فواید انار

انار می تواند به پیشگیری از تشکیل پلاک در دیواره رگ های خونی کمک کند. از این رو، خطر ابتلا به بیماری های قلبی، عروقی کاهش می یابد و احتمال مواجهه با مواردی مانند سکته مغزی با حمله قلبی کمتر می شود. انار به کاهش قند خون کمک می کند، در نتیجه این میوه می تواند در مانی طبیعی برای بیماران مبتلا به دیابت باشد.

برخی مطالعات نشان داده اند که انار به کاهش فشار خون سیستولیک کمک می کند. این کار با جلوگیری از فعالیت آنزیم مبدل آنژیوتانسین نشان داده شده که انار به کاهش فشار خون سیستولیک کمک می کند. این کار با جلوگیری از فعالیت آنزیم مبدل آنژیوتانسین نشان داده شده که انار به کاهش فشار خون سیستولیک کمک می کند. این کار با جلوگیری از فعالیت آنزیم مبدل آنژیوتانسین نشان داده شده که انار به کاهش فشار خون سیستولیک کمک می کند. این کار با جلوگیری از فعالیت آنزیم مبدل آنژیوتانسین

اسید پونیسیک موجود در انار به عنوان یک کاهنده کلسترول بد خون (LDL) و تری گلیسرید عمل می کند. افزون بر این، انار ماده تولید کلسترول خوب (HDL) را تحریک می کند.

برخی افراد از انار به واسطه فواید آن در زمینه کاهش وزن مصرف می کنند. انار به تسریع آهنگ سوخت و ساز و چربی سوزی در بدن کمک می کند. ویتامین B موجود در انار به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می کند. بر همین اساس، مصرف این میوه کارایی دستگاه گوارش را بهبود می بخشد. انار می تواند به عنوان یک عامل ضد باکتری عمل کند. بر همین اساس، این میوه می تواند به درمان اسهال کمک کند. افزون بر این، انار درد شکم را به واسطه توانایی در تحریک اعصاب کاهنده درد تسکین می دهد. برای بیشتر افراد مصرف انار می خطر است اما برای برخی مصرف این میوه می تواند موجب بروز عوارض جانبی شود. افرادی که دارای سابقه آلرژی هستند باید در مصرف انار محتاط باشند.

مصرف این میوه می تواند موجب شکل گیری واکنشی آلرژیک، مانند خارش، تورم و آسم شود. استفاده از ریشه انار به واسطه محتوای سمی آن بی خطر نیست در نتیجه باید از این کار پرهیز کرد.زنان باردار و آن هایی که به فرزند خود شیر می دهند باید پیش از مصرف انار با پزشک خود مشورت کنند. از آن جایی که انار باعث کاهش فشار خون می شود باید انار از مصرف بیش از اندازه آن، به ویژه مصرف افرادی که فشار خون پایین دارند، پرهیز شود. این کار می تواند موجب سرگیجه و حالت تهوع شود، زیرا فشار خون ناگهان افت می کند. مصرف انار ممکن است با برخی داروها تداخل ایجاد کند. از این رو، پیش از مصرف توصیه می شود با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید.

بیشتر بدانیم

آموزش تحمل کردن

علوی- تحمل کردن یعنی صبوری در برابر رفتار و انتقادهای دیگران و احترام گذاشتن به آن را به همراه بسیاری از افراد شیوه های تحمل را بلد نیستند و آن را به فرزندان خود آموزش نمی دهند از این رو بعضی از کودکان در محیط های اجتماعی مانند مهدکودک و مدرسه با دوستان خود درگیر می شوند. آموزش تحمل کردن به این دلیل مهم است که فرد یاد می گیرد در مقابل تفاوت ها شکیبا باشد، فرصت های بهتری برای آموزش، کار و خیلی دیگر از جنبه های زندگی در اختیارش قرار می گیرد و از راه های سازگاری و مهارت های زندگی به شمار می رود. هر فرد باید قدرت درک، تحمل، تحسین و کار با دیگران را داشته باشد. قدرت تحمل به احترامی که افراد برای تفاوت هایی که بین یکدیگر وجود دارد، قائل می شوند، گفته می شود. البته باید این را هم در نظر داشت که تحمل به معنی پذیرفتن رفتارهای غیرقابل قبول دیگران نیست. رفتار و نگرش والدین در مورد احترام گذاشتن به دیگران بیشتر از آنچه که تصور می کنند بر فرزندشان تاثیرگذار است. آن ها این رفتارها را وقتی خودشان باشند و با ارزش های شان زندگی کنند به فرزندان شان یاد می دهند. والدینی که در رفتارهای روزمره شان تحمل و شکیبایی از خود نشان می دهند، پیامی قوی برای فرزندان شان می فرستند، در نتیجه، آن ها یاد می گیرند که تفاوت ها را تحمل کنند. خانواده ها می توانند راه هایی پیدا کنند که ضمن افتخار کردن به ارزش های خانوادگی خود، به ارزش های دیگران نیز احترام گذاشته شود و آن ها را تحسین کنند. والدین می توانند با حرف زدن با هم درمورد تحمل و احترام گذاشتن به بچه ها کمک کنند.

