



(وابسته به انتشارات سفیر اردهال)



صاحب امتیاز و مدیر مسئول

مهندس سید حسین عابدینی

- سردبیر: راضیه صادقی
- مدیر اجرایی و دستیار پژوهش: فرگل افشار
- امور بازرگانی: ثمنه قراگوزلو
- گرافیک: فریده جعفری
- ناظر چاپ: علی رضانازینی
- امور اجرایی: داوود منصورخانی
- امور بازرگانی: رسول بنی طباء
- خبرنگار: جمشید هاشمی
- چاپ: آریا گرافیک
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- همکاران و مشاوران: سید حسین عابدینی، ولی الله محرابی، ابوالقاسم متین، راضیه صادقی، فرگل افشار
- علمی این شماره:

شرایط پذیرش مقاله در ماهنامه سفیر سبز اردهال

- مقالات ترجیحاً ترجمه‌ای معتبر، جدید و کاربردی تحلیلی، تحقیقی در زمینه‌های مختلف طب سنتی، متون و نسخ خطی باشد.
- مقالات ارسالی باید تایپ شده و بر روی CD یا از طریق ایمیل ارسال شود و دارای کیفیت لازم جهت مطالعه باشد.
- مقالات ارسالی در دیگر مجلات چاپ نشده باشد.
- مسئولیت صحت و سقم مقالات بر عهده نگارندگان آن است.
- همراه هر مقاله، مشخصات کامل نگارنده یا نگارندگان آن با شماره تلفن و نشانی دقیق پستی، محل کار یا منزل و کپی آخرین مدرک تحصیلی ارسال شود.
- نشریه در قبول، تخلص و ویرایش مقالات ارسالی مجاز بوده و ملزم به اعاده مقالات حذف شده نمی‌باشد.
- همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری از مطلب نشریه بدون مجوز کتبی ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

مسئولیت مطالب مندرج در آگهی بازرگانی به عهده آنها است و نشریه سفیر سبز اردهال هیچ گونه مسئولیتی در قبال مطالب مندرج ندارد.

نشانی: تهران، خیابان سمیه، بعد از مفتح، روبروی بانک ملی، ساختمان ۱۱۸، واحد ۵.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۱۹۳۳۰ ● فکس: ۰۲۱-۸۸۳۱۳۸۹۸
www.safirardehal.ir ● safirsabz.mag@gmail.com

۲

سخن مدیر مسئول

۳

گزارش خبری

۶

پزشک جدید

گذری کوتاه بر زندگانی یحیی عدل / ۶

۸

پزشک کهن

محمد بن محمود طوسی / ۸

۱۰

متن کهن

کتاب المنتخب فی علم العین و عللها و مداواتها بالادویه و

الحدید از عمار بن علی الموصلی المتطبب / ۱۰

۱۲

مقاله‌های علمی

نگهداری مواد غذایی / ۱۲

درمان بیماری‌ها با رنگ‌ها / ۱۸

نسخه درمانی علاج فوری اسهال معدی از دیدگاه رازی / ۲۴

چگونه ۱۰ روز پاکسازی با اسموئی سبزیجات را

انجام دهیم؟ / ۲۶





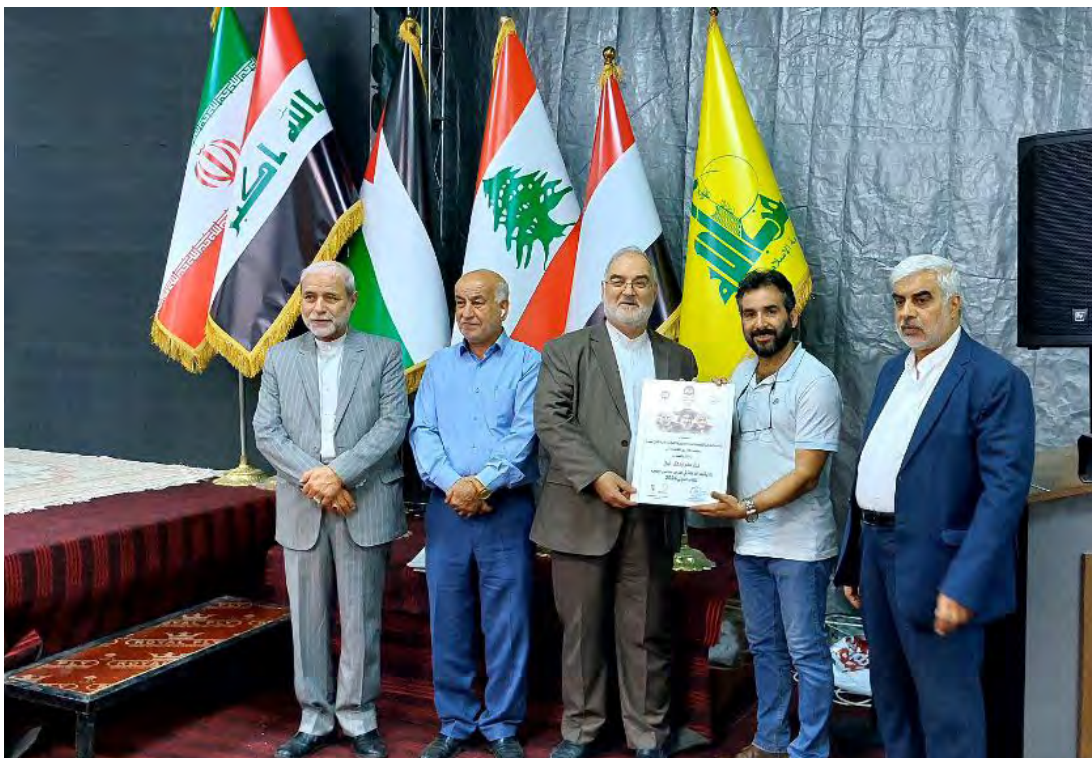
سخن مدیر مسئول

برگزاری نمایشگاه‌های بین‌المللی کتاب در کشورهای مهمی همچون آلمان (فرانکفورت)؛ امارات (دبی و شارجه)؛ عراق (بغداد و بصره) و... فرصتی بی‌نظیر برای ناشران ایرانی است تا در عرصه جهانی حضور یابند و دستاوردهای فرهنگی خود را به نمایش بگذارند. حضور مؤثر ناشران در این رویدادهای فرهنگی می‌تواند به معرفی آثار و نویسندگان ایرانی کمک کند و بازارهای جدیدی را برای فروش کتاب‌ها فراهم سازد. اهداف ناشران از شرکت در این نمایشگاه‌ها شامل افزایش صادرات کتاب، ایجاد ارتباطات حرفه‌ای با ناشران خارجی و تبادل فرهنگی است. با این حال، این فرصت‌ها با چالش‌های متعددی نیز همراه است. هزینه‌های بالای نشر و ارسال کتاب به خارج از کشور، کاهش ارزش ریالی و افزایش قیمت دلار از جمله موانعی هستند که ناشران داخلی با آن مواجه‌اند. همچنین، تأثیرپذیری رویدادهای داخلی و سیاسی ایران می‌تواند بر لغو پروازها و یا کاهش غرفه‌های اختصاص داده‌شده اثر بگذارد، که این امر نیازمند برنامه‌ریزی دقیق‌تر و مدیریت ریسک بهتر است. در نهایت، حضور در نمایشگاه‌های بین‌المللی می‌تواند به ارتقای سطح فرهنگی و اقتصادی نشر کشور کمک کند، به شرط آنکه با برنامه‌ریزی مناسب و حمایت‌های لازم از سوی نهادهای مربوطه همراه باشد.

سید حسین عابدینی



گزارشی از حضور فعال و موثر انتشارات سفیر اردهال در هفتادوششمین دوره نمایشگاه‌های بین‌المللی کتاب فرانکفورت (آلمان) و نمایشگاه کتاب شارجه (امارات) و نمایشگاه شناسیل بصره



۴۰۰ روزنامه‌نگار و وبلاگ‌نویس معتبر و حدود ۳۰۰ کارگزار ادبی در این رویداد بزرگ حضور داشتند. امسال ایتالیا مهمان ویژه هفتاد و ششمین دوره نمایشگاه بین‌المللی کتاب فرانکفورت بود. بر طبق تقویم آتی نمایشگاه فرانکفورت، مهمان ویژه سال‌های بعد تا سال ۲۰۲۷ تعیین شده است؛ به این ترتیب فیلیپین برای سال ۲۰۲۵، جمهوری چک برای سال ۲۰۲۶ و در نهایت شیلی برای سال ۲۰۲۷ تعیین شدند.

نمایشگاه کتاب فرانکفورت فرصتی بی‌نظیر برای ناشران، نویسندگان و علاقه‌مندان به کتاب برای تبادل نظر، معرفی آثار جدید و عقد قراردادهای بین‌المللی است، بر همین اساس سید حسین عابدینی، مدیرمسئول انتشارات سفیر اردهال، به همراه چند ناشر ایرانی دیگر به عنوان غرفه‌دار در هفتاد و ششمین دوره نمایشگاه بین‌المللی کتاب فرانکفورت شرکت نمود. انتشارات سفیر اردهال به همراه دو ناشر دیگر؛ یعنی انتشارات هزاره ققنوس و نشر نگین اردهال به صورت مشترک (Co-exhibitor) غرفه‌ای در سالن چهار این نمایشگاه خریداری کردند. براساس گزارش ارسالی از بخش ارتباطات نمایشگاه فرانکفورت، به جز این غرفه، دو نشر دیگر یعنی انتشارات «نظر» و «شباویز» در سالن سه نمایشگاه حضور داشتند. طبق اعلام بخش غرفه‌داری نمایشگاه بیش از ۴ هزار غرفه‌دار از ۹۵ کشور جهان در این رویداد شرکت کردند؛ همچنین بالغ بر ۹۳ هزار بازدیدکننده متخصص، حدود ۸۷ هزار بازدیدکننده عمومی، حدود ۶ هزار و





در نمایشگاه کتاب شارجه دو قرارداد فروش و خرید کپی رایت به دو ناشر مالزی و مصری منعقد نماید. انتشارات سفیر اردغال با حضور فعال خود در نمایشگاه شناسیل بصره نیز توانست توجه بسیاری از علاقه‌مندان به کتاب و فرهنگ را به خود جلب کند. این نمایشگاه که یکی از مهم‌ترین رویدادهای فرهنگی منطقه محسوب می‌شود و فرصتی مناسب برای معرفی آثار جدید و تبادل نظر بین ناشران مختلف را فراهم کرده است.

یکی از مهم‌ترین مزیت شرکت در نمایشگاه به‌صورت غرفه‌داری غیر از داشتن غرفه‌ای اختصاصی، بهره‌مندی از یک پروفایل اختصاصی در بخش ارتباطات (Frankfurt Connect) است که به‌راحتی می‌توان قرار ملاقات با سایر ناشران و آژانس‌های ادبی و دیگر شرکت‌ها و مؤسسات حاضر در نمایشگاه از قبل تنظیم نمود و انتشارات سفیر اردغال موفق شد که در این فرصت به دست آمده



آن‌ها به انتشارات سفیر اردهال اهدا گردید. این فعالیت‌ها نه تنها به معرفی بهتر کتاب‌ها کمک کرد، بلکه بستری برای تعامل بیشتر بین نویسندگان و خوانندگان فراهم آورد.

