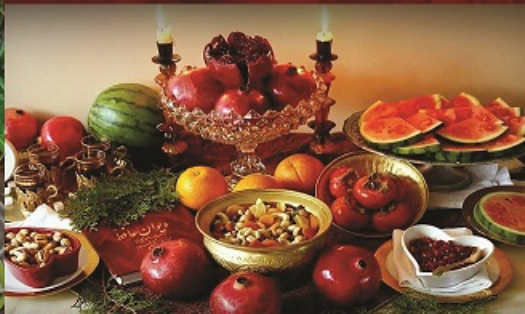


مجله شماره (۷)
دی ماه ۱۴۰۳

شامل: داستان، شعر، کار دست، آشپزی،
نکات مهم خانه داری و تازه های علم



به نام خدا

مجله شماره (۷) دی ماه ۱۴۰۳

انتشارات مانا ایده



صفحه	عنوان
۳	داستان
۵	شعر
۸	کاردستی
۱۷	آشپزی و شیرینی‌پزی
۲۷	نکات خانه‌داری
۳۱	تازه‌های علم

مُجْتَبَى هَاتَفَى اَرْدَكَانَى:

داستان اول - ساندویچ مجانی

تند تند قدم بر می داشت تا زودتر به مدرسه برسد. به ساعتش نگاهی انداخت. هفت و ربع بود. وقتی به پیچ کوچه رسید، مدرسه را دید. وقتی به در مدرسه رسید، دوباره به ساعتش نگاه کرد و گفت ایول! بالاخره رکوردمو شکستم. توی هفت دقیقه رسیدم مدرسه! به اطرافش نگاه کرد. ناگهان چشمانش را بست و عطسه کرد. وقتی چشم هایش را باز کرد، پیرمردی را دید که داشت به طرفش می آمد. ایلیا خوشحال شد، اما وقتی متوجه شد آب دماغش تا چانه اش پایین آمده، به شدت وحشت کرد. پیرمرد داشت نزدیک و نزدیکتر می شد. پسر بدون لحظه ای درنگ، به سمت دستشویی دوید. دماغ و دست و صورتش را شست و بیرون رفت. به هر طرف نگاه کرد، پیرمرد را ندید. کمی نگران شد. به دفتر مدرسه رفت و سراغ او را گرفت. گفتند در آبدارخانه است. به آنجا رفت. آنجا بود. با لبخندی سلام کرد و احوال پیرمرد را پرسید. پیرمرد با گرمی جوابش را داد. بعد هم یک لیوان چای برای ایلیا ریخت. ایلیا تشکر کرد و آن را نوشید. بعد از چند لحظه، جارو را برداشت. پیرمرد هرچه

به او گفت همه جا را جارو زده، فایده ای نداشت. ایلیا داشت آبدارخانه را جارو می زد که ناگهان دسته جارو به لیوان روی میز خورد و آن را انداخت و شکست. چهره پیرمرد در هم رفت. جارو را از او گرفت و گفت: بچه جان! مگه نگفتم همه جا رو جارو کردم؟! برو کنار این خرده شیشه ها رو جمع کنم. شیشه تو پات نرفت که؟ - ببخشید، حواسم نبود. نه تو پام نرفته. میخوانی جارو رو بدین به من تا شیشه ها رو جمع کنم؟ + نه نه نه! الانم باید بری سر صف. - باشه.

ایلیا ناچار شد از آبدارخانه بیرون بیاید. همینطور که داشت به سمت حیاط می رفت، ناگهان فکری به ذهنش رسید. به دفتر رفت و خود را معرفی کرد. کمی بعد، برای اولین بار می خواست قرآن بخواند؛ آن هم جلوی همه بچه ها! دست و پایش داشت می لرزید. اضطراب داشت. سعی کرد خود را آرام کند. نفس عمیقی کشید و شروع کرد. ناگهان همه بچه ها غش غش خندیدند. مدیر که داشت سعی می کرد جلوی خنده خود را بگیرد، میکروفن را گرفت و گفت: ساکت! داره قرآن میخونه. ایلیا دوباره شروع کرد، اما با خواندن هر کلمه، صدای خنده را از هر طرف می شنید. با هزار بدبختی، قرآن را تمام

کرد و رفت و توی صف کلاس خودش ایستاد. قبل از خواندن قرآن می خواست پیرمرد حتما صدایش را بشنود، اما آن لحظه برعکس این را می خواست! زنگ خورد و همه بچه ها به کلاس رفتند. بعد از اینکه زنگ صبحانه خورد، با بی میلی به طرف بوفه مدرسه رفت. از دور به بچه هایی که داشتند از پیرمرد ساندویچ می خریدند نگاه کرد. آهی کشید. دست در جیب برد و پولش را بیرون آورد. با خودش گفت امروز که نشد، ولی فردا حتما باید بتونم ساندویچ مجانی بگیرم!

داستان دوم: بوی خوش قورمه سبزی

بوی خوش قورمه سبزی در تمام خانه پیچیده. به چشم هایش نگاه می کنم و خنده ام می گیرد. او هم لبخندی می زند و دوباره به کارش مشغول می شود. بدون مقدمه گفتم: عزیزم! اولین غذایی که تو خونه خودمون پختی رو یادته؟ سرش را به طرفم چرخاند و پرسید: چطور؟

-همینطوری! یادته؟

+بله، یادمه. مگه میشه یادم بره. هنوز دو هفته گذشته!

خندیدم و گفتم: ولی عجب غذایی بودا! چه

قورمه سبزی خوبی بود. فقط حیف که سوخته بود!

+عزیزم، تو اولین روزی که رفتی سرکار رو یادته؟

-بله که یادمه. با لگد انداختنم بیرون!
+الان چیکار میکنی؟
-با اجازتون هیچی!
+حداقل من یه پیشرفتی کردم!
-اگه اینجوریه که منم میتونم پیشرفت کنم. فقط کافیه اراده کنم. اونوقته که همه شرکتایمیل می زنن که بیا تو شرکت ما.
+خب چرا پیشرفت نمیکنی؟
-چون فعلا میخوام پیش خانمم باشم! تازه، هنوز ماه عسلم نرفتیم.
+اوه اوه. چه پر افاده! میدونی که چرا نرفتیم ماه عسل؟ چون جنابعالی پول نداری. فهمیدی مشکل از کجاست عزیزم؟!
-اینجور یاست؟! باشه. همین الان کارمو شروع میکنم تا هفته دیگه بریم ماه عسل.
+اینجا؟ میخوای چیکار کنی؟ صبر کن ببینم؛ تو وقتی اومدی خواستگاریم، گفتی که یه کار خوب داری. پس کو کارت؟
-خب دارم. دروغ نگفتم که. کارم فریلنسریه!

" در آغوش صبح - مصطفی ارشد "

در آغوش صبح، خوشبختی را
با دستانی نرم، ز سرما کشید
آسمان را پر از رنگ‌های عشق کرد
و لبخندش را به زندگی هدیه داد.

چشم‌هایش، دریایی از رازهای گرم
هر باری که به من می‌نگرد،
هوا را پر از عطرِ یاد تو می‌کند
و در دل کوچه‌ها، عشق را می‌کارد.

زلالی چشمانش، باران را به خاطر می‌آورد
که با هر قطره، بر دل‌ها می‌نشیند
در دست‌هایش، آفتاب می‌رقصد
و صبح‌های عاشقانه را با من می‌نشانند.

دست به دست هم، در گام‌های نرم
به سمت افق‌های ناشناخته می‌رویم
ما همچون دو پرنده در آشیان عشق
در آغوش باد، بی‌هر گونه حد و مرزی.

لذتی در لحظه‌ها می‌گیریم
که از آغوش تو آغاز می‌شود
و در تاریکی شب، با نور خیال
مدام سرود عشق را می‌خوانیم.

" عشق و هستی - مصطفی ارشد "

اگر نبودم
به کدام سحر، صبح را می‌چید؟
و اگر تو نبودی
کدام بوسه، دل را گرم می‌کرد
و در آغوشی خاموش، به یاد می‌آورد؟

نظاره کن درختان عشق را
که رنگین است زندگی، با بارش امید
مرا به باغ روحت متصل کن
در نور چشمانت، که بی‌پایان می‌درخشد.

در دالان‌های ساکت،
دست‌هایم را به ستاره‌ها بسپار
که در دل شب، تنهایی‌ام را رنگین کند
همچون باران لطیف، بر پنجره‌های یاد.

و در افق خیال،
هر پلک‌زدن، دلتنگی را دمی بگذار
که در ارتفاع عشق،
همیشه چیزی تشنه است
و در گام‌های تو، زندگی جاری است.

اگر من نبودم
آیا قلب‌ها، طعم عشق را می‌چشیدند؟
و اگر تو نبودی
کدام حس، در این دنیای خاموش،
آوای عشق را به رقص در می‌آورد؟

انعکاس آینه - سمیه نادى

نزدیک توام
 چون لمس ماه بر مخمل شب،
 چون خیسی بغضی بر التهاب گونه ها
 چون ابدیت خنده ات
 در انعکاس آینه
 نزدیک و بی تاب
 همچون عطش لب ها
 به وقت نابِ قرار بوسه و عشق،
 نزدیکم به تو
 که آرامش دریایی بعد از هر طوفان

قلعه‌ی شادی - هادی محمدحسنى

لبِ جام است و می‌گویند بد خمیازه‌ای دارد
 ولی با من شرابِ کهنه حرف تازه‌ای دارد
 مرا مجنون لقب دادی ولی خود نیز می‌دانی
 که این دیوانه بین عاقلان آوازه‌ای دارد
 نشد یک‌بار با هم بی‌گرامت بگذریم از غم
 خدایا، قلعه‌ی شادی، عجب دروازه‌ای دارد!

تو از هم‌صحبتی با سنگ‌ها عبرت نمی‌گیری
 دلِ آیینه‌وارم! سادگی اندازه‌ای دارد

شب مستی پر از دلشوره‌ی صبح پشیمانی‌ست
 لبِ جام است و می‌دانم که بد خمیازه‌ای دارد

ای همیشه شیدایی - بیژن عظیمی

با توام ای همیشه زیبایی
 از حدیث لب‌ت غزل جوشید
 قاب رویت نشسته بر دل من
 ای نگاه تو پرتو خورشید

با توام ای همیشه شیدایی
 رد شوم از حصار تن پوشت
 آسمان دلت تماشایی است
 در مدار همیشه خاموش

با همه‌ی قشنگی چشمت
 دل من چون همیشه مدهوش
 من بنوشم شراب لبه‌ایت
 جان دهم در کنار آغوش

عاشق رقص برگ پاییزی
 خوشه چین عطر روح انگیزی
 روشن از جلوه‌های مهتابی
 امشب از خواب ناز لبریزی

شیرینی گفتار - جواد کریمی

رد کرده ای از شهد و شکر، شاخه نباتی
 داری به لب و گونه و غنغب،... شعباتی

آگاهم و می‌خواند از این فاصله دور،
 احساس من افکار تو را،... با تله پاتی...

اصول دلبری - محمد شریف

نسیمی روی دوشش میهمان شد... استراحت کرد
پس از آن روسری از روی مویش رفع زحمت کرد

برایم شیطنت می‌کرد و روی شانه می‌آمد
گمانم گفت سنگین باش... مویش را نصیحت کرد

به آرامی پریشان کرد خاطر جمعی ما را
اصول دلبری را مو به مو امشب رعایت کرد

دهانم را به صرف بوسه‌ای از طعم لب‌هایش
به لبخندی به این مهمانی پُرشور دعوت کرد

به قدری چرخ زد با دامن گلدار و رنگینش
که عطر دامنش را با تمام خانه قسمت کرد...

شمع جان - مرتضی غفوری

باغبانم به سخاوت ز تو سازش دارم
گو که بلبل بسراید که تو جانان منی

ای شمع جان آهسته سوز؛
امشب نمی‌گردد سحر
سوزد دلم تا پای جان؛
قسمت نمی‌گردد سفر

روزی رسد هوایم در کوی تو نشیند
همچون حنای قرمزدر موی تو نشیند

رفتی زبرم عارض میخانه ام امشب
هرگز نشود پر لب پیمانانه ام امشب

من امشب بساز مطرب میخانه ام جانا
شراب کهنه در دستم سرپیمانانه ام جانا

زیبایی بی حد تو در نوع خودش هم،
شد باعث، ایجاد، شکافی،... طبقاتی...

شیرینی گفتار تو با لهجه سراسر،
جذابیتی دارد و... هم ریز نکاتی...

گلوآژه و هم قافیه‌ها، دسته به دسته،
صف بسته به توصیف تو همراه صفاتی

اندازه بر هم زدن پلک شمردم...
از چشم تو هی ناز و غنیمت لحظاتی

در بحر نگاه تو چنان غرق شدم که،
بیچاره دل امید ندارد... به نجاتی...

بمان - حانیه دلیری

به من گفتی بمان، رفتم
گمانم هردو ترسیدیم
من از ماندن، تو از رفتن
تو از عمری ندیدن‌ها
من از بیگانه دیدن‌ها
میان این تضاد تلخ

تو دستم را رها کردی
و دست من شبیه سیب سبز تک درخت پیر
از آغوش درخت روی یک تپه زمین افتاد
ترک برداشت و در پایان این طوفان
خود رفتن شده گریان
و آن کس که ز دیده رفت
نرفته یاد او بر باد...

نحوه بافت کلاه و شال گردن دخترانه

۱۲. سپس یک گل به شال وصل کنید.



آموزش بافت کلاه گوش خرسی

وسایل مورد نیاز:

- نخ کاموایی ضخیم
- میل شماره ۵

روش بافت:

برای بافت این کلاه زیبا و ساده ابتدا به اندازه دور سر کودک دانه سراندازید.

- گرج کشاف یعنی یکی رو و یکی زیر ببافید.
- بعد از تمام شدن این ۵ رج تا آخر کلاه را ساده بافی کنید.
- بالای کلاه را جمع کنید.
- دو منگوله با کاموا برای کلاه درست کنید و هر یک را روی یک سمت بالای کلاه بدوزید.



با آمدن فصل پاییز معمولا خانم های باسلیقه به فکر بافتن شال و کلاه می افتند. شما با استفاده از میل و قلاب و کاموای رنگارنگ، با کمی سلیقه می توانید شال و کلاهی زیبا برای فصل سرد زمستان ببافید البته برای بافت این شال و کلاه های زیبا باید با طریقه بافت آشنایی مختصری داشته باشید.

آموزش بافت کلاه و شال گردن

۱. شما برای بافت این کلاه باید دوبرابر اندازه سرتان ، دانه سر بیاندازید.
۲. تا ارتفاع سر همه به زیر را ببافید.
۳. سپس از هر رج چند دانه کم کنید تا تعداد دانه های مانده شما به ۲۰ برسد.
۴. سپس این بیست دانه را با نخ و سوزن جمع کنید.
۵. لبه کلاه را تابزنید و سپس یک گل بافتنی بر روی آن بدوزید.
۶. برای بافت شال گردن به اندازه دو برابر دور گردن دانه سر بیاندازید.
۷. سپس دوتا زیر دوتا رو ببافید.
۸. ۸ تا ۱۰ سانت بافته و سپس دانه ها را اضافه کنید تا دانه ها سه تا زیر سه تا رو شود.
۹. دوباره ۴ سانت ببافید و دانه اضافه کنید تا چهار تا زیر چهار تا رو شود.
۱۰. دوباره چند سانت ببافید و باز هم اضافه کنید تا پنج تا زیر پنج تا رو شود.
۱۱. بعد از رسیدن به قد دلخواه بافته را کور کنید و انتهای آن را بدوزید.



مرحله دوم:

حدود یک قاشق غذا خوری نمک را به آب در حال جوش اضافه کنید.



مرحله سوم:

حال باید ماکارونی های سالاد را به آب را در حال جوش اضافه کنید و اجازه دهید تا ماکارونی ها به پخت برسند.



