

مجله شماره (۴)

مهرماه ۱۴۰۳

شامل: داستان، کاردستی، آشپزی،
نکات مهم خانه داری و تازه های علم



به نام خدا

مجله شماره (۴) مهرماه ۱۴۰۳

انتشارات مانا ایده

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	داستان
۹	کاردستی
۱۲	آشپزی
۱۶	نکات خانه‌داری
۲۰	تازه‌های علم



مرد فقیر و بقال

مرد فقیری بود که همسرش کره می‌ساخت و او آن را به یکی از بقالی‌های شهر می‌فروخت، آن زن کره‌ها را به‌صورت دایره‌های یک کیلویی می‌ساخت. مرد آن را به یکی از بقالی‌های شهر می‌فروخت و در مقابل مایحتاج خانه را می‌خرید. روزی مرد بقال به‌اندازه کره‌ها شک کرد و تصمیم گرفت آنها را وزن کند. هنگامی که آنها را وزن کرد، اندازه هر کره ۹۰۰ گرم بود. او از مرد فقیر عصبانی شد و روز بعد به مرد فقیر گفت: دیگر از تو کره نمی‌خرم، تو کره را به عنوان یک کیلو به من می‌فروختی در حالی که وزن آن ۹۰۰ گرم است.

مرد فقیر ناراحت شد و سرش را پایین انداخت و گفت: ما وزنه ترازو نداریم و یک کیلو شکر از شما خریدیم و آن یک کیلو شکر را به عنوان وزنه قرار می‌دادیم.

پند لقمان

لقمان حکیم پسر را گفت: امروز طعام مخور و روزه‌دار، و هرچه بر زبان راندى، بنویس. شبانگاه همه آنچه را که نوشتی، بر من بخوان. آنگاه روزهات را بگشا و طعام خور. شبانگاه، پسر هر چه نوشته بود، خواند. دیروقت شد و طعام نتوانست خورد. روز دوم نیز چنین شد و پسر هیچ طعام نخورد. روز سوم باز هرچه گفته بود، نوشت و تا

حکایت‌های پندآموز زیبا

حکایت داستان واژه‌ای کوتاه است که نتیجه‌ای اخلاقی دارد و انتها شمای داستان شما به پند و نصیحت می‌رسید. زبان حکایت خیلی ساده و روان است و شخصیت‌های آن، انسان، حیوان و دیگر موجودات ممکن است باشد.



تخته سنگ

در زمان‌های گذشته، پادشاهی تخته سنگ را در وسط جاده قرار داد و برای این که عکس‌العمل مردم را ببیند، خودش را در جایی مخفی کرد. بعضی از بازرگانان و ندیمان ثروتمند پادشاه بی‌تفاوت از کنار تخته سنگ می‌گذشتند؛ بسیاری هم غر می‌زدند که این چه شهری است که نظم ندارد؛ حاکم این شهر عجب مرد بی‌عرضه‌ای است و... با وجود این هیچکس تخته سنگ را از وسط بر نمی‌داشت. نزدیک غروب، یک روستایی که پشتش بار میوه و سبزیجات بود، نزدیک سنگ شد. بارهایش را زمین گذاشت و با هر زحمتی بود تخته سنگ را از وسط جاده برداشت و آن را کناری قرار داد. ناگهان کیسه‌ای را دید که زیر تخته سنگ قرار داده شده بود. کیسه را باز کرد و داخل آن سکه‌های طلا و یک یادداشت پیدا کرد. پادشاه در آن یادداشت نوشته بود: هر سد و مانعی می‌تواند یک شانس برای تغییر زندگی انسان باشد.

جمع شدند و هر کسی چیزی می‌گفت، همه برای درمان او تلاش می‌کردند. یکی نبض او را می‌گرفت، یکی دستش را می‌مالید، یکی کاه‌گل‌تر جلو بینی او می‌گرفت، یکی لباس او را درمی‌آورد تا حالش بهتر شود. دیگری گلاب بر صورت آن مرد بیهوش می‌پاشید و یکی دیگر عود و عنبر می‌سوزاند. اما این درمان‌ها هیچ سودی نداشت. مردم همچنان جمع بودند. هرکسی چیزی می‌گفت. یکی دهانش را بو می‌کرد تا ببیند آیا او شراب یا بنگ یا حشیش خورده است؟ حال مرد بدتر و بدتر می‌شد و تا ظهر او بیهوش افتاده بود. همه درمانده بودند. تا اینکه خانواده‌اش باخبر شدند، آن مرد برادر دانا و زیرکی داشت او فهمید که چرا برادرش در بازار عطاران بیهوش شده است، با خود گفت: من درد او را می‌دانم، برادرم دباغ است و کارش پاک کردن پوست حیوانات از مدفوع و کثافات است. او به بوی بد عادت کرده و لایه‌های مغزش پر از بوی سرگین و مدفوع است. کمی سرگین بدبوی سگ برداشت و در آستینش پنهان کرد و باعجله به بازار آمد. مردم را کنار زد، و کنار برادرش نشست و سرش را کنار گوش او آورد به‌گونه‌ای که می‌خواهد رازی با برادرش بگوید. و با زیرکی طوری که مردم نبینند آن مدفوع بد بوی را جلو بینی برادر گرفت. زیرا داروی مغز بدبوی او همین بود. چند لحظه گذشت و مرد دباغ بهوش آمد. مردم تعجب کردند و گفتند این مرد جادوگر است. در گوش این مریض افسونی خواند و او را درمان کرد.

ابلیس و فرعون

روزی ابلیس نزد فرعون رفت. فرعون خوشه‌ای انگور در دست داشت و تناول می‌کرد. ابلیس گفت: آیا می‌توانی این خوشه انگور تازه را به مراورید تبدیل کنی؟

نوشته را بر خواند، آفتاب روز چهارم طلوع کرد و او هیچ طعام نخورد. روز چهارم، هیچ نگفت. شب، پدر از او خواست که کاغذها بیاورد و نوشته‌ها بخواند. پسر گفت: امروز هیچ نگفتم تا برخوانم. لقمان گفت: پس بیا و از این نان که بر سفره است بخور و بدان که روز قیامت، آنان که کم گفته‌اند، چنان حال خوشی دارند که اکنون تو داری.

بزرگمهر و انوشیروان

بزرگمهر وزیر دانای انوشیروان هرروز صبح زود خدمت انوشیروان می‌رفت و پس از ادای احترام رو در روی انوشیروان می‌گفت: سحرخیز باش تا کامروا گردی.

شبی انوشیروان به سرداران نظامی‌اش دستور داد تا نیمه‌شب بیدار شوند و سر راه بزرگمهر منتظر بمانند. چون پیش از صبح خواست به درگاه پادشاه بیاید لباس‌هایش از تنش دریاورند و از هر طرف به او حمله کنند تا راه فراری برای او باقی نماند.

صبح روز فردا وقایع طبق خواسته انوشیروان اتفاق افتاد. بزرگمهر راه فراری پیدا نکرد. چون صلاح ندید برهنه به درگاه انوشیروان برود، به خانه بازگشت و دوباره لباس پوشید. آن روز دیرتر به خدمت پادشاه رسید.

پادشاه خندید و گفت: مگر هر روز نمی‌گفتی سحرخیز باش تا کامروا باشی؟

بزرگمهر گفت: دزدان امروز کامروا شدند، زیرا آنها زودتر از من بیدار شده بودند. اگر من زودتر از آنها بیدار می‌شدم و به درگاه پادشاه می‌آمدم، من کامروا تر بودم.

دباغ در بازار عطر فروشان

روزی مردی از بازار عطر فروشان می‌گذشت، ناگهان بر زمین افتاد و بیهوش شد. مردم دور او

به سلیمان پیامبر گفتند: آب حیات در اختیار توست می‌خواهی بنوش. سلیمان با بوتیمار در این باب مشورت کرد و بوتیمار عرض کرد: اگر فرزندان و دوستان هم از این آب بهره‌ای داشته باشند چه بهتر، وگرنه چه ثمر دارد این زندگی که هر چهار روزی فراق و مرگ یکی از عزیزان را دیدن؟

بگو به خضر که از عمر جاودانه تو را چه حاصل است بجز مرگ دوستان دیدن

پیش‌نماز

جوانی با چاقو وارد مسجد شد و گفت: بین شما کسی هست که مسلمان باشد؟ همه با ترس و تعجب به هم نگاه کردند و سکوت در مسجد حکم‌فرما شد. بالاخره پیرمردی با ریش سفید از جا برخاست و گفت: آری من مسلمانم. جوان به پیرمرد نگاهی کرد و گفت: با من بیا. پیرمرد به دنبال جوان به راه افتاد و با هم چند قدمی از مسجد دور شدند. جوان با اشاره به گله گوسفندان به پیرمرد گفت: می‌خواهم تمام آنها را قربانی کنم و بین فقرا پخش کنم و به کمک احتیاج دارم.

