

در بعضی ماهیها مادهای وجود دارد که ویتامین (آ) را رسوب می دهند و به همین دلیل به مبتلایان یرقان که ناشی از زیادی ویتامین (آ) می باشد ماهی کوچک (کولی) خام می دهند، پس کسانی که ماهی بخورد به کمبود ویتامین (آ) دچار می شوند و این ماده در اثر حرارت از بین می رود.

سفیده تخم مرغ نیز اکثر فلزات و ویتامینها را رسوب می دهد و چنانچه شخصی مرتب چند روز سفیده تخم مرغ را بخورد به عوارض پوستی مبتلا می گردد.

### ضد فلزات

گفتیم فلزات نیز یکی از مواد مفید بدن می باشد ولی در بعضی از نباتات ماده ضد آنها وجود داشته و سبب رسوب آنها می شود. مثلاً در سیوس گندم مادهای است که ضد کلسیم می باشد و باعث کمبود کلسیم می شود و کسانی که سیوس زیاد بخورند علاوه بر کمبود کلسیم دچار اسهال تکراری می گردند. می گویند اسفناج مادهای دارد که کلسیم بدن را رسوب می دهد.<sup>۱</sup>

در ترشك و ریواس نیز ترشی مخصوصی است که آهك را رسوب می دهد و دندانها را خراب می کند.

می گویند آبلیمو دارای خاصیت ضد کلسیم بوده و دندانها را خراب می کند ولی هنوز این موضوع مسلم نیست، اگر آبلیمو را با چای مخلوط نماید رنگش تغییر می کند و قسمتی از مواد ترکیبی چای را رسوب می نماید در صورتی که اگر يك نكه لیموی ترش با پوست در چای بیندازید رسوبی دیده نمی شود.

۱ - این عقیده صحیح نیست فقط اسفناجهای اروپا چون مخلوط با ترشك می باشد این خاصیت را دارد.

علت این امر این است که پوست لیمو خاصیت ترشی آنرا از بین می برد. کلیه میوه های گس آهن را رسوب می دهند.

### وجود این ماده بی حکمت نیست

وجود این مواد بی حکمت نیست و اینها که ضد هم عمل می کنند وجودشان برای درمان زیاده روی لازم است همانطور که برنج سفید ویتامینهای (ب) را از بین می برد اگر سبوس برنج بخوریم زیادی ویتامینها اذیت می نماید از اینرو طبیعت این دو ماده را با هم آفریده است.

### ماده ای که حنا را بی رنگ می کند

حنا ماده مفیدی برای پوست و مو می باشد. هر وقت حنا مصرف کنید دست و موی شما قرمز می شود ولی اگر حنا را با گل و بوته حنا مخلوط نمایید و آن را به پوست یا موی خود بمالید قرمز نخواهد شد و رنگ پوست را تغییر نمی دهد. اشتباه نفرمایید مقصود گل بوته حناست نه گلی که در تهران به نام گل-حنا نامیده می شود.

رنگ سیاهی که از گردو به دست می آید با برگ گردو بر طرف می شود. برگ شاه توت هم رنگ شاه توت را از بین می برد. پس اینکه گفته اند ضد هر چیز نزد خود اوست صحیح است و در بعضی موارد جواب مثبت می دهد. پس شما باید از تمام قسمت های گیاه استفاده نمایید. از تخم گل، از ریشه، از ساقه و از برگ. زیرا در هر قسمت ماده هایی است که اثر سوء و زیاده روی قسمت دیگر را خنثی می نماید.

## ماهی و ماست

گفتیم ماهی خام ماده‌ای دارد که ویتامینها را از بین می‌برد و از طرفی گفتیم خواص اصلی ماست ویتامینهای آن هستند، حال اگر ماست را با ماهی خام ممزوج کنیم ویتامینها که مواد مفید ماست هستند رسوب می‌کنند و مقداری ترشی ماست و کازوئین منعقد شده با مقداری اجساد مخمر ماست باقی می‌ماند که چندان مفید نبوده بلکه ضرر هم دارند زیرا وجود ویتامینها به هضم کازئین کمک می‌نمایند و وقتی از بین رفتند در گوارش اختلال خواهد شد و نیز گفتیم ماهی کهنه اعم از اینکه به صورت کنسرو باشد یا ماهی دودی یا در یخچال نگاه داشته باشند ویتامین (ب) را رسوب می‌دهد و چنانچه با ماست خورده شود فاقد این ویتامین می‌گردد. پس خوردن ماهی خام با ماست مفید نیست بلکه مضر است و لسی خوردن ماهی تازه و پخته ضرری ندارد. و همچنین ماهی و ماست مولد يك ماده پلاستيك دیر هضم می‌شوند.

ماهی دارای مقداری ید است و این ید باعث زیادی ترشح سبب آدم می‌شود و این ترشح به ویتامین (ب) احتیاج دارد و اگر ماهی خام باشد و ویتامینهای (ب) رسوب کند باعث اختلال می‌گردد.

## غذاهای ناسازگار

گفتیم هر غذایی مقدار خوراک معین دارد و نباید از آن مقدار زیادتر خورده شود. چنانچه خورده شود سم می‌گردد. ویتامینها هم مقدار خوراک معین دارند و نباید آنها را زیاد خورد و روی این اصل نباید غذای خود را از مواد بکناخت تهیه کنیم. فرضاً اگر ما آب زرشك بخوریم، بعد توت‌فرنگی صرف

کنیم، سپس ریواس بخوریم، قدری شیر سر بکشیم، یکی دو دانه هم گوجه فرنگی بخوریم، یکی دودانه لیمو هم به عنوان دسر میل کنیم و در سالاد غذا هم کلم و فلفل سبز بریزیم مقدار زیادی ویتامین (ث) خورده ایم که مقدارش از مقدار خوراکی زیادتر می باشد یعنی ما به جای يك غذای مفید يك سم خطرناك خورده ایم و علامت مسمومیت هم پریدگی رنگ و ضعف شدید نبض و زیاد شدن بزاق است. این حالت را در فرانسه کولاپسویس می نامند و همان حالتی است که عوام آنرا رطوبت نام داده اند.