طرز تهیه مرسوم و خوشمزه سالاد ماکارونی

سالاد ماکارونی از سالادهای مجلسی و پرتعداد ایرانی است که علاوه بر اینکه به عنوان سالاد تهیه می شود در بعضی مجالس به عنوان پیش غذا نیز سرو می شود. البته این سالاد را می توانید به عنوان یک غذای کامل هم مصرف کنید و بد هم نیست که دستورتهیه هایی مثل سالاد ماکارونی با مرغ و همچنین سالاد ماکارونی با تن ماهی را نیز امتحان کنید.

مواد لازم سالاد ماکارونی

روغن زیتون	یک قاشق چای خوری
ماکارونی شکلی	یک بسته
خیارشور	۲۰۰ گرم
فلفل دلمه ای	۱ عدد
ذرت	۴۰۰ گرم
نخود فرنگی	۴۰۰ گرم
هویج	۲ عدد متوسط
کاباس	۱۵۰ گرم
لیمو ترش	۱ عدد
روغن مایع	۲ قاشق غذاخوری
سس مایونز	۷۰۰ گرم
نمک، فلفل سیاه و قرمز	به میزان لازم



مرحله اول: برای پخت سالاد ماکارونی ابتدا

قابلمه ای مناسب با حجم ماکارونی ها را پر از آب کنید، در ادامه بگذارید تا آب درون قابلمه به جوش آید. پس از اینکه آب به جوش آمد به آن مقداری روغن مایع اضافه کنید.

مرحله چهارم:



تا زمانی که ماکارونی ها به پخت دلخواه شما برسند خیار شور، فلفل دلمه ای، هویج را شسته، سپس آن ها را به صورت نگینی ریز خرد کنید. کالباس ها را نیز نگینی خرد کنید. هویج ها را به دنده متوسط رنده، رنده کنید.

مرحله پنجم:

در ظرفی مناسب ابتدا سس مایونز را بریزید سپس ا کمک یک همزن و یا چنگال هم بزنید تا کمی رقیق تر شود سپس به سس فلفل سیاه و قرمز همچنین نمک و آب لیمو ترش و روغن زیتون اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً ترکیب شوند.

مرحله هفتم:

تمامی مواد را که شامل خیارشور، کالباس، فلفل دلمه ای، هویج رنده شده، نخو فرنگی، ذرت، سس می باشد را به ظرفی که ماکارونی ها را ریخته اید اضافه کنید و کاملاً مواد را با یکدیگر ترکیب کنید.



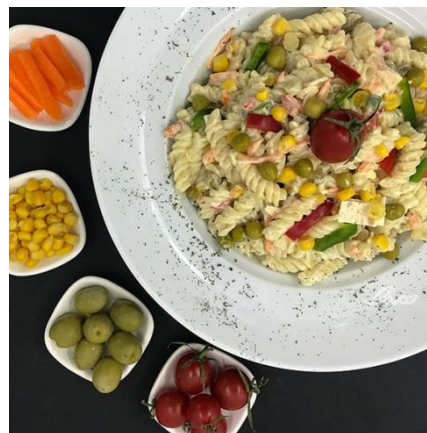
مرحله ششم:

پس از اینکه از پخت ماکارونی ها اطمینان حاصل کردید آن را آبکش کنید. پس از آبکش کردن ماکارونی ها را در ظرفی که می خواهید سالاد را حاضر کنید بریزید.

مرحله هشتم:

سالاد را حدود یک یا دو ساعت در یخچال قرار دهید تا خنک شود. سپس می توانید آن را با گوجه و زیتون تزئین کنید سرو کنید.

باید یک عدد سیب زمینی را در آب جوش بی اندازید و بگذارید تا مقدار متوسطی بپزد و وا نرود، سپس سیب زمینی‌ها را نگینی خرد کنید و به مواد اضافه کنید.



نکات مهم و کاربردی در آموزش سالاد ماکارانی

طرز تهیه

کتلت بادمجان خام با بادمجان رنده شده

تنوع در تهیه کتلت‌ها بسیار زیاد است و جایگاه ویژه‌ای بین مردم ایران دارد. کتلت بادمجان یکی از محبوب‌ترین و خوشمزه‌ترین غذاهای ایرانی است که با دستورهای متنوع و مختلف طبخ می‌شود. کتلت بادمجان رنده شده خام یکی از بهترین روش‌های تهیه کتلت بادمجان است که طعم بی نظیری داشته و می‌توانید آن را در رژیم غذایی تان بگنجانید.

روش اول: کتلت بادمجان خام بدون گوشت

برای تهیه کتلت بادمجان رنده شده بدون گوشت مراحل زیر را دنبال کنید:



- بسیاری از افراد در تهیه این سالاد خوشمزه از مرغ نیز استفاده می‌کنند. بدین منظور شما باید سینه مرغ را بپزید سپس خرد کنید و به موادتان اضافه کنید.
- برای رنگ دهی بیشتر می‌توانید مقدار خیلی ناچیزی زردچوبه در طبخ ماکارونی استفاده کنید.
- می‌توانید در تهیه سس یسالاد از ترکیب سس و ماست استفاده کنید و ادویه‌های مانند (آویشن، پودرسیر، پودر زیره) استفاده کنید.
- سالاد هر چقدر بیشتر داخل یخچال بماند و سس به خورد سالاد برود خوشمزه تر می‌شود.
- می‌توانید از گوجه گیلاسی نیز در این غذا استفاده کنید.
- حواستان باشد ماکارونی‌ها به یکدیگر نچسبند.
- می‌توانید به جای استفاده از یک فلفل دلمه از چند فلفل دلمه رنگی استفاده کنید.
- می‌توانید در تهیه این سالاد از سیب زمینی هم استفاده کنید. برای این کار

مواد لازم تهیه کتلت بادمجان خام

مواد لازم	مقدار
بادمجان	۴ عدد
تخم مرغ	۳ عدد
پیاز	۱ عدد
سیب زمینی	۱ عدد
شوید	۳ قاشق غذاخوری
آرد	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم

طرز تهیه کتلت بادمجان رنده شده

۱. سیب زمینی را آبپز کنید و پوست بکنید و بگذارید تا خنک شود.
۲. بادمجان ها را پوست بگیرید و رنده درشت بزنید.
۳. بادمجان های رنده شده را داخل محلول آب و نمک بمدت ۳۰ دقیقه قرار دهید تا تلخی بادمجان ها گرفته شود.
۴. بادمجان ها را از آب و نمک خارج کنید و روی آن آب گرفته تا نمک اضافی آن از بین برود.
۵. آب اضافی بادمجان ها را با فشار دست خوب بگیرید.
۶. بادمجان های رنده شده را در تابه با روغن کمی تفت دهید.
۷. سیب زمینی را بعد از پوست کندن رنده بزنید.
۸. پیاز را پوست بگیرید و رنده ریز بزنید و آب پیاز را بگیرید.
۹. سیب زمینی را به پیاز و بادمجان اضافه کنید.
۱۰. تخم مرغ ها را بعد از هم زدن به مخلوط بادمجان ها اضافه کنید.

۱۱. سپس ادویه ها و شوید و آرد را بیافزایید.
۱۲. تابه را با کمی روغن روی گاز قرار دهید.
۱۳. مایه کتلت با کمک قاشق یا قیف داخل تابه ریخته و اجازه دهید سرخ شود.
۱۴. کتلت ها را روی دستمال روغن گیر قرار دهید تا روغن اضافی آن خارج شود.



روش دوم:

کتلت بادمجان رنده شده بدون سیب زمینی

برای تهیه کوکوی بادمجان خام بدون سیب زمینی و گوشت به روش زیر عمل کنید.

مواد لازم تهیه کتلت بادمجان بدون سیب زمینی

مواد لازم	مقدار
بادمجان	۱ کیلو
نمک	۱ قاشق غذاخوری
پیاز	۱ عدد
تخم مرغ	۲ الی ۳ عدد
سیر	۲ حبه
آرد ذرت	۱ قاشق غذاخوری
رب انار	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه و زردچوبه	به مقدار لازم

تست یک طعم جدید کنار غذا، تجربه لذت بخشی را ایجاد میکند.



مواد لازم تهیه ترشی سالاد فصل با رب

مواد لازم	مقدار
گل کلم	عدد بزرگ
کرفس	دسته
بادمجان	نیم کیلوگرم
خیار	۷۵۰ گرم
هویج	۱ کیلوگرم
موسیر	۷۰ گرم
سیر	۱ بوته
فلفل تند	۵ عدد
سیاهدانه	۲ قاشق غذاخوری
تخم گشنیز	۳ قاشق غذاخوری
پودر گلپر	نصف قاشق چای‌خوری
آب	۱/۵ لیتر
سرکه قرمز	۱ لیتر
رب گوجه فرنگی	نیم کیلوگرم
نمک	به مقدار دلخواه



روش تهیه کوکو بادمجان خام بدون سیب زمینی

۱. بادمجان ها را پوست بگیرید و رنده کنید.
۲. به بادمجان رنده شده نمک بزنید و یک ساعت داخل یخچال قرار دهید.
۳. تخم مرغ ها را در ظرفی بشکنید و هم بزنید تا از لختگی خارج شود.
۴. به تخم مرغ ها، فلفل و زدچوبه، رب انار و روغن زیتون بیافزایید.
۵. آب بادمجان ها را با دست گرفته و داخل ظرفی بریزید.
۶. پیاز را رنده کرده و آب آن را با فشردن بگیرید و به بادمجان بیافزایید.
۷. سیر رنده شده را همراه تخم مرغ ها به مواد دیگر (بادمجان و...) بیافزایید.
۸. در این مرحله از طرز تهیه کتلت بادمجان، به مواد ذرت اضافه کنید.
۹. روغن را در تابه ریخته و روی حرارت بگذارید.
۱۰. با دست به کوکوها شکل دهید و آنها را سرخ کنید.
۱۱. کوکو بادمجان را با مخلفاتی چون نان و سبزی سرو کنید.

طرز تهیه ترشی سالاد فصل با رب گوجه فرنگی

برای درست کردن ترشی خوشمزه خانگی، هرچقدر هم ایده داشته باشید بازهم دوست دارید طعم متفاوت دیگری را امتحان کنید چراکه وسوسه

۱۵. سیر و فلفل‌های تند را ریخته و هم بزنید و درب قابلمه را روی آن بگذارید و ۳ تا ۴ دقیقه دیگر مواد را بپزید.

۱۶. مایه رب گوجه و ادویه را به مایه ترشی و سبزیجات نیم‌پز شده اضافه کنید.

۱۷. همه مواد را هم بزنید و در صورت غلیظ بودن، کمی آب جوشیده یا سرکه اضافه کنید.

۱۸. نمک را هم در آخر اضافه کنید.

۱۹. شعله را خاموش کنید و اجازه دهید مایه ترشی سرد شود.

۲۰. شیشه‌های ترشی را بشویید و خشک کنید و ۵ تا ۱۰ دقیقه در آب در حال جوش بگذارید.

۲۱. سپس شیشه‌ها را پس از سرد شدن، خشک کنید.

۲۲. ترشی ربی را در شیشه بپزید.

۲۳. ۲ تا ۳ ساعت صبر کنید و بعد درب شیشه ترشی را محکم ببندید.

۲۴. شیشه‌های ترشی درب بسته را یک شبانه‌روز وارونه بگذارید تا هوای اضافی آنها خارج شود.

۲۵. شیشه‌ها را جای خشک، خنک و به دور از تابش نور خورشید قرار دهید.

۲۶. بعد از یک هفته یا ده روز ترشی ربی جا می‌افتد، شیشه ترشی را باز کنید و آن را سرو کنید.

۲۷. بعد از باز کردن درب شیشه ترشی حتماً آن را در یخچال قرار دهید تا کپک نزند.



طرز تهیه ترشی سالاد فصل با رب گوجه

۱. موسیرها را بشویید و مقداری آب سرد روی آنها بریزید و اجازه دهید به مدت ۱ تا ۲ ساعت خیس بخورند.

۲. گل کلم را تکه تکه کنید و در یک قابلمه یا تشت بزرگ بریزید و بعد از ۱۵ دقیقه کاملاً بشویید.

۳. بادمجان‌ها را بشویید و پوست گرفته و به صورت نگینی خرد کنید.

۴. هویج‌ها را هم به صورت حلقه‌ای یا نگینی خرد کنید و کنار بگذارید.

۵. ساقه و برگ‌های کرفس را کاملاً بشویید و خرد کنید.

۶. خیارها را هم بشویید و خرد کنید.

۷. سیرها را پوست بگیرید و خرد کنید.

۸. فلفل‌های تند را هم بشویید و خرد کنید.

۹. رب گوجه فرنگی را در یک ظرف بریزید و نیم لیتر آب به آن اضافه کنید و هم بزنید تا مایه رقیق به دست بیاید.

۱۰. به رب گوجه فرنگی رقیق شده، تخم گشنیز، سیاه دانه و پودر گلپر را اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شوند.

۱۱. ۱ لیتر آب و ۱ لیتر سرکه قرمز را در قابلمه بریزید تا بجوشد.

۱۲. هویج‌های خرد شده را در مایه ترشی بریزید و حدود ۵ دقیقه دیگر بجوشانید تا کمی نرم شوند. سپس کرفس‌ها را اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر بجوشانید.

۱۳. بادمجان، گل کلم و خیار را اضافه کنید و هم بزنید.

۱۴. موسیرها را در قابلمه بریزید.

رنگ لیوانی، باسلق، پشمک، نان شیرینی و یا کیک طرح شب یلدا و... قرار می دهند.

بهانه نزدیک شدن به روزهای آخر پاییز و شب یلدا این بخش از آموزش دسر را به طرز تهیه ژله سه رنگ یلدایی با بستنی یا همان طرز تهیه ژله سه رنگ پرچم ایران برای شب یلدا اختصاص داده ایم.



طرز تهیه ژله سه رنگ با شیر

برای تهیه ژله شب یلدا آسان به مواد لازم زیر نیاز دارید:

مواد لازم	مقدار
ژله با رنگهای مختلف	۳ بسته
شیر	نصف لیوان
آب داغ	یک لیوان
آب سرد	نصف لیوان

مراحل طرز تهیه ژله سه رنگ ساده با پودر ژله و شیر

۱. پودر ژله هایی را انتخاب کنید که همخوانی دارد.
۲. یک بسته ژله را در ظرفی ریخته و ۱ لیوان آب جوش اضافه کنید و هم بزنید و

نکات طرز تهیه ترشی سالاد مشهدی با رب گوجه فرنگی

- تخم گشنیز را آسیاب کرده یا به صورت پاک شده و درسته در ترشی استفاده کنید.
- ترشی ربی مشهدی را به مدت ۱ و نیم ماه، بدون کپک زدن در یخچال می‌توانید نگه دارید.
- به هیچ وجه فاشق خیس یا آلوده در شیشه ترشی نزنید.
- از دبه یا ظرف پلاستیکی برای نگهداری ترشی ربی استفاده نکنید.
- بهتر است بعد از ریختن ترشی در شیشه، چند ساعت درب شیشه را باز بگذارید تا گاز آن خارج شود.

طرز تهیه ژله سه رنگ برای یلدا

شب یلدا یا شب چله، یکی از جشن‌های پرطرفدار در فرهنگ و تاریخ ایران است که هر ساله در آخرین شب فصل پاییز با جمع شدن خانواده‌ها دور هم همراه با آداب و رسوم خاص در شهرهای مختلف ایران برگزار می‌شود. در زمان‌های گذشته در **شب یلدا** سفره میزد می‌انداختند و در آن انواع میوه‌های خشک، بادام، گردو، **سنجد** و... قرار می‌دادند چرا که نگهداری از میوه‌ها کار بسیار سختی بود اما امروزه شب یلدا را مفصل و برخی خانواده‌ها تجملاتی برگزار کرده و در سفره شب یلدای امروزی‌ها از به جز انواع میوه‌ها، تنقلاتی چون **ژله سه**

مواد لازم میزان لازم

مقدار	مواد لازم
با رنگ های مختلف	پودر ژله سه بسته
به ازای هر یک بسته یک لیوان	آب جوش
به میزان دلخواه	رنگ خوراکی
نیم کیلوگرم	بستنی وانیلی

نکته:

اگر می‌خواهید رنگ ژله هایتان پر رنگ تر شود می‌توانید از رنگ خوراکی مناسب با هر ژله استفاده کنید.

