مهرند

از من گذشت و بر من هم از او بگذرم ولی
با چون منی به غیبت همت روا نبود

● صاحب امتیاز: موسسه دختران و پسران وطن
● مدیر مسئول و سردبیر: شهرزاد چهرزاد
● آدرس: آذربایجان شرقی، تبریز، چایکنار دمشقیه پ ۲۶۱
● شماره تماس: ۳۳۳۷۸۰۸۸(۰۴۱)
● امور گرافیک: آنلاین گرافیست
چاپ: امیرفاضل پارسیان

چهارشنبه ۳ آبان ۱۴۰۲ ● شماره ۴۸۳

خبر

تشدید نظارت بر وسایل شهربازی‌های لرستان ضروری است

دادستان عمومی و انقلاب مرکز لرستان گفت: اداره کل استاندارد استان نظارت بیشتری بر وسایل شهربازی ها اعمال کند تا چنانچه تخلفی در این زمینه وجود دارد برخورد قانونی صورت گیرد.

به گزارش خبرنگار ایرنا داریوش شاهون وند روز چهارشنبه در مراسم بکودائست روز استاندارد در سالن اجتماعات اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی لرستان اظهار کرد: باید با نظارت های دقیق و مستمر در این راستا از بروز اتفاقات احتمالی پیشگیری کرد.

وی تصریح کرد: زمانی به لحاظ استانداردهای قانونی به اهداف خود دست می یابیم که همه دستگاه ها تعامل، وحدت و همکاری لازم را با یکدیگر داشته باشند و برای رفع مشکلات واحدهای تولیدی تلاش کنند.

وی افزود: در بازدید از واحدهای تولیدی، برخی کمبودها، مشکلات و نواقص مشاهده می شود اما با این وجود، همت و پشتکار تولیدکنندگان بیشتر شده است بنابراین انتظار می رود دستگاه های اجرایی همگام با تولیدکنندگان حرکت کنند.

شاهون وند با اشاره به اینکه عدم آگاهی از موازین قانونی یکی از مشکلات است تصریح کرد: در این راستا باید واحدهای تولیدی آموزش ببینند و مدیران کنترل کیفیت نیز به قوانین آشنا باشند چراکه بی توجهی به این مهم باعث ضرر برخی واحدهای تولیدی شده است.

وی اضافه کرد: آموزش کارشناسان استاندارد و مدیران در این زمینه ضروری است و انتظار می رود بر آزمایشگاه های تخصصی استاندارد هم نظارت بیشتری صورت گیرد چرا که نظرات کارشناسی آنها ممکن است باعث تضییع حقوق واحدهای تولیدی شود.

دادستان عمومی و انقلاب مرکز لرستان گفت: با توجه به مشاهده برخی تخلفات واحدهای تولیدی، باید در صورت تکرار در تخلف، تصمیم مقتضی گرفته شود اما تا جایی که امکان دارد تصمیم مبتنی بر تعطیلی واحدها نباشد.

شاهون وند با بیان اینکه سلامت و امنیت مردم را فدای مدیران سهل انگار نخواهیم کرد افزود: اهالی رسانه باید با دیدگاه مثبت جهت رفع موانع اقدام، انتظارات مردم را با ارائه راهکار مطرح کنند و اظهارات مدیران را هم در این زمینه بشنوند همچنین از مدیران نیز انتظار می رود از دغدغه رسانه ها جهت حفظ منافع عموم استقبال کنند.

وزیر ارتباطات: برنامه‌ای برای گران کردن بسته‌های اینترنت همراه نداریم

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با تاکید بر اینکه در حال حاضر برنامه‌ای برای گران کردن بسته‌های اینترنت همراه نداریم، گفت: اپراتورهای بخش خصوصی برای افزایش قیمت باید از کمیسیون تنظیم مقررات مجوز دریافت کنند.

به گزارش خبرنگار حوزه دولت سیاسی ایرنا، عیسی زارع‌پور در حاشیه جلسه هیات دولت و در جمع خبرنگاران اظهار داشت: فعلا برنامه ای برای گران کردن بسته‌های اینترنت همراه نداریم.

وی افزود: اگر اپراتورهای بخش خصوصی بخواهند افزایش قیمت بدهند، باید از کمیسیون تنظیم مقررات مجوز دریافت کنند.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با اشاره به مهلت اعلام شده دوماهه برای بررسی وضعیت اینترنت گفت: این یک مهلت دوماهه نبوده بلکه کمیته‌ای برای بررسی وضعیت اینترنت در مرکز ملی فضای مجازی تشکیل و جلسات متعددی برگزار شد.

زارع پور افزود: دلایلی استخراج شد برخی از این دلایل تاریخی است و من بارها در صحبت‌هایم اشاره کرده‌ام که در برخی زیرساخت‌های شبکه، سرمایه‌گذاری لازم در گذشته صورت نگرفته است.

وی بیان کرد: راهکارهای کوتاه‌مدتی نیز پیشنهاد شد و ما اعمال کردیم. اکنون حدود دو ماه است که زمان تاخیر در شبکه حدود ۳۰ درصد کاهش پیدا کرده است و دشبوردهای مدیریتی این را نشان می‌دهد.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات خاطرنشان کرد: این مسیر ادامه دارد و ما هر روز برای ارتقای کیفیت شبکه در تلاش هستیم.

زارع پور درباره اینترنت ماهواره ای تصریح کرد: باید این بحث ها را از شورای عالی فضای مجازی سوال کنید. من متولی آن نیستم و بنده متولی توسعه شبکه در کشور و توسعه زیر ساخت های ارتباطات هستم.

وزیر ارتباطات خاطر نشان کرد: در مورد اینترنت ماهواره ای قبلا هم گفتم که ما به هر فراهم کننده اینترنت ماهواره ای که قواعد جمهوری اسلامی را رعایت کند خوش آمد می گوییم و دستش را می فشاریم و این مسیر هم دنبال می کنیم. وی با بیان اینکه قواعد را سال ۱۴۰۰ تصویب کردیم و به اپراتورهای اینترنت ماهواره ای اعلام و ابلاغ کردیم، عنوان کرد: در کمیسیون مقررات تنظیم جهانی پرونده ای باز کردیم و مصوب شد که ارایه دهنده خدمات ماهواره ای برای خدمات در ایران باید ضوابط ایران را رعایت کند و مدیرعامل این شرکت هم مصاحبه کردند که نامه ای از ایران دریافت کردند.

خبر

همه حقوق مردم در باز آفرینی‌های شهری رعایت شود

معاون وزیر راه و شهرسازی تاکید کرد: همه حقوق مردم در بازآفرینی‌های شهری باید رعایت شود و شهرداری‌ها مکلف به همکاری هستند؛ این حق مردم است که از تخفیف برخوردار شوند.

به گزارش ایرنا، سید محمد آتینی روز چهارشنبه در هفتمین جلسه ستاد بازآفرینی شهری استان گیلان در رشت، معابر خاکی را بدترین چهره محرومیت در شهرها دانست و افزود: در دولت سیزدهم به دنبال آن هستیم در محدوده های بازآفرینی معابر خاکی نداشته باشیم؛ در استان گیلان نیز هزار و ۷۰۰ تن قیر برای اسفالت تمام معابر خاکی در محدوده بازآفرینی نیاز است که ما امسال آن را بطور کامل تامین می کنیم و باید فضای جذب آن تا اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳ در استان فراهم شود.

وی با بیان اینکه این ستاد برای حفظ جان انسان‌ها از اهمت بالایی برخوردار است و مردم این مناطق ولی نعمتان انقلاب هستند که در تمامی شعارِ مذهبی، انقلابی، همه پرسی‌ها و انتخابات بالاترین درصد مشارکت را دارند،تصریح کرد: در کل کشور ۲۰ درصد سطح شهرها و بیش از ۳۰ درصد جمعیت شهری متاثر از تصمیمات ستاد بازآفرینی شهری است؛ طبق قانون این ستاد تشکیل شد تا دستگاهها در کنارهم، هم افزایی در مدیریت و مدیریت یکپارچه ای با محوریت استاندار داشته باشند و کار مردم در مناطق فرسوده با سرعت بیشتری انجام شود.

آتینی با اشاره به اینکه در بافت فرسوده مردم به هردلیلی مانند گذشت زمان و فرسودگی بنا، بد مسکن شده اند افزود: اهمیت ستاد بازآفرینی بسیار فراتر از تصور است و در کنار حفظ جان، ساخت مسکن را نیز باید مد نظر قرار دهند؛ به طور متوسط در کشور هر بنای فرسوده که تخریب می شود سه واحد بازسازی می‌شود و این به معنای تامین بخش عمده‌ای از نیاز مسکن کشور از این طریق است.

وی تصریح کرد: در درون برنامه بازآفرینی و نوسازی، معابر تعریض شده و فضا برای خدمات و بازگشایی فراهم می شود؛ ورود و خروج آمبولانس‌ها تسهیل شده و هدف بعدی ارتقاء کیفیت زندگی شهری در این بخش خواهد بود.

معاون وزیر راه و شهرسازی اضافه کرد: در سطح کشور شهرداری‌ها و شورای شهر با نگاه مثبت به این قضیه ورود کنند و با اخذ مصوبه شورای شهر این تخفیف را مددرصد در نظر گرفته و روند صدور پروانه را از ۲ سال به یک ماه کاهش دهند؛ این بزرگترین تشویق برای مردم است که بافت فرسوده خودرا نوسازی کنند.

مهرند

هفته نامه سیاسی، فرهنگی و اجتماعی مهرند - چهارشنبه ۳ آبان ۱۴۰۲ - شماره ۴۸۳ - ۱۶ صفحه - قیمت ۳۰۰۰ تومان

سطح قدرت دفاعی در دریا و آسمان را باید افزایش دهیم

صفحه ۱

زمینه های همکاری فرهنگی میان ایران و فیلیپین فراهم است

صفحه ۱

وزیر ارتباطات: برنامه‌ای برای گران کردن بسته‌های اینترنت همراه نداریم

صفحه ۱۶

بازسازی ساختار فرهنگی کشور نیازمند عقلانیت، کار جهادی و رویکرد ولایی است

صفحه ۱

حمایت دولت از هدایت سرمایه به سمت توسعه پایدار

صفحه ۱۶

اسماعیلی: تا پایان دولت تعداد سینماها دو برابر می‌شود

صفحه ۱۶

سطح قدرت دفاعی در دریا و آسمان را باید افزایش دهیم

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی تاکید کرد: در بازسازی انقلابی ساختار فرهنگی باید عقلانیت، کار جهادی، رویکرد مشارکتی و ولایی داشت.

به گزارش گروه علوم و آموزش ایرنا از شورای عالی انقلاب فرهنگی، حجت الاسلام عبدالحسین خسروپناه در نشست هم‌اندیشی مدیران پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه قم در سخنانی ضمن محکومیت اقدامات وحشیانه و دردناک رژیم صهیونیستی، درباره بازسازی انقلابی ساختار فرهنگی اظهار کرد: برخی معتقدند که در بازسازی انقلابی ساختارهای فرهنگی، باید سازمان‌ها و نهادهای موجود تغییر کند، اما منظور مقام معظم رهبری بازسازی جامعه است و اینکه جامعه چه تلقی از فرهنگ است.

وی ادامه داد: البته در این میان نیاز است که برخی از نهادها نیز اصلاح شوند چراکه برخی از این نهادها اقدامات موازی با یکدیگر انجام می‌دهند.

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی عنوان کرد: از طرفی در بازسازی انقلابی ساختار فرهنگی باید عقلانیت، کار جهادی، رویکرد مشارکتی و ولایی را مدنظر داشت و باید تأکید مقام معظم رهبری در زمینه قرارگاه تهاجمی فرهنگی علیه انقلاب فرهنگی را دنبال کرد.

وی با بیان اینکه شورای عالی امنیت ملی، با حضور روسای سه قوه، تصمیمات سیاسی دفاعی برای کشور می‌گیرد، گفت: شورای عالی انقلاب فرهنگی نیز در حوزه‌های علمی، فناوری، فرهنگی و اجتماعی نظیر شورای عالی امنیت ملی سیاستگذاری می‌کند و البته راهبری و کار قرارگاهی را نیز خود برعهده دارد و به نهادهای ذی‌ربط اجرای برنامه‌ها را می‌سپارد.

اسناد خسروپناه با اشاره به مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی در حوزه علم بیان کرد: مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی در حوزه علم به خوبی اجرایی شده چراکه نظارت بر اجرای مصوبات در حوزه علم با جدیت بیشتری نسبت به سایر حوزه‌ها صورت گرفته است، البته در برخی اسناد که نظارت کافی در اجرا نبوده اگر اجرا خوب پیشرفت نکرده است.

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی ادامه داد: برخی عنوان می‌کنند که سندنویسی در شورای عالی انقلاب فرهنگی بیش از اندازه صورت گرفته است در حالی که این حرف کارشناسی نیست چرا که اسناد حکیمانه نوشته شده و ضرورت دارد که اسناد دیگری نیز متناسب با نیازهای کشور نوشته شود.

وی افزود: بنابراین شورای عالی انقلاب فرهنگی در راهبری علم توفیقات خوبی داشته است، البته مصوبات شورا هم عمدتا در حوزه علم بوده است تا جایی که ۷۰ درصد مصوبات در حوزه علم، ۲۰ درصد در حوزه فرهنگ و ۱۰ درصد در زمینه مشترک علمی و فرهنگی بوده است.

اسناد خسروپناه با اشاره به ضرورت تقویت راهبری، رصد و نظارت بر اسناد در شورای عالی انقلاب فرهنگی اضافه کرد: برای تحقق این امر مرکز رصد، برنامه‌ریزی و ارزیابی را ایجاد کردیم که علاوه بر نظارت بر اجرا، بر اثربخشی اسناد نیز نظارت داشته باشد. همچنین در ذیل این مرکز رصدخانه‌ای کشور شناسایی شده‌اند و برای رصد موضوعات از آنها استفاده می‌کنیم.

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی با اشاره به ساختار جدید دبیرخانه شورا بیان کرد: بر اساس سند تحول شورای عالی انقلاب فرهنگی ۴ ستاد علم و فناوری، زنان خانواده، فرهنگی اجتماعی و تعلیم و تربیت ایجاد شده است و ذیل این ستادها میزهای تخصصی شکل گرفته است.

بازسازی ساختار فرهنگی کشور نیازمند عقلانیت، کار جهادی و رویکرد ولایی است

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی تاکید کرد: در بازسازی انقلابی ساختار فرهنگی باید عقلانیت، کار جهادی، رویکرد مشارکتی و ولایی داشت.

به گزارش گروه علوم و آموزش ایرنا از شورای عالی انقلاب فرهنگی، حجت الاسلام عبدالحسین خسروپناه در نشست هم‌اندیشی مدیران پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه قم در سخنانی ضمن محکومیت اقدامات وحشیانه و دردناک رژیم صهیونیستی، درباره بازسازی انقلابی ساختار فرهنگی اظهار کرد: برخی معتقدند که در بازسازی انقلابی ساختارهای فرهنگی، باید سازمان‌ها و نهادهای موجود تغییر کند، اما منظور مقام معظم رهبری بازسازی جامعه است و اینکه جامعه چه تلقی از فرهنگ است.

وی ادامه داد: البته در این میان نیاز است که برخی از نهادها نیز اصلاح شوند چراکه برخی از این نهادها اقدامات موازی با یکدیگر انجام می‌دهند.

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی عنوان کرد: از طرفی در بازسازی انقلابی ساختار فرهنگی باید عقلانیت، کار جهادی، رویکرد مشارکتی و ولایی را مدنظر داشت و باید تأکید مقام معظم رهبری در زمینه قرارگاه تهاجمی فرهنگی علیه انقلاب فرهنگی را دنبال کرد.

وی با بیان اینکه شورای عالی امنیت ملی، با حضور روسای سه قوه، تصمیمات سیاسی دفاعی برای کشور می‌گیرد، گفت: شورای عالی انقلاب فرهنگی نیز در حوزه‌های علمی، فناوری، فرهنگی و اجتماعی نظیر شورای عالی امنیت ملی سیاستگذاری می‌کند و البته راهبری و کار قرارگاهی را نیز خود برعهده دارد و به نهادهای ذی‌ربط اجرای برنامه‌ها را می‌سپارد.

اسناد خسروپناه با اشاره به مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی در حوزه علم بیان کرد: مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی در حوزه علم به خوبی اجرایی شده چراکه نظارت بر اجرای مصوبات در حوزه علم با جدیت بیشتری نسبت به حوزه فرهنگ صورت گرفته است، البته در برخی اسناد که نظارت کافی در اجرا نبوده اگر اجرا خوب پیشرفت نکرده است.

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی ادامه داد: برخی عنوان می‌کنند که سندنویسی در شورای عالی انقلاب فرهنگی بیش از اندازه صورت گرفته است در حالی که این حرف کارشناسی نیست چرا که اسناد حکیمانه نوشته شده و ضرورت دارد که اسناد دیگری نیز متناسب با نیازهای کشور نوشته شود.

وی افزود: بنابراین شورای عالی انقلاب فرهنگی در راهبری علم توفیقات خوبی داشته است، البته مصوبات شورا هم عمدتا در حوزه علم بوده است تا جایی که ۷۰ درصد مصوبات در حوزه علم، ۲۰ درصد در حوزه فرهنگ و ۱۰ درصد در زمینه مشترک علمی و فرهنگی بوده است.

اسناد خسروپناه با اشاره به ضرورت تقویت راهبری، رصد و نظارت بر اسناد در شورای عالی انقلاب فرهنگی اضافه کرد: برای تحقق این امر مرکز رصد، برنامه‌ریزی و ارزیابی را ایجاد کردیم که علاوه بر نظارت بر اجرا، بر اثربخشی اسناد نیز نظارت داشته باشد. همچنین در ذیل این مرکز رصدخانه‌ای کشور شناسایی شده‌اند و برای رصد موضوعات از آنها استفاده می‌کنیم.

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی با اشاره به ساختار جدید دبیرخانه شورا بیان کرد: بر اساس سند تحول شورای عالی انقلاب فرهنگی ۴ ستاد علم و فناوری، زنان خانواده، فرهنگی اجتماعی و تعلیم و تربیت ایجاد شده است و ذیل این ستادها میزهای تخصصی شکل گرفته است.

زمینه های همکاری فرهنگی میان ایران و فیلیپین فراهم است

در مراسم امضاء تفاهمنامه همکاری های فرهنگی میان ایران و فیلیپین اعلام شد زمینه های همکاری فرهنگی میان ایران و فیلیپین فراهم است.

به گزارش ایرنا از روابط عمومی سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی، رئیس کمیسیون ملی فرهنگ و هنر جمهوری فیلیپین، ویکتوریو مایتا مسائل و هیئت همراه وی برای امضاء سند برنامه اجرایی همکاری های فرهنگی میان ایران و فیلیپین در سازمان فرهنگ حضور یافتند.

رییس سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی در مراسم امضا تفاهمنامه جامع همکاری‌های فرهنگی میان کشور جمهوری اسلامی ایران و جمهوری فیلیپین ضمن خیر مقدم به وزیر فرهنگ این کشور و آرزوی تجربه سفری خوش در ایران گفت: دو کشور ایران و فیلیپین به زودی رابطه ۶۰ ساله خود را جشن می‌گیرند و ما آمادهایم زمینه رویداد های فرهنگی فی مابین را فراهم کنیم.

حجت الاسلام محمد مهدی ایمانی پور با ابراز امیدواری اینکه این تفاهمنامه فرهنگی فرصت‌های جدیدی را برای همکاری دو کشور فراهم کند گفت زمینه‌های همکاری دو کشور فراهم است اما اطلاعات کافی دو ملت از یکدیگر کم است.

وی ضمن معرفی سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی گفت: این سازمان در وظایف وزارت خارجه فرهنگی کشور است که در ۵۰ کشور دنیا دارای نمایندگی می‌باشد،رایزنان فرهنگی موظف به اجرایی‌سازی موافقت‌نامه‌های فرهنگی دو کشور هستند.

ایمانی پور گفت: موافقت‌نامه‌های ما شامل موضوعات گردشگری- هنری و حتی ورزشی می‌شود و در کنار فعالیت‌های خود فعالیت‌های مشترک موزه‌ها را نیزمی توانیم دنبال می‌کنیم.

او از دیگر زمینه‌های همکاری را اسناد فرهنگی دانست و گفت: کتابخانه‌های ملی دو کشور می‌توانند در این زمینه با یکدیگر همکاری کنند.

رئیس دستگاه دیپلماسی فرهنگی کشور با اشاره به کنگره‌های فرهنگی و دینی گفت: ما بیش از ۳۰ سال است که موضوع گفتگوی ادیان را دنبال می‌کنیم.

خبر

حمایت دولت از هدایت سرمایه به سمت توسعه پایدار

وزیر امور اقتصادی و دارایی اعلام کرد: جمهوری اسلامی ایران ضمن استقبال از هدایت سرمایه‌گذاری خارجی به سمت اجرای طرح‌های مبتنی بر توسعه پایدار، از ورود سرمایه گذاران خارجی به کشور استقبال می‌کند و تمام تلاش خود را در جهت ترویج و حمایت از سرمایه‌گذاران بر اساس ضوابط قانونی موجود انجام می‌دهد.

به گزارش ایرنا از پایگاه اطلاع رسانی وزارت اقتصاد، «صیاحیان خانمودی» در مجمع سرمایه‌گذاری جهانی (WIF)در ابوظبی، حمله وحشیانه رژیم صهیونیستی به بیمارستان الشفا در غزه که بر خلاف تمام موازین حقوق بین الملل صورت گرفت را محکوم کرد و قتل عام بیماران، کودکان و زنان بی پناه فلسطینی در این جنایت جنگی را به عموم مسلمانان جهان و بشریت تسلیت گفت.

وزیر امور اقتصادی و دارایی در مجمع سرمایه‌گذاری جهانی (WIF) را اقدامی در راستای تحقق سرمایه‌گذاری پایدار در نظم کنونی جهانی اشاره و اقدامات جمهوری اسلامی ایران برای جذب سرمایه گذاری خارجی با رعایت الزامات پایدار را تشریح کرد.

وی با تأکید بر اینکه سرمایه‌گذاری پایدار باید راهبردی و منطبق بال مدل توسعه و راهبردهای کلان کشور میزبان خود باشد، اضافه کرد: پایدار بودن توجه به کارکردهای آن در برنامه توسعه کشور میزبان عملاً منجر به تحقق نتیجه نخواهد بود. این بدین معناست که در تبیین ادامه داد: سرمایه‌گذاری پایدار باید انسانی باشد؛ به این معنا که انسان را به معنای یک مفهوم زنده‌شده درنظر بگیرد و متحد به پیشرفت و تکامل جامعه بشری باشد.

وی افزود: فارغ از این که سرمایه‌گذاری دائماً با ایجاد زمینه شکل‌گیری ارتباط میان انسان‌ها از سرزمین‌های مختلف، علاوه بر افزایش درهم‌تنیدگی اقتصادی نوع بشر، منجر به همگرایی بیشتر در گردش تکنولوژی و دانش‌های فنی و مدیریتی می‌شود، زمانی می‌توان آن را در دایره سرمایه‌گذاری پایدار، واجد اهمیت مضاعف دانست که با تکیه بر موضوعات مهم بشر و رعایت الزامات مرتبط با آن نظیر تغییرات اقلیمی با توسعه متوازن کشورهای جهان راهی برای کامیابی توامان تمام انسان‌ها از توسعه تکنولوژی و پیشرفت انتظاره فراهم کند.

وزیر امور اقتصادی و دارایی تصریح کرد: وجه دیگر نگاه انسانی به سرمایه‌گذاری پایدار، توجه به رفتار عادلانه و برابر با کشورها و پرهیز از رفتارهای سیاسی است که در عمل منجر به محروم شدن بخش‌هایی از جوامع انسانی از امکاناتی می‌گردد که با استفاده از منابع مشترک تمام ملت‌ها برای بهبود زندگی نوع بشر ایجاد شده‌اند.

وی با تأکید بر اینکه سرمایه‌گذاری پایدار باید راهبردی و منطبق بال مدل توسعه و راهبردهای کلان کشور میزبان خود باشد، اضافه کرد: پایدار بودن توجه به کارکردهای آن در برنامه توسعه کشور میزبان عملاً منجر به تحقق نتیجه نخواهد بود. این بدین معناست که در تبیین معیارهای توسعه پایدار و تدوین برنامه برای تحقق آن‌ها، توجه به زمینه‌های اجرائی، فرهنگی، تاریخی و راهبردی که این برنامه‌ها قرار است در بستر آن‌ها اجرا شوند، نقش اساسی و تعیین‌کننده دارد.

خانمودی تصریح کرد، در نهایت، سرمایه‌گذاری، در ذات خود یک رفتار خاستگاه و مبتنی بر کسب منفعت است و به همین جهت، تحقق منافع مورد انتظار سرمایه‌گذاران (که به فراخور ماهیت سرمایه‌گذاری و خاستگاه سرمایه‌گذار می‌توانند متفاوت باشد)، در کنار توجه به موضوعات کلان سیاسی است که در عمل منجر به محروم شدن بخش‌هایی از جوامع انسانی از امکاناتی می‌گردد که با استفاده از منابع مشترک تمام ملت‌ها برای بهبود زندگی نوع بشر ایجاد شده‌اند.

وی با تأکید بر اینکه سرمایه‌گذاری پایدار باید راهبردی و منطبق بال مدل توسعه و راهبردهای کلان کشور میزبان خود باشد، اضافه کرد: پایدار بودن توجه به کارکردهای آن در برنامه توسعه کشور میزبان عملاً منجر به تحقق نتیجه نخواهد بود. این بدین معناست که در تبیین

وی درباره اقدامات جمهوری اسلامی ایران در رعایت الزامات پادشده در حوزه اقتصاد به متن اصل ۵۰ قانون اساسی اشاره کرد و افزود: بر اساس این اصل در حوزه فناوری اسلامی، حفاظت محیط زیست که نسل امروز و نسل‌های بعد باید در آن حیات اجتماعی رو به رشدی داشته‌باشند، وظیفه عمومی تلقی می شود. از این رو، فعالیت‌های اقتصادی و غیر آن که به آلودگی محیط زیست یا تخریب غیرقابل جبران آن ملازمه پیدا کنند، ممنوع است.

وی اضافه کرد: این اصل به‌روشنی نشان‌دهنده اهمیت حفاظت از محیط زیست و بهبود زندگی انسان‌ها در عین صیانت از میراث‌های مشترک بشریت در بنیادی‌ترین اجزاء نظام فکری و قانونی جمهوری اسلامی ایران است. وزیر اقتصاد پیادآور شد: در این ارتباط، برنامه‌های پنج ساله توسعه در ایران هم به موضوعات مرتبط با سرمایه‌گذاری پایدار به‌صورت ویژه توجه داشته‌اند و در قانون برنامه پنج ساله هفتم توسعه نیز که هم‌اکنون درحال تدوین است، این توجه بیش از پیش شده است به‌نحوی که چندین بند از سیاست‌های کلی برنامه به موضوعات مرتبط با توسعه پایدار اختصاص یافته‌است.

خبر

اسماعیلی: تا پایان دولت تعداد سینماها دو برابر می‌شود

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با بیان اینکه صنعت سینما باید تقویت شود، ادامه داد البته کما فی‌السابق فروش سینما در بهترین حالت خود قرار دارد، گفتن این نکته لازم است که کنیم مخاطب این روزها بیشتر عمل را تنها یعنی برای نمایش فیلم نمی‌داند. این مکان محلی فرهنگی و اجتماعی و محلی برای بروز احساسات و عواطف مردم است.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: ظرفیت سینمای ایران جای رشد بیشتری دارد برنامه ما روی حوزه فرهنگ و هنر است شرایط باید طوری باشد که عوامل فنی و حرفه ای و سیماداران از وضعیت اقتصادی راضی باشند و برنامه داریم این وضعیت را تقویت کنیم و برای این موضوع با فن‌آوری‌های مجازی قابل مهرجویی و همسر گرامیش بسیار متاثر کننده بود و سازمان سینمایی پیگیر است تا بایلن این جنایت دسگیر شوند و مظلوم شود چه کسانی در این خانواده نقش داشته‌اند.

محمد خزاعی با اشاره به جنایت مهیونیست‌ها در قتل عام کودکان، زنان و بیماران بیمارستان افزود: حادثه غزه دل همه ما را به درد آورده است و حتی، هنرمندان و سیماداران، ورزشکاران و روشنفکران جهان بیا مردم غزه و فلسطین همدردی کرده اند. در این بین متاسفم برای برخی از دوستان داخلی که در خواب هستند و هنوز، تصمیم به دیدن و شنیدن نگرفته‌اند، کسانی که گاه حتی طولانی است، اظهار داشت: از مرحله نگارش داستان و تا مراحل پیش تولید و مراحل تمایش و پخش و .. دوستان من همکاری های لازم را می کنند خوشحتانه، مدیران و گروهی که برای رسیدگی به امور سینما گذاشتیم از جنس همین صنعت هستند و میتوانند گشایش کار را انجام دهند. همه ما بصیرت و آگاهی عطا کند تا در ظلمت و تاریکی از دنیا نرویم.

رئیس سازمان سینمایی کشور در خصوص رونمایی از زیرساخت‌های نوین سینمای ایران خاطرنشان کرد: خوشحالم که امروز بزرگترین گردهمایی سینمایی کشور اتفاق افتاده است، این موضوع همان چیزی است که سالها به دنبال آن بودیم اما اتفاق نیفتاده بود و جای آن در کشور خالی بود؛ ما امروز هاشم میرزاخانی» مدیران سازمان سینمایی، انجمن سینماداران و انجمن پخش‌کنندگان تشکر می کنم. جزو اولین مدیرانی هستم که بیش از ۴۰ سفر استانی به ۲۱ استان داشتم و با سیماداران گفتگو کرده‌ام و از مشکلات، وضعیت اقتصادی، چالش های صنعت سینما و بازار سرمایه‌گذاری واقف هستم.

خزاعی با بیان اینکه سازمان سینمایی و در این بحث صنعت سیماصنعت برای همه موارد فوق برنامه‌ای دارد، توضیح داد: در سال ۱۴۰۰ برنامه ریزی‌های دقیقی انجام شده است و اگر نارایی‌های سال گذشته و برخی ناهمگرایی‌ها نبود خیلی وقت پیش شاهد تحقق این برنامه‌ها بودیم. در زمینه‌های توسعه، آموزش، تولید و روابط بین الملل برنامه‌های مدونی داریم که در حال اجرا است. خوشبختانه نگرانی‌های بچه های سینما امروز جریان برطرف شدن است. در حالی که چرخ اقتصاد سینما متوقف شده و ناامیدی بر این فضا حاکم شده بود اما امروز فضا شناسایی‌های لازم را انجام و عملیات غافلگیرانه خود را اجرا کردند. بنابراین باید همواره دارای اطلاعات استراتژیک باشیم.

برای ماجراهای کوچک و مرگ یک گربه و سگ شان در فضای مجازی جریان سازی و کمپین راه می‌اندازند، امروز در شرایطی که کشتار هزاران نفر از زنان و کودکان مظلوم غزه دل همه را به درد آورده‌است کردانند و حاضر نیستند واکنش نشان دهند. وی ادامه داد: امیدوارم خداوند به همه ما بصیرت و آگاهی عطا کند تا در ظلمت و تاریکی از دنیا نرویم.

رئیس سازمان سینمایی کشور در خصوص رونمایی از زیرساخت‌های نوین سینمای ایران خاطرنشان کرد: خوشحالم که امروز بزرگترین گردهمایی سینمایی کشور اتفاق افتاده است، این موضوع همان چیزی است که سالها به دنبال آن بودیم اما اتفاق نیفتاده بود و جای آن در کشور خالی بود؛ ما امروز هاشم میرزاخانی» مدیران سازمان سینمایی، انجمن سینماداران و انجمن پخش‌کنندگان تشکر می کنم. جزو اولین مدیرانی هستم که بیش از ۴۰ سفر استانی به ۲۱ استان داشتم و با سیماداران گفتگو کرده‌ام و از مشکلات، وضعیت اقتصادی، چالش های صنعت سینما و بازار سرمایه‌گذاری واقف هستم.

