



ساعت آن را در آب خیس کرد. انتخاب ریشه تر یا خشک تفاوتی ندارد.

مصرف دم کرده یا جوشانده برگ انار مانند چای، کم خونی، ضعف شدید پس از بیماری‌ها و خستگی شدید را بر طرف می‌کند  
۱۰- مصرف انار شیرین تقویت کننده کبد و در معالجه یرقان (زردی) مفید است.  
۱۱- مصرف انار شیرین صدا را صاف می‌کند و سرفه را تسکین می‌دهد.

۱۲- مصرف انار ترش و شیرین باعث تسکین خارش‌های بدن می‌شود. البته زیاده‌روی در مصرف انار ترش ایجاد زخم معده می‌کند.

۱۳- مصرف انار ترش زخم‌های دهان را درمان می‌کند، برای این منظور باید روزی چند بار آب انار ترش را در دهان نگاه داشت.

۱۴- رب انار از آب انار قوی‌تر و بهتر است و غم و اندوه را برطرف می‌کند.

۱۵- رب انار بر طرف کننده تشنگی شدید و رفع کننده التهاب افراد تب دار می‌باشد.

۱۶- گل انار، اسهال ساده را درمان می‌کند، برای این منظور باید گل انار را به صورت جوشانده یا دم کرده تهیه نمود و مانند چای با کمی شکر روزی سه مرتبه، یک فنجان میل نمود.

۱۷- مالیدن جوشانده یا دم کرده گل انار برای التیام جراحات موثر است.

۱۸- مصرف و دم کرده یا جوشانده برگ انار به صورت مصرف چای، ضد استفراغ، اشتها آور و مقوی معده است.

۱۹- درد نیمه سر (میگرن) با خوردن دم کرده یا جوشانده برگ درخت انار درمان می‌شود.

۲۰- مصرف دم کرده یا جوشانده برگ انار مانند چای، کم خونی، ضعف شدید پس از بیماری‌ها و خستگی شدید را بر طرف می‌کند.

۲۱- انار خون را تصفیه می‌کند و تقویت کننده قلب است و اگر پیش از غذا خورده شود اشتها باز می‌شود.

۲۲- خوردن انار از ابتلا به بیماری قند جلوگیری می‌کند.

۲۳- خوردن انار باعث تصفیه و معتدل ساختن کبد می‌شود.

۲۴- انار ترش و شیرین حرارت معده و غلیان و فشار خون را فرو می‌نشاند.

۲۵- برای درمان صفرا، ناراحتی معده، تب‌های صفراوی، یرقان، خارش و ناراحتی‌های پوستی می‌توان آب انار ترش و شیرین را با پیه آن و شکر خام بهم بمالند و معجونی تهیه کنند که مقدار ۵ تا ۱۰ سیر آن برای مداوای امراض فوق بسیار مفید است.

۲۶- گل انار جهت درمان خونریزی لثه‌ها و زخم‌های دهان مفید است.

۲۷- خوردن آب انار شیرین مخلوط با شکر و نشاسته برای درمان درد سینه و سرفه کاملاً موثر است.



## نظر متخصصان تغذیه درباره

# مرکبات

می دانیم که مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. مصرف منابع غذایی سرشار از ویتامین C یکی از توصیه‌های متخصصان تغذیه در فصل سرما و سرما خوردگی‌ها است. می‌خواهیم از خانواده نسبتاً بزرگ مرکبات حرف بزنیم؛ خانواده‌ای که اعضایش سرشارند از ویتامین C.

یکی از ویژگی‌های مهم مرکبات، داشتن آنتی‌اکسیدان فراوان‌شان است که برای مصرف‌کننده می‌تواند خواصی را در پی داشته باشد. افرادی که به طور مرتب از این خانواده استفاده می‌کنند، ۶۰ درصد کمتر احتمال دارد که به سرطان معده پیش‌رونده مبتلا شوند (البته در مقایسه با افرادی که چنین عادت غذایی ندارند) زیرا وجود ویتامین C در این میوه‌ها ترکیباتی را خنثی می‌کند که از عوامل سرطان‌زا به حساب می‌آیند. به علاوه، خوردن این میوه‌ها از التهابات سلول‌های مخاطی معده هم جلوگیری می‌کند. یادتان باشد که توأم شدن این دو موضوع با هم می‌تواند زمینه‌های بروز این نوع سرطان را کم کند. همچنین، فراموش نکنید که فیبر موجود در این گروه از میوه‌ها، احتمال ابتلا به سرطان روده را نیز به حداقل می‌رساند.

