدی که از تقویت این ارتباطات می‌تواند نصیب ما شود بتواند به ما کمک کند تا انگیزه بیشتری بیابیم و سعی‌مان را برای باز کردن باب شناخت و دوستی با همسایه‌ها افزایش دهیم.

امکان اجرایی کردن ایده‌های بزرگتر
هنگامی که همسایه‌ها همدیگر را بشناسند و یک ماهیت مشترک بین آنها ایجاد شود، اجرایی کردن بعضی ایده‌ها به‌وسیله آنها آسان‌تر می‌شود. مثلاً این روزها تعداد افرادی که دوست دارند بعضی ایده‌ها را برای کمک به حفظ محیط‌زیست اجرایی کنند، رو به افزایش است؛ از جداسازی بهتر آشغال‌ها تا کاشت سبزی در باغچه یا حتی نصب پتل خورشیدی برای تولید برق. موقعیت این ایده‌ها در زمانی که همسایه‌ها با همدیگر در اجرای آن همکاری داشته باشند، هم زندگی آنها را به‌صرفه‌تر می‌کند و هم تداوم آن را می‌تواند تضمین کند.

برخی فواید رابطه با همسایه‌ها

امنیت و آرامش بیشتر
ادعای داشتن حس امنیت و آرامش بیشتر، هنگامی که همسایه‌هایمان را می‌شناسیم، ادعای گزافی نیست. تجربه پلیس نشان می‌دهد، در ساختمان‌هایی که همسایه‌ها همدیگر را می‌شناسند، احتمال سرقت از منازل می‌تواند کاهش پیدا کند. جدای از صحبت سرعت، احتمال آسیب دیدن ماشین در پارکینگ و وسایله‌های شخصی در فضای مشترک ساختمان هم در چنین شرایطی کم‌تر است.

پرداخت آسان‌تر هزینه‌های مشترک
مشکلات مربوط به ساختمان و دردرس‌های شارژ، مشکل مشترک بیشتر

با همسایه‌ها چگونه ارتباط داشته باشیم؟

- همسایه؛ این کلمه‌ای است که برای خیلی‌ها غریبه شده ولی هنوز هستند همسایه‌هایی که بیشتر از خویشاوندان، همدیگر را دوست دارند و به هم کمک می‌کنند.
- حقیقت این است که همسایگی و حق همسایه، رفته‌رفته در حال کمرنگ شدن است. به‌خصوص در آپارتمان‌ها، هستند همسایگان دیواربه‌دیواری که حتی اسم یکدیگر را نمی‌دانند، چه رسد به اینکه یار و غم‌خوار هم باشند؟
- اما این نااهربانی‌ها، فراگیر نیست و در بسیاری از محلات و هم در روستاها، همسایه‌ها، هم چنان ارج‌وقرب دارند و مونس همدیگر در روزهای ناراحتی و خوشحالی هستند.
- شما چطور؟ رابطه شما با همسایگانتان چطور است؟ آیا صمیمی و با محبت هستید یا سرد و ناآشنا؟
- از حس آرامش بیشتر تا بهبود سلامت روانی**
تقویت رابطه با همسایه‌ها همیشه کار آسانی نیست. بعضی‌ها می‌گویند بدون این رابطه هم زندگی می‌چرخد، چه نیازی است به‌اضافه کردن دردسر و گرفتاری. بعضی، ولی نگران از کنترل خارج شدن میزان این ارتباطات هستند؛ اینکه همسایه بخواهد تقاضاهای متعددی از آنها داشته

آقای حمزه وراثت
آقای اسماعیل بینا فرزند مرحوم رضا به شرح درخواستی که به کلاس ۹۸۸۶ ش ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان رضا بینافر فرزند مرحوم حسین به شماره ملی ۲۳۷۰۱۸۴۹۴۹ - ۱۳۱۱ صادره از کازرون در تاریخ ۱۳۹۷/۳/۲۱ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده وراثت حین الفوت وی عبارتند از: ۱- مرحومه خانوم دهقان به شماره ملی ۲۳۷۰۹۱۴۷۸۵ - ۱۳۱۳ کازرون زوجه متوفی ۲- ابراهیم بینا به شماره ملی ۲۳۷۰۳۹۳۰۸۴ - ۱۳۴۵ کازرون پسر متوفی ۳- اسماعیل بینا به شماره ملی ۲۳۷۱۸۲۴۵۷۷ - ۱۳۳۹ کازرون پسر متوفی ۴- محمود بینافر به شماره ملی ۲۳۷۰۴۰۶۰۶۶۰ - ۱۳۵۷ کازرون پسر متوفی ۵- محمد بینا به شماره ملی ۲۳۷۱۹۱۹۸۳۷ - ۱۳۵۴ کازرون پسر متوفی ۶- کبری بینا به شماره ملی ۲۳۷۲۳۳۴۷۷۸ - ۱۳۳۴ کازرون دختر متوفی ۷- رحیمه بینا به شماره ملی ۲۳۷۰۲۷۹۱۵۱ - ۱۳۳۰ کازرون دختر متوفی ۸- معصومه بینا به شماره ملی ۲۳۷۰۳۹۳۰۷۶ - ۱۳۴۴ کازرون دختر متوفی ۹- حبیبه بینا به شماره ملی ۲۳۷۰۳۹۳۰۹۲ - ۱۳۴۶ کازرون دختر متوفی ۱۰- صغری بینافر به شماره ملی ۲۳۷۱۷۵۹۷۶۷ - ۱۳۳۱ کازرون دختر متوفی ولاغیر اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا و تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. ۸/۴۶۸