ویتامین (ب) هم همان حالت را دارد اگر شما کاهو میل نمایید و بعد آش جو بخورید و ماست هم سرخدامیل فرمایید عصر هم چند بطر ماءالشعیر بخورید به علت زیاد خوردن ویتامین (ب) مسموم می شوید و علامت آن درد شدید اعصاب و مفاصل می باشد. سایر ویتامینها هم همین حالت را دارند و نباید هیچ ویتامینی را زیادتر از مقدار معین خورد و باید غذا را از ویتامینهای مختلف تشکیل داد. فلزات هم همین حالت را دارند و نباید غذاها را از موادی تشکیل داد که همه آنها يك فلز داشته باشند و نیز نباید غذاها را طوری تشکیل داد که فلزات آنها رسوب نمایند. غذاهایی که آهن دارند نباید با میوه های گس توأم شوند و همچنین غذاهایی که مس دارند نباید با غذاهای آهن دار مخلوط گسردند چنانکه خورشت فسنجان که مس دارد اگر با آهن مخلوط شود میاه می گردد.

### تنفر و انزجار

بعضی از اشخاص نسبت به بعضی از اغذیه تنفر و انزجار پیدا می کنند.

مثلا اگر شما يك مرتبه شیر فاسد بخورید و در نتیجه بیمار شوید با اینکه ممکن است علت بیماری خود را ندانید معذلتك نسبت به شیر متنفر می شوید.

بعضی از اطفال در کوچکی سیگار می کشند و در نتیجه مریض می شوند و نسبت به دود سیگار احساس تنفر می نمایند. عده ای از مشروب خورها گاهی که مشروب فاسد یا زیاد می خورند و مسموم می شوند پس از بهبودی نسبت به آن متنفر می شوند.

برای رفع تنفر نسبت به اغذیه بهترین راه خوردن تدریجی آنهاست. مثلا اگر از شیر تنفر دارید شیر سالم تهیه کنید و آنرا به مقدار خیلی کم بخورید، پس از چند روز به تدریج مقدار آنرا زیاد نمایید تا کم کم تنفر شما برطرف شود.

تنفر نسبت به ماهی، نسبت به گوشت های دیگر، تنفر نسبت به بعضی از میوه جات همه علتش خوردن فاسد شده آنهاست. یا ممکن است آنرا با غذای ناجسوری خورده باشید. درمان همه اینها معالجه تدریجی است که قبلاً شرح دادیم.

### حساسیت نسبت به غذاها

عده ای وقتی غذایی را می خورند مبتلا به کهیر، اگزما، ورم پوست، تنگی نفس، زکام یونجه و غیره می شوند. این حالت را حساسیت می نامند.

مثلا بعضی نسبت به پرمرغ یا پر قو حساسیت دارند و همینکه روی تشك پر بخوابند مبتلا می شوند و خود علت بیماری را نمی دانند

عده ای این حساسیت را نسبت به مرغ، کبوتر، چلچله و

سگ دارند یعنی همین که دست روی پشت گربه می کشند حساسیت در آنها تولید می گردد.

این حالت نیز عرضی است یعنی ممکن است شما سالها توت فرنگی بخورید و مبتلا به کهیر نشوید ولی یک روز که مثل همیشه توت فرنگی خوردید مبتلا به کهیر گردیده و از آن تاریخ به بعد نسبت به توت فرنگی حساسیت پیدا نمایید.

اما این نکته را بدانید که ممکن است شما نسبت به خود توت فرنگی حساسیت نداشته باشید، بلکه نسبت به قارچهایی که روی آن می نشیند حساس باشید لذا باید آنها خوب بشوید و بعد میل نمایید. اگر در بدن شما سودا و کهیر ظاهر نشد بدانید که حساسیت شما مربوط به همان قارچها بوده است ولی اگر یازهم احساس ناراحتی کردید و دانستید که توت فرنگی در شما ایجاد حساسیت می کند دیگر نباید آنها بخورید و درصدد معالجه خود باشید<sup>۱</sup>.

علت حساسیت هنوز به درستی کشف نشده است. بعضی آنها ارثی می دانند و عده ای آنها نتیجه یکی از هورمونهای بدن می دانند که حساسیت نام دارد.

عده ای می گویند میکربها و قارچها و ویروسهای موجود در این غذاها باعث ترشح هیستامین بدن شده و تولید عوارضی می نمایند که حساسیت نام دارد.

در هر حال حساسیت یک نوع بیماری است که در بین عده ای از مردم دیده می شود. حساسیت نسبت به داروها نیز زیاد است

---

۱- گیاهانی که دارای افدرین یعنی آدرنالین گیاهی هستند معالجه حساسیت می باشند. دود اسفند و وشا ضد حساسیت است. خوردن وشا بسیار مفید است.

وعده‌های به‌هیچ‌وجه نمی‌توانند املاح گنه‌گنه را تحمل نمایند. عده‌ای هم نسبت به آسپرین حساس می‌باشند. این بیماری نیز مانند سایر امراض نتیجه ضعف مزاج و سوء تغذیه می‌باشد و کسانی که خوب غذا می‌خورند به این بیماریها دچار نمی‌شوند.

فرق عمده حساسیت با تنفر این است که ابتلا به حساسیت در اثر خوردن يك غذای فاسد نیست و حتی ممکن است شخصی نسبت به غذایی حساس باشد که برای اولین بار آن را خورده است، در صورتی که تنفر موقعی است که شخص غذای فاسدی را خورده بعداً نسبت به آن ابراز انزجار می‌نماید.

عده‌ای از دانشمندان مرض حساسیت را بی‌علاج دانسته و توصیه می‌نمایند که اشخاصی که نسبت به غذا یا دارویی حساس هستند مادام‌العمر نباید آنها بخورند و فقط عوارض ناشیه از آنها مداوا نمایند.

عده‌ای هم آن را عرضی دانسته و معتقدند که ممکن است پس از چندی مخصوصاً اگر آن ماده را به تدریج و کم‌کم بخورند معالجه شده حساسیتشان از بین برود.

آنچه مسلم است ویتامین (ث) در رفع سموم حساسیت نتیجه نیکو داده است. چنانچه مبتلا به حساسیت هستید تا می‌توانید گوجه فرنگی، فلفل سبز و انواع مرکبات را زیاد بخورید. ویتامین (آ) نیز به آن علاوه نماید. ویتامین (آ) نیز اخیراً وارد عمل معالجه حساسیت شده و نتیجه خوبی داده است.<sup>۱</sup>

۱- سردی و گرمی نیز نوعی حساسیت است.

## چگونه باید غذا بخوریم؟

دهان انسان گمرکخانه‌ای است که در آنجا غذاها را تفتیش می‌نمایند و واردین را قرنطینه می‌گذارند، ورود عوامل مضر و ناسازگار و موزی را به‌شما گزارش می‌دهند و غذاها را آماده هضم و جذب می‌سازند.