در نهایت، حضور موفقیت‌آمیز انتشارات سفیر اردهال در نمایشگاه شناسیل بصره و سایر نمایشگاه‌های بین‌المللی نشان از تلاش‌های پیوسته این مجموعه در ارتقاء سطح فرهنگی و ادبی جامعه دارد و نوید آینده‌ای روشن برای صنعت نشر ایران می‌دهد.

در غرفه انتشارات سفیر اردهال، مجموعه‌ای از کتاب‌های متنوع در زمینه‌های مختلف طب، تاریخ علم و فرهنگ و آثار نفیس قرآنی به نمایش درآمد. یکی از نکات برجسته حضور انتشارات سفیر اردهال در این نمایشگاه، برگزاری جلسات هم‌اندیشی و تقدیم هدایا به مسئولان برجسته فرهنگی و نشست‌های تخصصی بود که با استقبال خوبی از سوی مخاطبان و مسئولان برگزاری همراه شد و از طرفی هم لوح تقدیر و سپاس از جانب



گذری کوتاه بر زندگانی یحیی عدل

به کوشش ولی الله محرابی



استاد یحیی عدل فرزند یوسف سال ۱۲۸۷ هجری شمسی در تهران به دنیا آمد. تحصیلات ابتدایی را در شهر تبریز در مدرسه حکمت انجام داد و سال هفتم و هشتم متوسطه را در کرمانشاه ادامه داد. در چهارده سالگی به اتفاق برادر بزرگترش (غلامرضا عدل) به هزینه پدرش عازم اروپا شد و به پاریس رسید. پس از طی دوران دبیرستان ابتدا قصد داشت وارد رشته مهندسی شود، اما به توصیه عمویش، دکتر حبیب عدل، تغییر رشته داد و بعد از گذراندن کلاس PCN (فیزیک، شیمی، طبیعی) سال ۱۳۰۷ وارد دانشکده پزشکی پاریس شد. سال ۱۳۱۰ در مسابقه اکسترناهای بیمارستانهای پاریس توفیق یافت. سال ۱۳۱۳ دوره کارورزی را به پایان رساند و مدت چهار سال در بخش های جراحی عمومی، بیماری های زنان و مامایی، جراحی کودکان و اورولوژی با استادان نام آور آن زمان فرانسه کار کرد.

در سال ۱۳۱۸ در امتحان دانشجویی شرکت جست و به اخذ دیپلم آگراسیون موفق شد. در سال ۱۳۱۸ به ایران مراجعت کرد، ضمن خدمت وظیفه عمومی در دانشکده پزشکی تهران نیز مشغول به کار شد و به سرعت پله های ترقی را طی کرد و استادی کرسی جراحی شد. هم زمان به ریاست بخش جراحی بیمارستان سینا انتخاب شد و از همین جا بود که با تربیت جراحان متعدد و اعزام آنها به سراسر کشور خدمت بزرگی را انجام داد. او سپس با تشکیل بخش

اورژانس بیمارستان سینا، بزرگترین قدم را در راه رفع نیاز بیماران اورژانسی برداشت. همچنین پایه های مرکز کوچک انتقال خون را برای نخستین بار بنا کرد. پروفیسور عدل بعد از افتتاح بیمارستان تجریش، شهدای امروز، به ریاست بخش آن جا منصوب شد و بعد از تشکیل بیمارستان شریعتی (داریوش کبیر) تا هنگام بازنشستگی یعنی سال ۱۳۵۸ رئیس بخش جراحی آنجا بود. استاد عدل قهرمان اولین ها بود، چراکه اولین جراحی شکم، قفسه صدری، مری، قلب، ریه، استئوستیز و حتی اولین جراحی مغز و اعصاب را در ایران انجام داد. او در سال ۱۳۴۴ به عضویت آکادمی جراحان فرانسه انتخاب گردید. تقوا، اخلاق نیکو، عزت نفس، صداقت، صمیمیت، وجدان پاک و نیز نداشتن کبر و غرور از صفات بارز او بود. استاد عدل در ۱۴ بهمن ماه سال ۱۳۸۱ پس از چند روز اغما به دلیل نارسایی قلبی و مغزی بدرود حیات گفت. دکتر محمدمهدی موحدی در کتاب خود از خصوصیات ویژه پروفیسور یحیی عدل می نویسد:

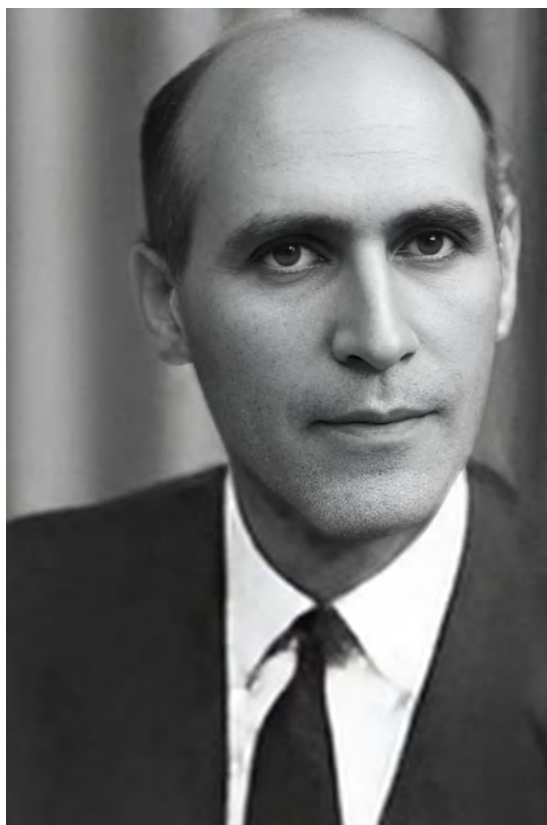
- قد بلندی داشت، خوشرو و خندان بود.
- به حسن خلق شهرت داشت. معروف بود که به شاگردانش هر چه می دانند بی دریغ یاد می دهد و بخل و حسد در ذاتش راهی ندارد.



حتی اگر جراح اول، مرتکب اشکال هم شده بود، بار مسؤولیت او را به دوش می‌گرفت. پروفسور عدل درباره شاگردان برجسته‌ای که در علم جراحی تربیت کرده است می‌گوید "اولین شاگردان من دکتر جهانگیر وثوقی و دکتر عبدالرضا نایینی بودند، این دو در پاریس دوره جراحی را گذرانیده بودند، ولی نزد من به تکمیل این علم پرداختند. دکتر جهانگیر وثوقی بعداً جراح زبردستی شد و بخش مستقلى در بیمارستان هزار تختخوابی (امام خمینی فعلی) به او محول شد. دکتر نایینی نیز جراح زبردستی است، ولی به علت کمبود استاد، رشته گوش و حلق و بینی را در بیمارستان فارابی تشکیل داد. پروفسور عدل از دکتر نیرومند، استاد جراحی دانشکده پزشکی اصفهان، دکتر منصور، دکتر ابوالقاسم نجم‌آبادی، دکتر نبوی، دکتر میثمی و دکتر حسن بشر نیز یاد کرده بود. پروفسور عدل سال ۱۳۷۴ کتابی با عنوان انفارکتوس مزاتر روده تألیف کرد که سال ۱۳۷۷ دوباره چاپ شد. کتاب لوسین لژه با عنوان سمبولوژی جراحی، ترجمه و تنظیم جلال سید فرشتی و عبدالحمید حسابی، زیر نظر پروفسور یحیی عدل سال ۱۳۴۵ منتشر گردید. کتاب دیگری نیز با عنوان هیداتیوز، بیماری هیداتی با نظارت و راهنمایی پروفسور عدل سال ۱۳۴۶ به همت دانشگاه تهران منتشر شد.

- جراحان زیادی تربیت کرد که اکنون در اقصی نقاط مملکت به مردمان مستمند یاری می‌رسانند. - به حق "پدر جراحی ایران" لقب گرفت و مکتبی در ایران پایه‌گذاری کرد که به مکتب عدل شهرت دارد. شاگردانش قبل از انقلاب، مجله‌ای به نام «مکتب عدل» منتشر می‌کردند که حاوی آخرین اطلاعات فنی در علم جراحی بود. - غیر از استادی و جراحی و تربیت جراحان زبردست کشور، به سیاست نیز علاقه نشان داد و به سناتوری رسید و ظاهراً پس از انقلاب به همین علت مورد بی‌مهری قرار گرفت، ولی زعمای قوم زود متوجه شدند و در جبران آن کوشیدند.

پروفسور عدل خود گفته است که من نمی‌دانم این بیماری بود یا چیزی دیگر که من هر چه را که می‌دانستم یا یاد گرفته بودم باید به شاگردانم یاد می‌دادم. فعالیت آموزشی و درمانی عدل چنان بود که بخش جراحی وی در بیمارستان سینا که در ابتدای کار پیش از چند دهه تختخواب نداشت، سال ۱۳۴۳ تعداد آن‌ها به رقم ۲۱۷ تختخواب بالغ شد که این تعداد خود به شش بخش جداگانه تقسیم شده بود و هر بخش رئیس جداگانه‌ای از تربیت‌شدگان پروفسور عدل را در رأس داشت. او حتی در ۹۲ سالگی، هر موقع شبانه‌روز درخواست می‌شد بر بالین بیمار حاضر می‌شد و همیشه



محمد بن محمود طوسی

به کوشش راضیه صادقی

طوسی شاهد خراب کردن طاق ایوان سوری در قلعه اییص همدان بوده است و می گوید که « مدت پنجاه سال از آن سنگهای مربع بر می کشیدند و می بردند و آن دلیل است بر بزرگی همت بانی آن طاق ». با خواندن این شرح شکی برای ما باقی نمی ماند که پنجاه سال از عمر مولف مسلماً در همدان گذشته است. وی همزمان با رکن الدین طغرل بن ارسلان شاه از سلجوقیان عراق بوده و کتاب خود را به وی اهدا کرده است. طوسی مسلمانی معتقد و ظاهراً شافعی بوده است. وی با کتاب سر و کار داشته و اهل مطالعه و تحقیق بوده است. وی همچنین از علم طب اطلاع داشته

« محمد بن محمود طوسی » مولف کتاب « عجایب المخلوقات و غرائب الموجودات » از جمله نویسندگانی است که در نام دقیق آنها اختلاف شده است. حاجی خلیفه، مؤلف این کتاب را محمد بن محمود بن احمد طوسی سلمانی می داند. بیشتر فهرست نویسان او را احمد طوسی خوانده و نام پدر بزرگ را به جای نوه اش آورده اند. وی با آن که منسوب به طوس است، ولی ظاهراً اهل همدان بوده و از مطالبی که درباره همدان در کتاب عجایب المخلوقات خود آورده می توان به این نتیجه رسید که یا شهر همدان مولد و محل رشد و نمو او بوده یا مدتی از عمر خود را در این شهر گذرانده و از این شهر سفری نیز به اصفهان کرده است.





۱. «دستور اصول الخواص» در مداوای نادر؛
۲. عجایب المخلوقات و غرایب الموجودات.

منبع

عجایب المخلوقات و غرائب الموجودات، طوسی،
محمد بن محمود (قرن ۶ ق)، انتشارات علمی
فرهنگی، ۱۳۸۲، بخش مقدمه

و به معالجه مرضی می پرداخته است. گاهی از
مطالعات بالینی خود نیز در عجایب المخلوقات
شرحی نوشته است. طوسی به فلاسفه و حکما
می تازد و ایشان را به چشم حقارت می نگرد.

