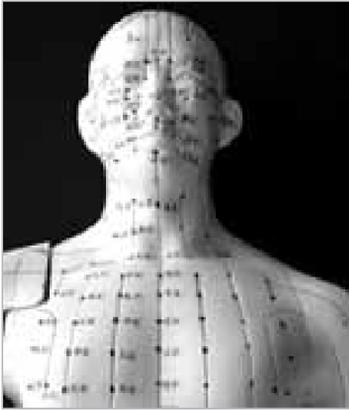


طب سوزنی

بیمارانی که این روش درمان را برای خود انتخاب می کنند اظهارات متفاوتی دارند، اما در مجموع اغلب آنها بیان می کنند که هنگام فرو کردن سوزن به بدنشان احساس درد زیادی نمی کنند. معمولاً تجربه و تخصص پزشک معالج در استفاده از سوزن می تواند میزان درد حاصل را کاهش یا افزایش دهد



سابقه طب سوزنی به کشور چین بازمی گردد. شاید بتوان آن را یکی از قدیمی ترین و در عین حال کاربردی ترین روش های طبابت دانست که در حال حاضر در قرن ۲۱ میلادی مورد استفاده قرار می گیرد.

می توان مدیون روزنامه نگار مجله نیویورک تایمز یعنی جیمز رستون دانست که در سال ۱۹۷۱ طی مقاله ای به بررسی روش های طبابت در چین که توسط سوزن انجام می شد، پرداخت. سوزنی امروزه با استفاده از فرو کردن سوزن های خاصی به دورن بدن از طریق پوست توسط دست و یا حتی جریان الکتریسیته انجام می شود.

سوزن هایی که در این طب از آن استفاده می شود فلزی هستند و تقریباً به قطر چند تار موی سرمی باشند.

بیمارانی که این روش درمان را برای خود انتخاب می کنند اظهارات متفاوتی دارند. اما در مجموع اغلب آنها بیان می کنند که هنگام فرو کردن سوزن به بدنشان احساس درد زیادی نمی کنند. معمولاً تجربه و تخصص پزشک معالج در استفاده از سوزنی می تواند میزان درد حاصل را کاهش یا افزایش دهد.

سازمان مدیریت تغذیه و داروی آمریکا (FDA) در سال ۱۹۹۶ استفاده از سوزن های مخصوص برای این روش درمان را تایید کرد. این سوزن ها باید استریل باشند و می توان هر یک از آنها را برای یک بار و فقط یک بیمار استفاده کرد. همچنین قبل از هر بار

استفاده از سوزن ها باید آنها را با الکل یا مواد ضد عفونی کننده تمیز کرد.

امروزه در درمان طب سوزنی ممکن است از جریان الکتریسیته نیز استفاده شود. بسیاری از پزشکان اعتقادی به این نوع روش طبابت ندارند و برعکس بسیاری دیگر با استناد به آمار به دست آمده از بهبود بیماران این روش را برای معالجه توصیه می کنند.

آزمایش ها نشان می دهد این روش می تواند برای کاهش درد پس از جراحی، شیمی درمانی، جراحی های دندان و... بسیار موثر واقع شود. همچنین شواهد بسیاری موجود است که طب سوزنی می تواند در معالجه بیماری هایی چون اعتیاد به مواد مخدر، فعال کردن دوباره ماهیچه های تنبل، سردرد، دردهای مفصلی، انواع آسم و تنگی نفس به عنوان یک راه حل و یا حداقل در کنار درمان دارویی استفاده شود. تحقیقات جدید نشان می دهد که طب سوزنی توانایی کاهش و حتی برطرف کردن انواع درد داشته و می تواند توانایی های قسمت های مختلف بدن را بالا ببرد.