۷ سال اول

خواص سیر

«سیر» پیشگیری کننده از سرطان های ریه، پروستات، سینه، روده و رکتوم است. مطالعات نشان داده اند که گرم کردن کوتاه مدت سیر خاصیت ضد التهابی آن را کاهش می دهد. این موضوع برای افرادی که نمی توانند طعم و بوی سیر خام را تحمل کنند می تواند مشکل را باشد. بر اساس مطالعات انجام شده، افرادی که حداقل دوبار در هفته سیر خام مصرف می کنند، ۴۲ درصد کمتر از افراد دیگر به سرطان ریه مبتلا می شوند. سیر یک آنتی بیوتیک قوی است و می تواند برای درمان نارسایی قلبی مورد استفاده قرار گیرد.

کیاهان دارویی

مشکلات خجالتی ها

گروه اجتماعی- برخی افراد در برخوردهای اجتماعی خجالتی هستند و به همین دلیل تمایل دارند کمتر در جمع حضور داشته باشند یا همیشه از موقعیت هایی که باید در آن صحبت کنند دوری می کنند. مهم ترین موردی که باعث تشدید این مشکل می شود این است که این افراد اعتماد به نفس ندارند و مدام خود را سرزنش می کنند و همین امر باعث می شود ویژگی های منفی آن ها بیشتر نمود پیدا کند و نتوانند بر این مشکلات غلبه کنند.

برای آن که بتوانید گام هایی برای رفع این مشکل بردارید بهتر است فهرستی از همه ویژگی های مثبت خود تهیه کنید و حتی اگر لازم شد از دوستان و خانواده تان کمک بگیرید و هر موقع که احساس ناامنی کردید این فهرست را مرور کنید. افراد خجالتی روابط کمتر اما عمیق تری دارند، داشتن این خصلت فرد را نیاید از زعفرانی است. هنگام کشیدن در دیس لایه لای آن مخلوط کشمش و زرشک و روی آن برنج ساده می ریزیم تا بتوان طبق سلیقه تزیین کرد.

نکته

مانی پلو

مواد لازم: مرغ ۵۰۰ گرم، برنج ۳ لیوان، لپه یک لیوان، کشمش پلویی، زرشک، رشته پلویی، نمک، فلفل، زردچوبه، زیره سیاه و زعفران به مقدار دلخواه.

طرز تهیه: در قابلمه‌ای یک تا ۲ قاشق روغن می ریزیم و روی حرارت داغ می کنیم. گوشت یا مرغ را در روغن کمی تفت می دهیم، پیاز داغ، زردچوبه و فلفل را اضافه می کنیم، پس از یک تا ۲ دقیقه ۲ لیوان آب به آن می افزاییم و در قابلمه را می گذاریم تا بپزد. لپه را با ۲ لیوان آب می جوشانیم تا تقریبا پخته شود بریز را داخل آب جوش می ریزیم چند دقیقه به برداشتن برنج مانده، رشته و لپه را به آن اضافه می کنیم و بعد از یکی، دو جوش در آبکش می ریزیم. گفتنی است که این پلو نقریباً

آشپزی

قافله قافله خاطرات اربعین

علوی

کوله بار سنگین سفر را می بستند و آرام آرام خود را مهیای سفر می کردند. آن هایی که در ایام عزاداری سرور و سالار شهیدان دل شان یاد حر می کرد و از آن جایی که در آن زمان کمتر امکان سفر به کربلا وجود داشت، فرصت را غنیمت می شمردند و عزم زیارت حرم امام رضا (ع) می کردند.