حس ذائقه بهترین مفتشی است که ورود غذاهای تلخ، گس، شور، تند، شیرین و ترش را نه تنها به شما گزارش می‌دهد بلکه به سلطان غدد یعنی نخود مغز نیز گزارش می‌دهد تا هورمون مخصوص هضم آنرا به‌کار وادار نماید و نیز چنانچه جسم موزی و سم است از همانجا به‌وسیله استفراغ بیرون نماید.

بزاق هم خواص زیادی دارد یکی از آنها تبدیل نشاسته به قند است. چنانچه نان را مدتی در دهان تحت تأثیر بزاق قرار دهید تبدیل به قند شده شیرین می‌شود.

اثر بزاق منحصرأ روی نشاسته نیست بلکه سایر مواد را هم برای هضم آماده می‌سازد.

یکی دیگر از خواص بزاق ضد عفونی کردن است. چنانکه قبلاً نیز تذکر دادیم، اخیراً دانشمندان آلمان توانسته‌اند از کشت بزاق مواد میکرب کش تهیه نمایند.

پس لازم است شما غذا را مدتی در گمرکخانه بدن نگاه دارید و خوب آنها را بجوید و با بزاق مخلوط سازید تا خوب غذا هضم شود و دچار بیماری نشوید.

کسانی که تند غذا می‌خورند مبتلا به لکهای صورت می‌شوند. چنانچه حامله باشند نوزادشان ممکن است لکه‌هایی داشته باشند. یکی از عوارض تند غذا خوردن سسکه است.

کسانی که تند غذا می‌خورند و آن را نجویده می‌بلعند



اغلب دچار یبوست و زخم معده می‌گردند و بالعکس کسانی که آهسته غذایی خورند دیر پیر می‌شوند، عمر طویل دارند، به زخم معده دچار نمی‌شوند، یبوست کمتر پیدا می‌کنند. پس باید غذا را با تانی و صبر و حوصله خورد و آنرا با دندان سایید و با بزاق مخلوط کرد.

**مواد مفید سبزیها و میوهها کی می‌رسند؟**

عده‌ای معتقدند که میوه و سبزی باید روی درخت برابر آفتاب برسد و تازه و زنده خورده شود.

البته اینگونه میوه‌جات و سبزیها دارای اثرات نیکویی هستند و مخصوصاً برای معالجه بعضی از امراض از قبیل سل بسیار نافع می‌باشد ولی نکاتی هست که باید در اینجا تذکر دهیم:

### درمنه ترکی

در ایران و ترکستان علفی می‌روید که آنرا اعراب شیء خراسانی و ایرانیان درمنه ترکی گویند و به زبان فرنگی آنرا سمن-کترا نامند. این گیاه در ایران زیاد است و آنرا برای معالجه کرم معده مصرف می‌کنند.

این گیاه دارای ماده مؤثری است که سنتونین نامیده می‌شود و علاج قطعی کرم است.

شورویها همه ساله مقدار زیادی از این گیاه سنتونین گرفته با قیمت گزاف در بازارهای دنیا می‌فروشند ولی تا کنون کسی موفق نشده است که از گیاه محصول ایران سنتونین استخراج کند.

رضاخان ملعون نسبت به این موضوع فوق‌العاده علاقه‌مند بود و مقداری از آنرا به آزمایشگاه داروخانه سپه فرستاد ولی

در تجزیه اثری از سنتونین مشاهده نگردید. وقتی جواب تجزیه را به او گفتند، متغیر شده و گفت بین ما و خاک شوروی فاصله‌ای نیست چگونه گیاه آنها دارد و گیاه ما ندارد.

يك تاجر ایرانی مقداری متجاوز از چندین تن از گیاه ایران را به آلمان فرستاد و در آنجا مورد آزمایش قرار گرفت و استفاده‌ای حاصل نگردید.

می‌دانید چرا؟ هیچکس به این سؤال جواب صحیح نمی‌دهد فقط می‌گویند موقع درو این گیاه مطالعه نشده است. من تاریخ درو آنرا به شما می‌گویم ولی مطمئن باشید این جواب آقایان صحیح نیست.

تاریخ درو این گیاه ۱۵ اردیبهشت تا اول خرداد است اینجانب تاکنون در این مورد شخصاً آزمایش زیادی نموده که نتایج آنرا در اختیار خوانندگان گرامی می‌گذارم:

درمنه ترکی تازمانی که هلف زنده است سنتونین دارد و اگر آنرا به موقع بچینند و انبار نمایند باز هم سنتونین خود را از دست می‌دهد.

همین تجربه کوچک سبب شده که همه ساله شورویها مبالغ هنگفتی استفاده می‌نمایند و محصول زیاد ایران در یابانها خشك می‌شود.

بی سوادى از این نوع ضررها زیاد دارد. تاملتی عالم نشود نمی‌تواند از منابع خود استفاده کند.

باری تنها راه برای استفاده از سنتونین، آن است که آنرا در موقع درو در ظرفی آبدار که دارای مقداری آهك است تکان دهند و پس از جمع آوری آن را جوشانده و صاف کنند و این آب را برای استخراج سنتونین به کارخانه بفرستند.

## ترياك و مرفين

می دانید که مادهٔ عاملهٔ ترياك مرفين است و از طرفی دیگر می دانید که ترياك شیره‌ای است که از تیغ زدن خشخاش به دست می آید. قطعاً تصور می فرمایید که در پوست خشخاش مرفين وجود دارد و اگر آنرا تیغ نزنند مرفين آن باقی می ماند و خشخاش تیغ زده با خشخاش تیغ نزده فرق دارد ولی این تصور صحیح نیست. نه تنها در خشخاش مرفين نیست و شیره‌ای هم که پس از تیغ زدن به دست می آید مرفين ندارد بلکه پس از بیست و پنج روز مقدار مرفين آن کامل می شود.

## نتیجه بی اطلاعی

همه می دانند که خشخاش ایران مرغوب تر از خشخاش ترکیه می باشد ولی در دنیا خریدار ترياك ترکیه بیشتر است زیرا ترکیه‌ها می دانند چه باید بکنند که مرفين ترياكشان زیادتر شود و مقدار آن همیشه ثابت بماند.

اگر شیرهٔ ترياك ایران را یا توجه به موضوع فوق عمل بیاورند هم مقدار مرفينش زیاد می شود و هم مقدار آن همیشه ثابت می ماند.