طرز تهیه ژله شب یلدا لیوانی

- بستنی وانیلی را از فریزر خارج کرده و اجازه بدهید هم دما با محیط شود.
- هر کدام از ژله ها را در ظرف جداگانه بریزید.
- یک پیمانه سرخالی از آب جوش را با پودر ژله ترکیب کنید و ظرف را روی بخار آب قرار بدهید و به روش بنماری پودر ژله را در آن حل کنید.
- ظرف ژله را کنار بگذارید و اجازه بدهید هم دمای محیط شود.
- بستنی نرم را که هم دمای محیط است به ژله حل شده در آب اضافه نموده و به خوبی هم بزنید.
- ژله و بستنی را یکدست کنید.
- لیوان ها را به مدت پانزده الی بیست دقیقه در یخچال قرار دهید تا کمی خود را بگیرد.
- یک لایه ژله به لیوان اضافه کنید و اجازه دهید، خود را ببندد.

- روی حرارت کتری قرار دهید و بن ماری کنید تا کاملاً ذرات آن حل شود.
- ژله را نصف کنید و به نصف آن آب سرد و به نصف دیگر شیر هم دمای محیط اضافه کنید تا در دو رنگ مات و شفاف ژله داشته باشید.
- ژله دوم و سوم را با همین روش آماده کنید.
- همه رنگ ژله را به فرمول بالا یعنی اول بن ماری کنید و بعد نصف کنید و با شیر و آب سرد مخلوط کنید.
- یک قالب پلاستیکی را بردارید و کمی چرب کنید.
- ژله شفاف که با آب سرد اضافه کردید را بریزید و در یخچال قرار دهید تا نیم بند شود و بعد ژله ی را که با شیر مخلوط کردید اضافه کنید و داخل یخچال قرار دهید.
- برای خارج کردن ژله باید ابتدا دور تا دور قالب را با چاقو جدا کنید.



طرز تهیه ژله سه رنگ با بستنی

اگر می‌خواهید با آموزش ژله شب یلدا جدید همراه شوید یا قصد دارید ژله شب یلدا برای عروس و داماد تهیه کنید، این رسی مختص شماست که مواد لازم آن به شرح زیر است.

مراحل طرز تهیه ژله سه رنگ میوه ای

۱. برای طرز تهیه ژله سه رنگ ساده ابتدا یک بسته پودر ژله را در یک لیوان آب جوش ریخته، هم می زنیم تا حل شود.
۲. بستنی وانیلی را در دمای محیط قرار می‌دهیم تا آب شود.
۳. وقتی ژله کمی سرد شد (در حدی که نبندد) بستنی را اضافه کرده، هم می زنیم تا مایه یکدست شود.
۴. مایه ژله ی بستنی را تا نصفه در کاسه های بستنی خوری ریخته و در صورت دلخواه روی آن چند عدد میوه مناسب با طعم ژله گذاشته، یک ساعت در یخچال می گذاریم تا سفت شود.
۵. یک بسته پودر ژله دیگر را با یک لیوان آب جوش و بعد یک لیوان آب سرد حل می کنیم و کمی صبر می کنیم تا مایه سرد شود تا ژله بعدی را آب نکند.
۶. مایه را پس از سرد شدن روی ژله ی بستنی می ریزیم و دو ساعت در یخچال می گذاریم تا آماده شود.
۷. سپس لایه دیگر را نیز اینگونه عمل کرده و آن را با میوه تزئین می کنیم.

طرز تهیه کیک لبو با پف زیاد و هزینه کم

بسیاری از ما با تماشای برنامه به خانه بر می گردیم، طرز تهیه کیک را آموخته ایم. طرز تهیه کیک لبو به خانه برمیگردیم برای کدبانوهای ایرانی بسیار آشناست، کیک لبو یکی از خوشمزه ترین کیک ها و دسرهای پاییزی و زمستانی است

۹. سپس لایه های دیگر را بیافزایید.
۱۰. می توانید از قالب نیز برای تهیه استفاده نمایید.
۱۱. بریده بریده شدن بستنی هنگام اضافه کردن آن به ژله به دلیل داغ بودن ژله است.
۱۲. در هر لایه از ژله تان می‌توانید از فالوده یا **پاستیل** برای تزئین و خوشمزه تر کردن آن استفاده نمایید.
۱۳. می‌توانید بستنی معمولی آب شده را روی ژله بریزید و اجازه بدهید در یخچال ببندد، به همین راحتی لایه ی روی ژله شما بستنی خواهد بود که بسیار جذاب و جدید است.



ژله شب یلدا برای مدرسه

برای طرز تهیه ژله سه رنگ برای یلدا به مواد لازم زیر نیاز دارید که عبارتند از:

مواد لازم میزان لازم

مقدار	مواد لازم
به میزان لازم	میوه (تازه و با طعم ژله یکی باشد)
یک و نیم لیوان	بستنی (وانیلی)
۳ بسته	پودر ژله

۶. در آخر آرد و بکینگ پودر بیافزایید و مواد را خوب هم بزنید تا خمیری یکدست درست شود.
۷. قالب را چرب کنید و مایه کیک را داخل آن ریخته و برای یک ساعت در فری که با دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد گرم شده بپزید.



چرا کیک لبو قرمز نشد؟

بعد از پخت کیک لبو صورتی و یا قرمز کم رنگ می‌شود، برای قرمز شدن رنگ کیک لبو، مقداری رنگ خوراکی یا آب غلیظ لبو به مواد کیک اضافه کنید.

کیک لبو با پف زیاد

علت پف نکردن کیک لبو عبارتند از:

- الک نکردن آرد
- جدا زدن سفیده و زرده تخم مرغ
- هم نزدن کافی تخم مرغ و شکر
- بکینگ پودر خراب
- باز نکردن درب فر یا قابلمه
- همزدن مواد کیک در یک جهت
- روغن و قالب متناسب

که می‌توانید آن را با لبوی خام و پخته و مواد قابل دسترس برای تولدها، دورهمی‌ها، شب یلدا یا شب چله یا حتی شب کریسمس تهیه نمود.



مواد لازم کیک لبو قرمز

مواد لازم	مقدار
لبو تازه	۳ عدد کوچک (۲۵۰ گرم)
کره نرم	۲۵۰ گرم
رنده ی پوست لیمو	۳ قاشق چایخوری
پودر شکر	یک پیمانه
تخم مرغ	۴ عدد
کشمش بی دانه	یک پیمانه (۱۵۰ گرم)
آرد معمولی	۲ پیمانه (۳۰۰ گرم)
بکینگ پودر	۲ قاشق چایخوری

طرز تهیه کیک لبو شب یلدا

۱. ابتدا پوست لبوها را بگیرید و رنده کنید.
۲. کره و شکر را داخل کاسه ای بریزید و با هم زن خوب بزنید تا با هم ترکیب شوند.
۳. در مرحله بعد رنده ی پوست لیمو را افزوده و مخلوط نمایید.
۴. در ادامه **تخم مرغ** ها را یک به یک افزوده و هم بزنید تا همه مواد بخوبی مخلوط شده و یکدست گردد.
۵. حالا لبو و **کشمش** را هم ریخته و مواد را با قاشق مخلوط نمایید.

در رج سوم حاشیه را زیر سپس دانه رو را بافته، سه دانه زیر را با هم یکی کرده و یک ژته ببندازید تا آخر رج به همین شکل ادامه دهید و دانه آخر یعنی حاشیه را زیر ببافید.

برای اینکه بافت حالت طوری به خود بگیرد ژته ها باید حتما سوراخ دار باشد. برای بافت توری می توان دانه های رو را که بین سه دانه زیر وجود دارد، بیشتر کرد.

برای بافت شال توری ۳۰ دانه سر ببندازید. برای بافت این شال به ضخامت کاموا و اندازه شال توجه نمایید. تعداد دانه ها در شال نیز باید مضربی از چهار به اضافه دو دانه برای حاشیه باشد.

مانند دستور بافت بالا شال را نیز ببافید تا اندازه آن مد نظرتان شود سپس آن را کور کنید و دو سر شال را با رشته های ده تا پانزده سانتی کاموا گره بزنید.



آموزش بافتنی کلاه فرانسوی زنانه

برای بافت کلاه فرانسوی کمی مهارت نیاز است. برای بافت این کلاه و بافتهایی که مدل بافت توری است حتما باید از ژته استفاده کنیم.

آموزش بافت کلاه توری با دو میل:

این نوع کلاه و شال یکی از زیباترین انواع کلاه و شال است که بافت آن بسیار راحت است.

وسایل مورد نیاز:

- کاموا
- میل

روش بافت:

برای بافت کلاه باید اندازه دور سر، دانه سر ببندازید. برای اینکه کارتان راحت تر باشد ابتدا بیست دانه سر ببندازید و چند رج کشاف، یعنی یکی رو یکی زیر ببافید سپس با متر، اندازه بگیرید تا بدانید که برای دور سر، چند دانه لازم است.

مثلا برای اندازه دور سر، ۴۶ سانت، ۸۶ دانه سر با کاموای ضخامت متوسط ببندازید. تعداد دانه ها باید مضربی از چهار باشد، همچنین دو دانه برای حاشیه نیز ببندازید.

پس از سر انداختن ۴ سانت کشاف، یکی رو یکی زیر ببافید.

رج اول حاشیه را زیر سپس به این ترتیب ببافید: یک دانه رو، سه دانه زیر، یک رو، سه زیر ببافید تا رج به پایان برسد اما یک دانه آخر را که حاشیه است زیر ببافید.

رج دوم را مانند خودش ببافید. همچنین رج های زوج باید دانه ها مثل خودش بافته شود. دقت کنید ژته ها از رو گرفته شود و باید طوری ببافید که سوراخ بیفتد.

بافت شال گردن | آموزش بافت انواع شال

گردن با دو میل

بافت شال گردن با دو میل شامل انواع بافت شال گردن ساده، مدل سبدي، مدل کشبافت پیچ دار، مدل جیب دار، مدل شطرنجی، مدل حلقه‌ای و با قلاب است



بافت شال گردن یکی از جذابترین هنرهای دستی در فصل پاییز و زمستان است. اگر کمی خلاقیت و پشتکار داشته باشید به راحتی می‌توانید برای اعضای خانواده انواع شال را ببافید. از اضافات کاموای خود نیز می‌توانید برای بافت دستکش پنج انگشتی یا بافت دستکش دخترانه بدون انگشت استفاده کنید. در این مطلب با آموزش ۷ مدل زیبا از بافت شال گردن با دو میل همراه ستاره باشید.

آموزش ۷ روش بافت شال گردن

روش های بافت شال گردن بسیار زیاد است. اما ما در ادامه ۷ روش آن را که بافتنشان برای همه راحت است آموزش خواهیم داد:

۱. نحوه بافت شال گردن سبدي دوبل

در ادامه قصد داریم بافت شال گردن سبدي دوبل را آموزش دهیم. مهارت های لازم برای بافت شال گردن عبارت است از:

ژته درواقع همان زیاد کردن دانه درحین بافت است که باعث ایجاد طرح های زیبا در مدل بافت های مجلسی و تور می شود.

۱. برای بافت این کلاه ابتدا ۸ دانه سر بندازید.
۲. در رج دوم یک ژته، یک زیر، یک ژته، یک زیربافید تا رج به پایان برسد. در آخر رج شما باید ۱۵ دانه روی میل داشته باشید.
۳. در سومین رج همه دانه ها را از رو ببافید.
۴. در رج چهارم یک ژته، ۲ تا از زیر، یک ژته، ۲ تا از زیر و این کار را انجام دهید تا رج چهارم نیز به پایان برسد.
۵. در رج پنجم یک ژته، ۳ تا از زیر، یک ژته، ۳ تا از زیر ببافید و این کار را انجام دهید تا رج پنجم نیز به پایان برسد.
۶. همین طریق به بافتن کلاه ادامه دهید تا ارتفاع بافت شما ۱۷ سانتی متر شود و یا تعداد دانه های بین دو ژته به ۲۱ برسد.
۷. سپس ۳ سانتی متر بافت ساده بزنید تا کلاه حالت افتادگی پیدا کند.
۸. در این مرحله دانه ها را ۲ تا یکی ببافید تا تعداد دانه ها نصف گردد و سپس به اندازه ۳ تا ۵ سانتی متر کش بافت یکی زیر یکی رو ببافید.
۹. تمام دانه ها را کور کنید.
۱۰. یک منگوله کوچک به قسمت بالایی کلاه وصل کنید.



و رج ۲۱ - تکرار رج ۱: در بقیه شال رج‌ها به ترتیب تکرار می‌شود.



بافت سبیدی دوبل

نکته: برای پهنی بیشتر شال می‌توانید برای هر نقش ۸ دانه، ۸ دانه اضافه کنید که نقش ناقص نماند.

برای این بافت شال گردن با دو میل ۲۶ دانه سر انداختیم، اگر شال پهن تر بخواهیم $۲۶+۸=۳۴$ دانه باید باشد.

با این کار یک نقش به شال ما اضافه می‌شود: $۳۴+۸=۴۲$ دانه و با این تعداد دانه دو نقش به شال اول ما اضافه می‌شود.

۲. بافت شال گردن مدل کشفافت پیچ دار



بافت شال گردن با دو میل مدل کشفافت پیچ دار برای بافت این شال گردن با دو میل که سایز آن ۱۵ در ۱۶۰ سانتی‌متر است شما به یک

کشفافت: ۱ دانه زیر - ۱ دانه رو

بافت ساده: یک رج زیر - یک رج رو



بافت شال گردن سبیدی دوبل با دو میل

برای این مدل بافت شال گردن با دو میل به یک کاموای ضخیم و یک جفت میل شماره ۵ نیاز دارید.

ابتدا ۲۶ دانه سر اندازید.

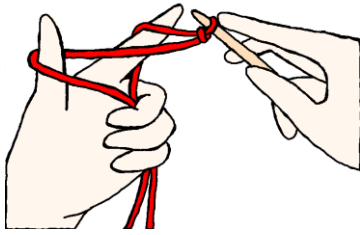
در این بافت همه رج‌های زوج از اول تا آخر شال دانه‌ها به شکلی که دیده می‌شوند بافته می‌شوند ولی رج‌های فرد به ترتیبی که توضیح می‌دهیم بافته می‌شوند:

رج ۱، ۵، ۹: ۱۰ دانه زیر، ۲ دانه رو، ۲ دانه زیر، ۲ دانه رو، ۱۰ دانه زیر

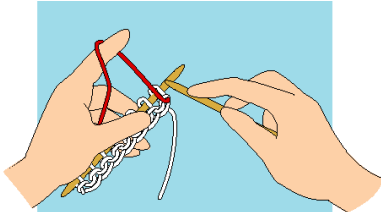
رج ۳، ۷: ۲ دانه زیر، ۶ دانه رو، ۲ دانه زیر، ۲ دانه رو، ۲ زیر، ۲ دانه رو، ۲ دانه زیر، ۶ دانه رو، ۲ دانه زیر

رج ۱۱، ۱۵، ۱۹: ۲ دانه زیر، ۲ دانه رو، ۲ دانه زیر، ۲ دانه رو، ۱۰ دانه زیر، ۲ دانه رو، ۲ دانه زیر، ۲ دانه رو، ۲ دانه زیر

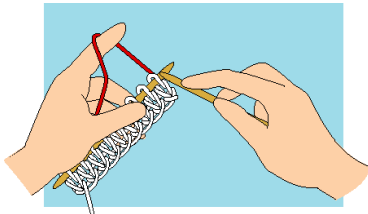
رج ۱۳، ۱۷: ۲ دانه زیر، ۲ دانه رو، ۲ دانه زیر، ۲ دانه رو، ۲ دانه زیر، ۶ دانه رو، ۲ دانه زیر، ۲ دانه رو، ۲ دانه زیر، ۲ دانه رو، ۲ دانه زیر



آموزش سر انداختن با میل



آموزش بافت از رو



آموزش بافت از زیر

۴. بافت شال گردن ساده و جیب دار



بافت شال گردن جیب دار

لوازم مورد نیاز

۱. کاموای درشت بافت در دو رنگ

۲. میل بافتنی متناسب با کاموا

۳. قیچی و نخ و سوزن

۴. یک تکه پارچه پشمی

کاموای متوسط ۱۵۰ گرمی و یک جفت میل شماره ۴ نیاز دارید.