آثار و تألیفات

از طوسی تنها دو کتاب به دست آمده است:



کتاب المنتخب فی علم العین و عللها و مداواتها بالادویه و الحديد

از عمار بن علی الموصلي المتطبب



ابوالقاسم عمار بن علی موصلی در موصل به دنیا آمده و بعد در مصر مقیم شد. وی در کار طبابت در رشته چشم پزشکی تخصص داشت. به گفته ابن ابی اصیبعه (ج ۲، ص ۸۹) او در چشم پزشکی مشهور و معالجبی نامدار بود. در مداوای بیماری های چشم با دارو و تجربه و در جراحی مهارت داشت. در آثار مربوط به چشم پزشکی عربی از عمار در کنار علی بن عیسی به عنوان مهمترین مرجع نام می برند. اهمیت وی در تاریخ چشم پزشکی از جانب هیرشبرگ نشان داده شد.

در مقایسه ای بین عمار و سایر دانشمندان، عرب وی بر این عقیده است که عمار با استعدادتر و به هر حال از نظر طبیب امروزی پرمایه تر از معاصرش علی بن عیسی است؛ ولی علی بن عیسی از دیده عرب ها او را تحت الشعاع قرار داده است. شاید عنوان اثر عمار، یعنی «المنتخب» گزیده و به همان نسبت ایجاز وی در شرح و بیان در این باره سهمی داشته باشد.

در مقایسه ای که هیرشبرگ بین آثار این دو پزشک انجام می دهد، به این نتیجه می رسد که مطالب دو کتاب از نظر ترتیب ذکر و همچنین نحوه ارائه هر یک از بیماری های چشم با هم تطبیق می کند؛ هر چند نه به طور کامل، و در بین آنها چنان تفاوت هایی هست که نمی توان تصور کرد یکی از دیگری استفاده کرده است.



سفیر سبز اردهال
شماره چهل و یکم

عمار موضوعات مورد بررسی را بر مبنای تجربیات شخصی خود اختیار کرده و عرضه داشته، در حالی که علی بن عیسی فقط اندکی از تجربیات شخصی را بدان افزوده است، از آن گذشته هیرشبرگ درباره دستاورد عمار عقیده دارد که طرفه ترین موضوع کتاب عمار ماجرای شش عمل آب مروارید است که با چنان روشنی گیرایی توصیف شده اند که حتی برای خواننده امروزی نیز بسیار جذاب جلوه کند. در آثار یونانی هیچ چیز مشابه با آن برای ما به جا نمانده است.

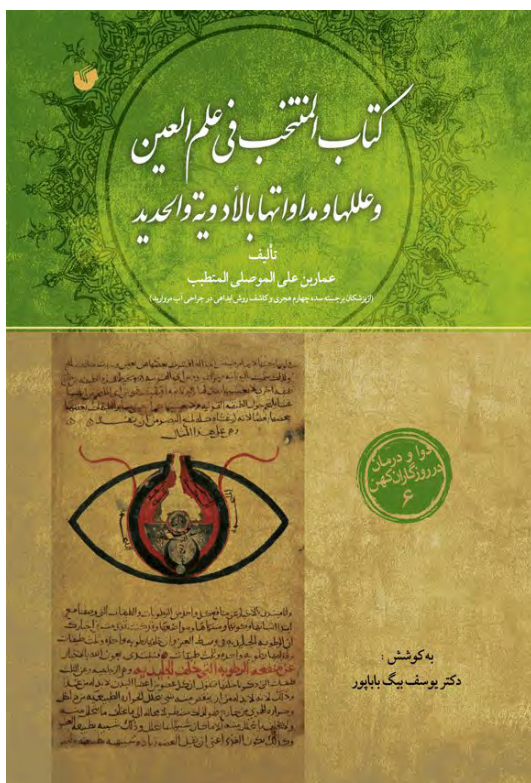
مهمترین نکته درباره عمار عمل اساسی آب مروارید خفیف است که به کمک مکیدن آن توسط سوزنی فلزی و مجوف که خود او اختراع کرده بوده است. از آن گذشته، در کتاب عمار برداشتن پیش آمدگی عنبیه است با حفظ قدرت دید چشم؛ در حالی که پیش از وی یونانیان مانند عرب ها این عمل را فقط برای اصلاح وضع ظاهر انجام می دادند، نه برای اصلاح دید. عمل گل مژه که او انجام داد، همچون شاهکاری در نظر ما جلوه گر می شود. آزمایش عکس العمل مردمک در برابر نور گرچه ابتکار



مفصلی از داروهای ساده برای آنها ذکر شده است. پس این امر مفهوم است که عرب‌هایی که محسور کمال ظاهری هستند، اثر علی بن عیسی را به عنوان مبنای طبابت بپذیرند و آن را بر کتاب عمار ترجیح دهند. از کتاب المنتخب نسخه‌هایی در اسکوریال، دارالکتب قاهره، طلعت، رباط، لنینگراد، حلب و غیره موجود است؛ و گویا قدیمی‌ترین نسخه کامل موجود، همین نسخه تیمور پاشای قاهره است.

منبع

سزگین، تاریخ نگارهای عربی، ج ۳، صص ۴۶۶-۴۷۰



او نیست در عمل مهم به نظر می‌رسد. این کار بسیار فراتر از نشانه‌های جالینوس است معاصران او علی بن عیسی و ابن سینا، فقط به تکرار آن می پرداختند. نظریه جالینوس این است که به هنگام بسته شدن یک چشم، مردمک چشم دیگر اندکی گشاد می‌شود.

کتاب عمار، بیش از هر کتاب درسی عربی دیگر درباره چشم پزشکی و بیش از هر کتاب دیگر تا عصر جدید، معرف آن است از کتاب وی شخصیتی نیرومند و خودآگاه بیرون می‌آید. وی کاملاً از اهمیت اقدامی که در زمینه جراحی انجام داده، آگاه است و با اعتماد به نفس به جراحی بدشکلی پلک می‌پردازد. در جراحی بیرون آمدگی پلک از جاری شدن خون نمی‌ترسد و این به علت تجربه ای است که دارد. وی تمام داروهای را که در فصل مهم التهاب چشم ذکر می‌کند، شخصاً در طبابت دراز مدت خود آزموده و مفید دیده است؛ و چنین است تجویز توتیا برای درمان قرچه‌های قرنیه او به جای بسیاری از داروهای مشکوک یک دارو پیشنهاد می‌کند که با آن و پس از آن به مصرف هیچ داروی دیگری احتیاج نیست.

به هر حال، فقط حدود ۴۸ بیماری عمده چشم با درمان برگزیده آنها در اثر عمار با دقت بیشتر به وصف در می‌آیند که این خود علی رغم معرفی کوتاه آنها برای طبیب آن عهد و روزگار کاملاً قابل درک است. در عوض تذکره الکحالیین علی بن عیسی، حدود ۱۳۰ بیماری چشم را در بر دارد که اغلب آنها با تعریف مفصل و ذکر کامل درمان توأم است. از آن گذشته فصل‌هایی مشروح درباره درمان عمومی ناراحتی‌های چشم و فهرست



نگهداری مواد غذایی

روش‌های نگهداری
غذاها، میوه‌ها
و سبزی‌ها

مؤلف: مهندس شهربانو چتری

نازک خشک شده، هنوز هم در بسیاری از نقاط ایران مورد استفاده قرار می‌گیرند.

• منجمد کردن مواد غذایی

منجمد کردن مواد غذایی در واقع نوعی حذف آب است. در این روش پایین بودن درجه حرارت نیز از فعالیت شدید میکروب‌ها و آنزیم‌ها جلوگیری می‌کند. اما میکروب‌ها و آنزیم‌های سرمادوست در درجات پایین فعالیت خود را حفظ می‌کنند. اگر در

برای نگهداری مواد غذایی لازم است، این مواد را از دسترس عوامل موثر در فساد دور نگه داشت.

روش‌های نگهداری عبارتند از

• نگهداری مواد غذایی به کمک حذف آب

بسیاری از فعالیت‌های بیولوژیکی و شیمیایی در محیط بدون آب و یا محیطی که مقدار آب موجود در آن کم باشد، کند و متوقف می‌شود. میکروب‌ها برای تکثیر و انجام فعالیت‌های حیاتی خود به آب احتیاج دارند. بنابراین با حذف آب می‌توان مواد غذایی را برای مدت‌های طولانی نگهداری نمود. حذف آب به منظور نگهداری مواد غذایی یکی از قدیمی‌ترین روش‌های نگهداری است که به اشکال مختلف صورت می‌پذیرد.

از جمله مهم‌ترین روش‌های این کار عبارتند از

• خشک کردن مواد غذایی

۱- خشک کردن با استفاده از حرارت و روش‌های سنتی
۲- خشک کردن در معرض نور خورشید
۳- خشک کردن با استفاده از دستگاه‌های مخصوص
برای نگهداری بسیاری از مواد غذایی، مخصوصاً سبزی‌ها، میوه‌ها، لبنیات و حتی گوشت از خشک کردن استفاده می‌شود. انواع سبزی‌ها مثل شوید، نعناع، تره، جعفری، گوجه فرنگی، نخود و لوبیا سبز و پیاز و انواع میوه‌ها مثل انگور، زرد آلو، هلو و غیره و انواع فرآورده‌های لبنی مانند کشک، قره قوروت... و گوشت بدون چربی و ماهی به صورت ورقه‌های

سفیر سبزه‌اردهال
شمارهٔ چهل و یکم



و چنانچه توام با یکدیگر مصرف شوند، دارای ارزش غذایی زیادی می‌باشند. غلات و حبوبات دارای رطوبت کمتری هستند و کمتر مورد فساد به وسیله میکروب‌ها قرار می‌گیرند، مگر در آب و هوای مرطوب. اما از شر حشرات و آفات انباری در امان نبوده و در صورت نگهداری در شرایط نامساعد به سرعت توسط این عامل فاسد می‌شوند.

مناسب‌ترین و مهم‌ترین راه برای نگهداری غلات و حبوبات استفاده از سیلوها و انبارهای مناسب است. اما در منازل اگر غلات و حبوبات را به صورت کاملاً خشک شده، در ظروف سر بسته که به طور

این حالت آب موجود منجمد شده باشد، نمی‌توانند فعالیت خود را ادامه دهند. از این روش می‌توان برای نگهداری بعضی از مواد غذایی مثل گوشت، ماهی و بعضی از سبزی‌ها به خوبی استفاده نمود. مواد غذایی پس از خارج شدن از حالت انجماد باید هر چه زودتر مصرف شوند. در غیر این صورت با سرعت بیشتری فاسد می‌گردند.

روش نگهداری مواد غذایی در منزل

نگهداری غلات و حبوبات

غلات و حبوبات از با ارزش‌ترین مواد غذایی هستند



• پخت حبوبات

این مواد را باید با کمال دقت تمیز کرد و شست و بهتر است حبوبات را قبل از طبخ دوسه ساعت خیس کرد تا زودتر پیزد. حبوبات را باید با مقداری آب و کمی نمک روی حرارت ملایم پخت. خیس کردن حبوبات علاوه بر پخت سریع، اثرات نفاخ حبوبات را کاهش می‌دهد.