مدتها بنگاه انحصار ترياك می خواست بداند ترياك‌های ایران کدام بیشتر مرفين دارند لذا دستور دادند که شیرهٔ ترياك را جهت تعیین مقدار مرفين به آزمایشگاه بفرستند.

مأمورین بسی اطلاع شیرهٔ تازه را گرفته به آزمایشگاه می فرستادند و در آن مرفين به مقدار کم دیده می شد، دو مرتبه می فرستادند چون چند روزی شیره مانده بود مقدارش بیشتر بود. مدتها مقادیر زیادی ترياك را خراب کردند، وقت آزمایشگاه

را گرفتند، مبالغه زیاد خرج تجزیه نمودند و جواب صحیح به دست  
نیاموردند زیرا آنها بی اطلاع بودند و نمی دانستند کی و چگونه  
باید شیره را به آزمایشگاه فرستاد.

مقداری از شیره را به خارج جهت تجزیه فرستادند و چون  
این شیره ها مدتی در بین راه ماند و عمل تشکیل مرفینش تکمیل  
شد جواب، بیشتر به دست آمد و نتیجه این شد که بگویند مأمورین  
آزمایشگاههای داخلی سواد ندارند.

در صورتی که تقصیر از آزمایشگاه نبود، مقصر حقیقی بی-  
اطلاعی است که همه ساله مبالغه هنگفتی به این کشور ضرر می زند.  
اگر مأمورین انحصار تریاک می دانستند که شیره تریاک در  
روزهای اول مرفین ندارد و می دانستند که شیره را چگونه  
نگاهداری کنند تا مرفینش زیادتر شود بدون شك تریاک ایران در  
دنیا مقام اول را به دست می آورد.

### بهترین وسیله ترك تریاک

مدهاست که اولیای امور سعی می نمایند که از تعداد  
معتادین بکاهند و روی این اصل کشت تریاک را می خواهند ممنوع  
سازند ولی این نقشه به دلایل زیادی عملی نیست و از طرفی کشت  
تریاک بی ضرر است زیرا شیره تریاک مرفین ندارد و برای کسانی  
که خشخاش را نیغ می زنند ضرر نداشته و اعتیاد نمی آورد  
چنانکه ایلات بختیاری که تریاک می کارند کمتر معتادند<sup>۱</sup>.

بهترین راه برای ترك تریاک این است که با اصول عملی  
نگذاریم مرفین تشکیل شود چون این تریاک دارای کیف بوده

۱- بموجب قانونی که از مجلسین گذشت کشت خشخاش و حتی  
استعمال آن ممنوع گردید.

ولی اعتیاد نمی آورد و بدون زحمت می توان با آن معتادین را ترک داد.

### چگونه می توان استفاده کرد؟

از این مثالها که گفتیم در مواد غذایی زیاد دیده می شود، میوه وقتی کال است فوایدی دارد، وقتی رسید موادش عوض می شود و محصول جدید فواید دیگری دارد، وقتی آنرا می چینید و انبار می کنید قسمتی از مواد آن کم می شود و ممکن است موادی از آن زیاد شود و همچنین مواد جدیدی در آن پیدا خواهد شد که گاهی مفید و زمانی مضر است.

دانه های بلال قند دارند ولی وقتی بنامند آنرا از دست می دهند.

خیار هر قدر سبزتر و جوانتر باشد مطبوع تر و معطرتر می باشد. اگر خیار را نچینند و بگذارند برسد سبزیش از بین رفته زرد می شود و طعمش کمی ترش می گردد و در تمام این مراحل ترکیباتش تغییر می کند و در هر حال فواید مخصوصی دارد.

چنانکه قبلاً هم یکبار گفتیم هندوانه و خربزه وقتی کال هستند کمی ترش می باشند و خوردن آنها شخص را ترسو می کند یعنی شجاعت را از ایل می سازد، وقتی رسید و طعمش شیرین شد ضد ترس است و شخص را متهور می کند. این موضوع در خیار برعکس است یعنی وقتی رسید کمی ترش می شود و انسان را ترسو می نماید.

مرکبات ترش ویتامین (ث) آنها زیادتر است ولی مرکبات شیرین هم فواید و منافع زیادی دارند و قبل از آنکه آنها را شرح دهیم لازم است این مطلب را تکرار نمایم که این ترشی

با ترشی میوه‌های کال وخیار رسیده فرق دارد یعنی این ترشی در بدن عمل ضد ترشی دارد.

### فواید مرکبات شیرین

از فواید ترشی و ویتامین مرکبات زیاد صحبت کرده‌ایم و باز هم در صفحات بعد خواهیم گفت. اینجا می‌خواهیم از فواید مرکبات شیرین صحبت کنیم.

بهترین فایده آنها زیاد کردن نیروی الکتریکی بدن است. آری بدن انسان هم نیروی الکتریکی دارد.

دست خود را به آنتن رادیو بگیرید ببینید چقدر صدای آن قوی می‌شود. آنتن را به دست دیگران هم بدهید ملاحظه می‌فرمایید که اثر دست اشخاص مختلف باهم فرق می‌کند و این اختلاف با قد و هیکل اشخاص متناسب نیست گاهی دست يك بچه اثرش از يك مرد قوی هیکل زیادتر است.

### فواید نیروی الکتریکی بدن

قطعاً شما بارها دوغ درست کرده‌اید. وقتی ماست را خوب هم بزنید و آنرا با آب مخلوط نموده و دوباره خوب هم بزنید مایعی سفید رنگ که دوغ نام دارد به دست می‌آید.

اگر این دوغ را که تازه درست کرده‌اید از پس شیشه نگاه کنید ذرات ماست را در آن پیدا نخواهید کرد و مثل این است که ماست در آن حل شده است.

حال این دوغ را به حال خود بگذارید کم کم مشاهده می‌کنید که ماست از آب جدا شده و در ته ظرف جمع می‌شود.

۱- فواید میوه‌های ترش در جلد دوم مفصلاً شرح داده شده است.

اگر ماست را خوب زده باشید زودتر و اگر خوب زده باشید دیرتر رسوب می کند.

حال می خواهیم بدانیم که ذرات ماست چرا اول رسوب نکردند و بعد رسوب نمودند.

دوغ مخصوصاً موقعی که خوب زده شده باشد دارای قوه الکتریکی است و همان نیرو باعث می شود که ذرات ماست رسوب نمی کنند و در وسط دوغ معلق می شوند ولی همینکه نیروی خود را از دست دادند در ته ظرف رسوب می نمایند.