طب سوزنی چگونه کار می کند؟

در طب سنتی چین که به TCM معروف است، بدن انسان تحت تأثیر دو نیروی مخاف هم به نام های "یین" و "یگن" قرار داد. "یین" به صفاتی چون سردی، آرامی و درکل حالت فرغ فعال برمی گردد. در حالی که "یگن" به صفاتی چون گرمی، هیجان و فعال بودن نسبت داده می شود. در این نگرش، سلامت بدن هنگامی حاصل می شود که میان این دو نیرو تعادل برقرار باشد و عدم تعادل این دو نیرو باعث می شود که جریان حیاتی در بدن - که اصطلاحاً به "چی" معروف است - مختل شود. این جریان از راه ها و نقاط خاصی در بدن گذر می کند. تعداد ۱۲ عدد از این مسیرها و نقاط به عنوان اصلی و نقاطی هم به عنوان نقاط سطح دوم معرفی می شوند که در مجموع بیش از ۲۰۰۰ نقطه دیگر به آنها متصل است.

اساس طب سوزنی بر تحریک این نقاط استوار است که می تواند جریان "چی" در بدن را کنترل نماید. اینکه مدل چینی ها برای بدن درست است یا خیر جای بحث دارد اما دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که تحریک این قسمت های بدن می تواند روی وضعیت شیمیایی و عصبی مغز تأثیر بگذارد و در نهایت منجر به عکس العمل هایی مانند کاهش درد، تغییر فشار خون و... شود و در نهایت به سلامت بیمار منجر شود.

خرما



خرما، میوه درختی به نام نخل (PALM) از تیره نخل (PALMCEAE) است که نام علمی آن PHOENIX می باشد.

خرما دارای قند (ساکارز - گلوکز)، پروتئین، چربی، آب، لعاب (موسیلاژ)، املاح معدنی (کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم، گوگرد) و ویتامین های (B۱, C, E, A, B۲, B۶) است.

طبیعت گرم و خواص درمانی به این شرح می باشد: تقویت عمومی خرما، یک میوه انرژی زا و سرشار از مواد حیاتی است. بدین لحاظ یک میوه خون ساز و تقویت کننده مغز و اعصاب و اندام های مختلف بدن انسان می باشد و کالری لازم را برای سوخت و ساز بدن و تلاش و فعالیت تامین می نماید.

دستگاه تنفس

جوشانده خرما، تقویت کننده دستگاه تنفس و درمان کننده اختلالات ریوی و تسکین دهنده سرفه های حاد و مزمن است.

بیماری های قلبی و عروقی

خرما تقویت کننده قلب و تنظیم حرکات قلب می باشد. این میوه بهشتی در درمان بیماری های قلب بسیار موثر است و عروق را در انجام فعالیت های حیاتی یاری می دهد.

دستگاه اعصاب

خرما اعصاب را تقویت نموده و اختلالات عصبی، مغزی، نخاعی و دردهای عصبی را برطرف می سازد. جوشانده خرما، درمان کننده سیاتیک، لمباگو (کمردرد)، نرمی مفاصل و فلج می باشد.

اختلالات پوستی

خرما تقویت کننده پوست و برطرف کننده اختلالات پوستی، ناخن و موی می باشد.

کشیدن گرد سوخته خرما در چشم، از ریزش مژه جلوگیری نموده و ناراحتی های آلرژیکی و عفونی چشم را برطرف می نماید.

خلاصه آنکه خرما، یک میوه سرشار از انرژی و پرکالری است که نیروی مورد نیاز بدن انسان را در دوران نقاهت، هنگام فعالیت های عضلانی و فکری و به هنگام بروز اختلالات جسمی و روانی تامین می نماید

و ارزش غذایی بسیاری برای انسان دارد. علاوه بر همه اینها خرما، انسان را از بیماری سرطان محفوظ نگه می دارد و فعالیت های غدد درون ریز بدن را منظم می سازد و فشار خود را تنظیم می نماید.

ویتامین های موجود در خرما قوای بینایی، بویایی و شنوایی را تقویت کرده و در حفظ و سلامتی پوست و ضمامت آن بسیار مفید و موثر است.

البته زیاده روی در مصرف خرما، بخصوص در شهرهایی که خرما نمی روید و برای افرادی که طبیعت گرم دارند، موجب بروز ناراحتی هایی مانند پوسیدگی دندان، اختلالات کبدی و پوستی می شود. باید دانست که به خرما رسیده "رطب" و به خرما خشک "تمر" یا "قصب" می گویند.

