

پودر زنجبیل، یک قاشق مرباخوری

## آشپزی

## توپک خرمایی

**مواد لازم:**

کره : ۲۵ گرم

خرما : یک بسته

پودر گردو نصف پیمانه

بیسکویت پتی بور ساده : یک بسته پودر شده

پودر زنجبیل : یک قاشق مرباخوری

پودر جوز هندی : یک قاشق مرباخوری

پودر (نارگیل، پسته، گل محمدی، گردو،فندق): برای تزئین
دارچین ، قهوه ، نانکائو، کنجد :برای تزئین
**دستور تهیه :**

بند پوست خرما ها را بگیرید و هسته وسط آن را در بیاورید.برای راحت تر کندن پوست خرما ها ،می‌توانید آنها را مدتی در آب گرم قرار دهید تا نرم شوند.سیس با پست قاشق خرما ها را خوب له کنید. داخل ظرف نجسیی کره را بریزید و روی حرارت قرار دهید تا کره کمی آب شود.

سیس خرما را در کره تفت دهید تا کاملا بکدست شوند بعد از تفت خرما نصف نصف پیمانه گردوی پودر شده را به آن اضافه کنید. و مدام مخلوط کره و گردو را هم بزیند. وقتی کره به خوبی به خورد خرما رفت و خرما در وسط ظرف جمع شد، یک بسته بیسکویت ساده پتی بور پودر شده را به همراه پودر زنجبیل و جوز هندی به خرما اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. کمی هم با دست مواد مخلوط شده را ورز دهید و سپس از مواد به اندازه یک قاشق غذاخوری پر برداشته و کف دست گرد کنید. بعد توپک ها را در پودرهای دلخواه به ترتیب بغلطانید.برای زیبا تر شدن و راحت تر شدن سرو بهتر است توپک های خرمایی را در کپسول قرار دهید. پودر نارگیل را هم میتوانید با زعفران ، قهوه و یا کاکائو رنگ کنید و توپک ها را در آنها بغلطانید.

## فالوده طالبی

**مواد لازم :**

طالبی تازه و شیرین : ۱ عدد بزرگ

یخ قالبی :۱ پیمانه

گلاب : ۱ قاشق غذاخوری

عرق نسترن :۱ قاشق غذاخوری

عسل در صورت تمایل : ۲ قاشق غذاخوری

برگ گل محمدی : برای تزئین

**دستور تهیه :**

طالبی را از وسط نصف کنید و هسته هایش را در بیاورید. سپس پوست آن را بکنید و خرد کنید. طالبی های خرد شده را به همراه تکه ها یخ،عرق نسترن ، عسل و یک قاشق گلاب داخل دستگاه مخلوط کن بریزید و هم بزیند تا یخ کاملا خرد شود. وقتی فالوده آماده شد آن را داخل بویان بریزید و با چند پر گل محمدی تزئین کنید. برای اینکه نوشیدنی فالوده طالبی شما شیک تر سرو شود برای تزئین آن میتوانید فالوده طالبی را داخل همان پوست طالبی بریزید و با قاشق سرو کنید و یا میتوانید از اسکوپ های طالبی داخل فالوده استفاده کنید. مقدار عسل را می توانید با توجه به میزان شیرین بودن طالبی کمتر یا بیشتر کنید.

