



حافظه شناسی

تقویت حافظه

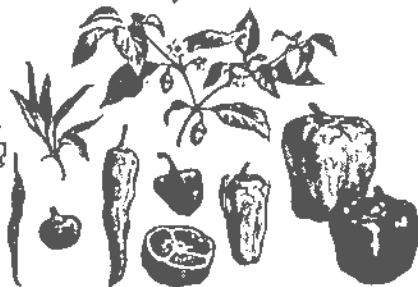
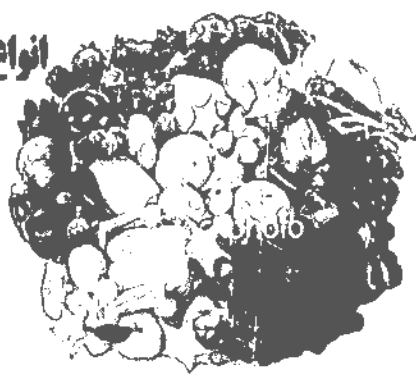
با گیاهان دارویی



انواع روش ها و تقویت کننده های حافظه



مؤلف: کاظم گیانی



سرشناسه	: گیانی، کاظم، ۱۳۳۸ .
عنوان و نام پدیدآور	: اسرار تقویت حافظه با گیاهان دارویی/مولف علیرضا کیهانی.
مشخصات نشر	: تبریز: زرقلم، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ص.
شابک	: 978-964-2979-08-0
وضعیت فهرست نویسی	: فبا
یادداشت	: چاپ دیگر: تبریز، زرقلم، ۱۳۸۶ (۱۷ × ۱۱ س.م.).
موضوع	: گیاهان دارویی.
موضوع	: حافظه -- تاثیر تغذیه.
موضوع	: حافظه -- تقویت.
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۶ الف۵/ی۹۴/RS۱۶۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۳۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۲۳۳۵۸

دفتر انتشارات زرقلم - تبریز (۰۴۱۱)

تلفن: ۵۵۶۷۴۸۲ فاکس: ۵۵۵۳۶۹۹ همراه: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶



نام کتاب: اسرار تقویت حافظه با گیاهان دارویی

ناشر: انتشارات زرقلم

تألیف: کاظم کیهانی

نوبت چاپ: چاپ اول فروردین ۱۳۸۷

چاپ: کیهان

تیراژ: ۴۰۰۰ جلد

تعداد صفحه: ۲۴۰

قیمت: ۲۸۰۰۰ ریال

قطع: وزیری

شابک:

۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۹۷۹ - ۰۸ - ۰

ISBN

978-964-2979-08-0

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زرقلم

فهرست مطالب

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
حافظه	۱۲	آیا حافظه شما طبیعی است؟	۵۱
مغز انسان	۱۳	زمان، بدترین دشمن حافظه	۵۲
مغز، پیچیده ترین عضو بدن	۱۳	سایر اقدامات برای بهبود قدرت	۵۴
مراقب مغز خود باشیم	۱۳	فراموشی طبیعی	۵۵
رابطه میزان دانش انسان	۱۴	خواب عمیق و بهبود حافظه	۵۶
اندازه گیری حافظه	۱۴	حافظه بهتر و طول عمر	۵۶
حافظه و یادآوری	۱۵	حافظه و خاطرات	۵۷
مراحل مختلف حافظه	۱۵	جراحی چاقی و حافظه	۵۹
رابطه سن و حافظه	۱۶	چند روش برای داشتن حافظه	۶۰
نقش حافظه در تمرکز	۱۹	تقویت حافظه در عرض ۲ هفته	۶۳
فراموش کردن	۲۴	هورمون گرسنگی و حافظه	۶۳
حافظه و اصلاح ژنتیکی	۲۹	تقویت حافظه کودک	۶۴
ورزش و فراموشی	۳۰	تقویت حافظه افراد مسن	۶۴
موسیقی و حافظه	۳۲	چند روش در بازسازی حافظه	۶۵
شطرنج و حافظه	۳۵	عوامل مؤثر در تقویت حافظه	۶۶
لستین و حافظه	۴۲	اکستاسی و حافظه	۶۹
منابع غذایی لستین	۴۲	استرس و حافظه	۷۰
حافظه و موبایل	۴۸	نکاتی برای کاهش استرس	۷۲
استرس در کودکی و حافظه	۴۸	اثرات استرس بر بدن	۷۲
محل ذخیره اطلاعات در حافظه	۴۹	تأثیر دخانیات در حافظه	۷۴
حافظه کوتاه مدت و بلند مدت	۴۹	تغذیه و نگهداری قدرت حافظه	۷۴
رابطه بین حافظه کوتاه مدت و ...	۵۰	قرص های هوش	۷۵
تفاوت های حافظه کوتاه مدت و ...	۵۰	مکمل های غذایی مغز	۷۶