نگهداری سبزی‌ها

نگهداری سبزی‌ها باید به صورتی انجام گیرد که از یخ زدگی و پژمردگی، پلاسیدگی و سبز شدن آنها جلوگیری کرد. برای نگهداری سبزی‌هایی از قبیل سیب زمینی، هویج و چغندر می‌توان آنها را در زیر خاک نسبتاً خشک و نرم و در محلی که زمین دارای رطوبت کمی باشد و از طریق زمین و هوا هم امکان خیس شدن آنها نباشد، چال کرد. قبل از چال کردن سیب زمینی لازم است مدت کوتاهی آن را در معرض خورشید قرار داد و خشک کرد، سپس دانه‌های قاچ شده ناسالم را جدا کرد. در مورد پیاز پس از برداشت محصول باید آن را برای مدتی در مجاورت نور مستقیم خورشید قرار داد تا آب اضافی خود را از دست بدهد و لایه رویی آن به طور کامل خشک شود. پس از این مرحله می‌توان محصول را به صورت یک لایه نازک روی زمین خشک پهن کرد. نکته دیگر این است که اگر پیاز را به صورتی قرار دهیم که ریشه آن به طرف بالا باشد، امکان سبز شدن آن کمتر است.

کامل پر شده باشند و درب آنها محکم بسته شده باشد نگهداریم به نحوی که هوا وارد آنها نشود تا مدت‌ها قابل نگهداری هستند در این حالت هوا نمی‌تواند وارد ظرف شود و چون حشرات برای زنده ماندن احتیاج به اکسیژن هوا دارند و مقدار هوایی که در لا به لای محصول وجود دارد پس از چند روز تمام می‌شود و حشرات می‌میرند و نمی‌توانند صدمه‌ای به مواد غذایی بزنند.

در مورد حبوبات راه ساده دیگر این است که محصول را در فصل تابستان پس از برداشت به خوبی با آب شسته و مقداری نمک به روی آن می‌پاشند، به نحوی که سطح دانه‌ها با یک لایه نمک پوشانده شوند، سپس آن را در معرض خورشید به خوبی خشک کرده و در ظرف مناسب و جای خشک نگهداری می‌کنند. در مورد برنج نیز می‌توان محصول را با مقداری حدود ۱۰ درصد وزن آن، نمک به خوبی مخلوط کرده و در ظرف مناسب نگهداری نمود که در این صورت نیز نمک رطوبت موجود در محیط را جذب کرده و باعث می‌شود که حشرات نتوانند رشد کنند و لارو تخم آنها هم از بین می‌رود.

• استریل کردن حبوبات

ابتدا حبوبات را پاک کرده گرد و خاک آن را شسته، به مدت چند ثانیه در آب ۱۰ درصد نمک ریخته، آن را هم می‌زنیم تا آب و نمک با هم مخلوط شود، سپس در آبکشی برمی‌گردانیم آب آن رفته در معرض آفتاب خشک می‌کنیم.





می‌کنیم. بدیهی است که در مواقع لزوم سبزی را باید با مواد مخصوص ضد عفونی کرد.

• خشک کردن سبزی‌ها

انواع سبزی‌ها را می‌توان خشک کرد و در موقع لزوم از خشک شده آنها استفاده نمود. در این صورت سبزی را باید خوب شست و تمیز کرد و در آبکشی ریخت. بعد از آنکه آب آن رفت در سایه گسترده تا خشک شود یا در جلوی پنکه آن را خشک نمود (نور خورشید باعث کمرنگ شدن سبزی می‌شود) و در موقع مصرف نیز قبلاً سبزی را باید خیلی خیس نمود تا نرم شود.

استفاده از سبزی خشک

به طور کلی هر نوع سبزی خشک را لااقل ۳ تا ۴ ساعت قبل از طبخ در آب نیم گرم بایستی خیس نمود تا نرم و تازه شود.

۱- یکصد گرم سبزی خشک مساویست با حدود دو کیلو گرم سبزی تازه

۲- سبزی خشک را نباید سرخ کرد، کافی است بعد از خیس کردن از آب خارج نماییم و با کمی پیاز داغ مخلوط کرده و روی حرارت ملایم بگذاریم تا فقط آب آن کشیده شود. بهترین روش این است که تا حد امکان از سرخ کردن مواد غذایی به خصوص سبزیجات جلوگیری شود.

۳- برای تهیه قورمه سبزی بهترین طریق در صورت امکان استفاده از سبزی قورمه سرخ کرده است که می‌توانیم مدت‌ها در قسمت فریزر جا دهیم و از آن استفاده کنیم. کافی است که گوشت و لوبیا که پخته شد، سبزی‌ها را همان طور یخ زده داخل آن بیندازیم. نگهداری غذاهای آماده

در مقادیر دیگر می‌توان ریشه‌ها را سوزاند که امکان سبز شدن را به مقدار خیلی زیادی کاهش می‌دهد. محل نگهداری پیاز هم باید کمی تاریک باشد و به طور ادواری محصول را مورد بازدید قرار داده و دانه‌های کپک زده احتمالی را خارج کرد تا از پخش آلودگی جلوگیری به عمل آید.

در کل نگهداری سبزی‌ها از چند راه صورت می‌پذیرد

۱- خشک کردن که در سایه و روی پارچه انجام می‌گیرد

۲- انجماد

۳- به وسیله مواد شیمیایی مثل سرکه که خاصیت نگهداری دارد و یا نمک برای غیر فعال کردن آنزیم است.

۴- کنسرو کردن مثل نخود فرنگی که نمک اضافه می‌کنند و شامل مراحل جمع‌آوری محصول -

پوست گیری - تمیز کردن - تثبیت کردن (یعنی غیرفعال کردن آنزیم‌ها) - جدا نمودن نخودها براساس اندازه، زیرا غلظت نمک‌هایی که جذب می‌کنند یکسان نیست، چون آب نمک یکسان تهیه می‌شود. برای این کار از غربال یا آب نمک استفاده می‌کنند که یکسری نخودها رو می‌آید و نخودهای درشت‌تر زیر می‌روند - قوطی کردن و اضافه کردن آب نمک مرحله آخر می‌باشد در خانه در بندی می‌کنند ولی در کارخانه استریل نیز می‌نمایند.

شستن و آماده کردن مراحل اولیه سبزی

سبزی‌ها را باید به طور کلی در نهایت دقت تمیز کنیم. بعد آن را چند بار می‌شویم تا گل و لای مواد دیگری که سبزی بدان آلوده شده است جدا شود و در ظرف آب رسوب کند. بعد از این که مواد آلوده سبزی به کلی دور شد و آب کاملاً تمیز و زلال شد، سبزی را در آبکشی می‌ریزیم تا آب آن به کلی گرفته شود و بعد آن را خرد





مواد غذایی پخته در مقابل فساد میکروبی به مراتب بیشتر از مواد غذایی خام می‌باشد، زیرا حرارت سیستم‌ها و مکانیسم‌های مقاوم در مقابل میکروب‌ها را از بین می‌برد.

طبخ غذای بیش از مصرف خانواده

عوامل مختلفی باعث می‌شوند که غذاهای تهیه شده، مازاد مصرف خانواده بوده و برای وعده‌های دیگر غذایی نگهداری می‌شوند. این غذاها بر اثر نگهداری در شرایط نامساعد فاسد و سمی می‌گردند که در ذیل به برخی از موارد آنها اشاره می‌کنیم.

۱- در بعضی از خانواده‌ها طبق عادت و یا به علت صرفه جویی در وقت، خرید و آماده کردن و طبخ مواد غذایی هر بار برای چند وعده غذا تهیه می‌شود که به علت عدم امکانات لازم برای نگهداری غذاها و مشکلات بهداشتی بهتر است از این عمل خودداری شود.

۲- در مراسم و مهمانی‌های مختلف که در واقع حساب دقیق مدعوین و اشتهای آنها برای میزبان مشخص نیست، از دلهره کم آوردن غذا و خالی شدن سفره و همچنین برای تنوع مقدار زیادی از انواع غذاها پخته می‌شود که طبعاً مقداری از آن حیف و میل شده و مقداری هم برای وعده‌های بعد نگهداری می‌شود.

۳- در هتل‌ها، رستوران‌ها، غذاخوری دانشکده‌ها، سربازخانه‌ها، بیمارستان‌ها و غیره که ناچار گاهی مقداری از غذای تهیه شده آنها باقی می‌ماند، در وعده‌های دیگر مورد مصرف قرار می‌گیرد.

۴- باقیمانده غذای سر سفره در خانواده

۵- باقیمانده غذا در بشقاب افراد خانواده

غذاهای پخته و آماده اگر با روش صحیح نگهداری نشوند به وسیله میکروب‌های گوناگون که از طریق مختلف وارد آن می‌شوند، آلوده شده و به تدریج در اثر فعالیت‌های حیاتی این موجودات فاسد می‌گردند، در نتیجه مصرف آنها ایجاد مسمومیت‌های غذایی نموده و یا به علت تغییرات غیر قابل تحملی در اثر فساد که در حالت ظاهری آنها ایجاد می‌شود باید دور ریخته شوند.

به طور کلی غذاهای آماده و پخته بخصوص در فصل تابستان و با نگهداری در محل‌های گرم ظرف چند ساعت فاسد می‌شوند، زیرا همانطور که قبلاً گفته شد، میکروب‌ها از راه‌های مختلف از جمله هوا، ظرف آلوده، قاشق و چنگال، کارد، ملاقه و سایر وسایل آلوده، همچنین دست، دهان و بینی آشپز و امثال اینها می‌توانند وارد آن شده و در آنجا رشد و نمو و تکثیر نمایند. به علاوه حساسیت





۳- مقدار غذایی که اضافه توزیع شده و مقدار باقی مانده در ظروف پخت را باید در ظرف مناسب درب دار ریخته، سرد کرده و در یخچال قرار داد و سرمای یخچال باعث می‌شود که میکروب‌های موجود در غذا رشد و نمو نکنند.

۴- در صورتی که به یخچال دسترسی نباشد ساده‌ترین راه برای این کار استفاده از حرارت است که باید ابتدا تمام غذاهای باقی مانده را به ظرف درب دار منتقل کرده، درب آن را بسته و مجدداً برای مدت کوتاهی به نحوی که تمام قسمت‌های آن برای چند دقیقه جوشیده شوند تا میکروب‌های آن کشته شوند و بعد از آن بلافاصله با قرار دادن ظرف غذا در آب سرد باید آن را به خوبی سرد کرده و در جای خنک قرار داد. در این حالت نگهداری آن در خارج از یخچال هم مقدور می‌باشد. غذای پخته نباید بیش از سه بار گرم شود و در صورت گرم شدن مجدد بیشتر از ۳۶ ساعت نباید نگهداری شود.



در مورد شماره‌های چهارم و پنجم موضوع از حساسیت بیشتری برخوردار است زیرا غذا طی توزیع در سر سفره و بشقاب افراد بارها و از طریق مختلف آلوده می‌شود که باقی مانده این غذاها را برای وعده‌های بعد نگهداری می‌کنند که به علت آلودگی شدید غذاهای باقی مانده احتمال بروز مسمومیت مصرف کننده بسیار زیاد خواهد بود. نکات ضروری برای نگهداری مواد غذایی پخته و آماده ۱- غذاهای آماده در اثر آلودگی به میکروب‌ها فاسد می‌شوند و اگر از ورود میکروب‌ها به غذا جلوگیری شود غذاهای پخته و فاسد نخواهد شد اما این کار بسیار مشکل است، زیرا میکروب‌ها در همه جا وجود دارند و به سادگی می‌توانند مواد غذایی را آلوده کنند، مثلاً از طریق دست، دهان، بینی، هوا، ظروف و لوازم آشپزخانه به سادگی وارد مواد غذایی می‌شوند که پس از مدت کمی فاسد می‌شوند. ۲- حرارت میکروب‌ها را از بین می‌برد، بنابراین اگر غذا در ظروف سر بسته پخته شده یا حرارت داده شود و درب آن باز نشود چون میکروب‌های اولیه آن در اثر حرارت از بین رفته‌اند و میکروب دیگری وارد آن نمی‌شود، برای مدت‌های طولانی سالم می‌ماند. البته احتمال آلودگی پس از حرارت هم وجود دارد و برای استفاده مجدد باید در حرارت بالا گرم شود.

جلوگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی

- ۱- حتی الامکان از پختن غذای اضافی خودداری کنیم.
- ۲- تا آنجا که ممکن است باید از توزیع مقدار اضافی غذا در سر سفره خودداری شود.



درمان بیماری‌ها با رنگ‌ها

ابوالقاسم متین



آیا می‌دانستید که رنگ‌ها خواص درمانی دارند، رنگ و نور با هم یک وحدت وجود تشکیل می‌دهند و اثر آن بر روی انسان، شدیدتر از آن است که ما در ضمیر آگاه خود حس می‌کنیم. نور بر روی اعصاب روان و جسم اثر می‌گذارد و ما تاکنون به دلایل علمی آن پی نبرده ایم. تصور بر این است که رنگ‌ها شکلی از انرژی هستند که به صورت موج اثر می‌گذارند. شاید رنگ، سیستم عصبی نباتی و سیستم غدد هورمونی را تحریک می‌کند و موجب برقراری عملکردهای متعددی در جسم و روان آدمی می‌شود. سال‌ها تصور بر این بود که رنگ‌ها از نظر تحریک دید یا نگاه و انتقال حس‌ها به مغز از طریق چشم باعث واکنش می‌شود. اما امروزه معلوم شده علاوه بر آن، انرژی حاصل از طول موج‌ها، حتی بدون رؤیت و تشخیص، اثرات گوناگونی در بدن از خود به جا می‌گذارند. حتی افراد کور و نابینا را می‌توان از طریق رنگ‌ها درمان کرد.

آغاز کروموتراپی یا رنگ‌درمانی از نظر تاریخی معلوم نیست. ولی از پایان نوزدهم در اروپا رایج شد. پزشک آمریکایی به نام (Edwin D. Babbit) کتابی تحت عنوان (Principles of Colour) تدوین کرد. بدین وسیله روش‌های رنگی-درمانی شهرت پیدا می‌کند. در ۵۰ سال اخیر، روانشناس معروف سوئسی به نام (Max Luescher)، مطالعات وسیعی درباره اثر رنگ‌ها بر شخصیت، ویژگی‌های رفتاری و اخلاقی انجام داد. نتیجه مطالعات او در مراکز درمانی طب سنتی به نام «تست رنگی لوشر» معروف است. این روش به روان‌شناسان و روانکاوان برای تشخیص و درمان بیماری‌ها کمک شایانی می‌کند. امروزه، برای مبارزه با باکتری و باسیل، استفاده از نور قرمز و آبی، در اکثر کلینیک‌ها و مطب‌ها کاربرد گوناگون دارند. در بعضی از قرص‌ها و کپسول‌ها نوعی رنگ به کار می‌برند. تصور می‌شود به هنگام مصرف، نزد بیمار، این رنگ‌ها تأثیر دارویی را مؤثرتر و عمیق‌تر می‌کند. رنگ‌درمانی در مدارس آمادگی و مدرسه کودکان، اثرات غیرقابل انکاری روی رفتار و بازدهی کودکان دارد. در معماری، طراحی‌ها و تبلیغات، میان رنگ‌ها کنتراست شدید وجود دارد. همه این اختلافات و تمایزات، به دلیل تأثیر مستقیم یا غیرمستقیم رنگ‌ها بر عواطف، احساسات،

آیا می‌دانستید که رنگ‌ها خواص درمانی دارند، رنگ و نور با هم یک وحدت وجود تشکیل می‌دهند و اثر آن بر روی انسان، شدیدتر از آن است که ما در ضمیر آگاه خود حس می‌کنیم. نور بر روی اعصاب روان و جسم اثر می‌گذارد و ما تاکنون به دلایل علمی آن پی نبرده ایم. تصور بر این است که رنگ‌ها شکلی از انرژی هستند که به صورت موج اثر می‌گذارند. شاید رنگ، سیستم عصبی نباتی و سیستم غدد هورمونی را تحریک می‌کند و موجب برقراری عملکردهای متعددی در جسم و روان آدمی می‌شود. سال‌ها تصور بر این بود که رنگ‌ها از نظر تحریک دید یا نگاه و انتقال حس‌ها به مغز از طریق چشم باعث واکنش می‌شود. اما امروزه معلوم شده علاوه بر آن، انرژی حاصل از طول موج‌ها، حتی بدون رؤیت و تشخیص، اثرات گوناگونی در بدن از خود به جا می‌گذارند. حتی افراد کور و نابینا را می‌توان از طریق رنگ‌ها درمان کرد.

آغاز کروموتراپی یا رنگ‌درمانی از نظر تاریخی معلوم نیست. ولی از پایان نوزدهم در اروپا رایج شد. پزشک آمریکایی به نام (Edwin D. Babbit)



طور کلی، هر یک از رنگ‌ها به طور مستقل اثرات متفاوتی بر انسان‌ها دارند.

رنگ سبز: به طور عموم، این رنگ دارای اثر متعادل‌کننده و ایجاد هماهنگی بین جسم و روح و ترمیم‌کننده است. معمولاً، در شروع رنگ‌درمانی کاربرد دارد. به‌ویژه، برای کاهش تب، حساسیت آب و هوایی، التهاب مفاصل و بیماری آسم به کار می‌رود. رنگ زرد: رنگ زرد روشن موجب افزایش بازدهی کاری و متعادل کردن روحیه، تنظیم کار کبد، ترشح مایعات معده و افزایش هورمون‌ها است.

رنگ قرمز: این رنگ محرک نیروی جنسی و موجب تقویت شبکه قلب و عروق و گردش خون است. رنگ نارنجی: این رنگ خاصیت گرمی دارد و رنگی بین قرمز و زرد است. اثر سازندگی داشته و فعال‌کننده کلیه‌هاست. کار دستگاه المفاوی را منظم کرده و ضد افسردگی است.

رنگ آبی: رنگی آرام‌کننده و خنک‌کننده است. آرام‌بخش و ضد تشنجات روحی است. این رنگ، تنظیم‌کننده خواب است. ضد عفونت است و درد و تب را تسکین می‌دهد. باعث تنظیم فشار خون شده و ضد باکتری است.

رنگ بنفش: این رنگ در میان افواه، در طب سنتی، به نام مرفین نامیده می‌شود. از نظر رنگ‌درمانی، به عنوان یک عامل افزایش‌دهنده آرامش روحی است. این رنگ خواب‌آور بوده و معمولاً در کلینیک‌های ترک اعتیاد و ضد افسردگی کاربرد دارد. برای افراد عصبی و جوشی بسیار مؤثر است. کسانی که امکانات باغ و باغچه دارند، با پرورش بنفشه و سایر گل‌های بنفش رنگ، آرامش روانی

خواسته‌ها و نحوه واکنش بر خوردکننده است. طبق آخرین اطلاعات و بررسی‌های جمع‌آوری شده، اثرات رنگ‌ها را بر انسان می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:

۱. رنگ‌ها موجب تغییر فعالیت مغز شده، در نحوه تمرکز، تقویت حافظه و روند واکنش روحی و روانی اثرگذار است. ۲. رنگ‌ها موجب تشدید و تخفیف نحوه عملکرد سیستم عصب نباتی می‌شود و بسیاری از عملکردهای جسمی را فرمان می‌دهد. ۳. رنگ‌ها عامل تغییرات قابل‌ردیابی هورمونی است و منحصر به هورمون‌های جنسی زن و مرد نمی‌شود. بخشی از فعالیت هورمون‌ها، به طور مستقیم تحت تأثیر رنگ‌هاست و بخش دیگر در مسیر سیستم عصب نباتی مؤثر است. ۴. رنگ‌ها در تغییرات روند بیوالکتریسیته اندام‌ها، که در کلیه اعضای بدن حضور دارد، مؤثر هستند. به‌طوریکه به‌وسیله مقاومت پوست بدن قابل اندازه‌گیری است. ۵. رنگ‌ها با اثر گذاشتن بر سیستم عصبی، باعث انجام حرکات و کنترل آنها می‌شود و می‌توان عملکرد آن را تنظیم کرد. ۶- رنگ‌ها موجب کاهش احساس انواع دردها می‌شود. در افراد مختلف، میزان تأثیر آنها متفاوت است. ۷- رنگ‌ها روی استفاده گردش خون، قلب، نبض و فشار به طور وضوح تأثیر گذارند و این تأثیر قابل اندازه‌گیری است. علاوه بر این هفت مورد، رنگ‌ها تأثیرات گوناگونی بر اعضا و اندام‌های انسان دارد. تصور بر این است که تأثیر رنگ‌های متنوع‌تر و چندجانبه‌تر از موارد فوق است. رنگ‌ها بر درجه حرارت بدن، خوش خلقی، روحیه فرد و تعادل روانی مؤثرند. به





دارند. رنگ‌ها در جریان زندگی مادی انسان، مؤثرند و موجب هماهنگ شدن رفتارها و حرکات می‌شوند. بنابراین، می‌توان انتظار داشت که کاربردی بیش از مطالب ارائه شده داشته باشند. همه انسان‌ها با کمی توجه به این واقعیت پی می‌برند که چه رنگی را به رنگ‌های دیگر ترجیح می‌دهند. با دانستن خواص اثرات رنگ‌ها، می‌توان تا حدود زیادی به خوددرمانی مبادرت ورزید، ولی نباید از شدت و خطرات بیماری‌ها غافل بود؛ زیرا در بسیاری از بیماری‌ها، رنگ‌درمانی کمک نخواهد کرد. می‌توان خانه، محیط کار خود و فرزندان را با رنگ‌های تندرستی بخش مزین کرد. رنگ‌های زرد، نارنجی و قرمز، جزو رنگ‌های گرم محسوب می‌شوند، لذا برای همه خوشایند هستند. گرمی، محرک و انرژی‌زا است، انسان را وادار به کار و خلاقیت می‌کند و از حالت انفعالی بیرون می‌آورد. این رنگ‌ها برای محیط کار مناسب است. رنگ‌های آبی، فیروزه‌ای و بنفش، جزو رنگ‌های خنک و آرام‌کننده است. این رنگ‌ها برای اطاق خواب مناسب است و باعث آسایش در زندگی می‌شود. با تمام اثراتی که رنگ‌ها دارند، ذوق و سلیقه شخصی را نباید از نظر پنهان داشت. به هنگام پوشش روزمره، نباید از مد کورکورانه تبعیت کرد. بهتر است که رنگ لباس را بر اساس خلق و خوی خود انتخاب کنید. برای مداوا یا جلوگیری از بیماری‌هایی که به کرات دچار آن می‌شوید، استفاده از لامپ‌های رنگی با پارچه و کاغذهای رنگی مناسب است. تمام بدن یا سطحی از بدن و یا قسمت بیمار را می‌توان اشعه داد. طول مدت مداوا در افراد مختلف، متفاوت است. برای درمان یا مداوا، باید در اطاق تیره‌رنگ این عمل انجام گیرد و فرد موردنظر عریان باشد. فاصله عامل روشنایی تا عضو باید ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر باشد. طول مدت تشعشعات باید ابتدا حداکثر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه و بعد به ۳۰ تا ۶۰ دقیقه افزایش داد. در طول روز، چند نوبت و فاصله هر نوبت، بیش از یک ساعت باشد. توصیه می‌شود به هنگام انجام این نوع درمان، نوعی نوشابه همرنگ لامپ یا رنگ انتخابی خود بنوشید. همین وضع در مورد رنگ استخر و یا وان حمام است. به هنگام کاربرد رنگ‌درمانی، مصرف گیاهان دارویی با تنوع و خواص گوناگون که دارند، باعث اثرات مثبت مضاعفی می‌یابند. نور چهار امکان را در انسان برای جذب رنگ فراهم می‌سازد. مانند اثر روحی و روانی، عصب، فیزیکی و شیمیایی.

