

امروز شما

فروردین

امروز حرف زدن با شما کمی سخت خواهد بود. شمای که همیشه خیلی راحت تحت تأثیر دیگران قرار می گیرید، امروز برخلاف همیشه در حال مورد انتقاد قرار دادن آنها خواهید بود. حرف های احساسی یا بی پایه و اساس به هیچ عنوان در سرتان فرو نخواهند رفت و هر حرفی باید از فیلتر مغزتان عبور کند تا پذیرفته شود.

اردیبهشت

امروز خیلی سرحال و سرزنده هستید، ولی اطرافیانتان ممکن است چندان متوجه این حالت شما نباشند. اشتیاق شدیدی که برای انتقال منظورتان به دیگران دارید می تواند باعث شود آن را بیش از اندازه ساده کنید و همین باعث خواهد شد که آنها حرف ها و ایده هایتان را بی اهمیت فرض کنند.

خرداد

امروز به احتمال زیاد درحالی که خودتان معتقد هستید افکار و کلامتان در تطابق کامل با یکدیگر هستند دیگران ممکن است در درک گفته هایتان با مشکل مواجه شوند و پیچیدگی آنها را درک نکنند. در واقع افکار شما برای خودتان کاملاً واضح هستند و آنها را باور دارید، ولی متأسفانه در حال حاضر نمی توانید دیگران را قانع به پذیرفتن آنها کنید.

تیر

اکنون زمانی فوق العاده برای در میان گذاشتن ایده های کاری یا نظری که در سردارد یا کاسه ای است که می تواند به عملی شدن آنها کمک کند، جسور باشید و خودتان را باور داشته باشید. ممکن است در جمع دوستانتان مشکلاتی پیش آمده باشد.

مرداد

شاید در دنیای اطرافتان همه چیز رویه راه باشد و در زمینه کار و خیلی چیزهای دیگر مشکلی نداشته باشید، ولی در درونتان غوغایی برپاست. شما به شدت در تلاش هستید که پیش از یک انتخاب بسیار دشوار بتوانید حد وسطی پیدا کنید که مایه آرامش و راحتی شما بشود.

شهریور

تردیدهای گذشته تان امروز به اطمینان تبدیل شده و خواهید دانست که از آینده تان چه می خواهید و چه هدف هایی دارید و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی کرده و با اراده و جدیت تمام به تلاش خواهید پرداخت.

مواد غذایی معجزه گر قرآنی

قسمت دوم و پایانی

کرده اند. این تحقیق برای نمونه، به بررسی چهار مورد از این غذاها (شیر چهارپایان، شیر مادر، عسل و خرما) می پردازد؛ به این صورت که پس از طرح آیات و اشاره به نکات تفسیری، خواص و آثار این خوراکی ها را از دیدگاه طب و تغذیه بررسی کرده اند.

مقدمه

خوراکی های گوناگون در کنار تأمین نیاز غذایی بدن، به دلیل برخورداری از خواص متفاوت، در درمان و پیشگیری از امراض نیز نقش دارند.

قرآن کریم به مناسبت های مختلف به نام برخی خوراکی ها اشاره می کند، نظیر زیتون (تین/ انعام/ ۱۴۱ و...)، انجیر (تین/ ۱)، خیار، عدس، سیر، پیاز (بقره/ ۱۶)، انگور (نحل/ ۶۷ مؤتون/ ۱۹ و...)، نان (یوسف/ ۳۶)، انار (انعام/ ۹۹ و ۱۴۱)، کدو (صافات/ ۱۴۶ و ۱۴۴)، موز (واقعه/ ۲۹)، سبزی ها (عس/ ۲۸)، گوشت (هود/ ۶۹)

با پیشرفت علوم، به ویژه علم تغذیه، هر روز خواص درمانی و غذایی خوراکی ها بیشتر کشف می شوند، به گونه ای که اعجاب دانشمندان را برمی انگیزد. این کشفیات حتی در برخی موارد رنگ اعجاز به خود می گیرند. در این تحقیق چند مورد از این غذاها را بررسی می کنیم.