## (کنوفه) کنافه پنیری

**مواد لازم :**

رشته ترکی کادافی:۳۰۰ گرم

پنیر ماسکاپونو یا پنیر خامه ای : ۲۰۰ گرم

خامه صبحانه:۲۰۰ گرم

کره:۱۵۰ گرم

پنیر پیتزابه مقدار لازم

پودر پسته : برای تزئین

**مواد لازم :**

شکر: ۲ پیمانه

آب: ۵ پیمانه

زعفران دم کرده:به مقدار لازم

دارچین: به مقدار دلخواه

عرق بهار نارنج یا گلاب و هل :به میزان دلخواه

**دستور تهیه :**

در ابتدا به سراغ تهیه شربت این دسر خوشمزه بروید بدین منظور در قابلمه ای ۵ پیمانه آب بریزید و قابلمه را روی شعله زاهد گاز قرار بدهید تا بجوشد بعد از این که آب به جوش رسيد شکر را به ارمی به آب اضافه کنید و دالما هم بزیند تا شکر درون آب حل شود تا کمی حالت شیب به خود بگیرد. زعفران دم کرده را به شهدتان اضافه کنید و بگذارید تا حدود نیم ساعت شهد بجوشد در پایان کارتان گلاب و یا عرق بهار نارنج را به همراه کمی دارچین به شهد بیفزایید تا طعم و عطر بهتری بگیرد.حال به سراغ تهیه شیرینی بروید. برای این کار ابتدا رشته های کادایف باز کنید و با دست کمی خرد کنید. کره را به روش بن ماری آب کنید و روی رشته های کادایف بریزید، سپس دو قاشق زعفران دم کرده غلیظ را نیز به رشته ها اضافه کنید.کف قالب را با کره چرب کنید سپس نرمی از رشته ها را درون قالب بریزید می توانید مقدار کمی زعفران روی کره ها بریزید . با کمک یک جسم سنگین مانند لیوان و یا دست رشته ها را به ته قالب بچسبانید و منسجم کنید. در ظرف جداگانه دیگری پنیر را به همراه خامه مخلوط کنید تا کاملا ترکیب شوند برای راحتی این کار میتوانید از هم زن برقی نیز استفاده کنید. حال این ترکیب را روی رشته های کادایف درون قالب بریزید و پخش کنید سپس پنیر پیتزا را روی ترکیب پنیر و خامه بریزید.در ادامه باقی مانده رشته های کادایف را روی پنیر بریزید و با کم فشار آن را منسجم کنید.

فر را در دمای ۱۶۰ درجه قرار بدهید تا گرم شود. بعد از گذشت حدود ۱۵ دقیقه قالب را در طبقه وسط فر قرار بدهید و بگذارید تا بپزد این کار حدودا ۳۰ دقیقه طول می کشد. در دقیق پایانی شمله بالایی فر را روشن کنید تا لایه رویی کنافه برشته شود.

کنافه را خارج کنید و خیلی سریع شهدی که از قبل آماده کرده اید و سرد شده را روی آن بریزید و بگذارید تا کاملا شهد به خورد کنافه برود. برای تزئین این دسر خوشمزه می توانید از پودر پسته استفاده کنید. این دسر را باید به صورت گرم و تازه سرو کنید تا مواد میانی آن خنک نشود.

هدفمند بودن به سالمندان انگیزه داده و در آنها

حسی آمیخته از مفید بودن ایجاد می کند.

در این مقاله روش هایی مطرح شده که به کمک آنها می توان به سالمندان روحیه داد و آنها را به انجام کارهای مختلف تشویق کرد.

سالمندان بخش بزرگی از جوامع ما را تشکیل می دهند. عواملی همچون پیشرفت ها و دستاوردهای پزشکی، بالا رفتن سطح کیفی زندگی و همچنین افزایش امید به زندگی از جمله مواردی هستند که باعث شده تا جوانان نسل های قبل، امروزه حتی سنینی بیش از ۸۰ سال را نیز به خود ببینند.

امروزه سالمندان بخش بزرگی از جوامع ما را تشکیل می دهند. عواملی همچون پیشرفت ها و دستاوردهای پزشکی، بالا رفتن سطح کیفی زندگی و همچنین افزایش امید به زندگی از جمله مواردی هستند که باعث شده تا جوانان نسل های قبل، امروزه حتی سنینی بیش از ۸۰ سال را نیز به خود ببینند.

با این اوصاف، برای نسل جدید، زندگی کردن و ارتباط صحیح داشتن با سالمندان چالشی مهم است که نیاز به آگاهی، ترفند و مهارت های درون فردی دارد. در این مقاله روش هایی مطرح شده که به کمک آنها می توان به سالمندان روحیه داد و آنها را به انجام کارهای مختلف تشویق کرد.

۱- چند هدف معقول تعیین کنید.

جوانان و بزرگسالان برای انجام دادن ضرورت های زندگی شان مدام تشویق به هدف گزینی می شوند. داشتن اهداف برای سالمندان نیز مفید است. هدفمند بودن به سالمندان انگیزه داده و در آنها حسی آمیخته از مفید بودن و بالیدن به خود ایجاد می کند.

بنابراین داشتن اهداف روزانه مانند ورزش های ساده، انجام یک کاردستی کوچک که به راحتی انجام شود، هدف های معقولی هستند که می توانند به سالمندان روحیه و انگیزه ادامه زندگی دهند. در ضمن هنگام انجام این کارها، آنها را همراهی کنید و مراقب باشید قدم های کوتاه

## خانواده

برای بهبود همبستگی و احساس امنیت ؛

## سالمندان را همیشه خوشحال نگه دارید



برداشته و حین انجام کارها، از آنها تعریف کنید. تایید و تشویق برای انجام کارهای ساده ممکن است برای جوانان چندان مفهومی نداشته باشد اما برای سالمندان بسیار باارزش است.

۲- از آنها بخواهید خاطرات و تجربیات خود را با شما در میان گذارند.