کنترل است، کمتر از آن رنج می برند. شما می توانید باروهای زیر به فرزندتان کمک کنید احساسات خود را به شیوه ای صحیح و بدون این که نیاز به سرکوب آنها داشته باشد، ابراز کند. نکته مهم این است که شما تلاش فردی کودک را درک کرده و آن را تشویق کنید

شناخت رفتار جایگزین

همه ما می دانیم ترک عادت بسیار سخت است در عین حال شاید توجه کرده باشید کنار گذاشتن یک رفتار نادرست، وقتی آن را با رفتاری جایگزین می کنید که همان احساس رضایت را در شما ایجاد می کند، آسان تر خواهد بود. برای مثال کسی که می خواهد سیگار را ترک کند، اگر یک آدامس بدون قند بخورد می تواند در مقابل میل به سیگار کشیدن مقاومت کند. این موضوع اساس آموزش مدیریت رفتار را تشکیل می دهد. همین موضوع را می توان برای تغییر رفتار در کودکان به کار گرفت.

معمله برای تغییر رفتار

کودک زمانی حاضر به تغییر رفتار خواهد شد، که بداند این تغییر برای او مفید باشد و مزایایی رابه دنبال خواهد داشت. بنابراین به او بیاموزید که بیان احساسات با روشهای آرامتری می تواند باعث بهتر شدن روابط شدن روابط او با دوستان و بستگان شود. به او بگویید لازم نیست ناراحتی و عصبانیت خود را با روش پسندیده تری بروز دهد. در مرحله بعد اگر کودک

شما بیش از یک رفتار غیر قابل قبول دارد با کمک یکدیگر تصمیم بگیرید اول با کدامیک از این رفتارها مقابله کنید. آیا می خواهید روی پرخاشگرانه ترین رفتار تمرکز کنید، همان رفتاری که بیش از همه او را به درد برسد (مانند ناسزا گویی به بزرگترها) یا این که ابتدا رفتاری را در نظر می گیرید که تغییر دادن آن آسانتر است (مثلاً آسیاب بازی خود را احقر می نامد) به خاطر داشته باشید موفقیت او در تغییر یک رفتار ممکن است انگیزه ای باشد تا رفتارهای دیگر خود را نیز کنترل کند.

عوامل خشم کودک را بشناسید

برای کنترل عصبانیت کودک، بهتر است بکشید تا بفهمید چه مسائلی باعث می شود او از کوره در برود و کنترل خود را از دست بدهد. برای این کار او را پیش طغیان رفتار زیر نظر بگیرید و پس از این که کمی آرام شد با او صحبت کنید. کوشش کنید تا بفهمد از چه کس یا چیزی ناراحت است شما، یک نفر خودش، تکالیف مدرسه، از دست دادن یک امتیاز؟ توجه داشته باشید این کار را باید بلافاصله پس از این که آرام گرفت و پیش از این که احساسات او کاملاً فروکش کند، انجام دهید.

با استفاده از حرکات دستها و علائم گفتاری کودک را متوجه موقعیت ناخوشایند خود کنید، تا بتواند زمان طغیان احساسات را بشناسد.

کنترل رفتار پر خاشگرانه کودکان

کودکان بیش از فعال و کودکان دارای اختلالات یادگیری گاه ناراحتی و عصبانیت خود را به شیوه های نامناسبی مانند ناسزاگویی و اظهار عبارات ناخوشایند ابراز می کنند. این گونه رفتار به این معناست که آنها بچه های بدی هستند. گاه کودک به دلیل نداشتن توانایی تمرکز حواس، زود خسته می شود و شروع به پرخاشگری می کند. بعضی وقتها هم باخود کلنجاری رود تا عبارت مورد نیاز خود را برای برقراری ارتباط پیدا کند؛ ولی به دلیل مشکلات یادگیری و زبانی از این کار کلافه می شود و به ناچار هر کلمه ای که به ذهنش می آید را به زبان می آورد و البته بعضی از این کلمات ممکن است ناخوشایند باشند.