### مرکبات و آب مروارید

حتماً با خواندن این میان‌تیتیر به یاد پدر بزرگ و یا مادر بزرگ‌تان افتاده‌اید که چندی پیش چشم‌هایش را به دلیل آب مروارید جراحی کرد. بد نیست، بدانید که اگر این عزیزان از این گروه میوه‌ها بیشتر استفاده می‌کردند احتمال این که به این بیماری مبتلا شوند، کمتر بود؛ زیرا دیده شده است افرادی که در روز کمتر از ۱۲۵ میلی‌گرم ویتامین C دریافت می‌کنند در مقایسه با افرادی که بیش از ۵۰۰ میلی‌گرم از این ماده مغذی را به بدن‌شان می‌رسانند، ۴ برابر بیشتر احتمال دارد که چشمان‌شان به این مشکل دچار شود. جالب است بدانید که هر ۱۰۰ گرم لیمو و یا پرتقال متوسط ۵۳ تا ۵۴ میلی‌گرم از این ویتامین را داراست که میزان قابل توجهی بوده و به نظر می‌رسد که مرتب خوردن‌شان از ضخیم شدن عدسی چشم پیشگیری می‌کند.

### مقابله با کم‌خونی

مطمئن هستیم که بارها و بارها شنیده‌اید که ویتامین C برای کم‌خون‌ها مفید است. به این دلیل که این ویتامین جذب آهن دریافتی از طریق غذا را افزایش می‌دهد، به طوری که برای گیاه‌خواران یعنی افرادی که اصلاً گوشت و فرآورده‌های حیوانی استفاده نمی‌کنند، بسیار حیاتی است. پس میل کردن مرکبات در کنار مواد غذایی که منبع آهن گیاهی هستند، می‌تواند یک اقدام طلایی برای افزایش جذب این ماده مغذی به حساب آید.



## یک مقایسه جالب

در بین مرکبات، پرتقال و لیمو بیش از همه ویتامین C دارند و نارنگی و نارنج کمتر از همه. پس اگر احساس سرماخوردگی می کنید بهتر است یک لیوان مخلوط آب پرتقال و لیمو را بنوشید. اما از نظر پتاسیم، گریپ فروت و گربانتین بالاترین مقام و نارنج و لیموترش کمترین درجه را دارا هستند. نگران نباشید. نارنگی و پرتقال هم می توانند تا حدودی نیاز شما را تأمین کنند. از نظر فولات (اسید فولیک)، پرتقال و نارنج درجه یک بوده و گربانتین و لیمو کاملاً تهی هستند. جالب اینجاست که در میان مرکبات این گربانتین های ریز، از منابع عالی بتاکاروتن به حساب می آیند و شما می دانید که این ماده مغذی، یک آنتی اکسیدان قوی است که هزاران خاصیت از جمله ضدسرطانی بودن را با خود یدک می کشد.

## یک سبد مرکبات

هنگام خرید دقت کنید که میوه های تان نه لکه قهوه ای رنگی داشته باشند، نه بخشی از سطوح شان نرم باشد. به علاوه، میوه هایی را انتخاب کنید که رنگ درخشانی دارند. قطعاً می توانید این میوه ها را در هوای اتاق نگه داری کنید. شما می توانید این میوه ها را خام و یا میکس شده در مخلوط کن مورد استفاده قرار دهید و این بهانه ای خواهد بود برای وارد کردن مرکبات به سیدغذایی روزانه خانواده تان.