خزاعی با بیان اینکه سازمان سینمایی و در این بحث صنعت سیماصنعت برای همه موارد فوق برنامه‌ای دارد، توضیح داد: در سال ۱۴۰۰ برنامه ریزی‌های دقیقی انجام شده است و اگر نارایی‌های سال گذشته و برخی ناهمگرایی‌ها نبود خیلی وقت پیش شاهد تحقق این برنامه‌ها بودیم. در زمینه‌های توسعه، آموزش، تولید و روابط بین الملل برنامه‌های مدونی داریم که در حال اجرا است. خوشبختانه نگرانی‌های بچه های سینما امروز جریان برطرف شدن است. در حالی که چرخ اقتصاد سینما متوقف شده و ناامیدی بر این فضا حاکم شده بود اما امروز فضا شناسایی‌های لازم را انجام و عملیات غافلگیرانه خود را اجرا کردند. بنابراین باید همواره دارای اطلاعات استراتژیک باشیم.

معرفی کتاب

کتاب راهنمای جامع و مصور خواص و کاربرد گیاهان دارویی

کتاب راهنمای جامع و مصور خواص و کاربرد گیاهان دارویی نوشته‌ی سایمون جعفرنیا و میترا قاسمی اثری ارزشمند است که شما را با خواص درمانی بسیاری از گیاهان دارویی آشنا می‌کند. شما با استفاده از این کتاب می‌توانید به اطلاعاتی جامع و کافی برای ورود به دنیای گیاه درمانی دست یابید.

استفاده از گیاهان جهت درمان بیماری، با تاریخ زندگی بشر همراه بوده است و از اولین باری که انسان به یک بیماری مبتلا شد جز توسل به گیاهان، راه دیگری پیش پای خود نیافت. مردم دوران‌های ماقبل‌تاریخ، هنگام جست‌وجوی خوراک به انواعی از گیاهان برخورد می‌کردند که مصرف آن‌ها خواص درمانی مختلفی داشت و این خود باعث شد که در طی زمانی طولانی، به طور تصادفی گیاهانی با خاصیت درمانی کشف و از آن‌ها جهت درمان بیماری‌ها استفاده شود.

قدیمی‌ترین کتاب درمانی چین که شامل شرح بیش از صد گیاه است، به یکی از امپراتوران آن کشور نسبت داده می‌شود که حدود ۲۸۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می‌زیسته است. یونانیان قدیم نیز از گیاهان مفیدی جهت درمان بیماری‌ها استفاده می‌کردند. بقراط و ارسطو به نقش گیاهان در طبابت و کاربرد آن‌ها آگاه بودند. تئوفراست دانشمند یونان باستان را می‌توان در زمره‌ی بنیان‌گذاران گیاه درمانی قرار داد. پس از آن، دیوسکوریدِ در قرن اول میلادی مجموعه‌ای شامل شرح خواص درمانی ۶۰۰ گیاه دارویی را تهیه کرد که این کتاب، بعدها سرآغاز بسیاری از مطالعات علمی در زمینه‌ی گیاه‌درمانی شد. در قرن هشتم تا دهم میلادی دانشمندان مشهور و مطرحی مانند ابوعلی سینا و محمد ذکریای رازی نقش برزنگی در پیشرفت گیاه‌درمانی داشتند.

توجه به گیاه‌درمانی در کشورهای غربی نیز از اوایل قرون وسطی شروع به پیشرفت کرد و از قرن نوزدهم کوشش همه‌جانبه‌ای جهت استخراج مواد مهم و ضروری برای گیاهان دارویی آغاز شد و تاباه‌امروز نیز این تلاش و کوشش ادامه دارد. امروزه در اکثر کشورهای جهان به گیاه‌درمانی توجه زیادی می‌شود و پژوهشگران متعددی در این رشته مشغول به فعالیت هستند.

ساسان جعفرنیا و میترا قاسمی که در گروه چهره‌های آکادمیک و شناخته‌شده‌ی این علم قرار دارند تلاش می‌کنند تا در کتاب راهنمای جامع و مصور خواص و کاربرد گیاهان دارویی با بهره‌گیری از منابع علمی معتبر خارجی و ایرانی شما را با این علم کاربردی و مهم آشنا کنند. از طرف دیگر لازم به ذکر است که دفتر طرح و برنامه‌های درسی سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور در سال ۱۳۸۷ این کتاب را به عنوان منبع آموزشی در حرفه‌ی کاربر گیاهان دارویی معرفی کرد.

در بخشی از کتاب راهنمای جامع و مصور خواص و کاربرد گیاهان دارویی می‌خوانیم:

عمده گیاهان دارویی را از محیط‌های طبیعی نظیر جنگل‌ها، کوهستان‌ها، دشت‌ها و حاشیه رودخانه‌ها جمع‌آوری می‌کنند. بعضی از آنان هم به عنوان علف‌های هرز باغات و مزارع بوده و می‌توانند از این محل‌ها جمع‌آوری و استفاده شوند. یکی از مهمترین مسائل در زمینه جمع‌آوری گیاهان دارویی تعیین زمان مناسب این کار است. این زمان بسته به نوع گیاه و اندام دارویی قابل استفاده متفاوت است. اگر چه نمی‌توان برای کلیه گیاهان دستور العمل زمانی خاصی را جهت جمع‌آوری ارائه داد اما یکسری دستورات کلی جهت جمع‌آوری اندام‌های مختلف گیاهی می‌تواند مناسب و مؤثر واقع شود.

گل‌ها: در مورد زمان مناسب جمع‌آوری گل‌ها نظرات مختلفی در منابع علمی وجود دارد. به طوری که برخی محققان بهترین زمان را هنگامی که گل کاملاً شکفته شده است می‌دانند و برخی معتقدند جهت استفاده از گل‌ها باید آن‌ها را قبل از باز شدن کامل و یا به صورت غنچه برداشت کرد.

کتاب آشپزباشی: انواع پیتزا و ساندویچ

نام کتاب: کتاب آشپزباشی: انواع پیتزا و ساندویچ
نویسنده: الهام حسین نیا
ناشر چاپی: انتشارات آتینه بهار
سال انتشار: ۱۳۹۴
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۴۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۷۷-۱۹-۰
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

کتاب آشپزباشی: انواع پیتزا و ساندویچ نوشته‌ی الهام حسین نیا، راهنمایی برای تهیه انواع مختلف پیتزا و ساندویچ‌های سالم و خانگی است که به صورت جامع و گام‌به‌گام به رشته‌ی تحریر درآمده.

امروزه صنعت آشپزی و مدیریت خانه‌داری به یکی از رشته‌های دانشگاهی تبدیل و از موقعیت سنتی خود خارج گشته و زندگی زیبای شما را تحت تأثیر خود گذاشته است. تغذیه خانواده به دست توانای خانم خانه مدیریت می‌گردد و این هنر زیبا را زمانی اهل خانواده حس می‌کنند که از کار طاقت فرسای روزانه به منزل بازگشته و با سفره رنگارنگ و دلپذیر مادر که با تمام تلاش و کوشش به هنرنمایی ظریف و زیبای خود همراه با محبت تمام گسترده و اشتهای اعضاء را دو چندان می‌کند.

شما با روبرو شدن یک سفره رنگین اولین پیشنهادی که بر ذهن‌تان حاکم می‌گردد، این تصور است که برای تهیه غذای خوش طعم و مفید باید مبالغ هنگفتی را هزینه کنید، تا غذاهای متنوع آماده گردد؛ در حالی که واقعیت چیز دیگری است که خانم خانه با در نظر گرفتن اقتصاد خانواده می‌تواند از کم‌ترین امکانات بهترین استفاده بهینه را داشته باشد. گرچه سفره‌آرایی خود یک هنرنمایی است که خوشبختانه امروزه با تدابیر و تحصیلات در این فن خانم خانه متبحر گشته و ذائقه شما را جهت میل تکمیل می‌کند.

نگارنده این کتاب، سعی نموده با آگاهی به ارزش غذایی موجود در مواد مختلف و در نظر گرفتن سن افراد و در کنار علمی بودن آن از غذاهای سنتی و دلنشین پیشینیان شما را بی‌بهره نگذارد. به امید آن که همیشه زندگی سبز و زیبای شما سفره رنگین محبت اجتماع را تکمیل کند.

فهرست مطالب کتاب
مقدمه
پیتزا مخلوط
کپ
پیتزا ایتالیایی
پیتزا ایتالیایی
پیتزا قارچ و گوشت
پیتزا ساده
پیتزا مخلوط
پیتزا مکزیکی
پیتزا سبزیجات با گوشت
پیتزا عربی
همبرگر کوچک با پنیر پیتزا
فلافل
رولت پیتزا
پیتزا سبزیجات
پیتزا گوشت
پیچک کالباس
ساندویچ پنیر و ریحان
ساندویچ چیکن
ساندویچ همبرگر مکزیکی
همبرگر هاسبورک
ساندویچ گوشت چرخکرده
ساندویچ کالباس
ساندویچ سوسیس
ساندویچ خیار
ساندویچ تخم‌مرغ
ساندویچ پنیر
پیتزای سبزیجات بدون نان
خمیر پیتزا
پیتزا یونانی
پخت پیتزای سیب‌زمینی
پیتزای وارونه
پیتزا میگو
پیتزای مرغ و ذرت ایتالیایی
پیتزای مارگاریتا
پیتزای پته
پیتزای لازانیا
پیتزای لوبیا با گوشت چرخکرده
پیتزای لقمه
ساندویچ زامبون با چاشنی هندی
ساندویچ مرغ
پیتزا مارتالاد
کاتاب مرغ
کاتاب زامبون و پوره سیب‌زمینی
پیتزا تنوری با مرغ

تاب آشپزی نارسیس – جلد اول: آبگوشت، اشکنه، کله جوش و شوربا

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آشپزی نارسیس - جلد اول: آبگوشت، اشکنه، کله جوش و شوربا
نویسنده: نرگس محمدی
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۵۰
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی
قیمت نسخه الکترونیک ۳۰۰۰ ت - ۰,۹۹ یورو

نرگس محمدی در کتاب آشپزی نارسیس - جلد اول: آبگوشت، اشکنه، کله جوش و شوربا، کلیه مطالب آشپزی را از شهرهای مختلف ایران، به صورت منظم و قابل استفاده جمع‌آوری کرده است.

مطالب گاه به صورت تجربی بوده و گاه از سایت‌های اینترنتی اکتساب شده است. همچنین تمامی عکس‌ها در حال حاضر از سایت‌های مختلف جمع‌آوری شده است. در این مجموعه بر خلاف کتاب‌های دیگر که توجهی به سطح درآمد مردم نداشته و یا اندازه‌های غیراواقعی از مواد غذایی به دستور آشپزی پرداخته‌اند، سعی شده از اندازه‌های مناسب و کافی برای تعداد ۴ نفر استفاده شود و همچنین زمان طبخ غذا نیز ثبت شده است. البته توجه داشته باشید که زیاد و کم کرد دستورات کاملا دلخواه است ولی گاها حذف موردی سبب خراب شدن دستور خواهد شد.

در بخشی از کتاب کتاب آشپزی نارسیس می‌خوانید:

شوربا گوجه فرنگی با بامادور شوربا (تبریز)
زمان پخت: ۴ ساعت
مواد لازم: ۲ پیمانه برنج نیم دانه، ۲۰۰ گرم پیاز، ۲ پیمانه جعفری و گشنیز، ۴۰۰ گرم گوجه‌فرنگی، ۴ لیوان آب گوشت، ۲ قاشق غذاخوری روغن دنبه یا جان یافی، نمک، زردچوبه و فلفل به میزان لازم.

دستور تهیه: برنج را برای ۲ ساعت خیس کنید. سپس با زردچوبه کته کنید و دم نکنید. پیاز را خرد کرده را همراه نمک در حرارت ملایم سرخ کنید تا طلائی شود، سپس گشنیز و جعفری را به آن افزوده و تفت دهید. ۱۰۰ گرم از گوشته گوجه فرنگی را نگینی کرده و باقی را رنده کنید و به پیاز اضافه کنید. برنج را همراه ۴ لیوان آب گوشت افزوده و بعد از نیم ساعت آماده است.

نکته: می‌توان از رشته‌ی آش محلی سرخ شده نیز در این غذا استفاده نمود. توجه داشته باشید که رشته را همراه برنج پخته وارد شوربا کنید.

فهرست مطالب کتاب
مقدمه
پیشگفتار
نکات کلی آشپزی
از بین بردن بوی مرغ و ماهی
جوز هندی برای طعم دار کردن گوشت
ادویه مخصوص مرغ
نکات ریز آشپزی
چاشنی
آبگوشت انار
آبگوشت بادمجان
آبگوشت بادمجان و کشک (کرمان)،
آبگوشت دوغدار یا دوکله دودار (اراک)
آبگوشت بادمجان و کشک (ارومیه)،
دوگوله دودار (لرستان)
آبگوشت باغاتی
آبگوشت بامیه (ایلام)
آبگوشت بختیاری (چهار محال بختیاری)
آبگوشت بزباش (همدان)
آبگوشت به آلو
آبگوشت دیزی (کرج)
آبگوشت دیزی سنگی (تبریز)
آبگوشت سنتی
آبگوشت غوره (همدان، کردستان)
آبگوشت غوره و بادمجان (کردستان)
آبگوشت غوره و گوجه فرنگی یا غوره تمانه (کرمانشاه)
آبگوشت فلفل تند (همدان)
آبگوشت قورمه سبزی (همدان)
آبگوشت کلم قمری یا قُنبید (قم)
آبگوشت کلم قمری (همدان)
آبگوشت کله کنجشکی (تهران)
آبگوشت لپه و گوشت یا یخنی (همدان)
آبگوشت لپه و مرغ
آبگوشت لوبیا سفید (کاشان، اصفهان)
آبگوشت ماست (ارومیه)
اشکنه
اشکنه شیرازی (آب پیازک)
اشکنه قند (خراسان جنوبی، بیرجند)
اشکنه کشک
اشکنه کدو و بادمجان
اشکنه گوجه فرنگی (خراسان رضوی، نیشابور)
کله جوش (تبریز، ارومیه، زنجان، تهران)
کله جوشک یا کلک سوز (کهکیلویه و بویر احمد)
شوربا پیاز یا سوغان شوربا (تبریز)
شوربا تره یا سوزی شوربا (تبریز)
شوربا دل عدس یا دال شوربا (تبریز)
شوربا زردالو یا آربج شوربا (تبریز)
شوربا شیر یا سوت شوربا (تبریز)
شوربا قورما یا قورما شوربا (تبریز)
شوربا گوجه فرنگی یا بامادور شوربا (تبریز)
شوربای ماست یا گانج شوربا (ارومیه)

کتاب صوتی گیاهان دارویی

کتاب صوتی گیاهان دارویی نوشته خشایار فخریان، خواص و ویژگی‌های گیاهان دارویی را به شما معرفی می‌کند و کاربردهای درمانی هر یک را در بیماری‌های مختلف برمی‌شمارد.

از سالیان دور گیاهان و میوه‌ها غذای اصلی انسان شناخته می‌شدند و در واقع بعد از کشف آتش بود که گوشت جایگزین این غذای اصلی شد.

گیاهان علاوه بر خواص غذایی‌ای که دارند، در بعضی موارد کاربرد درمانی نیز داشته و می‌توان از آن‌ها برای درمان برخی امراض کوچک استفاده کرد.

طب قدیم از اثرات دارویی گیاهان استفاده می‌کرد و طب جدید نیز برای درمان بعضی بیماری‌ها از آن‌ها بهره می‌برد.

در این کتاب شما با گیاهانی مانند اسطودوس، بابونه، اسفنج، زعفران، گل‌گاوزبان، شیرین‌بیان، خاک شیر، سیر، زعفران و ... آشنا می‌شوید که مصرف آن‌ها می‌تواند با داروهای شیمیایی جایگزین شود که گاه عوارض بدی دارند.

این گیاهان نه تنها بیماری مورد نظر را بدون هیچ عوارضی درمان می‌کنند، بلکه خواص مفید دیگری نیز برای بدن دارند.

در بخشی از کتاب صوتی گیاهان دارویی می‌شنویم:

کنجد گیاهی است یک ساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهایی ساقه آن پوشیده از کرک است. برگ‌های آن بیضی، باریک و نوک‌تیز است.

گل‌های آن به رنگ سفید و یا قرمز به طور تک‌تک در کناره برگ‌های قسمت انتهایی ساقه ظاهر می‌شود. میوه این گیاه به صورت کپسول و محتوی دانه‌های کوچک، مسطح و بیضوی است که دانه کنجد نامیده می‌شود و قسمت مورد استفاده این گیاه است.

وطن اصلی کنجد هندوستان است که از آن جا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است.

در حال حاضر چین بزرگ‌ترین تولیدکننده کنجد در دنیاست و هندوستان در رتبه دوم قرار دارد. در ایران نیز مقداری کنجد تولید می‌شود.

کنجد دارای پروتئین، چربی، لسیتین، ویتامین‌های B، D و E است.

روغن کنجد مرکب از حدود ۷۰ درصد اسیدهای چرب مفید اشباع نشده است که نه تنها کلسترول خون را بالا نمی‌برد بلکه به کاهش آن نیز کمک شایانی می‌کند.

معرفی کتاب

کتاب تناسب اندام با گیاهان

کتاب تناسب اندام با گیاهان نوشته‌ی مهدی عماد، تلاشی در جهت آشنایی شما با کاربرد عملی گیاهان و کسب زیبایی بدون عوارض است.

یکی از دغدغه‌های افراد داشتن اندامی متناسب است.

متاسفانه برخی برای رسیدن به این هدف به انواع روش‌ها و یا رژیم‌های غیر اصولی و غلط متوسل شده و سلامت خود را به خطر می‌اندازند.

گیاهان دارویی دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی باارزشی هستند که غالبا از نظر کیفیت و کمیت بی‌نظیر و بی‌رقیب هستند نقش این گیاهان در زیبایی پوست، مو، ناخن و سلامتی عمومی بر کسی پوشیده نیست.

انسان هر چه به طبیعت نزدیک‌تر شود، سالم‌تر بوده و بیشتر عمر می‌کند به همین دلیل اگر انسان به طبیعت روی آورد و از نعمات آن بهره بیشتری ببرد، درمان بیماری سریع‌تر، بهتر و مطمئن‌تر انجام می‌شود باید گفت که انسان تنها با داروهای شیمیایی مداوا نمی‌شود همه عوامل طبیعی نقش درمان، دارو و نهایتا نقش پیشگیری را در برابر بیماری‌ها دارند وجود گیاهان دارویی در طبیعت یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است سابقه درمان بیماری‌ها با گیاهان دارویی به قدمت تاریخ زیست انسان بر روی کره زمین است انسان به حکم تجربه، علم و اندیشه و بنا به مقتضیات خود در طول عمر حیات در کره زمین به کمک گیاهان دارویی خود را مداوا کرده و می‌کند.

شاید به همین دلیل است که همواره متخصصان پوست و زیبایی، استفاده از گیاهان و مامگ‌های گیاهی و غیرشیمی تازه و غیر صنعتی را برای حفظ سلامت، زیبایی و لطافت پوست صورت توصیه می‌کنند.

با دانستن خواص و تأثیرات هر میوه، گیاه و مواد طبیعی و همچنین در نظر گرفتن شرایط و نوع پوست هر شخص می‌توان بهترین محصولات گیاهی را تهیه کرد و با استفاده از آن بدون ترس از امکان تأثیرات و حساسیت‌های منفی مواد شیمیایی بهترین نتیجه را گرفت.

در بخشی از کتاب تناسب اندام با گیاهان می‌خوانیم:

دیگر لازم نیست تنها به دید یک چاشنی تند به فلفل چیلی نگاه کنید، بلکه تحقیقات اخیر نشان داده است که کاپسیسین نام ترکیبی در داخل این ماده غذایی است که علاوه بر خاصیت آنت یاکسیدانی اش، تأثیر فوق العاده‌ای در کاهش حجم چربی در افراد چاق دارد.

این ترکیب باعث افزایش سوخت وساز در بدن می‌شود و در حقیقت احساس داغی در فرد، روشن شدن موتور سوخ تو ساز بدن است که اینگونه خود را به نمایش می‌گذارد.

فلفل چیلی یا فلفل تند کیسی دیگر از سبزی‌های پرخاصیت برای افرادی است که تمایل به کاهش وزن ندارند.

این فلفل علاوه بر آنکه می‌تواند سوخت و ساز بدن را بالا ببرد، مانند یک چربی سوز طبیعی عمل کرده و به شکسته شدن سلول‌های چربی به ویژه در ناحیه شکم و پهلو کمک می‌کند. گنجاندن این سبزی در برنامه غذایی روزانه در صورت هماهنگی فلفل چیلی با طبع و مزاج افراد چاق می تواند تأثیر زیادی در کاهش وزن و از دست دادن چربی‌های انباشته شده در اطراف شکم و پهلوها داشته باشد.

علاوه بر این، مصرف فلفل به دلیل حرارتی که در بدن تولید می‌کند، نیاز فرد به نوشیدن آب را افزایش داده و به این ترتیب به پاک سازی بدن افراد چاق از مواد زائد نیز کمک می‌کند.

معرفی کتاب

کتاب دمنوش‌های گیاهی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب دمنوش های گیاهی
نویسنده: مریم قادری
ناشر چاپی: انتشارات پندار قلم
سال انتشار: ۱۳۹۶
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۹۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۸۳-۰۹-۱
موضوع کتاب: کتاب‌های طب سنتی
قیمت نسخه الکترونیک
۵۰۰۰ ت - ۱,۴۹ یورو

س. صداقت در کتاب دمنوش‌های گیاهی شما را با خاصیت انواع و اقسام چای‌ها و دمنوش‌های گیاهی آشنا می‌کند و دستور تهیه چندین نوع دمنوش مقوی را که به تقویت سلامتی بدن کمک می‌کند، در اختیارتان قرار می‌دهد.

درباره دمنوش‌های گیاهی:
از قرن‌های بسیار دور استفاده از دمنوش‌های گیاهی در میان مردمان رایج بوده است. لازم به ذکر است که دمنوش‌های گیاهی تفاوت بسیاری با چای‌ها دارند.

اساسا چای را به سه گروه چای سیاه، چای سبز و اولانگ تقسیم بندی می‌کنند اما دمنوش‌های گیاهی معمولا از دیگر گیاهان دم کردنی مانند ادویه‌ها، گل‌ها و میوه‌های خشک شده و برگ سایر گیاهان قابل تهیه هستند.

دمنوش‌ها می‌توانند جایگزین‌های بسیار مناسبی برای شربت‌ها و سایر نوشیدنی‌های شیرین و پرقند باشند و ضمن این که شادابی را به بدن می‌بخشند، خاصیت هم داشته باشند.

مهم‌ترین نکته مثبت در استفاده از دمنوش‌ها این است که می‌توان از آن‌ها به عنوان داروهایی طبیعی برای درمان یا پیشگیری از بعضی مشکلات بدن استفاده کرد.

روش تهیه دمنوش‌ها به چه صورت است؟
بهتر است دمنوش‌هایی که در این کتاب معرفی شده‌اند را ابتدا به همراه آب سرد در یک قوری چینی بریزید و بگذارید تا به نقطه جوش برسد سپس قوری را روی حرارت غیر مستقیم بگذارید.

دمنوش‌ها برخلاف چای، تا چند روز قابل استفاده هستند و هرچه که از زمان دم کشیدن آن‌ها بیشتر بگذرد، بر کیفیت، خاصیت، عطر و طعم آن‌ها افزوده می‌شود.

کتاب دمنوش‌های گیاهی مناسب چه کسانی است؟
علاقه‌مندان به طب سنتی و تهیه دمنوش‌های مختلف گیاهی می‌توانند از محتوای این کتاب بهره‌مند شوند.

در بخشی از کتاب دمنوش‌های گیاهی می‌خوانیم:
دمنوش گیاهی بادرنجبویه و زیرفون:
ترکیبات: بادرنجبویه ۱قاشق مربا خوری و زیرفون ۱ قاشق غذاخوری.

خواص: این چای طبیعت بسیار گرمی داشته، مقوی قلب و اعصاب، خون‌ساز، تقویت‌کننده سلول‌های مغزی، فوق‌العاده آرام‌بخش و در بعضی مزاج‌ها بالابرنده قوی فشارخون است.

بادرنجبویه، خود، به تنهایی، مقوی مغز، ضد صدای گوش، ضد بیماریهای کلیه، ضد خواب‌های وحشتناک، ضد بوی بد دهان، خواب‌آور و نشاط‌آور است.

این چای نیز به دلیل دارا بودن زیرفون برای خانم‌های باردار منع مصرف دارد.

کتاب ۱۷ چاشنی هندی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب ۱۷ چاشنی هندی
نویسنده: پاراکش بینز
مترجم: علی شاهمیری
ناشر چاپی: ویبوکیا
سال انتشار: ۱۳۹۶
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۳
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

کتاب ۱۷ چاشنی هندی اثر پاراکش بینز، اطلاعاتی مقدماتی و ساده در زمینه ادویه‌های پرکاربرد در هند در اختیار شما قرار می‌دهد، این کتاب، در رابطه با تاریخچه، فواید ادویه‌ها در سلامتی و خواص معنی‌ی آن‌ها است. ادویه‌ها از هزاران سال قبل در آشپزی و طب سنتی هندوستان و چین بکار می‌رفتند که هم خاصیت درمانگری دارند و هم طعم دهنده‌هایی عالی هستند که در شیوه زندگی سالم اهمیت به‌سزایی دارند، همچنین پنج هزار سال است که پایه طب آیوردیک (طب سنتی هندوستان) و داروسازی سنتی هندوستان است.

یکی از عوامل بازدارنده برای افرادی که می‌خواهند آشپزی هندی را فرا بگیرند، تعداد بی‌شمار ادویه‌ها و طرز استفاده از آن‌ها است. بر همین اساس پاراکش بینز (Parkash Bains) تصمیم گرفت برای از بین بردن این عامل بازدارنده، اطلاعاتی مقدماتی و ساده را در زمینه ادویه‌های پرکاربرد در هند در اختیار شما قرار می‌دهد.

افراد زیادی هستند که تفاوت بین "ماسالا" و "گرم ماسالا" را نمی‌دانند. بیشتر اوقات افرادی که با آشپزی هندی آشنایی ندارند بین این دو مورد گیج می‌شوند. البته این مساله طبیعی است.

چون کلمه "ماسالا" دارای دو معنی است و هندی‌ها از هر دو معنی آن در آشپزی استفاده می‌کنند. تفاوت این دو در این است که "گرم ماسالا" یک ادویه پودری ترکیبی است در حالی که "ماسالا" یک نوع سس است، که از ارکان اصلی تهیه انواع "کاری" است.

ماسالا از کارآملایز کردن پیاز، سیر، زنجبیل، گوجه فرنگی و چاشنی‌های مختلف تهیه می‌شود.

البته برای هر دستور غذایی این مواد قابل تغییر است. گرم ماسالا می‌تواند یکی از چاشنی‌هایی باشد که در تهیه ماسالا به کار رود. این ادویه از ترکیب دیگر چاشنی‌ها با طبع گرم مانند تخم گشنیز، زیره، هل، فلفل سیاه، میخک، دارچین و جوزهندی تهیه می‌گردد. ترکیبات این ادویه در مناطق مختلف با هم متفاوت است.

بر پایه طب سنتی و آئوردیک هندوستان گرم ماسالا یکی از ادویه‌های ترکیبی عالی و منحصر به فرد است که علاوه بر طعم دهندگی فوق العاده، خواص فراوانی برای سلامتی دارد. وجود این ادویه در خانه می‌تواند شما را از داشتن خیلی از چاشنی‌های تک طعمی بی‌نیاز کند.

فهرست مطالب کتاب
مقدمه
فلفل قرمز تند
پودر چیلی
دارچین
میخک
تخم گشنیز
زیره
رازیانه
شنبلیله
گرم ماسالا
زنجبیل
دانه فلفل
زعفران
زردچوبه

کتاب نوشیدنی‌ها و اسموتی‌ها

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب نوشیدنی‌ها و اسموتی‌ها
مترجم: الهام دوست افزون
ناشر چاپی: ویبوکیا
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۶۰
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

در کتاب نوشیدنی‌ها و اسموتی‌ها ترجمه الهام دوست افزون، یاد می‌گیرید که چگونه یک اسموتی ساده را در خانه تهیه کنید و در کنار آن از روش کلی تهیه اسموتی‌های مختلف نیز آگاهی نسبی پیدا کنید.

در روزهای گرم تابستان، اسموتی و نوشیدنی‌های خنک گزینه مناسبی هستند که هم شما را از گرما نجات می‌دهند و هم مواد مغذی فراوانی را به بدن‌تان می‌رسانند.

اسموتی یک نوشیدنی مغذی و مناسب است که می‌تواند جایگزینی مناسب برای یک میان وعده باشد.

شما می‌توانید با استفاده از کمترین مواد، یک اسموتی خوشمزه، سالم، پر انرژی و کامل را تهیه و به عنوان نوشیدنی یا دسر نوش جان نمایید. مهم‌ترین مواد تشکیل دهنده اسموتی‌ها را معمولا میوه‌ها یا برخی سبزیجات تشکیل می‌دهند.

این نوشیدنی سالم، در سال ۱۹۳۰ از برزیل وارد بازار آمریکا شد و در دهه ۱۹۶۰ به یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌های جهان تبدیل شد.

تنوع اسموتی‌ها بی‌نهایت است زیرا برای تهیه آن‌ها می‌توان بدون پیروی از چارچوب خاصی و بر اساس سلیقه شخصی اجزای تشکیل دهنده را تغییر داده و از میوه‌های مختلف استفاده نمود.

از محبوب‌ترین اسموتی‌ها می‌توان به اسموتی موز، اسموتی توت فرنگی و اسموتی شکلات اشاره نمود.

اسموتی یک نوشیدنی مقوی پوره مانند است که بعضی از افراد از آن حتی به عنوان یک وعده غذای کامل به خصوص بعد از ورزش استفاده می‌کنند. از آن جا که در تهیه اسموتی‌ها دست‌تان باز است، می‌توانید با انتخاب بهترین گزینه‌ها یک وعده غذای ملایم، کم‌کالری و مقوی داشته باشید. اسموتی همچنین به دلیل داشتن فیبر، باعث پاکسازی روده‌ها شده و سموم بدن را بهتر دفع می‌کند.

فهرست مطالب کتاب
مقدمه
نوشیدنی سنگریا
نوشیدنی گریپ فروت و رزماری
چای سیب
نوشیدنی پرتقال و نعنا
نوشیدنی چای سبز و لیمو
نوشیدنی زنجبیل با نعنا و لیمو
نوشیدنی هندوانه و هلو
چای نارنگی نعنا
نوشیدنی چای ترش
نوشیدنی سبز
نوشیدنی لیموناد خیار
نوشیدنی هویج و توت فرنگی
چای ارل گری پرتقالی
نوشیدنی پرتقال خونی
اسموتی آب پرتقال
اسموتی شکلات توت فرنگی
اسموتی انار
اسموتی پرتقال و هلو
اسموتی هندوانه
اسموتی شکلات و فندق
اسموتی کره بادام زمینی و پوره توت فرنگی
اسموتی تمشک و سیب
اسموتی پرتقال و هویج زنجبیلی
اسموتی چای سبز و هلو
اسموتی ماست و بلوری
اسموتی موز و توت فرنگی
اسموتی پیناکولادا
اسموتی توت فرنگی و انبه
اسموتی سبز استوایی
اسموتی توت فرنگی و کیوی

کتاب معجزه سلامتی (گنجینه جامع طب اسلامی و سنتی)

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب معجزه سلامتی (گنجینه جامع طب اسلامی و سنتی)
نویسنده: فاطمه میرزایی
ناشر چاپی: انتشارات کتابداران
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۶۱
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۳۶۹-۰-۱
موضوع کتاب: کتاب‌های طب سنتی
قیمت نسخه الکترونیک ۵۰۰۰ ت - ۱,۴۹ یورو

فاطمه میرزایی در کتاب معجزه سلامتی (گنجینه جامع طب اسلامی و سنتی)، با بیانی ساده و روان علائم بیماری‌ها، توضیحات و درمان‌های گیاهی را بر اساس نظرات اطبای اسلامی و سنتی مورد بررسی قرار داده است.

دربارهی کتاب معجزه سلامتی:
اکثر خانه‌های ما تبدیل به انبار قرص‌های مسکن، رفع یبوست، قرص‌های کاهش قند و فشار خون و... شده است.

اما باید توجه داشت که این داروهای شیمیایی اگر به مدت طولانی استفاده شوند به جای درمان، اختلال ایجاد می‌کنند و در برخی موارد حتی استفاده مقطعی آن‌ها عوارض خاصی برجای می‌گذارد.

پس به خاطر سلامتی خود و اطرافیانتان، بیایید با طب اسلامی و سنتی آشتی کنید و خودتان را از حصار این داروهای شیمیایی رها سازید.