ممکن است برای برخی از افراد تصورش سخت باشد، اما سالمندان، زمانی جوان و پر از انرژی، شور و عشق، جاه طلبی و رویا بودند. اگر به حرف های آنها گوش کنید، روزهای جوانی شان پر از ماجراجویی، لحظات پرشور عشق و روحیه داد و آنها را به انجام کارهای مختلف تشویق کرد.

۱- چند هدف معقول تعیین کنید.

جوانان و بزرگسالان برای انجام دادن ضرورت های زندگی شان مدام تشویق به هدف گزینی می شوند. داشتن اهداف برای سالمندان نیز مفید است. هدفمند بودن به سالمندان انگیزه داده و در آنها حسی آمیخته از مفید بودن و بالیدن به خود ایجاد می کند. بنابراین داشتن اهداف روزانه مانند ورزش های ساده، انجام یک کاردستی کوچک که به راحتی انجام شود، هدف های معقولی هستند که می توانند به سالمندان روحیه و انگیزه ادامه زندگی دهند. در ضمن هنگام انجام این کارها، آنها را همراهی کنید و مراقب باشید قدم های کوتاه

اگر علاقه مند به شنیدن آن داستان ها باشید، آنها با شور و اشتیاق خاطرات شان را برای تان تعریف می کنند و شکوه گذشته شان را به یاد می آورند. درضمن، اگر سالمندان خانوادهٔتان از خانه و کاشانه خود دور هستند و در جای دیگری زندگی می کنند، سعی کنید اطراف آنها را با خاطرات مثبت مثل عکس ها، کارت پستال های، صنایع دستی، موسیقی، فیلم ها، جوایز و افتخاراتی که در گذشته به دست آورده اند، پر کنید. اجازه دهید این خاطرات خوب، زندگی آنها را غنی کرده و بگذارد به مورد آنها با شما گفتگو کنند. همیشه از گذشته و خاطرات شان بپرسید و

آشنایی با معایب و فواید ؛

## ازدواج با زن شاغل بهتر است یا خانه‌دار



زنی که به سبک زندگی اداری امروزی خو گرفته باشد، اضافه کاری ها یا تاخیرهای غیر منتظره همسرش را بهتر درک می کند.

\* جر و بحث کم تر

آدم ها برای پر کردن نیازهای روحی- روانی شان احتیاج دارند از منبع های عاطفی مختلفی تذیه کنند ولی خانم های خانه‌دار - به ویژه اگر بچه نداشته باشند- معمولاً تمام روز را در خانه به تنهایی سر می کنند و اینطوری توقعشان نسبت به شوهر بالا می رود. در واقع چنین خانمی از مردش می خواهد جور تمام نیازهایی که باید به روشهای گوناگون برآورده می گردید را تنها به دوش بکشد. این مسأله میتواند منجر به دلخوری، ناخشنودی و افسردگی هر

طرفین ماجرا شود.

- وضعیت اقتصادی بهتر

در این زمانه وانفاسی اقتصادی، واضح است که شرایط مالی خانه ای که در آن به جای یک نفر، دو نفر کار می کنند و پول درمی آورند، به مراتب بهتر و مطلوبتر است، ضمن این که بعضی معتقد هستند زن هایی که کار بیرون می کنند، به ارزش پول واقف ترند و ضمناً فرصت چندانی هم برای خرجش ندارند، در نتیجه پس‌انداز بیشتری عاید خانواده خواهد گردید!

\* زن شاغل اجتماعی تر و به روزتر است

یکی از معضلات زنان خانه‌دار معمولی این است که آنان شدیداً به سنت های قدیمی پای بندند و کاملاً سنتی و حتی متحجرانه فکر میکنند. نقطه ی در برابر زنان بی سوادی که سالها در چهاردیواری منزل حبس بوده اند، زنان امروزی شاغل است. زنان شاغل آن قدر هوشیار هستند که افکار امروزی را قبول کنند.

روابط نزدیک را کاملاً پرکنند. اما به هر حال، بسیاری از سالمندان بدون اینترنت و شبکه های اجتماعی، احساس دور افتادگی و تنهایی می کنند. مطالعات نشان می دهد که زیرساخت های شبکه های اجتماعی که ابتدا بیشتر توسط جوانان استفاده می شد؛ امروزه استفاده از آنها در میان سالمندان، به طور چشمگیری رو به افزایش می باشد.

۴- کاری کنید که احساس سودمندی کنند.

بسیاری از افراد سالمندی که قدرت شناختی شان هنوز فعال است، حتی با وجود محدودیت های فیزیکی، همچنان دوست دارند که مفید باشند. بنابراین، موضوعات و وظایفی که به آنها علاقه داشته و احساس راحتی می کنند را شناسایی کرده و به آنها معرفی نمایید. مثلاً، در مورد مشکلات و موارد زندگی خود با آنها مشورت کرده و نظرشان را جویا شوید. یا اینکه در مورد تصمیم های مهم خود در زندگی با آنها صحبت کرده و عقایدشان را بپرسید.

