

# نیروی درمانی گیاهان را بشناسیم

گردآورنده: محسن جامی - مریوان

## مقدمه

دانشمندان جامعه امروز معتقدند که نیروی گیاهان در درمان بیماری‌ها، رازی است که از گذشته بر جای مانده است. آنان در مطالعات خود در مورد گیاهان یاد گرفته‌اند که اگر به درستی استفاده شوند، می‌توانند بیماری‌هایی را که حتی بهترین پزشکان در درمانش عاجز بوده‌اند، درمان کنند. بنابراین به خواص و اهمیت دارویی بعضی از میوه‌ها اشاره می‌گردد.

## گلابی

گلابی، میوه‌ای است که گونه‌های مختلف با طعم‌های متفاوت دارد. این میوه حاوی ویتامین ای و ث و نیز دارای کلسیم، آهن، منیزیم و روی است. چون گلابی میوه‌ای آبدار است، در زیبایی پوست بسیار مفید است. یکی از خواص گلابی خاصیت ملین (نرم کننده) بودن آن است و دانه‌های ریزی که در موقع خوردن گلابی احساس می‌کنید، برای دفع مواد زائد مفیدند. البته افرادی که یبوست دارند، سعی کنند بلافاصله پس از خوردن ۱ تا ۲ عدد گلابی، یک لیوان آب ولرم بنوشند تا خاصیت ملین بودن آن قوی‌تر شود. گلابی میوه‌ای است برای تقویت افراد ضعیف و هم‌چنین بسیار مفید برای آن‌هایی که در دوران نقاهت به سر می‌برند. آب گلابی و آب به را اگر با هم مخلوط کنید و بنوشید، تقویت‌کننده بسیار خوبی خواهد شد. مصرف گلابی ترشح بزاق دهان را زیاد می‌کند، در نتیجه باعث تسهیل عمل در دستگاه هاضمه می‌شود.

املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد، اسیداوریک را به هر اندازه و مقداری که باشد حل می‌کند، به همین جهت افراد مبتلا به رماتیسم، نقرس و آرتروز می‌توانند از گلابی بهره‌زیاد ببرند.