### نیروی الکتریکی در زمان پیری کم می شود

خون انسان دارای ذرات معلق است که به علت وجود نیروی الکتریکی در خون رسوب نمی کند و لی وقتی این نیرو کم شود ذرات در جدار عروق رسوب می کند و این رسوبها هستند که شخص را پیر می نمایند. وقتی گل ولای که روزی در آب معلق بودند در وسط لوله های آب رسوب کنند تبدیل به لجن می شوند و این لجنها وقتی زیاد شدند جریان آب کم و دشوار می شود، بوی تعفن لجن، آب را آلوده می سازد.

### رمز پیری و پیری زودرس

حالا خودتان رمز پیری را پیدا کنید و بدانید چرا عده ای در جوانی پیر می شوند و عده ای در صدسالگی هم جوان می باشند.

۱- بین بارهای الکتریکی خون و مایع مغز تناسبی وجود دارد که در صورت بهم خوردن این تناسب، شخص مبتلا به بیماری حمله می شود.

نیروی الکتریکی بدن را خوراکیها به وجود می‌آورند و مقدارشان در میوه‌ها و سبزیهای مختلف کم و زیاد است.

مرکبات شیرین مخصوصاً تلخی که در بعضی از اقسام آنها دیده می‌شود نیروی الکتریکی بدن را زیاد می‌کند، مانع از رسوب خون در جدار رگها می‌گردد، تصلب شرایین را درمان می‌نماید و از ابتلا به این بیماری جلوگیری می‌کند.

مرکبات از نظر زیبایی اهمیت زیاد دارند مخصوصاً برای بانوان که آب و رنگ را حفظ می‌کنند و بعلاوه هنگام پیری که ترشی خون بالا می‌رود مرکبات مانع آن می‌شوند و ترشی را پایین می‌آورند.

مرکبات املاح زیاد دارند و این املاح برای قلیایی کردن خون هستند و چنانکه گفتیم ترشی میوه مخصوصاً ترشی مرکبات اثر ضد ترشی دارد و اهمیت مرکبات در این است که بیشتر در زمستان پیدا می‌شود، چون هنگام زمستان ترشی خون بالا می‌رود و وجود مرکبات در زمستان نعمت بزرگی است. پوست را از خشکی حفظ می‌کند و به آن طراوت و رطوبت می‌بخشد.

مرکبات دیر خراب می‌شوند و کسی را مسموم نمی‌کنند و دارای مقدار زیادی آب حیاتی هستند. پوست آنها دارای اسانس معطر و مفیدی می‌باشد، قند و چربی که مایه فساد هستند در آنها کمتر دیده می‌شود.

دانه‌های تلخ مرکبات ضد تب و ضد کرم می‌باشد، در مرکبات شیرین قند مخصوصی است به نام سینترین که آن را ویتامین (ب) می‌دانند و مقاومت و خاصیت نفوذ عروق شعریه را زیاد می‌نماید و اثر نیروبخش مرکبات به علت آن می‌باشد. پس تسا می‌توانید در فصل زمستان از مرکبات استفاده



نمایند تا همیشه شراین نرم و خون جوان و نیروی زیاد داشته باشید و مبتلا به پیری زودرس نشوید، لیمو ترشی که در شمال ایران می‌روید و مانند تخم مرغ بیضی شکل است اثر ضد عفونی کننده آن بیشتر از نوع کوچکی است که در جنوب می‌روید، آبلیموهای شمال به هیچ وجه خراب نمی‌شوند و کپک پیدا نمی‌نمایند، برگ پر تقال مسکن و خواب آور است.

### برگردیم به اصل موضوع

چند جمله معترضه ما را از اصل موضوع که خواص گوناگون میوه‌ها و سبزیجات بود بازداشت. غرض این بود که هر قسمت میوه فایده مخصوصی دارد. برگ یک خاصیت دارد، شکوفه خاصیت دیگری دارد، گلها مواد دیگری دارند و فواید آنها چیز دیگری است، پوست یک خاصیت دارد، گوشت میوه خاصیت مخصوصی دارد، رسیده و کال آنها فرق می‌کند و هر یک برای مقصودی به کار می‌روند، هسته میوه‌جات چیز دیگری هستند و منافع و فواید دیگری دارند، بذرها هم چیز دیگری است و دارای خاصیت مخصوصی می‌باشد و برای اینکه قضیه روشن‌تر شود اجازه دهید قدری از شاه میوه‌جات یعنی سیب صحبت کنیم:

### سیب

گفتیم هر کس در روز یک سیب بخورد به طبیب احتیاج پیدا نمی‌نماید و نیز تذکر دادیم چگونه سیب کال اسهال را معالجه می‌کند. سیب تقویت کننده فکر است. ترشی سیب ترشح غدد و مخصوصاً بزاق را زیاد می‌کند.

پوست سیب دارای ویتامینهای زیادی است و پنج برابر سیب ویتامین دارد.

جوشانده پوست سیب بهترین درمان روماتیسم و نقرس است.

خود سیب مقوی قلب و پاك کننده معده و دوست ریه می باشد. آب سیب علاوه بر خاصیت حیاتی تب بر نیز می باشد. آب سیب اطفال و شیرخواران را صبور می کند و اثرش برای این است که معده آنها را از سموم و میکروبهایی که باعث ناراحتی آنها می باشد پاك می نماید.

سیب دارای آهن، فسفر و ید می باشد و به همین جهت آهنش برای خون و پتاسش برای قلب و یدش برای تقویت غدد مخصوصاً سیب آدم مفید است.

سیب از همه میوهها کمتر نمك طعام دارد و برای مبتلایان به اوره مفید است. سیب دارای خاصیت ضد عفونی بوده در تمام امراض مفید است. اثر ضد عفونی کننده سیب کال از رسیده آن بیشتر است.

## نعناع

از میوهجات زیاد صحبت کردیم کمی هم از سبزیجات سخن بگوییم.

همانطور که ماهی در دریای خزر انواع و اقسام دارد نعناع هم انواع و اقسام دارد.

نعناع دارای هورمون مخصوصی است که محرك دستگاه و غدد گوارشی می باشد. این هورمون اثر مطبوع در روی غدد آمیزشی دارد، يك فنجان دم کرده نعناع بعد از غذا هضم را آسان

واختلالات معده را برطرف می کند.

نعناع دوست باوفای کبد، ترشی صفرا را رقیق می کند و کلسترل خون را پایین می آورد و به همین جهت پیری را به تأخیر می اندازد. برای این منظور یعنی سیال کردن صفرا بهتر آنست که قبل از غذا خورده شود.