اول - شیر چهارپایان

شیر مایه سفیدرنگ، با طعم شیرین و مزه و غلظت ویژه ای است که پس از زایمان و برای تغذیه نوزاد از پستان پستانداران ماده ترشح می شود. این ماده بهترین و در دسترس ترین غذا برای نوزادان است. شیر پستانداران مختلف با هم فرق دارد. در شیر گاو تقریباً ۸۸٪ آب، ۳٪ مواد ازته، ۴/۸٪ مواد گلوکسیدی و ۳/۲٪ مواد چربی هست (دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، ۳۱، ۱۶۹).

مفهوم شناسی

بدن انسان به مواد مختلفی مانند پروتئین، چربی، کربوهیدرات، آب، انواع ویتامین و مواد معدنی نیاز دارد. غذایی مناسب است که تمام این ترکیبات را به بدن برساند. کم یا زیاد شدن این ترکیبات تعادل مواد موجود در بدن را به هم می زند و بیماری های زیادی را به وجود می آورد (رک. به: مری آیس کالینو و دیگران، آشپزی جدید و غذا درمانی، ۱۵).

امتیازات غذا درمانی

۱. منظور از تغذیه درمانی برقراری تعادل مواد غذایی مورد نیاز روزانه است. (احمدی، محسن، درمان بیماری ها با تغذیه و غذا درمانی، ۱۵).
۲. غذاهای رنگارنگ، مطبوع همه هستند و غذای طبیعی بشر به شمار می روند، ولی داروها چنین نیستند.
۳. از نظر اقتصادی مخارج دارو با غذا مقایسه پذیر نیست.
۴. غذا جنبه پیشگیری دارد و دارو بیشتر برای این بردن مرض به کار می رود.
۵. اغلب داروها برای بشر مضرند، ولی غذاها معمولاً اثر زیان بخش ندارند.
۶. استفاده از دارو در صورت اشتباه پزشک یا مصرف، آثار سوء و حتی مرگ را در پی دارد (رک. به: شیرازی، احمد امین، اسلام پزشک پی دارو، ۲۵ - ۲۶، با تلخیص و تصرف).

بسیاری از اطبا و حکما از دارودرمانی نهی کرده اند. از بقراط حکیم نقل شده است: «داروهای خود را دور بریزید که به درد



زنجبیل

نام زنجبیل در قرآن ذکر شده است. زنجبیل از قدیم الایام مورد استفاده بوده و هنوز هم در طب سنتی نقش مهمی را ایفا می کند. زنجبیل محرک جهاز هاضمه و برای هضم غذا بسیار مفید است. زنجبیل برای درمان سوءهاضمه، نفخ، قولنج، استفراغ، تشنج موضعی، حالت های دردناک معده و تنگی نفس بسیار مؤثر است. عصاره زنجبیل همراه با آب لیمو و نمک طام اگر قبل از غذا خوردن شود، برای بی اشتهاهی سوئدمنده است. در مورد سوزش گلو و گرفتگی سینه و صدا یک تکه زنجبیل را می چوند تا بزاق خوب ترشح شود. عصاره زنجبیل برای درمان دیابت و روماتیسم مزمن مفید است. دندان درد و سردردهای عصبی با خمیری از زنجبیل خشک و آب تسکین می یابد. ابن سینا خواص تقویتی بسیاری علاوه بر این خواص برای زنجبیل بر شمرده است. جالینوس استفاده از زنجبیل را در مورد همه بیماری های ناشی از سردی تجویز کرده است.

پیاز

نام پیاز در قرآن ذکر شده است. پیاز از ترکیبات مهم بسیاری از غذاها است. پیاز پخته را برای خاصیت ضد عفونی کننده ای که برای دستگاه گوارش دارد، همگان مصرف می کنند. خوردن زیاد پیاز باعث کاهش میزان گلوکز می شود، زیرا که آیل پروپیلیدی سولفید، مسئول کاهش قند خون به وسیله افزایش انسولین موجود در خون است. آیل پروپیلیدی سولفید این کار را در تضاد با انسولین انجام می دهد، به این صورت که یک دی سولفید، جاهایی از کبد را اشغال می کند که انسولین در آن قسمت ها غیرفعال است. این باعث می شود که مقدار انسولین افزایش یابد و گلوکز را به داخل سلول های هدایت کند که باعث کاهش قند خون می شوند. مصرف مداوم پیاز همانند سیر، کلسترول و فشارخون بالا را کاهش می دهد، دو عامل مهمی که از بروز بیماری های دیابتی و گرفتگی رگ ها جلوگیری می کنند و خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش می دهند. مصرف مداوم پیاز، حداقل ۳ بار در هفته به طور چشمگیری سرعت رشد سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.