آن روزها مسافرت رفتن دغدغه ها و سختی های خود را داشت و این گونه نبود هر کار که هر زمانی اراده کرد بتواند به سفر برود، افرادی که در روزگاران قدیم زندگی می کردند، باید از مدت ها قبل برای رفتن به سفر تصمیم می گرفتند و خود را مهیا می کردند زیرا در آن زمان خودروهای مدل بالا، تاکسی های خطی، هواپیما، اتوبوس و قطار نبود که آن ها بتوانند به راحتی به سفر بروند. در زمان های بسیار دور، برای رفتن به شهرهای مختلف از چهارپایان استفاده می شد و قدیمی ها تاچار بودند علاوه بر کوله بار سفر و آذوقه برای خود به مقدار لازم آب و علوفه نیز برای حیوانات تدارک ببینند تا نتوانند مسیری را بپیمایند.

یکی از آن هایی که گرم و سرد روزگار را چشیده است، می گوید: سال های بسیار دور که از هیچ وسیله نقلیه ای خبر نبود، مجبور بودیم با چهارپایان به سفر برویم. به طور معمول بیشتر مردم به دلیل نبود امکانات و تا زمانی که ناچار نبودند به سفر نمی رفتند و بیشتر سفرهای آن ها شامل سفرهای زیارتی بود. وی که خود را «احمدزاده» معرفی می کند، می گوید: در زمان قدیم به خاطر دارم پدرم قصد کرد به سفر مکه برود، همه اقوام و نزدیکان در منزل ما جمع شده بودند و هر یک آذوقه و ره توشه ای برای او و همراهش آورده بودند. وی ادامه می دهد: آن زمان می گفتند سفر به مکه به دلیل مشقت های زیاد و مسافت طولانی حدود یک سال به طول می انجامد. بنابراین باید البته مناسب برای این مدت و آذوقه برای سفر تدارک می دیدند البته آن زمان بیشتر زائران خانه خدا از حمله راهزن ها در هراس بودند زیرا در مسیرهای مختلف شنیده می شد که راهزن ها به کاروان ها حمله می کنند. این شهروند کهنسال ۸۲ ساله اظهاری می کند: زمانی که نوجوان بودم به خاطر دارم که در ماه صفر و نزدیک به اربعین حسینی عده ای تصمیم می گرفتند به زیارت علی بن موسی الرضا (ع) بروند. آن موقع ها یک دستگاه مینی بوس را تازه به بجنورد آورده بودند و افرادی که می خواستند به مسافرت بالا کی بیشتر هم مسافرت به مشهد بود بروند، نزد شوفرو شاگرد شوفر ثبت نام می کردند.

از آن جایی که بجنورد آن زمان وسعت و جمعیت چندانی نداشت و همه همدیگر را می شناختند، موعد سفر که فرا می رسید شاگرد شوفر یک به یک به در خانه آن هایی که ثبت نام کرد از بجنورد عازم زیارت حرم می شدند، رختخواب و ملزومات دیگر سفر را به همراه داشتند و زمانی که هنوز مسافرخانه های زیادی در مشهد وجود نداشت، در این خانه های قدیمی اتراق می کردند. وی به لحظه آغاز سفر هم اشاره و ذکر می کند: روزی که قرار بود اتوبوس از بجنورد حرکت کند، شوفر آن پس از تماز صبح به در خانه مسافران می رفت و اطلاع می داد که اتوبوس آماده حرکت است و باید برای رفتن به مکان مورد نظر عجله کنند. وی می افزاید: پس از حدود یک ساعت همه در یکی از میدان های شهر و بعدها در دفتر شرکت های مسافربری جمع می شدند تا سفر خود را آغاز کنند تکه این سفر به دلیل مناسب نبودن جاده ممکن بود ۲ روز به طول بینجامد.