نعناع به علت داشتن اسانس و عطر مخصوص میکرب کش قوی است و مخصوصاً سرماخوردگی (گریپ) را درمان می نماید و در بیماریهای حصبه و کولری باسیلوز که يك نوع بیماری روده است بسیار نافع بوده و بطور قطع از مرض جلوگیری می کند. کسانی که از بیماران حصبه ای پرستاری می نمایند و همچنین در موقع شیوع این بیماری، می توانند از نعناع استفاده کنند و به این بیماری دچار نشوند. حتی اگر آب آلوده به میکرب حصبه را با نعناع بخورید مبتلا نخواهید شد.

نعناع معالجات امراض پوستی مخصوصاً اگزما و خارشهای جلدی می باشد. ضماد نعناع برای سوختگی و برطرف کردن سرخی و خارش پوست مفید است.

### داروی ضد مار

لابد شنیده اید که مار از پونه خوشش نمی آید، این موضوع کاملاً صحیح است. اگر در خانه یا باغ شما مار دیده شد وحشت به خود راه ندهید زیرا بعضی از اقسام مارها از پونه بدشان می آید. پونه که یکی از اقسام نعناع است بکارید این حیوان فرار می کند.

همانطور که درخت خرزهره حشرات مخصوصاً عقرب را فراری می دهد، نعناع و پونه نیز يك نوع مار را فراری می دهند. پونه

برای هضم غذا مفید است، ضد تشنج و مسکن اعصاب است و ضد اسهال نیز می باشد.

جویدن انواع نعناع و پونه برای رفع سکسکه مفید است. سردرد و بیماریهای مجاری تنفس را معالجه می نماید. کاکوتی نیز جزو خانواده نعناع می باشد و به علت داشتن هورمون زیاد خوردن آن با دوغ شیر را زیاد می کند.

### زردآلو

بهترین درمان کم خونی زردآلو است و با کوششها و تجزیه هایی که تا کنون به عمل آورده اند نمی دانند این خاصیت مربوط به کدام یک از عوامل موجود در آن است. ممکن است ویتامین مخصوصی در آن باشد که هنوز کشف نشده است.

خوردن زردآلو جهت چاقی نافع است و برای اشخاص چاق خوردن مقدار کم آن ضرر ندارد.

رنگ زرد این میوه مربوط به مولد ویتامین (آ) یعنی کاروتن است که گاهی نمای بنفش هم دارد.

روغن هسته زردآلو را می توان در آرایش برای نرم کردن پوست به کار برد.

زردآلو نفاخ است و علاج نفخ آن خوردن هسته زردآلوی شیرین می باشد.

زردآلو: آهن، فسفر، کلسیم و مس دارد و روی هم رفته میوه بسیار مفیدی است ولی نباید در خوردن آن افراط کرد.

خوردن مغز هسته تلخ فوق العاده سمی است ولی سمیت آن در آب حل می شود و چنانچه مدتی آنرا در آب نمک خیس کرده و چند بار آنرا دور بریزید، و از نو آب نمک اضافه کنید

تلخی و سمیت آن از بین می‌رود و می‌توان آنرا مخلوط با شکر خورد.

هسته شیرین شده رادر فارسی لب‌لبو می‌نامند و نباید قبل از آنکه شیرین شود خورد و مخصوصاً اطفال را باید از خوردن آن منع کرد.

### گلپر

گلپر یکی از محصولات مفید ایران است که متأسفانه زیاد طرف توجه واقع نشده است.

گلپر ضد عفونی‌کننده و میکرب کش قوی است، خوردن مقدار کم آن موجب وجد و نشاط است. در هضم غذا مؤثر بوده و ترشحات معدی را زیاد می‌نماید.

سموم بدن را دفع می‌کند و اشتها را زیاد می‌نماید و به علت هورمونهای زیاد شیر و عرق را زیاد می‌نماید.

ساقه و برگ گلپر که گلپر ترشی نامیده می‌شود دارای همان خواص بوده و خوردن آن مفید است و افزودن آن به خوراک و ترشی‌ها بسیار نافع است و از فساد آنها جلوگیری می‌کند.

ممکن است در گلپر یک ماده ضد حیاتی وجود داشته یعنی میکرب کش باشد.

### انگور و اثرات مفید آن

بعد از سیب که شاه میوه‌ها نام دارد انگور مفید ترین میوه‌هاست.

ترشی خون را از بین می‌برد و از این حیث هر کیلوی آن معادل یک لیتر آب معدنی و بیشی می‌باشد. این آب شش گرم در لیتر

جوش شیرین دارد.

انگور حرارت بدن را تأمین می‌نماید و از این حیث هر کیلو انگور معادل دو کیلو گوشت می‌باشد.

انگور دفع‌کننده سموم بدن است و از این حیث هر کیلوی آن معادل یک لیتر شیر است.

به‌علت داشتن آهن و منگنز و منیزی برای خون مفید بوده، داروی کم‌خونی است.

کلرور دوسدیم کم دارد و به‌علت داشتن خاصیت ضد سم و ضد اوره بهترین درمان مبتلایان به اوره می‌باشد.

ملین است و تخمیرات روده را کم می‌کند، صفرا را رقیق می‌کند و معالج زیادی کلسترل خون است.

آب انگور هم چاق می‌کند و هم لاغر، هر کس زیاد چاق است علاجش خوردن انگور و هر کس زیاد لاغر است درمانش خوردن انگور می‌باشد.

میوه نارس آن غوره نام دارد ترشی آن بهترین معالج رماتیسم و سیاتیک است. آبغوره درمان چاقی زیاد است. آبغوره بلوغ دختران را جلو می‌اندازد و قاعده را باز می‌کند.

افراط در خوردن آن برای زنان آبستن خوب نیست.

انگور ایران مرغوبتر از سایر انگورهاست و انواع آن زیاد است. انگور عسکری قندش کمتر از سایر انگورهاست

بلعکس مویز آن دارای قند بیشتری است زیرا در روی پوست آن دیاستازی موجود است که سلولز را به قند تبدیل می‌کند، بدیهی است این دیاستاز در سایر انگورها هم

موجود است و يك حبه كشمش تقريباً دو برابر حبه انگور قند دارد.

انگور مازندران مویز نمی شود ولی سرکه اش فوق العاده ترش است.

انگور اثری ازید و ارسنیک دارد و به این جهت برای غدد مخصوصاً سيب آدم مفید می باشد.