پیرمرد و جوان مشغول قربانی کردن گوسفندان شدند و پس از مدتی پیرمرد خسته شد و به جوان گفت که به مسجد بازگردد و شخص دیگری را برای کمک با خود بیاورد. جوان با چاقوی خون‌آلود به مسجد بازگشت و باز پرسید: آیا مسلمان دیگری در بین شما هست؟ افراد حاضر در مسجد که گمان کردند جوان پیرمرد را به قتل رسانده نگاهشان را به پیش‌نماز مسجد دوختند. پیش‌نماز رو به جمعیت کرد و گفت: چرا نگاه می‌کنید؟ به عیسی مسیح قسم که با چند رکعت نماز خواندن کسی مسلمان نمی‌شود.

فرعون گفت: نه.

ابلیس به لطایف‌الحیل و سحر و جادو، آن خوشه انگور را به خوشه‌ای مروارید تبدیل کرد. فرعون تعجب کرد و گفت: احسنت! عجب استاد ماهری هستی.

ابلیس خود را به فرعون نزدیک کرد و یک پس‌گردنی به او زد و گفت: مرا با این استادی و مهارت حتی به بندگی قبول نکردند، آن وقت تو با این حماقت، ادعای خدایی می‌کنی؟

اشک رایگان

یک مرد عرب سگی داشت که در حال مردن بود. او در میان راه نشسته بود و برای سگ خود گریه می‌کرد. گدایی از آنجا می‌گذشت، از مرد عرب پرسید: چرا گریه می‌کنی؟ عرب گفت: این سگ وفادار من، پیش چشمم جان می‌دهد. این سگ روزها برایم شکار می‌کرد و شب‌ها نگهبان من بود و دزدان را فراری می‌داد. گدا پرسید: بیماری سگ چیست؟ آیا زخم دارد؟ عرب گفت: نه از گرسنگی می‌میرد. گدا گفت: صبر کن، خداوند به صابران پاداش می‌دهد.

گدا یک کیسه پر در دست مرد عرب دید. پرسید در این کیسه چه داری؟ عرب گفت: نان و غذا برای خوردن. گدا گفت: چرا به سگ نمی‌دهی تا از مرگ نجات پیدا کند؟

عرب گفت: نان‌ها را از سگم بیشتر دوست دارم. برای نان و غذا باید پول بدهم، ولی اشک مفت و مجانی است. برای سگم هر چه بخواهد گریه می‌کنم. گدا گفت: خاک‌برسر تو! اشک خون‌دل است و به قیمت غم به آب زلال تبدیل شده، ارزش اشک از نان بیشتر است. نان از خاک است ولی اشک از خون‌دل.

سلیمان و عمر جاودان

داوود و بیوه زن

زنی به حضور حضرت داوود آمد و گفت: ای پیامبر خدا پروردگار تو ظالم است یا عادل؟ داوود فرمود: خداوند عادل است که هرگز ظلم نمی‌کند؛ سپس فرمود: مگر چه حادثه‌ای برای تو رخ داده است که این سؤال را می‌کنی؟ زن گفت: من بیوه‌زن هستم و سه دختر دارم، با دستم ریسندگی می‌کنم، دیروز شال بافته خود را در میان پارچه‌ای گذاشته بودم و به طرف بازار می‌بردم تا بفروشم و با پول آن غذای کودکانم را تهیه سازم. ناگهان پرنده‌ای آمد و آن پارچه را از دستم ربود و برد و تهدیدست و محزون ماندم و چیزی ندارم که معاش کودکانم را تأمین نمایم. هنوز سخن زن تمام نشده بود که در خانه داوود را زدند، حضرت اجازه وارد شدن به خانه را داد. ناگهان ده نفر تاجر به حضور داوود آمدند و هر کدام صد دینار (جمعاً هزار دینار) نزد آن حضرت گذاردند و عرض کردند: این پول‌ها را به مستحقش بدهید.

حضرت داوود از آنها پرسید: علت این که شما دسته‌جمعی این مبلغ را به اینجا آورده‌اید چیست؟

عرض کردند: ما سوار کشتی بودیم، طوفانی برخاست، کشتی آسیب دید و نزدیک بود غرق گردد و همه ما به هلاکت برسیم. ناگهان پرنده‌ای دیدیم، پارچه سرخ بسته‌ای به سوی ما انداخت، آن را گشودیم، در آن شال بافته دیدیم، به وسیله آن مورد آسیب‌دیده کشتی را محکم بستیم و کشتی بی خطر گردید و سپس طوفان آرام شد و به ساحل رسیدیم و ما هنگام خطر نذر کردیم که اگر نجات یابیم هر کدام صد دینار بپردازیم و اکنون این مبلغ را که هزار دینار از ده نفر ماست

به حضور آورده‌ایم تا هر که را بخواهی، به او صدقه بدهی.

حضرت داوود به زن متوجه شد و به او فرمود: پروردگار تو در دریا برای تو هدیه می‌فرستد، ولی تو او را ظالم می‌خوانی؟

سپس هزار دینار را به آن زن داد و فرمود: این پول را در تأمین معاش کودکانت مصرف کن، خداوند به حال و روزگار تو، آگاه‌تر از دیگران است.

حاتم طائی و مرد بخشنده

از حاتم پرسیدند: بخشنده‌تر از خود دیده‌ای؟ گفت: آری! مردی که دارایی‌اش تنها دو گوسفند بود. یکی را شب برایم ذبح کرد. از طعم جگرش تعریف کردم. صبح فردا جگر گوسفند دوم را نیز برایم کباب کرد.

گفتند: تو چه کردی؟

گفت: پانصد گوسفند به او هدیه دادم.

گفتند: پس تو بخشنده‌تری.

گفت: نه! چون او هرچه داشت به من داد، اما من اندکی از آنچه داشتم به او دادم.

حاکم نیشابور و کشاورز بیچاره

روزی حاکم نیشابور برای گردش به بیرون از شهر رفته بود که مرد میانسالی را در حال کار بر روی زمین کشاورزی دید.

حاکم پس از دیدن آن مرد بی‌مقدمه به کاخ برگشت و دستور داد کشاورز را به کاخ بیاورند. روستایی بی‌نوا با ترس و لرز در مقابل تخت حاکم ایستاد. به دستور حاکم لباس گران‌بهای بر او پوشاندند. حاکم گفت یک قاطر راهوار به همراه افسار و پالان خوب به او بدهید. حاکم که از تخت پایین آمده بود و آرام قدم می‌زد به مرد کشاورز گفت: می‌توانی بر سر کارت برگردی. ولی همین‌که دهقان بینوا خواست

کودک نزدیک شبلی نشسته بودند؛ یکی پسر ثروتمندی بود و دیگری پسر فقیری. در زنبیل پسر ثروتمند پاره‌ای حلوا بود و در زنبیل پسر فقیر نان خشک. پسر فقیر از او حلوا می‌خواست.

آن کودک می‌گفت: اگر خواهی که پاره‌ای حلوا به تو دهم، سگ من باش و چون سگان بانگ کن.

آن بیچاره بانگ سگ کرد و پسر ثروتمند پاره‌ای حلوا بدو می‌داد. باز دیگر باره بانگ می‌کرد و پاره‌ای دیگر می‌گرفت. همچنین بانگ می‌کرد و حلوا می‌گرفت.

شبلی در آنان می‌نگریست و می‌گریست. کسی از او پرسید: ای شیخ تو را چه رسیده است که گریان شده‌ای؟

شبلی گفت: نگاه کنید که طمع کاری به مردم چه رساند؟ اگر آن کودک بدان نان تهی قناعت می‌کرد و طمع از حلوا می‌داشت، سگ همچون خویشی نمی‌شد.

سلطان محمود غزنوی و بادنجان

سلطان محمود را در حالت گرسنگی بادنجان بورانی آوردند. خوشش آمد. گفت: بادنجان طعامی است خوش.

ندیمی در مدح بادنجان فصلی پرداخت. چون سیر شد، گفت: بادنجان سخت مضر است. ندیم باز در مضرت بادنجان مبالغتی تمام کرد. سلطان گفت: ای مردک نه آن زمان که مدحش می‌گفتی نه حال که مضرتش باز می‌گویی؟! مرد گفت: من ندیم توام نه ندیم بادنجان. مرا چیزی باید گفت که تو را خوش آید نه بادنجان را.

سنگ قبر حکیم

حرکت کند حاکم کشیده‌ای محکم پس گردن او نواخت.

همه حیران از آن عطا و حکمت این جفا، منتظر توضیح حاکم بودند.