کتاب معجزه سلامتی سعی بر این دارد تا با بیانی ساده، نسخه‌های شفابخش ائمه اطهار علیهم السلام و نیز نسخه‌های تجربه شده اطبای طب اسلامی و سنتی را در اختیار شما قرار دهد.

این کتاب با حذف تمام توضیحات و اصطلاحات طبی، عملا صدها کتاب و دستورالعمل معتبر و علمی را به طور مختصر پیش روی شما قرار داده است.

فاطمه میرزایی را بیشتر بشناسیم:
فاطمه میرزایی در سن ۲۴ سالگی به فراگیری درمان‌های طب اسلامی و سنتی روی آورد.

او بیش از ۱۵ سال از عمر شریف خود را به مطالعه، تحقیق، پژوهش و آموزش در متون طب اسلامی و سنتی و نیز مشاوره و مداوای بیماران کشور اسلامی‌مان گذرانده است.

از سال ۱۳۸۹ بنا به درخواست‌های پی در پی علاقمندان و تاکید اساتید محترم طب اسلامی و سنتی، ایشان به سخنرانی، تدریس و برگزاری کارگاه‌های آموزشی و توانمندسازی حوزه طب اسلامی و سنتی پرداخته و تاکنون قدم‌های قابل توجهی در نهادینه کردن طب اسلامی و سنتی در استان‌های خراسان بزرگ برداشته است.

کتاب معجزه سلامتی (گنجینه جامع طب اسلامی وسنتی) مناسب چه کسانی است:
بدون شک این کتاب برای همه کسانی که به سلامتی خود اهمیت می‌دهند، سودمند خواهد بود.

در بخشی از کتاب معجزه سلامتی (گنجینه جامع طب اسلامی و سنتی) می‌خوانیم:
دیدگاه طب سنتی در مورد ایجاد جوش صورت با طب رایج تفاوت می‌کند. طب سنتی بر این اعتقاد است که وقتی جوش یا بثورات جلدی روی پوست صورت بروز می‌کند، این مسئله به نوعی با داخل بدن در ارتباط است چون پوست یک پوشاننده برای کل بدن است و اگر فرد باشد اتفاقی در اعضای داخل بدن بیفتد پوست فقط آن را نشان می‌دهد، یعنی با دیدن هر نوع جوش کوچکی روی صورت اولین کاری که پزشک طب سنتی انجام می‌دهد بررسی اندام‌های داخلی بدن است.

همان طور که می‌دانید بدن مواد زائد و فضولاتی دارد که باید دفع شود و بدن هوشمندانه برای سالم نگه داشتن معده، روده و... این مواد زائد را گاهی روی پوست می‌ریزد تا اعضای داخلی را سالم نگه دارد، بدن انسان یک سیستم فعال است که مواد غذایی را دریافت کرده، مواد مناسب را جذب و مواد اضافی را دفع می‌کند. پس، از این دیدگاه مسئله دفع مواد زائد انسان بسیار مهم است.

البته راه‌های زیادی برای دفع این مواد وجود دارد. یک سری از مواد زائد باید از طریق مدفوع دفع شوند. برای داشتن پوست سالم باید سیستم گوارش سلامت و بدون درد باشد. خیلی از مواد دفعی بدن هم از طریق ادرار باید دفع شوند پس حتماً بررسی وضعیت کلیه و سیستم ادراری افراد باید مورد بررسی قرار گیرد. یکسری از مواد هم باید از طریق پوست دفع شوند.

معرفی کتاب

کتاب طب ایرانی؛ تغذیه به انضمام طب ایرانی؛ حجامت

کتاب طب ایرانی؛ تغذیه به انضمام طب

معرفی کتاب

کتاب نگاه کن من یک آشپزم

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب نگاه کن من یک آشپزم
نویسنده: گروه نویسندگان
مترجم: حوا میر محمدیان
ناشر چاپی: انتشارات تازه‌ها
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۴۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۷۹-۲-۰
موضوع کتاب: کتاب علمی و آموزشی کودک

کتاب نگاه کن من یک آشپزم اطلاعات جذاب و هیجان‌انگیزی را در مورد بو و طعم‌های مختلف غذا همراه با تصاویر زیبا به کودکان ارائه می‌دهد. کودک شما با این اثر به دنیای خوش‌طعم و رنگ غذاها سرک می‌کشد.

موضوع کتاب نگاه کن من یک آشپزم (Look, I'm a cook) چیست؟
کتاب نگاه کن من یک آشپزم پر از فعالیت‌ها و بازی‌های عملی و دستور پخت غذایی است که مستقیما با کنجکاوی طبیعی کودک شما سروکار دارد.

هر فعالیت با این هدف طراحی شده است که کودک شما با تمام حواس پنج‌گانه خود بازی کند و یاد بگیرد.

شما می‌توانید علاقه‌ی فرزندتان به غذا، آشپزی، مهارت‌های علمی و همچنین آگاهی او از جهان را پرورش دهید.

کتاب نگاه کن من یک آشپزم برای چه کسانی مناسب است؟
این کتاب برای کودکان دبستانی بسیار جذاب و آموزنده است و ترفندهای ساده آشپزی را به آنان می‌آموزد.

در بخشی از کتاب نگاه کن من یک آشپزم می‌خوانیم:
شما برای اینکه آشپز بزرگی باشید، نیازی به یک کلاه سفید بزرگ یا رستوران شیک ندارید. شما همین حالا، آنچه لازم است را در اختیار دارید: مغز و حواس پنج‌گانه شگفت‌انگیزتان!

زمانی که به صورت آزمایشی آشپزی می‌کنید، بسیار جالب‌تر است. در اینجا سؤالاتی آمده است که در هنگام آشپزی از خودتان می‌پرسید.

- شکل، حس، بو، صدا و مزه‌ی غذای من چگونه است؟
- وقتی دستور عمل پخت را دنبال می‌کنید، چه تغییراتی در خوراکی‌تان می‌بینید؟
- آیا مواد در حین پخت تغییر می‌کنند؟

- برای بهتر شدن مزه‌ی غذا چه کاری می‌توانم انجام دهم؟
فهرست مطالب کتاب
ذهن‌های کوچک ایده‌های بزرگی دارند
بازی با حواس پنج‌گانه

توت‌فرنگی‌های سان‌شاین
سبزترین گواکاموله
قطار سالاد
مهمانی حشرات
نوشیدنی‌های خوشمزه

بیاییم بشکنیم
شیرینی‌های پفکی کوچک
نان خوشمزه
بهترین بروسکتا

بستنی یخی رنگین‌کمانی
کلاه‌های شکلاتی
ببین، تو یک آشپزی!

کتاب لقمه‌های خاله ریزه: فینگر فود

نام کتاب: کتاب لقمه‌های خاله ریزه: فینگر فود
نویسنده: ویدا جهانگیری
ناشر چاپی: انتشارات نظری
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۶۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۹-۸۱۴-۸
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

کتاب لقمه‌های خاله ریزه: فینگر فود نوشته‌ی ویدا جهانگیری، طرز تهیه‌ی انواعی از لذیذترین و بهترین غذاها را همراه با نکات و تصاویر در اختیار شما قرار می‌دهد تا خوراکی‌هایی زیبا و در عین حال خوشمزه برای مهمانی‌هایتان سرو کنید.

دربارهٔ کتاب لقمه‌های خاله ریزه: فینگر فود:
فینگر فود غذاهایی خوشمزه هستند که به صورت اسلایس‌های کوچک سرو می‌شود که اغلب آن‌ها حتی نیازی به قاشق یا چنگال معمولی ندارند و با خلال دندان، چنگال‌های کوچک یا با دست خورده می‌شوند. امروزه فینگر فودها به دلیل طرز تهیه‌ی ساده و هزینه‌ی کم، بسیار پرطرفدار شده‌اند و به دلیل سرو راحت نسبت به دیگر غذاها در جشن‌ها و مهمانی‌ها از آن‌ها استفاده می‌شود.

کتاب لقمه‌های خاله ریزه: فینگر فود مناسب چه کسانی است؟
این اثر برای علاقه‌مندان به غذاهای فینگر فود و آشپزی مفید و کاربردی خواهد بود. امید است رسپی‌های کتاب برایتان مفید و زینت‌بخش مهمانی‌ها و جشن‌هایتان باشد.

در بخشی از کتاب لقمه‌های خاله ریزه: فینگر فود می‌خوانیم:
تست بادمجان
بادمجون‌ها رو حلقه‌های نیم سانت برش میدیم، نمک می‌پاشیم و یکی دو ساعت میزاریم بمونه. بعد می‌شوریم و خشک می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم. روی حوله کاغذی روغن اضافیش رو می‌گیریم.
سپس روی به برش بادمجون کمی پنیر و جعفری می‌ریزیم. دوباره به برش بادمجون روی پنیر میزاریم. کمی فشار میدیم دولایه به هم بچسبن. داخل تخم‌مرغ می‌زنیم بعد داخل پودر سوخاری می‌زنیم کاملا اطرافش پودری بشه و داخل روغن سرخ می‌کنیم.

فهرست مطالب کتاب
مقدمه
معیار پیمانه‌های اندازه‌گیری
معیار قاشق‌های اندازه‌گیری
کوکو سبزی حلقه ای
دلمه نان
لقمه نان
ته چین قالبی
جوجه فسنجون
قارچ کاسه ای
تست بادمجان
رولت کالباس
رول اسفناج
رول بادمجان (کدو)
ماکارون مرغ
راتاماکزیکی
جیب تاجر
تارت شور
پیتزا
مثلث پنیری
کراکت سیب زمینی
پیراشکی سیب زمینی
جوجه تیغی
کباب چوبی
میت بال
سالاد ماکارونی
سالاد موساکا
بیوربنگ بادمجان

کتاب میز مگنولیا: مجموعه‌ای از دستورهای آشپزی برای دورهمی‌ها

نام کتاب: کتاب میز مگنولیا: مجموعه‌ای از دستورهای آشپزی برای دورهمی‌ها
نویسنده: جوانا گینس
مترجم: عاطفه حق وردی
ناشر چاپی: نشر محتوای الکترونیک صاد
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۳۵۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۵۹-۷۴۵۹-۱۴-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

کتاب میز مگنولیا: مجموعه‌ای از دستورهای آشپزی برای دورهمی‌ها نوشته‌ی جوانا گینس که پرفروش‌ترین کتاب آشپزی نیویورک تایمز محسوب می‌شود، دستورالعمل‌هایی جذاب برای پخت غذاهای متفاوت را در اختیارتان قرار می‌دهد تا رضایت تمام اعضای خانواده را به دست آورید.

دربارهٔ کتاب میز مگنولیا:
آشپزی هنری است که مرزی نمی‌توان برای آن قائل شد و هیچ‌گاه موقعیت جغرافیایی آن را محدود نمی‌کند. در حقیقت، همه‌جای دنیا سرای آشپز و هنر آشپزی محسوب می‌شود و محدود به یک کشور یا فرهنگ خاصی نیست. با این اوصاف، شما نیز می‌توانید برای تنوع و لذت بیشتر در زندگی به سراغ غذاهای کشورهای دیگر بروید و این فرصتی است که بسیاری از کتاب‌ها در اختیارتان قرار می‌دهند و به شما کمک می‌کنند تا با خوراکی‌های سایر کشورها آشنا شوید. در چنین شرایطی کتابی همچون میز مگنولیا (Magnolia Table) را می‌توان یکی از بهترین گزینه‌های موجود دانست که در سراسر دنیا مورد استقبال قرار گرفته است. این کتاب دستور پخت غذاهایی دلچسب را برای صبحانه، ناهار، شام و دسر در اختیارتان قرار می‌دهد.
جوانا گینس (Joanna Gaines) شیفته‌ی آشپزی است و کتاب خود را با شرح این عشق و علاقه آغاز می‌کند و با این کار اشتیاق شما را برای ورود به دنیای خوشمزه‌ی خودش افزایش می‌دهد.
جوایز و افتخارات کتاب میز مگنولیا:
- نامزد بهترین کتاب آشپزی از سوی کاربران گودریدز
- پرفروش‌ترین کتاب آشپزی نیویورک تایمز

نکوداشت‌های کتاب میز مگنولیا:
- بعضی از افراد برای درست بودن خیلی خوب به نظر می‌رسند. جوانا گینس یکی از این افراد است. من دستورالعمل‌های او را با دقت دنبال کرده و به توصیه‌های او توجه کرده‌ام، و به نظر من، او می‌تواند نویسنده موفق کتاب آشپزی را به کارنامه خود اضافه کند. (USA Today)
- هر آنچه که جوانا گینس لمس می‌کند زیباست ، از جمله هر دستورالعمل موجود در کتاب آشپزی او. (Family Circle)
- جوانا گینس با کتاب آشپزی خود، میز ماگنولیا، اولین ورود رسمی خود را به دنیای غذا انجام داده است و ما خوشحالیم که او این کار را کرد. (MyDomaine)
کتاب میز مگنولیا مناسب چه کسانی است؟
اگر به آشپزی و تجربه‌ی غذهای جدید علاقه دارید، این کتاب بهترین گزینه برای شما محسوب می‌شود.
در بخشی از کتاب میز مگنولیا می‌خوانیم:
زندگی، این روزها پرمشغله‌تر شده و راستش را بخواهید، پیداکردن زمان برای‌اینکه صفر تا صد همه غذاها را خودم انجام بدهم، کمی سخت است؛ اما برای من خیلی مهم است که بتوانم کارها را اولویت‌بندی کنم. پخت‌وپز برای من به چیزی تبدیل شده که فقط به نفع خانواده‌ام نیست، خودم هم از آن بسیار سود می‌برم. زمانی‌که سر کار هستم، کلی کار انجام می‌دهم و فکرهایی به سرم می‌زند که خیلی سخت است وقتی به خانه می‌رسم، آن‌ها را نادیده بگیرم.
ولی زمانی‌که دست‌هایم را داخل کاسه آرد فرو می‌کنم، برای‌اینکه یک پای کراست بیزم یا وقتی‌که چند عدد سیب‌زمینی پوست می‌گیرم، به‌یک‌باره همه این افکار فروکش می‌کند و خستگی از تنم بیرون می‌رود. من آهنگ موردعلاقه‌ام را می‌گذارم، پنجره آشپزخانه را باز می‌کنم و اجازه می‌دهم صدای بچه‌ها و چیپ که در حال بازی‌کردن هستند، در سرم بپیچد و ذهنم را آرام کند. این‌ها صداهایی است که به قلب و مغزم سیگنال می‌فرستد که من داخل خانه‌ام هستم.
بیشتر وقت‌ها آشپزخانه برای من تداعی‌کننده یک باغ است. وقتی در باغی شروع به کار می‌کنید و به سروروضع آن باغ رسیدگی می‌کنید، زمان برداشت، صدبرابر محصول بیشتری برداشت می‌کنید و این پاداش وقتی است که آدم دل به کاری می‌دهد؛ حالا چه در خانه، چه در باغ، چه در آشپزخانه.
این انتخاب ماست که چطور به کارهای روزمره زندگی نگاه کنیم؛ اینکه آن‌ها کارهای خسته‌کننده و کسل‌کننده‌ای هست یا یک موهبت و ما را سرگرم می‌کند؟
فهرست مطالب کتاب
سخن کوتاه مترجم
پیش‌گفتار
مصحابه
ناهار
شام
دسر

کتاب میز شیرینی‌های وگن

کتاب شیرینی‌های وگن ترجمه‌ی الهام دوست‌افزون، به آموزش چندین نوع کیک و شیرینی مخصوص افراد گیاه‌خوار یا وگن می‌پردازد.
واژه وگن اولین بار در سال ۱۹۴۴ توسط دونالد واتسون ابداع شد. این کلمه از سه حرف اول و دو حرف آخر واژه گیاه‌خوار (Vegetarian) تشکیل شده است. از سال ۱۹۹۴، اول نوامبر روز جهانی وگن نامگذاری شد و همه ساله در این روز گیاه‌خواران به تبلیغ و ترویج گیاه‌خواری می‌پردازند. مهم‌ترین دلایل وگن شدن افراد (کسانی که به وگانیسم اعتقاد دارند) مسائل اخلاقی یا رعایت حقوق حیوانات، حفاظت از محیط زیست و حفظ سلامتی است.
بر طبق گفته انجمن تغذیه آمریکا (ADA) می‌توان با یک رژیم صحیح وگن در تمامی دوران زندگی سالم بود و از آن در پیشگیری و درمان بیماری‌های خاص کمک جست.
در بخشی از کتاب شیرینی‌های وگن می‌خوانیم:
کوکی جو دوسر با کرنبری و گردو
شوگر کوکی
کوکی شکلات پرتقالی (شیرینی آلمانی)
شورت برد انگشتی
براونی
مافین
کیک لیمویی خشخاش
کیک کدو حلوایی و شکلات
نان موزی مغزدار
چوکونات موندز
کیک وانیلی ساده
توپ‌های کره بادام زمینی
تافی کره‌ای نمکی
آبنبات آجیلی
گرانولای مصحابه
گرانولای عصرانه
بیسکوییت سبزیجات

فهرست مطالب کتاب
مقدمه
کوکی لیمویی
کوکی کره بادام زمینی و شکلات چیپسی
کوکی جو دوسر با کرنبری و گردو
شوگر کوکی
کوکی شکلات پرتقالی (شیرینی آلمانی)
شورت برد انگشتی
براونی
مافین
کیک لیمویی خشخاش
کیک کدو حلوایی و شکلات
نان موزی مغزدار
چوکونات موندز
کیک وانیلی ساده
توپ‌های کره بادام زمینی
کیک شیرینی‌های وگن
کیک شیرینی‌های وگن
کیک شیرینی‌های وگن

معرفی کتاب

کتاب راهنمای جامع هپاتیت بی برای عموم

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب راهنمای جامع هپاتیت بی برای عموم
نویسنده: سید موید علویان
ناشر چاپی: نشر پزشکان سلامت پژوهان کوثر
سال انتشار: ۱۳۹۲
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۳۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۱۲۹۹-۶-۹
موضوع کتاب: تخصص‌های پزشکی

کتاب راهنمای جامع هپاتیت بی برای عموم نوشته سید موید علویان، به شیوع، راه‌های انتقال، پیشگیری و درمان هپاتیت بی اشاره کرده است.

کبد عضوی است که در بسیاری از فعالیت‌های حیاتی بدن، مانند مقابله با عفونت‌ها، متوقف کردن خونریزی، پاک کردن خون از سموم و داروها، و ذخیره انرژی در بدن نقش دارد.

هپاتیت به معنای التهاب کبد است که فعالیت‌های آن را مختل می‌سازد این بیماری به علت‌های مختلفی ایجاد می‌شود.

یکی از این علت‌ها آلودگی به ویروس هپاتیت «بی» است.

ویروس هپاتیت «بی» عامل بروز بیماری هپاتیت «بی» در انسان است. این ویروس در کبد انسان جایگزین شده و تکثیر می‌نماید. مواد تولید شده توسط این ویروس‌ها به گردش خون می‌ریزند.

بخش فعال ویروس در قسمت مرکزی آن قرار دارد.

آنتی ژن استرالیایی یا همان آنتی ژن سطحی ویروس هپاتیت «بی» (HBsAg) در سطح ویروس قرار گرفته است.

هر کسی که این ذرات سطحی کوچک (HBsAg) در خون او وجود داشته باشد، فرد آلوده تلقی می‌شود.

انجام آزمایشات خونی حساس، تکثیر ویروس در بدن را مشخص می‌نماید.

در بخشی از کتاب راهنمای جامع هپاتیت بی برای عموم (comprehensive guideline for hepatitis B) می‌خوانید:

در تعدادی از افرادی که ویروس نهفته می‌شود، ممکن است ویروس فعال شده و سبب التهاب کبد گردد.

در این جریان آنزیم‌های کبدی (AST و ALT) در خون افزایش یافته و علائم و شواهد بالینی و آزمایشگاهی دال بر وجود التهاب در کبد ظهور می‌یابند.

در ایران از میان ناقلین عیانیت «بی» حدود ۱۰ درصد، یعنی ۳۰۰ هزار نفر دچار مشکل کبدی شده و ویروس هپاتیت بی» در کبد آن‌ها تکثیر پیدا می‌کند و موجب التهاب می‌شود.

این افراد نیاز به تشخیص شدت التهاب در کبد و فعالیت ویروس در خون و احیانا درمان دارند.

سیروز یا تنبلی کبد یک بیماری پیش‌رونده کبدی است که با التهاب و تشکیل بافت جوشگاه در کبد مشخص می‌شود.

عده کمی از ناقلین هپاتیت به این مرحله از بیماری مبتلا می‌شوند.

در صورت پیگیری، تشخیص به موقع و درمان مناسب از بروز بیماری سیروز جلوگیری می‌شود.

کتاب دسر به روایت ساناز سانیا

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب دسر به روایت ساناز سانیا
نویسنده: ساناز مینایی، ساناز شریفی، سانیا شریفی
ناشر چاپی: پویا سازان ساناز سانیا
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۸۵
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳۸۳-۰-۰
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

کتاب دسر به روایت ساناز سانیا نوشته‌ی ساناز مینایی، ساناز شریفی و سانیا شریفی طرز تهیه ۸۰ نوع از لذیذترین دسرهای دنیا را همراه با مواد اولیه، زمان مورد نیاز برای آماده‌سازی و جزیی‌ترین نکات در اختیار شما قرار می‌دهد.

آنطور که مورخان حوزه خوراک می‌گویند، قدمت دسر به قرن هفدهم میلادی برمی‌گردد؛ هر چند دسر آن روزها با معنا و مفهوم امروزی فاصله زیادی دارد، اما به هر حال نقطه عطف حضور آن را روی میز شام می‌توان در قرن هفدهم جستجو و اثری از آن را پیدا کرد. حال اگر بخواهید بدانید دسر از کجا آمده و این چنین به فرهنگ خوراک کشورها نفوذ پیدا کرده، سوالی است که شاید پاسخ آن برای بسیاری از مردم مبهم باشد. در حقیقت، دسر واژه‌ای انگلیسی است که از واژه فرانسوی Desservir گرفته شده؛ پس خاستگاه آن، فرانسه است. دسر از قرن هفدهم تاکنون دستخوش تغییرات فراوان و فراز و نشیب‌های زیادی شده تا توانسته به شکل امروزی خود روی میز شام، چشم و دل میهمان‌ها را ببرد و مایه فخر و کلاس میزبان شود.

شاید جالب باشد بدانید که دسر در گذشته به ویژه در قرن هفدهم و هجدهم به عنوان یک وعده پایانی روی میز حاضر نمی‌شد، بلکه با بین وعده اصلی سرو می‌شد یا همراه آن و گاهی اوقات قبل از وعده اصلی میل می‌شد. مربا یکی از مواردی بود که آن روزها به عنوان دسر روی میز حاضر می‌شد، تا اینکه بعدها با گذر زمان، میوه‌ها هم خود را در دنیای دسر جا کردند و دسرهای میوه‌ای ظهور کرد. امروز طیف دسرها آنقدر وسیع است که شاید بتوان تمام وعده‌های شام یک سال را با دسرهای غیرتکراری سرو کرد. حالا دسر نه فقط در فرانسه، بلکه در همه جای دنیا به جزء جدایی‌ناپذیر از میز شام به ویژه در میهمانی‌ها تبدیل شده است، طوری که از نگاه بسیاری از افراد وعده اصلی بدون دسر، شام به حساب نمی‌آید.

اهمیت دسر و حضور آن روی میز میهمانی‌ها، باعث انتشار کتاب «دسر به روایت ساناز سانیا» شده تا در تهیه بخش خوشمزه میز شام کمک‌کننده شما باشد.

در بخشی از کتاب دسر به روایت ساناز سانیا می‌خوانیم:

روش تهیه بیسکویت لیدی فینگر
کف یک عدد سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید. ۲ عدد سفیده تخم مرغ را همراه ۶۰ گرم شکر در ظرفی بریزید و با همزن برقی هم بزنید تا فرم قله‌ای بگیرد. ۲ عدد زرده تخم مرغ را در ظرفی دیگر بریزید و با همزن برقی با سرعت متوسط هم بزنید تا کرم رنگ شود، سپس مخلوط سفیده تخم مرغ را به آن بیافزایید و به هم زدن ادامه دهید تا کاملا با یکدیگر مخلوط شوند. در آخر، ۶۰ گرم آرد کیک را اضافه و با لیسک به صورت دورانی مخلوط کنید تا خمیر یکدستی به دست آید.

خمیر را در قیف قنادی با سرماسوره ساده بریزید سپس نوارهایی به طول ۱۰ سانتی متر با فاصله از یکدیگر در سینی فر ایجاد کنید. طوری که ۲۰ عدد بیسکویت آماده شود. روی بیسکویت‌ها مقداری پودر قند الک کنید. سینی را به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه در طبقه وسط فری که از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۱۹۰ درجه سانتی گراد گرم کرده اید، قرار دهید تا بیسکویت‌ها طلایی روشن شوند.

فهرست مطالب کتاب
مقدمه
نکات لازم برای تهیه دسر به روایت ساناز سانیا
روش تهیه کیک اسفنجی شکلاتی
روش تهیه بیسکویت لیدی فینگر
روش تهیه خامه فرم گرفته
روش تهیه شکر کاراملی
روش تهیه مرنگ کلاسیک
کرپ به روایت ساناز سانیا
انواع رویه کرپ
کرپ شکلاتی
کرپ با کرم شیری
کرپ با مخلوط میوه
کرپ با شکلات و موز
کرپ با سیروپ
کرپ سوزت کاراملی
کرم
مقدمه کرم
کرم پاتیسیر
کرم کارامل
کرم کارامل پودینگ پنیری
کرم بروله
کرم بروله پسته
کرم بروله بادام
کرم بهارنارنج
کرم شانتوت
کرم موس انبه
کرم آناناس

کتاب رایحه سلامتی ۲: انواع پلو و خورش

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب رایحه سلامتی ۲: انواع پلو و خورش
نویسنده: لیلا الیاسی، امید رجبی کبود چشمه
ناشر چاپی: انتشارات کلید آموزش
سال انتشار: ۱۳۹۱
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۷۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۱۷-۹۵-۵
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

مجموعه رایحه سلامتی توسط نویسندگانی که سال‌ها در زمینه علم تغذیه با رویکرد طب سنتی و اسلامی، مطالعات فراوان داشته‌اند گردآوری شده است. آن‌ها برای تهیه غذاها و خوشمزه کردن آن‌ها از اسانس‌ها، رنگ‌های خوراکی شیمیایی و سایر مواد نگهدارنده استفاده نکرده و با ادویه‌جات و چاشنی‌های طبیعی به تهیه غذاها می‌پردازند. به علاوه این مجموعه به گونه‌ای تدوین شده است تا یک خانم خانه‌دار از مراجعه به سایر منابع بی‌نیاز شود.

آشپزی و طبخ غذا یکی از کارهای روزمره‌ی انسان‌ها به شمار می‌آید، زیرا بدون غذا نمی‌توان زندگی کرد و غذا عاملی برای ادامه‌ی حیات است. پس بهتر است انسان‌ها از غذاهای سالم و مقوی و انرژی‌زا و ساده استفاده کنند تا همیشه سالم و تندرست باشند.

رمز سلامتی و نشاط، استفاده از غذاهای ساده است، زیرا بدن فقط می‌تواند از غذاهای ساده تغذیه کند. پسندیده آن است که در هر وعده‌ی غذایی بیش از یک نوع غذا مصرف نکنید.

خوردن انواع غذاها بر سر یک سفره، بسیار مضر است و انسان را به زحمت می‌اندازد.

تنوع در غذا، زمانی ارزش پیدا می‌کند که در طول روز و هفته از غذاهای گوناگون و متنوع استفاده کنید. در هر وعده از روز یک نوع غذای ساده میل کنید تا از همه‌ی مواد غذایی بهره برده باشید. به بیان ساده، باید غذای انسان، دارویش و داروی انسان، غذایش باشد! اگر چنین عمل کنید، دیگر بیماری مفهومی نخواهد داشت.

حتما این جمله را شنیده‌اید که می‌گویند فلانی دست پخت خوبی دارد و یا دست پخت وی تعریفی ندارد. این جمله چه مفهومی را می‌رساند؟ دست پخت یعنی تماس مستقیم دست با مواد غذایی.

کسانی که می‌خواهند آشپزی نمایند در درجه اول باید نظافت را رعایت کنند. در دو قسمت از بدن انسان انرژی‌های زیادی وجود دارد، از جمله چشم و نوک انگشتان دست. پس بهتر است که مواد غذایی را با دستان خود لمس کرده و با دست بدون دستکش غذا را طبخ کنید.

سعی کنید به هنگام طبخ غذا از نشاط و شادابی خوبی برخوردار باشید زیرا به هنگام نشاط، اشعه‌ی آلفای مغز زیاد می‌شود و به صورت انرژی از طریق چشم و نوک انگشتان به بیرون انتقال می‌یابد.

ویژگی‌های این مجموعه را می‌توان چنین برشمرد:

- در تهیه غذاهای این مجموعه-مطلقا از مواد غذایی مضر بدن استفاده نشده است.
- در این مجموعه از ادویه‌جات طبیعی و متنوع به عنوان مصلح مواد غذایی استفاده شده است.
- در این مجموعه از سرخ کردن غذاها به طور مطلق خودداری و در طبخ غذاها از فر و بخارپز کردن استفاده شده است.
- در این مجموعه از تداخلات مواد غذایی که بعضا ترکیبات سمی در بدن به‌وجود می‌آورند تا حد امکان اجتناب شده است.
- در این مجموعه از قند و شکر و سایر فراورده‌های قندی مصنوعی به طور جدی خودداری و از قندهای طبیعی و ارگانیک بهره گرفته شده است.
- در این مجموعه برای اولین بار در ایران از حجم دهنده طبیعی و ارگانیک به جای جوش شیرین و بیکینگ پودر در انواع نان-دسر و شیرینی استفاده شده است.
- در این مجموعه برای اولین بار در ایران-مزاج و مصلحات بیش از ۲۷۰ ماده غذایی بر اساس منابع تخصصی طب سنتی با ذکر درجه و ریز درجه بیان شده است.

در بخشی از کتاب رایحه سلامتی ۲ می خوانیم:

فهرست مطالب کتاب
مقدمه
فصل اول: بیماری ابولا
بیماری ویروسی ابولا
ویروس های ابولا
ویروس ابولا، ساب تایپ زئیر
انتقال
تظاهرات بالینی
درمان واکسن
کنترل عفونت در مجموعه های بهداشتی
علائم ایمن تر تزریق و عملیات دفن ایمن
آمارهای جهانی
سن و ارتباط آن با بیماری
جنس و ارتباط آن با بیماری
نژاد و ارتباط آن با بیماری
پیش آگهی
افرادی که در معرض بالاترین خصر ابتلا به ابولا هستند
کشف دارو برای مهار ابولا
زیمپ کجا تولید می شود
آیا داروی آزمایشی دیگری برای درمان ابولا وجود دارد
زیمپ چیست
فصل دوم : اطلاعات بیشتر
ویتامین c ضد سرطان است اما نه به صورت خوراکی
از دیگر خواص مفید ویتامین c
فصل سوم : بیماری ایدز
مبدا ایدز
توسعه بیماری ایدز به چهار طریق
ایدز
کاهش خطرات
پرهیز از ریسک کردن بر سر مسائل جنسی
همه گیر شناسی ایدز
ایدز در ایران
علائم بالینی
مراقبت و درمان بیماری ایدز
پاسخ به سوالات معمول درباره ایدز
ایدز در مدارس
ایدز در محل کار
ایدز و تماس جنسی سالم
تقویت سیستم ایمنی
اثرات زندگی مدرن
آسیرین ویتامین c را از بدن تخلیه می کند
غذاهای طبیعی
استفاده از غذاهای بیو اکتیو
باکتریهای مفید
اولین هضم
پنج اصل فلچر
ورزش روزانه بیو ژنتیک

کتاب سلامتی بهداشت عمومی و طب سنتی

کتاب صوتی بهداشت عمومی و طب سنتی اثر محمد فرد از مجموعه کتاب‌های چهل، شیوه‌هایی را ارائه می‌دهد که در صورت پیروی از آن‌ها احیای انرژی و افزایش سرزندگی و نشاط در بدن و رضایت بیشتر از زندگی را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

کتاب صوتی بهداشت عمومی و طب سنتی دربرداردنده سه بخش به شرح زیر است:

در بخش اول با عنوان "بهداشت عمومی" نکات کلیدی و آموزنده‌ای در رابطه با این موضوع شرح داده می‌شود.