انگور دارای ویتامین های (آ) و (ب) می باشد و خواص آنها را دارد. از انگور سرکه تهیه می نمایند.

اگر خیار سبز را وسط تفاله سرکه انگور بگذارند سبزی خود را حفظ می کند و ترشی خیاری که به این ترتیب به دست می آید از ترشیهایی که کات کبوت دارند خوشترنگتر بوده و ضرر آنرا ندارد.

آب انگور پوست بدن را نرم می کند و افزودن آن به ماسکهای زیبایی فواید بسیار دارد.

آب انگور ادرار را زیاد می کند، معالج نفرس است، خون را پاک می کند و سینه را نرم می سازد و به علت داشتن ویتامین های (ب)، دادن آب انگور به کودکان لازم و مفید می باشد.

آب انگور شیر را هم زیاد می کند، خلاصه خوردن آن برای اشخاص عادی، اشخاص چاق، اشخاص لاغر، زنان آبستن، زنان بچه شیرده و اطفال شیرخوار و خلاصه جز برای مبتلایان مرض قند برای همه مفید و بی ضرر است.

### سیر

سیر با اینکه مخالف زیاد دارد معذک همه حتی مخالفین هم می دانند خوراکی مفید است، یگانه حربه مخالفین بوی بد آن

است، ولی با این وصف عده‌ای در خوردن آن افراط می‌نمایند. اگر این بوی بد نبود حتماً این عده غذایی جز سیر نمی‌خوردند ولی باید بدانید که سیر مفید است مشروط بر اینکه زیاد خورده نشود و به عبارت دیگر از مقدار خوراکش تجاوز نگردد.

سیر يك خوراك ضد عفونی بوده و میکروبهای معده و جهاز تنفس را نابود می‌سازد و اخیراً نیز این ماده را از آن استخراج کرده و جزو داروهای آنتی‌بیوتیک آورده‌اند. سیر برای مداوای اسهال و برنشیت و سل سینه مفید است، فشارخون را پایین می‌آورد و خوردن آن برای مسلولین مفید است.

سیر بهترین درمان نسیان و فراموشی است. خوردن سیر کدورت ذهن را از بین می‌برد.

میکروبهای وبا و گریپ و عده زیادی از میکروبها را نابود می‌سازد.

سیر بهترین مقوی پیاز مغز بوده روی غدد مغز تأثیر نیکو دارد.

سیر دارای ویتامینهای (ث) و (ب) بوده و خوردن آن برای روماتیسم و نقرس مفید است.

اگر سیر را زن آبستن سه روز قبل از وضع حمل بخورد دهان نوزاد هنگام تولد بوی سیر خواهد داد و این موضوع می‌رساند که بوی سیر می‌تواند وارد رحم گردد.

بوی سیر را معمولاً با سبزی می‌توان از بین برد مشروط بر اینکه زیاد مصرف نشده باشد.

قدما هم این مطلب را می‌دانستند و سیر را با غذاهای سبزی‌دار می‌خوردند، معمولاً اگر سیر را با سبزیهای سبز بخورید و یا بعد از صرف آن مقداری کاهو یا سبزی میل نمایید بوی سیر از بین



می‌رود. اثر سبزی در از بین بردن بوی سیرمر بوط به ماده سبزی آن یعنی کلروفیل است.

چنانچه سیر خورده و خواسته باشید بوی آنرا به فوریت زایل کنید از داروخانه يك کپسول کلروفیل مطالبه نموده یا مقداری کلروفیل مایع را گرفته با شربت میل فرمایید بوی سیر از بین خواهد رفت.

سیر قوه باه را تقویت می‌کند، ادرار را زیاد می‌نماید و عروق شعریه را باز می‌کند و همین موضوع سبب می‌شود که فشار خون پایین بیاید. افراط در خوردن سیر فوق‌العاده زیان‌آور است و عوارض سخت دارد.

خوردن سیر برای اشخاص معناد به افیون و کسانی که مبتلا به یبوست می‌باشند چندان خوب نیست زیرا سیر در معده آنها مانده و بوی آن مدتی باقی می‌ماند. سیر را همیشه با برگ سبز میل نمایید تا بوی آن کمتر شود.

ضماد سیر برای اسکات دردهای موضعی مخصوصاً پا مفید بوده و سبب سرخی پوست می‌گردد و برای درمان زخمهای جلدی بسیار نافع است.

## پیاز

پیاز نیز یکی از خوراکیهای ضد میکرب است. در هضم غذا مخصوصاً مواد نشاسته‌ای اثر نیکو دارد مشروط بر اینکه خام خورده شود.

پیاز دارای مخمری است که دارای ویتامینهای (ب) می‌باشد بعلاوه چنانکه قبلاً گفتیم در برنج سفید کرده ماده‌ای وجود دارد که ویتامینهای (ب) را از بین می‌برد و در پیاز ماده‌ای

است که ضد آن ماده می باشد و چنانچه با برنج پیاز خام خورده شود ویتامینهای بدن نابود نخواهند شد.

در ماهی و گوشت مانده نیز ماده ضد ویتامین تشکیل می شود و کسانی که کنسرو ماهی و گوشتهای قرمه را با پیاز می خورند دچار کمبود ویتامین نمی شوند.

### خوردن پیاز یک سنت قدیمی است

مکرراً از افراد سالخورده شنیده ام که سفارش می کنند به هر شهری که وارد می شوی از پیاز آن شهر بخور.

زمانیکه سرعت حمل و نقل به حد امروزی نرسیده بود که زمستان در تهران از سبزی خوردن خوزستان در سفره استفاده شود، در اکثر سفره ها پیاز موجود بود.

همچنین تمام رستورانهای داخل و خارج شهر سرویس پیاز همراه چلو کباب و کباب بصورت سنت در آمده است.

علت این هم اطلاعی است که مردم بصورت تجربه از فواید پیاز بدست آورده اند.

باری خوردن کمی پیاز خام با غذا مخصوصاً غذاهای گوشتی لازم است.

علاوه بر فایده های که به آن اشاره کردیم پیاز یک ماده ضد عفونی است و میکروبهای گوشتها را از بین می برد و به تجربه ثابت شده است که سم گوشتهای مانده را که ایجاد اسهال

می نماید کم می کند و روی این اصل کسانی که درخارج از منزل غذا می خورند پیاز را فراموش نمایند.

پیاز دارای هورمون و دیاستازی است که غدد اشك و آمیزشی و گوارشی را تقویت می نمایند.