حاکم از کشاورز پرسید: مرا می‌شناسی؟ کشاورز بیچاره گفت: شما تاج سر رعایا و حاکم شهر هستید.

حاکم گفت: آیا بیش از این مرا می‌شناسی؟ سکوت مرد حاکی از استیصال و درماندگی او بود.

حاکم گفت: به خاطر داری بیست سال قبل که من و تو با هم دوست بودیم در یک شب بارانی که در رحمت خدا باز بود، من رو با آسمان کردم و گفتم خدایا به حق این باران و رحمت مرا حاکم نیشابور کن و تو محکم بر گردن من زدی و گفتمی که ای ساده دل! من سال‌هاست از خدا یک قاطر با پالان برای کار کشاورزی‌ام می‌خواهم هنوز اجابت نشده آن وقت تو حکومت نیشابور را می‌خواهی؟

یک باره خاطرات گذشته در ذهن دهقان مرور شد.

حاکم گفت: این قاطر و پالانی که می‌خواستی، این کشیده هم تلافی همان کشیده‌ای که به من زدی. فقط می‌خواستم بدانی که برای خدا حکومت نیشابور یا قاطر و پالان فرق ندارد. فقط ایمان و اعتقاد من و توست که فرق دارد. از خدا بخواه فقط بخواه و زیاد هم بخواه خدا بی‌نهایت بخشنده و مهربان است و در بخشیدن بی‌انتهاست ولی به خواسته‌ات ایمان داشته باش.

شبلی و کودکان

شبلی عارف معروف به مسجدی رفت که دو رکعت نماز بخواند. در آن مسجد کودکان درس می‌خواندند و وقت نان خوردن کودکان بود. دو

لقمان به بانگ بلند گفت: ای مرد، یک ساعت دیگر بدان ده خواهی رسید.

مرد گفت: چرا اول نگفتی؟

لقمان گفت: چون راه رفتن تو را ندیده بودم، نمی‌دانستم تند می‌روی یا کند. حال که دیدم دانستم که تو یک ساعت دیگر به ده خواهی رسید.

سنگ سرد

چوپانی عادت داشت تا در یک مکان معین زیر یک درخت بنشیند و گله گوسفندان را برای چرا در اطراف آنجا نگه دارد. زیر درخت سه قطعه سنگ بود که چوپان همیشه از آنها برای آتش درست کردن استفاده می‌کرد و برای خود چای آماده می‌کرد. هر بار که او آتشی میان سنگ‌ها می‌افروخت متوجه می‌شد که یکی از سنگ‌ها مادامی که آتش روشن است سرد است اما دلیل آن را نمی‌دانست.

چند بار سعی کرد با عوض کردن جای سنگ‌ها چیزی دست‌گیرش شود اما همچنان در هر جایی که سنگ را قرار می‌داد سرد بود تا اینکه یک روز وسوسه شد تا از راز این سنگ آگاه شود. تیشه‌ای با خود برد و سنگ را به دونیم کرد. آه از نهادش برآمد. میان سنگ موجودی بسیار ریز مانند کرم زندگی می‌کرد. رو به آسمان کرد و خداوند را در حالی که اشک صورتش را پوشانده بود شکر کرد و گفت: خدایا، ای مهربان، تو که برای کرمی این چنین می‌اندیشی و به فکر آرامش او هستی پس ببین برای من چه کرده‌ای و من هیچ‌گاه سنگ وجودم را نشکستم تا مهر تو را به خود ببینم.

مرد بسیار ثروتمندی که از حکیمی دل‌خوشی نداشت با خدمتکارانش در بازار با حکیم و تعدادی از شاگردانش روبه‌رو شد. مرد ثروتمند با حالتی پر از غرور و تکبر به حکیم گفت: تصمیم گرفته‌ام پول خودم را هدر دهم و برایت سنگ قبری گران‌قیمت تهیه کنم. بگو جنس این سنگ از چه باشد و روی آنچه بنویسم تا هر کس بالای آن قبر بایستد و برای تو آرامش طلب کند شاد شود و خنده‌اش بگیرد.

حکیم خنده‌ای کرد و پاسخ داد: اگر خودت هم بالای سنگ قبر می‌ایستی. سنگ قبر مرا از جنس آینه انتخاب کن و روی آن هیچ چیز ننویس. بگذار مردمی که بالای آن می‌ایستند تصویر خودشان را ببینند و اگر هم آموزشی طلب می‌کنند نصیب خودشان شود.

مرد ثروتمند که حسابی جاخورده بود برای اینکه جلوی اطرافیانش کم نیآورد با تمسخر گفت: اما همه که برای دعای آمرزش بالای سنگ قبر نمی‌ایستند.

حکیم با همان تبسم گرم و صمیمانه همیشگی‌اش گفت: آنها آینه‌ای بیش نخواهند دید.

لقمان حکیم و مرد مسافر

روزی لقمان در کنار چشمه‌ای نشسته بود. مردی که از آنجا می‌گذشت از لقمان پرسید: چند ساعت دیگر به ده بعدی خواهم رسید؟

لقمان گفت: راه برو.

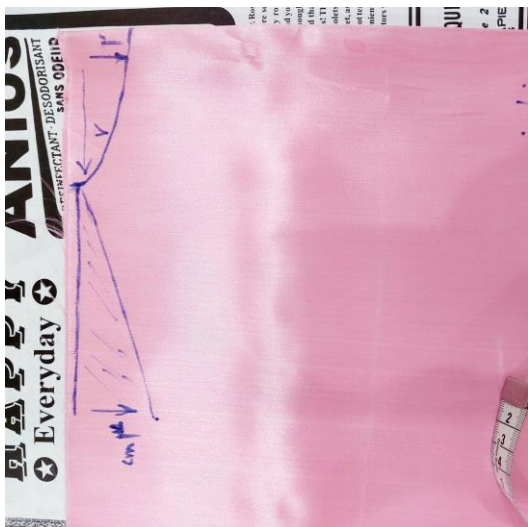
آن مرد پنداشت که لقمان نشنیده است. دوباره سوال کرد: مگر نشنیدی؟ پرسیدم چند ساعت دیگر به ده بعدی خواهم رسید؟

لقمان گفت: راه برو.

آن مرد پنداشت که لقمان دیوانه است و رفتن را پیشه کرد. زمانی که چند قدمی راه رفته بود،



برای خیاطی از ابتدا پارچه را روی میز کار پهن می‌کنیم اندازه دو سانت برای دکمه خور از پارچه تا می‌زنیم و با سوزن ته گرد فیکس می‌کنیم سپس لایه دوم پارچه را روی ترکی می‌آوریم و پارچه را در حالت چهارلا و آماده‌به‌کار نگه می‌داریم.



از گوشه پارچه در قسمت راست الگو ۲ سانت به طرف پایین می‌آییم و ۷ سانت به طرف داخل حرکت می‌کنیم و هلال یقه رو رسم می‌کنیم. و از گوشه گردن به سمت قسمت دولای بسته پارچه خطی به اندازه سرشانه به اضافه یک سانت رسم

آموزش برش مستقیم بالاتنه بدون الگو

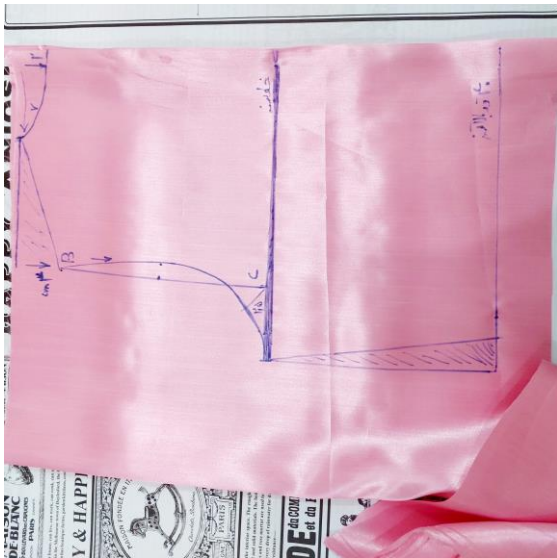


در این آموزش با یادگیری تکنیک‌های خیلی ساده و خلاقانه بدون نیاز به الگو یک لباس زیبا بدوزید.

اگر دوست داری روش مستقیم برش بالاتنه بدون الگو را، مرحله به مرحله با تصویر بهت یاد بدم.