پدرها و مادرها اگر بداندن این رفتار کودکان قابل



برای کنترل عصبانیت کودک، بهتر است بکشید تا بفهمید چه مسائلی باعث می شود او از کوره در برود و کنترل خود را از دست بدهد. برای این کار او را پیش طغیان رفتار زیر نظر بگیرید و پس از این که کمی آرام شد با او صحبت کنید

سفره دریا

خوراک میگو ایتالیایی

مواد لازم برای ۶ نفر

میگو با سر یک کیلو، تخم مرغ ۳ عدد، گوجه فرنگی ۳۰۰ گرم، خامه ۱۵۰ گرم، روغن زیتون یک قاشق غذا خوری، ماءالشعیر ۱ عدد، پیاز متوسط ۱ عدد، سیر ۳ حبه، نمک و فلفل و ادویه به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا میگو را تمیز کرده و در یک ظرف بزرگ می ریزیم و به مدت ۱۲ ساعت در ماء الشعیر می خوابانیم. گوجه ها را زنده کرده و داخل ماهیتابه می ریزیم و یک قاشق غذا خوری روغن به آن اضافه می کنیم. وقتی که آب گوجه ها رو به اتمام بود تخم مرغ را که در ظرفی جداگانه شکسته و خوب به هم زده ایم به آن اضافه می کنیم و در آخر خامه را با آن مخلوط کرده و خوب هم می ریزیم و این مواد را کنار می گذاریم. سیر و پیاز را خرد کرده و در روغن زیتون سرخ می کنیم وقتی که طلایی شد میگو را به آن اضافه می کنیم و به مدت ۵ دقیقه تفت می دهیم سپس در ظرفی بهن میگو کشیده و تخم مرغ و گوجه فرنگی و خامه ای را که تهیه شده است را روی میگوها پهن می کنیم.

زندگی زناشویی بدون فرزند معنی ندارد ...



مگر نه اینکه کودک، فرشته خدا است. دهمان کوچک او که باز شده، لب به سخن می کشاید! نوای آسمانی او همچون بهترین نغمات موسیقی، روح را نوازش می دهد. اگر این فرشته کوچک در خانه نباشد، زندگی پوچ و بی حاصل شده و کشیدن بار آن سخت و طاقت فرسا می گردد. آیا پدر و مادری دیده شده اند که پس از نگرستن در دیدگان طفل خود، باز هم در دل، کینه و نفرت داشته باشند. این موجود ضعیف و بی زبان که در آغوش شما سرش از این سو به آن سو می اقتد، درس محبت به ما می دهد. چون ما طفل خود را دوست داریم، به اطفال بیگران نیز علاقمند هستیم و اگر کودکان طرف مهر ما هستند، پدران و مادران آنها نیز دوستان ما می باشند.

سالن آرایش و زیبایی پتال

میکاپ عروس، اپیلاسیون با شمع، رنگ مش تخصصی و ارائه کلیه خدمات آرایشی و بهداشتی با جدیدترین متد روز دنیا

آدرس: گلشهر شمالی، خ رسالت شمالی، بالاتر از مهمانسرای کوثر، جنب مجتمع مسکونی بهارستان

تلفن: ۶۶۷۰۶۰۶

سالن آرایش و زیبایی آفاق

پاکسازی کلاسیک، انواع لایتها < ویتامینه تضمینی مو < گریم ژورنالی و کویپهای پیتاز

بندرعباس، گلشهر، و روبروی پارک جنگلی بعد از منازل سهند بازارچه جانبازان کوچه نواب ۹ پلاک ۳۳

تلفن: ۶۶۷۴۹۵۱-۶۶۷۰۹۷۲-۶۶۷-۰۹۱۷۳۶۱۱۴۷۰۳ همراه

شیرینی سرای سعید مظفر

انواع سفارشات شیرینی جات، کیک تولد، کیک عقد و عروسی با نازترین قیمت پذیرفته می شود

بندرعباس - بلوار امام خمینی - رو به روی امامزاده سعید مظفر جنب ثانوایی لوش همراه ۰۹۱۳۱۰۰۲۲۳۳

من گفت مولا فعلاً علی مولا

عید سعید غدیر خم بر تمامی عاشقان ولایت مبارک باد

گالری مبل زیتون

خیاطی نسترن دوخت بندر

دوخت لباسهای مجلسی نامرئی، عقد، عروسی ماتو شلوار و لباسهای بچه گانه

دوخت انواع ماتو ۶۰۰۰ تومان دوخت انواع ماتو و لباس برای خانواده های تحت پوشش کمیته ۳۰ درصد تخفیف