تأثیرات روحی نور، از طریق چشم و جذب رنگ عصب موجب بالا رفتن مقاومت و ایمنی بدن می‌شود. جذب فیزیکی، از طریق پوست به طور

دارند. رنگ‌ها در جریان زندگی مادی انسان، مؤثرند و موجب هماهنگ شدن رفتارها و حرکات می‌شوند. بنابراین، می‌توان انتظار داشت که کاربردی بیش از مطالب ارائه شده داشته باشند. همه انسان‌ها با کمی توجه به این واقعیت پی می‌برند که چه رنگی را به رنگ‌های دیگر ترجیح می‌دهند. با دانستن خواص اثرات رنگ‌ها، می‌توان تا حدود زیادی به خوددرمانی مبادرت ورزید، ولی نباید از شدت و خطرات بیماری‌ها غافل بود؛ زیرا در بسیاری از بیماری‌ها، رنگ‌درمانی کمک نخواهد کرد. می‌توان خانه، محیط کار خود و فرزندان را با رنگ‌های تندرستی بخش مزین کرد. رنگ‌های زرد، نارنجی و قرمز، جزو رنگ‌های گرم محسوب می‌شوند، لذا برای همه خوشایند هستند. گرمی، محرک و انرژی‌زا است، انسان را وادار به کار و خلاقیت می‌کند و از حالت انفعالی بیرون می‌آورد. این رنگ‌ها برای محیط کار مناسب است. رنگ‌های آبی، فیروزه‌ای و بنفش، جزو رنگ‌های خنک و آرام‌کننده است. این رنگ‌ها برای اطاق خواب مناسب است و باعث آسایش در زندگی می‌شود. با تمام اثراتی که رنگ‌ها دارند، ذوق و سلیقه شخصی را نباید از نظر پنهان داشت. به هنگام پوشش روزمره، نباید از مد کورکورانه تبعیت کرد. بهتر است که رنگ لباس را بر اساس خلق و



به سینه و پشت سینه بتابانید. این عمل را دو مرتبه در روز انجام دهید.

پشت درد: برای رفع درد، به مدت ۶۰ دقیقه نور سبز یا آبی را بر ناحیه درد بتابانید. این عمل را در روز سه نوبت انجام دهید. درد به سرعت تسکین می‌یابد. پوست: انواع التهابات پوستی را نور قرمز و عفونت پوست را با نور آبی، ۵ نوبت در روز، هر نوبت به مدت ۴۵ دقیقه بتابانید.

چشم درد: با چشم بسته به مدت ۳۰ دقیقه زیر نور آبی بخوابید.

حساسیت به تغییر هوا: تمامی بدن را به مدت ۳۰ دقیقه در معرض نور سبز قرار دهید. اینکار تا ۴ نوبت در روز تکرار کنید.

دندان درد: هر ساعت، حدود ۲۰ دقیقه ناحیه درد را در معرض نور قرمز قرار دهید. دندان درد به سرعت برطرف می‌شود.

درد معده: معده را در معرض نور زرد و یا نور آبی، ۳ مرتبه در روز، هر نوبت به مدت ۳۰ دقیقه، قرار دهید. سردرد: سر یا جمجمه را ۳ تا ۵ مرتبه، در روز در معرض نور آبی قرار دهید. هر نوبت حدود ۴۵ دقیقه باشد.

درد کمر: کمر را در معرض نور سبز و یا نور قرمز، ۲ بار در روز، هر بار به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید. درد تخفیف می‌یابد.

مستقیم و یا غیرمستقیم از طریق رنگ لباس صورت می‌گیرد. جذب شیمی تأثیر آن در کار معده و حرکت روده‌ها مؤثر است. مانند مصرف خوراکی‌های مخلوط و رنگارنگ، رنگ آشامیدنی و رنگ دارو.

درمان بیماری‌ها با رنگ‌ها

آسم: سه نوبت در روز، هر نوبت به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، سینه و شانه را در معرف نور قرمز یا نور سبز قرار دهید. این عمل را به مدت سه روز انجام دهید. اشتباهی کم: به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، دو تا سه مرتبه در روز، به مدت یک هفته، معده را با نور قرمز یا نور زرد در معرض نور قرار دهید. قبل از خواب، به مدت ۳۰ دقیقه، تمامی بدن را در معرض تابش نور آبی و یا بنفش قرار دهید. این کار بسیار نتیجه بخش است.

اختلال خواب: قبل از خواب، به مدت ۳۰ دقیقه، تمامی بدن را در معرض تابش نور آبی و یا بنفش قرار دهید. این کار بسیار نتیجه بخش است.

افسردگی: سر و گردن را به مدت ۴۵ دقیقه زیر نور قرمز قرار دهید. این عمل را سه مرتبه در روز تکرار کنید. چنانچه تمامی بدن در معرض نور قرار گیرد، مؤثرتر است.

برونشیت: نور لامپ سبز رنگ را به مدت ۳۰ دقیقه





درد گوش: انواع التهابات گوش با نور سبز و یا نور آبی، ۳ مرتبه در روز، هر نوبت به مدت ۳۰ دقیقه، کاهش مییابد.

رماتیسم: تمامی بدن را در معرض نور آبی، ۴ مرتبه در روز، هر نوبت به مدت ۶۰ دقیقه قرار دهید. بسیار مؤثر است.

رماتیسم مفاصل: نور سبز را سه مرتبه در روز، هر نوبت ۳۰ دقیقه بر مفاصل بتابانید.

ریزش مو: روزانه ۲ مرتبه، هر بار ۳۰ دقیقه پوست را در معرض نور قرمز قرار دهید. روزانه دو نوبت پوست سر را نیز ماساژ دهید.

زگیل: روزانه ۶ مرتبه، هر نوبت ۳۰ دقیقه، به زگیل‌ها نور آبی بتابانید برطرف می‌شود.

زخم بدن: تمامی زخم‌های نقاط مختلف بدن با تابیدن نور قرمز به مدت ۳۰ دقیقه و ۳ مرتبه در روز التیام می‌یابند.

ضعف حافظه: برای جبران ضعف حافظه توصیه می‌شود ناحیه جمجمه سر را روزانه ۳ مرتبه، هر نوبت به مدت ۴۵ دقیقه، در معرض نور زرد یا نارنجی قرار دهید. به تدریج حافظه تقویت می‌شود.

فشارخون بالا: تمامی بدن را به مدت ۲ مرتبه در روز، هر نوبت به مدت ۶۰ دقیقه، با نور آبی بتابانید.

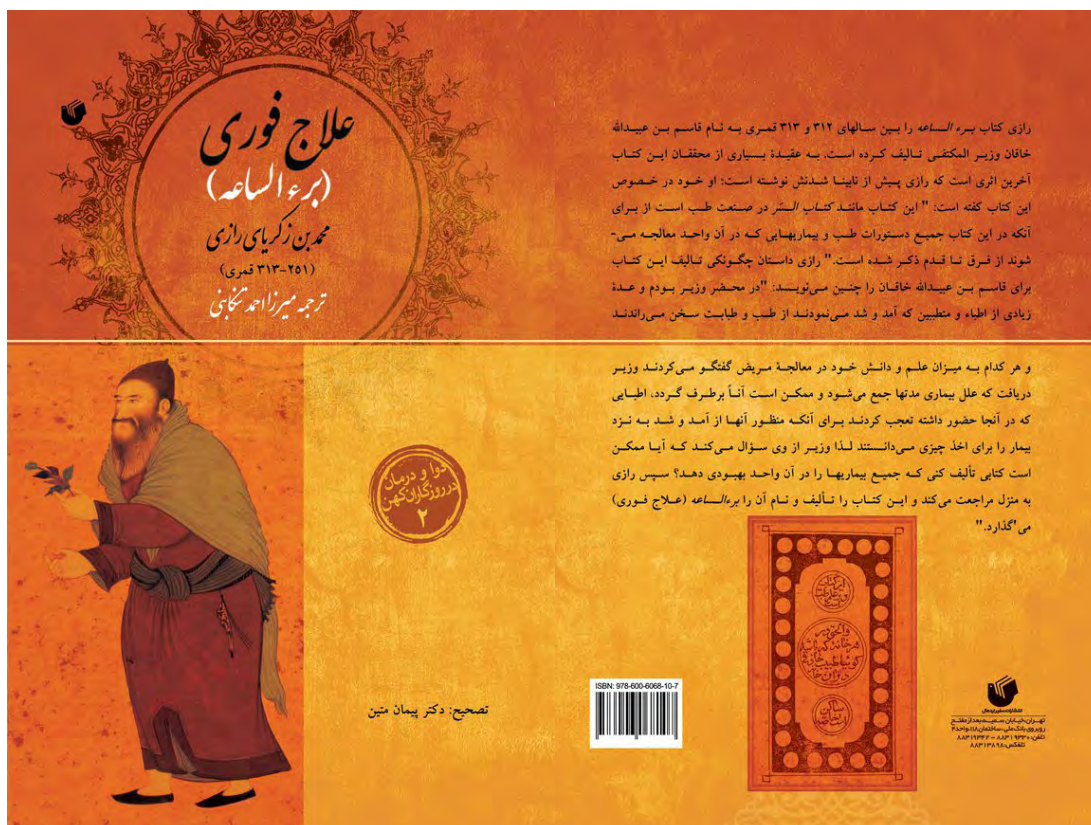


رنگ‌ها برای مداوای بعضی از بیماری‌ها، نباید موجب غفلت فرد از مراجعه به پزشک متخصص باشد. رنگ درمانی، گرچه اثر مثبت دارد، اقلاباید پیشگیری از بیماری‌ها را در نظر گرفت. معلوم شده است که، اثرات درمانی رنگ‌ها، در زنان و کودکان مؤثرتر از مردان است. شناخت اثر رنگ‌ها، باید نوعی راهبرد برای زندگی روزمره باشد. رنگ اطاق کودکان، لباس‌ها و اسباب‌بازی‌ها را با متکی بر شناخت وضعیت رفتاری و جسمی فرزندان خود انتخاب کنید. آنها که فرصت دارند، ساعاتی از روز را در اطاقی تاریک با نور دلخواه خود روشن کرده و نیمه‌عریان در معرض نور قرار گیرند. این روش به فرد انرژی مثبت انتقال می‌دهد و استرس‌های روزانه را خنثی می‌کند. کسانی که کار فکری دارند و با دستگاه‌های الکترونیکی سروکار دارند، از این روش بسیار بهره‌مند می‌شوند. امید است با تحریر این مطالب کوششی در جهت اقدام به اولین قدم‌های انسان‌شناسی و یا خودشناسی برداشته گردد و به‌ویژه والدین قادر باشند که فرزندان خود را تا حدودی ارزیابی و اطرافیان خود را شناخته تا راه‌های پیوند دوستی و مهر و محبت پایدار برقرار سازند.