این مواد در اثر حرارت از بین می روند و پیاز پخته تأثیری در قوه بیهوشی و هاضمه ندارد و اشك آور هم نیست.

پیاز جهاز هاضمه و مجاری تنفس را ضد عفونی می کند و از ابتلاء به اسهال و سرماخوردگی جلوگیری می نماید و برخلاف عقیده عوام برای سرماخوردگی بدن نیست. پیاز ادرار را زیاد می کند و دارای ویتامینهای (آ و ب و ث) می باشد.

خوردن پیاز برای زنان باردار بسیار مفید بوده و بانوان آبستن نباید خوردن آنرا فراموش نمایند.

پیاز درمان کوه گرفتگی است و کسانی که در ماشین و هواپیما دچار استفراغ می شوند بایستی از پیاز استفاده نمایند.

آب پیاز یکی از مرکبهای رمزی است و از قدیم عده ای این خاصیت را می دانستند و کاغذهای رمزی خود را با آن نوشته می فرستادند.

وقتی با آب پیاز روی کاغذ بنویسید بی رنگ شده خواننده نمی شود ولی همین کاغذ را حرارت دهید رنگین شده خواننده می شود.

پیاز اشك را زیاد می کند یعنی ترشح غدد اشك را زیاد کرده و از ابتلاء به سرطان جلوگیری می نماید.

#### پسته

پسته کال درمان اسهال است و ضد عفونی کننده می باشد.

رسیده آن بسیار مقوی و داروی کم خونی و درمان ضعف مفرط مسی باشد ولی زیاد خوردن آن یبوست می آورد و تولید نفخ می کند.

سابقاً پوست سخت آنرا کوبیده و در آب جوشانده پس از صاف کردن با آب آن سر را می شستند و مدعی بودند که برای رفع ریزش مو مفید است و همچنین پسته و فندق را کوبیده برای در آمدن موی به صورت می مالیدند.

### توت فرنگی

میوه ای است مقوی و مغذی و دارای مقداری ید است. به این جهت برای بهبود ترشح سبب آدم بسیار نافع است، عمر را طولانی می کند و از بروز سرطان و تصلب شرائین جلوگیری می نماید.

خوردن توت فرنگی در ماههای اول حاملگی بسیار مفید است و چنانکه بعداً خواهیم گفت نوزاد را پسر می نماید. توت فرنگی دارای هورمون مخصوصی است که اشتها را زیاد می کند و نیز ادرار را زیاد می نماید.

دم کرده برگ توت فرنگی در زیاد کردن ادرار و شیر مفید است. توت فرنگی درمان نقرس و سنگهای مثانه است و این خاصیت را دم کرده برگ توت بیشتر دارد.

عده ای نسبت به توت فرنگی حساسیت دارند ولی کمپوت آن برای آنها ضرر ندارد و می توان آن را با قند کمی جوشانده میل نمایند.

خوردن ساقه زیر زمینی توت فرنگی ادرار و مدفوع را قرمز رنگ می نماید. توت فرنگی درمان تآثر و هیجان می باشد و

این خاصیت مربوط به ید آن است زیرا کسانی که ترشح سیب آدم آنها مرتب نباشد بیشتر دچار تأثر و هیجان می‌باشند

### تره تیزك

تره تیزك و انواع دیگر آن که به نام بولاغ اوتی و شاهی نامیده می‌شوند دارای ید و آهن و فسفر می‌باشند و مقادیر زیادی ویتامین (ث) دارند و ادرار را زیاد می‌کنند.

این گیاهها برعکس توت‌فرنگی مهبج می‌باشند و این خاصیت نیز مربوط به ید می‌باشد زیرا این گیاهها ترشح سیب آدم را کمی زیاد می‌کند و از اینرو مهبج می‌باشد.

به علت داشتن ویتامین (ث) در بیماری قند و امراض جلدی فوق‌العاده مفید می‌باشد.

تره نیز همین خاصیت را دارد و خوردن آن از ابتلاء به بیماری قند جلوگیری می‌کند.

انواع تره و تره تیزك فشار خون را پایین می‌آورد و خوردن آنها برای درمان کلیه عفونت‌ها مفید است.

### تخمه آفتاب‌گردان

به ماده رنگی این گیاه اگر ترشی بزنید قرمز می‌شود و اگر مواد قلیایی مثل نمك قلیا و سودا و غیره بزنید آبی رنگ می‌شود و شعبده بازان از این موضوع استفاده کرده رنگ آب را قرمز و بعد همان آب را آبی می‌نمایند.

تخمه آفتاب‌گردان درمان سرفه بوده و اخلاط را نرم و سرفه را آسان می‌نماید.

درمان جرب بوده، خوردن آن گال را بر طرف می‌نماید.

در بیماری اعصاب مؤثر بوده و سلسله اعصاب را تقویت می نماید،  
 قوه باه را زیاد کرده شهوت را تقویت می کند.  
 می گویند خوردن تخمه آفتاب گردان عواطف را تحریک  
 کرده شخص را به فکر زبردستان می اندازد.

### زیره

زیره در نقاط مرتفع و خشک ایران می روید. طرز آب-  
 دادن جالیز زیره شنیدنی است زیرا به این گیاه معمولا به جای  
 آب دادن وعده آب می دهند.

به این ترتیب که صاحب مزرعه به اتفاق میراب به نزدیک  
 جالیز رفته و با صدای بلند می گوید: «باید این زیره ها را هفته  
 دیگر آب داد.»

هفته دیگر نیز به آنجا آمده از او یار می پرسد: «این  
 زیره ها را چرا آب ندادی» جواب می دهد: «پنج روز دیگر آب  
 خواهم داد.»

پس از موعد معین باز به آنجا رفته می گوید: «پس فردا  
 این زیره ها را مفصلا آب می دهیم». به این ترتیب پس از آنکه  
 چندین دفعه امروز و فردا کردند بالاخره يك روز تصمیم می گیرند  
 مزرعه را آب دهند و روی این نیت بدون آنکه آبی در بساط  
 باشد با بیل و کلنگ به سراغ زیره ها رفته فریاد می زنند آب  
 بینداز. بعد با بیل و کلنگ جویها را مرتب می کنند و آب واهی  
 را به قسمتهای مختلف مزرعه سرازیر نموده پس از چندی صاحب  
 مزرعه از دور فریاد می زند: «زیره ها را آب دادی؟» او یار جواب  
 می دهد: «بلی» می گوید: «چقدر آب خورده اند؟» جواب می دهد  
 «يك وجب آب روی آنها را گرفته است.»