زمانی بخش - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون ۳/۳۱۵ الف

آقای حمزه وراثت
آقای اسماعیل بینا فرزند مرحوم رضا به شرح درخواستی که به کلاس ۹۸۸۵ ش ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان خاتون دهقان فرزند مرحوم حاجی به شماره ملی ۲۳۷۰۹۱۴۷۸۵ - ۱۳۱۳ صادره از کازرون در تاریخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۳ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده وراثت حین الفوت وی عبارتند از: ۱- ابراهیم بینا به شماره ملی ۲۳۷۰۳۹۳۰۸۴ - ۱۳۴۵ کازرون پسر متوفی ۲- اسماعیل بینا به شماره ملی ۲۳۷۱۸۲۴۵۷۷ - ۱۳۳۹ کازرون پسر متوفی ۳- محمود بینافر به شماره ملی ۲۳۷۰۴۰۶۰۶۶۰ - ۱۳۵۷ کازرون پسر متوفی ۴- محمد بینا به شماره ملی ۲۳۷۱۹۱۹۸۳۷ - ۱۳۵۴ کازرون پسر متوفی ۵- کبری بینا به شماره ملی ۲۳۷۲۳۳۴۷۷۸ - ۱۳۳۴ کازرون دختر متوفی ۶- رحیمه بینا به شماره ملی ۲۳۷۰۲۷۹۱۵۱ - ۱۳۳۰ کازرون دختر متوفی ۷- معصومه بینا به شماره ملی ۲۳۷۰۳۹۳۰۷۶ - ۱۳۴۴ کازرون دختر متوفی ۸- حبیبه بینا به شماره ملی ۲۳۷۰۳۹۳۰۹۲ - ۱۳۴۶ کازرون دختر متوفی ۹- صغری بینافر به شماره ملی ۲۳۷۱۷۵۹۷۶۷ - ۱۳۳۱ کازرون دختر متوفی ولاغیر اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا و تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. ۸/۴۶۸

زمانی بخش - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون ۳/۳۱۴ الف

آقای حمزه وراثت
آقای محمد فخار فرزند مرحوم قربانعلی به شرح درخواستی که به کلاس ۹۸۰۴۲۰ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که شادروان کیمیا نوبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که شادروان کیمیا در تاریخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۷ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده وراثت حین الفوت وی عبارتند از: ۱- اسمعیل فخار به شماره ملی ۲۳۷۰۲۴۵۲۳ - ۱۳۳۴ کازرون پسر متوفی ۲- محمد فخار به شماره ملی ۲۳۷۱۸۰۵۶۹۶ - ۱۳۳۷ کازرون پسر متوفی ۳- علی اکبر فخار به شماره ملی ۲۳۷۰۴۴۷۱۶۸ - ۱۳۵۵ کازرون پسر متوفی ۴- ابراهیم فخار به شماره ملی ۲۳۷۰۴۱۲۴۵۳ - ۱۳۴۹ کازرون پسر متوفی ۵- علیرضا فخار به شماره ملی ۲۳۷۲۰۴۳۴۱۲ - ۱۳۶۲ کازرون پسر متوفی ۶- مرضیه فخار به شماره ملی ۲۳۷۰۲۷۹۲۴۹ - ۱۳۳۸ کازرون دختر متوفی ۷- سعادت فخار به شماره ملی ۲۳۷۰۳۰۵۹۶۷ - ۱۳۴۰ کازرون دختر متوفی ۸- آذر فخار به شماره ملی ۲۳۷۰۴۱۲۴۶۱ - ۱۳۵۱ کازرون دختر متوفی ۹- معصومه فخار به شماره ملی ۲۳۷۰۳۸۰۲۳۳ - ۱۳۴۵ کازرون دختر متوفی ولاغیر اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا و تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. ۸/۴۶۹

زمانی بخش - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون ۳/۳۱۶ الف