«امین حکیم شفایی» شهروند کهنسال دیگری است که درباره عزیمت مسافران به مشهد بیان می کند: آن گونه که از بزرگان شنیده ام قبل از سال ۱۳۰۰ هجری شمسی اتوبوس و وسایل نقلیه به شکل امروزی نبود و مردم با چهارپایانی مانند الاغ، اسب و به کمک وسایلی مانند گاری به مسافرت می رفتند و بیشترین مکانی که برای مسافرت می رفتند مشهد بود. وی ادامه می دهد: افرادی که به مشهد مسافرت می رفتند، الاغ به همراه داشتند و همیشه مسافرت های آن ها به صورت دسته جمعی بود تا در میانه راه از گزند ها، آسیب های احتمالی و حمله راهزن ها در امان باشند.

وی با بیان این که مردم در زمان قدیم به سختی می توانستند به سفر حتی با مسافت کوتاه بروند، داشتند وسایل مورد نیاز شان را داخل «بارجاده» می گذاشتند که روی سقف اتوبوس یا طناب طی می بستند و راهی زیارت حرم امام رضا(ع) می شدند و بیشتر برای مراسم اربعین و ۲۸ صفر به آن جا می رفتند.

به گفته وی در زمان قدیم اطراف حرم مطهر مانند امروز شلوغ نبود و به جز چند گاه و مغازه، تعدادی خانه قدیمی بود که آن ها را به مسافران اجاره می دادند که در اتاق های این خانه ها تخت وجود نداشت و فقط فرش و چراغ نفتی بود. وی بیان می کند: مسافرانی که از بجنورد عازم زیارت حرم می شدند، رختخواب و ملزومات دیگر سفر را به همراه داشتند و زمانی که هنوز مسافرخانه های زیادی در مشهد وجود نداشت، در این خانه های قدیمی اتراق می کردند. وی به لحظه آغاز سفر هم اشاره و ذکر می کند: روزی که قرار بود اتوبوس از بجنورد حرکت کند، شوفر آن پس از تماز صبح به در خانه مسافران می رفت و اطلاع می داد که اتوبوس آماده حرکت است و باید برای رفتن عجله کنند. وی می افزاید: پس از حدود یک ساعت همه در یکی از میدان های شهر و بعدها در دفتر شرکت های مسافربری جمع می شدند تا سفر خود را آغاز کنند تکه این سفر به دلیل مناسب نبودن جاده ممکن بود ۲ روز به طول بینجامد.

«امین حکیم شفایی» شهروند کهنسال دیگری است که درباره عزیمت مسافران به مشهد بیان می کند: آن گونه که از بزرگان شنیده ام قبل از سال ۱۳۰۰ هجری شمسی اتوبوس و وسایل نقلیه به شکل امروزی نبود و مردم با چهارپایانی مانند الاغ، اسب و به کمک وسایلی مانند گاری به مسافرت می رفتند و بیشترین مکانی که برای مسافرت می رفتند مشهد بود. وی ادامه می دهد: افرادی که به مشهد مسافرت می رفتند، الاغ به همراه داشتند و همیشه مسافرت های آن ها به صورت دسته جمعی بود تا در میانه راه از گزند ها، آسیب های احتمالی و حمله راهزن ها در امان باشند.

وی با بیان این که مردم در زمان قدیم به سختی می توانستند به سفر حتی با مسافت کوتاه بروند، داشتند وسایل مورد نیاز شان را داخل «بارجاده» می گذاشتند که روی سقف اتوبوس یا طناب طی می بستند و راهی زیارت حرم امام رضا(ع) می شدند و بیشتر برای مراسم اربعین و ۲۸ صفر به آن جا می رفتند.

به گفته وی در زمان قدیم اطراف حرم مطهر مانند امروز شلوغ نبود و به جز چند گاه و مغازه، تعدادی خانه قدیمی بود که آن ها را به مسافران اجاره می دادند که در اتاق های این خانه ها تخت وجود نداشت و فقط فرش و چراغ نفتی بود. وی بیان می کند: مسافرانی که از بجنورد عازم زیارت حرم می شدند، رختخواب و ملزومات دیگر سفر را به همراه داشتند و زمانی که هنوز مسافرخانه های زیادی در مشهد وجود نداشت، در این خانه های قدیمی اتراق می کردند. وی به لحظه آغاز سفر هم اشاره و ذکر می کند: روزی که قرار بود اتوبوس از بجنورد حرکت کند، شوفر آن پس از تماز صبح به در خانه مسافران می رفت و اطلاع می داد که اتوبوس آماده حرکت است و باید برای رفتن به مکان مورد نظر