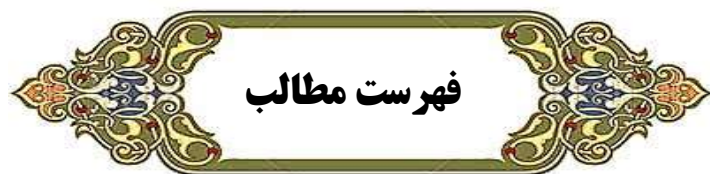


به نام خدا

مجله شماره (۱۸) آذرماه ۱۴۰۴

انتشارات مانا ایده



صفحه

عنوان

۳	داستان و شعر
۵	کاردستی
۱۱	آشپزی و شیرینی‌پزی
۱۹	نکات خانه‌داری
۲۴	تازه‌های خبر

شفیق محمدی

پیرمرد

به دیوار غربی مسجد تکیه زده‌ام. حذیفه کنارم نشسته است و در حال توضیح و تکرار صفحه‌ی هشتاد کتاب هدایه است، روبه‌روام پیرمرد ریش‌سفید نشسته و به ستون مسجد تکیه کرده است. دست راستش را بر پیشانی‌اش و دست چپش تسبیح چوبی صد دانه‌ای است. با دست‌لرزان، تندتند دانه‌های تسبیح را پشت سرهم می‌گذراند. لبش هم تکان می‌خورد، اما نگاهش به سقف مسجد است. تصور می‌کنم که در افکار گوناگون غرق است. شاید با خودش بگوید: «حاجی، عمر رفت. جوانی رفت. زندگی گذشت. خانواده، فرزندان، مال و ثروت رفت. چه چیزی برای من باقی ماند؟ آیا چیزی دارم که پیش خدا با دست پر بروم؟» با دیدن این صحنه، با خود می‌گویم، یعنی دنیا این اندازه بی‌ارزش است؟ آیا من هم کهن‌سال شوم این اندازه حسرت و افسوس می‌خورم که چرا در ایام جوانی، نگران فردایی نامعلوم بوده‌ام؟ چرا در جوانی کاری نکردم تا امروز دستم را بگیرد؟ صدای حذیفه من را از غرق شدن در این افکار باز می‌دارد، می‌گوید: «فکرت این‌جا نیست، درست گوش کن.» انکار می‌کنم، می‌گویم در حال گوش دادن به توضیحات بودم. می‌گوید: «اگر گوش می‌کردی، بگو آیا بیع و اجاره‌ی چراگاهی عمومی جایز است؟» جوابش را می‌دانم، اما می‌گویم بیع چراگاه را نمی‌دانم، ولیکن قبرستان تنها مکانی‌ست که هیچ‌کس دوست ندارد نه آن‌جا را بخرد و نه اجاره کند. از پاسخم تعجب می‌کند. می‌گوید: «من چه سوال می‌کنم، تو چه جواب می‌دهی!» در این حال، پیرمرد نگاهی به سوی ما می‌کند، اما قبل از اینکه حذیفه ببیند، نگاه‌اش را به سمت و سوی دیگری می‌برد. با خود

می‌گویم، پیرمرد در مورد ما چه فکر می‌کند، شاید بگویند کاش جوان بودم، طوری رفتار و برخورد می‌کردم که در این کهن‌سالی، حسرت جوانی را نمی‌خوردم. یا شاید بگویند کاش می‌توانستم حسرت و افسوس‌هایم را برای این جوانان بیان کنم و آن‌ها را بگویم: «این زندگی پایدار و همیشگی نیست، روزبه‌روز عمرت می‌گذرد و آهسته‌آهسته پیر می‌شوی و آرام‌آرام به مرگ نزدیک‌تر می‌شوی. زمانی که سن و سال‌ات بالا برود، می‌فهمی تنها چیزی که مایه دلگرمی‌ات می‌شود، کارهای خوب و اعمال درست و قابل قبول تو اند. پس تا می‌توانی با انجام این چیزها زندگی‌ات را بگذران و از لحظه، لحظه‌ای عمرت برای رضایت‌مندی پرودگارِ مرگ و زندگی‌ات استفاده کن.»

حذیفه صفحه‌ی هشتاد و صفحه بعدی را تمام می‌کند. کتاب را می‌بندم. درگیر چیزها هستم که تا حال کم‌تر به آن فکر می‌کردم. پیرمرد از جایش بلند می‌شود و آهسته‌آهسته به سمت در خروجی مسجد می‌ورد، انگار کسی او را به‌زور بیرون می‌کند. با کوه پر از درد، افسوس و حسرت! کوشش می‌کنم تا از این افکار فرار کنم و مقداری مطالعه کنم، اما نمی‌توانم.

فی‌الجمله: زندگی ما خیلی زودتر از آنچه که تصور می‌کنیم، می‌گذرد. شاید فردای در کار نباشد، امشب راهی سفر ابدی شویم. سفری که هیچ‌وقت بازگشت ندارد. آذوقه، توشه و خوراک این سفر اعمال خوب ماست، پس از انجام این اعمال غافل نباشیم. همیشه با خود بگویم که ما قبر و قیامت هم داریم، همانگونه به فکر چرخاندن زندگی هستیم، از زندگی آخرت هم ناآگاه و غفلت‌زده نباشیم.

رضوان شیری

وقتی شاعران فریبکار
فراموش کرده‌اند
واژه‌های عاشقانه را
من از تو
و برای تو
می‌نویسم
تا دوباره
روبانده شوی در قلبم
آنگاه

با لمس یادت
به خواب خواهم رفت

رضوان شیری

در پیچ در پیچ ریل
به یاد می‌آورم
که از یاد برده‌ام
باد را
دستی شتاب می‌کند
به گشودن پنجره
و حضوری ناب
که اصرار دارد
به پریشانی موها
رنگ شب می‌گیرد
چشمانم

گندم خزاعی

دوباره از عاشقی خواهم نوشت
بر در و دیوار شهر چشمانت
دوباره قصه ای را از شبِ موهایت
بر تار و پود روشنای سپیده خواهم نوشت
و دوباره خواهم گفت داستانِ عشقه دخترکی به
نام گندم را...
که قلمش عریان تر از رویاهایش بود.

گندم خزاعی

نم نم بارانی از مهر تو بر شیروانی قلبم می‌زند...
عطر یار را سوغات آورده،
به ناگاه زندگی.
مرا به یاد می‌آورد
و در آغوشه پر مهر خاطرات می‌فشارد
و آرام آرام ترانه ی عشق جاری می‌گردد
در سکوتی بکر، در وهم و خیال
چشمانم فقط چشمانت را به نظاره می‌نشیند...

گندم خزاعی

دستانِ نسیم شانه هایم را بدرقه می‌کند...
در هوسه افسونِ چشمانش همچو اسیری به راه
افتادم...
و مشامم لمس میکند موهای ژولیده یارم
تا آرامی شود بر عطشه خواستنش...
فقط بارانِ عشق اینک جاریست...
و مژگانِ مجنون داستانِ فراق لیلی را معنا می‌کند.

نسیم خوب آیند

اهل لب و لعل و می و نگار باش
با شمیم برگ ها و گل تو یار باش
زندگی گرچه دارد فصل های دیگری
تو اما همیشه ساکن کوچه ی بهار باش
عطری از جنس دلتنگی در فضا پیچید..
که نشان از یوسفم دارد...
چشمانم به آسمان پر کشید...

نسیم خوب آیند

در روزگار اینک
که هیچ چیز شگفت انگیز نیست و تقریباً همه چیز
خالی از معنا شده است هنوز هم «خوش بودن با
چیزهای ساده» هنری شگفت انگیز و بامعنا است.

آموزش بافت پاپوش بندی با قلاب مدل بندی



پاپوش بندی فانتزی زنانه با قلاب

رج ۱: ۵ زنجیره می‌زنیم و بعد از گرد کردن داخل حلقه با ۳ زنجیره بافت را شروع می‌کنیم و با ۷ پایه بلند رج اول را تمام می‌کنیم.

رج ۲: ۳ زنجیره می‌زنیم و این بار در هر دانه ۲ پایه بلند می‌بافیم یعنی ۱۴ پایه بلند می‌بافیم.