۱. برای شروع ابتدا ۴۰ دانه سر بیندازید و یکی از رو، یکی از زیر ببافید. چون قصد داریم مدل بافت کشفاف پیچ را پیاده کنیم، باید حتما موقع گرفتن دانه از زیر، نخ را دور میل پیچ داده و دانه را بیرون بکشید.

۲. برای پیچ وسط کار، ابتدا ۶ دانه وسط بافت را پیدا کرده و از میل بیرون بیاورید. حالا ۳ دانه اولی را داخل میل سمت چپ و ۳ دانه دومی را داخل میل سمت راست کنید.

۳. حالا این ۶ دانه را از زیر ببافید.

۴. بقیه شال گردن را مثل اول کار؛ یکی از زیر و یکی از رو ببافید.

۵. کار را تا ۶ رج، به همان شکل اول ببافید. (یکی از زیر، یکی از رو، ۶ دانه از وسط کار را از روی کار به زیر و از پشت کار به رو ببافید.) تا ۶ رج و در هر رج یک بار این مدل پیچ وسط کار می‌افتد.

۶. بافت شال را تا اندازه مورد نظر ادامه دهید و وقتی به سایز دلخواه رساندید، دانه‌ها را کور کرده و برای شال ریشه درست کنید.

۳. بافت شال گردن اسپرت

در ابتدا در سه تصویر پایینی، نحوه سرانداختن، بافت زیر و بافت رو را مرور می‌کنیم.

طرز بافت

برای این مدل بافت شال گردن با دو میل، به ۲ کلاف ۱۰۰ گرمی کاموای ضخیم و میل شماره ۶ نیاز دارید. اندازه نهایی این شال گردن به طول ۲۰ سانتی‌متر و عرض ۱۶۰ سانتی‌متر خواهد شد.

برای شروع این مدل شال باید ۲۴ دانه سر بیاندازید.

رج ۱: ۳ دانه زیر، ۱ دانه رو، تا انتهای رج این بافت را تکرار کنید.

رج ۲: ۳ دانه رو، ۱ دانه زیر، تا انتهای رج این بافت را تکرار کنید.

رج ۳: ۳ دانه زیر، ۱ دانه رو، تا انتهای رج این بافت را تکرار کنید.

رج ۴: همه دانه‌ها را به زیر ببافید.

رج‌های بعدی: این ۴ رج را تا پایان تکرار کنید. مدل این شال به این شکل است که باید به فاصله هر ۳ رج، در یک رج همه دانه‌ها به زیر بافته شود.

قد شال گردن را ۱ متر و ۶۰ سانتی‌متر بافته و سپس کور کنید.

مدل این بافت شال گردن با دو میل به شکلی است که می‌توانید ۴ رج، ۴ رج رنگ کاموای خود را عوض کنید و آن را زیباتر ببافید.

- ابتدا ۲۵ دانه سر بیندازید و یکی زیر و یکی رو به بلندی که دوست دارید ببافید. سپس از جایی که دستتان به صورت ایستاده افتاده است اندازه زده و شروع به بافت جیب کنید. اینکار را با یک رنگ دیگر به همان تعداد ۲۵ دانه و همان طور یکی از زیر و یکی از رو انجام دهید.
- سپس به اندازه‌ای که می‌خواهید دستتان در جیب آزاد باشد ببافید و کور کنید و لبه‌ی کور شده را به قسمت بالا و جایی که رنگ‌ها عوض شده آورده و روی هم بگذارید.
- در مرحله‌ی بعد از بغل جیب شروع به دوخت کنید و دو طرف جیب را بدوزید.
- در مرحله‌ی آخر جیب دوخته شده را پشت و رو کنید. این کار را برای طرف دیگر شال هم انجام دهید.

نکات مهم:

- به جای این جیب می‌توانید از یک تکه پارچه پشمی هم استفاده کنید و همانند عکس روی قسمت پایین شال بدوزید و پشت و رو کنید.
- اگر بخواهید شال را یک بار دور گردن بچرخانید طول شال گردن را بیشتر کنید.
- در زیر جیب می‌توانید تکه‌هایی از کاموا را گره زده و به آن نما دهید و یا سنگ‌های تزئینی آویزان کنید.

۵. بافت شال گردن شطرنجی با دو میل



شال گردن شطرنجی

۶. بافت شال گردن حلقه‌ای مردانه یا زنانه



بافت شال گردن حلقه‌ای

این مدل شال گردن به خاطر راحتی استفاده، طرفداران زیادی میان آقایان دارد. برای این مدل بافت شال گردن با دو میل، به ۱ عدد کاموای ضخیم و میل شماره ۵ نیاز دارید.

برای شروع می‌توانید ۳۰ الی ۴۰ دانه سربیندازید. هرچه تعداد دانه‌ها بیشتر باشد حلقه پهن‌تر می‌شود.

رج ۱: ۳ دانه زیر، ۲ دانه رو، تا انتهای رج این بافت را تکرار کنید.

رج ۲: ۳ دانه رو، ۲ دانه زیر، تا انتهای رج این بافت را تکرار کنید.

رج‌های بعدی: بافت این دو رج را تا ۴۰ سانتی‌متر تکرار کنید. البته با توجه به دور گردن و به دلخواه شما، طول شال گردن می‌تواند کمتر یا بیشتر شود.

حال دانه‌ها را کور کرده و ابتدا و انتهای شال گردن را به هم بدوزید.

۷. بافت شال گردن با قلاب ساده اسپرت

برای بافت این بافت شال گردن با قلاب از دو رنگ استفاده می‌شود، که همین تفاوت رنگ‌ها باعث به وجود آمدن این طرح زیبا می‌شود و گرنه خود بافت به تنهایی طرح خاصی را ایجاد نمی‌کند.

روش حساب کردن تعداد زنجیره لازم به این صورت است:

برای بافت شال گردن با قلاب با این طرح تعداد زنجیره‌ها در این طرح مضربی از ۸ به علاوه ۲ می‌باشد. مثلاً ۸ ضرب در ۲ می‌شود ۱۶، به علاوه ۲ می‌شود ۱۸.

پس ۱۸ تا زنجیره می‌زنیم و بافت را آغاز می‌کنیم، یا ۸ ضرب در ۳ مساوی ۲۴ است و به علاوه ۲ می‌شود ۲۶.

یعنی ۲۶ زنجیره می‌زنیم.

در نهایت تعداد زنجیره‌ها بستگی به خواست خودتان دارد که می‌خواهید پهنای شال به چه اندازه باشد.



شروع بافت شال گردن

حال با هر رنگی که مایل هستید ۲۶ دانه زنجیره می‌زنید. ما طبق نقشه با صورتی شروع می‌کنیم.

رج ۶: با آبی ۳ تا زنجیره می‌زنیم. با صورتی پایه اول را رد می‌دهیم و ۴ تا پایه می‌زنیم. سپس به این صورت ادامه می‌دهیم آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۳ تا.

رج ۷: با رنگ آبی ۳ تا زنجیره می‌زنیم. پایه اول را رد می‌دهیم و در پایه بعد یک پایه می‌زنیم. سپس به این صورت ادامه می‌دهیم: صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۲ تا.

رج ۸: با رنگ آبی ۳ تا زنجیره می‌زنیم و پایه اول را رد می‌دهیم و ۲ پایه می‌زنیم. سپس به این صورت ادامه می‌دهیم: صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی یک.

رج ۹: با رنگ صورتی ۳ تا زنجیره می‌زنیم و پایه اول را رد می‌دهیم و ۴ تا پایه می‌زنیم. سپس به این صورت ادامه می‌دهیم: آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا.

حال ۹ رج بافت شال گردن با قلاب تمام شد. برای ادامه دادن، از رج ۲ تا ۹ را طبق توضیحات دوباره تکرار کنید و تا جایی که می‌خواهید طول شال گردن شما باشد آن را ادامه دهید.

رج ۱: با رنگ صورتی در زنجیره چهارم یک پایه بلند می‌زنیم، در ۲ زنجیره بعدی هم پایه بلند می‌زنیم، با رنگ آبی ۴ دانه پایه بلند می‌زنیم. با صورتی ۴ تا پایه بلند، با آبی ۴ تا پایه بلند، با صورتی ۴ تا پایه بلند، با آبی ۴ تا پایه بلند.

رج ۲: با صورتی ۳ تا زنجیره می‌زنیم. بعد با رنگ آبی ادامه می‌دهیم و پایه بلند اولی را رد می‌دهیم و در پایه‌های دوم به بعد ۴ تا پایه بلند می‌زنیم. سپس به این صورت ادامه می‌دهیم: صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، صورتی ۳ تا.

رج ۳: با همان رنگ صورتی ۳ تا زنجیره می‌زنیم. پایه اول را نمی‌بافیم و در پایه بعدی یک پایه می‌زنیم. سپس به این صورت ادامه می‌دهیم: آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا و با رنگ صورتی ۲ پایه می‌زنیم.

رج ۴: با رنگ صورتی ۳ تا زنجیره می‌زنیم. پایه اولی را رد می‌دهیم، در پایه دوم و سوم ۲ پایه می‌زنیم. سپس به این صورت ادامه می‌دهیم: آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، با رنگ صورتی ۱ پایه می‌زنیم.

رج ۵: با رنگ آبی ۳ تا زنجیره می‌زنیم. پایه اول را رد می‌دهیم و در پایه‌های بعدی ۳ تا پایه می‌زنیم. سپس به این صورت ادامه می‌دهیم صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا، آبی ۴ تا، صورتی ۴ تا.

انواع مدل بافت شال گردن با دو میل



مدل شال گردن رنگی



شال گردن ضخیم پسرانه



مدل بافت شال گردن مردانه دکمه دار



مدل بافت شال گردن پسرانه با دو میل

کلام آخر

امیدواریم این مطلب برای شما مفید بوده باشد.



بافت شال گردن دکمه دار با دو میل



شال گردن دکمه دار مدرن



مدل بافت شال گردن طرح پیچ



بافت شال گردن دو رنگ



بافت شال گردن دکمه ای



ترفند های خانه داری برای از بین بردن سیاهی
قابلمه

روش تمیز کردن قابلمه سیاه

۱. ظرف مورد نظر را در جای مناسب قرار دهید.
۲. مقداری مایع ظرفشویی بر روی آن بریزید.
۳. با یک عدد دستمال کاغذی مایع را در همه جای ظرف پخش کنید.
۴. سپس سود پرک را بر روی ظرف بپاشید.
۵. یک لایه دستمال کاغذی بر روی آن قرار دهید و تمام مراحل را ۳ بار دیگر تکرار کنید.
۶. هر چه زمان بیشتری برای محلول سود پرک در نظر بگیرید، به نتیجه مطلوب‌تری می‌رسید.
۷. بعد از گذشت چند ساعت تمام محلول را با دستمال خشک تمیز کرده سپس آبکشی نمایید.

ترفند های خانه داری دیگری می‌توان با این محلول انجام داد. مانند تمیز کردن محافظ شعله اجاق گاز زمانی که به خود چربی گرفته است.

جلوگیری از سر رفتن غذا یا شیر؛ ترفند خانه داری پرکاربرد

انجام دادن همزمان چند کار برای خانم‌های خانه دار، کاری معمولی به شمار می‌رود. مثلاً خانم‌های با تجربه، آشپزی کردن و تمیز کردن

ترفند های خانه داری؛ ۸ فوت کوزه گری جالب و جدید خانه داری!

ترفند های خانه داری زیادی وجود دارد که با دانستن آن کارهای معمولی را با کیفیت و سرعت بیشتری می‌توان انجام داد. گاهی برای پاک کردن لکه‌ها از روی ظروف یا لباس کلافه می‌شوید و به دنبال راهکار سریع هستید. در ادامه ۸ ترفند جالب برای آشپزخانه و خانه داری گفته شده است. با هم فوت کوزه گری و ترفندهای خانه داری کوتاه را ببینیم.

تمیز کردن قابلمه و ماهیتابه سیاه

قابلمه و ماهیتابه اجزای جدا نشدنی از پروسه آشپزی کردن می‌باشند. در هر زمانی استفاده از این دو وسیله هنگام آشپزی از ضروریات محسوب می‌شود. برخی از افراد ظروف چدن و برخی دیگر ظروف استیل یا مس را برای طبخ غذا انتخاب کرده‌اند.

در بین این افراد کسانی هستند که طبق روال گذشته هنوز از ظروف روی برای پخت و پز استفاده می‌کنند. آن‌ها عقیده دارند طعم غذا در این جنس قابلمه خوشمزه‌تر می‌باشد. استفاده مکرر از این ظروف با حرارت بالا، باعث ایجاد جرم‌های سیاه در پشت و داخل قابلمه شده است. در چنین موقعیتی استفاده از این قابلمه سلامتی شما را تهدید می‌کند.

یکی از ترفند های خانه داری سریع و راحت برای تمیز کردن قابلمه‌های سیاه استفاده از سود پرک است. در ادامه نحوه شستشو را باهم بررسی کنیم.

۱. استفاده از لوازم مخصوص برای پوست کردن یا خرد کردن پیاز و سیر. مانند غذاساز یا خردکن هفت کاره که با داشتن یک تیغه سیر پوست کن، این مشکل را برای همیشه برطرف کرده است.
۲. استفاده از نمک برای شستشوی لوازم پوست کن و خردکن. در صورتی که ابزار شما بعد از استفاده از سیر و پیاز دچار بوی بد شده‌اند فقط کافیست این لوازم را با مقداری نمک و آب ولرم شستشو نمایید.

پخت حبوبات در زمان کم

همه ما می‌دانیم که حبوبات زمان زیادی را برای پخت لازم دارند. گاهی ممکن است از روش‌های پر خطر مانند استفاده از زودپز یا حرارت بالا برای پخت حبوبات استفاده کنیم. روش‌های دیگری برای کاهش زمان پخت حبوبات وجود دارد که در لیست زیر بیان کردیم.

۱. حبوبات را از شب قبل خیس کنید تا بافت سخت آن هنگام پختن زودتر از بین برود.
 ۲. بعد از اینکه حبوبات را درون دیگ مخصوص برای پخت ریخته‌اید، یک قاشق چای خوری بیکینگ پودر درون قابلمه بریزید.
 ۳. همیشه بخارپز کردن بهتر از آب پز کردن است.
- ترفندهای خانه داری زیادی برای پخت حبوبات توسط افراد خانه دار و با تجربه کشف شد. مواردی که در بالا عنوان کردیم، بهترین راه برای پخت سریع حبوبات می‌باشد.

خانه را می‌توانند هم زمان انجام دهند. اما برخی از کارها توجه خانم خانه دار را می‌طلبد.

برای مثال هنگام پخت شیر یا سوپ ممکن است حرارت بالا باعث سر رفتن آن شود. این اتفاق قابلمه و اجاق گاز را کثیف می‌کند و بسیار ناخوشایند است. در این صورت بعد از روشن کردن شعله گاز و قرار دادن آن در حالت ملایم، یک عدد قاشق چوبی بزرگ را بر روی قابلمه قرار دهید. اینکار باعث جلوگیری از سررفتن مواد درون قابلمه می‌شود.



جلوگیری از سر رفتن غذا یا شیر با ترفند خانه داری کاربردی

پاک کردن بوی پیاز و سیر از لوازم آشپزخانه

یکی دیگر از ترفندهای خانه داری که اکثر خانم‌ها آن را انجام می‌دهند، استفاده از نمک برای از بین بردن بوی بد است. اکثر افراد استفاده از پیاز و سیر را به علت باقی ماندن بوی بد آن بر روی وسایل آشپزخانه، از لیست مواد اولیه خود حذف کرده‌اند. حقیقتاً بوی سیر یا پیاز بسیار ناخوشایند است و در صورت استفاده از لوازم آشپزخانه برای پوست کردن یا خرد کردن آن باقی می‌ماند. برای اینکه بوی پیاز یا سیر بر مزه اصلی مواد دیگر تاثیر نگذارد ۲ راه وجود دارد:

در ترفند های خانه داری روش‌های گوناگونی برای از بین بردن بید وجود دارد. در قسمت بعدی تمام این ترفندها را باهم بررسی می‌کنیم.