## مرکبات در یک نگاه

### پرتقال، سرشار از ویتامین B و فولات

خوردن مرتب این میوه به رفع نیاز ویتامین B و فولات کمک می کند و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و مشکلات مادرزادی نخاعی را می کاهش دهد. از همه مهم تر این که یک پرتقال متوسط بیش از دو برابر نیاز روزانه یک بزرگسال ویتامین C دارد و اگر از نوع خونی باشد دارای مقدار فراوانی رنگدانه بتاکاروتن نیز هست.

### گریپ فروت برای فشارخونی ها

یادتان باشد که یک گریپ فروت ۱۶۰ گرمی در حدود ۱۰ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تأمین خواهد کرد و خوردن آن کمکی است برای کنترل فشارخون شما. در ضمن مطالعات نشان داده اند که عادت به خوردن این میوه تنظیم کننده قند خون نیز بوده زیرا اندیس گلیسمی پایینی دارد.

### نارنگی برای بچه ها

این میوه به دلیل اینکه راحت پوست کنده می شود، مورد علاقه اکثر بچه ها است. همیشه به خاطر داشته باشید که این میوه شیرین پُرتاسیم بوده و برای فشارخونی ها در صورت عدم دسترسی به گریپ فروت، یک انتخاب مناسب است.

## لیمو ترش، سرشار از ویتامین C

لیمو ترش، سرشار از اسید سیتریک و ویتامین C است. به علاوه، این میوه در مقایسه با سایرین به دلیل قند کمتر، کالری ناچیزی داشته و برای کسانی که نگران اضافه وزن شان هستند، انتخابی مناسب است.

## نارنج، سرشار از کاروتن و فولات

این میوه را بینابین نارنگی و گریپ فروت می دانند و بیشتر در تهیه سُس ها و یا چاشنی غذاها به کار می رود. به علاوه، نارنج نیز مانند نارنگی سرشار از کاروتن بوده و کمی بیشتر از پرتقال فولات دارد.

## و اما کامکوئیت یا گربانتین

این عضو کوچک هم پوست نسبتاً نازکی دارد و اغلب آن را با پوست اش می خورند و منبع مناسبی است از ترکیباتی به نام فیتونوترینت ها که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند.

مریم یوسفی



# معجزه

وقتی سارا دخترک هشت ساله ای بود، شنید که پدر و مادرش درباره برادر کوچکترش صحبت میکنند. فهمید که برادرش سخت بیمار است و آنها پولی برای مداوای او ندارند... پدر به تازگی کارش را از دست داده بود و نمیتوانست هزینه جراحی پرخرج برادر را بپردازد. سارا شنید که پدر آهسته به مادر گفت: فقط معجزه می تواند پسرمان را نجات دهد....

سارا با ناراحتی به اتاق خوابش رفت و از زیر تخت قلک کوچکش را درآورد. قلک را شکست، سکه ها را روی تخت ریخت و آنها را شمرد. فقط ۵ دلار. بعد آهسته از در عقبی خانه خارج شد و چند کوچه بالاتر به داروخانه رفت. جلوی پیشخوان انتظار کشید تا داروساز به او توجه کند ولی داروساز سرش شلوغ تر از آن بود که متوجه بچه ای هشت ساله شود.

دخترک پاهایش را به هم زد و سرفه میکرد، ولی داروساز توجهی نمیکرد. بالاخره حوصله سارا سر رفت و سکه ها را محکم روی شیشه پیشخوان ریخت.



داروساز جا خورد، روبه دخترک کرد و گفت: چه می خواهی؟ دخترک جواب داد: برادرم مریض است، می خواهم معجزه بخرم. داروساز با تعجب پرسید: ببخشید!؟ دخترک توضیح داد: برادر کوچک من، داخل سرش چیزی رفته و پدرم میگوید که فقط معجزه می تواند او را نجات دهد، من هم میخواهم معجزه بخرم، قیمتش چند است؟ داروساز گفت: متاسفم دختر جان، ولی ما اینجا معجزه نمی فروشیم.