رج ۳: این رج را نیز مانند رج قبل می‌بافیم یعنی در هر دانه ۲ پایه بلند می‌بافیم تا تعداد پایه‌ها به ۲۸ برسد.

رج‌های ۴ تا ۱۳: در این مرحله از بافت پاپوش با قلاب حالا تا رج ۱۳ در هر دانه یک پایه بلند می‌بافیم. وقتی که پایه‌ای اضافه نشود همان طور که می‌بافیم بافتمان حالت کاسه می‌شود. البته شما می‌توانید بر اساس سایز پای خود تعداد رج‌هایی که ساده می‌بافید را کم یا زیاد کنید.

بافت کف و کناره‌ها

در این مرحله از بافت پاپوش با قلاب نوبت بافت کف و دو طرف کف پوش است که برای این کار به تعداد ۲۰ دانه اول را می‌بافیم و به مابقی دانه‌ها کار نداریم و بافت را برمی‌گردانیم و با بافتن ۳ زنجیره به رج بعد می‌رویم.

۸ رج بعدی را نیز به همین صورت می‌بافیم.

رج ۲۲: به اول و آخر بافت یک پایه بلند اضافه می‌کنیم. یعنی اول رج ۳ زنجیره می‌زنیم و دانه اول را با ۲ پایه بلند شروع می‌کنیم، بعد دانه‌های

آموزش بافت پاپوش با قلاب مجلسی، جذاب و فانتزی



بافت پاپوش بندی با قلاب با استفاده از زنجیره، پایه بلند و پایه کوتاه انجام می‌شود که مدلی شیک و جدید دارد و مناسب دخترخانم‌ها می‌باشد.

برخی از افراد دوست دارند به جای بافت پاپوش زنانه با میل، پاپوش خود را با قلاب ببافند. بنابراین در این مطلب قصد داریم آموزش بافت پاپوش با قلاب (پاپوش زنانه مجلسی) را با توضیحات کامل به شما عزیزان ارائه دهیم. از این پاپوش‌های شیک می‌توانید در مجالس و مهمانی‌های زمستانه و پاییزه خود استفاده کنید. همچنین یک ویدیوی آموزش بافت پاپوش با قلاب را در ادامه خواهید دید و در نهایت مدل‌های مختلف پاپوش قلاب بافی زنانه را مشاهده خواهید کرد.

مهارت‌های لازم برای بافت پاپوش با قلاب

برای بافت پاپوش با قلاب به مهارت‌های زیر نیاز دارید:

- زنجیره
- پایه بلند
- پایه کوتاه

وسایل لازم برای بافت پاپوش با قلاب مدل بندی

برای بافت پاپوش با قلاب به وسایل زیر نیاز دارید:

- کاموا
- قلاب سایز متوسط (بسته به نوع کاموا)

- طرف دیگر زنجیره ها را هم ۱۶ پایه بلند و یک پایه متوسط و ۱۶ پایه کوتاه ببافید.
- ۲ زنجیره اول رج را نبافته بودیم.
- در زیر اولی ۲ پایه کوتاه و در بعدی یک گره نامرئی بزنید.



رج دوم:

- ۳ زنجیره زده و همانجا یک پایه بلند ببافید.
- تا رسیدن به ۷ پایه بلند، همه (روی پایه کوتاه، پایه متوسط و پایه بلند) را پایه بلند ببافید.
- در هر یک از ۷ پایه دو پایه بلند ببافید.
- طرف دیگر کفی را تا ۳ پایه مانده به آخر پایه بلند ببافید.
- در هر یک از ۳ پایه کوتاه، ۲ پایه بلند ببافید.
- به سومین زنجیره ابتدای رج بست بزنید.



رج سوم:

- در این مرحله از بافت پاپوش با قلاب ۳ زنجیره زده، یک پایه بلند همانجا ببافید.
- در پایه بعدی دو پایه بلند ببافید.
- تا رسیدن به دو پایه بلند در یک پایه رج قبل، همه را پایه بلند ببافید.
- ۳ مرتبه (۲ پایه بلند در یکی، یک پایه بلند) ببافید.

بعدی هر دانه یک پایه بلند می‌بافیم و در انتها دانه آخر را ۲ پایه بلند می‌بافیم.
رج ۲۳ تا ۲۵: در هر دانه یک پایه بلند می‌بافیم.

رج ۲۶: دوباره مثل رج ۲۳ یکی اول و یکی آخر رج اضافه می‌کنیم و در هر دانه یک پایه بلند می‌بافیم.

در این مرحله از بافت پاپوش با قلاب تقریباً به اتمام رسید. البته شما با توجه به سایز مد نظر خود می‌توانید تعداد رج‌ها را کم یا زیاد کنید. حالا با نخ و سوزن قسمت انتهایی پاپوش را از داخل کار می‌دوزیم.

تا اینجا اسکلت اصلی پاپوش بافته شده است و برای تزئین پاپوش با رنگ متفاوت دور تا دور پاپوش را می‌بافیم به این صورت: یک پایه کوتاه ۲ زنجیره، ۲ دانه بعد یک پایه کوتاه، تا آخر کار همین روند را ادامه دهید.

آموزش تصویری بافت پاپوش با قلاب مدل بندی

در این ویدیو آموزش بافت پاپوش دخترانه بزرگسال را مشاهده می‌کنید.

روش بافت پاپوش با قلاب با بافت کنفی

در این روش از بافت پاپوش با قلاب تعداد زنجیره‌ها منهای ۴ تقسیم به ۲، نیمی پایه کوتاه و نیمی پایه بلند می‌بافیم. ۳۶ زنجیره می‌زنیم.



رج اول:

- از زنجیره ۳۴ امی (دو تا به آخر) پایه کوتاه می‌بافیم.
- (۱۶ پایه کوتاه) یک پایه متوسط و ۱۶ پایه بلند می‌بافیم.
- در آخرین زنجیره ۷ پایه بلند ببافید.

- همه را تا رسیدن به اولین ۲ پایه بلند در یکی، پایه بلند ببافید.
- ۵ مرتبه (۲ پایه بلند در یکی و ۲ پایه بلند) ببافید.
- ۲ پایه بلند در یکی بافته و به سومین زنجیره ابتدای رج بست بزنید.
- این هم کفی ما که برای بافت پاپوش با قلاب سایز ۳۸ و ۳۹ مناسب است.



- طول کفی ۲۴ سانت است.
- پهنای کفی (زیر پنجه پا) ۹ سانت است.

نقشه بافت کفی

این هم نقشه بافت کفی برای دوستانی که با نقشه راحت تر بافت پاپوش با قلاب را انجام می‌دهند.



بخش دوم آموزش بافت پاپوش زنانه: بافت بدنه

- برای بافت بدنه پاپوش از دو رنگ تیره و روشن استفاده شده، شما می‌توانید دو رنگ یا حتی تکرنگ هم ببافید.
- دو سه عدد نشانه گذار هم لازم داریم.
- قلاب را از پشت ۳ زنجیره آخرین رج وارد بافت کرده و از روی سه زنجیره به پشت می‌بریم.
- نخ را می‌گیریم و ۲ زنجیره می‌بافیم.



- روی هر پایه کفی را یک پایه بلند برجسته از پشت می‌بافیم.

- ۲ مرتبه دو پایه بلند در یکی ببافید.
- ۳ مرتبه (یک پایه بلند، دو پایه بلند در یکی) ببافید.
- طرف دیگر کفی را هم تا رسیدن به اولین ۲ پایه بلند در یکی، پایه بلند ببافید.
- ۲ مرتبه (۲ پایه بلند در یکی، دو پایه بلند در یکی و یک پایه بلند) ببافید.
- به سومین زنجیره ابتدای رج بست بزنید.

رج چهارم:

- ۳ زنجیره زده، در پایه بعدی، ۲ پایه بلند در یکی، سپس ۱ پایه بلند و ۲ پایه بلند در یکی ببافید.
- تا رسیدن به اولین دو پایه بلند در یکی، پایه بلند ببافید.
- ۴ مرتبه (۲ پایه بلند در یکی و ۲ پایه بلند) ببافید.
- دو پایه بلند در یکی ببافید.
- طرف دیگر کفی را هم تا رسیدن به اولین ۲ پایه بلند در یکی، پایه بلند ببافید.
- ۳ مرتبه (۲ پایه بلند در یکی و یک پایه بلند) ببافید.
- ۲ بار دو پایه بلند در یکی ببافید.
- یک پایه بلند و دو پایه بلند در یکی ببافید.
- به سومین زنجیره ابتدای رج بست بزنید.