از مطالب این بخش می‌توان به دندان و لثه و مراقبت از آن، مو و بیماری‌های آن، مسمومیت غذایی، بارداری و مراقبت‌های قبل و بعد از آن، بیماری‌های کبد، کلیه و...، مراقبت از پوست و درمان جوش صورت و غیره و...، مراقبت از پوست و جلوگیری از ایجاد چین و چروک، روش‌های تهیه لوسیون‌ها، کرم‌ها و رنگ‌های طبیعی مو، بهداشت خواب و غیره می‌توان اشاره کرد.

در بخش دوم با عنوان "طب سنتی" به مطالبی از قبیل: طرز تهیه داروهای گیاهی، چربی بالا، فشار بالا، جوشانده، دم کرده، خیساندن، پودر، شربت و... درمان انواع بیماری‌ها مثل بیماری لثه و دندان، گوارشی، قلبی، انواع اسهال، بیماری‌های پوستی (اکنه، جوش تب خال و...)، چاقی و لاغری، اختلالات روحی و عصبی، اختلالات خواب، بیماری‌های کلیه و... است.

بخش سوم با عنوان "طب سنتی از نظر اسلام" دربردارنده‌ی سخنان امامان و معصومین است و نکاتی مفید و کم‌تر شنیده شده در رابطه با درمان انواع بیماری‌ها، چگونگی مراقبت از سلامت و حفظ سلامت و ده‌ها نکات جالب و شنیدنی دیگر در این بخش آمده است.

معرفی کتاب

کتاب راهنمای جامع هپاتیت سی برای عموم

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب راهنمای جامع هپاتیت سی برای عموم
نویسنده: سید موید علویان
ناشر چاپی: نشر پزشکان سلامت پژوهان کوثر
سال انتشار: ۱۳۹۴
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۵۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۴۸۴-۳-۷
موضوع کتاب: تخصص‌های پزشکی

کتاب راهنمای جامع هپاتیت سی برای عموم نوشته سید موید علویان، به بررسی ساختمان و عملکرد دستگاه گوارش، هپاتیت و انواع آن، هپاتیت سی، تشخیص هپاتیت سی و پیشگیری از آن می‌پردازد.

هپاتیت بی و سی ویروسی مزمن از بیماری‌های شایع دنیا بوده و افزایش آگاهی عمومی و دادن اطلاعات در مورد راه‌های انتقال و پیشگیری و روش‌های درمانی می‌تواند به کنترل بیماری کمک کند.

در درمان هپاتیت سی در طی سال‌های اخیر تحول عظیمی ایجاد شده و با استفاده از داروهای جدید می‌توان به جامعه بدون هپاتیت سی در آینده امید داشت. با شناسایی افراد مبتلا با در نظر گرفتن عوامل خطر و درمان آنان می‌توان از عدد مبتلایان در جامعه است و مانع ابتلای افراد جدید شد. بالا بردن سطح دانش و آگاهی عمومی جزو مهم‌ترین امور است که هپاتیت سی را می‌توان کنترل کرد.

در بخشی از کتاب راهنمای جامع هپاتیت سی برای عموم می‌خوانید:

صفرا مایعی به رنگ زرد مایل به سبز با طعم بسیار تلخ می‌باشد که به طور مداوم توسط سلول‌های کبدی ساخته می‌شود.

صفرا از طریق مجاری صفراوی به داخل کیسه صفرا ریخته شده و در آن جا تغلیظ و برای مدتی ذخیره می‌شود.

مواد غذایی پس از مخلوط شدن با شیره گوارشی در معده به دو ژاده (ابتدای روده کوچک) وارد می‌شود.

با ورود مواد غذایی به دوازدهه، صفرا از کیسه صفرا ترشح و به دوازدهه می‌ریزد.

در بدن یک شخص سالم و بالغ روزانه به طور طبیعی حدود ۵۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی لیتر صفرا ساخته و ترشح می‌شود.

این مایع به طور عمده از آب، بیلی روبین و نمک‌های صفراوی تشکیل شده است.

در واقع علاوه بر دفع بیلی روبین، به هضم و جذب چربی‌ها در روده کمک می‌کند. در مواردی که به علل مختلف میزان بیلی روبین در خون بالا برود زردی و یرقان بروز می‌نماید

فهرست مطالب کتاب
پیش گفتار
فصل اول: ساختمان و عملکرد دستگاه گوارش
فصل دوم: هپاتیت چیست و انواع آن کدام‌اند؟
فصل سوم: هپاتیت سی چیست؟
فصل چهارم: تشخیص هپاتیت سی
فصل پنجم: پیشگیری
فصل ششم: بیماران هموفیل بخوانند
فصل هفتم: بیماران تالاسمی بخوانند
فصل هشتم: بیماران دیالیزی و پیوند کلیه بخوانند
فصل نهم: سرطان کبد
فصل دهم: درمان
فصل یازدهم: پیوند کبد
منابع

معرفی کتاب

کتاب ابولا و ایدز دو بیماری مرگبار

کتابی که پیش رو دارید راهنمای بسیار مفیدی در زمینه شناخت، راه های تشخیص، چگونگی گسترش و عوامل موثر ... درباره دو ویروس کشنده ایدز و ابولا بوده که آگاهی در این زمینه و شناخت این دو بیماری می تواند کمک شایانی در زمینه جلوگیری از گسترش و ابتلا به این دو بیماری کشنده باشد.

بیماری ابولا (EVD) که قبلا بعنوان تب خونریزی دهنده ابولا شناخته شده است، یک بیماری ویروسی با درجه کشندگی شدید در انسان می باشند.

میزان کشندگی این بیماری تا ۹۰ ٪ نیز می باشد. ابولا یک بیماری زئونوز بوده و اغلب از حیوانات وحشی به انسان منتقل می شود.

در جوامع انسانی این ویروس از طریق انسان به انسان قابل انتقال است.

بیماری مهلک ایدز متاسفانه بر اثر از هم گسیختگی های جنسی و نابهجاری‌های رفتاری در قسمت های عمده ای از جهان گسترش یافته و عده ای از افراد بی گناه از در گوشه و کنار جهان که نقشی در تولید و گسترش این بیماری نداشته اند را مبتلا کرده است و عده زیادی از افراد را در عنفوان جوانی و حتی کودکی راهی گورستان تاریک کرده است.

کشتار این بیماری چنان وسیع است که می توان گفت حدود ۸۰ درصد از قربانیان خود را به کام مرگ می کشد.

فهرست مطالب کتاب
مقدمه
فصل اول: بیماری ابولا
بیماری ویروسی ابولا
ویریون های ابولا
ویروس ابولا، ساب تایپ زئیر
انتقال
تظاهرات بالینی
درمان واکسن
کنترل عفونت در مجموعه های بهداشتی
علائم ایمن تر تزریق و عملیات دفن ایمن
آمارهای جهانی
سن و ارتباط آن با بیماری
جنس و ارتباط آن با بیماری
نژاد و ارتباط آن با بیماری
پیش آگهی
افرادی که در معرض بالاترین خصر ابتلا به ابولا هستند
کشف دارو برای مهار ابولا
زیمپ کجا تولید می شود
آیا داروی آزمایشی دیگری برای درمان ابولا وجود دارد
زیمپ چیست
فصل دوم : اطلاعات بیشتر
ویتامین c ضد سرطان است اما نه به صورت خوراکی
از دیگر خواص مفید ویتامین c
فصل سوم : بیماری ایدز
مبدا ایدز
توسعه بیماری ایدز به چهار طریق
ایدز
کاهش خطرات
پرهیز از ریسک کردن بر سر مسائل جنسی
همه گیر شناسی ایدز
ایدز در ایران
علائم بالینی
مراقبت و درمان بیماری ایدز
پاسخ به سوالات معمول درباره ایدز
ایدز در مدارس
ایدز در محل کار
ایدز و تماس جنسی سالم
تقویت سیستم ایمنی
اثرات زندگی مدرن
آسیرین ویتامین c را از بدن تخلیه می کند
غذاهای طبیعی
استفاده از غذاهای بیو اکتیو
باکتریهای مفید
اولین هضم
پنج اصل فلچر
ورزش روزانه بیو ژنتیک

کتاب آشپزی طهورا

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آشپزی طهورا
نویسنده: زهرا معمار
ناشر چاپی: انتشارات مرسل
سال انتشار: ۱۳۹۲
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۴۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۲-۳۰۱-۳
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

زهرا معمار در کتاب آشپزی طهورا، علاوه بر اینکه دستور پخت بهترین غذاهای ایرانی را به شما می‌آموزد به معرفی محبوب‌ترین غذاهای خارجی نیز می‌پردازد.

در کتاب حاضر دستور پخت انواع ترشی‌ها و دسرها با روش‌هایی کاربردی به شما آموزش داده می‌شود و در نهایت نکاتی مهم جهت آشپزی در اختیارتان می‌گذارد. نکاتی مانند از بین بردن بوی سیر و ساختن یخ شفاف.

کتاب آشپزی طهورا برای چه کسانی مناسب است؟

این کتاب به تمام افرادی که به آشپزی علاقه‌مند هستند توصیه می‌شود.

در بخشی از کتاب آشپزی طهورا می‌خوانیم:

برنج را پس از جوشیدن در آب و نمک آبکش می‌کنیم و عدس پخته را به آن اضافه می‌کنیم. پیاز را در کمی روغن تفت داده، گوشت را همراه با نمک، فلفل، زردچوبه، رب و پیاز به آن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. سبزی خردشده را به مایه‌ی گوشتی اضافه نموده و خوب تفت می‌دهیم، سپس این مایه‌ی گوشتی را به مخلوط برنج و عدس اضافه نموده و آن‌ها را با هم مخلوط می‌کنیم.

برگ مو را به مدت ۱۵ دقیقه در آب می‌جوشانیم، سپس آن را در آبکش می‌ریزیم تا سرد شود، بعد دو برگ مو برمی‌داریم و به صورتی که روی هم قرار می‌دهیم که سوراخ‌های برگ گرفته شود. دو قاشق از مخلوط مواد آماده شده را داخل برگ می‌گذاریم و آن را مانند بُقچه می‌پیچیم. به همین صورت تمام دلمه‌ها را آماده می‌کنیم و آن‌ها را در ظرف مورد نظر که سه ردیف برگ مو ته آن گذاشته‌ایم قرار می‌دهیم.

در آخر کمی آب و روغن درست کرده و روی دلمه‌ها می‌ریزیم. یک در کوچک‌تر از ظرف موردنظر را روی دلمه‌ها قرار می‌دهیم و بعد یک حجم نسبتاً سنگینی روی در قابلمه می‌گذاریم تا دلمه‌ها تکان نخورد، در این موقع دمی را روی قابلمه می‌گذاریم و بعد از این که ظرف بخار کرد حرارت را کم می‌کنیم. بعد از حدود ۲۰ دقیقه تمر هندی را در یک لیوان آب حل و صاف می‌کنیم و روی دلمه‌ها می‌ریزیم و صبر می‌کنیم تا دلمه‌ها کاملاً بپزد. بعد از حدود یک ساعت دلمه‌ها آماده است. در صورت تمایل برای چاشنی آب‌لیمو و شکر، یا از رب انار، شیره‌ی انگور یا خرما استفاده کرد.

فهرست مطالب کتاب
آش آلو
آش آلوچه (گوجه سبز)
آش انار
آش جو
آش دوغ
آش شوربا
آش شیر
آش گندم
سوپ ترەفرنگی
سوپ جو
سوپ شلغم
سوپ شیر با رشته‌فرنگی
سوپ قلم
سوپ ورمیشل
خورش آلو
خورش بادمجان
خورش بامیه
خورش به
خورش فسنجان با گوشت
خورش سبزی (قورمه سبزی)
خورش قیمه
خورش کرفس
خورش کوفته ریزه
خورش لوبیاسبز
مسمابادمجان
آلوالوبلو
استانبولی‌پلو با لبه
استانبولی‌پلو با مرغ
پلوقارچ با مرغ
پلو کلم
پلو لوبیا چشم بلبلی
پلو نخود فرنگی
پلو هویج
زعفرانی پلو
شیرین‌پلو
مرصع پلو
ته‌چین ماهی با سبزی
ته‌چین مرغ
استیک با گوشت چرخ‌کرده
خوراک بادمجان با قارچ
خوراک عدس و بادمجان
خوراک گوشت با فلفل دلمه
خوراک ماهیچه (برای کودکانی که فقر آهن دارند)
سمبوسه
قطاب گوشت
کشک بادمجان
بریانی
قیمه‌ریزه
کله گنجشکی
بنیچه
حلیم بادمجان
حلیم با قلم
حلیم شیر

کتاب غذا، عشق، خانواده: راهنمایی کاربردی برای بهبود تغذیه کودک

نام کتاب: کتاب غذا، عشق، خانواده: راهنمایی کاربردی برای بهبود تغذیه کودک
نویسنده: مایا آدام
مترجم: سحر صالحی
ناشر چاپی: انتشارات راوشید
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۴۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۴۵۸-۱-۷۰
موضوع کتاب: کتاب‌های تغذیه، رژیم و تناسب اندام، کتاب‌های آموزش آشپزی

کتاب غذا، عشق، خانواده به قلم مایا آدام که برای اولین بار به فارسی ترجمه شده، راهنمایی عملی درباره‌ی تغذیه‌ی کودکان و نوزادان است. در واقع، این اثر خواندنی هر آن چیزی‌ست که شما در رابطه با غذا و رشد فرزندانتان دغدغه‌ی آن را دارید. همچنین با استفاده از این کتاب جذاب، غذاهایی ساده و سالم جهت تهیه برای کودکانتان خواهید آموخت.

درباره کتاب غذا، عشق، خانواده: ما همه از تاثیر و اهمیت به سزای غذا در زندگی روزمره‌ی خود آگاهیم. وعده‌های غذایی علاوه بر تأمین انرژی لازم برای رشد و نمو، راهی برای برقراری ارتباط خانواده‌ها و همچنین محفل ایمنی‌ست که کودکان می‌توانند در آن مهارت‌های ارتباطی را بیاموزند، نگرانی‌های‌شان را با خانواده درمیان بگذارند و مهارت‌های اجتماعی درخوری را کسب کنند. از طریق غذا، سنت‌ها از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شوند و کودکان یاد می‌گیرند که از کجا هستند، چه کسانی هستند و به عبارتی چه کسانی می‌خواهند باشند. البته، همه غذاها به یک میزان موجب رشد و نمو صحیح کودکان نمی‌شوند. با این که کودکان قطعا به انرژی به شکل کالری نیاز دارند، اینکه این کالری‌ها از چه منبعی تأمین می‌شوند نیز مهم است. بدن در حال رشد هم به تعادل مناسب عوامل سازنده خاص و هم به انرژی برای ساخت نیاز دارد. هنگام ساخت خانه، کیفیت مواد اولیه مهم است. همین امر در مورد مواد اولیه (غذا) صدق می‌کند که در رشد و تکامل کودک نقش دارند. برای اینکه قیاس را بهتر متوجه شویم باید با را فراتر نهیم، وقتی پیمانکاری خانه‌ای می‌سازد، می‌داند که شالوده آن باید مستحکم باشد، در غیراین صورت به خانه بی‌ثبات خواهد بود و در برابر فشارها یارای مقاومت نخواهد داشت. خانه باید توسط اجزای کوچک اما ضروری مانند پیچ و میخ‌های با کیفیت خوب و محکم در کنار هم قرار بگیرد. می‌توانیم ویتامین‌ها و مواد معدنی را همچون این میخ‌ها در نظر بگیریم که هر چند به مقادیر بسیار کمی از آن‌ها نیاز است، اما برای سلامتی فرزندان‌مان بسیار ضروری‌اند.

سرانجام برای اینکه خانه‌ای در خانه تبدیل شود باید سرشار از عشق شود. غذای کودکان‌مان نیز باید با عشق تهیه شود. به عنوان مثال وقتی با انتخاب بیش از حد غذاهای فرآوری‌شده، وظیفه تغذیه فرزندان خود را به عهده دیگران می‌گذاریم، از کیفیت مواد اولیه موجود برای تقویت سلامتی آن‌ها صرف‌نظر می‌کنیم. به طور کلی، تولیدکنندگان مواد غذایی فرآوری شده علاقه فراوانی به سوداوری دارند و در مقابل علاقه چندانی به سلامتی طولانی‌مدت مصرف‌کنندگان محصولاتشان ندارند. عکس این امر زمانی صادق است که والدین یا سرپرست مهربان یک وعده غذایی خانوادگی را با استفاده از مواد اولیه غذایی کامل درست می‌کند.

فهرست مطالب کتاب
سخن مترجم
پیشگفتار
فصل اول: جامعه و تغذیه کودک
فصل دوم: به راه شیری خوش آمدید: مقدمه‌ای بر تغذیه نوزاد
فصل سوم: ماجرای همیشگی: معرفی غذاهای جامد به کودکان سرتاسر جهان
فصل چهارم: چگونه غذا به رشد کودکان کمک می‌کند
فصل پنجم: آموزش طعم و مزه:
فصل ششم: الگویی برای شام خانوادگی
فصل هفتم: تبلیغ مواد غذایی برای کودکان
فصل هشتم: حساسیت غذایی، عدم تحمل، و بیماری سلیاک
فصل نهم: چاقی دوران کودکی
فصل دهم: درآمدی بر غذاهای دوستدار محیط‌زیست
فصل یازدهم: تغذیه پیش از تولد
فصل دوازدهم: دعوت برای عمل - فقط بپز!

معرفی کتاب

کتاب کرونا فریب قرن: کودتای سفید

کتاب کرونا فریب قرن به قلم حامد رئیسی روایتی‌ست تازه از ویروسی که مدت‌هاست جهان را دگرگون کرده و نظم آن را به هم ریخته است. آیا کرونا دقیقا همان چیزی‌ست که به ما نشان داده شده است؟ انسان‌های هوشمند کمی در باب این سوال تامل خواهد کرد...

درباره کتاب کرونا فریب قرن:

زمانی که اولین خبرها از شیوع ویروسی ناشناخته سرتاسر جهان را پر کرد، ترس و اضطراب همه را فرا گرفت. این ویروس چنان وحشتناک جلوه داده شد که بسیاری از ترس ابتلا به آن توان چشم بر هم گذاشتن نداشتند. اما کرونا دقیقا همان چیزی بود که نشان داده می‌شد؟ یا این چنین بزرگ جلوه دادن آن یک طرح رسانه‌ای و برنامه‌ریزی‌شده بود که اهداف دیگری در پس آن وجود داشت؟ حامد رئیسی در کتاب کرونا فریب قرن با ارائه‌ی سند و مدرک به پاسخ چنین سوالاتی می‌پردازد.

حال چرا باید افرادی که قدرت را در دستان خود دارند، دست به چنین کاری بزنند؟ پاسخ این سوال چندان دشوار نیست: کرونا به ابزاری جدید برای رهبران تبدیل شد که با استفاده از آن بتوانند انسان‌ها را از ترس مرگ و بیماری دست به هر چیزی خواهند زد، مکلف به انجام کارهایی کنند که خود می‌خواهند. این‌گونه شد که رهبری، سلطه و افقی تازه از کنترل بر جهان پدید آمد. از این روست که می‌توان کرونا را فریب قرن بیست و یک خواند...

اگر چه زمان کوتاهی پس از طرح ایده‌ی فریب قرن، جعل و مصادره به مطلوب فراوانی از آن صورت گرفت، اما این کتاب مقتدرانه باقی ماند تا بلکه در این دنیای پر ظلمت، شمع کوچکی باشد برای آنان که اهل اندیشه‌اند. فهم فحوای کلام این اثر ارزشمند شاید امیدی باشد به پایان حاکمیت فریب بر جهل و غنی بر فقیر که رویای دیرینه‌ی انسان است.

کتاب کرونا فریب قرن مناسب چه کسانی است؟

علاقه‌مندان به موضوعات سیاسی و اجتماعی روز دنیا از مطالعه‌ی کتاب کرونا فریب قرن لذت خواهند برد.

در بخشی از کتاب کرونا فریب قرن می‌خوانیم:

تفسیر ساده اثر راونینگ کروگر به این صورت است که واکنش سیستم عصبی انسان به دانستن موضوعات جدید از یک الگوی دردناک پیروی می‌کند، به این شکل که نخست با دانش و مهارت بسیار ا

معرفی کتاب

کتاب کورونا، ویروس جهش یافته و بیماری نوپدید ناشی از آن

کتاب کورونا، ویروس جهش یافته و بیماری نوپدید ناشی از آن بر اساس جدیدترین اطلاعاتی که متخصصان در سراسر دنیا در رابطه با بیماری کووید ۱۹ به دست آورده‌اند، به رشته‌ی تحریر درآمده تا شما را با علائم مختلف، نحوه‌ی انتقال، درمان و پیشگیری این بیماری مهلک آشنا نماید. به نظر شما واقعیت بیماری کووید - ۱۹ چیست؟ این پرسشی است که قطعا جواب آن را در کتاب کورونا، ویروس جهش یافته و بیماری نوپدید ناشی از آن (What we should know about COVID-19 (mutated CORONA-VIRUS خواهید یافت.

سال ۱۳۹۹ در حالی آغاز شد که ویروسی به نام کووید - ۱۹ جهان را در بهت و حیرت فرو برده بود. بیماری ناشناخته‌ای که از نسل ویروس‌های سرماخوردگی معمولی ایجاد می‌شد اما حالات شدید و کشنده آن جوامع انسانی را به طور موفت و به تعبیر برخی محققین برای همیشه دگرگون ساخت. با وجود تنها چندین ماه از ظهور بیماری کووید - ۱۹ در جهان، این بیماری تبعات بسیاری را با خود به همراه داشت به طوری که برخی متفکران زندگی را در عصر پساکرونایی بسیار متفاوت از زندگی پیشین بشر متصور هستند.

در این یادنامه دهشتناک، بشر برای دستیابی به جواب سوالات بی‌شمار خود که همه درباره این بیماری جدید هستند، دست به دامان هر منبعی از اطلاعات می‌شود. اما باید دانست که همین اوضاع نابسامان سبب شده است تا رسانه‌های اجتماعی بستری شوند برای موج سواری طالبان شهرت و فروشندگان نسخه‌های بی‌پایه و اساس که همگی عاری از دانش سلامت هستند.

در بخشی از کتاب کورونا، ویروس جهش یافته و بیماری نوپدید ناشی از آن می‌خوانیم: در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ کشور چین موارد‌ی از ذات الریه با علت ناشناخته را در شهر ووهان از ایالت هوبی گزارش کرد. چند روز بعد مشخص شد مواجهه اولیه در این همه‌گیری از بازار فروش حیوانات دریایی این شهر آغاز شده است. در هفتم ژانویه سال ۲۰۲۰ پژوهشگران چینی موفق شدند ویروس جدیدی از خانواده کورونا ویروس‌ها که عامل ایجاد بیماری بود را پیدا کنند. با توجه به این که این ویروس از نظر ژنتیکی مرتبط با ویروس ایجاد کننده اپیدمی سارس در سال ۲۰۰۳ بود، نام آن کورونا ویروس شماره ۲ سندرم حاد تنفسی شدید و بیماری ناشی از آن کووید - ۱۹ نام گرفت.

فهرست مطالب کتاب

پیشگفتار
مقدمه مدیر تدوین کتاب
با ویروس کووید - ۱۹ آشنائر شویم
بیماری ویروس کورونای جدید چه نشانه‌هایی دارد؟
چگونه می‌توان از آلودگی به ویروس کووید - ۱۹ پیشگیری کرد؟
مشکلات تنفسی کووید - ۱۹ و تنفس مصنوعی
آیا بیماری کووید - ۱۹ قابل درمان است؟
کورونا و دستگاه گوارش و کبد
همه‌گیری کووید - ۱۹؛ دستورالعمل‌هایی برای بیماران مبتلا به دیابت
عوارض ویروس SARS - CoV۲ در مغز و اعصاب انسان (عوارض نورولوژیک)
تست‌های آزمایشگاهی در کووید - ۱۹
ایمنی بدن انسان در برابر ویروس کووید - ۱۹
تشخیص کووید - ۱۹ با روش‌های تصویربرداری
تغذیه، ورزش و رویکردهای طبیعی چقدر در پیشگیری و درمان بیماری مؤثرند؟
ویروس کورونا و بیماری‌های جراحی عمومی و جراحی سرطان

کتاب آشپزی آگاهانه

چه گیاه‌خوار هستید چه نه، با کتاب آشپزی آگاهانه: دستور تهیه غذاهای خوشمزه و بدون گوشت برای بهبود سبک تغذیه نوشته تال رونن، از غذاهای لذیذ و هیجان‌انگیز لذت می‌برید. این کتاب دستور پخت غذاها و خوراک‌های بدون گوشت را به طور کامل و ساده به شما آموزش می‌دهد. کتاب آشپزی آگاهانه (The Conscious Cook) به شما نشان می‌دهد که اجتناب از خطرات سلامتی و شک و تردیدهای اخلاقی درباره خوردن گوشت و لبنیات هیچ‌گاه به این معنا نیست که ذائقه و رضایتتان را هنگام تغذیه قربانی کرده‌اید. خوراک‌های اشتهاآوری همچون سوپ، سالاد و دسر ماجراهای جذابی از پخت‌وپز را در این کتاب فراهم می‌کنند که کم و کیف تجربه دنیا درباره غذاهای بدون گوشت را متحول می‌سازند.

تال رونن (Tal Ronnen) سرآشپز خوش‌قریحه که خود به شدت گوشت کبابی دوست دارد، سال‌ها کوشید یک رژیم گیاهی را در میان غذاهای خود بگنجاند با این حال فکر گوشت و لبنیات او را راحت نمی‌گذاشت. سرانجام تال تصمیم گرفت به دلیل محدودیت‌های موجود و دلنگ شدن برای طعم غذاهای گوشتی، غذاهایی گیاهی درست کند که جایگاه همیشگی در میان وعده‌های غذایی‌اش بیابد.

تال رونن متوجه شد با اضافه کردن فوت‌وفن سنتی آشپزی فرانسوی و ایتالیایی به غذاهای بدون گوشت می‌تواند شقاب‌هایی لبریز از غذاهای سالم و مقوی درست کند، وعده‌هایی بسیار خوشمزه که هر ذائقه‌ای حتی گوشت‌خواران را به لذت و تحسین وامی‌دارد.

حال رونن با بیش از ۷۰ دستور غذای مختلف در این کتاب آماده است تا ترفندهای آشپزی‌اش را با همه افراد خانه‌دار، رستوران‌داران و علاقه‌مندان شریک شود.

کتاب آشپزی آگاهانه در حقیقت نشانگر نسخه گیاهی از همان شقاب‌های قدیمی مثل سالاد سزار، صدف، سوپ ذرت و ... است. همچنین قدم در دنیایی ماجراجویانه از آشپزی با مواد باقی‌مانده از سبزیجات، میوه‌ها و گیاهان می‌گذارد.

سرانجام می‌توان این طور بیان کرد که کتاب پیش رو داستان‌های هیجان‌انگیزی از زبان افراد تأثیرگذار در دنیای گیاه‌خواری به همراه دارد، در این بین گاهی هم نگاهی ریز به داخل آشپزخانه شخصی تال رونن انداخته می‌شود و انواع مختلفی از غذاهای متنوع برای پذیرایی از مهمانان ارائه می‌گردد.

نویسنده در این کتاب این نکته را هم مطرح کرده که اگر به مواد خاصی در دستور پخت یک نوع غذا دسترسی ندارید، از مواد شبیه به آن و هماهنگ با بافت غذا استفاده کنید.

نکوداشت‌های کتاب آشپزی آگاهانه:

- اپرا وینفری (مجری برنامه‌های گفتگوی تلویزیونی): «عجب کتابی!!! من هرگز تصور نمی‌کردم که وعده‌های بدون گوشت می‌تواند این قدر خوشمزه و رضایت‌بخش باشد.»
- روری فریدمان (نویسنده کتاب‌های سلامت و تغذیه): «آشنایی با تال سبک زندگی من را به سمت بهبودی تغییر داد. من آرزو می‌کنم هر کسی بتواند آشپزی او را تجربه کند. غذاهایش همزمان خوشمزه و سالم هستند. چنین تعادلی برقرار کردنش اغلب دشوار می‌شود.»

با تال رونن بیشتر آشنا شویم:

او در سال‌های اخیر به یکی از معروف‌ترین سرآشپزهای گیاهی تبدیل شده است. رونن در سال ۲۰۰۸ با همکاری اپرا وینفری برنامه پاک‌سازی ۲۱ روزه با رژیم گیاه‌خواری فراهم کرد، که شهرت بیشتر او را به همراه آورد.

تال در سنت مشاور با رستوران‌ها، شرکت‌ها و دانشگاه‌ها در سراسر کشور برای توسعه گیاه‌خواری و آماده‌سازی منوهای گیاهی همکاری می‌کند. مدرسه‌های آشپزی در سرتاسر آمریکا می‌پردازد و در بهترین رستوران‌های گیاه‌خواری از جمله سالبیم و کندل در نیویورک مشغول فعالیت است.

در بخشی از کتاب آشپزی آگاهانه می‌خوانیم:

اگر نگاهی به دستور تهیه غذاهای این کتاب کرده باشید، کرم بادام‌هندی از در بسیاری از ترکیبات دیده‌اید. برای یک سرآشپز گیاه‌خوار این ترکیب در آشپزی یک اصل است که در بسیاری از موارد به جای لبنیات قابل استفاده است. در دنیای خام‌گیاه‌خواری، که همه چیز از آن جا سرچشمه گرفته می‌شود، این ترکیب در بسیاری از دسرها استفاده می‌شود. البته وقتی با آن آشپزی می‌کنید در گزینه‌های بیشتری می‌توانید از آن استفاده کنید —از پنیری که در رابولیی استفاده می‌شود تا خامه برای سوپ. می‌توان کرم آماده را دو تا سه روز در یخچال نگهداری کرد و به مدت ۶ ماه آن را فریز کرد (بعد از یخ‌زدایی ممکن است زیاد لطیف نباشد، قبل از استفاده می‌توانید آن را کمی در مخلوط‌کن بریزید تا یکدست و لطیف شود).

نکته مهم در زمان تهیه کرم بادام‌هندی استفاده از بادام‌هندی خام است. در این حالت هیچ طعم خاصی ندارند، رگه‌هایی از چربی برای ایجاد یک حالت خامه‌ای هستند. (با تست کردن بادام‌ها یک طعم شیرین آشنا در آن‌ها ایجاد می‌شود) چون چربی موجود در آن یک چربی خوب است، کرم بادام‌هندی در تابه زودتر از خامه غلیظ حجمش کم می‌شود. (شیر سویا، که برخی افراد در آشپزی گیاهی از آن استفاده می‌کنند، هیچ چربی ندارد و نمی‌تواند سس را غلیظ کند، در واقع نمی‌تواند جایگزین مناسبی باشد.)

کتاب شام خانوادگی

نام کتاب: کتاب شام خانوادگی: شیوه‌های فوق العاده برای برقراری ارتباط با بچه‌ها در هر وعده غذایی
نویسنده: لوری دیوید
مترجم: صدیقه وفایی
ناشر چاپی: انتشارات راوشید
سال انتشار: ۱۳۶۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۸۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۵۸-۰۱-۵
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی، کتاب‌های علوم تربیتی

کتاب شام خانوادگی: شیوه‌های فوق العاده برای برقراری ارتباط با بچه‌ها در هر وعده غذایی نوشته لوری دیوید، به ارتباط پدر و مادر با فرزندان در تمام وعده‌های غذایی و زمان کار در آشپزخانه می‌پردازد.

مآموریت لوری دیوید (Laurie David) در کتاب آشپزی خانوادگی (The family dinner) این است که با کمک به اعضای جداافتاده خانواده‌ها به آنان بیاموزد که چگونه همراه با هم سر یک میز با خوشی و محبت شام بخورند. او در این کتاب همه علل، دستورات غذایی و ابزارهای بامزه را برای شما آماده می‌کند.

او با اتکا به تجربیات فردی خود از مواجهه با مشکلات پرورش دو دختر نوجوان صحبت می‌کند.

امروزه والدین با مسائل بسیاری روبه‌رو هستند که باید به حل آن‌ها بپردازند و همین دغدغه‌ها موجب شده تا اعضای خانواده از یکدیگر دور بمانند. همچنین ابزارهای الکترونیکی مثل موبایل و تلویزیون بیشتر از گذشته باعث بروز این مشکل شده است.

تحقیقات علمی ثابت کرده‌اند هر دغدغه و نگرانی‌ای که والدین در ذهنشان داشته باشند، از سوءمصرف مواد مخدر و الکل در بین بچه‌ها، انحراف جنسی، چاقی زیاد، نمره‌های درسی پایین و تغذیه نامناسب، همه با روش ساده شام خانوادگی با یکدیگر و حرف زدن با هم دور یک میز به آسانی حل خواهد شد.

