

فواید انجیر

- 1- کاهش فشار خون
انجیر منبع خوب پتاسیم می باشد و همان طور که می دانیم، پتاسیم، عنصری است که برای کنترل فشار خون به کار می رود. کمبود پتاسیم، مخصوصاً وقتی که غذاها دارای مقدار زیادی سدیم(نمک) باشند، می تواند موجب بالا رفتن فشار خون شود.
- 2- کاهش وزن
انجیر، منبع خوبی از فیبرهای غذایی می باشد. فیبر، اثر مفیدی بر کاهش وزن دارد و گرسنگی را به تاخیر می اندازد.
- 3- جلوگیری از سرطان سینه
به خاطر داشتن فیبر بالا، از ابتلا به سرطان سینه جلوگیری می کند.
- 4- بالا بردن تراکم استخوان
انجیر دارای مقدار زیادی کلسیم (79 میلی گرم در 224 گرم انجیر) می باشد. تحقیقات نشان داده است که کلسیم در انجیر به همان اندازه کلسیم موجود در شیر می باشد.
- کلسیم، به عنوان بالا بردنده تراکم استخوان شناخته شده است. به علاوه، پتاسیم موجود در انجیر، دفع ادراری کلسیم را کاهش می دهد. پس انجیر یکی از بهترین ها برای افزایش تراکم استخوان می باشد و از پوکی استخوان جلوگیری می کند.
- 5- جلوگیری از ضعف عضلات
مطالعات نشان داده است که افرادی که روزانه 3 عدد یا بیشتر میوه مصرف می کنند، ضعف و انحطاط عضلانی کمتری دارند.
- 6- انجیر منبع خوبی از منیزیم نیز می باشد.
- 7- ملین و ضد یبوست است.
- 8- به بهبود سرفه و نفس کشیدن راحت کمک می کند.
- 9- انجیر تازه مقدار کمی ویتامین C دارد و بهترین منبع (نسبت به دیگر میوه ها) ویتامین B6 می باشد.
- 10- انجیر برای هضم بهتر غذا بسیار مفید است. برای کم خونی مفید است.
- 11- انجیر برای افراد دارای کلسترول بالا و اسید اوریک بالا، بسیار مفید است.
- 12- تشنگی را از بین می برد.
- 13- انجیر به عنوان دارویی برای تولید انرژی و قوی شدن به کار می رود.
- 14- انجیر برای افرادی که رشد غیر طبیعی دارند، بسیار مفید می باشد.
- 15- از سرطان روده جلوگیری می کند. انجیر جلوی رشد سلول های سرطانی را می گیرد.
- 16- آنتی اکسیدان زیادی نسبت به سایر میوه ها دارد.
- 17- امگا 3 و امگا 6 دارد. پس برای سیستم اعصاب، مغز و قلب بسیار مفید می باشد.
- 18- انجیر برای بهبود سردرد، دندان درد، تهوع، تب، نفرس، گوش درد، سوختگی، معده درد، ورم چرکی(آبسه)، بیماری های ریوی و بیماری های مقاربتی مفید است.

هودی لر

هودی يك واژه مرکب است و از دو ماده (هو) + (دی) مشتق شده است. (هو) به معنای (خدا) و (دی) فعل امر از مصدر گفتن، به معنی (بگو) می باشد. هودی يك اثر ادبی و در ردیف ادبیات شفاهی زنان و کودکان ترکمن به شمار می رود.



هودی، آوای آرامش بخش کودکان است که از درون مادران دلسوز تراوش می کند. هودی، نغمه دل انگیزی است که کودکان را درون گهواره، به دنیای سکوت و آسایش سوق می دهد. در طول تاریخ حیات ترکمن ها، (هودی) مادران دلسوز، با آهنگی زیبا و دلنشین، همواره در سر تاسر دشت سرسبز ترکمن صحرا طنین انداز بوده است. هر کودکی با شنیدن نوای دلنواز هودی (شیون) را فراموش می کند و با لبخند ملبهی بر لب به خواب آرامی فرو می برد.