رج پنجم

- ۳ زنجیره زده، در پایه بعدی یک پایه بلند، ۲ پایه بلند در یکی، ۲ پایه بلند و ۲ پایه بلند در یکی ببافید.
- تا رسیدن به دومین دو پایه بلند در یکی، همه را پایه بلند ببافید.
- پس روی هر پایه اولین ۲ پایه بلند در یکی را پایه بلند ببافید.
- ۳ مرتبه (۲ پایه بلند در یکی و ۳ پایه بلند) ببافید.
- ۲ بار دو پایه بلند در یکی ببافید.
- ۳ مرتبه (۳ پایه بلند و ۲ پایه بلند در یکی) ببافید.

- در پایان به دومین زنجیره ابتدای رج بست می‌زنیم.
- نخ را گره زده و قطع می‌کنیم.
- بافت را از روی خط وسط تا کرده و وسط پنجه و پاشنه پا را نشانه می‌گذاریم.



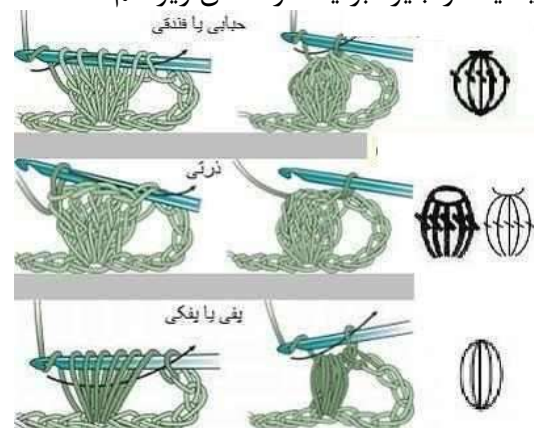
رج اول بافت پاپوش زنانه

- در این مرحله از بافت پاپوش با قلاب روی پایه وسط پاشنه پا نخ را وصل کرده، ۳ زنجیره زده و با ۳ پایه بلند، گره فندقی یا حبابی می‌زنیم. (۳ بار پایه بلند بافته و ۲ تا یکی آخر را انجام نمی‌دهیم. بعد همه را یکی می‌کنیم).



بافت فندقی

- دوستان در هر رج، بعد یکی کردن دانه‌ها در گره فندقی یا دو فندقی یکی شده، یک زنجیره می‌زنیم. پس دیگه اینو نمی‌نویسم، بدونین که باید یک زنجیره بزنیند. در عکس زیر هم مشخصه.



- تا پایان رج دو پایه را نبافته و در بعدی با ۴ پایه بلند گره فندقی و یک زنجیره می‌بافیم.
- به اولین فندقی ابتدای رج بست می‌زنیم.

رج دوم بافت پاپوش زنانه

- در این مرحله از بافت پاپوش با قلاب یک گره نامریی روی تک زنجیره زده و گره فندقی می‌بافیم و یک زنجیره می‌زنیم. حالا می‌خواهیم محل کاهش دانه و دو تا یکی کردن فندقی‌ها را مشخص کنیم.

- از نشانه وسط پنجه پا (میان دو فندقی) ۷ فندقی به سمت چپ شمرده نشانه می‌گذاریم و ۷ فندقی هم به سمت راست شمرده و نشانه می‌گذاریم.

- تا رسیدن به نشانه روی تک زنجیره‌ها را یک گره فندقی و یک زنجیره می‌بافیم.

- دو فندقی را یکی می‌کنیم و یک زنجیره می‌بافیم.

- یعنی یک فندقی را می‌بافیم ولی همه دانه‌ها را یکی نکردیم، بعدی را بافته و سپس تمام نخ‌ها را یکی می‌کنیم.

- یک فندقی بافته و دو فندقی را یکی می‌کنیم.
- پنج فندقی بافته و دو فندقی را یکی می‌کنیم.
- یک فندقی بافته و دو فندقی را یکی می‌کنیم.

- به این ترتیب رویه کفش شکل می‌گیرد. بقیه رج روی زنجیره تکی را یک فندقی بافته و در پایان به اولین فندقی بست می‌زنیم.

رج سوم بافت پاپوش زنانه

- در این مرحله از بافت پاپوش با قلاب تا یکی مانده به اولین دو فندقی یکی شده، روی تک زنجیره را فندقی می‌بافیم.

- دو فندقی را یکی می‌کنیم.

- سه فندقی بافته و دو فندقی را یکی می‌کنیم.
- مجدداً ۳ فندقی بافته و دو فندقی را یکی می‌کنیم.

- تا پایان رج یک فندقی روی هر تک زنجیره بافته و به فندقی ابتدای رج بست می‌زنیم.

رج چهارم بافت پاپوش زنانه

- در این مرحله از بافت پاپوش با قلاب رج ۴ مجدداً روی دو تا یکی اولی را دو فندقی یکی می‌بافیم.



بافت پا پوش با قلاب فانتزی

مراحل بافت پا پوش با قلاب با مدل فانتزی به شرح زیر می باشد:

روش بافت پا پوش بندی فانتزی

رج ۱: ۵ زنجیره می زنیم و بعد از گرد کردن داخل حلقه با ۳ زنجیره بافت را شروع می کنیم و با ۷ پایه بلند رج اول را تمام می کنیم.

رج ۲: ۳ زنجیره می زنیم و این بار در هر دانه ۲ پایه بلند می بافیم یعنی ۱۴ پایه بلند می بافیم.

رج ۳: این رج را نیز مانند رج قبل می بافیم یعنی در هر دانه ۲ پایه بلند می بافیم تا تعداد پایه ها به ۲۸ برسد.

رج های ۴ تا ۱۳: حالا تا رج ۱۳ در هر دانه یک پایه بلند می بافیم. وقتی که پایه ای اضافه نشود همان طور که می بافیم بافتمان حالت کاسه می شود. البته شما می توانید بر اساس سایز پای خود تعداد رج هایی که ساده می بافید را کم یا زیاد کنید.

بافت پا پوش با قلاب - قسمت بافت کف و کناره ها

خوب حالا نوبت بافت کف و دو طرف کف پوش است که برای این کار به تعداد ۲۰ دانه اول را می بافیم و به مابقی دانه ها کار نداریم و بافت را برمی گردانیم و با بافتن ۳ زنجیره به رج بعد می رویم. ۸ رج بعدی را نیز به همین صورت می بافیم.

رج ۲۲: به اول و آخر بافت یک پایه بلند اضافه می کنیم. یعنی اول رج ۳ زنجیره می زنیم و دانه

• ۲ فندقی بافته و روی ۲ تا یکی وسط هم دو تا یکی می بافیم.

• ۲ فندقی بافته و دو تا یکی می کنیم.
در رج ۴ جلوی پا پوش به این شکل می شود. بقیه رج را بافته و بست می زنیم.

رج ۵ بافت پا پوش زنانه

در رج ۵ که رج پایانی است، تا رسیدن به دو تا یکی وسط رویه پا، روی هر یک زنجیره را یک فندقی می بافیم.

• دقت کنید، در این رج دو تا یکی کناره ها بافته نمی شود.

• دو فندقی را یکی می کنیم.
• بقیه رج را بافته و از فندقی ابتدای رج نخ می گیریم.

بخش سوم آموزش بافت پا پوش با قلاب زنانه: بافت حاشیه لبه

• در این مرحله از بافت پا پوش با قلاب نخ را روی قلاب نگهداشته و با رنگی که پایه بلند برجسته بافته بودیم دو تا نخ روی قلاب را یکی می کنیم.
• روی هر تک زنجیره را دو پایه کوتاه می بافیم.

• به پایه ابتدای رج بست می زنیم.
• یک زنجیره زده و یک رج پایه کوتاه می بافیم.

• به زنجیره ابتدای رج بست زده و نخ را گره زده می چینیم.

• رویه پا پوش را به دلخواه تزیین می کنیم.
• برای بافت گل، تعدادی زنجیره زده و در زنجیره سه تا به آخر ۴ پایه بلند ببافید.

• در ۴ زنجیره بعدی هم هر کدام ۴ پایه بلند ببافید.