این کتاب به شیوه‌ای کاربردی، سرگرم‌کننده و الهام‌بخش به رشته تحریر درآمده تا به راهنمایی پدران و مادران در مهم‌ترین ساعت‌های شبانه‌روز بپردازد.

فصل‌های کتاب حاوی مطالب مفید و آموزنده مانند دستور پخت غذاها و خوراکی‌هایی که بچه‌ها دوست دارند، راهنمایی‌هایی در مورد آموزش ارزش‌های طبیعت و اقدام‌های سبز برای حفاظت از محیط زیست هستند.

کتاب آشپزی خانوادگی همچنین راهکارهایی همانند جملاتی برای آغاز مکالمه سازنده با فرزندان در آشپزخانه، بازی‌هایی برای دعوت از حجالتی‌ترین عضو خانواده برای آشپزی، روش‌هایی برای اظهار تشکر از نعمت‌های خداوند، برگزاری شام‌های خانوادگی تک والدها و بچه‌ها بعد از طلاق و راهکارهای بسیار دیگر را ارائه می‌دهد.

جملات برگزیده کتاب شام خانوادگی:

- فکر نمی‌کنم کاری مهم‌تر از صرف شام خانوادگی وجود داشته باشد که بتوانی برای فرزندانت انجام بدهی.
- به عقیده من، خوشبختی محض نشستن کنار میز آشپزخانه و خندیدن با دخترانم است.
- خانواده گروهی از افراد است که همگی برای شام یک غذای مشترک می‌خورند.
- اگر می‌خواهیم فرزندان‌مان زندگی سالم‌تری داشته باشند، باید بیشتر با آن‌ها غذا بخوریم.
- یکی از داروهای بسیار قوی برای سرطان سینه شام‌های خانوادگی است.
- نوجوانان از غذا خوردن با خانواده لذت می‌برند و هرچه بیشتر با آن‌ها غذا بخورند احساس سالم‌تر بودن می‌کنند.
- از چیزهای کوچک لذت ببرید، زیرا روزی ممکن است به گذشته نگاه کنید و بفهمید که آن‌ها چیزهای مهمی بوده‌اند.

نکوداشت‌های کتاب آشپزی خانوادگی:

- دکتر دین اورنیش: «شام خانوادگی بسیار بیشتر از یک کتاب آشپزی است، چون دستورالعملی برای شادی و خوشبختی و شفا در محیط خانه ارائه می‌دهد.»
- تام هنکس (بازیگر سینما، تهیه‌کننده فیلم و یک پدر): «اگر تنها برای یک راهکار برای تربیت خانواده‌ای سالم به اندازه کافی وقت و انرژی دارید، شام خانوادگی خواهد بود.

این کتاب پخت و هضم غذاهای آشپزخانه را برایتان راحت خواهد کرد، همین طور سرگرم‌کننده و با انرگذاری ماندگار برروی آینده فرزندان.»

- دکتر فیلیپ لاندریگان (مدیر مؤسسه سلامت مونت‌سینای، دانشکده پزشکی): «من نیز مانند لوری باور دارم که وعده غذایی شبانه مقدس است و در فواید سلامتی حاصل از با هم نشستن سر سفره هیچ شکی ندارم.»

در بخشی از کتاب آشپزی خانوادگی می‌خوانیم:

یک چهارشنبه شب بی‌نظیر، من به همراه خانواده در کنار میز آشپزخانه نشسته بودم.

دسر خیلی وقت پیش تمام شده بود، اما دو دخترم یک ساعت پس از صرف شام هنوز کنار میز نشسته بودند. ما، دو نوجوان سرزنده و شاد و من، در گفتگویی درباره اینکه چه کسی در مدرسه چه کاری انجام می‌دهد غرق شده بودیم.

می‌دانید، همه چیزهایی که می‌خواهیم از آن‌ها بدانیم، اما هرگز به پاسخ واقعی نخواهید رسید؛ واقعا در زندگی آن‌ها چه اتفاقی می‌افتد. چه کسی شرور و چه کسی خوب است؛ چه کسی دچار سو«تفاهم شده و چرا. با خودم فکر کردم، خب، در واقع به عنوان مادر کار درستی انجام داده‌ام. این یک احساس جدید بود! معمولا خودم را بابت هر اشتباهی که در هر روز انجام می‌دهم، سرزنش می‌کنم. اما صبر کنید، من موفق شده بودم که خانواده‌ام را فریب دهم و سر میز شام نگه دارم - و در مورد مسائل واقعی صحبت می‌کردم که در غیر این صورت ممکن بود در موردش سکوت کنند!

راز من چه بود؟ من اصرار داشتم که مراسم شام خانوادگی برگزار شود و از زمانی که فرزند اولم توانست در صندلی غذای خود بنشیند، آن را یک روال عادی غیرقابل‌مذاکره کرده بودم. حالا می‌توانستم نتایج آن تعهد را در هر دو طرف خودم ببینم: دو جوان که نه تنها از خوردن غذاهای سالم لذت می‌برند — که در نوع خود یک موفقیت است - بلکه گوش فرامی‌دهند، به‌دقت پاسخ می‌دهند و با من ارتباط برقرار می‌کنند (و من نیز با آن‌ها).

آن شب به معنای واقعی مجبور شدم آن‌ها را از آشپزخانه بیرون کنم، زیرا خیلی دیر شده بود و تکالیف باید انجام می‌شد.

با این حال، من همچنان پشت میز ماندم و احساس نادری از رضایت به همراه کمی شگفت‌زدگی در کنار آن مرا غرق کرده بود.

یک دهه قبل از این لحظه رضایت‌بخش، بچه‌های من هنوز در پوشک بودند و من به عنوان یک مادر تازه‌کار در خانه مانده از اینکه زندگی خانوادگی آن چیزی نبود که انتظارش را داشتم ناامید شده بودم.

همسرم هفت روز در هفته کار می‌کرد و من از یک شغل بسیار فعال به مادری تمام‌وقت تبدیل شده بودم. من بسیار خوش‌شانس بودم که توانستم تصمیم به ترک کار بگیرم، اما همان طور که هر زنی که داوطلبانه نیروی کار را ترک کرده می‌داند، انتقال از محل کار به خانه تلخ و شیرین است.

معرفی کتاب

کتاب دستورالعمل عمومی پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونای جدید (کوئید ۱۹)

کتاب دستورالعمل عمومی پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونای جدید (کوئید ۱۹) نوشته جانگ ون هونگ، شما را با علائم این ویروس و راه‌های جلوگیری و پیشگیری از ابتلا به آن آشنا می‌کند.

ویروس کرونا چیست؟

سازمان بهداشت جهانی از این ویروس به عنوان nCov-۲۰۱۹ یاد کرده است که در آن n به معنای جدید و CoV به معنی ویروس تاجی است. به طور کلی این ویروس نیز شبیه سندروم حاد تنفسی که سارس نامیده می‌شود است، اما به هیچ وجه یکسان نیستند.

منشأ آلودگی و راه‌های انتقال ویروس کرونا چیست؟

در کتاب اعجاز طب پارسی، بیان می‌شود که تمامی جنبه‌های زندگی ما تحت تأثیر طبیعت بدنمان قرار دارد. نوع غذایی که می‌خوریم، می‌تواند تأثیرات بسیار مهمی بر تمامی اعضاء بدن ما از مغز و اعصاب گرفته تا قلب، معده، کبد و کلیه‌ها داشته باشد. در بعضی از انواع مزاج، خوردن یک غذای نامناسب می‌تواند عواقب زیادی داشته باشد.نوع نوشیدنی‌ها، لباس‌ها، هوای استنشاقی، مقدار تحرک و استراحت روزانه و چگونگی دفع و حالت‌های عصبی و روانی، مستقیماً مرتبط با حالات طبیعی یا مزاجی است. بنابراین همه ما برای داشتن زندگی سالم و طبیعی، وزن مناسب، آرامش روحی همراه با کمترین بیماری جسمی، نیازمند شناخت مزاج یا طبیعت خود هستیم.

فهرست مطالب کتاب

سخن مؤلف
مقدمه
بخش شناخت مزاج‌ها
بخش اصلاح و غلبه مزاج انسان‌ها
بخش حجامت، فصد و فواید آن
بخش زالو درمانی
بخش کلیات در خوردنی‌ها
بخش اصول مهم پیشگیری از بیماری‌ها
بخش رژیم درمانی
بخش چای‌های سنتی ایران
بخش طرز تهیه داروهای گیاهی،روغن ها و مرهم ها
نکته کلی در مورد تمامی بیماری‌ها در بدن
بخش طبیعت گیاهان
بخش مغز و اعصاب و الزایمر
بخش سردردها (عصبی و غیر عصبی)
بخش چشم
بخش گوش و حلق و بینی
بخش سرماخوردگی (زکام)
بخش آلرژی(حساسیت)
بخش دهان (لوزه، حنجره)
بخش گواتر
بخش لثه و دندان
بخش ریه و شش
بخش انواع سرفه
بخش قلب و عروق
بخش معده و روده ومسمومیت‌ها
بخش انگل‌ها
بخش پیوست وبیماری‌های مقعد
بخش اسهال و اسغراغ (دل درد و دل پیچه)
انواع مسهل:
بخش کبد (جگر سیاه)
بخش یرقان (زردی)
بخش صفرا و طحال (سپرز)
بخش دیابت (قند)
بخش کلیه‌ها (گرده) و مثانه
بخش مجاری ادراری
بخش احتلام شبانه وتقویت قوای جنسی
بخش ترشحات زنانه و قاعده‌آورها
بخش جماع (خفت و خیز)
بخش باردار‌ی و بچه‌داری
بخش شیرآور
گیاهان شیرآور
بخش استخوان ومفاصل
بخش کمردرد (رماتیسم، سیاتیک، عرق النساء)
بخش بیماری‌های پا

معرفی کتاب

کتاب اعجاز طب پارسی

کتاب اعجاز طب پارسی، نوشته‌ی محمد صنیعر، مروری گذراست بر ادنوخته‌های بسیاری از پزشکان نامدار ایرانی از جمله رازی، مجوسی و ابن‌سینا که ایرانی بودهاند و نه عرب و یافته‌های خود را عمدتا به زبان عربی می‌نوشتند.

طب اسلامی در سرزمین‌های عرب رشد نیافته است؛ بلکه همان پزشکی دوره متأخر یونان قدیم است که در سرزمین‌های جنوب و غرب دریای مدیترانه از قرن سوم هجری به زبان عربی بیان و تدوین گشته است.طب اسلامی نسبت به طب در دوره‌های دیگر تصویر بسیار رنگارنگ و متنوعی از پزشکی را عرضه داشته و در آن انگیزه‌ها و محرک‌های خارجی نیز در کار است. پزشکی اسلامی در دوره سده‌های میانه بذاته یک نظام و سیستم کامل است. در آن، همه پدیده‌های زیستی را با دقت و صحت کافی می‌توان با استفاده از مفاهیمی چون گرمی، سردی، خون، بلغم و قوای جاذبه و دافعه توضیح داد.

در کتاب اعجاز طب پارسی، بیان می‌شود که تمامی جنبه‌های زندگی ما تحت تأثیر طبیعت بدنمان قرار دارد. نوع غذایی که می‌خوریم، می‌تواند تأثیرات بسیار مهمی بر تمامی اعضاء بدن ما از مغز و اعصاب گرفته تا قلب، معده، کبد و کلیه‌ها داشته باشد. در بعضی از انواع مزاج، خوردن یک غذای نامناسب می‌تواند عواقب زیادی داشته باشد.نوع نوشیدنی‌ها، لباس‌ها، هوای استنشاقی، مقدار تحرک و استراحت روزانه و چگونگی دفع و حالت‌های عصبی و روانی، مستقیماً مرتبط با حالات طبیعی یا مزاجی است. بنابراین همه ما برای داشتن زندگی سالم و طبیعی، وزن مناسب، آرامش روحی همراه با کمترین بیماری جسمی، نیازمند شناخت مزاج یا طبیعت خود هستیم.

فهرست مطالب کتاب

سخن مؤلف
مقدمه
بخش شناخت مزاج‌ها
بخش اصلاح و غلبه مزاج انسان‌ها
بخش حجامت، فصد و فواید آن
بخش زالو درمانی
بخش کلیات در خوردنی‌ها
بخش اصول مهم پیشگیری از بیماری‌ها
بخش رژیم درمانی
بخش چای‌های سنتی ایران
بخش طرز تهیه داروهای گیاهی،روغن ها و مرهم ها
نکته کلی در مورد تمامی بیماری‌ها در بدن
بخش طبیعت گیاهان
بخش مغز و اعصاب و الزایمر
بخش سردردها (عصبی و غیر عصبی)
بخش چشم
بخش گوش و حلق و بینی
بخش سرماخوردگی (زکام)
بخش آلرژی(حساسیت)
بخش دهان (لوزه، حنجره)
بخش گواتر
بخش لثه و دندان
بخش ریه و شش
بخش انواع سرفه
بخش قلب و عروق
بخش معده و روده ومسمومیت‌ها
بخش انگل‌ها
بخش پیوست وبیماری‌های مقعد
بخش اسهال و اسغراغ (دل درد و دل پیچه)
انواع مسهل:
بخش کبد (جگر سیاه)
بخش یرقان (زردی)
بخش صفرا و طحال (سپرز)
بخش دیابت (قند)
بخش کلیه‌ها (گرده) و مثانه
بخش مجاری ادراری
بخش احتلام شبانه وتقویت قوای جنسی
بخش ترشحات زنانه و قاعده‌آورها
بخش جماع (خفت و خیز)
بخش باردار‌ی و بچه‌داری
بخش شیرآور
گیاهان شیرآور
بخش استخوان ومفاصل
بخش کمردرد (رماتیسم، سیاتیک، عرق النساء)
بخش بیماری‌های پا

معرفی کتاب بازار پیاز

نام کتاب: کتاب بازار پیاز
نویسنده: بهروز ناظم، حبیب بافنده، جعفر مهدی زاده، مهدی یوسفی، فریبرز انصاری، الهام پیروز
ناشر چاپی: انتشارات شرکت چاپ و نشر بازرگانی
سال انتشار: ۱۳۸۹
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۵۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۶۹-۳۵۶-۴
موضوع کتاب: کتاب‌های اقتصاد، کتاب‌های علوم صنایع غذایی
قیمت نسخه الکترونیک: ۲۳۵۰۰ ت - ۴.۹۹ یورو

کتاب سالادبار مسترشفز

در کتاب سالادبار مسترشفز ترجمه الهام دوست افزون، با ۳۰ مدل سالاد خاص و مدرن به همراه طرز تهیه آن‌ها آشنا خواهید شد.

سالادها غذاهای گیاهی خام یا پخته‌ای هستند که همراه با نوعی سس یا غذای اصلی خورده می‌شوند. البته گاهی سالادها بسته به محتویات آن خود به عنوان یک غذای اصلی محسوب می‌شوند.

واژه (Salade) در زبان فرانسه از کلمه‌ای لاتینی با عنوان (Salata) به معنی شور و نمک اندود شده ریشه می‌گیرد. در حقیقت می‌توان گفت سالاد، صورت مدرن همان سبزی خوردن ایرانی است.

از آن جایی که سالاد غذایی سبک و پرحجم است، خوردن مقداری از آن با هر وعده غذایی راهی برای پرهیز از تغذیه سنگین و کالری بیش اندازه است. سالادها انواع مختلفی دارند. اگر به عنوان غذای اصلی خورده شوند، می‌توان آن را با انواع مواد مغذی، مانند مرغ، ماهی، حبوبات، انواع پنیر و مغزها تقویت کرد. ولی اگر به عنوان پیش غذا مصرف شود بهتر است به چند سبزی کم کالری محدود شود.

اساسا سالاد را می‌توان به دو صورت تهیه کرد:

یکی، سالاد "چیده" که اجزایش جدا از هم آماده می‌شود و کنار هم در ظرف چیده می‌شوند و با یک یا دو نوع سس سرو می‌شود. سبزیجات این سالاد را معمولا زیاد خرد نمی‌کنند. دوم سالاد "درهم" که سبزیجات آن را خرد می‌کنند و در یک ظرف بزرگ می‌ریزند و زیر و رو می‌کنند و مخلوط رنگینی از سبزیجات را به وجود می‌آورند. سس این نوع سالادها معمولا سبک و زلال است و آن را قبل از سرو به سالاد می‌زنند.

فهرست مطالب کتاب

مقدمه
سالاد نارنگی یافا و پنیر فتا
سالاد پنیر
سالاد روسی
سالاد بادمجان فیلیپینی
سالاد چیپوتله دودی
سالاد آلمانی
سالاد میگوی تایلندی
سالاد کلم بروکلی
سالاد تری بین
سالاد انگور خامه‌ای
سالاد مارچوبه
سالاد گل کلم کباپی
سالاد کدو سبز
سالاد خیار کرمی
سالاد برنج
سالاد کاری
سالاد گوجه و ماش
سالاد نخودفرنگی
سالاد هویج مراکشی
سالاد میوه
سالاد مدیترانه‌ای
سالاد تخم‌مرغ
سالاد نودل چندنر
سالاد سیز
سالاد روسی
سالاد پانزانلا
سالاد سوشی یونانی
سالاد نودل کاهو
سالاد فتوش
سالاد لوبیا سفید

ادامه فهرست

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب کتاب سالادبار مسترشفز
مترجم الهام دوست افزون

ناشر چاپی ویبوکیا
سال انتشار۱۳۹۷
فرمت کتاب EPUB
تعداد صفحات ۶۹
زبان فارسی
موضوع کتاب کتاب های آموزش آشپزی

کتاب آشپزی خوشمزه - انواع سالاد

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آشپزی خوشمزه - انواع سالاد
نویسنده: سیده محبوبه حسینی، آدینه کبرایی
ناشر چاپی: انتشارات گیوا
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۸۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۳۹۴-۴
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

کتاب آشپزی خوشمزه - انواع سالاد نوشته‌ی سیده محبوبه حسینی و آدینه کبرایی، به شما طرز تهیه‌ی انواع سالادهای مخصوص و خوشمزه مانند سالاد ذرت با مرغ، عدس، میوه‌های زمستانی، جوانه گندم و قارچ و ... را آموزش می‌دهد.

مهم‌ترین نعمت‌هایی که اغلب اوقات انسان از آن غافل می‌ماند؛ سلامتی و اوقات فراغت اوست. افسوس افرادی را که یک یا هر دوی این نعمت‌ها را از دست داده‌اند.

از آنجا که سالاد، نوعی پیش‌غذا است قطعاً همه‌ی انواع سالادی که در این کتاب می‌آموزید به عنوان سالاد هر غذا پیشنهاد و توصیه نمی‌شود، بلکه هر غذایی سالاد مخصوص خود را دارد و نمی‌توان همه انواع سالادها را با یک نوع غذا سرو کرد.

در بخشی از کتاب آشپزی خوشمزه - انواع سالاد می‌خوانیم:

خیار شور و هویج آب پز را حلقه حلقه خُرد می‌کنیم. سیب درَت، مرغ خُرد شده، گوجه فرنگی، هویج، نخود فرنگی، کرفس و خیار شور را باهم مخلوط می‌کنیم. آب لیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و به مواد قبلی اضافه می‌کنیم.

در یک دیس گرد چند برگ کاهو قرار می‌دهیم و تمامی مواد آماده شده را روی برگ کاهو قرار می‌دهیم می‌توانیم دور دیس را با چند تریچه گل شده و جعفری تزیین کنیم.

فهرست مطالب کتاب

مقدمه
سالاد ماهی
سالاد ذرت با مرغ
سالاد عدس
سالاد لوبیا چیتی
سالاد کدو حلوایی
سالاد حبوبات
سالاد سیب‌زمینی و ماکارونی
سالاد کاهو با سس ریحان
سالاد لبو
سالاد سیب زمینی
سالاد سیب با سس سیب
سالاد خیار شور
سالاد جعفری
سالاد گل کلم و هویج
سالاد سزار
سالاد مرغ
سالاد میگو با جوانه
سالاد میگو
سالاد میوه‌های زمستانی
سالاد هندوانه
سالاد قارچ
سالاد یونانی
سالاد اندونزی
سالاد الویه با سس مایونز گیاهی
سالاد بروکلی
سالاد بادمجان
سالاد باقلا
سالاد کلم آلمانی
سالاد کولسلا
سالاد تن ماهی
سالاد تبوله
سالاد جوانه گندم
سالاد جوانه گندم و قارچ

کتاب درمان گیاهی با روش ابوعلی سینا

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب درمان گیاهی با روش ابوعلی سینا
نویسنده: محمدحسن نعیمی
ناشر چاپی: انتشارات نسل نواندیش
سال انتشار: ۱۳۹۳
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۳۷۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲۱-۶۰-۹
موضوع کتاب: کتاب‌های طب سنتی

کتاب درمان گیاهی با روش ابوعلی سینا نوشته محمدحسن نعیمی، با بهره‌گیری از منابع و مآخذ جدید علمی و مکاتبان با مراکز تغذیه و گیاه‌خواری بعضی کشورها و بر پایه‌ی درمان بر مبنای اختلاط چهارگانه‌ی طب قدیم، نگاشته شده است.

قرن‌هاست که آثار معجزه آسای داروهای گیاهی، این نعمت‌های بی‌دریغ خدادادی و پزشکان سبز به اثبات رسیده و میلیون‌ها نفر از خواص درمانی آن‌ها سود جسته‌اند و ده‌ها پزشک حاذق و نامی با زحمات زیاد، کولهبار تجربیات خود را یک به یک به شاگردان خود منتقل کرده‌اند.

مردم چین نزدیک به ۹۴٪ از امراض را با روش‌های گیاهی و طب سوزنی معالجه می‌کنند و داروهای خود را به دو سوم کشورهای جهان صادر می‌کنند و هر روز شاهد گرایش شرکت‌های داروسازی معروف جهان به ساخت داروهای گیاهی هستیم. ساخت بیمارستان‌های Sinai در آمریکا (که نام‌شان برگرفته از نام حکیم شهیر ایران، بوعلی سینا است) مؤید همین نکته است. از پیروان مکتب طب اخلاطی (Humorism) می‌توان به جالینوس، بقراط، رازی و بوعلی سینا اشاره کرد.

پیشینیان به خوراکی‌های طبیعی انرژی دهنده می‌گفتند (که شامل شیرین مزه‌ها مانند عسل و تند مزه‌ها مانند فلفل است). با مصرف آن‌ها علایم با عوارض گرمی ایجاد می‌شود که عبارتند از: عوارض پوستی (جوش، خارش و غیره)، تورم غدد لنفاوی و گلو درد، سوزش ادرار، تلخی و باردار شدن زبان، ایجاد حرارت و عطش، عوارض کبدی، زیاد شدن و گاهی بدبویی عرق، چاقی، چرب شدن پوست و سر، افزایش احتمال مذکر شدن جنین، تقویت حافظه، خشک شدن بینی و دهان، ایجاد یبوست، تورم غددی پروستات، تقویت حافظه، افزایش میل جنسی.

آنتی‌بیوتیک‌ها و پنی‌سیلین دارای طبع گرمند. از سوی دیگر، خوراکی‌های طبع سرد فاقد انرژی و حرارت هستند (شامل خوراکی‌های ترش مزه مانند مرکبات، و بی‌مزه مانند خیار و هندوانه) که با مصرف آن‌ها، عوارض و علایم سردی ایجاد و مشاهده می‌شود که عبارتند از: آبریزش دهان، قی در گوشه‌ی چشم، خواب زیاد، سستی و بی‌حالی، نمناکی پوست، افت فشار خون، سرگیجه، تهوع، کم اشتهایی، اسهال و اسغراغ، سیاهی رفتن چشم، کاهش میل ج

معرفی کتاب

کتاب راهنمای جامع و مصور داروسازی گیاهی

کتاب راهنمای جامع و مصور داروسازی گیاهی، نکاتی مهم و اساسی در مورد چگونگی مصرف و کاربرد گیاهان دارویی، چگونگی ترکیب‌شان جهت درمان بیماری‌ها و... ارائه می‌دهد.

سلامت انسان‌ها و تلاش جهت درمان هرچه سریع‌تر بیماری‌ها دارای اهمیت ویژه‌ای است و همواره جزء دغدغه‌های اصلی جوامع بشری بوده است. هر ساله چند صد میلیارد دلار در دنیا برای این موضوع هزینه صرف می‌شود. اغلب بیماری‌ها و مشکلات جسمی و روحی ناشی از استراحت ناکافی، توجه نکردن به تغذیه مناسب، ضعف سیستم دفاعی بدن، کهولت سن و... رخ می‌دهد.

در حوزه سلامت بشر گیاهان دارویی در زندگی انسان جایگاه ویژه‌ای را به عنوان گیاهان شفابخش داشته و به صورت آداب و سنت‌های قدیمی از هر نسلی به نسل آینده منتقل می‌شود.

در دنیای امروز با توجه به اینکه فرهنگ حفظ سلامت بشر در میان قشرهای مختلف مردم افزایش پیدا کرده است بهره‌گیری از گیاهان دارویی به صورت‌های مختلف همچون تازه و خشک، قرص و کپسول، اسانس و عرق، کرم و پماد، دمنوش و جوشانده و تنتور رواج پیدا کرده و گردش مالی حدود ۵۰ میلیارد دلار را در سال ۲۰۰۶ به همراه داشته است.

ایران سابقه بلند مدتی در زمینه‌ی استفاده و کاربرد گیاهان دارویی دارد، اما با این حال امروزه بهره‌گیری از این گیاهان و همچنین اعتماد و اعتقاد به آن‌ها در میان قشرهای گوناگون افزایش چشم‌گیری به همراه داشته است. این موضوع ضرورت آموزش و اطلاع‌رسانی درست را در میان علاقمندان گیاهان دارویی افزایش داده است.

در بخشی از کتاب راهنمای جامع و مصور داروسازی گیاهی می‌خوانیم:

پیدایش و حیات و ادامه زندگی موجودات زنده در روند رشد و نمو اندام‌های بدن در وحله اول بستگی به دو عنصر هوا و آب دارد. بدن انسان دارای ۳/۲ آب است. اکسیژن اولین ماده‌ای است که باید همیشه و در همه حال به مقدار لازم به بدن برسد. پس قبل از آنکه غذا برای بدن مسئله باشد، بدن با دریافت دو ماده اصلی و حیات بخش آب و هوا از طبیعت، خود را پایدار نگه می‌دارد. با خلق تعادل این دو ماده است که نمایندگان آن‌ها در بدن (بلغم و خون) تعادل بدن را حفظ می‌کنند.

از آن جا که میل و اشتهای طبیعی انسان است که طلب خوراک می‌کند، هر چه خوراک طبیعی‌تر باشد، با طبیعت تن نزدیک‌تر و همخوتر خواهد بود و با قوانین طبیعی بدن بیشتر سازگار است. با توجه به این موضوع، تعادل اخلاط چهارگانه بدن، بستگی به موادی دارد که وارد بدن می‌شود. قدمای علم طب بدلیل تاثیری که خوراک بر بدن می‌گذارند، برای مواد خوراکی نیز مزاج قائل شدند. بر این اساس مزاج خوراک و داروئی که در دسترس انسان قرار می‌گیرد باید شبیه مزاج انسان باشد تا نسبت به نیاز بدن، ایجاد خلط کنند و بدن را در مقابل بیماری حفظ نمایند. اساسی‌ترین مواد خوراکی موجود درطبیعت برای انسان، مواد گیاهی است و متعادل‌ترین و کامل‌ترین قسمت‌های گیاه «دانه» آن خواهد بود و در حیوانات بچه‌زا، شیر خواهد بود و در حیوانات تخم‌گذار، تخم می‌باشد.

پس اساس خوراک بشر نیز باید دانه یا تخم‌گیاه، تخم حیوانات ماکول و شیر و بعد سبزیجات و سایر فرآورده‌های گیاهی چون سیب‌زمینی، یا ریشه‌ها (هویج و چغندر) یا ساقه‌ها و برگ‌ها و میوه‌ها و در مرتبه بعدی گوشت و مواد حیوانی باشد.

بر همین اساس انسان با مصرف خوراکی‌های گیاهی و جانوری در طول تاریخ، پی به تاثیر آن بر بدن برده و آن‌ها را به سه دسته گرمی بخش‌ها، سردی بخش‌ها و معتدل‌ها تقسیم کرده است.

کتاب روش طبخ برخی غذاهای رژیمی

در کتاب روش طبخ برخی غذاهای رژیمی، به قلم صفورا سادات اخوت و سید راشد اخوت، غذاهای متنوع رژیمی، جهت تناسب اندام ارائه شده‌اند.

در جامعه قسط‌ودی، بهترین روش درست‌کردن غذاها، رژیمی یا بهتر بگوییم با کالری مناسب است. اگر شما هم به فکر لاغر شدن و درحال گرفتن رژیم هستید، می‌توانید از لیست غذاهای موجود در کتاب روش طبخ برخی غذاهای رژیمی استفاده کنید.

متاسفانه اینگونه در بین مردم شایع‌شده که غذاهای رژیمی، طعم و مزه خیلی خوبی ندارند و یا تعداد آن‌ها محدود است اما اگر کمی تجربه و دقت به خرج دهیم می‌توان هر غذایی را با کالری کم درست نمود و حتی در طعم آن تغییر زیادی بوجود نیاورد.

فهرست مطالب کتاب

نان رژیمی و خوش طعم برای صبحانه
سالاد مدیترانه‌ای رژیمی
بستنی رژیمی با موز
دلمه نخود و سبزیجات
ناگت مرغ و سبزیجات رژیمی
باربیکیوی مرغ و فلفل دلمه‌ای رژیمی
خوراک مرغ و قارچ رژیمی
املت سبزیجات
پیتزا سبزیجات
اسنک رژیمی
خوراک کدو
کشک و بادمجان رژیمی
آبگوشت رژیمی
دال حبوبات - آبگوشت گیاهخواران
جوجه کباب رژیمی
غذای رژیمی با کلم بروکلی
تاس کباب با مرغ یا گوشت
فلافل رژیمی
قیمه مخصوص گیاهخواران
کباب سبزیجات رژیمی
کوکوی عدس، غذایی گیاهی و رژیمی
سوپ سبزیجات
پیتزای مرغ و سیب زمینی برای بیماران قلبی
لازانیای کم چرب با کدو
چیکن برگر کبابی رژیمی
خوراک سیب زمینی، تره فرنگی و سیب رژیمی
ماهی قزل‌آلا را اینگونه درست کنید تا لاغر شوید!
کوفته تبریزی بدون گوشت کاملا رژیمی!

نوشیدنی رژیمی برای کسانی که می‌خواهند چاق نشوند
خورش سویا و کلم بروکلی، غذایی ضد حساسیت و رژیمی
غذای رژیمی با گوشت چرخ کرده الویه رژیمی

کتاب چاشنی احساس

وقتی صحبت از طبخ غذا می‌شود، آشپزی و آشپز ماهر و لذت آشپزی به میان می‌آید که در کتاب چاشنی احساس اثر مریم زنگویی و حمیدرضا غلامرضایی، به همه‌ی آن‌ها به‌خوبی اشاره شده است.

در این کتاب، آشپزی از هر لحاظ با نگرش بهتری بررسی می‌شود و عزیزان را به شوق می‌آورد تا بدانند چگونه عمل کنند.

غذاخوردن نیاز طبیعی انسان و هر موجود زنده‌ی دیگری است و آگاهی از غذاهای معنوی و مورد نیاز بدن و شیوه‌ی مناسب طبخ غذا برای جذب بهتر، بسیار اهمیت دارد.

بخش‌های جالب و کاربردی کتاب چاشنی احساس درباره‌ی آشپزی و اثرات آن بر روح و روان افراد سالم و بیمار یا شخصیت‌های متفاوت بسیار مفید و ارزشمند است؛ همچنین مباحث تهیه‌ی غذا با عشق، اشتیاق در آشپزی، خودباوری در آشپزی، تصویرسازی ذهنی، قدرت کلام و موسیقی، همگی مباحثی جدیدند که خواننده را به فکر وامی‌دارند و تأثیر مثبتی بر آشپزی و غذاخوردن ایجاد می‌کنند.

در فرهنگ ایران‌زمین، آشپزی هنری ارزنده است. شادابی، تندرستی و توانایی انجام کارها، مقاومت در برابر بیماری‌ها، تولید مثل و طول عمر اعضای خانواده همگی در گرو برنامه‌ریزی صحیح غذایی است. شرایط امروزی ایجاب می‌کند که نگرش به آشپزی مثبت باشد.

در این مهارت، اگر به‌خوبی بدانیم چه باید بخوریم، چطور بخوریم و کی بخوریم و از مواد به شیوه‌ای سالم استفاده کنیم، بدنی سالم خواهیم داشت.