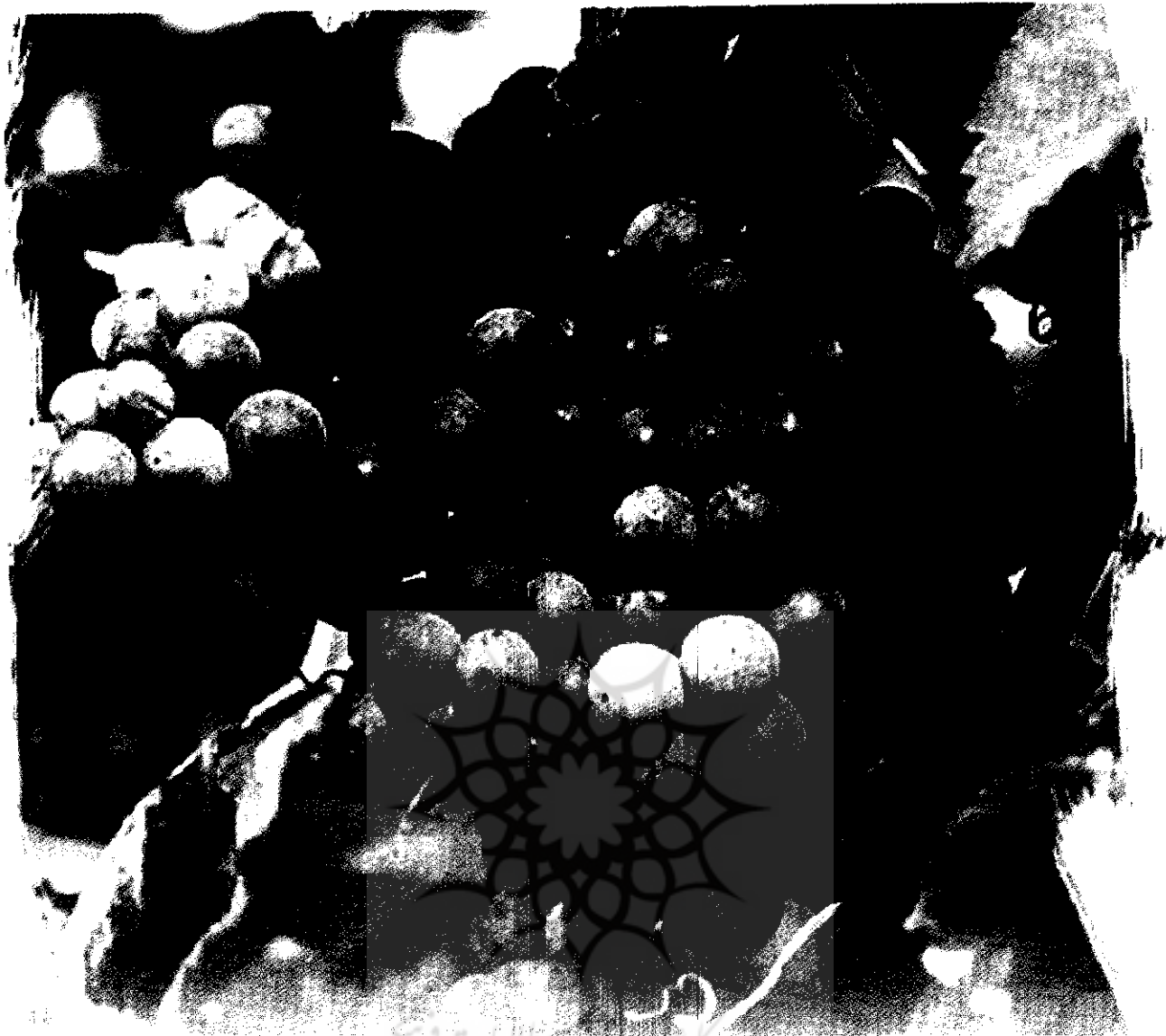
حدود ۰/۳ میلی گرم عنصر بور (رنگ طلایی) وجود دارد و اگر ۵ وعده در روز از میوه‌ها و سبزی‌هایی مانند گلابی خورده شود، به طور تقریبی مقدار بور مورد نیاز بدن انسان تأمین می‌گردد. هر صد گرم گلابی از لحاظ تغذیه‌ای دارای نیم گرم پروتئین، نیم گرم چربی، ۱۴ گرم گلوکید، یک و نیم گرم فیبر و ۱۳۰ میلی گرم پتاسیم است.

### پرتقال

از نظر شیمیایی پرتقال را منبع غنی ویتامین ث می‌دانند و جالب آن که پوست آن در بسیاری موارد حتی مغذی‌تر از پرتقال است. کارشناسان مؤسسه ملی سرطان آمریکا معتقدند موارد سرطان معده در آمریکا تقریباً کم است، زیرا در تمام ماه‌های سال پرتقال و مرکبات در دسترس همه قرار دارد و بیش‌تر مردم آن‌ها را مصرف می‌کنند. ویتامین ث یکی از عوامل مهم مهارکننده سرطان است، به طوری که این ویتامین را دشمن نیرومندی علیه یکی از عوامل شناخته شده سرطان زا،