• بافت به شکل گل رز پیچ می خورد. با دست به آن فرم دهید.

• سر دیگر زنجیره ها را هم به همین شکل پایه بلند ببافید.

• سپس گره پایونی بزنید و روی پا پوش بدوزید.



عکس پاپوش بافتنی مدل لا انگشتی



پاپوش بافتنی مدل بند پی



پاپوش بافتنی نوزاد دختر فانتزی

کلام آخر

مانند بافت پاپوش پسرانه و دخترانه با میل، بافت پاپوش با قلاب نیز کار زیاد سختی نیست بخصوص اگر با عشق و علاقه همراه باشد. شما می‌توانید هر پاپوشی را متناسب با سلیقه خود با رنگ و طرح دلخواه برای خودتان یا عزیزانتان ببافید.

اول را با ۲ پایه بلند شروع می‌کنیم، بعد دانه‌های بعدی هر دانه یک پایه بلند می‌بافیم و در انتها دانه آخر را ۲ پایه بلند می‌بافیم.

رج ۲۶: دوباره مثل رج ۲۳ یکی اول و یکی آخر رج اضافه می‌کنیم و در هر دانه یک پایه بلند می‌بافیم.

در اینجا بافت پاپوش تقریباً به اتمام رسید. البته شما با توجه به سایز مد نظر خود می‌توانید تعداد رج‌ها را کم یا زیاد کنید. حالا با نخ و سوزن قسمت انتهایی پاپوش را از داخل کار می‌دوزیم. تا اینجا اسکلت اصلی پاپوش بافته شده است و برای تزئین پاپوش با رنگ متفاوت دور تا دور پاپوش را می‌بافیم به این صورت: یک پایه کوتاه ۲ زنجیره، ۲ دانه بعد یک پایه کوتاه، تا آخر کار همین روند را ادامه دهید.

انواع مدل بافت پاپوش



پاپوش بافتنی مدل ساده



پاپوش بافتنی مدل بند پی آکدار

آش شلغم شیرازی



طرز تهیه آش شلغم شیرازی
مرحله اول: خیس کردن حبوبات و تفت دادن پیاز



ابتدا عدس، برنج و بلغور گندم را حداقل یک ساعت در آب خیس کنید. این کار باعث می‌شود حبوبات نرم شده و آش راحت‌تر پخته و لعاب‌دار شود. سپس پیازها را پوست بگیرید و به صورت خالی خرد کنید. یک تابه مناسب روی حرارت ملایم بگذارید و مقداری روغن داخل آن بریزید. پیازها را داخل روغن تفت دهید تا سبک و طلایی شوند، سپس مقداری زردچوبه اضافه کرده و چند دقیقه دیگر تفت دهید تا عطر ادویه آزاد شود.

بعد از این مرحله، عدس، برنج و بلغور خیس‌خورده را به پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید تا طعم خامی آن‌ها گرفته شود. سپس روی همه مواد حدود ۶ تا ۷ لیوان آب جوش بریزید، درب قابلمه را بگذارید و حرارت را کم کنید تا مواد به آرامی بپزند.

آش شلغم شیرازی یکی از آش‌های سنتی و مقوی ایران است که به خاطر طعم ملایم شلغم و ترکیب سبزی‌های معطر، بسیار محبوب است. این آش علاوه بر خوشمزه‌گی، حاوی مواد مغذی فراوانی است که برای تقویت سیستم ایمنی، بهبود هضم و افزایش انرژی بدن در فصل‌های سرد سال مناسب است. در طرز تهیه آش شلغم شیرازی استفاده از کشک، سیر داغ و نعناع داغ در سرو، علاوه بر طعم بی‌نظیر، بوی ملایم و دلپذیری به آش می‌بخشد که همه اعضای خانواده از آن لذت می‌برند.

مواد لازم برای تهیه آش شلغم شیرازی	
عدس	۱ پیمانه
بلغور گندم	۱ پیمانه
برنج	۱ پیمانه
پیاز	۳ عدد
منبر آش	۱ کیلوگرم
شلغم	۲ عدد
کشک	۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم
سیر داغ و نعناع داغ	به مقدار لازم
روغن مایع یا زیتون	۳ تا ۴ قاشق غذاخوری

آش اضافه می‌کند که تجربه سرو را لذت‌بخش‌تر می‌کند.

مرحله چهارم: افزودن کشک و تنظیم طعم نهایی



پس از پخت کامل شلغم و سبزی‌ها، نوبت به افزودن کشک است. کشک را با مقداری آب ولرم رقیق کنید و به آرامی به آش اضافه کنید. سپس نمک و فلفل را اندازه کرده و مواد را کمی هم بزنید تا کشک با سایر مواد مخلوط شود. حرارت را کم نگه دارید و اجازه دهید آش ۲ تا ۳ دقیقه دیگر روی شعله بماند. مراقب باشید که کشک نجوشد تا مزه و بافت آن حفظ شود.

مرحله پنجم: سرو و تزئین



آش شلغم شیرازی را در ظرف سرو مناسب بریزید و روی آن را با سیر داغ و نعناع داغ تزئین کنید. می‌توانید مقداری کشک اضافی نیز روی سطح بریزید تا جلوه‌ای زیبا داشته باشد. بهتر است چند دقیقه قبل از سرو، درب ظرف را بگذارید تا آش کمی استراحت کند و تمام طعم‌ها با هم ترکیب شوند.

مرحله دوم: اضافه کردن شلغم و سبزی آش



در حالی که حبوبات در حال پخت هستند، شلغم‌ها را خوب بشوید، پوست بگیرید و به اندازه دلخواه خرد یا مکعبی کنید. سبزی آش را نیز از قبل شسته و خرد کرده تا آماده اضافه شدن شود. پس از گذشت حدود یک ساعت از پخت حبوبات، شلغم‌های خردشده و سبزی آش را به قابلمه اضافه کنید و مواد را به آرامی هم بزنید تا به صورت یکنواخت در آش پخش شوند.

دقت کنید که شلغم‌ها در طول پخت له نشوند تا بافت آن‌ها کمی محکم و لطیف باقی بماند. سبزی آش نیز پس از پخت رنگ سبز زنده و عطر تازه‌ای به آش می‌دهد.

مرحله سوم: تهیه سیر داغ و نعناع داغ



در یک تابه کوچک مقداری روغن بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ شود. سیر خردشده را به آن اضافه کنید و چند دقیقه تفت دهید تا طلایی و خوش‌بو شود. در انتهای این مرحله، مقداری نعناع خشک اضافه کنید و حرارت را خاموش کنید. سیر داغ و نعناع داغ علاوه بر عطر و طعم عالی، یک لایه طعمی سنتی و دلنشین به

قابلمه می‌شود و بافت آش را یکدست نگه می‌دارد.

استفاده از سیر داغ و نعنای داغ برای طعم دهی

سیر داغ و نعنای داغ نه تنها طعم و عطر آش را افزایش می‌دهد، بلکه بوی خام شلغم را کاهش می‌دهد. می‌توانید بخشی از سیر و نعنای داغ را روی آش بریزید و بخشی را داخل آش مخلوط کنید تا مزه یکدست و سنتی داشته باشد.

طرز تهیه خورش دوغ پا یا قیمة سیستانی لذیذ



خورش دوغ پا که آن را با عنوان قیمة سیستانی هم می‌شناسند، یکی از غذاهای خوشمزه و سنتی زاهدان است. شما با استفاده از چند ماده غذایی دم‌دست مانند گوشت، لپه، رب گوجه‌فرنگی، دوغ، زعفران دم‌کرده و چند ادویه ساده می‌توانید این غذای لذیذ را آماده کنید. اگر شما هم دوست دارید طرز تهیه خورش دوغ پا یا همان قیمة سیستانی که البته به آن دوغ پای هم گفته می‌شود را به‌صورت ساده یاد بگیرید، ادامه مطلب را حتماً بخوانید.