۱۰۲	بلوط	۷۷	روشی سریع برای داشتن حافظه
۱۰۴	بهمن	۷۷	دوینگ مغز
۱۰۴	بومادران	۷۹	دویدن و تقویت حافظه
۱۰۵	پای شیر	۸۰	تقویت حافظه به روش هیلگارد
۱۰۶	پسته	۸۳	روش های بهتر گوش کردن
۱۰۶	پنبه	۸۴	درخت حافظه
۱۰۷	پنیر	۸۵	ترسیم درخت حافظه
۱۰۹	پونه	۸۶	تکنیک درخت حافظه
۱۰۹	پیاز	۸۷	یادداشت برداری در کلاس
۱۱۰	تباشیر	۸۹	خوراکیهای مقوی حافظه
۱۱۱	تخم مرغ	۹۰	از گیل
۱۱۲	تره	۹۱	اسطوخودوس
۱۱۲	توت	۹۱	افتمون
۱۱۳	جودوسر	۹۲	آقطی
۱۱۴	چای	۹۳	اکلیل الملک
۱۱۵	چغندر	۹۴	اکلیل کوهی
۱۱۵	چوب چینی	۹۵	آمله
۱۱۶	حشیشه الملائک	۹۶	انجیر
۱۱۶	حشیشه النور	۹۷	اوکالپتوس
۱۱۷	خارخسک	۹۷	آویشن شیرازی
۱۱۸	خاویار	۹۸	بادام
۱۱۹	خردل	۹۹	بادرنجبویه
۱۲۰	خرفه	۱۰۰	بادیان رومی
۱۲۱	خرما	۱۰۱	بالنگ
۱۲۱	خمان کبیر	۱۰۲	بلسان

۱۴۲	عنصل	۱۲۲	دارچین
۱۴۳	عود	۱۲۳	دانه انیسون
۱۴۳	غافث	۱۲۴	ذرق
۱۴۴	فرنجمشک	۱۲۵	ریحان
۱۴۵	فلفل سفید	۱۲۵	زعفران
۱۴۵	فلفل سیاه	۱۲۷	زغال اخته
۱۴۶	قهوه	۱۲۸	زنبق
۱۴۷	کاسنی	۱۲۹	زنجبیل
۱۴۸	کدو حلوائی	۱۳۰	سذاب
۱۴۹	کرفس	۱۳۰	سرکه
۱۵۰	کشمش	۱۳۱	سعد
۱۵۰	کماذریوس	۱۳۲	سمنو
۱۵۰	کنجد	۱۳۲	سنبل رومی
۱۵۱	کندر	۱۳۳	سوسن بر
۱۵۱	کنگر فرنگی	۱۳۳	شاهدانه
۱۵۲	گینکو Ginkgo	۱۳۵	شقایق نعمانی
۱۵۲	گردو	۱۳۶	شلغم
۱۵۳	گشنیز	۱۳۷	شنبلله
۱۵۴	گل بابونه	۱۳۷	شوید
۱۵۵	گل رز	۱۳۸	شیطرح
۱۵۵	گل سرخ	۱۳۹	صبر زرد
۱۵۶	گل کلم	۱۴۰	صندل
۱۵۶	گللابی	۱۴۰	عدس
۱۵۷	گلپر	۱۴۱	عسل
۱۵۷	گوشت قرمز	۱۴۲	علف چای