فشار خون یکی دیگر از ناراحتی‌هایی است که خوردن گلابی به آن کمک بسیار می‌کند و تصفیه‌کننده خون نیز به شمار می‌آید. فیبر (تار، رشته) موجود در گلابی، لاینین (LININ) نام دارد که غیر قابل حل بوده، در کاهش کلسترول مؤثر است. در یک عدد گلابی متوسط، حدود ۴ گرم فیبر وجود دارد. بنابراین اگر دو عدد گلابی در روز خورده شود در حدود ۳۲ درصد فیبر مورد نیاز روزانه بدن انسان تأمین می‌گردد. توجه شود که قسمت عمده فیبر گلابی در پوست و بلافاصله زیر پوست آن قرار دارد و اگر با پوست خورده شود از تمام فیبر آن استفاده می‌شود. ماده مهم دیگری که در گلابی موجود است عنصر بوران (BORON) است که به بالا بردن جذب کلسیم و در نتیجه جلوگیری از پوکی استخوان، به خصوص برای زنان در دوران یائسگی، بسیار کمک می‌کند. هم‌چنین از آن جاکه طبق معمول موادی که برای استخوان‌ها مفیدند، برای مغز نیز نافع‌اند، گلابی هم از این امر مستثنا نیست و از میوه‌هایی است که برای حافظه و تمرکز نیز مفید است. در هر گلابی متوسط





لایه سفید رنگ زیر پوست و لایه های نازک داخل پرتقال که حاوی پکتین اند، مصرف کنید.

پیشگیری از عفونت های ویروسی از خواص دیگر پرتقال است که در عصاره آن وجود دارد. دانشمندان این خاصیت را فقط به دلیل ویتامین ث موجود در آن نمی دانند، بلکه معتقدند که ممکن است یک ترکیب ناشناخته ضد ویروسی نیز در عصاره پرتقال موجود باشد.

لازم است بدانید که یک لیوان آب پرتقال، دارای ۱۲۰ میلی گرم ویتامین ث، یعنی دو برابر مقدار توصیه شده در روز است و علاوه بر آن دارای مقادیری کلسیم، نیاسین و اسید فولیک است. آب پرتقال سرشار از الیاف فیبر است، به ویژه اگر با گوشت میوه مصرف شود. آب پرتقال هر اندازه که سردتر باشد و در یخچال نگهداری شود، ویتامین ث آن بیش تر حفظ خواهد شد.

یعنی نیتروزامین ها (NITROSAMINES)، می شناسند. مصرف زیاد پرتقال، علاوه بر پیشگیری از سرطان معده، در پیشگیری از انواع دیگر سرطان ها نیز مؤثر است. از جمله میزان ابتلا به سرطان مری در اشخاصی که زیاد پرتقال می خورند، ۵۰ درصد کم تر از اشخاصی است که آن را کم تر مصرف می کنند یا اصلاً نمی خورند. هم چنین میزان ابتلا به سرطان لوزالمعده در مصرف کنندگان پرتقال در پایین ترین حد قرار دارد.

محققان دریافته اند که پرتقال و سایر مرکبات در پایین آوردن کلسترول خون نیز مؤثرند و این خاصیت مدیون وجود پکتین (PECTIN) یا ماده الیافی پوست و ورقه های نازک ما بین پره های پرتقال است. در مواردی که هدف کاهش کلسترول و تأمین سلامت شریان ها باشد، برای استفاده از حداکثر نیروی درمانی پرتقال توصیه می شود که پرتقال را با

## آب پرتقال صحیح چگونه به دست می‌آید؟

پرتقال را پوست بکنید، البته مانند پوست کندن یک سیب، یعنی پوست دوم سفید رنگ روی آن بماند و بعد آن را به قطعات کوچک ببرید و در آب میوه‌گیری بیندازید، درست مثل زمانی که می‌خواهید آب هویج بگیرید. آب پرتقال شما باید شیری رنگ باشد و نه کاملاً نارنجی (از دیدگاه طب درمان‌های طبیعی).

افرادی که فشار خونشان بالاست و برای کنترل آن دارو مصرف می‌کنند، به احتمال زیاد به دلیل استفاده از داروهای ضد فشار خون یا برای بالا بودن سدیم در بدنشان، پتاسیم آن‌ها از حد طبیعی پایین‌تر آمده، مشکلاتی در وضع سلامت آن‌ها به وجود می‌آورد. این بیماران باید به طور مرتب پتاسیم خونشان را مورد آزمایش قرار دهند و کاملاً زیر نظر باشند.