مواد لازم برای تهیه خورش دوغ پا

- گوشت گوساله ۴۰۰ گرم
- دوغ ۵ الی ۶ لیوان
- لپه ۱۰۰ گرم
- پیاز ۱ عدد
- زعفران دم‌کردن ۲ قاشق غذاخوری

نکات تکمیلی آش شلغم شیرازی



آش شلغم برای سرماخوردگی بسیار مفید است. در ادامه چند نکته مهم و کاربردی برای پخت بهتر ارائه شده است:

استفاده از شلغم‌های متوسط و تازه

در طرز آش شلغم شیرازی، شلغم‌های متوسط و تازه بهترین گزینه هستند. شلغم‌های خیلی بزرگ ممکن است دیر پخته شوند و بافت آن‌ها له شود. شلغم‌های کوچک‌تر هم سریع می‌پزند اما ممکن است طعم کمی تلخ داشته باشند. انتخاب شلغم مناسب باعث می‌شود آش شما لطیف، خوش‌طعم و یکنواخت باشد. این نکته برای آش ماش و شلغم بدون گوشت هم صدق می‌کند.

خیس کردن حبوبات قبل از پخت

در این آش شلغم با بلغور گندم حتماً عدس، برنج و بلغور را قبل از پخت حداقل یک ساعت در آب خیس کنید. این کار باعث نرم شدن حبوبات، کاهش زمان پخت و ایجاد لعاب طبیعی آش می‌شود. حبوبات خیس‌خورده راحت‌تر می‌پزند و طعم آن‌ها بهتر با سبزی و شلغم ترکیب می‌شود.

کنترل حرارت و زمان پخت

- آش شلغم نیاز به حرارت ملایم و زمان کافی دارد.
- حرارت بالا ممکن است باعث شود شلغم‌ها له شوند و سبزی‌ها رنگ خود را از دست بدهند.
- همچنین در طرز تهیه آش شلغم با ماش هم زدن آرام مواد در طول پخت، مانع از چسبیدن به کف

شود. تفت دادن آرام پیاز باعث می‌شود پایه خوش‌طعم و معطر خورشت ما شکل بگیرد و طعم نهایی غذا خوشمزه‌تر شود.

مرحله سوم: آماده کردن گوشت



گوشت گوسفندی تازه را خوب بشوید و به قطعاتی درشت‌تر از اندازه معمول گوشت خورشتی خرد کنید. این کار باعث می‌شود که بافت گوشت هنگام پخت، لطیف بماند و له نشود. سپس گوشت خردشده را به قابلمه اضافه کنید و مقداری زردچوبه و فلفل سیاه روی آن بپاشید. گوشت و پیاز را با حرارت ملایم، چند دقیقه با هم تفت دهید تا گوشت کمی سرخ شود و طعم ادویه‌ها به خورد آن برود.

مرحله چهارم: اضافه کردن لپه و رب



پس از اینکه گوشت کمی تغییر رنگ داد و به اصطلاح طلایی شد، لپه‌هایی را که از قبل خیس کرده‌اید، آبکشی کنید. سپس لپه‌ها را به قابلمه اضافه و حدود یک دقیقه دیگر مواد را با هم تفت دهید تا لپه و گوشت کمی با هم ترکیب شوند و عطر اولیه خورشت آزاد شود.

نمک ۱ قاشق غذاخوری

رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذاخوری

فلفل سیاه ۱ قاشق غذاخوری

زردچوبه ۱ قاشق غذاخوری

مراحل تهیه تهیه خورش دوغ پا

مرحله اول: آماده کردن لپه



برای شروع تهیه خورشت دوغ پای خوشمزه، ابتدا لپه‌ها را به خوبی بشوید تا گردو خاک یا ناخالصی‌های آن‌ها کاملاً گرفته شود. سپس لپه‌ها را داخل یک کاسه آب قرار دهید و اجازه دهید چند ساعت یا حتی یک شب کامل در آب خیس بخورند. این کار دو فایده مهم دارد؛ اول، لپه نرم می‌شود و هنگام پخت سریع‌تر می‌پزد و دوم، نفخ آن تا حد زیادی کم می‌شود؛ پس خورشت شما سبک‌تر است و راحت‌تر هضم می‌شود.

مرحله دوم: تفت دادن پیاز



در این مرحله از طرز تهیه خورش دوغ پا، پیاز را به صورت نگینی خرد کنید تا هنگام پخت کاملاً نرم شود. سپس پیاز خردشده را همراه با مقداری روغن مایع درون قابلمه مناسبی بریزید. قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید و پیاز را چند دقیقه تفت دهید تا عطر ملایم آن در فضا پراکنده

پای شما آماده است تا در کنار خانواده یا مهمانان نوش جان شود.



نکات مهم برای تهیه قیمة سیستانی

برای اینکه خورش دوغ پا عطر و طعم خود را حفظ کند، رعایت چند نکته و فوت‌وفن ضروری است. شما با دانستن ترفندهای زیر، می‌توانید خورشی خوش‌عطر و لذیذ درست کنید که طعم آن یادآور غذاهای سنتی سیستان باشد:

هرچه دوغ ترش‌تر باشد، طعم اصلی خورش بیشتر حفظ می‌شود.

برخی لپه را جدا نیم‌پز می‌کنند تا از وا رفتن آن در خورش جلوگیری شود.

تفت‌دادن کامل گوشت با پیاز و ادویه‌ها قبل از افزودن دوغ، برای بهتر شدن طعم و رنگ خورش مهم است.

اگر دوغ ترشی کمتری داشت، می‌توانید از مقدار کمی لیمو عمانی برای ترش‌تر شدن استفاده کنید.

در ادامه، مواد را کمی به یک سمت قابلمه جمع کنید و در قسمت خالی قابلمه، مقداری رب گوجه‌فرنگی بریزید. رب را با حرارت ملایم تفت دهید و با سایر مواد ترکیب کنید.

مرحله پنجم: اضافه کردن دوغ



در قدم بعدی، دوغ ترش را به قابلمه اضافه کنید و مواد را به آرامی هم بزنید تا طعم آن با گوشت و لپه ترکیب شود. سپس در قابلمه را روی آن بگذارید و اجازه دهید خورشت روی حرارت ملایم به مدت یک تا ۲ ساعت آرام بپزد. نکته مهم این است که هر چقدر دوغ ترش‌تر باشد، گوشت زمان بیشتری نیاز دارد تا کامل بپزد؛ پس باید صبر کنید و حرارت را کم نگه دارید تا خورشت نسوزد.

پس از اینکه گوشت و لپه کاملاً پختند، زعفران دم‌کرده را به خورشت اضافه کنید تا رنگ و عطر خورشت تکمیل شود. در آخر طعم خورشت را بچشید و در صورت نیاز مقداری نمک و ادویه به آن اضافه کنید تا مزه آن متعادل و خوش‌طعم شود.

مرحله ششم: سرو خورش دوغ پا

پس از گذشت زمان پخت و زمانی که دوغ موجود در قابلمه به غلظت مناسب رسید و خورشت کاملاً جا افتاد، خورش دوغ پای آماده سرو است. برای خوشمزه‌تر شدن غذا می‌توانید مقداری سیب‌زمینی سرخ‌شده روی خورش بریزید. این کار طعمی خاص به خورش می‌دهد و تجربه غذا خوردن را لذت‌بخش‌تر می‌کند. اکنون خورش دوغ

طرز تهیه کلوچه خرمایی با ماست، خانگی و خوشمزه



کلوچه خرمایی با ماست، یک شیرینی لطیف و خوش‌عطر است که با ترکیب خرمای طبیعی و ماست پرچرب، طعمی دل‌انگیز و بافتی نرم پیدا می‌کند. حضور ماست در خمیر این کلوچه باعث می‌شود کلوچه‌ها مرطوب‌تر، سبک‌تر و ماندگارتر باشند. اگر به دنبال یک دسر خانگی ساده و مقوی هستید، این کلوچه خرمایی، انتخابی عالی برای همراهی چای عصرانه یا پذیرایی‌های خاص است. طرز تهیه کلوچه خرمایی با ماست را در ادامه بخوانید.