فشار خون به طور محسوسی تنظیم می‌شود. فشار خون پایین: تمامی بدن را به مدت ۶۰ دقیقه و ۲ مرتبه در روز در معرض نور قرمز قرار دهید. بسیار مؤثر است. کاتراکت روده: ۲ مرتبه در روز و هر نوبت حدود ۶۰ دقیقه بر ناحیه شکم، نور زرد بتابانید. قلب درد: سه مرتبه در روز و هر نوبت به مدت ۳۰ دقیقه بر ناحیه قلب نور آبی بتابانید. کم خونی: تمامی بدن را به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه و دو مرتبه در روز، در معرض نور قرمز قرار دهید. کیسه صفرا و کبد: التهابات این دو عضو را در ناحیه بالای شکم، روزانه دو نوبت هر نوبت ۶ تا ۴۵ دقیقه در معرض نور زرد قرار دهید. کلیه و مثانه: بر کلیه‌ها، در پشت بدن، سه مرتبه و هر نوبت به مدت ۳۰ دقیقه نور نارنجی و یا آبی بتابانید. التهابات و درد برطرف می‌شوند. یبوست: روزانه ۴ نوبت، هر نوبت ۴۵ دقیقه، بر شکم نور زرد بتابانید. این روش بسیار مؤثر است. ویروس‌های سرماخوردگی: تمام سرماخوردگی‌ها اعلم از آنفلوآنزا، گریپ و زکام را می‌توانید با تابش نور نارنجی، سه مرتبه در روز، هر نوبت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بر سینه مداوا کنید. استفاده از



نسخه درمانی علاج فوری اسهال معدی از دیدگاه رازی



انتهائی، خطوط و حروف و نشانه‌های طلسم‌گونه را که مورد استفاده برخی دعانویسان و فالگیران و درمانگران بوده و احتمال منسوخ شدنشان زیاد بوده است، این قلمهای متفاوت و متنوع را جمع‌آوری و ثبت کرده است تا برای همیشه مهجور و متروک نمانند. همین نیت او در کنار ترجمه سلیس و دقیق نامبرده از آخرین اثر محمدبن زکریای رازی، یعنی برء الساعه، بر اهمیت چاپ مجدد آن می‌افزاید.

رازی داستان چگونگی تالیف این کتاب برای قاسم بن عبیدالله خاقان را چنین می‌نویسد: "در محضر وزیر بودم و عده زیادی از اطباء و متطببین که آمد و شد می‌نمودند از طب و طبابت سخن می‌راندند و هر کدام به میزان علم و دانش خود در معالجه مریض گفتگو می‌کردند وزیر دریافت که علل بیماری مدتها جمع می‌شود و ممکن است آنرا برطرف گردد، طبایی که در آنجا حضور داشته تعجب کردند برای آنکه منظور آنها از آمد و شد به نزد بیمار را برای اخذ چیزی می‌دانستند؛ لذا وزیر از وی سؤال می‌کند که آیا ممکن است کتابی

علاج فوری ترجمه‌ای است از نسخه کتاب برء الساعه اثر محمدبن زکریای رازی که توسط میرزا احمدبن محمد حسین الشریف تنکابنی در سال ۱۲۹۷ هجری قمری از عربی به فارسی ترجمه شد. میرزا احمد طبیب تنکابنی از پزشکان دوران قاجار و طبیب مخصوص فتحعلیشاه (اواسط سده ۱۳ قمری) بوده است. او از طرف مادر منسوب به محمد مؤمن حسینی تنکابنی دیلمی معروف به حکیم مؤمن است که طبیب مخصوص شاه سلیمان صفوی بود و کتاب مشهور تحفة المؤمنین که به تحفة حکیم مؤمن نیز اشتها دارد، تالیف کرده است. ترجمه میرزا احمد از برء الساعه دو بار در تهران چاپ شد که بار دوم در سال ۱۳۰۵ هجری قمری بوده و کتاب حاضر نسخه‌ای است ویراسته از همین چاپ. این ترجمه شامل ۳۰ باب است که ۲۳ باب آن تالیف خود رازی است و ۷ باب را مترجم یعنی میرزا احمد تنکابنی به سلیقه خود به آن اضافه کرده است. در انتهای کتاب نیز، همانطور که خود شرح داده به بهانه پُر کردن اوراق سفید باقیمانده





بروند و بدن را مالش بسیار دهند و بر عطش صبر کنند و آب مطلقاً نخورند و غذا شبانه روزی یکدفعه کباب کبک و تیهو و کنجشک و مانند آن با دارچینی و فلفل و زیره هر یک که باشد تناول کنند نافع است.

تألیف کنی که جمیع بیماریها را در آن واحد بهبودی دهد؟ سپس رازی به منزل مراجعت می کند و این کتاب را تألیف و نام آن را برء الساعه (علاج فوری) می گذارد. با ذکر این داستان به بیان پاره ای از دستورات رازی در کتاب علاج فوری می پردازیم:

در علاج اسهال معدی است که آن را به عربی خلفه کویند

(الخلفه هی الاسهال الکائن بالادوار والاختلاف هو الاسهال الکائن بالالوان)

علامتش اروغ ترش و قلت عطش و دفع شدن طعام بدون هضم و گاهی عطش کاذب نیز بهمرسد علاجه این است بکیرند عفص (عفص مازو است) و کندر از هر یک پنجمثال نانخواه و تخم ترب از هر یک دو مثقال و نیم تریاک یکمئثال است کوفته با عسل مصفاً بسرشند و حب سازند قدر شربت آن یکمئثال بنوشند در ساعت علاج اسهال میکنند انشاء الله تعالی یا آنکه بکیرند نانخواه و کندر و کلنار مساوی و نرم کوفته و مویز سیاه را نیز کوفته دواها را بدان بسرشند در صبح و شام مقدار سه مثقال بخورند و این ضماد نیز بسیار نافع است بکیرند کافور و صندل سرخ و با آب ریحان حل کنند یا در شراب و خرقة بدن تر کنند و بر معده نهند و بهترین تدابیر آن است که بحمام بسیار گرم



چگونه ۱۰ روز پاکسازی با اسموتی سبزیجات را انجام دهیم؟



که قصد کاهش وزن ندارند، ولی قصد سم زدایی دارند، این روش مناسب است. اگر اولین تجربه سم زدایی شما است و یا نمی‌خواهید به خود سخت بگیرید این روش خوبی برای شما خواهد بود.

خلاصه پاکسازی کامل

۱. اسموتی بنوشید: در هر روز، سه مرتبه اسموتی سبزیجات بنوشید، صبحانه، نهار و شام. می‌توانید برای عدم احساس گرسنگی در طول روز اسموتی خود را کم یا ذره ذره بنوشید. خیلی مهم است که شما هر سه تا چهار ساعت برای در جریان بودن متابولیسم بدن، اسموتی یا اسنک مصرف کنید. در هر اسموتی باید بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ میلی لیتر مایع وجود داشته باشد. سعی کنید از شب قبل تمام مواد را آماده کرده تا صبح، زمانتان را فقط صرف مخلوط کردن نمایید و تا آنجا که امکان‌پذیر است در جای خنک نگهداری شوند.
۲. اسنک بخورید: اسنک شما می‌تواند سیب، کرفس، هویج و یا خیار باشد. سایر اسنک‌های پر

پاکسازی ۱۰-روزه با اسموتی سبزیجات حقیقتاً یک تجربه‌ی بازگشت به سلامتی است. شما می‌توانید یک پاکسازی کامل و یا یک پاکسازی اصلاح شده را انتخاب کنید. پاکسازی کامل شامل سه اسموتی سبزیجات، اسنک و دمنوش‌های گیاهی و آب در کل ده روز هستند. این روش باعث کاهش وزن بین ۵ تا ۷/۵ کیلو می‌شود. پاکسازی اصلاح شده شامل دو اسموتی سبزیجات (یکی برای صبحانه و دیگری برای نهار)، یک وعده غذایی سالم برای شام، اسنک، و آب/دمنوش هستند. یک وعده غذایی سالم می‌تواند سالاد، سبزیجات بخارپز شده، ماهی و یا مرغ (گریل یا پخته شده) باشد.

پاکسازی اصلاح شده یک برنامه خوب با مزایای برجسته سلامتی، از طریق نوشیدن اسموتی‌های سبزیجات مغذی است. کاهش وزن خیلی مشهود نیست، اما شما می‌توانید بین ۲/۵ تا ۵ کیلو توقع کاهش وزن در ده روز داشته باشید. این پاکسازی برای افرادی طراحی شده است که قادر یا علاقه‌مند به پاکسازی کامل نیستند. همچنین برای افرادی



کرده تا صبح زمان تان را فقط صرف مخلوط کردن نمایید و تا آنجا که امکان پذیر است در جای خنک نگهداری شوند. اسنک‌ها کره بادام زمینی شیرین نشده، تخم مرغ آب‌پز و مغزها و یا تخم‌های خام و بی نمک (به اندازه یک مشت دست) هستند.

۲. آب و دمنوش گیاهی بنوشید: روزی حداقل ۸ لیوان آب بنوشید و از دمنوش‌های گیاهی به اندازه رغبت و میل تان استفاده کنید. هر صبح دمنوش گیاهی بنوشید تا به فرآیند سم زدایی و پاک سازی اعضای بدن تان- کلیه، کبد، پوست و غیره- کمک شود.

۳. روده های خود را در تکاپو نگه دارید: یکی از دو روش پاکسازی روده را انجام دهید تا مطمئن شوید شما حداقل در هر روز حداقل یک بار از سه بار دفع مدفوع را در زمان سم زدایی دارید (به فصل ۵ مراجعه شود).

۴. پرهیز کنید: از خوردن شکر و قند، گوشت، شیر، پنیر، نوشیدنی‌های الکلی، آبجو، قهوه، نوشابه/ نوشابه‌ی رژیمی، غذاهای آماده، سرخ کردنی، کربوهیدرات پالایش شده (مثل نان سفید، پاستا، دونات و غیره) پرهیز کنید.

تذکر مهم: اگر سبزی مخلوط کن شما بزرگ است، کل مواد در آن، جا خواهند شد. ولی اگر کوچک است مواد خود را دو قسمت کرده و هر بار نصف را هم بزنید.

روز ۱: بری سبزیجات
۳ مشت دست اسفناج

پروتئین شامل کره بادام زمینی شیرین نشده، تخم مرغ آب‌پز و مغزها و یا تخم‌های خام و بی نمک (به اندازه یک مشت دست) هستند.

۳. آب و دمنوش گیاهی بنوشید: روزی حداقل ۸ لیوان آب بنوشید و از دمنوش‌های گیاهی به اندازه رغبت و میل تان استفاده کنید. هر صبح دمنوش گیاهی بنوشید تا به فرآیند سم زدایی و پاک سازی اعضای بدن تان- کلیه، کبد، پوست و غیره- کمک کنید.