در هنگام آشپزی، باید از تهیه‌ی مواد گرفته تا مصرف آن، با برنامه‌ریزی صحیح عمل کنیم. در ترکیب مواد، نهایت ذوق، سلیقه، خلاقیت، اشتیاق و خودباوری را به‌کار ببریم و با صبر و حوصله عمل کنیم تا غذای خوبی داشته باشیم.

در این کتاب، آشپزی از هر لحاظ با نگرش بهتری بررسی می‌شود و عزیزان را به شوق می‌آورد تا بدانند چگونه عمل کنند.

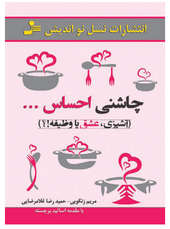
در جهان امروز که رقابت و کیفیت در هر مهارتی بسیار بالاست، باید برای هنر آشپزی ارزش بیشتری قائل شویم. در تمام مراحل، نگهداری از مواد، استفاده‌ی بهینه و چگونگی به‌کارگیری آن‌ها بسیار اهمیت دارد. در آشپزی توجه به شکل و یو و طعم غذا کافی نیست؛ باید میزان چربی، ویتامین، پروتئین و کربوهیدرات مواد مصرفی را هم در نظر بگیریم، تا خواننده را به فکر وامی‌دارند و تأثیر مثبتی بر آشپزی و غذاخوردن ایجاد می‌کنند.

در فرهنگ ایران‌زمین، آشپزی هنری ارزنده است. شادابی، تندرستی و توانایی انجام کارها، مقاومت در برابر بیماری‌ها، تولید مثل و طول عمر اعضای خانواده همگی در گرو برنامه‌ریزی صحیح غذایی است. شرایط امروزی ایجاب می‌کند که نگرش به آشپزی مثبت باشد.

در این مهارت، اگر به‌خوبی بدانیم چه باید بخوریم، چطور بخوریم و کی بخوریم و از مواد به شیوه‌ای سالم استفاده کنیم، بدنی سالم خواهیم داشت.

در هنگام آشپزی، باید از تهیه‌ی مواد گرفته تا مصرف آن، با برنامه‌ریزی صحیح عمل کنیم. در ترکیب مواد، نهایت ذوق، سلیقه، خلاقیت، اشتیاق و خودباوری را به‌کار ببریم و با صبر و حوصله عمل کنیم تا غذای خوبی داشته باشیم.

در این کتاب، آشپزی از هر لحاظ با نگرش بهتری بررسی می‌شود و عزیزان را به شوق می‌آورد تا بدانند چگونه عمل کنند.



می خواهید با یک غذای جدید خانواده خود را شگفت زده کنید؟ به دنبال غذایی هستید که تناسب اندام و سلامتیتان حفظ شود؟ به فکر جمعه هایی متفاوت به دور میز غذا هستید؟

امروز چی بپزم؟

پاسخ به همه این سوالات را در این مجله خواهید یافت. همچنین در بخش مدرسه آشپزی با ریزه کاری هایی که آشپزهای حرفه ای برای ایجاد مزه هایی متفاوت در غذاهای خود به کار می بندند نیز آشنا خواهید شد.

فهرست مطالب

روزانه
لازانیای مرغ و زامبون دودی
قایلمه داغ در هوای سرد
هات چاکلت نعنایی
پوره سبزیجات ریشه ای
پاستای سبزیجات و قارچ و شاه بلوط
سیب زمینی نو با پونه
سوپ مرغ و بادام زمینی
کاری عدس و گل کلم
پلو مرغ بری بری
سالمون کریسپی با سالاد نودل و ماندارین
آشپزی سالم
خورش چغندر و کدو حلوایی
کلوچه هویج
سوپ پنیر و گل کلم
گولاش
مرغ خردلی با سالاد پرتقال و لبو
سامرست با پوره چدار و جعفری
مرغ بهاری در قایلمه
سبزیجات بلتی
سالاد مرغ با قارچ و سیر
گراتین پاستا و ماهی تن
آخر هفته خوشمزه
کاسرول گوشت و سبزیجات
مرغ لعابی و پوره زمستانی
سالاد مکزیکی تن ماهی و لوبیا
تارت اسفناج کریسپی
مکعب های یخی نارگیلی
سوپ نودل مرغ
پاکت رزماری و بره
ماهی کبابی با سیر و کره
دسر فندق با سس شکلات
کیک سیب کاراملی
دستور غذاهای زمستانی
خوراک مرغ تابستان در زمستان
کرانچ رویاس و کاستارد
سالاد ماهی گرم
سوپ چانکی زمستانی
مرغ پر شده با اسفناج و پنیر
پاستا با سبزی و سیر
انار یخی
مرغ تندوری لقمه ای
پای سبزیجات زمستانی
سوپ زمستانی هندی

مجله مهارت آشپزی - شماره ۱

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: مجله مهارت آشپزی - شماره ۱
نویسنده: الهه کوچک خانی
سال انتشار: ۱۳۹۵
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۴۷
زبان: فارسی
موضوع کتاب: مجله‌های سبک زندگی و سرگرمی

مدرسه آشپزی
راه هایی برای تمیز کردن آشپزخانه
سس Worcestershire
رب کاری
ادویه Peri-peri
رب کاری بلتی
گرانولا
پستوی فلفل قرمز کبابی
کاستارد
شکر یخی
سس کنربری (زغال اخته)
سس فرانسوی
قیمه نئار
قیمه پلو
قلیه ماهی
خودباوری در آشپزی
الگوسازی در آشپزی
ذهن شما در حین آشپزی
تصویرسازی ذهنی در آشپزی
قدرت کلام در آشپزی (جملات تأکیدی)
موسیقی در آشپزی
توقع یا انتظارتان از آشپزی!
دخالت در آشپزی یا همدلی همسفره‌ی خوب
طعم غذا با حس‌های عجیب آشپزی؛ کلاف سر در گم
غذا با طعم کودکی!
شکرگزاری
حرمت غذا
رابطه‌ی معنویت و تغذیه
فصل دوم: تأثیر غذا بر روح و روان
غذا؛ داروی افسردگی و عصبانیت
برای غلبه بر افسردگی خوردن کدام مواد غذایی توصیه می‌شود؟
اثر عصبانیت بر اشتها

معرفی کتاب

کتاب گیاهان دارویی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب گیاهان دارویی
نویسنده: حسن فرخ زاده
ناشر چاپی: انتشارات فراگیر الوند
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۹۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۹۲۸۷-۵
موضوع کتاب: کتاب‌های گیاهان دارویی، کتاب‌های طب سنتی

حسن فرخ زاده در کتاب گیاهان دارویی، درباره‌ی انواع گیاهانی که خواص درمانی دارند و از آن‌ها در زمینه رفع بیماری‌ها و کمک به حفظ سلامتی بدن استفاده می‌شود، اطلاعات جامعی در اختیارتان می‌گذارد.

درباره کتاب گیاهان دارویی:

گیاهان دارویی مجموعه‌ای از گیاهان و دانه‌هایی است که برای پیشگیری، درمان و کاهش علائم بیماری‌های مختلف تجویز و استفاده می‌شوند. همانطور که می‌دانید انسان‌ها هرچه با طبیعت و عناصر آن انس و الفت بیشتری داشته باشند و به آن نزدیک‌تر باشند زندگی، روان و بدن سالم‌تری خواهند داشت و عمرشان طولانی‌تر خواهد بود.

پیشگیری و درمان برخی بیماری‌ها با استفاده از روش‌های سنتی و گیاهان دارویی شیوه‌ای است که قدمت بسیار زیادی دارد و از آن زمان که روش‌های علمی و داروهای شیمیایی در دسترس نبوده انسان‌ها در حال مداوای خود با استفاده از راه‌های سنتی به وسیله گیاهان دارویی و طبیعی بوده‌اند.

در کشور ایران هم بالغ بر ۲۵۰۰ گونه گیاهی با خاصیت دارویی و درمانی وجود دارد اما کمتر از ۵۰۰ قلم آن به طور عمومی و برای مصارف درمانی استفاده می‌شوند.

کتاب گیاهان دارویی در نتیجه سالیان سال تحقیق، تفحص، مطالعه، آزمایش، بررسی و نتیجه‌گیری کسانی است که بخش زیادی از عمر خود را بر بالین افراد بیمار یا در آزمایشگاه یا پشت میز گذرانده‌اند تا دریابند کدام گیاه خاصیت دارویی دارد و برای درمان یک بیماری مفید است.

کتاب گیاهان دارویی مناسب چه کسانی است؟ علاقه‌مندان به طب سنتی و داروهای مختلف گیاهی می‌توانند از محتوای این کتاب بهره‌مند شوند.

در بخشی از کتاب گیاهان دارویی می‌خوانیم:

گل بابونه

(Gul-i-būbūna (Ham

بخش داروئی: گل بابونی احتمالا خلاصه شده بابونه بابونه یا بابونج، نامیست برای کاومومیل (camomil) و دیگر گونه‌های داروئی خانواده گل آفتاب گردان، علاوه بر گونه ذکر شده. در ایران گل بابونه بطور عمده از گیاه (Matricaria Chamomilla L .) بدست می‌آید (.. Apium graveolens L. q. v.)

((Umbelliferae

تخم کرفس

(Tukhm-i-karafs (The.؛ Buzz-ul-karaphs (Ar.؛ Asil-a-krasb (Afg.؛ Karafs (Iraq)؛ (. Ajmud (Hind.؛ Udasaliyum (Gr

میوه کرفس وحشی، کرفس، گیاهی متعلق به شمال غربی هیمالیا و ایران است. این گیاه برای میوه، برگ و ساقه همچنین ریشه‌اش پرورش داده می‌شود.

بذر در واقع میوه این گیاه زرد مایل به سبز است که عطری شبیه به نعناع داشته و تا حدودی طعم و مزه تند و تلخ دارد.

این میوه ضد نفخ، معطر و مقوی است. در تهران این دارو در آب جوش ریخته شده و تنفس بخار آن (بخور دادن برای درمان سردرد استفاده می‌شود.

میوه حاوی apUn یک گلیکوزید ژله مانند گیاهی است.

معرفی کتاب

کتاب گیاه درمانی

کتاب گیاه درمانی نوشته‌ی رودولف فریتز ویس و فولکر فینتلمن اثری کاربردی است که علاوه بر معرفی این علم، مواردی کاربردی برای پیشگیری و درمان برخی از بیماری‌ها و حتی داشتن زندگی سالم به شما ارائه می‌دهد.

گیاه درمانی علمی کهن است که به درمان و پیشگیری از بیماری‌ها با استفاده از گیاهان گوناگون گفته می‌شود. نکته‌ی مهم در علم گیاه درمانی به این حقیقت بازمی‌گردد که قسمت‌های مختلف گیاه و مواد تهیه شده از گیاهان، خواص متنوعی دارند. گیاهانی که به شکل سنتی در گیاه درمانی مورد استفاده قرار گرفته‌اند اصطلاحا گیاهان دارویی نامیده می‌شوند. یکی از اصول مهم در گیاه درمانی این است که این گیاهان و یا بخش‌های مورد استفاده از آن‌ها در درمان باید کارایی مناسبی داشته باشند. هر گیاه دارای یک ساختار کمیلکس شیمیایی است و جداسازی و تعیین خواص شیمیایی اجزای گیاه یکی از موضوعات بسیار مهم در گیاه درمانی می‌باشد.

کتاب گیاه درمانی (Herbal medicine) نیز شما را با بخشی از این موارد آشنا می‌کند. شاید به نظرتان بیاید که کتاب پیش رو اطلاعات زیادی را در اختیارتان قرار می‌دهد اما مسائل مطرح شده در این کتاب در مقابل دانش حقیقی گیاه درمانی مانند قطره‌ای در برابر دریا است. کتاب حاضر، اثری کاربردی است که می‌تواند به شما در درمان برخی مشکلات یاری برساند و مقدمه‌ای برای مطالعه‌ی کتاب‌های تخصصی‌تر باشد.

علم گیاه درمانی، دانشی بسیار کهن است اما همچنان از این روش استفاده می‌شود؛ به عنوان مثال علاقه به استفاده از گیاهان دارویی در ایالات متحده امریکا وسایر کشورهای اروپایی رو به افزایش است. در یک نظرسنجی در آمریکا مشخص شد که ۴۹ درصد افراد بالغ در عمر خود حداقل یک گیاه دارویی و ۲۴ درصد مردم آمریکا نیز به صورت منظم از گیاهان دارویی مصرف کرده‌اند. البته این مصرف کنندگان از گیاهان دارویی برای جلوگیری یا درمان امراض کم اهمیت استفاده می‌کنند، اما به تازگی استفاده از این گیاهان برای درمان بیماری‌های مهم‌تر و اصلی نیز گسترش یافته است.

رودولف فریتز ویس (Rudolf Fritz Weiss) و فولکر فینتلمن (Volker Fintelmann) از اضافه گویی پرهیز می‌کنند و هر آنچه به نظرشان کاربردی است به صورت خلاصه در این کتاب جای داده‌اند تا شما بتوانید از این علم بهره‌مند شوید.

در بخشی از کتاب گیاه درمانی می‌خوانیم:

مبدأ پیدایش گیاهان دارویی به زمانهای زیادی قبل از گیاه درمانی بر می‌گردد به این صورت که در بسیاری از موارد، استفاده از گیاهان دارویی موجود در علم طب به چندین هزار سال قبل می‌رسد. چین، تبت و هندوستان دارای نمونه‌هایی از گیاهان دارویی می‌باشند که تعداد کمی از مجموعه گیاهان دارویی عصر قدیم را دربرمی‌گیرد. بسیاری از اطبایی که در این زمینه کار می‌کرده‌اند نیز بومی آفریقا، آمریکای شمالی، آمریکای جنوبی و یا اقیانوسیه بوده‌اند و به همین دلیل امروزه بسیاری از مردم این مناطق از همان داروهای قدیمی در گیاه درمانی جدید استفاده می‌نمایند. از این گیاهان می‌توان به گیاه سرخارگل با نام علمی (Echinacea purpurea) و پنجه شیطان با نام علمی (Harpagophytum procumbens) اشاره کرد.

کشیش‌های پزشک در مصر و یونان قدیم مانند جالینوس (تنها پزشک مارکوس آرلیوس، امپراتور روم قدیم)، Hildegard Von Bingen (راهبه بزرگ و شفابخش) و پاراسلیسوس (پزشک سویسی) همگی جزو افرادی بودند که از قدرت گیاهان و چگونگی استفاده از گیاهان برای درمان بیماران آگاهی داشته‌اند.

کتاب آشپزباشی: انواع سوپ و آش

کتاب آشپزباشی: انواع سوپ و آش نوشته‌ی الهام حسین نیا، راهنمایی برای تهیه انواع مختلف سوپ و آش است که به صورت جامع و گام‌به‌گام به رشته‌ی تحریر درآمده.

امروزه صنعت آشپزی و مدیریت خانه‌داری به یکی از رشته‌های دانشگاهی تبدیل و از موقعیت سنتی خود خارج گشته و زندگی زیبای شما را تحت تأثیر خود گذاشته است.

تغذیه خانواده به دست توانای خانم خانه مدیریت می‌گردد و این هنر زیبا را زمانی اهل خانواده حس می‌کنند که بازگشته و با سفره رنگارنگ و دلپذیر مادر که با تمام تلاش و کوشش به هنرنمایی ظریف و زیبای خود همراه با محبت تمام گسترده و اشتهای اعضاء را دو چندان می‌کند.

شما با روبرو شدن یک سفره رنگین اولین پیشامدی که بر ذهن‌تان حاکم می‌گردد، این تصور است که برای تهیه غذای خوش طعم و مفید باید مبالغ هنگفتی را هزینه کنید، تا غذاهای متنوع آماده گردد؛ در حالی که واقعیت چیز دیگری است که خانم خانه با در نظر گرفتن اقتصاد خانواده می‌تواند از کم‌ترین امکانات بهترین استفاده بهینه را داشته باشد. گرچه سفره‌آرایی خود یک هنرنمایی است که خوشبختانه امروزه با تدابیر و تحصیلات در این فن خانم خانه متبحر گشته و ذائقه شما را جهت میل تکمیل می‌کند.

نگارنده این کتاب، سعی نموده با آگاهی به ارزش غذایی موجود در مواد مختلف و در نظر گرفتن سن افراد و در کنار علمی بودن آن از غذاهای سنتی و دلنشین پیشینیان شما را بی‌بهره نگذارد.

به امید آن که همیشه زندگی سبز و زیبای شما سفره رنگین محبت اجتماع را تکمیل کند.

فهرست مطالب کتاب

مقدمه
سوپ قارچ با خامه
سوپ قارچ و اسفناج
سوپ قارچ با سبزیجات
سوپ سبزیجات با پنیر
سوپ سبزی و گوشت
سوپ خامه‌ای
سوپ ماهی
سوپ مرغ
سوپ مرغ با کاری
سوپ جوجه
سوپ تخم‌مرغ
سوپ برنج و مرغ
سوپ کوفته
سوپ قارچ
سوپ ایتالیایی
سوپ اسپانیایی
سوپ زمستانی

سوپ فنجانی
سوپ لوبیا سفید
سوپ عدس
سوپ لپه
سوپ ذرت
سوپ جو
سوپ هویج
سوپ هویج و زنجبیل با طعم تند
سوپ کرفس
سوپ سیب‌زمینی
سوپ جعفری

سوپ کلم
سوپ تره‌فرنگی
سوپ خیار
آش وسلی
شله قلمکار
آش‌ترش
آش دوغ
آش ماست
آش ترکی
آش عروس
آش اماج
آش رشته
آش رشته فوری

آش جو
آش گندم
آش عدس (آش کردستانی)
آش ماش
آش سبزی
آش گشنیز
آش شلغم با اسفناج
آش الو
آش انار
آش آبغوره
حلیم
آش کدو
سوپ گوجه‌فرنگی
سوپ شاهی
آش گوشت
آش محلی
آش گندم شیر

کتاب آموزش آشپزی جلد ۴: شیرینی پزی (انواع کیک و کمپوت و بستنی)

نام کتاب: کتاب آموزش آشپزی جلد ۴: شیرینی پزی (انواع کیک و کمپوت و بستنی)
نویسنده: فخری مشهدی
ناشر چاپی: نشر سپهربن
سال انتشار: ۱۳۹۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۰۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۹۳۷-۳
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

آموزش آشپزی و روش طبخ غذاهایی که عمدتا ایرانی هستند موضوع این اثر می‌باشد و در موضوعات متنوعی گردآوری شده است. این موضوعات عبارتند از: انواع کیک و کمپوت و بستنی

بخشی از متن:

داخل بستنی خوری ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری شربت کاکائو یا قهوه می کاملا سرد شده می ریزیم و بستنی خوری را با بستنی کارامل پر می نماییم و روی آن را با خامه زده شده و فرم گرفته در قیف به شکل مخروط تزئین می نماییم.

فهرست مطالب کتاب

شیرینی ها
بیسکویت قاشقی
شیرینی سیب
شیرینی سیب با زردآلو
شیرینی توت فرنگی ـ هلو ـ زردآلو ـ گیلاس
شیرینی لیمو ترش
شیرینی موز
رولت خامه
نوع دیگر رولت خامه
شیرینی تازه با کرم و میوه و ژله
شیرینی با تزئین کلاغی ـ برای کیک
طرز تزئین کیک
شیرینی پرتقال
شیرینی با کرم بادام
شیرینی مخصوص

نان کره ای پروانه ای
یک نوع شیرینی با سیب با موز
کیک با موز
نکات لازم برای تهیه انواع کیک
تشخیص پخت کیک ها
طرز تهیه خامه برای کیک ها
کیک ساده اسفنجی
کیک اسفنجی با کرم و مربا
کیک اسفنجی ساده با خامه
کیک بادامی
کیک دو رنگ مربائی
کیک قهوه ای با شکلات
کیک کاکائویی با کرم شکلات
کیک کره ای
کیک کشمشی
کیک کوچک یزدی
کیک گردوئی
کیک زردآلو
کیک با میوه
کیک یک تخم مرغی
کیک پرتقالی
کیک ماستی
کیک مرمری
کیک بستنی
کیک میوه
چند نوع شیرینی خشک
بیسکوئیت ساده با سفیده تخم مرغ
بیسکوئیت نارگیل
نان بادامی شکلاتی
شیرینی نان چای با خمیر بادام
نان کشمشی

شیرینی ساده
شیرینی بادامی
خمیر بادام
شیرینی مخصوص ۱
شیرینی مخصوص ۲
شیرینی لوله ای
شیرینی زبان کوچک
یک نوع بیسکوئیت
بیسکویت شکر
انواع کمپوت
نکات لازم برای تهیه کمپوت (خوشاب)
کمپوت ریواس
کمپوت زردآلو
کمپوت سیب
کمپوت شلیل
کمپوت گلابی
کمپوت گوجه سبز
کمپوت گیلاس
کمپوت هلو
انواع مربا
مربای آلبالو
مربای آلوزرد
مربای انجیر بیدانه
مربای بادنجان
مربای به
مربای بهار نارنج
مربای پرتقال درسته
مربای پوست هندوانه
مربای توت فرنگی
مربای خلال نارنج یا خلال پرتقال و لیموترش
مربای خیار
مربای سیب درسته
مربای کدو
مربای گیلاس
مربای هویج
طرز تلخی گرفتن پوست مرکبات
مربای پوست پرتقال یا نارنج
مربای بالنگ
مربای بادرنگ
مربای سیب
نکات لازم برای تهیه بستنی
بستنی ساده با وانیل
بستنی با کارامل
بستنی با کاکائو و قهوه
بستنی میوه
بستنی میوه با خامه
بستنی با سیب
بستنی در سیب سرخ
بستنی با سبد کارامل
کیک بستنی
بستنی کارامل با شربت کاکائو یا قهوه
ترکیبات موجود مواد قندی

کتاب آشپزخانه خانم های شاغل

"آشپزخانه خانم های شاغل" راه کارهای عملی مدیریت آشپزخانه برای خانم های شاغل و پخت غذاهایی خاص و حرفه ای در کمتر از ۴۰ دقیقه.

به نظر می‌رسد که مدیریت کارهای خانه (هنر آشپزی و مدیریت آشپزخانه) و انجام وظایف شغلی در کنار هم برای خانم‌های شاغل کار آسانی نیست. در این کتاب راهکارها و ایده‌هایی داده شده که می‌توان به کمک آنها آشپزخانه و مهمانی‌ها را طوری مدیریت کرد که گویی ساعت‌ها وقت برای این کار گذاشته شده است. با بهره‌گیری از ایده‌های خلاقانه و عملی این کتاب به بهبود کیفیت وعده‌های غذایی و مهمانی‌های خود کمک خواهید کرد.

فهرست مطالب کتاب

فصل اول: مقدمه
فصل دوم: زمانی که میتوانیم از این کتاب استفاده کنیم
فصل سوم: تقسیم بندی اجرایی آشپزی
فصل چهارم: محاسبه تعداد نفرات
فصل پنجم: خرید
فصل ششم: مدیریت مواد خریداری شده
فصل هفتم: مدیریت سرو غذا در یک مهمانی
فصل هشتم: لوازم آشپزخانه ای که احتمالا همیشه به کار ما می آیند
فصل نهم: وقتی که یخچال پر است، اما غذا نداریم
فصل دهم: مواد لازمی که باید همیشه در خانه داشته باشیم
فصل یازدهم: وقتی یک ماده غذایی مهم نداریم
فصل دوازدهم: مدیریت تغذیه روزانه خانواده
فصل سیزدهم: مواقع اضطراری
فصل چهاردهم: مواد غذایی فصلی
فصل پانزدهم: دستورات غذایی

معرفی کتاب

کتاب سبزیجات

کتاب سبزیجات با توجه به منابع متعدد داخلی و خارجی، به مطالعه و بررسی دقیق نحوه‌ی تولید، مزایای مصرف و خواص درمانی بیش از ۵۰ نوع سبزی می‌پردازد.

امروزه با مطالعات فراگیر و تحقیقات مشخص شده که یک رژیم غذایی سالم و مفید، دارای همه‌ی گروه‌های غذایی به خصوص میوه‌ها و سبزیجات (Vegetabels) است.

سبزی‌ها به علت داشتن فیبر و کالری پایین، انتخابی عالی برای مصرف انسان‌ها هستند.

بسیاری از خواص مفید آن‌ها بر روی سلامتی انسان‌ها همچنان ناشناخته باقیمانده است.

مصرف سبزیجات در رژیم غذایی روزانه بهترین راه برای داشتن زندگی سالم، طبیعی و عاری از بیماری‌ها محسوب می‌شود.

سبزیجات عاری از چربی‌های مضر و کلسترول می‌باشند و در بیش از ۹۵٪ از آن‌ها کمتر از یک گرم چربی وجود دارد.

سبزی‌ها محتوی کربوهیدرات‌های پیچیده هستند و به همین علت سبب افزایش سریع قند خون در بدن نمی‌شوند و عوارض دیابت را کاهش می‌دهند.

با مصرف سبزیجات کنترل وزن و تأمین ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن به راحتی امکان‌پذیر بوده و بدین شیوه سلامت بدن سریع‌تر حاصل می‌شود؛ مصرف سبزیجات و میوه‌ها سبب کاهش بروز التهاب‌ها و بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع دوم، سکته مغزی، سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

سبزیجات محتوی مواد مغذی به شکل متراکم هستند و به همین علت مصرف آن‌ها در رژیم غذایی روزانه تمام نیازهای بدن به ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدانی را تأمین می‌کند.

افزایش مصرف سبزیجات در رژیم غذایی روزانه یکی از بهترین راه‌های کاهش پایدار وزن محسوب می‌شود؛ فیبر موجود در انواع سبزی‌ها سبب طولانی‌تر شدن دوران سیری و کاهش دریافت کالری اضافی و در نتیجه کاهش وزن می‌شود.

ورزش و مصرف بیشتر سبزیجات در رژیم غذایی روزانه سبب پیشگیری از بروز بیماری‌های خطرناک شده و به افزایش کارایی و طول عمر می‌انجامد.

دنیای سبزیجات، دنیای رنگ‌ها و ویتامین‌ها است. مصرف طیف‌های مختلف سبزیجات با رنگ‌های گوناگون سبب افزایش سلامتی بدن و طول عمر می‌شود.

بهتر است کودکان و نوجوانان را از سنین کودکی به مصرف انواع سبزیجات و میوه‌ها عادت دهید تا در بزرگسالی هم مصرف کننده این نعمت‌های خداوندی باشند.

مطالعات نشان داده است نوجوان و کودکانی که از کودکی اقدام به مصرف سبزیجات در رژیم غذای

معرفی کتاب

کتاب آشپزباشی: انواع کیک‌ها

کتاب آشپزباشی: انواع کیک‌ها نوشته‌ی الهام حسین نیا، راهنمایی برای تهیه انواع مختلف کیک خانگی است که به صورت جامع و گام‌به‌گام به رشته‌ی تحریر درآمده.

امروزه صنعت آشپزی و مدیریت خانه‌داری به یکی از رشته‌های دانشگاهی تبدیل و از موقعیت سنتی خود خارج گشته و زندگی زیبای شما را تحت تأثیر خود گذاشته است. تغذیه خانواده به دست توانای خانم خانه مدیریت می‌گردد و این هنر زیبا را زمانی اهل خانواده حس می‌کنند که از کار طاقت فرسای روزانه به منزل بازگشته و با سفره رنگارنگ و دلپذیر مادر که با تمام تلاش و کوشش به هنرنمایی ظریف و زیبای خود همراه با محبت تمام گسترده و اشتهای اعضاء را دو چندان می‌کند.

شما با روبرو شدن یک سفره رنگین اولین پیشامدی که بر ذهن‌تان حاکم می‌گردد، این تصور است که برای تهیه غذای خوش طعم و مفید باید مبالغ هنگفتی را هزینه کنید، تا غذاهای متنوع آماده گردد؛ در حالی که واقعیت چیز دیگری است که خانم خانه با در نظر گرفتن اقتصاد خانواده می‌تواند از کم‌ترین امکانات بهترین استفاده بهینه را داشته باشد. گرچه سفره‌آرایی خود یک هنرنمایی است که خوشبختانه امروزه با تدابیر و تحصیلات در این فن خانم خانه متبحر گشته و ذائقه شما را جهت میل تکمیل می‌کند.

نگارنده این کتاب، سعی نموده با آگاهی به ارزش غذایی موجود در مواد مختلف و در نظر گرفتن سن افراد و در کنار علمی بودن آن از غذاهای سنتی و دلنشین پیشینیان شما را بی‌بهره نگذارد. به امید آن که همیشه زندگی سبز و زیبای شما سفره رنگین محبت اجتماع را تکمیل کند.

فهرست مطالب کتاب
کیک بهار نارنج
نان رولت
کرم پاتی سیر
کیک سس شکلات با نان خامه‌ای
کیک عسلی
کیک تمشک
خمیر مورد استفاده در کیک‌ها
کیک دو رنگ
کیک پرتقال و بادام
کیک اسفنجی ژله‌ای ساده
کیک سیب
کیک پرتقالی
کیک کشمشی
کیک فندقی
کیک اسفنجی
کیک
کیک نارگیلی
کیک آلبالو
کیک آناناس
کیک فندق و زردآلو

کیک دو رنگ
کیک خرمائی با گردو
کیک شکلاتی
کیک ذرت
کیک شیر
کیک لیموترش
کیک هویج
کیک بادامی
نان گردوئی
کیک موزی
کیک تخم‌مرغی
نان نخودچی
کیک یزدی
لوز نارگیل
لوز بادام
کیک کره‌ای
کیک عسلی
کیک مرمری
کیک گردوئی
کیک آبجوش

کتاب آشپزی برای همه

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آشپزی برای همه
نویسنده: فاطمه پوربافی
ناشر چاپی: انتشارات اطایب
سال انتشار: ۱۳۸۹

فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۶۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۳۲۸-۲-۹
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

کتاب آشپزی برای همه تالیف فاطمه پوربافی برای هرکسی که بخواهد دست به پخت و پز بزند، راهگشا و ایده‌آل است. در این اثر با طرز تهیه انواع غذاها و شیرینی‌های ایرانی آشنا خواهید شد.

درباره کتاب آشپزی برای همه:
در این کتاب مواد لازم و طرز تهیه انواع ته‌دیگ‌ها، سوپ‌ها، سالادها، املت‌ها، پیتزاها، سس‌ها، انواع ماکرونی، نحوه درست کردن ماهی، انواع غذاها با مرغ، انواع کوکوها، برانی‌ها، دلمه‌ها، غذاهای گوشتی، انواع کباب‌ها، خوراک‌ها با سبزیجات، آش‌ها، انواع پلو و چلو، خورش‌ها، دسرها، انواع کمپوت، شربت‌ها، انواع مربا، رب‌ها، انواع ترشی، چند نوع کیک و چند نوع شیرینی آموزش داده شده است که می‌توانید با استفاده از آن‌ها سفره خود را رنگین کنید.

کتاب آشپزی برای همه مناسب چه کسانی است؟
این کتاب به کسانی که به آشپزی ایرانی علاقه دارند پیشنهاد می‌شود.

فهرست مطالب کتاب
طریقه پذیرایی
طرز آماده‌کردن سبزی‌ها حبوبات
برنج سویا
انواع ته دیگ
سوپ‌ها
سالادها
املت‌ها
پیتزاها
سُس‌ها
انواع ماکارونی
ماهی
چند نوع خوراک با زبان و مغز و پاچه
انواع غذاها با مرغ
انواع کوکو
برانی‌ها
دلمه‌ها
غذاهای گوشتی
انواع کباب
چند نوع خوراک با سبزیجات
آش‌ها
انواع پلو و چلو
خورش‌ها
چند نوع دسر
انواع کمپوت
شربت‌ها
انواع مربا
رب‌ها
چند نوع نوشیدنی
انواع ترشی
چند نوع کیک
چند نوع شیرینی

کتاب آشپزی ملل به روایت ساناز سانیا

نام کتاب: کتاب آشپزی ملل به روایت ساناز سانیا
نویسنده: ساناز مینایی، ساناز شریفی، سانیا شریفی
ناشر چاپی: پویا سازان ساناز سانیا
سال انتشار: ۱۳۹۹

فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۳۲۹
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳-۸۵-۴

کتاب آشپزی ملل به روایت ساناز سانیا نوشته‌ی ساناز مینایی، ساناز شریفی و سانیا شریفی، طیف وسیعی از سبک‌های متنوع آشپزی از کشورهای مختلف از صبحانه تا ساندویچ، پیتزا، استیک، مرغ، میگو و... را در خود جای داده است.