مواد لازم برای تهیه کلوچه خرمایی با ماست

آرد همه منظوره ۳ پیمانه

ماست پر چرب نصف پیمانه

کره نرم ۱۵۰ گرم

شکر نصف پیمانه

تخم مرغ ۱ عدد

بیکنینگ پودر ۱ قاشق چای‌خوری

وانیل نصف قاشق چای‌خوری

نمک به مقدار لازم

مواد لازم برای تهیه فیلینگ

خرمای بدون هسته ۲ پیمانه

کره ۱ قاشق غذاخوری

دارچین نصف قاشق چای‌خوری

گلاب ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه کلوچه خرمایی با ماست

مرحله اول: خرما را آماده کنید



در اولین مرحله از طرز تهیه کلوچه خرمایی با ماست، خرماها را هسته‌گیری کنید. در صورت خشک بودن، چند دقیقه در آب گرم قرار دهید تا نرم شوند. حال خرماها را همراه با کره، دارچین و کمی گلاب در غذاساز بریزید. مخلوط را ترکیب کنید تا پوره‌ای نرم به دست آید. این مغز خرما، آماده فیلینگ برای کلوچه خرمایی است، فقط باید قبل از استفاده کمی خنک شود.

نکته: برای تهیه فیلینگ، از خرده گردو یا پسته هم طبق ذائقه‌تان می‌توانید استفاده کنید.

مرحله دوم: خمیر را آماده کنید



در دومین مرحله از طرز تهیه کلوچه خرمایی با ماست، برای تهیه خمیر کلوچه، ابتدا کره و شکر را با همزن بزنید تا کرم رنگ و سبک شود. در ادامه تخم مرغ، وانیل و ماست پر چرب را اضافه کنید. مخلوط را هم بزنید تا مواد کاملاً با هم ترکیب شوند.

در مرحله بعد، آرد، بیکنینگ پودر و نوک قاشق چای‌خوری، نمک را در ظرفی جداگانه مخلوط و به تدریج به مواد تر اضافه کنید تا خمیری نرم و

بچینید. سینی را در فر از پیش گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بگذارید تا کلوچه‌ها بپزند. سطح آن‌ها طلایی و خوش‌رنگ باید شود. پس از پخت، اجازه دهید کلوچه‌ها پنج دقیقه در سینی باقی بمانند. آن‌ها را روی توری خنک کنید تا کامل خنک شوند. برای تزئین و طعم بهتر می‌توانید قبل از سرو، کمی پودر قند روی کلوچه‌ها بپاشید.



نکات تکمیلی تهیه کلوچه خرمایی با ماست
برای داشتن کلوچه خرمایی با ماست نرم، خوش‌عطر و ماندگار، رعایت چند نکته ساده می‌تواند نتیجه نهایی را به سطح حرفه‌ای برساند. در ادامه مهم‌ترین فوت و فن‌ها و توصیه‌های کلیدی را مرور می‌کنیم.

اهمیت انتخاب ماست در تهیه کلوچه خرمایی با ماست

انتخاب ماست مناسب در تهیه کلوچه خرمایی نقش بسیار مهمی در بافت، طعم و نرمی خمیر دارد. استفاده از ماست تازه پرچرب، مانند ماست، باعث می‌شود خمیر لطیف‌تر و مرطوب‌تر شود و پس از پخت کلوچه‌ها بافتی سبک و نرم داشته باشند. ماست نه تنها رطوبت خمیر را افزایش می‌دهد، بلکه با اسیدیته طبیعی خود به پف بهتر خمیر و ترکیب شدن یکنواخت مواد هم کمک می‌کند، بدون آن که طعم شیرینی تحت تاثیر قرار گیرد.

یکدست شکل گیرد. از طرز تهیه شیرینی خرمایی بدون فر غافل نشوید.

دقت کنید که خمیر را بیش از حد ورز ندهید؛ کافی است تا جمع شود و فرم بگیرد. در نهایت، خمیر را در پوشش پلاستیکی ببیچید. ۳۰ دقیقه در یخچال استراحت دهید تا آماده فرم‌دهی و پر کردن با مغز خرما شود.

نکته: ماست پر چرب، بهترین گزینه برای جایگزینی ماست پر چرب است. مرحله سوم: خمیر را شکل دهید



در سومین مرحله از طرز تهیه کلوچه خرمایی با ماست، خمیر را به قطعات مساوی حدود ۳۰ گرم تقسیم کنید. هر تکه را با کف دست باز کنید. کمی از فیلینگ خرمایی را وسط آن قرار دهید. لبه‌های خمیر را به خوبی ببندید تا مغز کاملاً درون خمیر محصور شود. در پایان، سطح هر کلوچه را با دست کمی صاف کنید تا آماده پخت شود. پیشنهاد ما برای پذیرایی در میهمانی‌هایتان، تهیه کیک خرمایی بدون فر است.

مرحله چهارم: کلوچه‌ها را بپزید



در چهارمین مرحله از طرز تهیه شیرینی خرمایی با ماست، کلوچه‌ها را با فاصله روی سینی فر

قرار دهید. خمیر را اطراف مغز خرما جمع کنید و به شکل توپ آن را ببندید.

برای تزئین سطح کلوچه سنتی خانگی می‌توانید از دست یا قالب مخصوص استفاده کنید تا نقش‌های زیبا و سنتی روی آن ایجاد شود. این روش به کلوچه ظاهری حرفه‌ای و کلاسیک می‌دهد و برای پذیرایی‌های خاص ایده‌آل است.

در روش دوم، برای شکل‌دهی ساده‌تر و سریع‌تر، هر قطعه خمیر را به صورت دایره‌ای کوچک باز کنید و یک گلوله خرما در وسط قرار دهید. یک تکه دیگر خمیر را روی آن بگذارید و لبه‌ها را به خوبی ببندید تا شبیه کوکی شود. در پایان سطح کلوچه‌ها را کمی صاف کنید تا ظاهر مرتب و آماده پخت داشته باشند. این روش برای تهیه سریع، میان‌وعده یا سرو خانگی مناسب است و همچنان بافت نرم و طعم دلچسب خرما را حفظ می‌کند.



تنوع عطر و طعم در تهیه فیلینگ کلوچه خرمایی با ماست

برای ایجاد تنوع در عطر و طعم کلوچه خرمایی با ماست می‌توانید میزان دارچین و هل را طبق ذائقه خود کم یا زیاد کنید؛ دارچین حالتی سنتی و دلنشین و هل عطری گرم و ملایم به کلوچه می‌دهد.

علاوه بر این، افزودن مقدار کمی زنجبیل، جوز هندی یا پودر نارگیل می‌تواند طعم را متنوع‌تر و جذاب‌تر کند.

به همین دلیل، در این دستور از ماست‌های پرچرب استفاده شده است. این ماست با کیفیت بالا، طعم طبیعی و غلظت مناسب، بهترین گزینه برای ایجاد کلوچه‌ای خانگی با بافتی لطیف و ماندگار است. استفاده از هر نوع ماست کم‌چرب یا بی‌کیفیت ممکن است باعث خشکی یا سفت شدن کلوچه شود، در حالی که ماست با حفظ تعادل چربی و رطوبت، نتیجه‌ای حرفه‌ای و خوش‌طعم در خانه به شما می‌دهد.

انتخاب خرما در تهیه کلوچه خرمایی با ماست انتخاب خرما مناسب نقش کلیدی در کیفیت نهایی کلوچه خرمایی با ماست دارد. بهترین نتیجه با خرماهای تازه، نرم و آبدار مانند مدجول یا زاهدی حاصل می‌شود، زیرا هم خمیر را مرطوب نگه می‌دارند و هم فیلینگ را لطیف می‌کنند. در صورت استفاده از خرماهای خشک‌تر توصیه می‌شود قبل از استفاده آن‌ها را در آب یا شیر گرم برای دقایقی خیس کنید تا بافت و طعم کلوچه نرم و ایده‌آل شود.

علاوه بر بافت، طعم و عطر خرما هم اهمیت قابل توجهی دارد؛ خرمای طبیعی و بدون تلخی بهترین گزینه برای ترکیب با ادویه‌هایی مانند دارچین و هل است. با خرماهای در دسترس‌تان حتما شیرینی‌خرمایی با بیسکویت را درست کنید.