۱. **گلوله‌های نفتالین:** گلوله‌های نفتالین را درون کیسه پنبه‌ای قرار دهید و آن را لابلای لباس و رختخواب خود بگذارید.
۲. **جارو برقی:** جاروبرقی مانع تجمع بید بر روی فرش یا موکت می‌شود.
۳. **سشوار:** بعد از مشاهده علائم بیدزدگی، سشوار را بر روی حرارت بالا تنظیم کنید و در همه جای خانه مخصوصاً کمد لباس و رختخواب بگردید.
۴. **چوب سدر:** یکی دیگر از دفع کننده‌های بید، برش‌های چوب سدر می‌باشد. برش‌ها را در بین لباس و رختخواب بگذارید.
۵. **کیسه میخک:** میخک دارای عطر و بوی غیر قابل تحمل است و باعث از بین رفتن بید می‌شود. مقداری از آن را درون کیسه کوچکی ریخته و لابلای لباس و رختخواب قرار دهید.

روش‌های دیگری برای مهار بید زدگی وجود دارد و بهترین روش آن استفاده از اسپری سم مخصوص می‌باشد.

برطرف کردن شوری غذا؛ ترفند خانه داری و آشپزی

شور شدن غذا اتفاقی است که شاید برای شما نیز بیفتد. در چنین مواقعی برطرف کردن شوری غذا از ترفند های خانه داری مهم محسوب می‌شود و هر خانم خانه داری باید به آن مسلط باشد. با روش‌های زیر می‌توان شوری غذا را از بین برد.



پخت حبوبات در زمان کوتاه یکی از ترفندهای خانه داری کاربردی

تمیز کردن لکه روغن

یکی دیگر از ترفندهای خانه داری تمیز کردن لکه روغن می‌باشد. در مواقعی که روغن بر روی لباس، فرش، مبلی ریخته است، قبل از هر کاری مقداری نمک بر روی آن بپاشید تا چربی روغن جذب نمک شود و از خود لکه‌ای به جا نگذارد. سپس بعد از گذشت ۱۰ دقیقه آن را با دستمال نمدار و محلول مخصوص تمیز کنید.

پاک کردن بید از لباس و رختخواب

وجود بید در خانه هیچ ارتباطی با بهداشت فردی و یا تمیز کردن محل زندگی ندارد. متأسفانه زمانی که یک بید ماده وارد خانه می‌شود تخم گذاری می‌کند و به مرور زمان تعداد آن‌ها افزایش می‌یابد. این حشره موزی بسیار جثه ریز دارد و از لباس‌های پشمی و الیاف تغذیه می‌کند. وجود سوراخ‌های کوچک در بعضی از لباس‌ها نشانه آلودگی بید می‌باشد. این اتفاق ممکن است سلامتی افراد خانواده را به خطر بیندازد. لذا پاک کردن خانه از حشرات موزی و بید بسیار حائز اهمیت است.



تمیز کردن کف اتو بخار با محلول سرکه، ترفند خانه داری سریع

ترفند های خانه داری؛ فوت کوزه گری راحت و کاربردی!

برخی از خانم‌های خانه دار بعد از گذشت چند سال از اداره خانه، فوت و فن زیادی را در خانه داری کسب کرده‌اند. بعضی از ترفندهای خانه داری حاصل سال‌ها زندگی افراد با تجربه است.

۱. **حبه قند:** با استفاده از یک قاشق حبه قند را درون دیگ غذا کنید و قبل از آب شدن کامل آن را از دیگ بیرون آورید.

۲. **سیب زمینی:** بهترین ترفند برای برطرف کردن شوری غذا، استفاده از چند برش سیب زمینی می‌باشد. بعد از پخت سیب زمینی آن را از دیگ خارج کنید.

۳. **میوه:** در برخی غذاها به جای سیب زمینی، چند برش میوه را درون غذا بگذارید و پس از گذشت چند دقیقه خارج کنید.

تمیز کردن کف اتو بخار

استفاده مکرر از اتو بخار برای اتوکشی لباس‌های متفاوت باعث می‌شود که کف آن دچار جرم و رنگ تیره شود. در چنین مواقعی اتوکشی اشتباه است زیرا باعث می‌شود لباس‌هایی که دارای رنگ روشن است تیره شود. قبل از انجام اتوکشی ترفند خانه داری برای تمیز کردن کف اتو بخار را انجام دهید. برای تمیز کردن کف اتو بخار از مسواک نرم و محلول سرکه و جوش شیرین استفاده کنید. فرمول این محلول به ترتیب زیر است:

۳ قاشق غذاخوری سرکه سفید + ۱ قاشق چای خوری جوش شیرین

این محلول را به کمک مسواک نرم بر سطح کف اتو بخار بکشید سپس با دستمال نرم آن را پاک کنید.

وی یافته این پژوهش را این‌گونه معرفی کرد: «در این پژوهش، هورمون‌های تخصصی تکثیر آبزیان برای انواع مختلف ماهی‌ها، شامل ماهیان گرمابی، سردابی، خاویاری، دریایی و زینتی، برای نخستین بار در ایران و خاورمیانه، با تکیه بر دانش زیست‌فناوری بومی، تولید شده است.»

استاد دانشگاه تهران، نحوه عملکرد این هورمون‌ها را این‌گونه توضیح داد: «برخی از این محصولات، فرآیند تخم‌گذاری و تخم‌ریزی را بهبود می‌بخشد. برخی دیگر، با استفاده از فناوری آهسته‌رهش توسعه یافته است و به عنوان هورمون ایمپلنت محلول با فرمولاسیون نانو، تکثیر مصنوعی را ارتقا می‌دهد.» دکتر اصغری همچنین افزود: «یکی دیگر از هورمون‌های تولیدی، مخصوص ماهیان سردابی شامل قزل‌آلای رنگین‌کمان است که برای نخستین بار در جهان تولید می‌شود.»

این استاد دانشگاه با اشاره به تولید انبوه این هورمون‌ها توسط یک شرکت دانش بنیان، افزود: «تولید انبوه این هورمون‌ها، نیاز صنعت شیلات ایران را تا حدودی رفع کرده و وابستگی کشور به واردات هورمون‌های خارجی را تا حدود زیادی کم کرده است.»

عضو هیأت علمی مرکز بیوشیمی و بیوفیزیک دانشگاه تهران در پایان اظهار داشت: «این هورمون‌ها که با استفاده از روش‌های نوین دانش زیست‌شناسی مولکولی و با در نظر گرفتن ملاحظات زیستی تولیدمثلی ماهیان مختلف تولید شده است، منجر به نتایج بهتری در مراکز پرورش ماهی می‌شود و هدف نهایی این پژوهش،

تولید و تجاری‌سازی هورمون تکثیر انواع آبزیان



پژوهشگران دانشگاه تهران موفق شدند هورمون‌های لازم برای تکثیر گونه‌های مختلف آبزیان را تولید و تجاری‌سازی کنند.

پژوهشگران دانشگاه تهران به سرپرستی دکتر سید محسن اصغری، عضو هیأت علمی مرکز تحقیقات بیوشیمی و بیوفیزیک دانشگاه تهران، هورمون‌های ضروری برای تکثیر گونه‌های آبزیان را تولید و تجاری‌سازی کردند.

دکتر اصغری درباره اهمیت صنعت شیلات در سطح کلان گفت: «امروزه با رشد جمعیت و تأثیر تغییرات اقلیمی، امنیت غذایی و بهره‌وری از منابع پایدار، اهمیتی روزافزون یافته است. آبرزی‌پروری نیز به عنوان منبعی پایدار و تجدیدپذیر برای تولید پروتئین، می‌تواند به کاهش فشار بر منابع طبیعی و ایجاد تعادل در اکوسیستم‌ها کمک کند. از سوی دیگر، مصرف ماهی پیامدهای مثبتی از قبیل کاهش بیماری‌های قلبی عروقی، بهبود عملکرد مغز و پیشگیری از بیماری‌های دژنراتیو را به همراه دارد. از این رو، هر محصولی از قبیل هورمون‌های تولیدمثل آبزیان که بتواند به تقویت صنعت آبرزی‌پروری بیانجامد، هم از بعد امنیت غذایی و هم از بعد سلامت غذایی، حائز اهمیت است.»

چند لایه لباس: پوشیدن چند لایه جوراب می‌تواند به گرم نگه داشتن پاها کمک کند. لایه داخلی باید از مواد مرطوب کننده دور باشد (مثل جوراب‌های نخی) و لایه بیرونی باید عایق باشد.

افزایش گردش خون برای درمان سردی پا

ورزش: انجام فعالیت‌های بدنی مانند راه رفتن، دویدن یا انجام حرکات کششی می‌تواند جریان خون به پاها را افزایش دهد.

ماساژ پاها: ماساژ ملایم پاها می‌تواند به بهبود گردش خون کمک کند و پاها را گرم تر کند.

قرار دادن پاها در وضعیت مناسب: به‌ویژه در زمان استراحت، پاها را بالا نگه دارید تا خون به‌طور طبیعی به سمت آن‌ها جریان پیدا کند.

استفاده از گرما برای درمان سردی پا

پد گرمایشی: استفاده از پدهای گرمایشی یا بالش‌های گرم‌کننده برای گرم نگه داشتن پاها موثر است.

حمام گرم: پاها را در آب گرم قرار دهید تا جریان خون افزایش یابد و گرما به پاها منتقل شود.

تغذیه و هیدراتاسیون مناسب برای درمان سردی پا

مواد مغذی: تغذیه مناسب، به ویژه مصرف مواد مغذی مانند آهن و ویتامین B₁₂، می‌تواند به بهبود گردش خون و کاهش احساس سردی کمک کند.

یعنی بهبود فرایند آبی‌پروری را محقق می‌کند.»

گفتنی است هورمون تکثیر گونه‌های مختلف آبزیان، یکی از دستاوردهای برگزیده پژوهشگران دانشگاه تهران است.

راه‌های درمان سردی مداوم پاها

سردی پا یک مشکل بسیار رایج به خصوص در فصل زمستان است که می‌تواند علل مختلفی داشته باشد.



اگر مداوم پاهای شما سرد است، ممکن است یک بیماری زمینه‌ای مانند پدیده رینود داشته باشید. خوشبختانه، چندین راه وجود دارد که می‌توانید برای گرم کردن پاهای خود امتحان کنید. اگر همچنان مشکل یا علائم دیگری دارید، ممکن است نیاز به درمان پزشکی داشته باشید تا مطمئن شوید که بیماری زمینه‌ای جدی تری وجود ندارد.

پوشیدن لباس مناسب برای درمان سردی پا

کفش و جوراب گرم: استفاده از کفش‌های عایق و جوراب‌های پشمی یا ترمویی برای حفظ گرما بسیار موثر است.

اگر زخم‌هایی روی انگشتان پا دارید که به نظر می‌رسد بعد از ۳ تا ۴ روز به خوبی بهبود نمی‌یابند، برای جلوگیری از عفونت، تحت درمان فوری پزشکی قرار بگیرید.

پزشک شما می‌تواند کرم‌ها و داروهایی را تجویز کند که می‌تواند به درمان مشکلات پوستی پا کمک کند.

اگر تب و پاهای سرد دارید به دنبال درمان پزشکی باشید

تب، لرز و سردی در پاهای شما می‌تواند از علائم مننژیت ناشی از یک عفونت باکتریایی یا ویروسی جدی باشد. مننژیت زمانی است که غشاهای محافظ مغز و نخاع شما ملتهب و متورم می‌شوند. این یک بیماری جدی است که نیاز به درمان فوری پزشکی دارد، بنابراین اگر سرماخوردگی، تب و لرز دارید به اورژانس مراجعه کنید.

مننژیت همچنین می‌تواند مسری باشد، بنابراین اگر با افراد دیگر زندگی می‌کنید، آنها را نیز از نظر علائم تحت نظر داشته باشید.

در صورت افزایش یا کاهش وزن ناگهانی به پزشک مراجعه کنید

سردی پاها می‌تواند ناشی از مشکل تیروئید باشد که بر گردش خون شما تأثیر می‌گذارد. تیروئید شما همچنین هورمون‌هایی تولید می‌کند که می‌توانند بر متابولیسم شما تأثیر بگذارند، بنابراین اگر به سرعت شروع به افزایش یا کاهش وزن کنید، می‌تواند نشانه‌ای از بیماری تیروئیدی باشد که باید درمان شود. وقت

آب و مایعات: مصرف آب و مایعات به حفظ جریان خون و دمای بدن کمک می‌کند و پاهای شما را گرم نگه می‌دارد.

کاهش استرس و اضطراب برای درمان سردی پا

استرس و اضطراب می‌توانند باعث انقباض عروق خونی و کاهش گردش خون در بدن شوند، بنابراین مدیریت استرس از طریق تنفس عمیق، مدیتیشن یا روش‌های آرامش‌بخش می‌تواند به درمان سردی پاها کمک کند.

تشخیص بیماری‌های زمینه‌ای برای درمان سردی پا

مشکلات پزشکی: سردی پاها ممکن است نشانه‌ای از مشکلات پزشکی مانند اختلالات تیروئید، بیماری‌های قلبی، دیابت یا مشکلات گردش خون باشد. در صورتی که پاهای شما به طور مداوم سرد باشد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت بروز زخم، بثورات پوستی یا پوسته پوسته شدن پوست، به پزشک مراجعه کنید.

اگر پاهایتان سرد است و متوجه تغییراتی در پوست پاهایتان شدید، با پزشک خود وقت ملاقات بگیرید. این وضعیت می‌تواند یک بیماری بی‌ضرر مانند درماتیت آتوپیک باشد، اما همچنین می‌تواند یک مشکل اساسی جدی‌تری باشد که باید بررسی شود، مانند آسیب شدید عصبی.

HPV

یا ویروس پاپیلوما‌ی انسانی

(Human Papillomavirus)

یکی از شایع‌ترین عفونت‌ها و بیماری‌های ویروسی است که از طریق رابطه جنسی محافظت‌نشده و غیرایمن منتقل می‌شود و می‌تواند منجر به ایجاد زگیل تناسلی، زگیل‌های پوستی و همچنین ابتلا به بعضی از سرطان‌ها از جمله سرطان‌های دستگاه تناسلی و سرطان‌های دهان و گلو شود.

HPV بیش از ۲۰۰ نوع ویروس دارد که بعضی از آنها پرخطر و بعضی‌ها کم‌خطرند. ۴۰ نوع از انواع این ویروس می‌توانند منجر به ایجاد زگیل در ناحیه تناسلی فرد شوند. این ویروس، افرادی را که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، زودتر و راحت‌تر مبتلا می‌کند. به همین دلیل پزشکان به افرادی که به این ویروس مبتلا شده‌اند، توصیه می‌کنند که حتماً سیستم ایمنی خود را تحت نظر یک متخصص تقویت کنند. چراکه خیلی از این ویروس‌ها توسط خود سیستم ایمنی بدن از بین می‌رود و بیمار به طور طبیعی و بدون نیاز به دارو و ... درمان می‌شود.

دکتر مهران قهرمانی، متخصص پاتولوژی (آسیب‌شناسی) و دبیر انجمن پاتولوژی ایران در گفتگویی درباره چگونگی تقویت سیستم ایمنی بدن برای نجات از این ویروس توضیح می‌دهد: یکی از مهم‌ترین کارها برای پیشگیری از ابتلا به ویروس HPV و همچنین برای از بین بردن این ویروس بعد از ابتلا، تقویت سیستم ایمنی بدن است.

ملاقات با پزشک خود بگیرید تا بتواند آزمایش خون برای بررسی تیروئید شما تجویز کند.

پزشک ممکن است نیاز به تجویز داروهایی داشته باشد که تیروئید شما را مدیریت می‌کنند، که می‌تواند گردش خون را بهبود بخشد و از احساس سرمای پاهای شما جلوگیری کند.