۱۵۸	نسخه دارچین	۱۷۶	گون
۱۵۹	نسخه زنجبیل	۱۷۷	ماست
۱۵۹	نسخه سعد	۱۷۷	مریم گلی
۱۶۰	نسخه سنا	۱۷۷	مصطکی
۱۶۰	نسخه صبر زرد	۱۷۸	میگو
۱۶۱	نسخه کبابه چینی	۱۷۸	نارگیل
۱۶۱	نسخه فلفل سیاه	۱۷۸	هلیله کابلی
۱۶۲	نسخه قوچ اوتی	۱۷۹	خوراکی های تضعیف کننده
۱۶۳	نسخه گاو زبان	۱۷۹	تقویت حافظه با ویتامین ها
۱۶۴	نسخه مغز گردو	۱۸۰	ویتامین ب۱
۱۶۶	نسخه مغز پسته	۱۸۰	علایم کمبود ویتامین B1
۱۶۷	عرقهای تقویت کننده حافظه	۱۸۱	منابع طبیعی ویتامین ب۱
۱۶۷	عرق آویشن	۱۸۲	مقدار ویتامین B1 در خوراکیها
۱۶۹	عرق بادرنجبویه	۱۸۲	ویتامین ب۵
۱۷۰	عرق بالنگ	۱۸۳	اسید فولیک
۱۷۱	عرق بهار نارنج	۱۸۳	فسفر
۱۷۲	عرق بومادران	۱۸۴	منابع طبیعی فسفر
۱۷۳	عرق پونه	۱۸۵	مقدار فسفر در خوراکی ها
۱۷۳	عرق خرفه	۱۸۵	نسخه های مقوی حافظه
۱۷۵	عرق شوید	۱۸۶	نسخه آب گشنیز
۱۷۵	عرق گل سرخ (گلاب)	۱۸۷	نسخه آمله
۱۷۵	عرق گشنیز	۱۸۸	نسخه انجیر
۱۷۶	عرق مرزه	۱۸۹	نسخه بادیان
۱۷۶	آب میوه های مقوی حافظه	۱۹۰	نسخه بالنگو
۱۷۶	آب آرتیشو (کنگر فرنگی)	۱۹۱	نسخه خرمای سیاه

۲۰۷	آبگوشت ساده	۱۹۱	آب انجیر
۲۰۷	آبگوشت میوه خشک	۱۹۲	آب انگور
۲۰۷	اردور تخم مرغ	۱۹۳	آب پرتقال
۲۰۸	اردور قارچ	۱۹۳	آب پیاز
۲۰۸	اردور کرفس با سس ماست	۱۹۴	آب تره
۲۰۸	استیک قارچ	۱۹۵	آب توت
۲۰۸	آش اُماج	۱۹۵	آب چغندر
۲۰۹	آش بلغور	۱۹۶	آب ریحان
۲۰۹	آش رشته	۱۹۶	آب شلغم
۲۰۹	آش شلغم	۱۹۷	آب کرفس
۲۰۹	آش شلی یزدی	۱۹۸	آب گلابی
۲۱۰	آش عروس	۱۹۸	آب موز
۲۱۰	املت	۱۹۹	آب نارگیل
۲۱۰	املت پیاز	۲۰۰	آب نارنج
۲۱۱	املت سبزی	۲۰۱	معجون های مقوی حافظه
۲۱۱	املت قارچ	۲۰۲	معجون افیمون
۲۱۱	املت قارچ و پنیر	۲۰۲	معجون آمله مقشر
۲۱۱	املت قارچ و فلفل	۲۰۲	معجون پنج میوه
۲۱۲	املت قارچ و مارچوبه	۲۰۳	معجون زنجبیل
۲۱۲	باقلا قاتق	۲۰۳	معجون فلونیا
۲۱۲	باقلا وایج	۲۰۴	معجون فیفرا
۲۱۲	بستنی انجیر	۲۰۴	معجون قرنفل
۲۱۳	بستنی زنجبیل	۲۰۵	معجون لوغاذیا
۲۱۳	بستنی عسلی	۲۰۶	غذاهای مقوی حافظه
۲۱۳	پانه قارچ	۲۰۷	آبگوشت به