روش‌های شکل‌دهی خمیر کلوچه خرمایی با ماست

برای تهیه کلوچه و شکل‌دهی خمیر از ۲ روش ساده و آسان می‌توانید استفاده کنید. در روش قالب‌گیری، ابتدا خمیر را به ۲۴ قطعه مساوی تقسیم کنید (هر قطعه حدود ۲۸-۳۰ گرم). هر تکه خمیر را با کف دست باز کرده و تقریباً یک قاشق چای‌خوری فیلینگ خرما را در وسط آن

لاشبرگ، برگ و خاشاکی است که دور ساقه گیاه انباشته می‌کنند تا سرما نخورد یا رطوبت از دست ندهد. ۳ تا ۵ سانتی متر لاشبرگ روی خاک باغچه بریزید تا خاک رطوبت خود را حفظ کند و سریع خشک نشود. بهتر است این لاشبرگ‌ها را از گیاهان ارگانیک همچون پوست نارگیل، پوسته رنده شده درخت یا کمپوست (کود گیاهی) انتخاب کنید.

به ساده‌ترین روش آبیاری کنید



چرا وقت و انرژی خود را برای آبیاری با شلنگ هدر می‌دهید. شلنگ‌های نشت آب بخرید و آنها را در باغچه قرار دهید. این شلنگ‌ها نفوذپذیر هستند و آب به مقدار کم اما دائمی از سطح آنها بیرون نشت می‌کند. این شلنگ را داخل باغچه بگذارید و روی آن را با لاشبرگ بپوشانید. تنها کاری که شما باید انجام دهید باز کردن شیر آب است. برای راحتی بیشتر حتی می‌توانید شلنگ را به شیرآب تایمردار و خودکار وصل کنید.

ترفندهایی برای باغبانی آسان در خانه

با ترفندهایی که در ادامه برایتان گفته ایم، می‌توانید در وقت و انرژی خود برای باغبانی و گل‌کاری در خانه صرفه جویی کنید.

گیاه مناسب انتخاب کنید



نخستین قانون برای داشتن باغچه تمیز و مرتب، انتخاب گیاه مناسب است. ابتدا باید خاک باغچه و باروری آن را مورد بررسی قرار دهید و سپس گیاهانی انتخاب کنید که در آن شرایط به خوبی رشد می‌کنند. به طور مثال، نوعی سوسن هست که در گرما و آفتاب شدید هم دچار آفت نمی‌شود.

یک لایه لاشبرگ اضافه کنید



گیاهان خود را نیز عقیم کنید



فقط علف‌های هرز نیستند که می‌توانند تخم‌ریزی و رشد کنند. برخی از گل‌های باغچه همچون گیاهان سیاه‌چشم، کلثوم و داتوره هم خودشان تخم‌ریزی و رشد می‌کنند. باید پیش از اینکه همه باغچه از این گل‌ها پر شود، آنها را هرس کنید.

پوست موز برای تمیز کردن برگ گیاه



از پوست موز برای تمیز کردن برگ‌ها استفاده کرد. علاوه بر این این روش می‌تواند از شته‌ها جلوگیری کرده و باعث درخشندگی برگ‌ها شود.

باکس و گلدان‌های خود را همیشه خیس نگه دارید



در طول روزهای داغ تابستان نباید اجازه دهید گلدان‌های گل و باکس‌ها گیاهان شما خشک بشوند. برای این منظور از سیستم آبیاری قطره‌ای استفاده کنید تا خاک گلدان همیشه مرطوب بماند. این سیستم را از همه وسایل کشاورزی و باغبانی‌ها می‌توانید تهیه کنید. قیمت بالایی هم ندارند.

علف‌های هرز را تا کوچک هستند، ریشه‌کن کنید



اجازه ندهید علف‌های هرز در باغچه یا گلدان‌های شما رشد کنند. از همان ابتدا که جوانه زدند آنها را ریشه‌کن کنید و اجازه ندهید تا دوباره رشد کنند. نوعی از علف‌های هرز می‌توانند در یک فصل ۱۵۰ هزار تخم تولید کنند. بنابراین، پیش از اینکه همه باغچه را پر کند آن را نابود کنید.



پوسته تخم مرغ

پوسته‌های تخم‌مرغ برای رشد ابتدایی نهال عالی هستند و وقتی نهال بزرگ شد آن را همراه با پوسته در باغچه تان قرار دهید.

پوسته تخم مرغ روی خاک



پوسته تخم مرغ روی خاک

پوسته تخم مرغ خرد شده برای تامین کلسیم و متعادل کردن PH خاک گیاهان عالی است. پس آن‌ها را روی خاک گلدان بپاشانید. البته بیش از ۳-۴ قاشق چایخوری در هر گلدان و ۶-۸ هفته یکبار این کار را انجام ندهید.

آب تخم مرغ آب پز



پوسته تخم مرغ حاوی کلسیم است که PH خاک را خنثی می‌کند. از آبی که تخم‌مرغ‌ها در آن جوشیده، بعد از خنک شدن برای آبیاری گیاهان استفاده کنید و این کار را هر ۶ تا ۸ هفته یک بار انجام دهید.

رشد نهال‌ها در کارتن‌های خالی تخم مرغ



کارتن‌های خالی تخم مرغ

کارتن‌های خالی تخم مرغ برای رشد ابتدایی نهال عالی هستند، زیرا طبیعت زیست تخریب پذیر دارند.

پوسته تخم مرغ برای رشد دانه‌ها

یخ برای آبیاری گیاهان



یخ برای آبیاری گیاهان

۳-۴ تکه یخ را روی سطح خاک قرار دهید تا ذوب شوند. البته آب سرد می‌تواند به ریشه گیاهان گرمسیری آسیب بزند.

آب و جوش شیرین



سودا حاوی مواد معدنی مانند پتاسیم، سدیم، فسفر و گوگرد است که گیاهان آن را دوست دارند. هر ۴ تا ۶ هفته یکبار از سودا استفاده کنید.

کود پوست پیاز



کود پوست پیاز

از پوست پیاز یک کود غنی از پتاسیم، کلسیم، آهن، مس و منیزیم درست کنید. ۲ تا ۳ مشت

پوست پیاز را برای ۲۴ ساعت در یک لیتر آب خیس کنید و با آن ۱-۲ بار در ماه گیاهان را آبیاری کنید.

از عسل به عنوان محافظ ریشه استفاده کنید
عسل



با قرار دادن انتهای قلمه‌های ساقه در عسل، ریشه را در برابر مشکلات قارچی و باکتریایی محافظت کنید.

آب باقیمانده ماکارونی



ماکارونی

با باقی مانده آب ماکارونی، گیاهان شاداب و سالم‌تر می‌شوند؛ زیرا این آب سرشار از نشاسته، کلسیم، آهن، روی، پتاسیم و فسفر است.

قهوه



قهوه

قبل از پر کردن خاک در گلدان، مقداری تفاله قهوه استفاده شده را در پایه گلدان قرار دهید.

پوشک بچه



پوشک بچه

پوشک از الیاف پنبه و کریستال‌های جذب کننده رطوبت ساخته شده است. این وسیله اجازه می‌دهد تا رطوبت را برای مدت طولانی حفظ شود.

آب برنج



آب برنج

آب برنج حاوی مواد معدنی عالی مانند آهن، منگنز، ویتامین B۱ و سایر عناصر گیاهی است. بعد از رقیق کردن آب برنج با آب به نسبت ۱:۱ هر ۳-۴ هفته یک بار از آن برای آبیاری گیاهان استفاده کنید.

اسفنج‌های قدیمی



اسفنج‌های قدیمی

از اسفنج‌های قدیمی برای لایه کف گلدان استفاده کنید؛ زیرا با خاصیت جذب آب، از پوسیدگی ریشه جلوگیری می‌کنند.

آیا میدانید؟

چگونگی دوره سرماخوردگی را کوتاه کنیم؟



۱۰. ترفند برای خوب شدن حالتون وقتی که احساس خستگی می کنید.

- لیمو بخورید.
- بادام بخورید.
- دارچین بو کنید.
- صاف بشینید و قوز نکنید.
- بیست دقیقه عمیق چرت بزنید.
- یه فیلم طنز ببینید و بلند بلند بخندید.
- کف پاهاتونو چند دقیقه عمیق ماساژ بدین.
- ده دقیقه چشمتونو ببندین و زیر افتاب بشینید.