در صورتی که درد مفاصل دارید به پزشک مراجعه کنید

روماتیسم مفصلی یا آرتریت روماتوئید می‌تواند بر اعصاب کوچک و عروق خونی پا تأثیر بگذارد. RA اغلب با درد در مفاصل شما مانند آرنج یا انگشتان همراه است. اگر سردی پا و درد مفاصل دارید، با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر سابقه RA در خانواده خود دارید، ممکن است در خطر ابتلا به آن باشید.

سلامتی بدن،

راهکارهایی برای تقویت سیستم ایمنی در مقابله با ویروس HPV



ویروس HPV یکی از شایع‌ترین عفونت‌های جنسی است که می‌تواند منجر به سرطان شود. با این حال، تقویت سیستم ایمنی بدن می‌تواند به مقابله با این ویروس کمک کند.

این پاتولوژیست اضافه می‌کند: از طرف دیگر ما مکمل‌هایی داریم که حاوی مواد معدنی‌ای هستند که در داخل بدن ساخته نمی‌شوند. مثل زینک یا روی. این مواد معدنی به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند. روی یا زینک به صورت خیلی موثری در درمان HPV از طریق تقویت سیستم ایمنی تاثیرگذار است.

زگیل‌های تناسلی عمدتاً شکلی شبیه گل‌کلم دارند و بیشتر در ناحیه بیرونی دستگاه تناسلی زن و مرد اجاد می‌شوند. این ضایعات پوستی را می‌توان با روش‌های مختلف از بین برد اما حتی اگر زگیل‌ها برداشته شوند، باز هم فرد ناقل بیماری است. چراکه همچنان ویروس را در بدن خود دارد. دکتر قهرمانی درباره راه‌های از بین بردن این ضایعات پوستی توضیح می‌دهد: ۴ روش استفاده از پمادها و کرم‌های موضعی، کرایوتراپی یا انجماد، لیزرتراپی و جراحی درمان‌هایی هستند که در حال حاضر برای از بین بردن زگیل‌های تناسلی در نظر گرفته می‌شوند.

این متخصص پاتولوژی تاکید می‌کند که این درمان‌ها قطعی نیستند. چون بعضی مواقع سلول‌ها آلوده هستند و با لیزر و جراحی و ... هم برداشته نمی‌شوند و از بین نمی‌روند. یعنی ممکن است شما زگیل تناسلی را جراحی کنید ولی بعداً دوباره زگیل ایجاد شود. بنابراین بهترین کار پیشگیری است. همیشه پیشگیری بهتر از درمان است.

تقویت سیستم ایمنی بدن هم از طریق تغذیه مناسب، ورزش، مصرف بعضی مکمل‌ها و کارهای دیگر امکان‌پذیر است.

قهرمانی می‌گوید: هنوز درمان قطعی برای ویروس HPV یا ویروس پاپیلومای انسانی پیدا نشده و مکمل‌هایی که به صورت خوراکی تقویتی وجود دارد، تاثیری در درمان این ویروس ندارند. این ویروس وقتی در سلول‌های بدن مستقر می‌شود، امکان دارد طی ۲ سال با کمک سیستم ایمنی خود بدن از بین برود. البته بیشتر ویروس‌هایی توسط سیستم ایمنی بدن از بین می‌روند که ریسک بالایی ندارند و درجه خطر کمی برای انسان دارند. ویروس‌های ریسک‌بالا به راحتی از بین نمی‌روند.

این پزشک با تاکید بر این که سیستم ایمنی بدن را می‌توان با تغذیه مناسب و نیز با مصرف مکمل‌هایی که در کنار غذا استفاده می‌شوند، تقویت کرد، می‌گوید: این مکمل‌ها می‌توانند در درمان HPV توسط سیستم ایمنی بدن کمک کنند. اما خود مکمل‌ها به صورت مستقیم نمی‌توانند برای از بین بردن ویروس کاری کنند.

قهرمانی می‌گوید: رعایت رژیم غذایی مناسب، مصرف قندهای ساده، استفاده بیشتر از غذاهای تخمیری، ورزش منظم، کنترل وزن و امثال این کارها می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند. مواد غذایی که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند شامل لوبیا، غلات سبوس‌دار، ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C و ویتامین E، میوه‌ها و سبزیجات تازه و ... هستند.

قبل از صبحانه مسواک بز نیم یا بعد از آن؟



سوآلی که بسیاری از افراد در مورد مسواک زدن دندان‌ها دارند این است که آیا بهتر است دندان‌ها را قبل از صبحانه مسواک بز نیم یا بعد از آن؟

دکتر رانا الفلکی، دندانپزشک، توضیح داد: «یکی از سوآلاتی که بیماران معمولاً از ما می‌پرسند این است که آیا باید دندان‌های خود را قبل از صبحانه مسواک بز نیم یا بعد از آن. جواب ما این است که باید قبل از صبحانه مسواک بز نیم.»

او در ادامه افزود: «اگر بعد از صبحانه مسواک بز نیم، باکتری‌هایی که در طول شب در دهان جمع شده‌اند، به غذا و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنید حمله می‌کنند. به ویژه اگر صبحانه شما شامل آب‌میوه باشد، مسواک زدن بلافاصله بعد از آن می‌تواند باعث آسیب به مینای دندان شود. همچنین، مسواک زدن بعد از صبحانه ممکن است باعث بدبوتر شدن نفس شود.»

دکتر الفلکی همچنین هشدار داد که استفاده از دهان‌شویه باید به درستی انجام شود. او توصیه می‌کند که بهترین زمان برای استفاده از دهان‌شویه، بعد از مسواک زدن نیست، بلکه باید اجازه دهید فلوراید و سایر مواد مفید خمیردندان روی دندان‌ها باقی بمانند و اثر کنند. این موضوع به ویژه برای افرادی که دندان‌های حساس دارند،

اهمیت بیشتری دارد. او پیشنهاد می‌دهد که افرادی که دندان‌های حساس دارند، می‌توانند از دهان‌شویه در میانه روز استفاده کنند تا به کاهش حساسیت دندان‌ها کمک کند.

این نظر توسط دکتر مایکل موزلی، پزشک معروف، نیز مطرح شده است. او در توییت نوشت: «آیا کسی دندان‌هایش را قبل از صبحانه مسواک می‌زند؟ این توصیه انجمن دندانپزشکی آمریکا است. اگر شما این کار را نمی‌کنید، باید حداقل ۳۰ دقیقه بعد از صبحانه صبر کنید تا اسید ناشی از غذا مینای دندان را ضعیف کرده و مسواک زدن باعث آسیب نشود.»

نتیجه‌گیری:

بهتر است دندان‌ها را قبل از صبحانه مسواک بز نیم تا از آسیب به دندان‌ها جلوگیری کنید و از خطرات مسواک زدن بلافاصله بعد از خوردن صبحانه پیشگیری کنید.

فایده مهم پیاده‌روی بعد از صرف غذا



پیاده‌روی بعد از غذا باعث تحریک حرکت روده‌ها می‌شود که می‌تواند نفخ و بازگشت اسید معده به مری (ترش کردن) را کاهش دهد و احتمالاً از دیابت نوع ۲ جلوگیری کند.

دکتر «کریستوفر دامن»، متخصص دستگاه گوارش و استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه

لغایت ۳۰ آذر ماه در مرکز همایش‌های دانشگاه شهید بهشتی برگزار می‌شود، با تاکید بر اینکه افزایش و شیوع چاقی و دیابت همچنین پیشگیری و مراقبت این بیماری‌ها در رأس امور سلامت کشورها قرار گرفته است گفت: در ایران اسلامی به یمن برنامه‌ریزی مسئولان طی ۴ دهه نظام سلامت کنترل عوامل عفونی و واگیردار را به نحو مطلوبی انجام داده است و با وجود زیرساخت فراگیر سامانه سلامت بجز در موارد نوظهور این گروه از بیماری‌ها به نحو مطلوبی مهار شده‌اند.

وی با بیان اینکه شیوع چاقی به عنوان یکی از عوامل عمده این گروه که عامل خطر بروز انواع بیماری‌های مزمن است افزود: این بیماری با سرعت قابل ملاحظه‌ای رو به فزونی است به نحوی که این بیماری در رأس هزینه‌های نظام سلامت، طی دهه‌های آینده قرار می‌گیرد. اهتمام به مقابله با این معضل در راستای آینده‌نگری سلامت جامعه ایرانی یکی از اصلی‌ترین اولویت‌ها در حوزه پیشگیری‌های اولیه و ثانویه به شمار می‌آید.

عزیزی ادامه داد: نهمین کنگره پیشگیری و درمان چاقی ایران به دنبال سیر دو سالانه گردهمایی‌های پیشین با همکاری معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با هدف رویکرد جامع به پیشگیری چاقی در سطوح مختلف پیشگیری و ارائه تازه‌های علمی مرتبط از یک سو و نیز ارائه پیشنهادات عملی مبتنی بر شواهد جهت برون رفت از تنگنای همه‌گیری چاقی از سوی دیگر، تمامی دانشمندان و طالبان علم و نیز مسئولان ذیربط

واشینگتن می‌گوید تحقیقات نشان می‌دهد که پیاده‌روی در حدود یک ساعت بعد از صرف غذا، می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک و از افزایش قند خون که در طول زمان می‌تواند به مقاومت به انسولین و دیابت منجر شود، جلوگیری کند.

او می‌افزاید برخی تحقیقات نشان داده‌اند که حتی پنج دقیقه افزایش ضربان قلب - مانند یک پیاده‌روی کوتاه در محله یا انجام دادن برخی تمرین‌های پرشی - برای جلوگیری از افزایش قند خون پس از غذا کافی است.

خوردن غذاهای کامل و غنی از فیبر نیز می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند. اما این غذاها در عین حال نفخ زیادی ایجاد می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود پیاده‌روی برای برطرف کردن نفخ دستگاه هاضمه اهمیت بیشتری پیدا کند.

مهم‌ترین عامل پیشگیری از اضافه وزن



رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران پیرامون موضوع چاقی و اضافه وزن افراد و خوردن و نخوردن غذاها، توضیحاتی را ارائه داد.

فریدون عزیزی رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران با اشاره به جزئیات نهمین کنگره پیشگیری و درمان چاقی ایران که در روزهای ۲۸

در حوزه‌های مختلف و مرتبط را به حضور و مشارکت دعوت می‌کند.

عزیزی با اشاره به مهمترین دلایل بروز چاقی در ایران گفت: افزایش وزن و چربی بدن، که در اثر عوامل محیطی و مساعد بودن ساختمان ژنتیک فرد ایجاد می‌شود چاقی می‌گویند. افزایش وزن و چاقی را می‌توان با استفاده از جدول‌های قد و وزن که برای گروه‌های با جثه‌های کوچک، متوسط و بزرگ تهیه شده‌اند مشخص کرد ولی معیاری که امروزه به طور وسیع برای تعریف چاقی به کار می‌رود نمایه توده بدنی است.

وی بیان کرد: عوامل ژنتیکی و اپی ژنتیک در ایجاد چاقی نقش عمده‌ای دارند. سبک زندگی در زمان بارداری و تغییرات وزن در این دوران و نیز عوامل مؤثر در بیماری‌های غیر واگیر در سه سال اول زندگی بر بروز چاقی تأثیر گذار هستند.

وی تصریح کرد: در افراد چاق غذای بسیار پرکالری و یا شیرین عوامل مهمی در کاهش کنترل و خود تنظیمی این سیستم است.

عزیزی در پاسخ به این سوال که آثار چاقی در ایران نسبت به کشورهای منطقه و جهان چگونه است؟ گفت: در تهران حدود ۷۰ درصد افراد بالای ۲۰ سال دارای اضافه وزن یا چاقی هستند در تهران نمایه توده بدنی حدود ۴۵ درصد افراد در محدوده اضافه وزن، حدود ۲۵ درصد هم در محدوده چاقی است. مطالعات نشان داده‌اند که افزایش وزن و چاقی در جوامع شهری و روستایی ایران از شیوع بالایی برخوردار است.

وی اضافه کرد: در افراد ۳۰ سال به بالا در نواحی شهرنشین، این عارضه تا ۸۲ درصد، در

روستاییان تهران تا ۷۲ درصد و در روستاهای دور افتاده که هنوز عوامل شهرنشینی نفوذ زیادی ندارند تا ۴۴ درصد افراد افزایش وزن دارند و یا مبتلا به چاقی هستند.

به گفته این پزشک، شیوع اضافه وزن و چاقی در ایران از متوسط جهانی بیشتر است ولی فاصله آن از کشورهای پیشرفته و برخی کشورهای عربی به سرعت کمتر شده است.

وی درباره عوامل مؤثر در جلوگیری از بروز چاقی گفت: یکی از مهمترین دورانی که برای پیشگیری از چاقی فرزندان در نظر گرفته شده است، زمان بارداری و دوران نوزادی و کودکی به ویژه سال اول پس از تولد است. مهمترین عواملی که در چاقی فرزندان موثرند عبارتند از: ۱- دوران بارداری؛ سیگار کشیدن مادر افزایش وزن زیاد هنگام بارداری و دیابت بارداری ۲- در سال اول زندگی؛ شیر دادن مادر کمتر از ۱۲ ماه و خواب کمتر از ۱۲ ساعت کودک، به علاوه کودکانی که با عمل سزارین متولد می‌شوند احتمال اضافه وزن و چاقی بیشتری در سال‌های زندگی دارند.

وی افزود: در دوران کودکی و نوجوانی و به ویژه تا ۸ سالگی تغذیه سالم و فعالیت بدنی مناسب مهمترین عامل پیشگیری از بروز اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی است.

عزیزی مهمترین راه‌های پیشگیری از چاقی را اصلاح شیوه زندگی، برنامه‌های راهبردی در دوران بارداری و تعیین شاخص‌های توده بدنی عنوان کرد.

روی هیچ‌چیز از جمله ایجاد و تقویت روابط، تمرکز کنیم.

به گفته بوبینت، بخشی از مرکز مغز به نام «هابنولا (habenula)» باعث می‌شود که در دام این پیمایش بی‌پایان و بالا پایین کردن بی‌هدف صفحات مجازی بیفتیم.

«هابنولا» بخشی از مغز است که در عملکردهای مهم از جمله انگیزه و تصمیم‌گیری نقش دارد، اما وقتی این ناحیه فعال شود، می‌تواند انگیزه ما را برای تلاش کردن از بین ببرد.

او توضیح می‌دهد: این همان لحظه‌ای است که می‌دانید باید کاری را انجام دهید، اما به جای آن کار دیگری می‌کنید مثل مدام بالا پایین کردن صفحات و غرق شدن در محتوای منفی یا ناامیدکننده و بی‌ارزش.

به گفته بوبینت، اسکرول کردن شبکه‌های اجتماعی راهی برای «انفصال» و استراحت دادن به مغز پس از یک روز طولانی است. این رفتار در واقع نوعی رفتار اجتنابی است که هابنولا کنترل می‌کند. هر زمانی که در حال اجتناب از چیزی هستید، بدانید که این بخش از مغز فعال شده است.

او هشدار می‌دهد این‌گونه است که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی شکل می‌گیرد زیرا این بخش از مغز می‌تواند توقف اسکرول کردن را «بسیار دردناک» کند. همچنین می‌تواند به از دست دادن انگیزه منجر شود که آثار خطرناکی دارد زیرا همه ما برای اینکه زندگی‌مان را پیش ببریم، از خودمان راضی باشیم، اعتماد به نفس داشته

چگونه از «پوسیدگی مغزی» جلوگیری کنیم؟



«پوسیدگی مغز» به افول وضعیت ذهنی افراد به خصوص در نتیجه تماشای بیش از حد محتوا (به‌طور ویژه محتوای آنلاین) پیش‌پاافتاده یا بی‌چالش اطلاق می‌شود.

ایندیپندنت در مطلبی در این باره آورده است: برخی کارشناسان معتقدند که پیمایش (scroll) مداوم و بی‌پایان در شبکه‌های اجتماعی و سایر محتواهای آنلاین دقیقاً همین کار را انجام می‌دهد و مغزهای ما را به اصطلاح دچار پوسیدگی می‌کند.

همچنین روزنامه نیویورک‌پست به نقل از دکتر «کایرا بوبینت»، متخصص علوم اعصاب رفتاری و نویسنده کتاب «مغز توقف‌ناپذیر»، می‌نویسد که توجه به پدیده پوسیدگی مغز و پیامدهای آن به‌طور فزاینده‌ای در حال گسترش است.