درباره‌ی کتاب آشپزی ملل به روایت ساناز سانیا:
آشپزی از جمله هنرهایی است که هیچ مرزی نمی‌شناسد؛ هیچ موقعیت جغرافیایی نمی‌تواند باعث محدودیت آن شود. در واقع، آشپزی از جمله هنرهایی به شمار می‌آید که همه جای دنیا سرای اوست و محدود به یک شهر و کشور خاص نیست. این هنر که اتفاقا علمی‌ست و با ذوق و استعداد آمیخته شده، هر چقدر هم در ذات خود متعلق به یک کشور خاص باشد مثل پاستا و پیتزای ایتالیا، سوشی ژاپن، تاکوی مکزیک و... هرگز در همسان مناطق محصور نشده‌اند و به واسطه طعم و مزه هیجان انگیزی که دارند، خود را به فرهنگ آشپزی تمام دنیا صادر کرده‌اند. این همان قدرت فوق‌العاده‌ای است که در آشپزی نهفته است.

کتاب حاضر شامل فصل‌های مختلفی همچون صبحانه، سوپ، آشپزی با میگو، مرغ، گوشت، ماهی، انواع پلو و... است که ماحصل بیش از ۵ سال تحقیق و بررسی در زمینه سبک آشپزی ملل مختلف است که پس از انتخاب نزدیک به هزار دستور آشپزی و تست آن‌ها، محبوب‌ترین، خوشمزه‌ترین و جذاب‌ترین آن‌ها انتخاب و در کتاب آشپزی ملل به روایت ساناز سانیا منتشر شدند.

کتاب آشپزی ملل به روایت ساناز سانیا مناسب چه کسانی است؟
کتاب حاضر یک راهنما و ابزاری کلیدی برای علاقه‌مندان به هنر آشپزی می‌باشد. امید است با تهیه دستورات کتاب آشپزی ملل به روایت ساناز سانیا بتوانید تفاوت را در سبک آشپزی خود احساس کنید و خاطره‌ای دلنشین از طعم و مزه را برای میهمانان خود به یادگار بگذارید.

(این کتاب دارای حجم بیش از ۲۰ مگابایت هست، لطفا قبل از خرید، نسخه نمونه را دریافت و از صحت نمایش کتاب در موبایل یا تبلت اطمینان حاصل کنید.)

با ساناز مینایی بیشتر آشنا شویم:
او از مشهورترین و موفق‌ترین آشپزان حرفه‌ای ایران به شمار می‌آید که به تدریس، ترجمه و تحقیق در این زمینه نیز مشغول می‌باشد. مینایی کارآفرین و بنیان‌گذار آموزشگاهی به نام موسسه فرهنگی ساناز سانیا با مجوز رسمی از سازمان فنی‌حرفه‌ای است. او تاکنون بیش از ۳۰ عنوان کتاب در زمینه آشپزی تالیف کرده و در برنامه‌های تلویزیونی زیادی در داخل و خارج کشور به آموزش دستورهای مختلف غذایی پرداخته است.

مینایی یکی از زنان برگزیده همایش نشان منتخب در سال ۱۳۹۱ شناخته شد و در همان سال اختراع فناوری تهیه، کنترل و استانداردسازی سرآشپز ملل را به ثبت رسانید. همچنین وی تندیس زرین مدیریت و لوح مدیر شایسته ملی مشاور وزیر صنعت معدن و تجارت وقت را در سال ۱۳۹۴ دریافت کرد.

در بخشی از کتاب آشپزی ملل به روایت ساناز سانیا می‌خوانیم:
استاک، مایعی است که از ترکیب مواد‌ی مانند گوشت قرمز، گوشت مرغ، ماهی، سبزیجات معطر و ادویه‌های مختلف که با آب مخلوط کرده و پس از جوشیدن از صافی رد می‌کنیم، به دست می‌آید.

استاک را می‌توانید با سبزیجات تازه یا مواد غذایی دیگر مانند نودل، برنج، تخم مرغ و پنیر ترکیبا کرده و با آن یک سوپ خوش طعم و خوشمزه تهیه کنید یا آن را به عنوان یک ماده پایه برای انواع سس به کار ببرید.

استفاده از استاک برای تهیه سوپ‌ها ضروری نیست؛ اما اضافه کردن آن، کیفیت، مزه و ساختار غذایی سوپ را بالا می‌برد.

ساده‌ترین استاک از جوشاندن ۲۰ دقیقه‌ای سبزیجاتی مانند پیاز، هویج و کرفس تهیه می‌شود. در ضمن استاک مرغ، گوشت قرمز یا ماهی به قدری لذیذ است که می‌توانید آن را به تنهایی نیز میل کنید

مواد اولیه استاک
تهیه کنید، می‌توانید آن را با مقداری از سبزیجات تازه یا سبزیجاتی که از قبل فریز کرده‌اید، آماده کنید، سبزیجاتی مانند کرفس، هویج، پیاز، کلم بروکلی و مارچوبه، طعم بی نظیر و متمایزی به استاک می‌بخشند، همچنین می‌توانید از قسمت‌های مختلف مرغ مانند گردن، بال، استخوان‌های لخم و گوشتی آن نیز برای تهیه یک تا دو لیتر استاک استفاده کنید.

سعی کنید از استخوان‌های خام همراه با مقداری گوشت استفاده کنید تا استاک طعم دلپذیرتری داشته باشد؛ زیرا استفاده از استخوان‌های خام بدون گوشت، به مقدار زیاد، باعث می‌شود که استاک طعم استخوان به خود بگیرد.

فهرست مطالب کتاب
مقدمه
صبحانه
سوپ
ساندویچ
پاستا
پیتزا
پلو
خوراک‌های گوشتی
مرغ
ماهی
میگو
سوشی
فصل سوم: انواع بستنی‌ها
فصل چهارم: انواه حلواها
فصل پنجم: انواع سوپ‌ها
فصل ششم: انواع سالادها

فصل هفتم: خوراک‌ها، غذاها
فصل هشتم: انواع خورشت‌ها
فصل نهم: پیتزا، شامی، کباب
فصل دهم: انواع اش‌ها
فصل یازدهم: انواع کوفته‌ها
فصل دوازدهم: انواع کوکوها

فصل سیزدهم: شیرینی‌ها
فصل چهاردهم: انواع کیک‌ها
فصل پانزدهم: مربا، شربت
فصل شانزدهم: انواع سس‌ها
فصل هفدهم: انواع ترشی‌ها
فصل هجدهم: آبگوشت، اشکنه

کتاب هنر آشپزی و شیرینی‌پزی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب هنر آشپزی و شیرینی‌پزی آشپزباشی
نویسنده: الهام حسین نیا
ناشر چاپی: انتشارات سعید نوین
سال انتشار: ۱۳۸۹

فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۴۴۹
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۳۳-۲۲-۱
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

کتاب هنر آشپزی و شیرینی‌پزی آشپزباشی نوشته الهام حسین‌نیا راهنمای آشپزی و شیرینی‌پزی است. در این کتاب نحوه پخت انواع پلو، ماکارونی، بستنی، دسر، حلوا، سوپ، سالاد، خوراک، خورشت، کباب، آش، شیرینی و ... آموزش داده می‌شود. الهام حسین‌نیا سعی نموده با آگاهی به ارزش غذایی موجود در مواد مختلف و در نظر گرفتن سن افراد استفاده کند و در کنار علمی بودن آن از غذاهای سنتی و دلنشین پیشینیان، شما را بی‌بهره نگذارد. امروزه صنعت آشپزی و مدیریت خانه‌داری به یکی از رشته‌های دانشگاهی تبدیل شده است و از موقعیت سنتی خود خارج گشته و زندگی زیبای شما را تحت تأثیر خود گذاشته است.

فهرست مطالب کتاب
فصل اول: پلوها، ماکارونی‌ها
فصل دوم: انواع دسرها

معرفی کتاب

کتاب پاستا و پیتزا + دستورات خمیری به روایت ساناز سانیا

کتاب پاستا و پیتزا + دستورات خمیری به روایت ساناز سانیا نوشته‌ی ساناز مینایی، ساناز شریفی و سانیا شریفی، تمام نکات اولیه‌ی تهیه انواع پاستا و پیتزا به علاوه خمیر آن در منزل را همراه با تصاویر در اختیارتان قرار داده تا از آشپزی به سبک ایتالیایی لذت ببرید.

درباره‌ی کتاب پاستا و پیتزا + دستورات خمیری به روایت ساناز سانیا:
فرهنگ خوراک یا فود کالچر یکی از شاخصه‌های کلیدی هر کشوری محسوب می‌شود که در بسیاری از موارد به دلیل پررنگ بودن، این شاخصه رفته رفته به یک نماد تبدیل شده است تا حدی که نام یک خوراک می‌تواند تداعی کننده نام یک کشور باشد. به عنوان مثال، این امر در کشور خودمان با آبگوشت و کباب، در لبنان با باباغنوش و در ترکیه با دونر کباب، مصداق پیدا می‌کند.

ایتالیا هم از این امر مستثنی نیست و خوراک‌هایی همچون پیتزا و پاستا در طول زمان به یکی از نمادها و المان‌های ایتالیا بدل شده‌اند، اما تفاوتی که این دو خوراک معروف ایتالیایی با سایر خوراک‌های اصیل کشورهای دیگر دارد، در محبوبیت و همه‌گیر شدن آن‌ها در سایر کشورها است. به عنوان مثال، خوراکی مثل آبگوشت ایران یا باباغنوش لبنان را قطعا نمی‌توان در همه رستوران‌ها، در هر کشوری یافت و برای سرو آن‌ها حتما باید به رستوران‌های ایرانی و لبنانی مراجعه کرد؛ این در حالی است که پاستا و پیتزا با وجود اینکه یک خوراک ایتالیایی محسوب می‌شوند، اما خود را محدود به سرو در رستوران‌های ایتالیایی نکرده و در تمام سالن‌های فست فود و رستوران‌ها سرو می‌شوند اما نکته جالب اینکه ایده اولیه خمیر پیتزا، توسط رومی‌ها از ایران گرفته شد؛ چراکه طبق اسناد تاریخی در زمان داریوش، ایرانیان این خمیر را تهیه می‌کردند و روی آن، خرما و پنیر می‌ریختند و سرو می‌کردند.

شاید جالب باشد بدانید که پیتزا در دوران اولیه ورود خود به ایتالیا که صرفا متشکل از یک نان و جدا مانده ساده دیگر بود، به خوراک فقرا معروف بود تا اینکه سال‌ها بعد، یک سرآشپز دست به خلاقیت می‌زند و از گوجه فرنگی هم برای حضور در پیتزا دعوت می‌کند. او با استفاده از گوجه فرنگی و سبزیجات، برای ملکه، پیتزایی تهیه می‌کند که از سه رنگ سبز، سفید و قرمز (رنگ‌های پرچم ایتالیا) تهیه شد. ملکه مارگاریتا به شدت از این پیتزا لذت می‌برد تا حدی که به افتخار او، نام پیتزا را پیتزا مارگاریتا می‌گذارد.

پاستا هم کم از پیتزا ندارد و مانند آن تنوع بالایی دارد. شاید یکی از دلایل تنوع این دو، تاثیرپذیری از فرهنگ خوراک سایر کشورهایی است که در آن‌ها وارد شده است؛ اما با این همه تنوع، هم پیتزا و هم پاستا یک وجه مشترک دارند و آن سس گوجه فرنگی است تا حدی که مسئولیت عمده تغییر و تحول این دو خوراک در طول تاریخ بر عهده همین سس بوده است.

کتاب پاستا و پیتزا + دستورات خمیری به روایت ساناز سانیا قدمی هرچند کوچک در ارتقای دانش آشپزی ملل برداشته و زمینه اولیه تهیه انواع پاستا و پیتزا در منزل را برای علاقه‌مندان به هنر آشپزی فراهم کرده است. در بخشی از کتاب پاستا و پیتزا + دستورات

خمیری به روایت ساناز سانیا می‌خوانیم:
مدت زمان پیشنهادی برای طبخ پاستا که روی بسته بندی آن ذکر شده است، می‌تواند مرجع مناسبی باشد، اما نباید فقط به آن بسنده کنید. بهترین روش این است که پاستا را بچشید تا از میزان پخت آن اطمینان حاصل کنید.

اگر آشپزی کردن را دوست دارید و می‌خواهید آن را یاد بگیرید کتاب آشپزی بچه‌های شاد بهترین انتخاب برای شماست.

بتی کراکر هر نوع غذایی که می‌توان در وعده‌های غذایی مختلفی چون صبحانه، عصرانه، نهار، شام و حتی میان وعده‌ها درست کرد، در این کتاب به شما آموزش می‌دهد تا تهیه کنید.

درباره کتاب آشپزی بچه‌های شاد:
این کتاب پر از دستور تهیه غذاهای خوشمزه است که به شیوه‌ای راحت، روان و سرگرم کننده آموزش داده شده‌اند.

در انتهای هر آموزش عکسی از نتیجه نهایی قرار داده شده تا بدانید که باید انتظار چه چیزی را داشته باشید.

اما نگران نباشید برای اینکه در کار آشپزی حرفه‌ای شوید نیاز به آزمون و خطا دارید و این را بدانید که گاهی نتیجه اشتباهات آشپزی هم خوشمزه از آب در می‌آیند.

شاید تماشای یک برنامه آشپزی از تلویزیون یا شبکه‌های اجتماعی لذت بخش باشد، اما فراموش نکنید که تا خودتان دست به کار نشوید لذت واقعی را نخواهید چشید.

پس بهتر است با کمک دستورالعمل‌های کتاب آشپزی بچه‌های شاد (Betty Crocker Kids Cook) شروع به یادگیری آشپزی کنید.

در این کتاب بیش از شصت دستور ساده غذایی گردآوری شده است که علاوه بر جنبه آموزشی جنبه تفریحی هم دارد.

تصاویر جذاب و بامزه این کتاب به گونه‌ای طرای شده‌اند تا به نظر کودک، آشپزی کاری هیجان انگیز و سرگرم کننده باشد و بتواند راحت‌تر آن را یاد بگیرد.

کتاب آشپزی بچه‌های شاد مناسب چه کسانی است؟
کودکان ۸ تا ۱۲ ساله به کمک والدین یا مربیانشان می‌توانند با استفاده از نکات و آموزه‌های آشپزی این کتاب، تجربه‌ای خوشایند داشته باشند.

در بخشی از کتاب آشپزی بچه‌های شاد می‌خوانیم:
روغن‌ها:
روغن‌های مورد نیازتان را از طریق مصرف ماهی، آجیل، و روغن‌های گیاهی مثل ذرت و سویا تامین کنید.

روغن، کره و سس سالاد همه نمونه‌هایی از چربی‌ها هستند که کارکرد بدن را بهبود بخیده ویتامین‌ها را به بدن می‌رساند.

روزانه به حدود ۵ قاشق چایخوری روغن و چربی نیاز دارید.

گوشت و حبوبات:
مرغ، گوشت، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و بادام زمینی پروتئین و آهن بدن را تامین می‌کنند که عضلات را شکل می‌دهند و به بدن استحکام می‌بخشند.

روزانه به ۱۵۰ گرم گوشت و حبوبات نیاز دارید.

فهرست مطالب کتاب
الفبای آشپزی
فصل ۱ صبحانه
پنکیک (با انواع توت‌ها)
تست فرانسوی عالی
املت

خاگینه
صبحانه عالی
بلغور جو با آب سیب
مافین‌های دارچینی خوشمزه
نان موزی (کیک موزی)
رول‌های کاراملی چسبناک
اسموتی میوه‌ای

فصل ۲ ناهار
ساندویچ کلاب ژامبون
ساندویچ های زیردریایی
ساندویچ پنیر کیایی دولایه

نان‌های همبرگری با سس تخم مرغ باربتو (غذای مکزیکی)
هات داگ
غذای مکزیکی

پیتزای یک نفره
سوپ رشته
ماکارونی با پنیر
فصل ۳ نوشیدنی ها و اسنک‌ها (میان وعده‌ها)

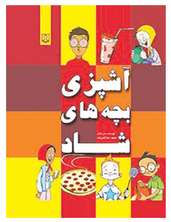
نان‌های پرتزل پنیری
پیتزا با نان سفید
مورچه روی درخت
ناچوها مافوق عالی (خوراک مکزیکی)
چکس اسنکس

ذرت کاراملی
دسر میوه ای
سالسای گوجه فرنگی تازه
لیموناد
شیک بنفش

فصل ۴ کنار بشقابی ها
سالاد سزار
سالاد گوجه فرنگی و پاستا
سالاد میوه

درخت‌های پنیری
سیب زمینی برشته
پوره سیب زمینی
برنج سرخ شده
نان سیر

فنجان‌های ماست منجمد
شیرینی پفکی شکلاتی
شیرینی‌های فاج
میک شیک
اطلاعات آشپزی و تغذیه‌ای مفید



ساندویچ گوشت تند
تاکو
خوراک چیلی
پای مرغ

اینچیلادای (مکزیکی)
مرغ‌های ترد برشته
پیتزای مخلوط
پیتزاهای گوشت بابیکیو

پاستاهای پیچ پیچی با سس گوجه فرنگی
لازانیا
سیب زمینی‌های تندرو
سوپ سیب زمینی

فصل ۶ دسرهای خوشمزه
سیب های داراچین
توت فرنگی‌های شکلاتی
کیک شکلاتی
کیک‌های فنجانی خال خالی
کیک پنیر

براونی با شکلات اضافه
کوکی های چیپس شکلاتی
پیتزای شیرینی درهم و برهم
ساندویچ‌های بستنی

فنجان‌های ماست منجمد
شیرینی پفکی شکلاتی
شیرینی‌های فاج
میک شیک
اطلاعات آشپزی و تغذیه‌ای مفید

کتاب آشپزی با حال خوش

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آشپزی با حال خوش
نویسنده: اعظم صادقیان
ناشر چاپی: انتشارات پارسیان البرز
سال انتشار: ۱۳۹۹

فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۰۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۳۱-۳۱-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

کتاب آشپزی با حال خوش نوشته‌ی اعظم صادقیان، طرز تهیه‌ی لذیذترین غذاهای ایرانی و فرنگی، دسر، سالاد، مربا، ترشی، سوپ و ... را همراه با قوت و فن‌ها و جزئی‌ترین نکات به شما می‌آموزد.

کتاب آشپزی با حال خوش مناسب چه کسانی است؟
اگر علاقه‌مند به هنر شیرین آشپزی هستید، این کتاب به شما پیشنهاد می‌شود.

در بخشی از کتاب آشپزی با حال خوش می‌خوانیم:
فالوده خانگی
مواد لازم: نشاسته ۲۵۰ گرم، آب ۲ لیوان، کلاب یک‌سوم لیوان.
طرز تهیه: آب و نشاسته را مخلوط کرده و در یک قابلمه تفلون می‌ریزیم و آن را روی حرارت ملایم قرار داده و با قاشق چوبی مرتب به هم می‌زنیم تا مایه فالوده بجوشد.

حالا کلاب را اضافه کرده و همچنان روی حرارت کم آن را به هم می‌زنیم تا غلیظ و کاملا کشدار و سفت شود و تقریبا مانند حلوا شود.

برای این کار باید حداقل ۲۰ دقیقه وقت صرف کنیم. در ظرف بزرگی آب و یخ فراوان می‌ریزیم و آن را نزدیک چرخ‌گوشت قرار می‌دهیم.

در این مرحله مایه فالوده را در چرخ می‌ریزیم. ظرف یخ را طوری قرار می‌دهیم که رشته‌های فالوده داخل آن بریزد. مرتب و به آرامی با دست آن را زیرورو می‌کنیم.

پس از اتمام کار روی رشته‌های فالوده کمی گلاب و شیره اضافه می‌کنیم. در موقع سرو می‌توانیم روی آن کمی شربت آلبالو یا آبلیمو بریزیم و با یک حلقه لیموترش برش زده، آن را تزیین کنیم.

برای تهیه شربت فالوده ابتدا ۲ لیوان آب را به همراه یک لیوان شکر داخل یک قابلمه می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم تا شکر کاملا داخل آب حل شود. پس از اینکه شربت کاملا غلیظ شد، ۳ قاشق گلاب را به آن اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم کمی روی حرارت بماند.

فهرست مطالب کتاب
غذاهای ایرانی و خوراک‌ها
پلو با چلو برای ۴ نفر
دم‌پخت برنج با لوبیا
پلوی گیاهی بدون روغن و گوشت
کته سبزیجات (کته قالبی)
لوبیاپلو
آلبالوپلو
کلم‌پلو شیرازی
کته و شیرین‌پلو با گل‌های تزیینی
مرغ با پلو
مرصع‌پلو
کباب‌کوبیده با سوبا (پروتئین گیاهی)
کباب سوری
کباب لقمه
همبرگر
همبرگر مخصوص
شامی پوک
شامی ماهی کیلکا
شامی مرغ
خوراک مرغ با سبزیجات
خوراک فیله گوساله با فیله مرغ
خوراک گوشت با پنیر پیتزا
خوراک گوشت گوساله
نان رولت گوشت
طرز تهیه رولت گوشت یک‌نفره
شامی‌کبابی
شنیسل گوشت
یک نوع غذا با گوشت شتر
فلافل
فلافل ۲
کتلت مرغ برای ۴ نفر
کتلت چشم‌بلبلی (لوبیای چشم‌بلبلی)
کتلت برنج
ترگسی با اسفناج
خوراک سیب‌زمینی با ماهی کیلکا
ماهی سرخ‌شده
ماهی رژیمی بدون روغن
فزل‌آلای شکم‌پر رژیمی
ماهی‌کباب چوبی
ماهی آزاد شکم پر
ماهی شکم پر ۱
ماهی شکم پر ۲
شنیسل ماهی فزل‌آلا
ماهی فزل‌آلا با سس مخصوص
ماهی فزل‌آلا با سس بادام
خوراک ماهی با روغن‌زیتون
خوراک ماهی با سبزیجات و سس مخصوص
ماهی بدون روغن با کاغذ آلومینیوم در فر
ماهی سرخ‌شده با قارچ
ماهی بخاربز شده با سس سفید
خوراک جگر (مناسب برای بانوان باردار)
ماست عدسی
خوراک با سوپ عدسی
عدسی با دال‌عدس

معرفی کتاب

کتاب آشپزباشی: انواع شیرینی

کتاب آشپزباشی: انواع شیرینی نوشته‌ی الهام حسین نیا، راهنمایی برای تهیه انواع مختلف شیرینی‌های خانگی است که به صورت جامع و گام‌به‌گام به رشته‌ی تحریر درآمده.

امروزه صنعت آشپزی و مدیریت خانه‌داری به یکی از رشته‌های دانشگاهی تبدیل و از موقعیت سنتی خود خارج گشته و زندگی زیبای شما را تحت تأثیر خود گذاشته است. تغذیه خانواده به دست توانای خانم خانه مدیریت می‌گردد و این هنر زیبا را زمانی اهل خانواده حس می‌کنند که از کار طاقت فرسای روزانه به منزل بازگشته و با سفره رنگارنگ و دلپذیر مادر که با تمام تلاش و کوشش به هنرنمایی ظریف و زیبای خود همراه با محبت تمام گسترده و اشتهای اعضاء را دو چندان می‌کند.

شما با روبرو شدن یک سفره رنگین اولین پیشامدی که بر ذهن‌تان حاکم می‌گردد، این تصور است که برای تهیه غذای خوش طعم و مفید باید مبالغ هنگفتی را هزینه کنید، تا غذاهای متنوع آماده گردد؛ در حالی که واقعیت چیز دیگری است که خانم خانه با در نظر گرفتن اقتصاد خانواده می‌تواند از کم‌ترین امکانات بهترین استفاده بهینه را داشته باشد. گرچه سفره‌آرایی خود یک هنرنمایی است که خوشبختانه امروزه با تدابیر و تحصیلات در این فن خانم خانه متبحر گشته و ذائقه شما را جهت میل تکمیل می‌کند.

نگارنده این کتاب، سعی نموده با آگاهی به ارزش غذایی موجود در مواد مختلف و در نظر گرفتن سن افراد و در کنار علمی بودن آن از غذاهای سنتی و دلنشین پیشینیان شما را بی‌بهره نگذارد. به امید آن که همیشه زندگی سبز و زیبای شما سفره رنگین محبت اجتماع را تکمیل کند.

فهرست مطالب کتاب
انواع شیرینی
مقدمه
شیرینی پفکی
شیرینی کشمشی
شیرینی ساده
شیرینی نازک
شیرینی خرما با آجیل
شیرینی زنجبیلی
شیرینی لطیفه
شیرینی توت
شیرینی نان برنجی یا نارگیلی
شیرینی بادام
شیرینی میگادو
شیرینی لوز نارگیلی
شیرینی حلقه‌ای یادونات
شیرینی مربائی
سوهان عسلی
شیرینی گردویی
شیرینی گل‌محمدی
شیرینی شکلاتی
شیرینی فراسوی
شیرینی حلقه‌ای
شیرینی دارچینی
شیرینی زعفرانی
شیرینی خشک
شیرینی نارگیلی
شیرینی بادامی با حاجی بادامی
شیرینی خشک مینیاتوری
شیرینی کاکاه
شیرینی قلب‌های شکلاتی
شیرینی بادارزی
شیرینی زبان گربه
شیرینی اسکار
شیرینی ورقه‌ای
نان خامه‌ای
نان قندی
نان زنجبیلی
نان خرمایی
نان شیرمال
نان چایی
نان پنجره‌ای
نان نارگیلی
نان پیتا

معرفی کتاب

کتاب از مطبخ تا آشپزخانه: نگاهی به فرهنگ سنتی خورد و خوراک اهالی دماوند و تغییرات آن در دهه‌های اخیر

میثم غلامپور در کتاب از مطبخ تا آشپزخانه: نگاهی به فرهنگ سنتی خورد و خوراک اهالی دماوند و تغییرات آن در دهه‌های اخیر، با انگیزه علمی و عزم بسیار ستودنی، موضوع خوراک و مواد غذایی را در زندگی روزانه مردم شهر دماوند مورد تحقیق و بررسی قرار داده است.

خوراک به عنوان یکی از تاریخی‌ترین و مهم‌ترین نیازهای زیستی انسان تاکنون در خلال ادوار تکامل اجتماعی، از ابعاد مختلف گسترش یافته و امروزه نیز سهم بسزایی را در زندگی او به خود اختصاص داده است. از این رو اگر بخواهیم بدانیم چرا از یک شمار الگوهای غذایی پیروی می‌کنیم؟ ذائقه‌های غذایی ما چگونه به وجود آمده؟ چرا انواع مشخصی از غذاها که به آن غذاهای ایرانی گفته می‌شود بیشتر مد نظر ما قرار دارد؟ و ... جای بحث بسیار دارد. تاریخ اجتماعی در زندگی او و غذا در ایران نیازمند پژوهش‌های بسیاری است تا بتوان درک گسترده‌تری را از تاریخ اجتماعی ایران به دست آورد.

نویسنده با چنین نگاهی به نگارش این کتاب دست زده و به بررسی فرهنگ خورد و خوراک قدیم و سنتی اهالی شهر دماوند پرداخته و معتقد است چنین موضوعی فراتر از عنوان آن، می‌تواند در فهم هرچه بهتر دماوند و مردمش نقشی کلیدی داشته باشد.

در اینجا البته این نکته را نیز نباید از قلم انداخت که منظور از دماوند در کتاب حاضر، بخش اصلی و مرکزی این شهر است و پژوهش درباره مناطق و روستاهای اطراف، مجال و همتی دیگر می‌طلبد. این بخش مرکزی که در دره‌ای خوش آب و هوا و در حصار کوه‌هایی از رشته کوه البرز قرار گرفته، جدا از چندین و چند محله فرعی، شامل چهار محله بزرگ و اصلی می‌شود.

کتاب از مطبخ تا آشپزخانه: نگاهی به فرهنگ سنتی خورد و خوراک اهالی دماوند و تغییرات آن در دهه‌های اخیر مناسب چه کسانی است؟
میثم غلامپور دانشجوی دوره دکتری ایران‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی، در این کتاب از بین موضوعات تاریخ اجتماعی، فرهنگ خوراک مردم دماوند در دوره معاصر را مد نظر قرار داده است.

مطالعه این کتاب برای علاقمندان به مباحث تاریخ اجتماعی ایران مفید است، از این جهت که متوجه خواهند شد چگونه می‌توانند مضمون‌های ناب و ابتکاری را از محیطی که در آن زندگی می‌کنند، به دست آورند و پژوهش‌هایی در رابطه با زندگی مردم انجام دهند.

این رویکرد، قالب‌های تکراری و مضمون‌های کهنه را در مطالعات جامعه ایران می‌گسلد و ظرفیت‌های بی‌پایان تحقیق در تاریخ اجتماعی ایران را بر روی محققان جوان می‌گشاید. توجه به این امر از نظر تاریخ ایران اهمیت بسیار زیادی دارد.

در بخشی از کتاب از مطبخ تا آشپزخانه: نگاهی به فرهنگ سنتی خورد و خوراک اهالی دماوند و تغییرات آن در دهه‌های اخیر می‌خوانیم:
اگر کنجکاوانه، مواد اولیه و پایه خوردوخوراک اهالی دماوند در قدیم را ردیابی کنیم، به این نکته می‌رسیم که در این زمینه، سه عامل، نقشی پررنگ و محوری داشتند. یکی از این عوامل و اصلی‌ترین آن‌ها، همین محصولات تولیدی متنوع خود شهر بود.

دماوند با توجه به ویژگی‌های آب و هوایی و محصولات متنوع، از نظر تأمین خوراک اهالی تقریباً خودکفا بود و بیشتر مواد مورد نیاز مردم، به اصطلاح در محل، تأمین می‌شد. خیلی از مردم ش

معرفی کتاب

کتاب نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای ۵۰

کتاب نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای ۵۰ نوشته‌ی دیوید هافمن، راهنمای استفاده از داروهای گیاهی محسوب می‌شود و تمامی اطلاعات ضروری جهت حفظ سلامتی را در خود جای داده است.

این کتاب سودمند بر روی اطلاعات کاربردی و عملی تأکید دارد و زندگی شما را بهتر و سالم‌تر می‌کند.

کتاب حاضر اثری کاملاً کاربردی است و برای کسانی که دوست دارند سلامت خود را با استفاده از راه‌های طبیعی حفظ کنند بسیار مفید خواهد بود.

گیاهان دارویی بسیار موثر و ایمن هستند و از بسیاری از بیماری‌ها می‌توانند جلوگیری کنند.

البته این بدان معنی نیست که کتاب نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای ۵۰ (Herbal prescriptions after 50) جایگزینی برای پزشکان متخصص و حرفه‌ای محسوب می‌شود، این کتاب را صرفا می‌توان مکمل راه‌های نوین پزشکی و طبی دانست. داروهای گیاهی را باید همراه با دیگر روش‌های درمانی به کار گرفت، نیازی به جست‌وجوی روش درمانی و معالجه‌ای خاص ندارد و از نظر زیست محیطی پاکیزه و ایمن هستند.

دوستداران گیاهان و طبیعت بر این باورند که گیاهان جزئی از اجزای زنده این کره‌ی خاکی بوده و متعلق به انسان‌ها هستند.

دیوید هافمن (David Hoffmann) کتاب نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای ۵۰ در سال ۲۰۰۷ میلادی منتشر کرده و با رویکردی جدید و بسیار ساده پاسخگوی سوالات و دغدغه‌های علاقمندان به گیاهان دارویی است.

هافمن در این کتاب پژوهش‌های دهه‌های اخیر در حوزه‌ی گیاهان دارویی و راه‌های گیاه درمانی را مورد بررسی قرار می‌دهد و با توجه به امراض گوناگون، گیاهان مناسبی برای شما ارائه می‌دهد.

در کتاب حاضر در خصوص استفاده از گیاهان دارویی برای بهبود وضعیت سلامتی و درمان بیماری‌ها بحث می‌شود و هدف از ارائه‌ی مطالب و تهیه‌ی این کتاب بیش از آن‌که در جهت تمجید از گیاهان دارویی و سوابق درمانی آن‌ها باشد، بر اساس بهبود شرایط زندگی افراد از جنبه‌های جسمی، روحی، روانی و اجتماعی است.