همگامی که کودک شیون آغاز می کند، در ابتدا مادر، با صدای بلند شروع به خواندن هودی می کند. رفته رفته که از ناله های کودک کاسته می شود مادر نیز صدای خود را قدری پایین تر می آورد. تا جایی که پس از خفتن کودک به يك زمزمه زیر لب تبدیل می شود

در ذیل، نمونه ای از هودی آمده است
(در بیان تمجید و ستایش مادر از کودک)
مینینگ گولیم آی یالی

آیا گونه تایی یالی
آغزیندن بیر سوز چیقسا
شکر آتیلان چای یالی

معنی:
کودک گل من همچون ماه زیباست همتای ماه و خورشید است. آنگاه که به سخن در می آید سخنانش همچو چای شیرین است.
هودی هودی هودی هو

هودی بالام هودی هو

دوکور دوکور آت گلیور

چیقینگ گورونگ کیم گلیور

مینینگ بالام خان گلیور

قامچی سیندان قان دامیپ

یا لیغندان یاغ دامیپ

آت لاری آتار قوشدان

غانات لاری کومیش دن

آت لاری ها بیات لانار

آتالار آوارار گیدر

سوغون لی داغا گیدر

سوغون آتار یولونگا

غانی دامار دونینگا

یاداپ آشیب گلنده

ا نا نگ قربان جاتینگا

هودی هودی، هودی هو

هودی بالام هودی هو

ملا دولت فدایی نینگ دوره دیجیلیگینه غیسغه ...

فدایی دنیا نینگ بهار - غیش نی، ایسی - سووغنی ده گورن کیشی بولان سونگ، یاش بیگیگت لاره نصحت ادیپ، عمرینگیزی خورلاپ گزمانگ، اوز حق و حقوق لارینگیزی بیلینگ، وقت دان فایده لانینگ دییپ، عمری نینگ اخیر چاغ لارینده هم، ایل - گونینگ علاده لارینه اوزینی شریک بیلیپ، یاش بیگیگت لره امید بیلن غاراپ سوزلان سوز لرینی گوز دن گچیریش ممکن:



ای دوستلاریم عمریم اوتدی پیر بولدوم
موندان بویان امیدیم شول یاش لاردان
حق حقوقدان محروم عمری خور بولدوم
سبز خورلانمانگ فایده لانینگ ایشلر دن
ملا دولت فدایی همیشه ایل - گون آره سینده یاشاپ، ایل گون نینگ دردی نی اینگ غولایدان احساس ایتتون انسان لار جمله سیندن دیر. فدایی اوز زمانه سینده بار بولان حاکمیت و عدالت، ایلینگ هیچ بیر دردینه دوا بولماجاغینه گوزی بیتپ، عدالت مهنری کوکراگینه اوربون دیوان باشی لارینگ عدالت سیزلیک لریندن شکایت ادیپ، اولارینگ ایش لریندن پرده گوتربور.

اصول قانون آدی بار - ده اوزی یوق
اوزین تانان لارینگ صبحت سازی یوق
دیوان لارده بیر عدالت قاضی یوق

بارینه پول غایغی، بیزه جان غایغی
فدایی بویله ناقانونلیق لارینگ آغر عاقبتینه ده هم گوزی یتمان دوران دال، چونکه حرمت لی شاعر کامل انسان بولانلیغی سبب لی دیوان باشی لارینگ ناخیلی فعلی باردیغنی دقیق آنگلاپ، اوز ایلینی بولیان ایش لرینگ آغر عاقبتیندن خبر برن سوز لرنی اونونگ شعر لرینده گوریش لیک ممکن دیر.

نیچوک چیدام ادر ظلمی شیرین جان
مظلوم لبقده گوزدن آقسه غزیل غان
آبادلیق یوق بولوپ ایل بولار ویران

مونگ لان قبله دیپ هریانه غاچار
محنت و جبر چکیپ گن شاعر، اوز ایلینه همیشه باخشی نصحت لار بیلن یوزلانن. اول ایلی نینگ دردی اوز دردی بیلیپ و اوز خوشلیغنی ایلی نینگ یوزینده گوربور. فدایی چرخ فلکینگ جبرینه بشیپ، بیر کامل انسان صفتینده ایلینه دوغری یولی سالغی بربور. شول سببلی فدایی همیشه اوز خلق نینگ یوره گینده بیرلشن و ایل - گون آره سینده بیر انسان پرور (humanist) شاعر تانیلیور.