این عصب‌شناس رفتاری ساکن کالیفرنیا می‌گوید: امروزه بسیاری از افراد با مشکل تمرکز کردن مواجه‌اند. آن‌ها دچار وضعیتی موسوم به «مه مغزی» هستند و نمی‌توانند کارهای عمیق که نیازمند تمرکز است، انجام بدهند. علاوه بر این، یک همه‌گیری تنهایی نیز به‌طور موازی در حال گسترش است چرا که ما واقعا نمی‌توانیم

و پرسه زدن در فضای آنلاین بوده‌اند. این شرایط، بهداشت خواب را مختل می‌کند.

او افزود: من از آن‌ها می‌پرسم آیا می‌توانید یکی از آن ویدیوها را به یاد بیاورید؟ اما هیچ کودک‌کی نبود که واقعا بتواند چیزی را که دیده است، به یاد بیاورد.

گران‌ت هشدار داد: عملکرد مغزی ما در حال تحلیل است، حافظه در حال کاهش است، مدت زمان تمرکز در حال کاهش است.

این متخصص برای جلوگیری از گرفتار شدن در دام پیمایش بی‌پایان و بی‌هدف صفحات مجازی و محتوای تهری از ارزش به‌ویژه برای کودکان پیشنهاد می‌دهد که برای کاهش این زمان، گاه به دوستانتان تلفنی بزنید یا با خانواده‌تان تماس تصویری بگیرید. او همچنین تاکید دارد که باید زمان حضور در فضای مجازی را به‌طور راهبردی تقسیم کرد، به طوری که بیشتر وقت صرف محتوای مفید و معنادار شود و بخشی هم برای سرگرمی باقی بماند.

او برای بهبود بهداشت دیجیتال، پیشنهاد می‌کند که برای دسترسی به فناوری محدودیت‌هایی تعیین کنید و در خانه زمان‌های بدون گوشی را مشخص کنید. گران‌ت همچنین توصیه می‌کند که فعالیت‌های بدنی داشته باشید و بازی‌های آموزشی یا چالش‌برانگیز برای حافظه انجام دهید. در آخر اینکه بعد از وقت‌گذرانی آنلاین، از خود پرسید که آیا از اینکه وقتم را چنین گذراندم، راضی‌ام؟

باشیم و به خواسته‌هایمان برسیم، به انگیزه نیاز داریم.

چگونه از «پوسیدگی مغزی» جلوگیری کنیم؟

بوینت می‌گوید برای جلوگیری از پوسیدگی مغز یک دستورالعمل یا راه‌حل مشخص وجود ندارد. نکته کلیدی این است که به روش شخصی خودتان، مانع آن شوید و این می‌تواند از طریق تنظیم و تغییرات و اصلاحات جزئی و مداوم و به مرور زمان حاصل شود.

او می‌گوید: انسان موجودی بسیار انعطاف‌پذیر است. وقتی حقیقت بدنمان را بدانیم، می‌توانیم برای تغییر آن اقدامی انجام دهیم.

همچنین دکتر «دان گران‌ت»، مشاور ملی مدیریت سالم دستگاه‌های الکترونیکی، تاکید می‌کند که تولیدکنندگان محتوا می‌خواهند که شما به دستگاه‌هایتان وابسته شوید.

به گفته او، سازندگان الگوریتم‌ها بسیار هوشمندانه عمل می‌کنند. آن‌ها از سازوکارهای مغز که به تحریک احساسات و وابستگی‌های هیجانی مرتبط هستند، بهره می‌برند تا افراد را به استفاده بیشتر از این دستگاه‌ها و محتوایشان ترغیب کنند.

گران‌ت می‌گوید: من نگران مرگ بسیاری از چیزها هستیم، از جمله قدرت تخیل. انگار دیگر لازم نیست چیزی را تصور کنیم، من برای حافظه و آموزش نگرانم. اغلب از کودکان می‌شنوم که هشت ساعت مشغول ویدیو دیدن و وقت‌گذرانی

تخم مرغ برای قلب ضرر دارد؟



متخصصان تغذیه در مطالعات جدید در مورد اثرات مصرف تخم مرغ بر قلب توضیحاتی را ارائه کرده‌اند.

دکتر «جرمی لندن»، جراح قلب و عروق در ساوانا جورجیا می‌گوید: تخم‌مرغ سالیان سال بدنام بود. به‌ویژه به این دلیل که انجمن قلب آمریکا به‌شدت علیه تخم‌مرغ‌ها موضع گرفت و آن‌ها را منبع غذایی ضعیف و خطری برای قلب دانست، اما این نگرش عمومی و علمی منفی نسبت به تخم‌مرغ در سال ۲۰۱۵ تغییر کرد. دلیل این تغییر این بود که شواهد علمی جدید نشان دادند تخم‌مرغ آن‌طور که قبلاً گفته می‌شد، برای قلب مضر نیست.

دکتر لندن توضیح داد: دلیلش این بود که دریافتیم کلسترول غذاها آنقدر که فکر می‌کردیم، بر کلسترول کلی بدن تاثیر ندارد.

او ادامه داد: تخم‌مرغ یک خوراکی طبیعی و منبع عالی پروتئین است. یک تخم‌مرغ معمولی حدود پنج تا شش گرم پروتئین دارد و از طرفی مملو از مواد معدنی و ریزمغذی‌هایی مانند ویتامین دی، ویتامین ب۱۲، سلنیوم و کولین است.

بنابراین، ثابت شد که تخم‌مرغ آن خطر را که در دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ گفته می‌شد، ندارد و اکنون یک منبع غذایی بسیار خوب برای همه افراد محسوب می‌شود.

انجمن قلب آمریکا که مقر آن در دالاس تگزاس است، اکنون معتقد است که در رژیم غذایی مفید برای قلب در افراد سالم، می‌توان روزی یک تخم‌مرغ کامل گنجاند. برای بزرگسالان مسن‌تر سالم با سطح کلسترول طبیعی دو تخم‌مرغ در روز هم قابل قبول است.

دکتر لندن خاطرنشان می‌کند که بررسی تاثیر یک غذا به‌تنهایی بر سلامتی، بسیار دشوار است و برای ارزیابی صحیح آثار تغذیه‌ای باید کل رژیم غذایی فرد را در نظر گرفت، نه فقط یک غذای خاص را.

او سپس اشاره می‌کند که مصرف تخم‌مرغ‌های تولید مرغ‌های آزاد نسبت به تخم‌مرغ‌هایی که در مرغداری‌های صنعتی تولید می‌شوند، ارجحیت دارد. لندن این نظر را با مقایسه‌ای ساده توضیح می‌دهد و می‌گوید: همان‌طور که بدن انسان از موادی که می‌خورد، برای ساختارش استفاده می‌کند، مرغ‌ها نیز به همین شکل از مواد غذایی که مصرف می‌کنند برای تولید تخم‌مرغ‌هایشان بهره می‌برند. در نتیجه رژیم غذایی مرغ‌ها می‌تواند بر کیفیت تخم‌مرغ‌های تولیدی آن‌ها تاثیر داشته باشد.

لندن در مورد اینکه سفیده تخم‌مرغ بهتر است یا زرده آن هم می‌گوید: ارزش غذایی اصلی تخم‌مرغ در زرده آن نهفته است.

سلامت روان کمک کند. برای داشتن یک رژیم غذایی سالم متناسب با نیازهای بدن خود می‌توانید از راهنمایی‌های پزشک متخصص تغذیه نیز استفاده کنید.

تغذیه سالم و ناسالم چیست؟

احتمالا برای شما هم پیش آمده است که تصمیم گرفتید، رژیم غذایی سالمی را شروع کنید، اما نمی‌دانستید چه غذاهایی را در برنامه قرار دهید و کدام یک را حذف کنید. برای تغذیه سالم (Healthy diet) باید انواع مواد غذایی از گروه‌های غذایی عمده را در برنامه خود قرار دهید. گروه میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، محصولات لبنی کم‌چرب و پروتئین بدون چربی، از جمله حبوبات، آجیل و دانه‌ها و چربی‌های سالم همگی غذاهای سالم بوده و باید در رژیم غذایی شما گنجانده شوند.

تنها نکته مهم در تعریف تغذیه سالم این است که مقدار غذا از هر گروه را به‌درستی تعیین کنید. باید رژیم شما متناسب با سلیقه، سبک زندگی و بودجه شما باشد. برخی از رژیم‌های غذایی طوری برنامه‌ریزی شده‌اند که نمی‌توان مدت طولانی آن‌ها را ادامه داد.

تغذیه ناسالم شامل خوردن بیش از اندازه غذاهای فست‌فود و غذاهای چرب است. به‌عنوان مثال سیب‌زمینی برای بدن بسیار مفید است. اما سیب‌زمینی سرخ شده کالری بالایی داشته و ترکیبات مضر را وارد بدن می‌کند.

روغن‌های سرخ‌کردنی فرآوری شده سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ هستند که برای قلب مضر است.

من خودم معمولا دو تخم‌مرغ کامل می‌خورم، به اضافه تعدادی سفیده بیشتر تا هم حجم بیشتری خورده باشم و هم پروتئین بیشتری به بدنم برسانم. در واقع می‌خواهم هم از ارزش تغذیه‌ای زرده بهره‌مند شوم، هم پروتئین اضافی داشته باشم، چون در رژیم غذایی شخصی من، پروتئین بسیار مهم است.

با این حال، او تاکید می‌کند که تصمیم به خوردن تخم‌مرغ یا نحوه مصرف آن یک انتخاب شخصی است.

او می‌گوید: به بدنتان گوش دهید، نشانگرهای بیولوژیک آن را پی‌بگیرید و برنامه تغذیه‌ای داشته باشید که کاملا مناسب خودتان باشد.

چگونه تغذیه سالم داشته باشیم؟



تغذیه سالم فواید بی‌شماری دارد و می‌تواند به حفظ وزن سالم و کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک کند.

تغذیه سالم فواید بی‌شماری دارد از جمله آنکه می‌تواند به حفظ وزن سالم، کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت، بهبود هضم، افزایش سطح انرژی، افزایش عملکرد مغز، تقویت سیستم ایمنی و بهبود خلق و خو و

ادامه هر گروه از این مواد غذایی را توضیح داده شده است؛

۱. پروتئین در لیست بهترین تغذیه

پروتئین بخش مهمی از انرژی بدن را تامین می‌کند. حتی خلق‌وخو و عملکرد بدن نیز به میزان مصرف پروتئین بستگی دارد. البته مصرف بیش از حد پروتئین برای افرادی مانند بیماران کلیوی مضر است. تحقیقات نشان می‌دهد که بدن به پروتئین با کیفیت بالا نیاز شدیدی دارد. به‌خصوص با افزایش سن این نیاز بیشتر می‌شود. نیاز به پروتئین حتما نباید با محصولات حیوانی تامین شود. شما می‌توانید در کنار مصرف گوشت و مرغ از محصولات گیاهی سرشار از پروتئین نیز استفاده کنید.

۲. چربی مفید برای تغذیه مناسب

همه چربی‌ها جزو چربی‌های بد نیستند و نباید این گروه را از رژیم غذایی حذف کرد. چربی بد خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. اما چربی‌های خوب از قلب و مغز محافظت می‌کنند.

چربی‌های سالم حاوی امگا ۳ هستند و برای سلامت جسم و روح باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. این نوع چربی‌های مفید باعث بهبود خلق‌وخو، افزایش تندرستی و تناسب‌اندام می‌شوند. در صورتی که چربی‌های خوب را جایگزین چربی‌های مضر کنید، دور کمر به‌مرور کوچک می‌شود.

برای دوری از تغذیه ناسالم بهتر است این نوع روغن‌ها را کنار گذاشته و زمان تهیه غذا از روغن زیتون، کانولا و کنجد و آووکادو استفاده کنید.

ویژگی های غذای سالم

غذای سالم باید کالری را به‌اندازه لازم به بدن برساند و حاوی انواع مواد مغذی باشد. برخی از مواد غذایی فرآوری شده و برخی روش‌های پخت باعث ایجاد سموم در بدن شده و زمینه را برای ایجاد انواع بیماری فراهم می‌کنند. غذای سالم شامل چربی‌های مفید بوده که چنین سمومی ایجاد نکرده و برای سلامت قلب و مغز مشکلی ایجاد نمی‌کنند.

غذاهای سالم در حفظ سلامت بدن بسیار موثر هستند. از ۸۰٪ بیماری‌های قلبی و سکتة زودرس می‌توان از طریق انتخاب‌ها و عادات زندگی پیشگیری کرد. رژیم غذایی سالم فواید بسیار زیادی دارد. از جمله؛ کاهش خطر بیماری قلبی و سکتة، بهبود سطح کلسترول خون، کاهش فشارخون، مدیریت وزن بدن و حفظ تناسب‌اندام و کنترل قند خون.

چگونه میتوانیم تغذیه سالم داشته باشیم؟

برخی از رژیم‌های غذایی کاملا افراطی بوده و باعث می‌شود، بسیاری از مواد مغذی از برنامه غذایی حذف شوند. برای داشتن تغذیه سالم و بهترین الگوی غذا خوردن باید بین گروه‌های غذایی شامل پروتئین، کربوهیدرات، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی در رژیم غذایی تعادل ایجاد کنید. اینکه یک گروه غذایی را از رژیم خود حذف کنید، بسیار اشتباه است. تنها باید در هر دسته سالم‌ترین گزینه‌ها را انتخاب کنید. در

۳. مواد غذایی پر فیبر

غذایی خود کاهش دهید. این نوع مواد باعث افزایش سریع قند خون، نوسانات خلق و خو و تجمع چربی به خصوص دور کمر می‌شوند.

در مجموع تغذیه سالم در تناسب اندام تاثیر بسیار زیادی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که تغذیه سالم را انتخاب می‌کنند، نسبت به افراد پیرو تغذیه ناسالم با همان مقدار کالری از تناسب اندام برخوردارند. استفاده از چربی‌های مفید در رژیم غذایی و کربوهیدرات‌های تصفیه نشده به لاغر ماندن و کاهش سایز دور شکم کمک می‌کنند.

تغذیه سالم برای افزایش یا کاهش وزن

متخصصان تغذیه برای افزایش وزن مواد غذایی با کالری بالا را در برنامه غذایی شخص قرار می‌دهند. هر فردی برای افزایش یا کاهش وزن باید تغذیه سالمی داشته باشد تا به بدن خود آسیب وارد نکند. افرادی که به دنبال تغذیه سالم برای چاق شدن هستند، باید مواد غذایی با کالری بالا و انواع مغز را در رژیم غذایی خود افزایش دهند.

مهمترین اقدام برای کاهش وزن کاهش کالری مصرفی است. برای کاهش وزن باید غذاهای سالم را جایگزین مواد غذایی مضر کنید و کالری خود تا حد استاندارد کاهش دهید. یکی از روش‌های کاهش کالری، خوردن غذا در بشقاب کوچک‌تر است. سعی کنید تنقلات مضر را از برنامه غذایی خود حذف کنید. به‌عنوان مثال به‌جای خوردن چیپس، ذرت بوداده را در برنامه خود قرار دهید. هنگام تهیه غذا به‌جای استفاده از روغن‌های مضر از روغن زیتون استفاده کنید.

خوردن غذاهای سرشار از فیبر به سلامت بدن به خصوص سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. مواد غذایی مانند غلات، میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و لوبیا سرشار از فیبر هستند. مصرف فیبر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکت و دیابت را کاهش می‌دهد. همچنین وضعیت پوست را بهبود بخشیده و به کاهش وزن کمک می‌کند.

۴. مواد مفید برای بدن مانند کلسیم

کمبود کلسیم در بدن منجر به پوکی استخوان می‌شود. عدم دریافت کلسیم کافی علاوه بر این مشکل باعث اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب می‌شود. فرقی ندارد، شما چه سنی دارید. در هر صورت باید غذاهای غنی از کلسیم را در برنامه خود قرار دهید. می‌توانید از متخصص تغذیه مشاوره دریافت کنید تا بدانید کدام غذاها کلسیم را کاهش داده و باید مصرف آن‌ها محدود شود. منیزیم و ویتامین‌های D و K کمک می‌کنند تا کلسیم در بدن به‌خوبی تاثیر خود را ایجاد کند.