البته درمان کمبود پتاسیم به طور مصنوعی امکان‌پذیر است و با تجویز پزشک صورت می‌گیرد. ولی این بیماران باید همیشه در تغذیه روزانه خود از مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا استفاده کنند. آب پرتقال سرشار از پتاسیم است و در یک لیوان بزرگ آب پرتقال حدود ۳۵۰ میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد.

میوه‌های زرد مانند موز، انواع مرکبات، زردآلو، هلو، انگور، خرما و طالبی نیز دارای پتاسیم فراوانند، ولی چون آب پرتقال کالری کم‌تری دارد، مناسب‌تر است. زیرا آن دسته از مواد خوراکی که کالری زیاد تولید می‌کنند برای مبتلایان به فشار خون مناسب نیستند.

یکی از خواص انگور، صاف‌کننده و مولد خون بودن آن است. انگور قند خون را نیز تنظیم می‌کند. به علاوه انگور قرمز برای تصفیه خون و خون‌سازی از انگور سبز هم بهتر است. البته افرادی که قند خون پایین دارند می‌توانند از انگور بهره‌زیادی ببرند. بنابراین سعی کنید همیشه انگور داشته باشید و چند بار در روز از آن میل کنید.

انگور یکی از میوه‌های ضد سرطان شناخته شده است و این به خاطر خواص ضد عفونی‌کنندگی آن است. افرادی که در دوره نقاهت یک بیماری به سر می‌برند یا ضعف عمومی بدن دارند و در نتیجه قدرت دفاعی بدن آن‌ها کم شده است، سعی کنند از انگور، هویج، سیب و هلو، به مقدار زیاد استفاده کنند. البته بهتر است این میوه‌ها را با هم در آب میوه‌گیری ریخته، آب میوه حاصل شده را جرعه جرعه در طول روز بنوشند.

خوب است بدانید انگور پتاسیم زیادی دارد که به جبران ضعف بدن کمک می‌کند و در کنترل فشار خون مؤثر است. انگور و سیب هر دو میوه‌هایی‌اند که افراد مبتلا به ناراحتی‌های قلب و اعصاب می‌توانند آب آن‌ها را نیز در طی روز بنوشند. انگور برای سلامت قلب، ریه و کلیه نافع است و به علت داشتن املاح و مواد سلولزی، ملین و مدر بوده، برای مبتلایان به اوره بالای خون مناسب و سازگار است. این نکته را هم بدانید یبوست که عوارض آن بی‌اشتهایی، نفخ، سردرد، تشنگی مفرط و بدبویی دهان است، با خوردن آب انگور تازه برطرف می‌شود.

## انگور

انگور میوه‌ای است که شامل ویتامین‌های آ، ب، و ث می‌باشد. انگور، هم چنین دارای مقداری منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم و آلومین است.

امروزه در طب درمان‌های طبیعی، از رژیم‌های مختلف انگور استفاده می‌کنند. هم‌چنین این میوه را برای درمان بیماری‌های یبوست، عوارض رماتیسم، کم‌خونی و حتی پیشگیری از سرطان سودمند می‌دانند.

انگور هم لاغرکننده است و هم چاق‌کننده! بدین گونه که اگر انگور را از صبح تا ظهر با معده خالی میل کنید، لاغر کننده است و اگر آن را همراه با غذا میل کنید، چاق‌کننده است. توجه داشته باشید وقتی انگور میل می‌کنید، به دنبال آن آب سرد ننوشید یا میوه‌های خشک مانند برگه هلو و غیره را با انگور و آب میل نکنید، زیرا دچار دل درد می‌شوید.

## کشمش

کشمش تقویت‌کننده بدن است و اگر آن را مانند چای دم کنید و بنوشید، برای نرم کردن سینه و دردگلو مفید است.