!! هشدار متخصص مغز و اعصاب:

✓ هر دقیقه در سکتة مغزی حیاتی است

متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی، به مناسبت روز جهانی سکتة مغزی بر اهمیت شناخت سریع علائم و اقدام فوری تأکید کرد و گفت: سکتة مغزی دومین عامل مرگ و میر در ایران است و در هر دقیقه پس از شروع علائم حدود دو میلیون سلول عصبی از بین می رود.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه، دکتر مهدی خیران، روش FAST (فست) را برای شناسایی علائم سکتة عنوان کرد و گفت: این علائم شامل افتادگی صورت، ضعف در بازوها، مشکلات



۹ بیماری که میشود با ۹ میوه خشک آن را

درمان و یا از ابتلا به آن پیشگیری کرد!

در حالت طبیعی میوه خشک شده میتواند یک میان وعده مناسب برای دفع احساس گرسنگی باشد و میتوان برای مدت زمان طولانی نگهداری کرد و از همین رو میتواند جایگزین مناسبی برای میوه تازه در خارج از فصل آن باشد.



درمان سخت‌ترین سرفه‌ها



با پرتقال و نمک

یک دونه پرتقال به اندازه یک سانت سر پرتقال را ببرید رگ سفیدی که وسط پرتقال هست رو در بیارید یک قاشق مربا خوری نمک بریزید داخل پرتقال در پرتقال را ببندید و تو یه ظرف فلزی کوچک قرار دهید و ظرف فلزی که پرتقال داخلش رو تو یه فر یا در قابلمه قرار دهید ته قابلمه یک یا دوسانت آب بریزید و در قابلمه رو ببندید و بزارید به مدت ۲۵ دقیقه بجوشد و بعد پرتقال رو در بیارید ومغزشو کامل بخورید سخت‌ترین سرفه درمان میشه.

بهترین زمان مصرف ویتامین‌ها



- ◆ ویتامین دی: وسط وعده غذایی چرب
- ◆ ویتامین ب ۱۲: همراه با وعده صبحانه
- ◆ ویتامین آ: همراه ناهار یا شام
- ◆ بیوتین: با معده خالی صبح یا ظهر
- ◆ ویتامین ای: در کناره وعده های اصلی
- ◆ نیاسین: قبل از صبحانه شکم خالی
- ◆ امگا ۳: وسط وعده غذایی چرب
- ◆ ویتامین سی: یک ساعت قبل غذا
- ◆ اسید فولیک: نیم ساعت پیش از خواب

گفتاری و ضرورت تماس فوری با اورژانس ۱۱۵ است.

دکتر خیران یادآور شد: فعال شدن کُد سَما و انتقال سریع بیمار به بیمارستان می‌تواند جان بیمار را نجات دهد و تا ۴,۵ ساعت پس از شروع علائم، امکان تجویز داروی حل‌کننده لخته وجود دارد.

این متخصص مغز و اعصاب همچنین، عوامل خطر سکته را شامل سیگار و قلیان، چاقی، کم‌تحرکی، فشار خون بالا، دیابت و مصرف زیاد نمک و چربی دانست و افزود: با اصلاح سبک زندگی، اندازه‌گیری منظم فشار خون و قند خون و پرهیز از دخانیات می‌توان از سکته مغزی پیشگیری کرد.

دکتر خیران در پایان از همه خواست که آگاه باشند و مراقب یکدیگر باشند و تأکید کرد: در سکته مغزی، هر دقیقه حیاتی است.

جذب انرژی مثبت



□ پیاده روی در جذب انرژی مثبت در بدن

فرد بسیار تاثیر گذار است

♥ فکر زیاد باعث سردی مغز می شود زمانی که فرد پیاده‌روی می‌کند، کمتر فکر می‌کند و انرژی منفی از او دور می شود؛ قدم زدن بهترین کار برای زمانی است که به افسردگی دچار شده اید.

از پوکی استخوان مفرسید؟



صبخانه املت قارچ ♣ بخورید.

سرشار از کلسیم، ویتامین D و فسفر است که به افزایش استحکام استخوان ها کمک کرده و از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری میکند.

❖ با فرارسیدن فصل سرد سال، توجه به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی هم‌چون آنفلوانزا و کووید ۱۹ دودندان ارزشمند است.

□ ○ سرماخوردگی و ویروسی است!

آنتی‌بیوتیک نخورید!

▼ معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ، نسبت به مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها در فصل‌های سرد سال هشدار داد و گفت: این بیماری‌ها در اغلب موارد منشأ ویروسی دارند و مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان آن‌ها هیچ تأثیری ندارد.

▼ دکتر حمیدرضا بنفشه افزود: بیماری‌های ویروسی معمولاً با استراحت و مراقبت‌های حمایتی بهبود می‌یابند و استفاده بی‌مورد از آنتی‌بیوتیک‌ها نه تنها سودی ندارد بلکه می‌تواند باعث بروز عوارضی هم‌چون اسهال، تهوع، واکنش‌های آلرژیک و حتی آسیب به کبد و کلیه شود.

▼ وی همچنین توصیه کرد: در صورتی که علائم بیماری‌های تنفسی بیش از پنج روز ادامه یابد یا شدت پیدا کند، مراجعه به پزشک ضروری است تا در صورت نیاز، درمان مناسب و تجویز آنتی‌بیوتیک تحت نظر پزشک انجام گیرد.

▼ معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی در پایان، از مردم خواست برای دریافت مشاوره دارویی با سامانه ۱۹۰ تماس گرفته و از خدمات تخصصی کارشناسان دارویی بهره‌مند شوند.



② توصیه‌های عمومی در خصوص عفونت‌های

حاد تنفسی با تأکید بر آنفلوانزا و کووید ۱۹

پیاز با بدن ما چه میکند؟



- * سیستم ایمنی بدن را تقویت میکند
- * قند خون را تنظیم میکند
- * التهاب را کاهش میدهد
- * عفونت را درمان میکند
- * ضد عفونی کننده بدن و یک آنتی بیوتیک طبیعی است
- * درمان سرماخوردگی، سرفه، تب و گلو درد است
- * التهاب و درد مفاصل را کاهش میدهد
- * آب پیاز و زردچوبه را ترکیب کرده و به پوست صورتتان بمالید؛ این ترکیب به حذف لکه های تیره پوست کمک میکند
- * درد گوش را تسکین میدهد
- * از پوسیدگی دندان جلوگیری کرده و درد دندان را کاهش میدهد
- * کرم های معده کودکان را حذف میکند
- * قرار دادن آب پیاز روی موها، شپش سر را درمان میکند.

خواص شیر برنج



شیر برنج از غذاهای بسیار خوشمزه است که با موادی مانند برنج و شیر بسیار راحت تهیه می

شود. این غذا معمولاً در مراسم ها و مناسبت های خاص مذهبی و در ماه رمضان برای افطار درست می شود. اگر می خواهید بدانید طبع شیر برنج چیست و برای چه کسانی مفید است

شیر برنج در طب سنتی چه طبعی دارد؟
طبع برنج از دیدگاه حکمای طب سنتی ایران، در سردی و گرمی معتدل است ولی در تری و خشکی، اندکی میل به خشکی دارد. طبع شیر گاو پاستوریزه و طبع شیر بز؛ سرد و تر است اما طبع شیر گاو محلی و تازه؛ گرم و تر است. شیر گوسفندی از شیر گاو غنی تر و چرب تر بوده و مزاج آن معتدل است
به طور کلی طبع شیر برنج معتدل رو به سردی می باشد

مصلحات شیر برنج

بهتر است شیر برنج را با دارچین و عسل و یا شیره خرما و یا همراه مربای گل سرخ مصرف کنید. دارچین به هضم بهتر شیر برنج کمک کرده و طبع آن را به سمت تعادل و انرژی بیشتر میبرد
سردمزاج ها شیر برنج را با عسل و گرم مزاج ها با شکر کم مصرف کنند و افراد با طبع معتدل، به جای افزودن شکر از عسل یا شیره های گیاهی استفاده نمایند شیر برنج برای چه کسانی مضر است؟

مصرف زیاد شیر برنج بدون مصلحات آن برای افراد دارای مزاج سرد و تر یا معده های سرد و تر مناسب نیست.

مصرف زیاد شیر برنج برای افرادی که نسبت به مصرف شیر حساس هستند، مفید نیست مصرف زیاد شیر برنج باعث چاقی می شود زیرا شیر برنج حاوی قند زیاد است.

شیر برنج حاوی قند زیاد است، بنابراین برای افرادی که به دیابت مبتلا هستند مناسب نیست.