۵. کربوهیدرات‌ها

یکی از منابع اصلی تامین انرژی بدن کربوهیدرات‌ها هستند. برای داشتن تغذیه سالم باید از کربوهیدرات‌های پیچیده و تصفیه نشده به‌جای کربوهیدرات‌های تصفیه شده و قندها استفاده کنید. مواد غذایی مانند سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل حاوی کربوهیدرات‌های مفید و تصفیه نشده هستند. بهتر است مصرف نان سفید، شیرینی‌ها، نشاسته و شکر را در برنامه

برای لاغری به چه پزشکی مراجعه کنیم؟

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، اگر نیاز به برنامه غذایی لاغری دارید، بهترین راه این است که به متخصص تغذیه مراجعه کنید. متخصص تغذیه براساس توده بدنی، کالری مورد نیاز روزانه و حساسیت‌های غذایی شما لیستی از انواع خوراکی‌های سالم را پیشنهاد می‌کند.

تغییر عادات غذایی برای تغذیه سالم

این موضوع را به‌خاطر داشته باشید که ایجاد تغییرات عمده در رژیم غذایی می‌تواند بسیار طاقت‌فرسا باشد و پس از مدتی از رعایت آن خسته می‌شوید. به‌جای تغییرات بزرگ به دنبال تغییرات کوچک اما موثر در برنامه غذایی خود باشید. تغییر عادات غذایی و رعایت تغذیه در دوران عادات ماهانه به تسکین درد قاعدگی هم بسیار کمک می‌کند.

نکاتی ساده برای پیشگیری از سوختگی



سوختگی هر ساله موجب آسیب‌های جانی و مالی زیادی به مردم می‌شود و بر اساس آمارها، میزان سوختگی در ایران ۸ برابر متوسط جهانی است؛ این درحالیست که با رعایت چند اصل ساده می‌توان از آن پیشگیری کرد.

انجمن حمایت از بیماران سوخته (ققنوس) همزمان با فصل سرما و افزایش استفاده از وسایل گرمازا، به جهت پیشگیری از انواع سوختگی‌ها توصیه‌هایی دارد که در زیر می‌خوانید:

-قبل از تخلیه کامل بخار زودپز درب آن را باز نکنید.

-برای پیشگیری از انفجار گاز، اتصالات و بستهای شلنگ کپسول و یا گاز شهری متصل به اجاق‌گاز و بخاری‌گازی را هرچند وقت یک‌بار کنترل نموده و در صورت فرسودگی و خرابی تعویض نمایید.

-برای کنترل نشتی گاز از کف صابون استفاده کنید و در صورت مشاهده حباب اقدام به تعویض شلنگ و اتصالات نمایید. هرگز برای جستجوی محل نشت گاز از کبریت و فندک استفاده نکنید.

-برای روشن کردن ذغال هرگز از بنزین و الکل استفاده نکنید. زیرا این مواد بسیار فرار بوده و به‌صورت گاز در هوا پراکنده شده و به‌سرعت شعله‌ور می‌شوند. از ژل‌های مخصوص استفاده نمایید.

-از ریختن مایعات و آب سرد داخل روغن داغ خودداری نمایید. هنگام طبخ موادی مانند سیب‌زمینی، مرغ یا بادمجان، حتماً آب آن‌ها را کاملاً بگیرید و بعد داخل روغن داغ بیندازید.

-هنگام طبخ کباب بهتر است از منقل‌های پایه‌بلند استفاده نمایید. کودکان به‌راحتی می‌توانند خود را به منقل‌های زمینی نزدیک نموده و حادثه بیافرینند، مراقب آنها باشید.

-هنگام نوشیدن چای، شیر و سایر مایعات داغ کودکان را در آغوش نگیرید.

-از قرار دادن ظروف حاوی غذا و مایعات داغ در لبه میز و یا اوپن آشپزخانه خودداری کنید. زیرا کودکان ظروف را بر روی خود واژگون می‌کنند.

-از آویزان شدن پارچه رومیزی از لبه‌های میز خودداری کنید. زیرا کودکان با کشیدن پارچه ظروف حاوی غذا و مایعات روی میز را بر روی خود واژگون می‌کنند.

-از قرار دادن کتری و قوری بر روی چراغ خوراکی‌پزی و یا بخاری داخل اتاق نشیمن خودداری کنید، زیرا کودکان ممکن است هنگام بازی کردن با آن‌ها برخورد کنند.

-هنگام قطع برق برای روشنایی، به جای شمع از چراغ‌قوه استفاده کنید.

-از قرار دادن شمع روشن کنار پنجره و در معرض باد، وسایل قابل اشتعال مانند پرده، فرش و مبیل خودداری نمایید.

-روی پریشهای برق را با درپوش پلاستیکی مخصوص بپوشانید. زیرا کودکان با فروردن اشیای فلزی داخل پریش باعث برق‌گرفتگی خود می‌شوند.

-سیم‌وسایل برقی را از دسترس کودکان پنهان نمایید. زیرا به‌ویژه کودکان زیر ۲ سال تمایل زیادی برای بردن اشیاء به دهان و جویدن سیم دارند.

-سماور و کتری را بر روی اجاق‌گاز، کابینت و یا هر سطح دیگری که پایه‌های آن نامتعادل و لق است، قرار ندهید.

-سیم چای‌ساز و سماور برقی را کاملاً جمع نموده و از دسترس کودکان پنهان نگهدارید، زیرا کودکان آن را کشیده و باعث واژگونی مایعات داغ داخل آن‌ها بر روی خود می‌شوند.

-به کودکان آموزش دهید در فاصله یک متری اجاق‌گاز بازی نکنند.

-اگر در منزل بخاری دارید، جلوی آن حفاظ بگذارید، زیرا کودکان نوپا به سمت بخاری می‌روند و حتی برای ایستادن از آن کمک می‌گیرند.

-درب‌های کابینت را با دستگیره‌های مخصوص ببندید. کودکان از کابینت برای بالا رفتن و رسیدن به وسایل روی آن مانند سماور، کتری و... استفاده می‌کنند.

-از آوردن سماور و کتری به داخل اتاق نشیمن و روی زمین بپرهیزید.

-یکی از شایع‌ترین علل سوختگی کودکان افتادن درون قابلمه، ظروف غذا یا بر روی کتری و سماور است، بهتر است سفره غذا بر روی میز پهن شود. اگر سفره را روی زمین می‌اندازید، هرگز کودکان را کنار آن تنها نگذارید.

-موقع طبخ غذا کودکان را بغل نکنید. ممکن است کودکان به غذای داغ دست زده یا با بخار غذا و روغن و مایعات داغ بسوزند.

-اگر لباس‌تان دچار آتش شد، هرگز ندوید، بایستید، روی زمین بغلطید و از پتو برای خاموش کردن آتش استفاده کنید.

-قبل از شستن کودکان، دمای آب را متعادل نمایید. کودکان را تنها در وان حمام رها نکنید. کودکان را به‌گونه‌ای بغل کنید که صورت آن‌ها به‌طرف دستگیره آب نباشد، زیرا هنگام بازی با آن ممکن است آب جوش را بر روی خود بریزند.

-مواد شیمیایی مانند وایتکس، نفت، بنزین و... را در ظروف خوراکی نگهداری نکنید و آن‌ها را از دسترس کودکان دور نگهدارید.

-به کودکان بیاموزید بازی با فندک، کبریت، ته سیگار روشن و وسایل محترقه می‌تواند برایشان خطرناک باشد. دور نگهداشتن آن‌ها از دسترس کودکان به‌تنهایی کافی نیست، به کودکان آموزش دهید در صورت مواجهه با این وسایل آن‌ها را به بزرگ‌ترها بدهند.

-برای اتو زدن بهتر است از میزهای با پایه‌ی بلند استفاده نمایید و تا خنک شدن اتو آن را از دسترس کودکان دور نگهدارید.

-سیم‌ها و اتصالات وسایل برقی را هرچند وقت یک‌بار کنترل کنید. سیم‌های فرسوده و بدون عایق را تعویض نمایید.

-در هنگام استفاده از تینر، چسب، بنزین و مواد قابل احتراق از روشن کردن سیگار، فندک، کبریت و وسایل آتش‌زا خودداری کنید.

-ظروف غذا را بر روی شعله‌های عقب اجاق‌گاز قرار دهید. دسته ظروف پخت‌وپز مانند ماهی‌تابه را به سمت عقب قرار دهید.

-در محل کار، منزل و یا تحصیل از وجود کپسول ضد حریق مطمئن شوید. تاریخ شارژ کپسول‌ها را کنترل نمایید و با طرز کار کپسول ضد حریق و راه‌های خروج اضطراری و فرار آشنا باشید و به کودکان نیز بیاموزید.

-یکی از علل شایع سوختگی در مناسبت‌ها، افتادن کودکان داخل دیگ نذری است، هرگز کودکان را به‌تنهایی کنار دیگ نذری رها نکنید و آن‌ها را به بازی در مکانی دیگر سوق دهید.

-اگر در محل سکونت شما کابل‌های برق فشارقوی عبور می‌کند، به کودکان خود بیاموزید هرگز به آن‌ها نزدیک نشوند و در صورت مشاهده فرسودگی سیم‌ها فوراً بزرگ‌ترها را باخبر نمایند.

-هرگز با دست خیس به وسایل برقی دست نزنید.

-در صورت مواجهه با فردی که دچار برق‌گرفتگی شده، ابتدا جریان اصلی برق را قطع نموده و نیروهای اورژانس را خبر نمایید. برای کمک به فرد دچار برق‌گرفتگی از وسایل نارسانا مانند چوب و پلاستیک که عایق هستند، استفاده نمایید.

-در صورت استشمام بوی گاز، ابتدا شیر اصلی گاز را ببندید، پنجره‌ها را باز نموده و با یک حوله مرطوب به خارج کردن گاز از محیط کمک کنید. هرگز کلید برق یا شعله فندک و کبریت را روشن ننمایید.

مواد غذایی که مغزتان را هوشیار می‌کند

آیا نوع غذایی که مصرف می‌کنیم در افزایش هوشیاری مغز اثر دارد. برخی مواد غذایی بهره هوشی را بالا می‌برند. این باورها تا چه میزان درست هستند؟



برخی از غذاها مانند میوه‌ها و سبزیجات، چای و قهوه حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به محافظت از مغز در برابر آسیب کمک می‌کنند. با گنجاندن این موارد در رژیم غذایی خود می‌توانید به بهبود سلامت مغز، افزایش هوشیاری، حافظه و خلق و خوی کمک کنید.

۱. ماهی

ماهی‌های روغنی شامل سالمون، سالمون، ماهی تن، شاه ماهی و ساردین هستند که همگی منابع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. تقریباً ۶۰ درصد مغز ما از چربی تشکیل شده است و نیمی از این چربی از اسیدهای چرب امگا ۳ تشکیل شده است. مغز از امگا ۳ برای ساخت سلول‌های عصبی استفاده می‌کند و این چربی‌ها برای حمایت از یادگیری و حافظه ضروری هستند. امگا ۳ همچنین زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را کاهش می‌دهد و به پیشگیری از بیماری آلزایمر کمک می‌کند. دریافت نکردن امگا ۳ کافی با اختلالات یادگیری و همچنین افسردگی مرتبط است.

۲. قهوه

قهوه علاوه بر کمک به بهبود هوشیاری و خلق و خو، به دلیل داشتن کافئین و آنتی‌اکسیدان از ابتلا به آلزایمر نیز پیشگیری می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف کافئین منجر به افزایش توجه و هوشیاری در افراد می‌شود. نوشیدن طولانی مدت قهوه با کاهش خطر بیماری‌های عصبی مانند پارکینسون و آلزایمر مرتبط است.

۳. چای سبز

کافئین موجود در چای سبز باعث تقویت عملکرد مغز و بهبود هوشیاری، حافظه و تمرکز می‌شود. علاوه بر این، این نوشیدنی سرشار از پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها است که می‌تواند از مغز در برابر زوال ذهنی محافظت کند و خطر ابتلا به آلزایمر و پارکینسون را کاهش دهد.

۴. زردچوبه

کورکومین، یک ترکیب فعال در زردچوبه، می‌تواند از سد خونی مغزی عبور کرده، مستقیماً وارد مغز شود و به رشد سلول‌های جدید کمک کند. کورکومین یک ترکیب آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قوی است و به بهبود حافظه در بیماران آلزایمر کمک می‌کند. افسردگی را کاهش می‌دهد و سروتونین و دوپامین را افزایش می‌دهد. هر دوی این هورمون‌ها خلق و خو را بهبود می‌بخشند.

۵. کلم بروکلی

کلم بروکلی سرشار از ترکیبات گیاهی قدرتمند از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین K است. مطالعات مصرف بیشتر ویتامین K را با بهبود حافظه و عملکرد شناختی در سالمندان مرتبط دانسته‌اند. بروکلی علاوه بر ویتامین K، دارای

۸. فندق

یک مطالعه نشان داد که مصرف منظم آجیل ممکن است با کاهش خطر زوال شناختی در افراد مسن مرتبط باشد. مواد مغذی مانند چربی‌های سالم، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین E موجود در آجیل در محافظت از سلامت مغز نقش دارند. علاوه بر این، مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۴ انجام شد، نشان داد که زنانی که برای چندین سال به طور منظم فندق می‌خورند، حافظه قوی‌تری نسبت به زنانی داشتند که این کار را نمی‌کردند.

۹. نارنجی

سطوح بالاتر ویتامین C در خون با بهبود توانایی‌های مغز مانند تمرکز، حافظه، توجه و سرعت تصمیم‌گیری مرتبط است. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. ویتامین C همچنین از سلامت مغز در برابر بیماری‌هایی مانند اختلال افسردگی اساسی، اضطراب، اسکیزوفرنی و بیماری آلزایمر با افزایش سن محافظت می‌کند. همچنین می‌توانید ویتامین C را از مواد غذایی دیگر مانند فلفل دلمه‌ای، کیوی، گوجه فرنگی و توت فرنگی دریافت کنید.

۱۰. تخم مرغ

تخم مرغ منبع خوبی از بسیاری از مواد مغذی مرتبط با سلامت مغز از جمله ویتامین B ۶ و B ۱۲، فولات و کولین است. کولین یک ریزمغذی است که در زرده تخم مرغ یافت می‌شود و حافظه و عملکرد ذهنی را بهبود می‌بخشد.

اثرات ضد التهابی نیز می‌باشد که از مغز در برابر آسیب‌های مختلف محافظت می‌کند.

۶. دانه کدو تنبل

تخم کدو حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که از بدن و مغز در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. تخمه کدو همچنین منبع عالی منیزیم، آهن، روی و مس است که از مواد مغذی مهم برای سلامت مغز هستند.

روی: برای سیگنال دهی عصبی ضروری است. کمبود روی با بسیاری از بیماری‌های عصبی مانند بیماری آلزایمر، افسردگی و بیماری پارکینسون مرتبط است.

منیزیم: برای یادگیری و حافظه لازم است. سطوح پایین منیزیم با بسیاری از بیماری‌های عصبی از جمله میگرن، افسردگی و صرع مرتبط است.

مس: مغز از مس برای کمک به کنترل سیگنال‌های عصبی استفاده می‌کند. وقتی سطح مس از حد طبیعی فراتر رود، خطر ابتلا به اختلالات عصبی مانند آلزایمر افزایش می‌یابد.

آهن: کمبود آهن اغلب با مه مغزی و اختلال عملکرد مغز همراه است.

۷. شکلات تلخ

شکلات تلخ و پودر کاکائو حاوی چندین ترکیب تقویت‌کننده مغز از جمله فلاونوئیدها، کافئین و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. فلاونوئیدهای موجود در شکلات در مناطقی از مغز که مربوط به یادگیری و حافظه است تجمع می‌یابند. محققان بر این باورند که این ترکیبات ممکن است به تقویت حافظه و همچنین کاهش زوال ذهنی مرتبط با افزایش سن کمک کند.