## غوره

غوره برای افراد مبتلا به چربی خون بسیار مفید بوده، ضد عفونی‌کننده بدن است. غوره اگر با سالاد میل شود برای لاغر کردن سودمند است. سعی کنید غوره خالی را نخورید چون روی معده اثر سوء می‌گذارد. هم‌چنین خانم‌های باردار از خوردن غوره زیاد خودداری کنند، چون غوره مدر است و امکان دارد موجب سقط جنین شود.

## توت فرنگی

گیاهی است با نام علمی FRAGARIA VESCA از خانواده

گل سرخ ROSACEAE که دو نوع ساقه راست و خوابیده دارد. گل‌های آن منظم و به رنگ سفید است. قسمت مورد استفاده خوراکی توت فرنگی در حقیقت نهج گل آن است که به تدریج بزرگ شده، به اصطلاح به عنوان میوه توت فرنگی معروف است. توت فرنگی به حالت خودرو در بعضی نواحی شمالی ایران وجود دارد و بعضی اوقات به دلیل خوش طعمی، میوه آن را به طور مصنوعی پرورش می‌دهند. از دیرباز همه قسمت‌های این گیاه مصرف دارویی داشته است و از برگ و ریشه آن که حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای تانن است به عنوان ضد اسهال و ادرار آور استفاده می‌شده است.

قسمت خوراکی آن دارای ویتامین‌های ای، ب و ث بوده، از نظر ویتامین ث غنی است. هم‌چنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می‌باشد. از مواد مؤثر مهم آن می‌توان قندهای مختلف و به خصوص اسیدهای میوه را نام برد. مصرف این میوه علاوه بر وجود انواع ویتامین، املاح و آب

که هر کدام اثرات خود را بر بدن اعمال می‌کند، دارای خاصیت تقویت‌کننده و خنک‌کننده نیز می‌باشد. نکته مهمی که در مورد توت فرنگی باید در نظر داشت این است که اولاً به علت تماس میوه‌ها با روی زمین و خاک و کود ممکن است آلوده شود که باید آن را شست و سپس مصرف کرد. ثانیاً بعضی از افراد نسبت به آن حساسیت دارند و ممکن است این حساسیت به صورت استفراغ یا ناراحتی‌های جلدی بروز کند. هم‌چنین در افرادی که دارای ناراحتی‌های پوستی‌اند، ممکن است آن‌ها را تشدید کند که باید این نکته مورد توجه قرار گیرد.

توت فرنگی به دلیل داشتن اسیدهای میوه یکی از مهم‌ترین گیاهانی است که در زمره مواد آرایشی کاربرد دارد و از قدیم به این منظور استفاده می‌شده است. برای توجیه این اثرها بهتر است ابتدا خلاصه‌ای درباره اسیدهای میوه شرح داده شود تا علت این استفاده به طور علمی روشن گردد. از هزاران سال پیش خانم‌ها از عصارة برخی میوه‌ها برای



شادابی پوست خود استفاده می‌کردند. تحقیقات سال‌های اخیر نشان داده است میوه‌ها حاوی اسیدهایی به نام اسید میوه یا آلفا هیدروکسی اسید می‌باشند که به اختصار به صورت AHA گفته می‌شوند. این اسیدها قادرند که لایه‌های شاخی و سفت روی پوست و به خصوص صورت را حل کنند و ضمن شاداب و باطراوت کردن پوست، موادی از جمله اسانس همین میوه‌ها می‌تواند بهتر جذب پوست شود و باعث تحریک گردش خون یا تحریک تولید سلول‌های جوان شده، با یک سلسله اثرها باعث طراوت و تازگی پوست گردد. البته با توجه به این که این اسیدها دارای خاصیت ضعیف اسیدی‌اند، دارای اثرهای کند بوده، برای این منظور باید سالیان متمادی از آن‌ها استفاده کرد. این موضوع باعث جلب همگان به اثرهای این اسیدها شده است، به طوری که در سال‌های اخیر کارخانه‌ها، دست به تهیه آن‌ها زده، کرم، لوسیون و فرآورده‌هایی به عنوان ضد چروک ساخته و به بازار عرضه کرده‌اند. تفاوت این محصولات با میوه‌های طبیعی در این است که غلظت این اسیدها در محصولات صنعتی بسیار بالاتر از میوه‌هاست، بنابراین دارای اثرات سریع و قوی‌اند، ولی در عوض استفاده زیاد و ممتد آن‌ها خالی از اثرهای جانبی نیست. افرادی که بخواهند از اثرات سوء این گونه محصولات در امان بمانند می‌توانند از ماسک بعضی میوه‌ها، از جمله توت فرنگی، استفاده کنند، به شرط این که صبر و حوصله کافی داشته باشند، چون اثر میوه‌های طبیعی به مراتب کم‌تر از محصولات شیمیایی است، ولی در عوض عوارض جانبی آن‌ها را به همراه ندارند.