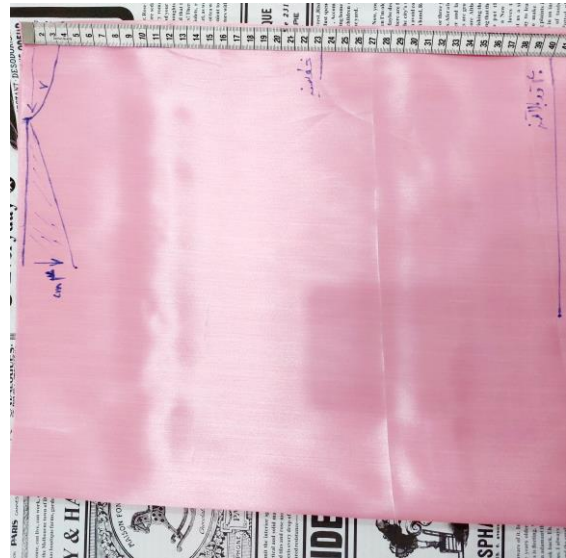


سپس از خط سینه به اندازه یک چهارم دور سینه به اضافه ۲ سانت برای آزادی و یک سانت برای زاپاس دوخت رسم می‌کنیم. سپس از نقطه B خطی عمود بر خط سینه رسم می‌کنیم و آن نقطه را C نامگذاری می‌کنیم و پس از آن وسط خط BC را پیدا کرده به اندازه یک سانت داخل می‌رویم و از زاویه کف حلقه یک زاویه قائمه به طول ۵/۲ سانت برای راهنمای الگو رسم می‌کنیم و هلال حلقه را رسم می‌کنیم.

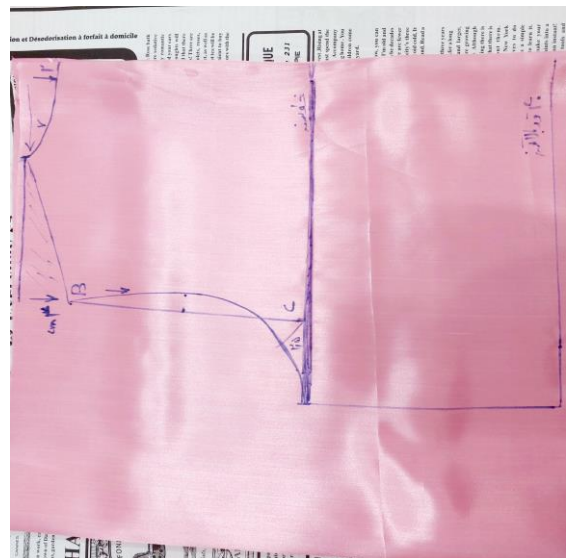


و در انتهای کار از قد بالاتنه ۵ سانت پایین می‌آییم (برای زاپاس) و کار را قیچی می‌کنیم. حالا دور کل کار را قیچی می‌کنیم.

می‌کنیم. سپس از خط سرشانه ۳ سانت پایین آمده و به گوشه گردن رسم می‌کنیم.



حالا از نقطه A از گوشه بالای پارچه به میزان قد بالاتنه پایین می‌آیم و علامت می‌زنیم و خطی در محور افقی پارچه می‌کشیم.



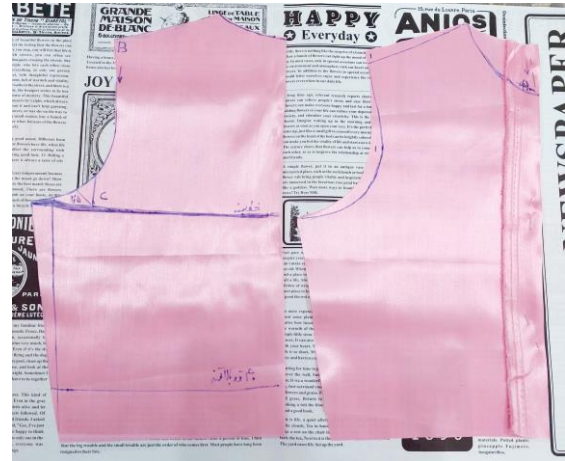
سپس اندازه قد بالاتنه را نصف می‌کنیم بعلاوه ۳ سانت از گوشه بالای الگو پایین آمده و علامت می‌زنیم به این ترتیب این‌گونه خط سینه را پیدا می‌کنیم.

اصلاحات در پشت

۱ - ۲ سانتی متر که در شروع کار به قسمت پشت برای آزادی اضافه کردیم کم می کنیم یعنی شد؛ یک چهارم دور سینه بعلاوه ۱ سانت زاپاس. شما می توانید برای به دست آوردن محاسبات اندازه گیری به آموزش قبل مراجعه فرمایید.



حالا خطوط مشخص شده را جدا کرده و کنار دور می ریزیم.



در این مرحله الگوها را کنار هم قرار می دهیم با دقت به آنها نگاه می کنیم پشت دولای بسته و جلو دولای باز یک نکته اساسی ترین نکته در این روش برش وجود دارد که از شما در ادامه آموزش توجه داشته باشید.

حالا ما می خواهیم در الگوی جلو و پشت تغییراتی را انجام بدهیم که بسیار نکات ریز و حائز اهمیتی می باشند در واقع اگر این تغییرات را در الگو انجام ندهیم به مشکل برمی خوریم. این تغییرات عبارتند از:

در پنل جلو

۱ - از گودی گردن ۵ سانت پایین آمده و هلال یقه را مجدد طراحی و به نقطه سرشانه در گوشه گردن صفر می کنیم

۲ - از شیب سرشانه یک سانت کم می کنیم

۳ - از وسط حلقه آستین یک سانت علامت زده و حلقه جلو را گودتر می کنیم.

می‌ریزیم. در صورت تمایل می‌توانیم سیب‌زمینی‌ها را ابتدا آب‌پز کرده، سپس رنده کنیم.

مرحله ۲: رنده کردن پیاز و انتخاب نوع

سیب‌زمینی

البته باید بدانید که سیب‌زمینی آب‌پز روغن بیشتری جذب می‌کند و اگر سیب‌زمینی را به‌صورت خام رنده کنیم، کتلت سالم‌تری خواهیم داشت. در ادامه پیاز را پوست گرفته و آن را نیز درون کاسه رنده می‌کنیم.

مرحله ۳: خارج کردن آب اضافی مواد

در این مرحله سیب‌زمینی و پیاز رنده شده را با دست فشار می‌دهیم تا آب اضافی‌شان به‌طور کامل خارج شود. در ادامه گوشت چرخ‌کرده را به همراه سیب‌زمینی و پیاز داخل یک کاسه بزرگ و جادار می‌ریزیم.

مرحله ۴: اضافه کردن ادویه‌جات و ترکیب

مواد

حالا جعفری و گشنیز را به‌صورت ساطوری ریز خرد می‌کنیم، سپس به همراه پودر سیر، آرد نخودچی، تخم‌مرغ و مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به کاسه اضافه کرده و مواد را به‌خوبی ترکیب می‌کنیم تا یکدست شوند.

مرحله ۵: استراحت دادن مایه کتلت در

یخچال

در این مرحله روی کاسه را با سلفون می‌پوشانیم و به مدت ۳۰ دقیقه تا یک ساعت در یخچال قرار

طرز تهیه کتلت سیب‌زمینی ساده



برای تهیه کتلت سیب‌زمینی، ابتدا سیب‌زمینی‌ها را رنده کرده و سپس پیاز را نیز به آن اضافه می‌کنیم. پس از گرفتن آب اضافی، گوشت چرخ‌کرده، ادویه‌جات و جعفری را اضافه کرده و مواد را ترکیب می‌کنیم. سپس مایه کتلت را در یخچال استراحت می‌دهیم، شکل می‌دهیم و در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

مواد لازم	مقدار برای ۴ نفر
سیب‌زمینی	۴ عدد متوسط
گوشت چرخ‌کرده (اختیاری)	۲۵۰ گرم
پیاز	۱ عدد
گشنیز و جعفری	۱۰۰ گرم
پودر سیر	۱ قاشق چایخوری
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۳ عدد
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
زردچوبه و روغن	به مقدار کافی

مرحله ۱: رنده کردن سیب‌زمینی

برای تهیه کتلت سیب‌زمینی خوشمزه ابتدا سیب‌زمینی‌ها را پوست می‌گیریم، سپس با رنده متوسط رنده می‌کنیم و درون یک کاسه مناسب

می‌دهیم تا مایه کتلت استراحت کند. پس از گذشت این زمان کاسه را از یخچال خارج می‌کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار می‌دهیم.

مرحله ۶: شکل دادن به کتلت‌ها

حالا مقداری روغن به تابه اضافه کرده و اجازه می‌دهیم داغ شود. در ادامه با دست مرطوب به اندازه یک نارنگی از مایه کتلت برمی‌داریم و آن را به صورت گرد شکل می‌دهیم. در ادامه با کف دست مایه کتلت را تخت می‌کنیم.

