

## خواص «شوید»

## از دیدگاه طب سنتی

شوید که در طب سنتی به نام «شبت» شناخته می‌شود، طبیعتی گرم و خشک دارد و مدر، افزایش دهنده ترشح شیر و بازکننده انسدادهاست. روغن آن را نیز برای رفع خستگی و درد مفاصل مفید می‌دانند.

شوید با نام علمی *Anethum graveolens* شناخته می‌شود. شوید گیاهی یک ساله با ریشه‌های نازک باگل‌های کوچکی به رنگ زرد است. این گیاه بومی مناطق مدیترانه‌ای و جنوب روسیه است اما در اغلب نقاط جهان کاشته شده است و پراکندگی آن در کشور ما نیز در اکثر نقاط است.

میوه خام خشک شده یا برگ‌های تازه یا خشک شده آن به صورت خوراکی قابلیت مصرف دارد. میوه‌های گیاه بیشتر به دلیل وجود ترکیبات اسانس، اثر ضداسپاسم روی عضلات صاف دستگاه گوارش دارد. کاربرد تایید شده شوید نیز رفع مشکلات هاضمه است. در طب هندی برای رفع تنفس بدبو، آلودگی به کرم‌های انگلی، ناراحتی‌های دستگاه تنفسی و سیفلیس مورد استفاده قرار می‌گیرد. بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، در طب سنتی به نام «شبت» شناخته می‌شود.

طبیعت شوید گرم و خشک است. افزایش دهنده ترشح شیر و بازکننده انسدادها است. گفته شده نشستن در جوشانده آن برای درد و بیماری‌های رحم مفید است. روغن آن را نیز برای خستگی و درد مفاصل مفید می‌دانند. همچنین از بین برنده تهوع ناشی از برگشت غذا است. برای سسکه بلغمی و ناشی از پر شدن معده مفید است. روغن گیاه شوید خواب آور است. ریختن عصاره شوید در گوش برای بیماری‌های گوش مفید است.

مضرات خوردن زیاد شوید شامل ضعف قوه بینایی و کاهش اسپرم‌هاست و اثر تهوع آور نیز دارد و برای افراد گرم مزاج نیز مضر و ضرر آن به سر است. مصلح شوید، آب لیمو، سکنجبین، آب‌قوره و ترشی‌هاست. در افراد سرد مزاج مصلح آن قرنفل و دارچین و عسل و آب رازیانه است.

برای مصرف دانه‌های کامل و میوه‌های له شده جهت تهیه چای و دیگر فرآورده‌های جالینوسی برای مصارف داخلی به کار می‌رود. مقدار مصرف روزانه دانه‌ها ۳ گرم است. البته مصرف به این شکل در بارداری توصیه نمی‌شود.

در برخی افراد واکنش‌های حساسیت‌زایی شامل خارش دهان و زبان، متورم شدن حلق، کهیر، استفراغ و اسهال وجود دارد. احتمال بروز سمیت نوری در افرادی که در مواجهه با عصاره گیاه تازه برداشت شده بوده‌اند نیز وجود دارد.



پلوئی خوش عطر و طعم با لوبیا چشم‌بلبلی و شوید

## همه فوت و فن‌های پخت پلو شوشتری

### دلیل نامگذاری لوبیا چشم‌بلبلی چیست؟

نتیجه تصویر برای لوبیا چشم‌بلبلی در رستوران اولین مرجع مکتوب کلمه لوبیا چشم‌بلبلی در سال ۱۷۹۸ در آمریکا ظاهر شد. این نام به احتمال زیاد به دلیل استفاده از آنها به عنوان یک محصول علوفه برای گاوها به دست آمده است. نخود چشم‌سیاه، نام رایجی است که برای گروه ارقام *unguiculata* استفاده می‌شود و وجود یک لکه سیاه مشخص را در ناف دانه توصیف می‌کند.

### خواص لوبیا چشم‌بلبلی

یکی از انواع لوبیا و حبوبات لوبیا، چشم‌بلبلی است که در طب سنتی از آن با نام لوبیای بلدی یاد می‌کنند و در زبان هندی به آن لوبا می‌گویند. لوبیا چشم‌بلبلی نسبت به خشکی بسیار مقاوم است و در مناطقی مانند مناطق گرم آسیا، آمریکا، جنوب اروپا، جنوب ایران و در هندوستان می‌روید. لوبیا چشم‌بلبلی سرشار از ویتامین A و ویتامین C و مواد مغذی است و از این رو خواص و فواید بسیاری برای سلامت دارد. نام لوبیا چشم‌بلبلی گرفته از ظاهر آن است. ظاهر آن بیضی است و سفیدرنگ است و کنار آن یک قسمت بیضی شکل به رنگ سیاه وجود دارد. در ادامه به بررسی خواص لوبیا چشم‌بلبلی می‌پردازیم. در این مطلب از غفاری دایت که در رابطه با لوبیا چشم‌بلبلی است به بررسی مواردی از جمله خواص این لوبیا در بارداری، برای درمان دیابت، برای درمان ریزش مو، برای جلوگیری از کم‌خونی، برای بهبود سلامت استخوان، برای حفظ سلامت پوست، برای سرطان، برای کمک به بی‌خوابی، برای کنترل سطح کلسترول، منبعی غنی از لیگنین، برای درمان یبوست، برای لاغری و نفخ دارد. لوبیا چشم‌بلبلی غنی از ویتامین‌ها مانند ویتامین C و ویتامین A، مواد معدنی و مواد مغذی است و به همین دلیل خواص فراوانی برای سلامت بدن دارد. متخصصان طب سنتی بر این باورند که لوبیا چشم‌بلبلی دارای طبیعتی گرم و تر است.