غذا درمانی از دیدگاه قرآن کریم و علم

قرآن کریم کتاب هدایت بشر تا قیامت است، لذا از هیچ یک از امور مهم و تأثیرگذار در زندگی انسان فروگذار نکرده است. تغذیه از اموری به شمار می رود که مورد توجه و ویژه قرآن کریم است. این کتاب شریف علاوه بر توجه به اصول کلی و اساسی تغذیه، از بعضی غذاها نام برده است که دانشمندان اهمیت و ارزش غذایی و درمانی آنها را یادآور شده اند و کتب و مقالات متعددی در موردشان نگاشته اند و حتی در برخی موارد ادعای اعجاز

خواندن

غار پل خدا، اعجازی دیگر در تنگه شیرز کوه دشت، گرند کانیون ایران



یکی از بکرترین و زیباترین مکان های ایران تنگه های هستند که از عمر آنها سال ها می گذرد و طبیعت آنها را برای ما به ارمنان آورده است. یکی از این تنگه های زیبا تنگه شیرز است که در میان این تنگه غاری زیبا وجود دارد به نام غار پل خدا. امروز در بخش پیشنهاد های ایران گردی لست رودخانه ای در جریان است. آب رودخانه در تمامی فصول سال سرد است اما عمق آن نهایتاً به بالای زانوئی فرد بالغ می رسد که این امکان را برای بازدید کنندگان فراهم می کند تا از داخل رودخانه گذر کنند.

طول غار ۱۵۰ متر است و داخل آن بسیار تاریک است. اگر به همراه راهنمای محلی برای بازدید این مکان رفته باشید، احتمالاً پیدا

کردن دهانه غار کمی برایتان سخت باشد. دهانه غار درست وسط نشانی از دهانه دیده نمی شود.

پل خدا یا همان غار پل خدا با سنگ های ریزشی و گاهی تته و شاخه و برگ درختان توسط سنگ تراورتن به صورت سیمانی شده قرار گرفته است. اما اهمیت این غار به یادگاری های برمی گردد که از دوران غارنشینی برجای مانده است. اگر قصد بازدید از داخل غار و یادگاری های بازممانده از غارنشینیان دارد حتماً با خود هدلامپ همراه داشته باشید.

بهترین زمان برای سفر به این تنگه و غار پل خدا بهار و تابستان است. این منطقه جزو مناطق سردسیر ایران محسوب می شود و اگر در فصل پاییز یا زمستان به آنجا سفر کنید، سرما اجازه لذت بردن از محیط را به شما نخواهد داد.

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

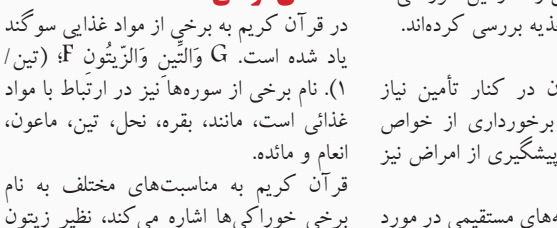
تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

تنگه شیرز به عنوان ژئوپارک در آثار یونسکو به ثبت رسیده است و به غیر جاذبه های طبیعی محوطه های باستانی نیز در میان خود دارد. یکی از این مکان های

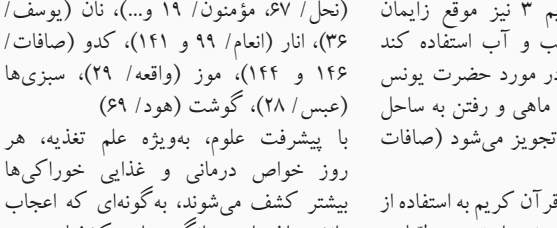
بهداشت در شاهکارهای هنری!

عکس های روز:

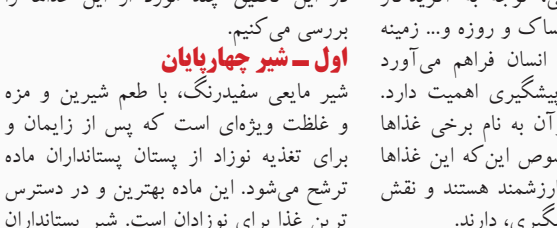
Using delivery services reduces the number of contacts and minimizes the risks of infection.