برای استفاده از ماسک توت فرنگی می‌توان ۵ تا ۱۰ عدد توت فرنگی تازه را پس از شست و شوی کامل له کرده، پس از استحمام که منافذ پوست بازترند، آن را روی صورت به مدت ۲۰ دقیقه قرار داد و سپس صورت را با آب تمیز کرد. این کار را می‌توان در فصل توت فرنگی یک روز در میان یا دو روز در میان انجام داد. البته با توجه به خوراکی بودن میوه می‌توان هر روز این عمل را تکرار کرد. فقط باید قبل از شروع از نداشتن حساسیت نسبت به آن اطمینان یافت. برای اطمینان از عدم حساسیت می‌توان با قراردادن له شده میوه بر روی قسمت کوچکی از پوست سمت داخلی بازو، و گذشت ۲۴ ساعت، آن را آزمایش کرد. توت فرنگی علاوه بر داشتن اسیدهای گیاهی دارای اسانس خوش بویی است که می‌تواند وقتی به صورت ماسک مصرف شود، جذب پوست شده، به اثرات اسیدهای میوه موجود در آن کمک کند. هم‌چنین این ماسک می‌تواند به عنوان یک

ضد آفتاب متوسط در زمانی که آفتاب سوختگی رخ داده است، عمل کند. در بعضی از منابع، خاصیت از بین بردن لک‌های ریز کوچک پوست را برای این ماسک قایل شده‌اند که هر فرد می‌تواند این موضوع را شخصاً مورد آزمایش قرار دهد.

### گوجه فرنگی

گوجه فرنگی گیاهی است با نام علمی LYCOPERSIS COM ESCULENTUM، از خانواده سیب‌زمینی (SOLANACEAE) که به نام عمومی TOMATO در جهان مشهور است. میوه این گیاه که قسمت اصلی آن است، به صورت خام یا پخته در سالاد، انواع سس‌ها، سوپ و انواع مواد غذایی به طور وسیع در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. اغلب، گوجه فرنگی را در زمانی که به رنگ قرمز است، استفاده می‌کنند و کم‌تر از میوه سبز آن استفاده می‌شود. مهم‌ترین ترکیبات گوجه فرنگی شامل حدود ۹۰ درصد یا کمی بیش‌تر آب است و بقیه آن را پروتئین، چربی، قندهای مختلف از جمله گلوکز و فروکتوز، ویتامین‌های آ، ث، ک، تیامین، اسید فولیک، ویتامین ای، اسید آمینه‌های ضروری، املاح معدنی از جمله کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزیم، مس، منگنز، کبالت و روی تشکیل می‌دهد و به تازگی وجود ید نیز در گوجه فرنگی گزارش شده است. با توجه به ترکیبات یاد شده که فقط قسمتی از ترکیبات گوجه فرنگی را تشکیل می‌دهند، می‌توان به خواص کم‌نظیر آن پی برد. به همین دلیل در سال‌های ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۰ حدود ۶۰۰۰ مقاله تحقیقاتی در مورد تجزیه و شناسایی مواد ارزشمند این گیاه به چاپ رسیده است. با وجود این که مسلم است هنوز تحقیقات درباره گوجه فرنگی به پایان نرسیده و بسیاری از مواد و عناصر آن کشف نشده‌اند، ولی تحقیقات امروز حاکی از وجود مجموعه‌ای از عناصر و مواد بسیار ارزشمند برای انسان در این گیاه می‌باشد که کم‌تر کسی از آن آگاه است و به همین دلیل به ارزش آن واقف نیستند. املاح معدنی موجود در این گیاه با ارزش وظایف مهمی در بدن ایفا می‌کنند که بسیاری از آن‌ها در تحقیقات جدید پزشکی در حال بررسی است. گوجه فرنگی در بعضی افراد ایجاد حساسیت می‌کند که باید به آن توجه کرد. دانه‌های گوجه فرنگی دارای روغن‌اند که برای تهیه مارگارین، وصابون مصرف می‌شود. در طب سنتی نقاط مختلف جهان، برای گوجه فرنگی اثراتی در جهت تسکین و بهبود بعضی بیماری‌ها نظیر آسم، سرفه، آنفلوآنزا، امراض چشم، گوش درد، حصبه، برص و تب زرد