مرحله ۷: سرخ کردن کتلت‌ها

سپس درون روغن داغ می‌اندازیم و اجازه می‌دهیم یک سمت کتلت‌ها سرخ شود. پس از اینکه یک سمت کتلت‌ها سرخ شد، آنها را به آرامی برمی‌گردانیم تا سمت دیگرشان نیز به طور کامل سرخ شود.

مرحله ۸: گرفتن روغن اضافی و سرو

کتلت‌ها

پس از اینکه کتلت‌ها به طور کامل سرخ شدند، آنها را از روغن خارج کرده و روی دستمال حوله‌ای یا توری فلزی قرار می‌دهیم تا روغن اضافی‌شان به طور کامل گرفته شود، سپس در ظرف دلخواه می‌چینیم و سرو می‌کنیم.

طرز تهیه لازانیا ساده

مقدار مواد	مواد لازم سس بشامل
۲ قاشق غذاخوری	آرد سفید
۵۰ گرم	کره
۲ لیوان	شیر

طرز تهیه لازانیا ساده

مرحله ۱: تفت دادن پیاز

برای تهیه لازانیای ساده و خوشمزه ابتدا پیاز را به صورت نگینی ریز خرد می‌کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار داده و پیاز را به همراه کمی روغن اضافه می‌کنیم و به خوبی تفت می‌دهیم تا پیاز سبک و شیشه ای شود.

مرحله ۲: اضافه کردن گوشت و فلفل

دلماهای

در این مرحله گوشت چرخ کرده را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به تابه اضافه کرده و به خوبی تفت می‌دهیم تا رنگ گوشت تغییر کند. در ادامه فلفل دلماهای را به صورت نگینی خرد کرده و به تابه می‌افزاییم.

مرحله ۳: اضافه کردن قارچ و آب لیمو

ترش

فلفل دلماهای را هم کمی تفت می‌دهیم تا با دیگر مواد یکدست شود، سپس قارچ‌ها را به صورت ورقه‌ای خرد می‌کنیم و به همراه آب لیمو ترش به تابه اضافه می‌کنیم. در ادامه قارچ را هم تفت می‌دهیم تا آب بیندازد و سرخ شود.



لازانیا یکی از غذاهای معروف بین‌المللی است که در واقع یکی از پاستاهای معروف کشور ایتالیا است.

برای تهیه لازانیا، پیاز و گوشت چرخ کرده را با ادویه‌جات تفت دهید. قارچ و فلفل دلماهای اضافه کنید و رب گوجه را سرخ کنید. سپس سس بشامل درست کرده و لایه‌های لازانیا را با مواد پنیر در ظرف فر بچینید.

مقدار مواد	مواد لازم برای ۴ نفر
۵۰۰ گرم	ورق لازانیا
۵۰۰ گرم	گوشت چرخ کرده
۵۰۰ گرم	قارچ
۲ عدد	فلفل دلما ای
۱ عدد	پیاز
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
۴۰۰ گرم	پنیر پیتزا
۱ قاشق غذاخوری	آب لیمو ترش
۱ قاشق غذاخوری	آویشن
به مقدار کافی	نمک و فلفل سیاه
به مقدار کافی	زردچوبه و روغن

مرحله ۸: آماده‌سازی فر و ورق‌های لازانیا

در این مرحله فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن می‌کنیم تا به‌طور کامل گرم شود، سپس یک ظرف مناسب فر انتخاب می‌کنیم. در ادامه ورق‌های لازانیا را درون آب ولرم قرار می‌دهیم تا کمی نرم شوند.

مرحله ۹: لایه چینی لازانیا با سس و مواد

گوشتی

حالا مقداری سس بشامل در کف ظرف می‌ریزیم، سپس یک ورقه لازانیا روی سس قرار می‌دهیم. در ادامه یک لایه نازک از مخلوط گوشت چرخ‌کرده روی ورق لازانیا پهن می‌کنیم، سپس کمی پنیر پیتزا و آویشن روی آن می‌پاشیم.

مرحله ۱۰: پخت و طلایی کردن لازانیا

به همین ترتیب مواد لازانیا را به‌صورت لایه‌ای روی هم می‌چینیم. لایه آخر را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم، سپس ظرف را به مدت ۳۰ دقیقه درون فر قرار می‌دهیم تا لازانیا آماده شود. در پایان پخت برای طلایی شدن روی پنیر، چند دقیقه گریل را روشن می‌کنیم.

مرحله ۴: سرخ کردن رب گوجه‌فرنگی

در این مرحله مواد داخل تابه را یک سمت جمع می‌کنیم و در سمت دیگر رب گوجه‌فرنگی را اضافه می‌کنیم. رب گوجه‌فرنگی را چند دقیقه تفت می‌دهیم تا به‌طور کامل سرخ‌شده و طعم خامی‌اش گرفته شود.

مرحله ۵: آماده کردن سس بشامل

حالا درب تابه را می‌گذاریم تا مواد با آب خودشان بپزند. در همین حین سس بشامل را آماده می‌کنیم، برای این منظور آرد را درون یک تابه جداگانه می‌ریزیم و کمی تفت می‌دهیم تا بوی خامی آرد گرفته شود.

مرحله ۶: اضافه کردن کره و شیر به سس

بشامل

حالا کره را اضافه کرده و به همراه آرد تفت می‌دهیم تا به‌طور کامل با هم یکدست شوند. در ادامه شیر گرم را اضافه می‌کنیم و به‌صورت مرتب مواد را هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود، سپس اجازه می‌دهیم سس غلیظ شود.

مرحله ۷: خنک کردن سس و مواد گوشتی

این سس را باید به‌صورت مداوم هم بزنیم تا غلظت آن شبیه فرنی شود، سپس از روی حرارت کنار می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم خنک شود. مواد گوشتی را هم پس از اینکه آب درون تابه کشیده شد از روی حرارت کنار می‌گذاریم تا خنک شوند.

۱۲ ترفند مبتکرانه، عجیب و جالب برای آسان کردن مشکلات روزمره زندگی



هیچ راهکار چندمنظوره‌ای وجود ندارد که شما با انجام آن همه مسایل زندگی را یک‌باره و یک‌شبه سروسامان دهید. برای این منظور باید با ترفندهای مختلفی آشنا باشید. به همین خاطر ما در این مطلب ۱۲ ترفند مبتکرانه برای آسان کردن مشکلات زندگی برایتان نوشته‌ایم و امیدواریم برایتان مفید باشد.

۱- وقتی قصد دارید یک چرت کوتاه بزنید، یک وسیله کوچک در دست خود بگیرید

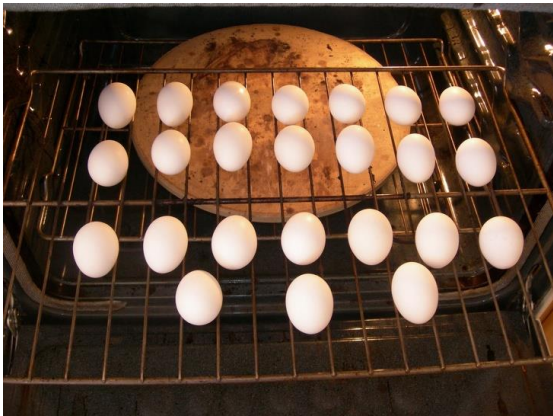


شاید خواندن چنین چیزی به نظرتان عجیب باشد. اما وقتی می‌خواهید برای چند دقیقه یک چرت کوتاه داشته باشید و نگران هستید که خوابتان سنگین و طولانی شود، توصیه می‌کنیم یک وسیله یا شیء کوچک همچون کلید را در دست خود بگیرید. این کار برای این است که وقتی خوابتان ببرد، انگشت‌ها از هم باز می‌شود و این وسیله روی زمین یا میز می‌افتد و صدای آن باعث می‌شود تا بیدار شوید.

۲- برای جلوگیری از سوختن زبان هنگام غذا خوردن، قاشق را در فریزر بگذارید

دومین ترفند عجیب و جالب که قصد داریم در این مطلب به شما آموزش دهیم برای کسانی است که همیشه هنگام آشپزی کردن زبان خود را می‌سوزانند. اگر هنگام چشیدن طعم و مزه غذایی که روی اجاق گاز در حال پختن است زبان خود را می‌سوزانید توصیه می‌کنیم قاشق را قبل از استفاده درون فریزر بگذارید (۱۰ تا ۲۰ دقیقه) و سپس با قاشق نیمه منجمد غذا را تست کنید. با این کار لازم نیست روی غذا فوت کنید.