۴. روده های خود را در تکاپو نگه دارید: یکی از دو روش پاکسازی روده را انجام دهید تا مطمئن شوید در هر روز حداقل یک بار از سه بار دفع مدفوع را در زمان سم زدایی دارید (به فصل ۵ مراجعه شود).
۵. پرهیز کنید: از خوردن شکر و قند، گوشت، شیر، پنیر، نوشیدنی‌های الکلی، قهوه، نوشابه/نوشابه‌ی رژیمی، غذاهای آماده، سرخ کردنی، کربوهیدرات پالایش شده (مثل نان سفید، پاستا، دونات و غیره) پرهیز کنید.

خلاصه پاکسازی اصلاح شده

۱. اسموتی بنوشید و یک وعده غذایی سالم بخورید: هر روز، دو اسموتی سبزیجات بنوشید (صبحانه و نهار)؛ و یک وعده غذایی سالم برای شام داشته باشید. این وعده غذایی می‌تواند سالاد، سبزیجات آب‌پز شده و ماهی یا مرغ (گریل یا پخته) باشد. هر اسموتی شامل ۳۰۰ تا ۵۰۰ میلی لیتر مایع است. سعی کنید از شب قبل تمام مواد را آماده





سپس سایر اجزا را اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید تا زمانی که حالت کرمی شکل بگیرد.

روز ۳: سیب بلوبری

۱ مشت دست مخلوط انواع سبزیجات و کاهوی تیره

۲ مشت دست اسفناج

۲ فنجان آب

۵/۱ فنجان بلوبری یخ زده یا تمشک سیاه

۱ عدد موز

۱ عدد سیب

۱ پاکت استویا

۲ قاشق غذاخوری دانه کتان

ترجیحی: ۱ پیمانه پودر پروتئین گیاهی

برگ اسفناج و مخلوط سبزیجات را به همراه آب در مخلوط کن ریخته و تا زمان یکدست شدن مخلوط کنید. سپس سایر اجزا را اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید تا زمانی که حالت کرمی شکل بگیرد.

روز ۴: بری هلو

۲ مشت دستبروکی

۱ مشت دست اسفناج

۲ فنجان آب

۲ فنجان آب

۱ عدد سیب

۱ فنجان انبه یخ زده

۱ فنجان توت فرنگی یخ زده

۱ بسته استویا (در صورت تمایل)

۲ قاشق غذاخوری تخم کتان

ترجیحی: ۱ پیمانه پودر پروتئین گیاهی

برگ اسفناج را به همراه آب در مخلوط کن ریخته و تا زمان یکدست شدن مخلوط کنید. سپس سایر اجزا را اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید تا زمانی که حالت کرمی شکل بگیرد.

روز ۲: سیب توت فرنگی

۳ مشت دست مخلوط انواع سبزیجات و کاهو

۲ فنجان آب

۱ عدد موز

۲ عدد سیب

۵/۱ فنجان توت فرنگی یخ زده

۲ پاکت استویا (در صورت تمایل به طعم شیرین)

۲ قاشق غذاخوری دانه کتان

ترجیحی: ۱ پیمانه پودر پروتئین گیاهی

برگ سبزیجات و کاهو را به همراه آب در مخلوط کن ریخته و تا زمان یکدست شدن مخلوط کنید.



روز ۶: آناناس اسفناج

۲ فنجان اسفناج

۱ فنجان آناناس

۲ فنجان هلو یخ زده

۲ عدد موز

۱/۵ پکت استویا

۲ فنجان آب

۲ قاشق غذاخوری دانه کتان

ترجیحی: ۱ پیمانه پودر پروتئین گیاهی

برگ اسفناج را به همراه آب در مخلوط کن ریخته و

تا زمان یکدست شدن مخلوط کنید. سپس سایر

اجزا را اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید تا زمانی

که حالت کرمی شکل بگیرد.

روز ۷: آناناس بری

۲ مشت دست مخلوط سبزیجات

۲ مشت دست اسفناج

۱ عدد موز

۱/۵ فنجان آناناس

۱/۵ فنجان انبه یخ زده

۱ فنجان مخلوط انواع بری یخ زده

۲ فنجان آب

۳ پکت استویا

۲ قاشق غذاخوری دانه کتان

ترجیحی: ۱ پیمانه پودر پروتئین گیاهی

۲ عدد سیب

۱/۵ فنجان هلو یخ زده

۱/۵ فنجان مخلوط انواع بری یخ زده

۲ پکت استویا

۲ قاشق غذاخوری دانه کتان

ترجیحی: ۱ پیمانه پودر پروتئین گیاهی

کیل را به همراه آب در مخلوط کن ریخته و تا زمان

یکدست شدن مخلوط کنید. سپس سایر اجزا

را اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید تا زمانی که

حالت کرمی شکل بگیرد.

روز ۵: هلو بری اسفناج

۳ مشت دست اسفناج

۲ فنجان آب

۱ فنجان هلو یخ زده

۱ مشت انگور بدون هسته تازه یا یخ زده

۱/۵ فنجان بلوبری

۳ پکت استویا

۲ قاشق غذاخوری دانه کتان

ترجیحی: ۱ پیمانه پودر پروتئین گیاهی

برگ اسفناج را به همراه آب در مخلوط کن ریخته و

تا زمان یکدست شدن مخلوط کنید. سپس سایر

اجزا را اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید تا زمانی

که حالت کرمی شکل بگیرد.



برگ اسفناج و سبزیجات را به همراه آب در مخلوط کن ریخته و تا زمان یکدست شدن مخلوط کنید. سپس سایر اجزا را اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید تا زمانی که حالت کرمی شکل بگیرد.

روز ۸: اسفناج بروکلی بری

۲ مشت دست بروکلی

۲ مشت دست اسفناج

۲ فنجان آب

۱ عدد سیب

۱ عدد موز

۱/۵ فنجان بلوبری

۲ پاکت استویا

۲ قاشق غذاخوری دانه کتان

ترجیحی: ۱ پیمانه پودر پروتئین گیاهی

برگ اسفناج و بروکلی را به همراه آب در مخلوط کن ریخته و تا زمان یکدست شدن مخلوط کنید. سپس سایر اجزا را اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید تا زمانی که حالت کرمی شکل بگیرد.

روز ۹: سیب انبه

۳ مشت دست اسفناج

۲ فنجان آب

۱ عدد سیب

۱/۵ فنجان انبه

۲ فنجان توت فرنگی یخ زده

۱ پاکت استویا

۲ قاشق غذاخوری دانه کتان

ترجیحی: ۱ پیمانه پودر پروتئین گیاهی

برگ اسفناج را به همراه آب در مخلوط کن ریخته و تا زمان یکدست شدن مخلوط کنید. سپس سایر اجزا را اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید تا زمانی که حالت کرمی شکل بگیرد.

روز ۱۰: آناناس بروکلی

۲ مشت دست گل بروکلی

۱ مشت دست مخلوط انواع سبزیجات

۲ فنجان آب

۱/۵ فنجان هلو یخ زده

۲ مشت آناناس

۲ پاکت استویا

۲ قاشق غذاخوری دانه کتان

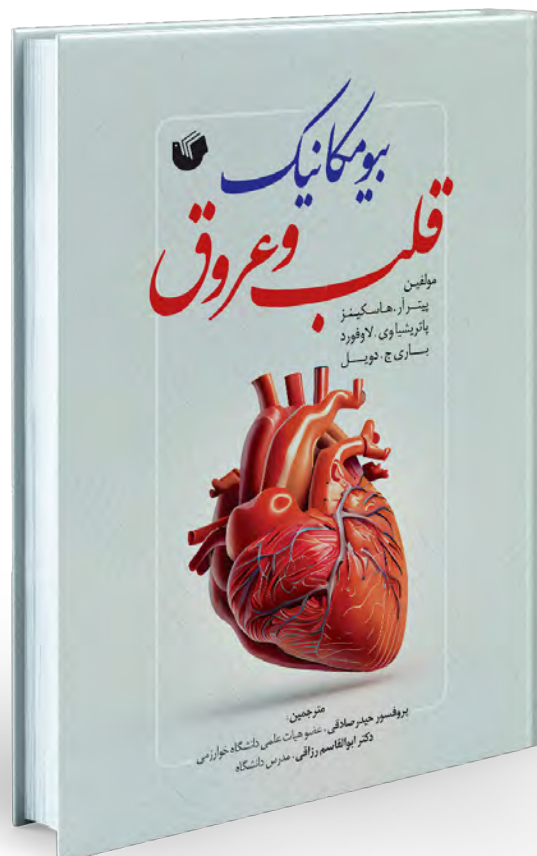
ترجیحی: ۱ پیمانه پودر پروتئین گیاهی

کیل و سبزیجات را به همراه آب در مخلوط کن ریخته و تا زمان یکدست شدن مخلوط کنید. سپس سایر اجزا را اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید تا زمانی که حالت کرمی شکل بگیرد.



بیومکانیک قلب و عروق

مولفین: پیتر آر. هاسکینز، پاتریشیا وی. لافورد، باری ج. دوئل
مترجمین: پروفسور حیدر صادقی، دکتر ابوالقاسم رزاقی



می‌گردد، و انحرافات از وضعیت طبیعی و نرمال ناشی از تغییرات بیولوژیکی است که بر ساختار اثر می‌گذارند. از این رو، مطالعه بیومکانیک قلبی عروقی نیازمندی رویکردی بین رشته‌ای شامل بیولوژی، پزشکی، فیزیک، مهندسی و ریاضیات است. این کتاب، مقدمه‌ای مناسب برای دانشجویان و متخصصین تمامی این حوزه‌ها می‌باشد. کتاب به عنوان یک منبع درسی برای دانشجویان سال آخر یا برای دوره کارشناسی ارشد (M.Sc.) و مرجعی اولیه برای محققین و متخصصین در حوزه بیومکانیک قلبی عروقی مناسب است.

این کتاب در ارتباط با بیومکانیک قلبی عروقی است؛ کتاب به مطالعه عملکرد و ساختار سیستم قلبی عروقی با بهره‌گیری از اصول و قوانین مکانیک پرداخته است. این مطالعه شامل تمامی بیماری‌ها عمده قلبی عروقی نظیر اترواسکروز و آنوریسم که مسئول تقریباً یک سوم مرگ و میر در سراسر جهان هستند، می‌شود. اصل اساسی که چندین بار در این کتاب مورد اشاره قرار گرفته این است که سیستم قلبی عروقی به منظور نرمالایز کردن محیط مکانیکی خودش قادر به سازگار است زیرا نیروهای مکانیکی بوسیله بافت‌ها احساس

جهت خرید به سایت انتشارات

سفیر اردهال مراجعه نمایید

safirardehal.com



انتشارات خبر ازدهال
Safir-e-Ahwal Publications



مجله‌ای فرهنگی در حوزه طب سنتی

۸۴۰/۰۰۰ تومان

۳۵/۰۰۰ تومان

○ اشتراک نسخه چاپی نشریه (۱۲ شماره ارسال از طریق پست)

○ اشتراک نسخه مجازی از طریق تلگرام، واتس آپ، ایتا و

خواهشمند است مبلغ اشتراک را به شماره کارت ۵۰۴۷۰۶۱۰۷۵۴۱۱۴۶۸ بانک شهر به نام سید حسین عابدینی واریز و فیش مربوطه را به شماره ۰۳۸۶۶۶۴۴۱ (تلگرام، ایتا) نمایید و یا با شماره ۸۸۳۱۹۳۳۰ تماس و شماره حواله را اعلام نمایید.

@safirsabz_mag