خلوگیری از چاقی بی‌رویه خانم‌ها دارای اهمیت است، خوردن گوجه‌فرنگی به عنوان یک میوه با ارزش در رژیم غذایی روزانه یا هفتگی توصیه می‌شود.

### سیب

سیب میوه‌ای است سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ث و پتاسیم که در درمان‌های طبیعی، برای پیشگیری از بیش‌تر امراض به کار می‌رود. EAT AN APPLE A DAY KEEP THE DOCTOR AWAY یعنی روزی یک سیب بخورید و دکتر را از خود دور کنید. سیب برای از بین بردن عفونت‌ها بسیار مهم است. در واقع یک نوع پنی‌سیلین طبیعی است. سیب نه تنها برای یبوست مفید است، بلکه برای اسهال نیز بسیار مؤثر می‌باشد، اما تفاوت در طریقه مصرف آن است. افرادی که دچار یبوست‌اند می‌توانند یک سیب را تنوری کرده، یا در فر بگذارند و شب میل کنند و یک سیب هم به همین طریق صبح‌ها میل شود. برای درمان اسهال، سیب را رنده کرده، چند ساعت بگذارید تا رنگش تغییر کند و تیره شود، یعنی پکتین موجود در آن اکسیده شود و بعد آن را میل کنید.

آب سیب تازه سموم بدن را دفع می‌کند و برای اطفال خیلی مفید است. سیب میوه‌ای است که ویتامین ب فراوان دارد و به همین دلیل برای سلامت اعصاب و روان بسیار مهم است. افراد عصبی بهتر است هر روز یک لیوان آب سیب تازه با کمی گلاب میل کنند.

سیب درجه تب را پایین می‌آورد و برای بهبود گلودرد و سینه درد بسیار مؤثر است. یکی دیگر از خواص سیب رنده شده این است که برای افراد مبتلا به زخم معده بسیار مفید می‌باشد. این میوه به علت خاصیت دفع اسیداوریک، در درمان بیماری‌های نقرس، آرتروز و... بسیار مفید و مؤثر شناخته شده است.



فایل‌اند. در مراجع جدید علمی خاصیت‌های ضد میکروب، ضد اسهال، هضم‌کننده و ادرار آور را برای آن ذکر کرده‌اند. گرچه شباهت‌هایی بین ترکیبات گوجه‌فرنگی قرمز و سبز (نرسیده) وجود دارد، ولی رنگ‌های گیاهی موجود در گوجه‌فرنگی رسیده (قرمز) در سبز وجود ندارد و ممکن است گاهی در گوجه‌فرنگی سبز، مواد سمی وجود داشته باشد. با توجه به ارزش غذایی و اثرهای جالب دارویی آن، استفاده روزمره یا ممتد آن در رژیم غذایی توصیه می‌شود.