۳- برای پختن تخم‌مرغ سفت آنها را در فر بگذارید



همه عادت داریم تخم‌مرغ را آب‌پز می‌کنیم و بدین ترتیب انواع مختلف تخم‌مرغ عسلی یا سفت در اختیار خواهیم داشت. اما ما توصیه می‌کنیم دفعه بعدی تخم‌مرغ‌ها را درون فر بگذارید تا سفت شوند. درست است که به این روش حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا تخم‌مرغ کاملاً پخته شود اما در عوض، زرده‌ی آن

میله‌های توری فر آویزان کنید. سپس آنها را به مدت ۷ تا ۱۰ دقیقه بپزید تا برشته شوند. نان تاکو آماده است.
 ۶ - هنگام ریختن قهوه در فنجان، فرنچ پرس یا قوری قهوه را خیلی کم خم کنید



جالب است بدانید وقتی قوری را کم خم می‌کنید و قهوه یا چای می‌ریزید، لابه‌لای این نوشیدنی اکسیژن نفوذ می‌کند و طعم و بافت بهتری به آن می‌بخشد.

۷ - کیف پول خود را درون جیب پشت شلوار نگذارید



از دیگر ترفندهای عجیب زندگی است که نباید هرگز کیف پول خود را در جیب عقب شلوار نگذارید. درست است که همه مردها و برخی از زنان چنین عادت دارند، اما باید بدانید که این کار به سلامتی شما آسیب می‌رساند. محققان ثابت کرده‌اند نشستن روی کیف پول باعث آسیب دیدن بخش پایینی کمر می‌شود و به لگن

خامه‌ای و خوش‌مزه‌تر خواهد شد. بعلاوه، این کار باعث می‌شود تا پوست تخم‌مرغ هم راحت‌تر گرفته شود.
 ۴ - برای پخت پیتزا در خانه از آجر نسوز کمک بگیرید



آجرهای نسوز کمک می‌کنند تا نان، خمیر یا شیرینی‌هایی که در فر پخته می‌شوند ترد و برشته بشوند. برای این منظور کافیت دو عدد آجر نسوز باریک را در توری بالایی فر و دو عدد آجر دیگر را در توری پایینی فر بگذارید. پیتزا یا نان را در سینی بین این دو توری بگذارید تا پخته شود. با این کار فر را به تنور تبدیل می‌کنید که باعث خوش‌طعم و ترد شدن نان و خمیر می‌شود.

۵ - برای تهیه تاکو از نان تورتیلا آماده استفاده کنید



خمیر آماده تورتیلا را از سوپرمارکت تهیه کنید (یا خودتان در خانه بپزید). نان تورتیلا را درون یک پارچه تمیز و نمدار بپیچید و آن را درون مایکروفر قرار دهید تا بخار کند، ۳۰ ثانیه کافیت. روی دو طرف نان آب اسپری کنید. سپس آنها را با احتیاط (که پاره نشود) از

دومین روش به این صورت است که باید بینی خود را با انگشتان دست بگیرید، نفستان را در سینه حبس کنید و همزمان سرتان را آرام تکان دهید. این حرکت سبب انباشته شدن دی‌اکسید کربن می‌شود و مغز در نتیجه کمیبود اکسیژن شروع می‌کند به روان کردن و آبشویی کردن (فلاش) سینوس‌ها. در نتیجه شما می‌توانید از بینی نفس بکشید و کیپ بودن حفره‌ها را از بین ببرید.

۱۰- از اسفنج منجمد به عنوان کمپرس سرد استفاده کنید



وقتی به اعضای بدن خود آسیب وارد می‌کنید بهتر است با کمک کمپرس آب سرد یا یخ آن را درمان کنید. اما متأسفانه استفاده از یخ به عنوان کمپرس چندان راحت نیست زیرا علاوه بر اینکه بسیار سرد است، خیلی زود هم آب می‌شود. برای این منظور راهکار ساده‌تری وجود دارد: چندین اسفنج را در فریزر قرار دهید تا منجمد شود. برای این منظور اسفنج را زیر آب بگیرید تا خیس شود، سپس درون کیسه پارچه‌ای یا پلاستیکی قرار دهید و در فریزر بگذارید.

۱۱- از قانون دو دقیقه استفاده کنید



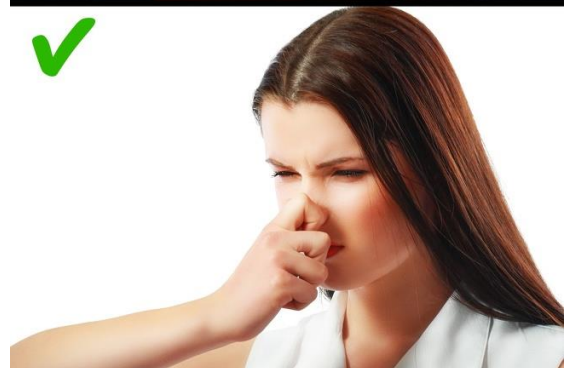
خاصه فشار وارد می‌کند. حتی ممکن است سبب تحریک عصب‌های سیاتیک شود.

۸- برای مهمانی‌های بزرگ یک دست لباس اضافه با خود به همراه داشته باشید



وقتی قصد دارید به عروسی، جشن تولد یا مراسم رسمی بروید برای آخر شب که می‌خواهید راحت به خانه بازگردید بهتر است یک دست لباس مناسب و راحت همراه خود داشته باشید.

۹- کیپ بودن بینی را با دو روش ساده از بین ببرید



روش اول برای رفع کیپ بودن بینی این است که بخش بالایی پل بینی را فشار دهید. استخوان این قسمت شروع به نوسان می‌کند و باعث تحریک غدد ترشح‌کننده مایعات در بینی می‌شود.

طبق این قانون شما حق ندارید کارهایی که انجام آنها کمتر از دو دقیقه به طول می‌انجامد را پشت گوش بیندازید. به طور مثال، شستن بشقاب غذایی که میل کرده‌اید، مرتب کردن روتختی پس از بیدار شدن، آویختن لباس از چوب‌رختی، مسواک زدن، شستن دست و صورت پس از رسیدن به خانه بعد از یک روز کاری و ... انجام دادن این کارهای ساده و دو دقیقه‌ای کمک می‌کند تا خانه و زندگیتان همیشه مرتب باشد و پوست، مو و دندان‌های سالمی هم داشته باشید.

۱۲- بیرون بودن پاها از پتو کمک می‌کند راحت‌تر

بخوابید



برای از بین بردن مشکلات خواب و بی‌خوابی می‌توانید یک راهکار ساده را امتحان کنید: پاهای خود را از زیر پتو بیرون بیاورید. دمای پایین اتاق سبب می‌شود تا خواب راحت‌تری را تجربه کنید. همچنین خوب است هنگام خواب پنجره را باز بگذارید تا هوا در اتاق جریان داشته باشد.

کدام مواد غذایی باعث جوش زدن می‌شوند؟

تحقیقات نشان داده برخی مواد غذایی می‌توانند باعث بروز جوش یا تشدید آن شوند و برعکس، برخی می‌توانند به درمان جوش‌ها کمک کنند. در ادامه با این مواد غذایی آشنا خواهیم شد.

**به گزارش بهداشت نیوز**

این مواد غذایی می‌توانند باعث جوش شوند:

کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده

مواد غذایی فرآوری شده‌ای مثل نان سفید، شیرینی‌ها، کیک‌ها، کراکرها (بیسکویت‌های شور) و غیره، حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده هستند که قندهای افزودنی را هم شامل می‌شوند. تحقیقی در سال ۲۰۱۶ نشان داد میان رژیم‌های غذایی‌ای که شاخص گلوکز بالایی دارند و افزایش جوش ارتباط وجود دارد. این مواد غذایی باعث افزایش ناگهانی قند خون می‌شوند و به این ترتیب سطح انسولین را افزایش می‌دهند و باعث بروز جوش می‌شوند.

شیر

اگر از مشکل جوش رنج می‌برید، شاید باشد در مصرف شیر تجدیدنظر کنید. البته این نظر قطعی نیست، اما برخی تحقیقات بیان کرده مصرف لبنیات، به‌ویژه شیر، ممکن است باعث تشدید جوش‌ها شود. شاید دلیل آن این باشد که مواد لبنی می‌توانند باعث افزایش ناگهانی سطح هورمون تستوسترون در بدن شوند، مسئله‌ای که پیامدهای آن به بروز جوش می‌انجامد. با این حال، دانشمندان می‌گویند این مسئله لزوماً در مورد همه‌ی افراد صدق نمی‌کند، چراکه بسیاری از افراد با وجود قطع مصرف لبنیات هم تغییری در وضعیت جوش‌هایشان احساس نکرده‌اند.

