

\*감 많이 드세요 !

"감"만큼 다양한 치유력과 탁월한 효능을 갖고 있는 과일은 없다고 해도 될 만큼 놀라운 과일이 감입니다...!!

뿐만 아니라 감은 종합 영양제라고 할 수 있는 최고의 과일이죠.

감 1개에는 사과 9.5개 분량의 비타민이 들어 있는데 이는 최고의 천연 종합 비타민 과일이라고 할 만합니다.

그리고 비타민 A는 시각 유지에 필요한 로돕신을 만드는 영양소인데 이 비타민 A가 감 1개에 성인이 하루 섭취해야 할 양이 모두 들어 있다고 합니다.

때문에 눈을 많이 쓰는 수험생이나 노안으로 눈이 나빠지는 경우에 시력보호용 과일로도 좋습니다.

"감의 주성분은 당질 (15~16%)인데 포도당과 과당의 함유량 "도 매우 높으며,

비타민 C와 A 그리고 탄닌, 칼륨, 마그네슘등 이 풍부하게 함유되어 있는 알칼리성식품입니다.

감을 최상의 건강 과일 이라 해도 지나침이 전혀 없다고 합니다.

이런 최상의 건강 과일이 흔하고 값도 싸기 때문에 무시하고 비싼 과일만 사 드시고 있겠 죠!

사과 10개 먹는 것보다 감 1개 먹는 것이 더 좋다고 증명하고 있어요. 잘 모르셨죠... ?

감은 자연 치유제로도 최상의 특급 과일이며 피부에도 최고랍니다.

심폐(心肺)를 녹여주며  
감증을 멈추고 폐위(肺痿)  
와 심열 (心熱)을 치료합니다.

위의 열을 내리고 입이 마르는 것을 낮게 하며,  
토혈(吐血)을 멎게 해 주는 탁월한 효능을 갖고 있는 약입니다.

얼굴의 주근깨를 없애고 기침, 만성기관지염,  
고혈압,심장 질환 등에도  
효능이 있는 식품으로 알려져 있으며 중풍  
예방약으로도 쓰입니다.

감만큼 다양한 치유력과 탁월한 효능을 갖고 있는 과일은 없다고 합니다.  
감 많이 드시고 건강한 삶이 되시기 바랍니다.

행복한 날 되세요~^^

乙未□□□□□□□□

#좋은글

.

□내가 모르고 있을지도 모를 소중한 것□

어느 등산가가 험한 산을 오르다 길을 잃었습니다.  
해가 저물고 갑자기 눈보라까지 쳐서  
이제 죽었다고 생각할 쯤 멀리 작은 불빛이 보였습니다.

작은 초가 산간 집이었습니다.  
그는 거의 탈진 상태에서  
"계십니까? 계십니까?"

그 때 어떤 할머니가 나왔습니다.  
그는 무조건 들어가 쓰러지고 말았습니다.

그리고 얼마가 지났을까?  
할머니가 자신을 간호하고 있었습니다.

"이제 정신이 드오?"  
"아,, 죄송합니다. 허락도 없이 이렇게 폐를 끼쳐서."

"아니오,, 더 머물다 가시오!  
눈보라가 멈추려면 몇일은 더 있어야 한다오"

할머니는 가난했지만 등산가에게 겨울 양식을 꺼내어  
함께 몇일을 보냈습니다.

등산가는 눈보라가 끝나기만을 기다려야만 했습니다.  
할머니는 등산가를 아들 대하듯이 정성껏 보살펴주었습니다.

"나도 자네만한 아들이 있었다오,,  
지금은 이세상에 없지만..  
이놈의 산이 문제요, 이놈의 산이 번덕이라.."

등산가는 이 생명의 은인인 할머니에게 보답하기 위해  
어떻게 해 드릴까 생각을 했습니다.

할머니가 살고 있는 집을보니  
온통 구멍이 나고 차가운 바람이 들어왔습니다.

"그래 할머니 집을 따뜻하게 살 수 있도록 새로 사드려야겠구나.  
그 등산가는 다름 아닌 거대 기업의 사업가 회장이었습니다.

눈보라가 끝나는 날 회장은 몰래 거액의 수표를 꺼내 봉투에 넣었습니다.  
그리고는 할머니에게 말했습니다.

"할머니 이거 받으세요"

"이게 뭐요?"

"이제 이 거면 겨울을 따뜻하게 보내실 수 있으실 겁니다"

그리고는 회장은 미소를 지으며 떠났습니다.  
그리고 몇 년후 회장은 다시 그 산에 등산을 가게 되었습니다.

할머니가 과연 따뜻하게 지내고 계실까 궁금도 하고 해서  
곰직한 등산 경험이었지만, 그 산으로 다시 떠났습니다.

그런데 그 할머니 집이 그대로 있는 것이었습니다.

뛰어 들어가자 방 안에서 부패한 냄새가 진동을 하고  
할머니는 홀로 죽어 계셨습니다.

아마도 겨울 양식도 없고 작년에 너무 추워 동사한 듯 보였습니다.

"아니 이럴수가,,  
내가 분명 그 큰돈을 드렸는데

그 때, 자신이 준 수표가  
창문에 구멍 난 곳에 문풍지로 사용된 걸 발견했습니다.

"아뿔사.."

그때서야 회장은 자신의 잘못을 후회하며  
할머니를 양지바른 곳에 묻어드렸습니다.

그리고 깨달았습니다.

가장 귀한 것이라도 깨닫지 못하면 휴지 조각이 되는구나.

귀한 것이라도 깨닫지 못하거나 깨닫지 못하게 되면  
아무 의미가 없는 휴지조각이구나...

어쩌면 내 주변에도 휴지 조각 같지만 귀한 것이 있을 수도 있고..

할머니가 주신 그 귀한 음식이 어쩌면 내겐 귀한 보석인데  
난 그것을 휴지로 드렸구나...

주변에 보석이 있어도 깨닫지 못하면 문풍지로 사용하듯.....

그 것이

친구일	수도	있고	..
친장일	수도	있고...	
남편일	수도	있고...	
아내일	수도	있고...	
부모일	수도	있고...	
상사일	수도	있고...	
자식일	수도	있고...	

옮겨온글

오늘도 행복하세요.  
늘 감사합니다.

<https://youtu.be/fAmca6S8rek>