یورک دردینی اوز دلینده هیچ کیمه دوشوندیریپ بیلیمه دیگی اوچین « افشا ادیپ بیلیمه دیم» دیین شعرینده اوز دردینی شوپله بیان ادیدیر.

ارمان افسوس بیز ترکمن لر دلینده
مطبوعات یوق افشا ادیپ بیلیمه دیم
من نیلایین اختیار یوق الیمده
یورک، فکریم افشا ادیپ بیلیمه دیم

شاعر یاشان زمان لارینده ترکمن دیلی و ادبیاتی اوسمه گی اوچین قینچلیق کان بولان بولسه - دا، فدایی گلجکدن نا امید بولمان، حاضرکی گون لره گوزی بیتپ دیر. حاضر چه لیک گوریشینگیزی یالی ترکمن دلینده معارف دیر مطبوعات ویا یوقاری اوقو جای لارینده ترکمن بیگیگت لری اوز انه دلینده تعلیم الماقلیغی ممکن بولان و بول دوغریده هم فدایی اوز امیدی نی الدن بیرمان، گلجک نسل لر اونی اوسدیریشینه چین یوراک دن اینانیپ، شوپله گوزل سطر لر بیلن فدایی، گلجکینه امید باغلاپدیر:

امیدیم شول گلپ غالسسه بیر زمان
سونگکی یاشلار افشا ادر بی گمان
دیپ شول امید ده بولمیشام حیران
شول وقت مونی افشا ادیپ بیلیمه دیم
شونینگ یالی شاعر اوزینی ایل - گون نینگ غمینه و شادلیق لارینه اوزینی شریک بیلیپ، همیشه مردمینه مترقی فکر لری اونداپ گچپ دیر. شول سبب لی یاش بیگیگت لرینگ علم لی و بیلیم لی و کامل انسان بولوپ اوزینگ و اوزگانی تانیش لیغی اوچین تاکید ادیپ گچپ دیر.

بو دورموشده بیر شاد لانپ گلمرسینگ
اوزینگ کیم؟ اوزگه کیم؟ تانیپ بیلیمسینگ
بی علم حقینگا اییه بولمارسینگ
علمه زور ات ظلم کیتسین باشلار دان
شویله فکر لری شاعر همیشه ذهنینده بولیشی
یالی « موندان بویانه» و «علم یولینده» دیین شعرلرینده یاش چاغه لارینگ تعلیم آماغی حقیقنده اوغل دیر غیز علم آلیشلیغی اوچین آچپق راق ادیپ اوز ایلینه یوزلهنن، علم اوره نیشلیک غارانگکی - ظلمت و نادانلیق دان چیقیش، علم سیزلیک بولسه ظلمت و نادانلیق ده غالیپ دییپ اوز ایلینه دوشوندیریپ دیر:

گلینگ یاشلار ایندی گوزینگیزی آچپ
تاشلانگلار کورلیگی موندان بویانا
نادان لیق کورلیگینگ بهربندن گچپ
اوقانگ لار جان چکیب موندان بویانا
علم لی ملت دن ایله گین مثال
اوقانگلار یازینگلار دینمان ماه و سال
باشغه کاره ایندی اتمانگ لر خیال
جان چکیب اوقانگلار موندان بویانا
ویا:

غولاق سالیپ دینگلانگ مینینگ سوزیمی
نادان غالیپ سولیدرماغین یوزینگ
یاغشی گورسنگ فرزند - اوغل غیزینگ
همه لاپ جان چکینگ علم یولینده

گوراش GORASH

سرحد لر و قبیله لار ایشلر

وزارتینگ ترکمنی نشریه سی

مسوول مدیر: محمد آغا

اورن باسار: حبیب الله غفوری

تحریر هیاتی:

استاد میرویس ابدالی، محمد آغا

غلام سخی صخره، حبیب الله غفوری

عبدالشیر حکیمی.

کمپیوتر و دیزاین: عبدالشیر حکیمی

آدرس: شبرغان - جوزجان

تلفون: ۰۷۸۱۳۴۴۳۳۴

۰۷۹۹۱۴۸۲۸۴

تیراژ: (۱۰۰۰) نسخه

چاپ: دوستان چاپخانه سی

مزار شریف شهری.

Email: Gorashturkmen@gmail.com