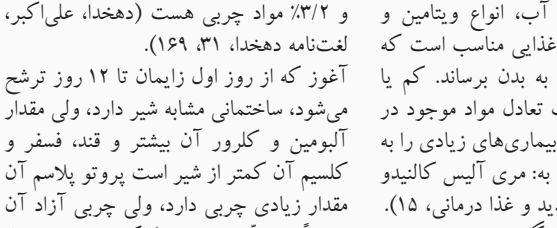
Frequently wash your hands with soap to kill the viruses that may be on them.



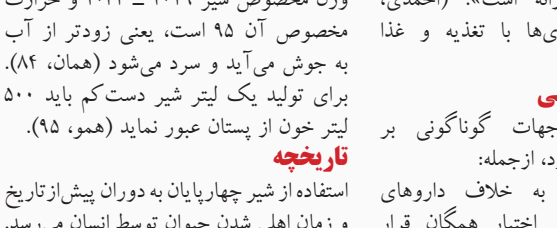
WEAR A FACE MASK
Cover mouth and nose, avoid touching mask once it's on.



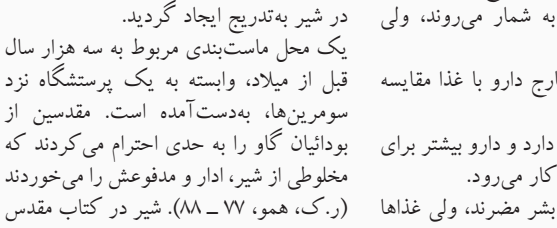
The World Health Organization



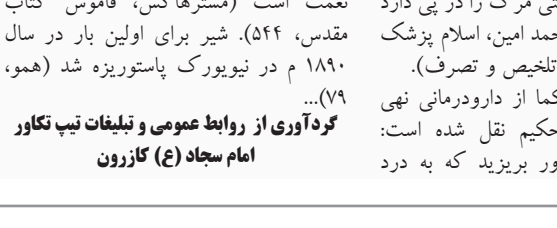
The World Health Organization



The World Health Organization



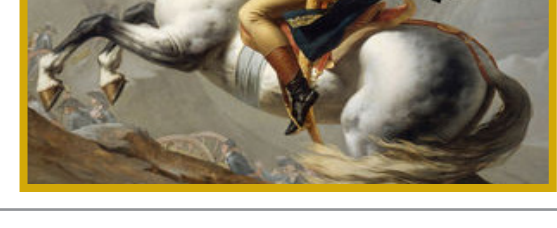
The World Health Organization



The World Health Organization



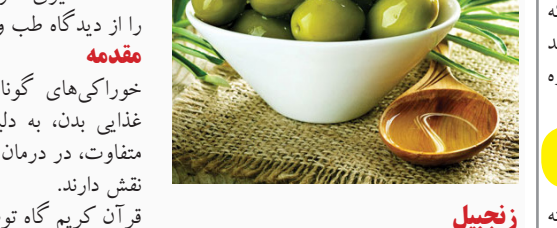
The World Health Organization



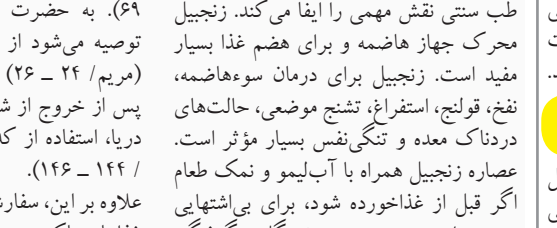
The World Health Organization



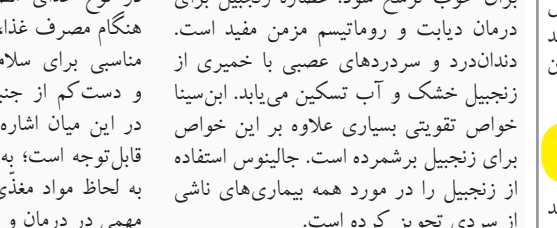
Using delivery services reduces the number of contacts and minimizes the risks of infection.