چشمان دخترک پر از اشک شد و گفت: شما را به خدا، او خیلی مریض است، پدرم پول ندارد تا معجزه بخرد این هم تمام پول من است. من کجا می توانم معجزه بخرم؟ مردی که گوشه ایستاده بود و لباس تمیز و مرتبی داشت، از دخترک پرسید: چقدر پول داری؟

دخترک پول ها را کف دستش ریخت و به مرد نشان داد. مرد لبخندی زد و گفت: آه چه جالب، فکر می کنم این پول برای خرید معجزه برادرت کافی باشد! بعد به آرامی دست او را گرفت و گفت: می خواهم برادر و والدینت را ببینم، فکر میکنم معجزه برادرت پیش من باشد.

آن مرد، دکتر آرمسترانگ فوق تخصص مغز و اعصاب در شیکاگو بود. فردای آن روز عمل جراحی روی مغز پسرک با موفقیت انجام شد و او از مرگ نجات یافت. پس از جراحی، پدر نزد دکتر رفت و گفت: از شما متشکرم، نجات جان پسر من یک معجزه واقعی بود، می خواهم بدانم بابت هزینه عمل جراحی چقدر باید پرداخت کنم؟ دکتر لبخندی زد و گفت: فقط ۵ سنت!

آری امید و همت و توکل به خدا معجزه می کند، دخترک وقتی با اخلاص و امید قدم برداشت این مشیت الهی بود که دکتر سر راه او قرار گرفت و معجزه رخ داد.





# سه پند لقمان به پسرش

روزی لقمان به پسرش گفت: امروز به تو ۳ پند می دهم که کامروا شوی.  
اول اینکه سعی کن در زندگی بهترین غذای جهان را بخوری!  
دوم اینکه در بهترین بستر و رختخواب جهان بخوابی.  
و سوم اینکه در بهترین کاخها و خانه های جهان زندگی کنی.  
پسر لقمان گفت: ای پدر ما یک خانواده بسیار فقیر هستیم چطور من می توانم این کارها را انجام دهم؟  
لقمان جواب داد:  
اگر کمی دیرتر و کمتر غذا بخوری هر غذایی که میخوری طعم بهترین غذای جهان را می دهد.  
اگر بیشتر کار کنی و کمی دیرتر بخوابی در هر جا که خوابیده ای احساس می کنی بهترین خوابگاه جهان است.  
و اگر با مردم دوستی کنی، در قلب آنها جای می گیری و آنوقت بهترین خانه های جهان مال توست.



روی این گنبد طلا و قشنگ  
خانه ای دارم از شکوفه و نور  
خانه پاک و روشنی دارم  
زیر باران دانه های بلور

زیر این گنبد طلایی هست  
صحن مردی که ضامن آهوست  
آه، گوش تمام مردم شهر  
پر موسیقی غریبی اوست

تا بیایی دوباره می شنوی  
عطر پاک گلاب، از هر سو  
می چکد قطره اشکی از چشمت  
باز با یاد ضامن آهو

در هوا بوی بال پیچیده  
در زمین، عطر غنچه های دعا  
شهر مشهد همیشه لبریز است  
از صمیمیت امام رضا

روز و شب، کار من فقط این است:  
حرف او، با پرنده ها گفتن  
پرزدن در نگاه گنبد نور  
زیر لب یا رضا گفتن

بالهایم پر از نوازش اوست  
چون شب و روز بر سر حرمم  
راستی خوش به حال من، آری  
بچه ها، من کیوتر حرمم ...

دوست من! بگو که تا حالا  
چند دفعه به مشهد آمده ای؟  
اشکی از چشم خسته ریخته ای؟  
بوسه ای بر ضریح او زده ای؟







کاش از لطف شبی یاد ز ما می کردی  
یاد از عاشق افتاده ز پا می کردی

کاش بیمار فراقه که ز پا افتاده  
با نگاه ملکوتی تو دوا می کردی

کاش می آمدی با یک نظر ای نخل امید  
گره از کار من زار تو وا می کردی

کاش یک شب تو برای فرجت مالک من  
با دل سوخته خویش دعا می کردی

همچو باران به سر شیعیه بلا می بارد  
کاش می آمدی و دفع بلا می کردی

پرچم ظلم برافراشته شد در همه جا  
کاش تو پرچمی از عدل بپا می کردی

کاش یک روز رضایی ز وفا  
مهدی فاطمه از خود تو رضا می کردی