یکی دیگر از کاربردهای با ارزش گوجه‌فرنگی، استفاده از ماسک آن برای خانم‌هاست. این مورد به خصوص برای کسانی که به گوجه‌فرنگی حساسیت ندارند، مفید است. برای استفاده از این ماسک می‌توان پس از استحمام که منافذ پوست بازتر است، یک یا دو گوجه‌فرنگی تازه را له کرد و برای مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست صورت پهن کرد و سپس با آب شست و شو داد. این ماسک به علت داشتن مواد ارزشمند می‌تواند در طراوت و شادابی پوست مؤثر واقع شود. البته باید ذکر کرد که استفاده از ماسک‌های میوه‌ها احتیاج به زمان طولانی دارد و باید هفته‌ای دو یا سه بار از آن‌ها استفاده کرد، چرا که غلظت مواد مؤثر آن‌ها نسبتاً پایین بوده، اثرهای آن‌ها کند است و در مقایسه با ماسک‌های شیمیایی که غلظت مواد آن‌ها بیش از ۲۰ برابر مواد طبیعی است، احتیاج به مصرف مداوم و طولانی دارند، ولی در عوض فاقد عوارض جانبی محصولات شیمیایی‌اند. با توجه به این که خوردن سبزی‌های تازه و انواع میوه‌ها برای سلامت و

### فهرست منابع

- WWW.GHAFASEH.COM/COMMENT.PHP

- ویتمن، جان: نیروی درمانی گیاهان، ترجمه دکتر جهانگیر بهارمست.

شماره مسلسل : .....

«امام سجاد علیه السلام»  
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندانم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی: ..... سن: .....

شغل: ..... میزان تحصیلات: .....

\* قبلاً مشترک این نشریه: }  
 بوده‌ام  
 نبوده‌ام  
 شماره اشتراک قبلی:

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید: استان: .....

شهرستان: .....

کد پستی: .....

تلفن: .....

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴- بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب - خیابان شهید برادران مظفر (صبای شمالی) - ساختمان شماره ۵ وزارت آموزش و پرورش - پلاک ۲۶ دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۳۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: (داخلی ۲۳۳ و ۲۳۲) ۹-۶۹۱۰۴۹۱ و ۶۶۴۶۸۷۷۰ و ۶۶۴۰۷۱۱۶

\* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

\* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.





## نظرخواهی از خوانندگان محترم مجله پیوند

### خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مسئولان و دست اندرکاران این مجله در پی آن اند که با بهره گیری از دیدگاهها و پیش نهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری گام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

#### مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس:  زن  مرد      سن: ..... سال      وضعیت تأهل:  مجرد  متأهل

میزان تحصیلات: ..... شغل: ..... محل زندگی:  شهر  روستا

۱ از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می کنید؟

۲- چگونه یا مجله پیوند آشنا شدید؟  از طریق مدرسه  از طریق دوستان  موارد دیگر: .....

۳ این مجله چگونه در دسترس شما قرار می گیرد؟  از طریق اشتراک  از طریق مدرسه فرزندان  موارد دیگر: .....

۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می کند؟  بلی  خیر  چند نفر؟ .....

۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می فرمایید؟  همه مطالب  نیمی از مطالب  سه چهارم مطالب

۶ نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟  ساده و روان  مناسب و قابل فهم  پیچیده و دیر فهم

۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟  کافی و مناسب است  کم است  زیاد است

۸ آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکسها و طرحها رضایت دارید؟

بلی  خیر  پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟

۹ آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟  بلی  خیر  پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟

۱۰ آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق اید؟  بلی  خیر

۱۱- آیا مایل اید درباره مشکلات خانوادهها، روشهای تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟  بلی  خیر

۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟  بلی  خیر

۱۳ محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش آموزان مؤثر است؟

بسیار کم  کم  زیاد  بسیار زیاد

۱۴ کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۵ جای چه مطالبی را در مجله خالی می بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۶- در چه زمینههایی می توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.

۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.

۱۸ در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.