چربی‌های اشباع‌شده

اگر به دنبال داشتن پوستی صاف و بدون جوش هستید، باید مصرف برگر، مرغ سوخاری و فست‌فودها را کنار بگذارید. چون این غذاها چربی اشباع‌شده‌ی بالایی دارند. در تحقیقی در سال ۲۰۱۴ معلوم شد کسانی که شدت جوش‌های آن‌ها متوسط تا شدید بود، در مقایسه با کسانی که پوست صاف یا جوش خفیفی داشتند، چربی اشباع‌شده‌ی بیشتری مصرف می‌کردند. علت این مسئله دقیقاً معلوم نیست اما شاید چربی‌های اشباع‌شده باعث تشدید

خیار و هندوانه

هر ماده‌ی غذایی پرآبی که بتواند آب بدن شما را افزایش دهد، برای پوست شما هم مفید محسوب می‌شود. حفظ رطوبت پوست برای هر نوع پوستی مفید است. افرادی که از مشکل جوش رنج می‌برند، اغلب سعی می‌کنند با خشک کردن پوست، جوش‌های خود را درمان کنند اما بعد از آن، به مرطوب‌کننده‌های قوی روی می‌آورند که این خود باعث تشدید جوش‌ها می‌شود. این روش زمانی کارساز است که مشکل جوش‌های شما دائمی نباشد. حفظ آب بدن با نوشیدن آب و استفاده از مواد غذایی پر آب در رژیم غذایی خود می‌تواند سلامت پوست شما را حفظ کند.

بادام‌هندی

مغزهای خوراکی هم می‌توانند برای پوست مفید باشند. خوردن یک اونس (حدود ۲۸ گرم) بادام‌هندی، بدن را از مقادیر مناسبی زینک برخوردار می‌کند. تحقیقی در سال ۲۰۱۴ نشان داد میان کمبود زینک و بروز شدید جوش ارتباط وجود دارد که احتمالاً دلیل آن این است که ماده‌ی زینک از خواص ضدالتهابی برخوردار است و ایمنی بدن را افزایش می‌دهد. دیگر منابع اصلی زینک عبارتند از غذاهای دریایی مثل صدف خوراکی و خرچنگ، گوشت گاو، مرغ و بره،

عواملی می‌شوند که در بروز جوش نقش دارند.

این مواد غذایی می‌توانند به درمان جوش‌ها کمک می‌کنند:

میوه‌ها و سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان

سلامت بدنی شما در وضعیت پوستتان انعکاس پیدا می‌کند. تحقیقات نشان داده آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات، رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند. این رادیکال‌ها می‌توانند با افزایش التهابات بدنی، به پوست صدمه بزنند. التهاب نه فقط به پیری زودرس (بروز چین‌وچروک)، بلکه به بروز جوش هم منجر می‌شود.

ماهی‌های چرب

مصرف ماهی‌های سالمون، ساردین و تن، روش خوبی برای تأمین امگا ۳ ضدالتهابی است که بدن به آن نیاز دارد. این اسیدهای چرب سالم اجزای سازنده‌ی سلول‌های ما هستند. بنابراین برای بهبود وضعیت پوست خود باید به آن این امکان را دهید که سلول‌های جدید و سالمی بسازد. در تحقیقی در سال ۲۰۱۴ معلوم شد مصرف مکمل‌های امگا ۳ به کاهش چشمگیر جوش‌ها کمک کرده بود.

داره به آنها کمک میکنه که راهی مطمئن برای امرارمعاش خود داشته باشن!

از خواص لبو قرمز و چغندر چه می‌دانید؟

لبو در واقع ریشه اصلی گیاه چغندر است. لبو به‌عنوان یک داروی گیاهی و رنگ خوراکی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. لبو سرشار از فولات و منگنز، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین B6، پانتوتیک اسید، کولین، بتایین، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس و سلنیوم است.

پپتین موجود در لبو برای درمان افسردگی مفید بوده و تریپتوفان موجود در آن ذهن را آرام می‌کند. خواص لبو قرمز بسیار زیاد است که در ادامه این مطلب به آنها اشاره می‌کنیم. رابطه لبو و فشارخون بالا، خواص لبو برای پوست، خواص آب لبو قرمز خام و آب چغندر قرمز برای کبد چرب می‌پردازیم.



خواص لبو قرمز در طب سنتی چیست؟ چغندر قرمز یا همان لبو از خوراکی‌های خوشمزه‌ای است که در فصل پائیز و زمستان می‌توانید آن را به‌صورت بخارپز شده روی چرخ‌دستی‌ها در خیابان‌ها ببینید! جالب است بدانید این خوراکی

دانه‌ها و مغزهای خوراکی‌ای مثل بادام و تخم کدو، حبوباتی مثل نخود و لوبیا قرمز و محصولات کائوبی.

مواد غذایی پروبیوتیک دار

ماست مشهورترین ماده‌ی غذایی پروبیوتیک دار به‌شمار می‌رود اما خیار شور و نان‌های تهیه‌شده از خمیرترش هم از منابع غیر لبنی خوب مواد پروبیوتیک به‌شمار می‌روند. تحقیقی در سال ۲۰۱۴ نشان داد مصرف پروبیوتیک‌ها ممکن است آثار ناشی از انتشار پروتئین‌های التهاب‌آور در بدن را خنثی کند و تولید سبوم یا همان چربی طبیعی پوست را کاهش دهد، مسئله‌ای که از مسدود شدن منافذ پوست جلوگیری می‌کند.

در کره جنوبی فقط افراد نابینا و کم‌بینا می‌توانند

به‌صورت قانونی ماساژور بشن!



در کره جنوبی فقط افراد نابینا و کم‌بینا می‌توانند به‌صورت قانونی ماساژور بشن! این قانون که از بیش از ۱۰۰ سال پیش وجود

۲۰. جلوگیری از رشد سلول‌های بدخیم و تومورها

۲۱. پیشگیری از پوکی استخوان

۲۲. کمک به سلامتی ریه‌ها و جلوگیری از مشکلات تنفسی

۲۳. پیشگیری از سگته‌ای مغزی

۲۴. بهبود فرآیند رشد در کودکان و نوجوانان

۲۵. التیام سریع تر زخم‌ها و کبودی‌ها

خواص چغندر قرمز

ارزش غذایی لبو به لحاظ تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی موردنیاز بدن بسیار بالا است. چغندر حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است. کالری بسیار کم و مقادیر ناچیزی کلسترول دارد. با مصرف چغندر می‌توانید از خواص چغندر قرمز برخوردار شوید و بدنی سالم داشته باشید.

- مراقبت از پوست: چغندر منبع غنی از ویتامین و مواد معدنی است و می‌تواند پوست را نرم‌تر و سفیدتر بکند. خواص لبو قرمز و چغندر برای پوست نا محدود است.

- استحکام استخوان و دندان: چغندر غنی از کلسیم است. کلسیم یکی از مواد معدنی است که وجود آن برای داشتن استخوان‌ها و دندان‌های سالم و محکم ضروری است.

خوشمزه و پرخاصیت علاوه بر ایران در سراسر دنیا نیز وجود دارد. لبو از مغذی‌ترین خوراکی‌هایی است که تا به حال خورده‌اید. به طور خلاصه می‌توان ۲۵ خاصیت لبو برای درمان بیماری‌ها را به شرح زیر در نظر گرفت:

۱. پائین آورنده فشارخون
۲. مفید برای قلب
۳. پیشگیری‌کننده از سرطان‌ها
۴. مفید برای کبد
۵. افزایش سطح انرژی بدن
۶. کمک به سلامت مغز
۷. کاهش‌دهنده التهاب
۸. مفید برای دیابتی‌ها و کاهش‌دهنده قند خون
۹. پائین آورنده کلسترول بد
۱۰. بهبود گوارش
۱۱. مفید برای خانم‌های باردار
۱۲. کمک به سلامت چشم و پیشگیری از آب‌مروارید
۱۳. کمک به درمان کم‌خونی
۱۴. بهبود سلامت جنسی
۱۵. تقویت دندان‌ها و استخوان‌ها
۱۶. کمک به کاهش وزن
۱۷. خواص ضد پیری
۱۸. سلامت و جوان‌سازی پوست
۱۹. خواص آنتی‌اکسیدانی

خواص چغندر در بیماری‌ها

- کاهش التهاب: چغندر دارای ماده‌ای به نام کولین است که می‌تواند حرکات عضلانی، خواب، یادگیری و حافظه را تقویت کند. این مواد مغذی با جذب چربی باعث انتقال امواج عصبی شده و التهاب مزمن را کاهش می‌دهد.
- کمک به پیشگیری از سرطان: چغندر دارای رنگدانه بتاسیانین است که می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کند. نیترات‌های که به عنوان مواد نگهدارنده در گوشت استفاده می‌شوند، احتمال دارد با ترکیب شدن در بدن منجر به تشکیل ترکیبات نیتروسامین شوند که در بدن به سرطان تبدیل می‌شوند. آب چغندر به کاهش یا جهش سلول‌های ناشی از این ترکیبات کمک می‌کند. چغندر برای جلوگیری از سرطان‌های کولن، ریه و پوست موثر است.
- کمک به داشتن چشم‌های سالم: بتا کاروتن یک شکل از ویتامین A که در چغندر وجود دارد به جلوگیری از آب‌مروراید که عمدتاً افراد مسن را تحت تاثیر قرار می‌دهد، کمک می‌کند. همچنین باعث جلوگیری از ماکولار که در سالمندان وجود دارد، می‌شود.