آدرس: فلکه برق - جنب ایستگاه هدیش جنب آرایشگاه دختر بندری - خیاطی نسترن دوخت بندر تلفن: ۲۲۳۱۳۳۶

مشاور املاک ممتاز

خرید - فروش - رهن - اجاره

آدرس: بلوار مصطفی خمینی، خیابان مرجان کوچه مرجان ۴ (پشت بهشت بندر) رو به روی ثانوایی لوش تلفن: ۶۶۷۶۲۱۲ - ۰۹۱۷۳۶۱۱۴۷۰

سالن آرایش و زیبایی مژده سیراپوش

تخفیف زمستانه با متد جدید

تجهیزات کامل عروس فقط ۲۰۰/۵۰۰ تومان

بندرعباس، خ دانشگاه، طبقه فوقانی املاک کاخ تلفن: ۶۶۷۶۶۰

کارای مبل زیتون

ترتیب کتبه معراج بر روی پشمای خوب گوسفند، مبلان، لوارم دکوری و اباری قند باصاف

بندرعباس، بلوار امام خمینی، جنب بانک ملت، جید نظار، تلفن: ۴۴۳۳۳۲۵

طراحی املاک حافظ

خرید، فروش، رهن، اجاره

پیش فروش آپارتمانهای مسکون باهوا باکس (اصولاً جهت باآبون معین لانا)

آدرس: خیابان طالقانی، جنب ایستگاه هدیش تلفن: ۰۹۱۷۳۶۱۱۴۷۰

مخزن فروشی مرکزی (هدایتی)

ارائه دهنده انواع مخزن های آبی و سوختی اعم از پلی اتیلن و گالوانیزه به صورت کلی و جزئی

بندرعباس: چهار راه شهید محمدی - روبه روی مرکز بهداشت

تلفن: ۳۳۴۴۳۶۱ همراه: ۰۹۱۷۳۶۱۱۳۹۸

قابل توجه همسایه ها

و هیات مذهبی و کانون های سرای استان

برگزاری نمایشگاه های زنجیره ای از غدیر تا عاشورا از عید سعید غدیر خم تا عاشورای حسینی

معاملات املاک درویش

با مدیریت درویش بیگی و نیک اندیش

مشاور در امور خرید < فروش < رهن < اجاره < سرقتی

بندرعباس: گلشهر شمالی، روبروی پارک جنگلی، پشت مجتمع مسکونی سهند یک و دو، بازارچه جانبازان

تلفن: ۶۶۶۲۲۳۹-۶۶۶۲۹۱۲ فاکس: ۶۶۶۴۷۹۰

املاک خواجه عطا

مشاوره در امر: خرید، فروش، رهن، اجاره و پیش فروش

بندرعباس: خواجه عطا، تقاطع بلوار چمران و بلوار معلم تلفن: ۳۳۲۷۳۱۵ همراه: ۰۹۱۷۳۶۱۸۵۰۶۹

لوستر رنگین کمان

عرضه کننده شیکترین مدل های لوستر و آئینه شمعدان

آدرس: بندرعباس / چهار راه سازمان / جنب بانک تجارت تلفن: ۲۲۲۱۴۱۸ - ۰۹۱۷۳۶۱۱۲۳۵

جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۲۲۴۰۳۰ و ۰۹۱۷۳۶۰۴۰۳۲ تماس حاصل فرمائید

عرضه وسایل تعزیه خوانی و عزاداری

مسئول نمایشگاه ها: هادی عرب

مشاور املاک پارادیس Paradise

صادق ۶۶۸۳۶۶ ۰۹۱۷۳۶۱۵۰۰ ۶۶۸۴۲۲ ۰۹۱۷۳۶۲۵۲۵

آدرس: بندرعباس گلشهر جنوبی، ضلع شرقی، نخل خیابان سعادت پلاک ۲

لطفاً بهنگام پیاده شدن و سوار شدن از ایستگاههای تعیین شده در سطح شهر استفاده نمایید

سازمان اتوبوسرانی بندرعباس و حومه