در بخشی از کتاب نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای ۵۰ می‌خوانیم:

تعدیل کننده‌ها داروهایی هستند که از طریق تاثیر بر روی فرآیندهای اصلی موثر در رشد، سلامتی و بازسازی اندامها و دستگاه‌ها و تقویت آن‌ها سبب بهبود وضعیت جسمی و روحی می‌شوند. اینگونه داروها که بعنوان تقویت کننده‌ها نیز مطرح می‌گردند اغلب بعنوان فرآورده‌های غذایی یا مکمل‌های غذایی تجویز و مصرف می‌شوند. ارزش گیاهان دارویی تقویت کننده در درجه اول مربوط به خاصیت تعدیل کنندگی و اثرات رشد و نموی آن‌هاست اما علاوه بر این تاثیرات، اخیرا مشخص شده است که این داروها تاثیرات دیگری نیز دارند که نشان دهنده تاثیرات مفید آن‌ها است. مثال عالی در این مورد گیاه زالزالک است که تقویت کننده سیستم قلبی عروقی است. این گیاه کل سیستم قلبی عروقی را تقویت می‌کند و بطور مشخص نیز رگ‌های خونی را متسع کرده و سبب کاهش فشار خون می‌شود. متخصصین گیاهان دارویی تا حد امکان بر روی استفاده از اینگونه داروها تاکید و تمرکز دارند و فقط در صورت نیاز، مصرف داروهای گیاهی با اثرات قوی‌تر را مجاز می‌دانند. داروهای گیاهی قوی و تاثیر گذار که اساسا در طب پیشرفته الوپاتی (معالجه امراض با ضد) مورد مصرف هستند بندرت در این بخش مد نظر بوده و مورد استفاده قرار می‌گیرند.

کتاب آموزش آشپزی جلد ۶: انواع دسر

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آموزش آشپزی جلد ۶: انواع دسر
نویسنده: فخری مشهدی
ناشر چاپی: نشر سپهرین
سال انتشار: ۱۳۹۰

فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۸۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۸۱۷-۷-۳

بخشی از متن:

ابتدا برنج را می شوییم و چند ساعتی آن را خیس می کنیم و بعد آن را روی دستمالی می ریزیم تا آب آن گرفته شود. سپس برنج را آسیاب می کنیم تا آرد برنج نرم و مرغوبی به دست آید (بهترین برنج را برای رشته خوشکار که شیرین و چسبان باشد در شمال ایران به نام های برنج هاشمی، کاظمی و غریب معروف است) آب و آرد برنج را با یکدیگر مخلوط می کنیم و چند ساعتی آن را کنار می گذاریم.

سپس آب اضافی را که روی آرد جمع شده را به آرامی خالی می کنیم و مایه را در ظرف مخصوص شانه خوشکار می ریزیم (این وسیله از شش سوراخ بلند استوانه ای تشکیل شده است) یک سینی مسی را روی حرارت متوسط قرار مسی دهیم و با پارچه تمیزی آن را با کمی روغن چرب می کنیم و انگشتان را روی تک سوراخ های شانه می گذاریم و آن را روی سینی قرار می دهیم و یکباره انگشتان را بر می داریم و مانند زولبیا دور تا دور و وسط سینی را طرحی از خطوط باریک ترسیم می کنیم.

بعد از چند ثانیه آن را برمی داریم و روی پارچه تمیزی قرار می دهیم و بلافاصله چهار گوشه آن را به داخل تا می کنیم و یک قسمت را روی قسمت بعدی می آوریم و از مایه وسط روی یک سمت از آن می ریزیم و قسمت آخر را که در نهایت آخرین تا است، روی آن می آوریم و با کنار دست ها اطراف آن را می چسبانیم.

تمام مایه را به همین روش انجام می دهیم.

سپس جداگانه روغن مایع را داغ و رشته خوشکارها را در حد طلایی سرخ می کنیم و در شربت می غلتانیم و در ظرف مناسبی می چینیم.

فهرست مطالب کتاب
حلوای آرد گندم
حلوای سه رنگ
حلوای شیری
حلوای کرمان
حلوای شیرازی
پالوده (فالوده) شیرازی
کاچی
ترحلوا
شله زرد
شیربرنج
مسقطی کاسه ای
مسقطی بریده شده
یخ در بهشت
فرنی
حریره بادام
نوع ساده تر زولبیا
نان خرما و گردوی دارچینی
قیقناق
گل پالدو
رشته خوشکار
انواع دسر های غیر ایرانی
نکات لازم برای تهیه ی کرم و ژله
تیرامیسو
بنیه ی سیب
بنیه ی موز
پودینگ با بیسکویت
پودینگ میوه
ژله آناناس

ژله دو رنگ
دسر سیب درسته با نیلوفر آبی
ژله لیموترش
ژله میوه با خامه
سوفله وانیل

سوفله با بیسکویت
سوفله فندق
سوفله لیموترش (موس لیموترش)
سوفله شکلات (موس شکلات)
سیب با شکلات و کرم پاتیسیر
کرم برنج با تزئین زرد آلو

کرم پرتقال
کرم دورنگ باواروا
کرم رانورسه یا کرم کارامل
کرم رانورسه با شکلات
کرم رانورسه با قهوه

کرم رانورسه گرم
کرم رانورسه با وانیل
کرم رانورسه یک نفره با شکلات
کرم رویال برای دسر

کرم ماسه دو آن میوه
کرم موز
کرم هلو
کرم شکلات
گلابی و خامه
موز با شربت کارامل
سالاد میوه
دسر طالبی
دسر خربزه
ژله میوه

کوکتل میوه با بستنی
قهوه ترک
کافه گلاسه
پشملبا
سالاد میوه داخل پوست پرتقال
کرم گلابی

دسر سوتلاچ در فر
دسر گلابی با شیره
انواع مارمالاد
مارمالاد پرتقال یا نارنگی
مارمالاد توت فرنگی یا آلبالو یا گیلاس یا تمشک

مارمالاد زرد آلو
مارمالاد سیب یا گلابی
چند اصطلاح آشپزی
سفت و سفید شدن زرده ی تخم مرغ
سفت شدن سفیده تخم مرغ

شکرک زدن
فرم گرفتن خامه
قوام آوردن
کارامل کردن
کپک زدن و ترش شدن

کتاب هنر آشپزی و شیرینی‌پزی آشپز باشی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب هنر آشپزی و شیرینی‌پزی آشپز باشی
نویسنده: الهام حسین نیا
ناشر چاپی: انتشارات سعید نوین
سال انتشار: ۱۳۸۹

فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۴۴۹
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۳۳-۲۲-۱
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش آشپزی

کتاب هنر آشپزی و شیرینی‌پزی آشپزباشی نوشته الهام حسین‌نیا راهنمای آشپزی و شیرینی‌پزی است. در این کتاب نحوه پخت انواع پلو، مارکارونی، بستنی، دسر، حلوا، سوپ، سالاد، خوراک، خورشت، کباب، آش، شیرینی و ... آموزش داده می‌شود.

الهام حسین‌نیا سعی نموده با آگاهی به ارزش غذایی موجود در مواد مختلف و در نظر گرفتن سن افراد استفاده کند و در کنار علمی بودن آن از غذاهای سنتی و دلنشین پیشینیان، شما را بی‌بهره نگذارد.

امروزه صنعت آشپزی و مدیریت خانه‌داری به یکی از رشته‌های دانشگاهی تبدیل شده است و از موقعیت سنتی خود خارج گشته و زندگی زیبای شما را تحت تأثیر خود گذاشته است.

شما با رو برو شدن یک سفره رنگین اولین پیشنهادی که بر ذهنتان حاکم می گردد، این تصور است که برای تهیه غذای خوش‌طعم و مفید باید مبالغ هنگفتی را هزینه کنید، تا غذاهای متنوع آماده گردد، در حالی که واقعیت چیز دیگری است که خانم خانه با در نظر گرفتن اقتصاد خانواده می‌تواند از کمترین امکانات بهترین استفاده بهینه را داشته باشد.

فهرست مطالب کتاب
فصل اول: پلوها، ماکارونی‌ها
فصل دوم: انواع دسرها
فصل سوم: انواع بستنی‌ها
فصل چهارم: انواه حلواها
فصل پنجم: انواع سوپ‌ها
فصل ششم: انواع سالادها
فصل هفتم: خوراک‌ها، غذاها
فصل هشتم: انواع خورشت‌ها
فصل نهم: پیتزا، شامی، کباب
فصل دهم: انواع آش‌ها
فصل یازدهم: انواع کوفته‌ها
فصل دوازدهم: انواع کوکوها
فصل سیزدهم: شیرینی‌ها
فصل چهاردهم: انواع کیک‌ها
فصل پانزدهم: مربا، شربت
فصل شانزدهم: انواع سس‌ها
فصل هفدهم: انواع ترشی‌ها
فصل هجدهم: آبگوشت، اشکنه

کتاب دستورات بهداشتی و پزشکی امام صادق (ع)

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب دستورات بهداشتی و پزشکی امام صادق (ع)
ناشر چاپی: انتشارات امید فردا
سال انتشار: ۱۳۹۳

فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۷۹
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۹۸-۷۸-۷
موضوع کتاب: کتاب‌های طب سنتی، کتاب‌های حدیث

کتاب دستورات بهداشتی و پزشکی امام صادق (ع)، با هدف شناساندن مسائل بهداشتی و پزشکی دوران این امام عزیز که با وجود ۱۲۰۰ سال از گذشت آن، هنوز کاربردهای بهداشتی فراوانی برای مسلمانان و دیگر مردم جهان دارد، به رشته تحریر در آمده است.

نویسنده در این اثر ابتدا به بحث درباره افرینش انسان و اهمیت دستگاه‌های بدن او پرداخته و سپس توصیه‌های امام صادق در مصرف برخی از میوه‌ها، گیاهان و خوردنی‌ها برای درمان و پیشگیری از بیماری‌ها را بیان کرده است.

این توصیه‌ها که در دو بخش طبی و معنوی ارائه شده، در قسمت نخست، در مورد مصرف برخی از گیاهان و خوراکی‌ها مانند گوشت، نان، پنیر و... در درمان بیماری‌ها منعکس شده و در بخش دیگر تاثیر اعمال دینی مثل تلاوت برخی از سوره‌ها و آیات، برخی ذکرها، صدقه دادن، صلوات فرستادن و... در سلامتی جسم و روح شرح داده شده است.

لازم به ذکر است در جمع آوری کتاب حاضر، از منابعی همچون اصول کافی، تحف‌العقول و بحارالانوار استفاده شده است.

در بخشی از کتاب دستورات بهداشتی و پزشکی امام صادق (ع) می‌خوانیم:

در یک روایت طولانی جابر از امام صادق علیه‌السلام درباره‌ی خلقت آفرینش آدم و چگونگی خلقت و پرسید.

امام فرمود: «خداوند طبایع چهارگانه را که عبارت از ریح و مرّه و دم و بلغم (باد، زهره، خون و بلغم) است، آفرید؛ از ناحیه‌ی باد حیات و درازی آرزو و طمع ملازم انسان شد و از ناحیه‌ی بلغم میل به غذا و نوشیدنی و نرمی و مدارا و از ناحیه‌ی زهره خشم و شفاهت و شیطنت و ظلم و تمرّد و عجله را، و از ناحیه‌ی خون میل به زن‌ها و لذات و ارتکاب به محرمات و شهوات به وجود.»

فهرست مطالب کتاب
فصل اول: بیماری‌ها و درمان آن از کلام امام صادق (ع)
فصل دوم: آداب خوردن و آشامیدن
فصل سوم: درمان غذا و گیاهان دارویی
فصل چهارم: عوامل فقر و وسعت رزق
فصل پنجم: درمان با اذکار و تعویذات
فصل ششم: شفا و درمان با قرآن

معرفی کتاب

کتاب معجزه ۴۰ گیاه

حمید علیی در کتاب معجزه ۴۰ گیاه، انواع گیاهان دارویی را معرفی می‌کند و فواید و معایب هر یک را برمی‌شمارد و به شما می‌گوید هر کدام برای درمان چه بیماری‌هایی مفید هستند.

درباره‌ی کتاب معجزه ۴۰ گیاه:

متأسفانه امروزه مردم بدون شناخت از مزاج بدن خویش و بدون راهنمایی گرفتن از افراد متخصص در زمینه طب سنتی و با مراجعه به افراد غیرمتخصص در این زمینه از گیاهان دارویی استفاده می‌کنند و عموم بر این باورند که گیاهان دارویی هیچگونه زیانی بر بدن ندارند، در صورتی که اینگونه نیست. بنا به گفته‌ی دانشمندان طب چینی یک گیاه قادر است یک سنگ عظیم را بشکافد! پس چگونه ممکن است در بدن تأثیر نگذارد! این کتاب شما را با معجزه ۴۰ گیاه و طبع گیاهان و مفید بودن آن‌ها بر کدام طبع آشنا می‌کند.

کتاب معجزه ۴۰ گیاه برای چه کسانی مناسب است؟

اگر دوست دارید با خواص گیاهان دارویی بیشتر آشنا شوید، این کتاب برای شماست.

در بخشی از کتاب معجزه ۴۰ گیاه می‌خوانیم:

بادرنجبویه خواص درمانی شگفت‌انگیزی دارد. پزشکان قرون وسطا آن را برای رفع مشکلات خواب، کاهش اضطراب، التیام زخم‌ها و افزایش طول عمر تجویز می‌کردند. این گیاه بهترین درمان برای افراد سودای می‌باشد و چون در این بیماران علایم عصبی مانند وسواس فکری، تمایل به افسردگی‌های مقاوم به درمان و اضطراب و بی‌قراری مشاهده می‌شود. با مصرف این گیاه می‌توانند علایم این بیماران را به حداقل برسانند.

فهرست مطالب کتاب
مقدمه
مزاج‌های صفراوی
مزاج دموی (گرم و تر)
مزاج سوداوی (سرد و خشک)
مزاج بلغمی (سرد و تر)
فصل اول: طبع‌شناسی گیاهان دارویی رایج
((ا))
۱- آویشن
۲- اسپند
۳- اکالیپتوس
۴- گیاه اسب واش (دم اسبی)
((ب))
۱- بابونه
۲- بادرنجبویه
۳- بارهنگ
۴- برگ سنا
۵- بنفشه
۶- بومادران
۷- بیدمشک
۸- بولاغ اوتی
۹- بهارنارنج
۱۰- بهلیمو
((پ))
۱- پنیرک
۲- پونه
۳- پولک
((ت))
۱- ترنجبین
((ج))
۱- چای کوهی
۲- چای سیاه
((خ))
۱- خارشتر
۲- خرنوب
((د))
۱- دارچین
((ر))
۱- رازیانه
۲- رزماری
((ز))
۱- زعفران
۲- زیره سیاه
۳- زیره سبز
۴- زنجبیل
۵- زنیان

معرفی کتاب

کتاب غلبه بر سرماخوردگی‌ها و آنفلوانزا

ایرابل توبوس در کتاب غلبه بر سرماخوردگی‌ها و آنفلوانزا، انواع بیماری‌های تنفسی را معرفی می‌کند و راه‌های شناسایی هر کدام آن‌ها را به تفصیل مطرح می‌کند و در ادامه به گونه‌های رایج این قبیل بیماری‌ها یعنی سرماخوردگی و آنفلوانزا می‌پردازد.

سرماخوردگی چیست؟

سرماخوردگی یکی از رایج‌ترین بیماری‌های تنفسی است و در بیشتر مواقع بینی و راه‌های تنفسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

علائم اولیه‌ی این بیماری خستگی و عطسه است و در صورت ادامه یافتن به سرفه و گلودرد نیز می‌رسد.

بیشترین طول درمان برای سرماخوردگی سه هفته است.

سرماخوردگی یکی از رایج‌ترین بیماری‌ها در میان انسان‌ها است برای همین علاوه بر مراجعه به پزشک، درمان‌های خانگی جایگزین بسیاری هم برای آن وجود دارد که به تعداد زیادی از آن‌ها در کتاب غلبه بر سرماخوردگی‌ها و آنفلوانزا (Overcoming colds and flu) اشاره می‌شود.

درمان‌های خانگی سرماخوردگی

برخی از خوراکی‌ها سبب کاهش عوارض سرماخوردگی می‌شوند و برخی دیگر عفونت‌های ناشی از این بیماری را کم می‌کنند. در میان آن‌ها می‌توان به مواردی همچون موز، پرتقال، لیمو شیرین، فلفل دلمه‌ای، سیب، پیاز و... اشاره کرد.

از اهمیت و خواص گیاهان دارویی در درمان این بیماری هم نباید غافل ماند! اویشن، اکالیپتوس، گل ختمی و... از جمله گیاهانی هستند که در درمان بیماری سرماخوردگی کمک بزرگی به ما می‌کنند و ایرابل توبوس (Isabel Toyos) در کتاب غلبه بر سرماخوردگی‌ها و آنفلوانزا به تمامی این موارد به صورت مبسوط پرداخته است.

کتاب غلبه بر سرماخوردگی‌ها و آنفلوانزا (overcoming colds and flu) یک دفترچه‌ی راهنمای کوچک و مختصر برای تمام کسانی است که از بیماری‌های تنفسی رنج می‌برند و می‌خواهند با درمان‌های خانگی عوارض آن‌ها را به حداقل برسانند.

جملات برگزیده از کتاب غلبه بر سرماخوردگی و آنفلوانزاها:

- بدن ما برای کاربردهای مخصوص، به ویژه برای حفظ سیستم ایمنی خود، به ویتامین‌ها نیاز دارد.

افرادی که رژیم غذایی فاقد ویتامین‌ها و مواد معدنی دارند، زودتر سرما می‌خورند و از آنفلوانزا (علائم جزئی تا شدیدتر) رنج می‌برند.

- شما باید همیشه قبل از تغییر رژیم غذایی با پزشک‌تان مشورت نمایید.

- از زمان‌های گذشته غذا نه تنها به عنوان یک درمان طبیعی برای جلوگیری از سرماخوردگی، آنفلوانزا و دیگر بیماری‌های تنفسی مصرف می‌شده، بلکه برای معالجه‌ی آن‌ها نیز بوده است.

با گذشت زمان علوم غربی اثبات کرده که یک رژیم غذایی متوازن و مقوی می‌تواند به مبارزه‌ی بدن علیه بیماری‌ها کمک کند.

در بخشی از کتاب غلبه بر سرماخوردگی‌ها و آنفلوانزا در مورد خواص درمانی عسل برای بهبود سرماخوردگی می‌خوانیم:

این ماده‌ی شیرین می‌تواند به عنوان یک آنتی‌بیوتیک کلی عمل کند و مواد بازدارنده‌ای دارد که با باکتری‌ها مبارزه کرده، از عفونت‌ها جلوگیری می‌کنند.

به تسکین علائم سرماخوردگی کمک می‌کند و التهابات را آرام می‌نماید. آن را می‌توان به عنوان یک مکمل روزانه مصرف نمود.

به خاطر طعم شیرین و خوشمزه‌اش برای کودکان خوب است. چون عسل قند زیادی دارد، حتماً بعد از مصرف آن مسواک بزنید.

کتاب سالاد به روایت ساناز سانیا

کتاب سالاد به روایت ساناز سانیا نوشته‌ی ساناز مینایی، ساناز شریفی و سانیا شریفی، راز و رمز تهیه‌ی ۷۰ نوع از معروف‌ترین سالادهای دنیا به همراه انواع سس‌ها و چاشنی‌های حرفه‌ای و لذیذ را در اختیار شما قرار می‌دهد.

درباره‌ی کتاب سالاد به روایت ساناز سانیا:

درست کردن یک سالاد خوش‌طعم و مغذی همانند خوردن آن ساده است و فرمول پیچیده‌ای ندارد.

فقط باید از رمز و راز آن مطلع شده و تردستی کنید. سالاد معمولا نوعی پیش غذا است که از تکه‌های کوچک مواد غذایی که با انواع سس یا چاشنی ترکیب و تهیه می‌شود، تشکیل می‌شود. سالادها هم می‌توانند همراه با غذای اصلی میل شوند و هم خودشان به تنهایی یک وعده‌ی غذایی باشند.

برای درست کردن سالاد محدودیتی در انتخاب مواد غذایی نیست و می‌توان از انواع سبزیجات، میوه‌ها، غلات، حبوبات و حتی گوشت‌ها استفاده کرد. با وجود اینکه تهیه سالاد ساده به نظر می‌رسد اما برای اینکه جذاب، لذیذ و چشمگیر باشد.

تکنیک‌هایی وجود دارد که در این کتاب به طور کامل، همراه با جزییات و تصاویر به شما آموزش داده می‌شود. از نکات اصلی تهیه یک سالاد بی‌نقص و خوشمزه، استفاده از مواد اولیه‌ی تازه و با کیفیت است.

در کنار مواد اولیه تکنیک‌هایی مانند مزه‌دار کردن بعضی از مواد سالاد با نمک، فلفل و باقی طعم‌دهنده‌ها، مزه‌دار کردن و مرینیت کردن مرغ و گوشت و ماکیان به کار رفته در سالاد و در انتها تزیین آن با سس و چاشنی‌های گوناگون برای جذابیت ظاهری و خوشمزگی آن می‌افزاید.

همانطور که گفته شد درست کردن سالاد ابزار و وسایل پیچیده‌ای نیاز ندارد و با کمترین امکانات هم می‌توان یک سالاد حرفه‌ای درست کرد.

یک کاسه با ظرف مناسب، انبر، چاقو و تخته برش که در هر آشپزخانه‌ای پیدا می‌شود کافی است.

برای تهیه سس هم ممکن است به همزن یا غذاساز و مخلوط کن نیاز پیدا کنید. با توجه به اینکه در تهیه سالاد معمولا مواد غذایی به صورت قطعات کوچک برش زده می‌شوند، انتخاب چاقوی مناسب، مهم‌تر از وسایل دیگر به نظر می‌رسد.

یک چاقوی اشتباه می‌تواند باعث له شدن یا پلاسیدگی سبزیجات شود و ظاهر سالاد را خراب کند. انواع چاقو با اشکال، اندازه‌ها و جنس‌های مختلف ساخته می‌شود و هر کدام کاربرد مخصوص خودش را دارد. برای تهیه سالاد حتما به یک چاقوی تیز مانند چاقوی شاسیمی که تیغه تیزی دارد، نیاز خواهید داشت.

با این چاقو به سادگی می‌توانید سبزیجات و میوه‌ها را مکعبی خرد کنید.

در بخشی از کتاب سالاد به روایت ساناز سانیا می‌خوانیم:

سس زرشک

سس زرشک در قابلمه‌ای حاوی آب، ۱۰۰ گرم زرشک (شسته و آبکش شده) را از یک روز قبل خیس کنید. پس از این مدت، زرشک را همراه آب آن روی حرارت زیاد قرار دهید تا به مدت ۱ ساعت و ۳۰ دقیقه بجوشد (دقت کنید که آب زرشک به طور کامل تبخیر نشود).

زرشک را همراه ۲ پیمانه از آب زرشک، در مخلوط کن ریخته و هم بزنید، سپس آن را از صافی رد کنید.

زرشک را مجددا روی حرارت ملایم قرار دهید، آب زغال اخته، آب انار، آب پرتقال (جمعا ۲۵۰ میلی‌لیتر) را به آن اضافه کنید تا به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم بماند.

پس از این مدت، قابلمه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا سرد شود.

در آخر، ۲۵۰ میلی‌لیتر روغن زیتون به آن بیافزایید و هم بزنید.

فهرست مطالب کتاب
انواع سس
سس مایونز
سس پایه
سس وینی‌گرت پایه
سس وینی‌گرت پیاز و سبزیجات
سس ایتالیایی
سس ایتالیایی خامه‌ای
سس گرین گادس
سس خردلی عسلی
سس آسیایی
سس فرانسوی
سس رانچ
سس اسپینیول
سس فلفل
سس تایلندی
سس انار
سس سزار
سس زرشک
سس سبز
سس پرتقال
سس زنجبیل
سس ریحان
سس پنیر
سس سیر آرکا
سسلیموترش
سس نعناع
سس فرش مینت میکس
درسینگ افرا
سس سفید پُرحاشیه
چهانگردی با بشقاب سالاد
سالاد سزار
سالاد تیوله
سالاد فتوش
سالاد گرم با کاپریس
سالاد والدورف
سالاد ملانژه
سالاد پانترانلا
سالاد یونانی
سالاد فرانسوی
سالاد روسی
سالاد اندونزی
سالاد مکزیکی
ماجرای شهرت یک بشقاب کاهو
سوغاتی از مدیترانه
چاشنی سلیقه در سالاد
عضله‌سازی با سالادها
سالاد اسفناج با رول سالم
سالاد بیف‌تاک
سالاد تخم‌مرغ با چاشنی تمرهندی
سالاد تن ماهی
سالاد تُن و ذرت
سالاد چیکن گریل
سالاد مرغ و انبه
سالاد عدس
سالاد گوشت و مرکبات

سالاد لوبیا
سالاد مرغ کنجدی
سالاد مرغ
سالاد میگو با سس بادام‌زمینی
سالاد میگوی تند
بفرمایید ارزی
سالاد برنج
سالاد برنج آجیلی
سالاد بلغور
سالاد پاستا با سس سیرآرکا
سالاد پاستای خامه‌ای
سالاد پاستای فسیلی
سالاد کینوآ
سالاد گندم
سالاد نودل سته
سالاد ورمیشل
سالاد سیب‌زمینی خامه‌ای
انتخابی برای تمام فصول
سالاد رنگین
سالاد خیار با شیت
سالاد گوجه مینیاتوری داغ
سالاد سبز با سس زرشک
سالاد سبزیجات گریل‌شده
سالاد کلم سفید
سالاد کلم قرمز
سالاد لبو
سالاد زمستانی
یک اتفاق ملس
سالاد گریپ‌فروت
سالاد گلابی
سالاد میوه
سالاد میوه رنگارنگ
سالاد پاییزی
فرمولی برای سالاد
پایه‌های سالاد
پروتئین‌های سالاد
تاپینگ‌های سالاد

کتاب آموزش آشپزی جلد ۶: انواع دسر

آموزش آشپزی و روش طبخ غذاهایی که عمدتا ایرانی هستند موضوع این اثر می‌باشد و در موضوعات متنوعی گردآوری شده است. این موضوعات عبارتند از: انواع دسر

بخشی از متن:

ابتدا برنج را می شوییم و چند ساعتی آن را خیس می کنیم و بعد آن را روی دستمالی می ریزیم تا آب آن گرفته شود. سپس برنج را آسیاب می کنیم تا آرد برنج نرم و مرغوبی به دست آید (بهترین برنج را برای رشته خوشکار که شیرین و چسبان باشد در شمال ایران به نام های برنج هاشمی، کاظمی و غریب معروف است) آب و آرد برنج را با یکدیگر مخلوط می کنیم و چند ساعتی آن را کنار می گذاریم. سپس آب اضافی را که روی آرد جمع شده را به آرامی خالی می کنیم و مایه را در ظرف مخصوص شانه خوشکار می ریزیم (این وسیله از شش سوراخ بلند استوانه ای تشکیل شده است) یک سینی مسی را روی حرارت متوسط قرار می دهیم و با پارچه تمیزی آن را با کمی روغن چرب می کنیم و انگشتان را روی تک تک سوراخ های شانه می گذاریم و آن را روی سینی قرار می دهیم و یکباره انگشتان را بر می داریم و مانند زولبیا دور تا دور و وسط سینی را طرحی از خطوط باریک ترسیم می کنیم. بعد از چند ثانیه آن را برمی داریم و روی پارچه تمیزی قرار می دهیم و بلافاصله چهار گوشه آن را به داخل تا می کنیم و یک قسمت را روی قسمت بعدی می آوریم و از مایه وسط روی یک سمت از آن می ریزیم و قسمت آخر را که در نهایت آخرین تا است، روی آن می آوریم و با کنار دست ها اطراف آن را می چسبانیم. تمام مایه را به همین روش انجام می دهیم. سپس جداگانه روغن مایع را داغ و رشته خوشکارها را در حد طلایی سرخ می کنیم و در شربت می غلتانیم و در ظرف مناسبی می چینیم.

فهرست مطالب کتاب
حلوای آرد گندم
حلوای سه رنگ
حلوای شیری
حلوای کرمان
حلوای شیرازی
پالوده (فالوده) شیرازی
کاچی
ترحلوا
شله زرد
شیربرنج
مسقطی کاسه ای
مسقطی بریده شده
یخ در بهشت
فرنی
حریره بادام
نوع ساده تر زولبیا
نان خرما و گردوی دارچینی
قیقناق
گل پالدو
رشته خوشکار
انواع دسر های غیر ایرانی
نکات لازم برای تهیه ی کرم و ژله
تیرامیسو
بنیه ی سیب
بنیه ی موز
پودینگ با بیسکویت
پودینگ میوه
ژله آناناس

ژله دو رنگ
دسر سیب درسته با نیلوفر آبی
ژله لیموترش
ژله میوه با خامه
سوفله وانیل

سوفله با بیسکویت
سوفله فندق
سوفله لیموترش (موس لیموترش)
سوفله شکلات (موس شکلات)
سیب با شکلات و کرم پاتیسیر
کرم برنج با تزئین زرد آلو

کرم پرتقال
کرم دورنگ باواروا
کرم رانورسه یا کرم کارامل
کرم رانورسه با شکلات
کرم رانورسه با قهوه

کرم رانورسه گرم
کرم رانورسه با وانیل
کرم رانورسه یک نفره با شکلات
کرم رویال برای دسر

کرم ماسه دو آن میوه
کرم موز
کرم هلو
کرم شکلات
گلابی و خامه
موز با شربت کارامل
سالاد میوه
دسر طالبی
دسر خربزه
ژله میوه

کوکتل میوه با بستنی
قهوه ترک
کافه گلاسه
پشملبا
سالاد میوه داخل پوست پرتقال
کرم گلابی

دسر سوتلاچ در فر
دسر گلابی با شیره
انواع مارمالاد
مارمالاد پرتقال یا نارنگی
مارمالاد توت فرنگی یا آلبالو یا گیلاس یا تمشک

مارمالاد زرد آلو
مارمالاد سیب یا گلابی
چند اصطلاح آشپزی
سفت و سفید شدن زرده ی تخم مرغ
سفت شدن سفیده تخم مرغ

معرفی کتاب

کتاب راهنمای جامع سبزی درمانی

در کتاب راهنمای جامع میوه درمانی، به تالیف سعید یوسفی قمی، جامع‌ترین و مفیدترین اطلاعات در زمینه خواص درمانی سبزی‌ها وگیاهان دارویی ارائه گردیده است. در ضمن خواص درمانی، مضرات، عوارض جانبی، مقدار مصرف، سردی و گرمی، ویتامین‌ها و املاح معدنی موجود در سبزی‌ها و گیاهان دارویی به صورت دقیق بیان شده است. امید است با بهره‌گیری از مطالب این کتاب در جهت سلامتی خود و حفظ آن بکوشید.

در کتاب راهنمای جامع میوه درمانی، تاریخچه طب گیاهی به اندازه قدمت بشر است. یعنی با پیدایش اولین بیماری‌ها انسان به طور غریزی شروع به درمان با آنها کرد و این درمان را با مواد اطراف و البته گیاهان فراوان و متفاوتی که در اطراف و اختیارش بودند آغاز نمود. انسان با گذشت زمان به تدریج با قدرت معجزه آسای گیاهان در درمان بیماری‌ها و امراض آشنا و آنها را به کار بست. اگرچه علاقه، همدمی و توجه به این گیاهان مفید در سال‌های گذشته ناچیز بوده ولی خوشبختانه اخیراً مورد توجه و عنایت بیشتری قرار گرفته است.

اما باید دانست که گرچه گرایش به استفاده از داروهای گیاهی طی چند دهه اخیر رواج بیشتری پیدا کرده ولی عوارض ناشناخته آن تهدید جدی برای مصرف خودسرانه و بیش از حد مجاز آنها محسوب می‌شود. در حال حاضر تصور غلطی که وجود دارد آن است که داروهای با منشأ گیاهی عوارض کمتر داشته و کم خطرند در حالی که این تصور درست نیست و هر دارویی با منشأ گیاهی علاوه بر منافع، عوارضی نیز دارد. لذا توصیه می‌شود قبل از استفاده از آنها با پزشک مشورت و داروهای گیاهی از مراکز فروش معتبر یا عطاری‌های دارای مجوز تهیه و هنگام خرید به تاریخ مصرف، عوارض جانبی و نحوه مصرف دقت شود.

فهرست مطالب کتاب
مقدمه
آویشن
آفتابگردان
اسفناج
اکلیل‌الملک
اوکالیپتوس
اسپند
بابونه
بلال
باقلا
بادمجان
پیاز
پونه
ترب
ترخون
تره
ترنجبین
جعفری
جو
جغندر
چای
چای سیاه:
خاکشیر
خطمی
دارچین
درت
ریحان
رازیانه
زیره
زرشک
زعفران
زنجبیل
سیب زمینی
سیاه‌دانه
سیر
سویا
شاهی
شلغم
شی