۲۲۰	خوراک لپه و به	۲۱۴	پتاژ عدس
۲۲۰	خوراک لوییا	۲۱۴	پتاژ قارچ
۲۲۰	خوراک لوییا قرمز	۲۱۴	پتاژ لوییا سفید
۲۲۰	خوراک مرغ	۲۱۴	پلو سبزیجات
۲۲۰	خوراک مرغ با گل کلم	۲۱۵	بودینگ برنج
۲۲۱	خوراک مرغ و لوییا قرمز	۲۱۵	پوره نخود
۲۲۱	خوراک نخود با اسفناج	۲۱۵	پیتزای قارچ
۲۲۱	خوراک نخود فرنگی و مارچوبه	۲۱۵	پیتزای پنیر و تخم مرغ
۲۲۱	خورش باقلا	۲۱۵	پیتزای قارچ
۲۲۲	خورش به	۲۱۶	تاس کباب لوییا و سبزیجات
۲۲۲	خورش شلغم	۲۱۶	تخم مرغ و هویج
۲۲۲	خورش قارچ	۲۱۶	ته چین قارچ و بادمجان
۲۲۲	خورش قورمه سبزی با قارچ	۲۱۶	چاپاتی عدس و اسفناج
۲۲۳	خورش قیمه	۲۱۶	چکدرمه
۲۲۳	خورش قیمه با قارچ	۲۱۷	حلیم
۲۲۳	خورش لوییا سبز	۲۱۷	خاویار بادمجان
۲۲۳	خورش مرغ	۲۱۷	خرمای مغزدار
۲۲۴	دلمه کاهو	۲۱۷	خوراک تند سبزیجات
۲۲۴	دلمه مرغ	۲۱۸	خوراک سبزی های مخلوط
۲۲۴	دنبلان زمینی	۲۱۸	خوراک سبزیجات
۲۲۴	سالاد آرتیشو	۲۱۸	خوراک عدس و فلفل قرمز
۲۲۴	سالاد حبوبات	۲۱۹	خوراک قارچ با گوشت
۲۲۵	سالاد عدس	۲۱۹	خوراک کدو
۲۲۵	سالاد قارچ	۲۱۹	خوراک کدو حلوائی
۲۲۵	سالاد کرفس	۲۱۹	خوراک گیاهخواران

۲۳۱	قورمه به	۲۲۵	سالاد لوبیا سبز
۲۳۲	قیمه گیاهخواران	۲۲۶	سالاد نخود فرنگی
۲۳۲	کباب قارچ	۲۲۶	سالاد هویج و کشمش
۲۳۲	کباب قارچ و فلفل	۲۲۶	ساندویچ پنیر و خامه
۲۳۲	کرانچ خرما	۲۲۶	ساندویچ تخم مرغ
۲۳۳	کرب قارچ	۲۲۷	ساندویچ خاویار
۲۳۳	کلم بروکلی و زنجبیل	۲۲۷	ساندویچ خرما و گردو
۲۳۳	کوفته برنجی	۲۲۷	ساندویچ مغز
۲۳۳	کوفته گوشت	۲۲۸	سوپ بلغور
۲۳۳	کوکوی تخم مرغ	۲۲۸	سوپ سبزیجات و لوبیا
۲۳۴	کوکوی قارچ	۲۲۸	سوپ عدس
۲۳۴	کوکوی لوبیا سبز	۲۲۸	سوپ عدس و کرفس
۲۳۴	گرانن بادنجان و قارچ	۲۲۸	سوپ قارچ
۲۳۴	گرانن تخم مرغ و اسفناج	۲۲۹	سوپ قارچ با شیر
۲۳۴	لوبیای سفید	۲۲۹	سوپ قارچ و جو
۲۳۵	لوبیا پلو	۲۲۹	سوپ قارچ و خامه
۲۳۵	ماکارونی با کشمش و حبوبات	۲۲۹	سوپ کدو حلوائی
۲۳۵	مخلوط جوانه لوبیا و قارچ	۲۲۹	سوپ گوجه و پیاز
۲۳۵	مرغ پلو	۲۳۰	سوپ لوبیا سفید
۲۳۶	مرغ ترش	۲۳۰	سوپ نخود و عدس
۲۳۶	میگو پلو	۲۳۰	شیرین پلو با عدس و کشمش
۲۳۶	نخود پلو	۲۳۱	طاس کباب
۲۳۶	نخود فرنگی	۲۳۱	عدس پلو
۲۳۶	نخود فرنگی و مارچوبه	۲۳۱	فرنی
		۲۳۱	فلافل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمه

انسان به عنوان یکی از موجودات عالم، امتیازات زیادی نسبت به سایر موجودات دارد. یکی از این امتیازات قدرت یادگیری، تفکر و حفظ اطلاعات است. قدرت یادگیری و حفظ اطلاعات باعث تفاوت میان انسان و حیوان شده و نیز برتری انسان را نسبت به سایر موجودات به اثبات رسانده است.

بنابراین درگیری فکری با استعداد سوال بر انگیز حافظه و یادگیری در حافظه محدود به زمان حاضر که مادر آن زندگی می کنیم نیست بلکه بسیاری از تمدنها در گذشته منشاء و کارکرد حافظه را مدنظر داشته اند.

بیش از ۲۵۰۰ سال پیش، یونانیان، هنری را در باره حافظه اختراع کردند که عموماً تحت عنوان تدابیر «یادیار» نامیده می شود که به معنی نقش بستن اثرات مکانها و تصاویر بر روی حافظه است.

اولین سیستم تقویت حافظه به وسیله شاعر یونانی به نام سیمونیدز "Simonides" در قرن پنجم و ششم قبل از میلاد پدید آمده است.

شرح واقعه چنین است که سیمونیدز، تالار ضیافتی را که در آن شعر طوبلی را ایراد کرده بود برای چند لحظه ترک کرد. در همین حین، سقف تالار فرو می ریزد و در نتیجه تخریب تالار و مرگ میهمانان، هویت آنان غیر قابل شناسایی می شود. اما پس از بازسازی تالار، سیمونیدز توانست جایگاه دقیق هر یک از حاضرین را بیش از قرائت شعر بیاد آورد و تمامی آنها را شناسایی کند بدین ترتیب بود که نخستین تئوری تداعی در بخاطر سپاری و اساس تمامی سیستمهای منمو تکنیک «تدابیر یادیار» پدید آمد.

ارسطو معتقد بود: حافظه مجموعه ای از تصاویر ذهنی است که تنها از راه تأثیرات حسی به دست می آید. وی تنها کسی بود که قوانین منمو تکنیک را به صورت تداعی پایه ریزی کرد. سنت توماس اکیناس، سه قانون اولیه تداعی ارسطو را احیاء کرد.

(۱) قانون تشابه: خاطره مشابه با تأثیر معینی به یاد می ماند.

(۲) قانون عکس یا متضاد: اگر دو یا چند تأثیر، آنتی تز یکدیگر باشند داشتن

یکی سبب یادآوری دیگری می شود.

۳) قانون همزمانی یا همراهی: اگر دو یا چند تأثیر همزمان اتفاق بیافتند، بروز یکی سبب یادآوری دیگری می شود.

بنابراین براساس نظریات داده شده می توان گفت حافظه عبارت است از کنشی که احیای تجارب گذشته را در بر می گیرد. یا یک استعداد همگانی در بخاطر سپاری رویدادها و اطلاعات و همچنین یادآوری آنهاست پس حافظه قابلیت رشد، تقویت و پرورش را داشته و بیش از همه به بکارگیری و تمرین نیاز دارد. حافظه شبیه عضله می باشد که با تمرین کردن پرورش یافته و تقویت می گردد و در صورت عدم بکارگیری سست و تنبل می شود.

در این کتاب شما با عملکرد حافظه آشنا شده و همچنین با بکارگیری دستورالعملها، نسخه ها، خوراکی های تقویت کننده، غذاها و ... می توانید صاحب یک حافظه نسبتاً خوب باشید.

در آخر لازم به ذکر است که اکثر نسخه های گیاهی و تقویت کننده ی های خوراکی به کار رفته در این مجموعه آرام بخش بوده و در تقویت اعصاب نیز تا حدودی مؤثر می باشند.

کاظم کیانی

زمستان ۸۶