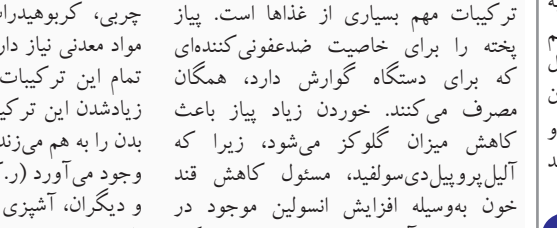
Frequently wash your hands with soap to kill the viruses that may be on them.



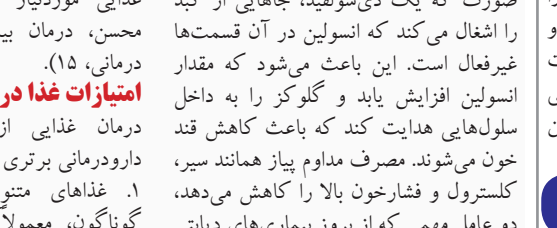
WEAR A FACE MASK
Cover mouth and nose, avoid touching mask once it's on.



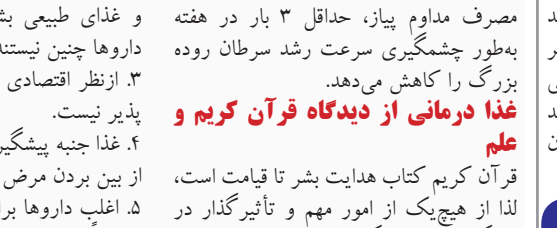
The World Health Organization



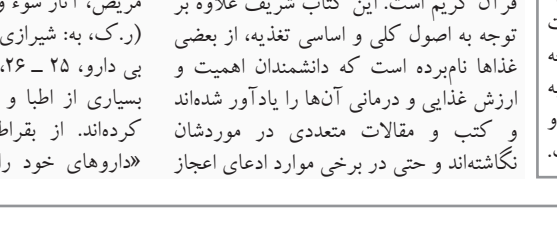
The World Health Organization



The World Health Organization



The World Health Organization



The World Health Organization



The World Health Organization



The World Health Organization



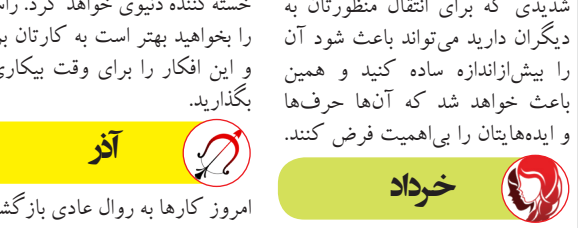
Using delivery services reduces the number of contacts and minimizes the risks of infection.



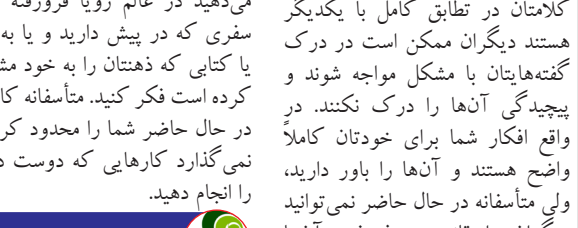
Frequently wash your hands with soap to kill the viruses that may be on them.



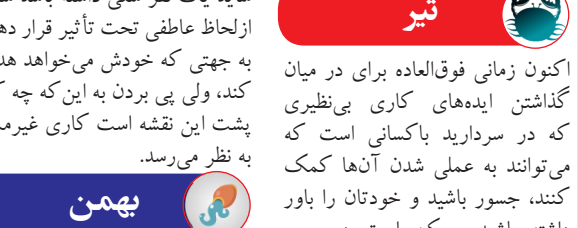
WEAR A FACE MASK
Cover mouth and nose, avoid touching mask once it's on.



The World Health Organization



The World Health Organization



The World Health Organization



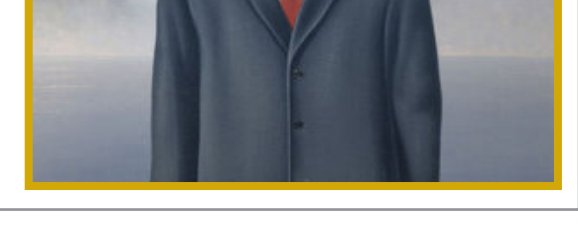
The World Health Organization



The World Health Organization



The World Health Organization



The World Health Organization