- جلوگیری از پوکی استخوان: نیترات موجود در چغندر در بدن به نیتریک اسید تبدیل می‌شود. یکی از بیماری‌هایی که نیتریک اسید از آن جلوگیری می‌کند، پوکی استخوان است.
- تقویت قوای جنسی: چغندر دارای مقدار چشم‌گیری از یک ماده معدنی به نام بروم است که بروم به تولید هورمون‌های جنسی کمک می‌کند. خواص چغندر می‌تواند باعث افزایش میل جنسی، افزایش باروری و تحریک اسپرم شود.
- کمک به هضم: چغندر به علت داشتن فیبر بسیار بالا می‌تواند به هضم کمک کند.
- کنترل میزان کلسترول: از دیگر خواص لبو قرمز کنترل میزان کلسترول است. اگر به‌طور منظم چغندر مصرف کنید، فیبر محلول در آن می‌تواند به کاهش و کنترل کلسترول بد که دلیل اصلی بیماری‌های قلبی شناخته شده‌اند، کمک کند.



- جلوگیری از مشکلات تنفسی: چغندر حاوی ویتامین C است که این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که برای سیستم ایمنی بدن مفید است. چغندر دارای بتاکاروتن طبیعی است که به جلوگیری از سرطان ریه که یکی از مشکلات تنفسی است، کمک می‌کند.

رابطه لبو و فشارخون بالا

لبو برای چی خوبه؟ لبو حاوی نیترات است. نیترات فشارخون را پایین می‌آورد و خطر بیماری قلبی و سکته را کاهش می‌دهد. نیترات در بدن انسان به اکسید نیتریک تبدیل می‌شود و به بدن کمک می‌کند تا رگ‌های خونی استراحت کنند و از این طریق جریان خون را بهبود می‌بخشند. در این حالت فشارخون کاهش می‌یابد. این اتفاق که نشان‌دهنده ارتباط لبو و فشارخون بالا است، چندین ساعت بعد از مصرف چغندر فوراً اتفاق می‌افتد.

خواص لبو برای پوست

- درمان جوش و آکنه: آب چغندر خواص ضدالتهابی قوی دارد و برای درمان آکنه و جوش صورت مفید است. برای درمان جوش و آکنه هر روز صورت خود را با ترکیب آب چغندر و سرکه بشویید.

- مراقبت از کبد: چغندر غنی از کلسیم، بتاین، ویتامین‌های B، آهن و آنتی‌اکسیدان است که برای **کبد چرب** بسیار مفید هستند. **خواص لبو قرمز** به کاهش سنگ صفرا کمک می‌کند. فیبر موجود در چغندر کمک می‌کند تا سموم به‌درستی از بدن خارج شود. علاوه بر این چغندر همچنین حاوی روی و مس است که از سلول‌های کبد محافظت می‌کند.

- عملکرد قلب: خواص چغندر کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می‌دهد. چغندر حاوی بتاین است و به کاهش سطح هموسیستئین کمک می‌کند. با مصرف چغندر شرایطی مانند آترواسکلروز، حملات قلبی و سکته مغزی به میزان چشم‌گیری کاهش می‌یابد.

- کمک به کاهش نواقص زایمان: چغندر غنی از فولات‌های ویتامین B است و به شکل‌گیری ستون فقرات کودک کمک می‌کند. از همین رو چغندر می‌تواند در رژیم غذایی زنان باردار گنجانده شود. کمبود فولات می‌تواند موجب برخی از عوارض مانند نقص در لوله‌های عصبی شود که به معنی نقص در مغز، ستون فقرات یا نخاع است.

- ضد چروک: لبو حاوی آنتی‌اکسیدان است که چین‌وچروک پوست را کاهش می‌دهد و به جوان‌سازی پوست کمک می‌کند.
- درمان لکه‌های پوستی: برای درمان لکه‌های پوستی از **فواید چغندر قرمز** برای پوست استفاده کنید و به صورت منظم آب لبو بنوشید.
- تنظیم وزن: آب لبو کالری کمی دارد و فاقد چربی است. مصرف آب لبو قرمز خام می‌تواند به کاهش وزن و لاغری کمک کند.
- به‌عنوان رنگ مو: آب لبو قرمز، رز و چای سیاه را با یکدیگر مخلوط کنید و از ریشه تا انتهای مو بزنید و پس از چند دقیقه بشویید.

خواص آب لبو قرمز خام

- چغندر یا لبو قرمز بافت سفت و محکمی دارد، می‌توانیم آب آن را گرفته و بنوشیم. آب لبو شیرین و خوشمزه است و هم سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است. لبو را هم به صورت خام و هم پخته می‌توانید استفاده کنید. اما به طور کلی خواص آب لبو خام برای سلامتی و کاهش فشارخون و رفع مشکلات مربوط به قلب و عروق بیشتر است.
- پیشگیری از زوال عقلی: از **خواص آب لبو قرمز خام** این است که به بهبود جریان اکسیژن در مغز کمک می‌کند و موجب کند شدن زوال عقل می‌شود. غلظت بالای نیترات موجود در آب چغندر به این روند کمک می‌کند.
- افزایش سطح هموگلوبین: مصرف منظم آب لبو می‌تواند باعث افزایش سطح هموگلوبین شود و از این طریق از کم‌خونی جلوگیری کند. تولید و افزایش سطح هموگلوبین نیاز به آهن، فولات و ویتامین B12 دارد، که لبو منبع بسیار غنی از آهن است. به همین دلیل افرادی که دچار آنمی هستند، پیشنهاد می‌شود که از **خواص لبو قرمز در غذای رژیمی خود** استفاده کنند.

خواص لبو پخته چیست؟

- **خاصیت لبو قرمز پخته** نیز فراوان است. و حتی برگ‌های آن خوراکی هستند. در هنگام پخت، رنگ و خواص آن وارد آب می‌شود. به همین دلیل نوشیدن آب لبو یا استفاده از آن به صورت خام در سالاد فایده بیشتری دارد. برخی از **خواص آب لبو قرمز خام** را در زیر بیان می‌کنیم.
- کمک به جلوگیری از سرطان: یکی از **خواص آب لبو قرمز خام** جلوگیری از

غذایی **کاهش وزن سریع** و لاغری استفاده می‌کنند چون خواصی دارد که می‌تواند در برابر چربی مبارزه کند. همچنین **خواص لبو قرمز** به هیدراته نگه داشتن بدن و سم‌زدایی آن کمک می‌کند. از این طریق هم به لاغری و هم به داشتن پوستی درخشان کمک می‌کند.

- همانطور که گفته شد از **خواص لبو قرمز** این است که به کاهش وزن کمک می‌کند و مصرف آب لبو نیز همین خاصیت را دارد.

سرطان است. آب لبو دارای خواص ضد سرطانی است. سلول‌های سرطانی به سطح کم اکسیژن واکنش نشان می‌دهند، که آب چغندر می‌تواند این کمبود اکسیژن را جبران کند.

- کمک به درمان ورم مفاصل: چغندر باعث جذب بسیار زیادی از کلسیم می‌شود و با تقویت بافت‌ها و مفاصل، به درمان و جلوگیری از ورم مفاصل کمک می‌کند.

- سم‌زدایی: دفع سموم و سم‌زدایی به عملکرد بهتر بدن کمک می‌کند. از **خواص لبو قرمز** این است که کمک می‌کند تا بدن سم‌زدایی کند. ترکیب خاصی به نام بتالین که در لبو وجود دارد، به بدن کمک می‌کند تا سموم را دفع کند.

- بهبود استقامت بدن: آب لبو به گردش بهتر اکسیژن در عضلات کمک می‌کند. گردش بهتر اکسیژن در عضلات به بهبود استقامت و عملکرد بدن می‌شود.

- جلوگیری از ریزش مو: کمبود پتاسیم رابطه مستقیمی با ریزش مو دارد. پتاسیم ماده مغذی است که برای رشد مو بسیار مهم است و در آب لبو وجود دارد.

چغندر و کنترل وزن

- چغندر غنی از فیبر است و کالری کمی دارد. افراد از چغندر در رژیم