غذاهای سنتی و به خصوص پلوهای مخلوط طرفداران خاص خودش را دارد؛ پلوهایی که خیلی وقت‌ها دستور سختی هم ندارند و به سادگی و با چند قلم مواد در دسترس قابل تهیه‌اند. پلو شوشتری یکی از انواع غذاهای سنتی و خوشمزه ایرانی است که با دستورهای متنوعی تهیه می‌شود. این غذا را می‌توان هم با مرغ و گوشت و هم به صورت گیاهی پخت و از طعم بی‌نظیر آن لذت برد. گوشت چرخ‌کرده قلقلی یا سینه مرغ یکی از متداول‌ترین پروتئین‌هایی است که می‌توان در کنار پلو شوشتری سرو کرد.

### مواد لازم برای ۳ نفر

برنج: ۳ پیمانه  
لوبیا چشم‌بلبلی: ۱ پیمانه  
شوید خشک: ۲ قاشق غذاخوری  
فیله مرغ: ۳۰۰ گرم  
زعفران دم‌کرده: ۲ قاشق غذاخوری  
نمک و فلفل سیاه به مقدار کافی  
کره و روغن به مقدار کافی  
برای تهیه پلو شوشتری خوشمزه ابتدا لوبیا را از شب قبل خیس می‌کنیم تا خاصیت نفخ‌اخی‌اش برطرف شود، سپس آن را به همراه چند پیمانه آب داخل یک قابلمه مناسب می‌ریزیم و روی

حرارت متوسط قرار می‌دهیم تا لوبیا به طور کامل بپزد. در حین پختن لوبیا، فیله مرغ را به صورت مکعبی کوچک خرد می‌کنیم و به همراه یک قاشق غذاخوری زعفران دم‌کرده، یک قاشق غذاخوری روغن مایع و مقداری نمک و فلفل سیاه داخل یک کاسه مناسب با هم مخلوط می‌کنیم. حالا روی کاسه را با سلفون می‌پوشانیم و به مدت ۳۰ دقیقه تا یک ساعت در یخچال قرار می‌دهیم تا گوشت مرغ طعم‌دار شود. پس از این که گوشت مرغ طعم‌دار شد، آن را از یخچال خارج می‌کنیم و با کره تفت می‌دهیم تا سرخ شود. در این مرحله یک قابلمه مناسب را تا نیمه آب پر می‌کنیم، سپس روی حرارت زیاد قرار می‌دهیم تا آب به جوش بیاید. در ادامه برنج را که از قبل خیسانده‌ایم داخل آب جوش می‌ریزیم و به مدت هفت تا ۱۰ دقیقه زمان می‌دهیم تا پخت اولیه برنج انجام شود. زمانی که دانه‌های برنج نرم شدند و مغزشان سفت بود باید برنج را آبکشی کنیم. حالا قابلمه را که برای پخت پلو شوشتری در نظر گرفته‌ایم روی حرارت قرار می‌دهیم و دو قاشق غذاخوری روغن به قابلمه اضافه می‌کنیم. در این مرحله به سلیقه خود برای ته‌دیگ از نان یا سیب‌زمینی ورقه‌ای استفاده می‌کنیم، سپس روی ته‌دیگ را با برنج می‌پوشانیم. در ادامه مقداری شوید خشک، لوبیا چشم‌بلبلی و گوشت مرغ می‌ریزیم و مجدداً برنج می‌ریزیم. به همین ترتیب مواد را به صورت لایه‌ای داخل قابلمه می‌ریزیم تا قابلمه پر شود، سپس مقداری کره به همراه باقیمانده زعفران را روی برنج به صورت پخش می‌ریزیم و در قابلمه را می‌گذاریم تا برنج به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت دم بکشد.

### آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده

شرکت الماس پخش متین (سهامی خاص)  
به شماره ثبت ۴۱۳۵۹۱ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۴۴۷۵۶ بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت الماس پخش متین پور برای حضور در مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده در ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۴ در محل قانونی شرکت دعوت به عمل می‌آید.

#### دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیات‌مدیره در خصوص عملکرد شرکت
- ۲- تعیین هیات‌مدیره جدید

سازمان آگهی‌ها روزنامه جامجم

۴۹۱۰۵۰۰۰

daneshpayam.agahi@gmail.com

برگ سبز خودرو پژو 206SD مدل ۱۳۹۸ رنگ قرمز سیر متالیک با شماره موتور 166B0023910 و شماره شاسی NAAP41FE1KJ366745 و شماره پلاک ۷۲ ط ۴۵۲ ایران ۲۰ به نام مرضیه خورشیدی مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

کلیه مدارک (سند گمبانی، برگ سبز، کارت سوخت و بیمه‌نامه) پیکان 1600i مدل ۸۲ به شماره موتور 11284016888 و شماره شاسی 10014837 و شماره انتظامی ۹۱ - ۵۷۲ ج ۸۴ به نام زهرا کمالی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

کلیه مدارک (سند گمبانی، برگ سبز، کارت سوخت و بیمه‌نامه) کیا OPTIMA JF مدل ۲۰۱۶ به شماره موتور G4KEFH207928 و شماره شاسی KNAGU414BG5051930 و شماره انتظامی ۹۱ - ۳۶۷ ج ۹۱ به نام امیر دشتی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.