یا اینکه برخی از کارها و یا وظایفی که برایشان

ساده است و از عهده آنها به خوبی برمی آیند را

به آنها بسپارید.

۵- آنها را تشویق کنید تا مهارت های سازگاری با شرایط و انعطاف پذیری را تمرین کنند.

از آنجایی که توانایی های شناختی و تحرکات فیزیکی در افراد مسن کاهش می یابد، انواع مهارت های مقابله و سازگاری با این شرایط را به آنها بیاموزید تا بتوانند کیفیت زندگی شان را حفظ کنند. از این مهارت ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

\* تعیین اهداف کوچک و قابل دسترسی

\* خرد کردن اهداف به موارد کوچک تر و قدم های کوتاه برداشتن

\* کمک به آنها که اهداف واقعی تری برای خود انتخاب کنند.

\* اجازه دهید سالمندان خودشان در انتخاب کاری که می توانند انجام دهند، تصمیم بگیرند.

\* به آنها برای رسیدن به اهداف شان، تا جایی که واقعا لازم است، کمک کنید.

شماره ۲۴۰۰ - سه شنبه ۴ خرداد ۱۴۰۰

### فال روزانه

### فروردین

شما امروز دقیقاً می دانید که در هر مورد مهم چه کاری می خواهید انجام دهید. اما مشکل شما این است که راندهمان فعلی شما مناسب نیست به خاطراینکه شما با هیچ برنامه خاصی پیش نمی روید. حقیقت این است که شما شاید از تجربه هایتان استفاده نمی کنید. سعی کنید به این روند ادامه ندهید فقط تا حد امکان در حد توانتان تلاش کنید

### اردیبهشت

شما امروز باید نسبت به چیزهایی که کسب کرده اید شناوتی منطقی داشته باشید و فکر نکنید موفقیت‌هایی که کسب کرده اید همیشگی هستند. شما کارهای زیادی پیش رو دارید، پس باید ابتدا آهسته و پیوسته حرکت کنید تا در روزهای آینده به مقصود برسید.

### خرداد

شما به خاطر یک سری شرایط پیچیده شاید مجبور باشید که بیشتر از همیشه تلاش کنید اما امروز برای شما خیلی سخت است که برای پیدا کردن یک راه حل، بیشتر کار کنید. در حالی که امروز زمان مناسبی است برای این که فراتر از محدودیت هایتان عمل کنید. سعی نکنید که باهوش باشید؛ فقط اجازه بدهید که آسیب پذیریتان ظاهر شود و از اینکه در مورد ترس هایتان صحبت کنید هراس نداشته باشید. در نهایت آنها زیرکی و بصیرت ذهنی شما را به خوبی تشخیص خواهند داد.

### تیر

اگر چه شما شاید امروز بیش از اندازه جدی باشید، شما می توانید به حد کافی روی توانایی هایتان متمرکز شوید و در مقابل کسانی که سعی می کنند در شما نفوذ کنند ایستادگی کنید. امروز روزی نیست که شما از کارهایی که باید انجام بدهید نگران باشید و در نهایت نگرش های درونی شما بسیار قوی و سازنده خواهند بود. تسلیم ناامنی احساسی روزمره نشوید؛ الان زمان این است که شرایط را بهتر کنید. دیگران در حالی که کمک می کنند تا شما نسبت به قبل با کفایت تر و سازنده تر باشید، به حس اطمینان شما نیز احترام خواهند گذاشت.

### مرداد

شما یک راهنمای خوب هستید و امروز روابط اجتماعی شما قوی تر شده است، به طوری که دوستان و همکارانتان از شما می خواهند که آنها را راهنمایی کنید. به جای اینکه در زمان خوشی پیشروی آنان باشید، باید سعی کنید شور و هیجان را ثابت نگه دارید. اگر این شور و هیجان شدت پیدا کند و سپس ناپدید شود به نفع هیچ کس نیست. در ابتدا به آرامی حرکت کنید و سپس در طول روز به سرعت حرکتتان بیافزایید.

### شهریور

شما شاید کارهای زیادی برای انجام دادن داشته باشید و حتی هنگامی که یکی از آنها را تمام کنید، به نظر می رسد که کارآیی شما شگرفت کرده است. در حالی که امروز بعد ظهر برای یک موقعیت اجتماعی برنامه ریزی می کنید، ممکن است که اتفاقات خوبی رخ دهد. کار هایی را انجام بدهید که بعد از تلاش و سختی کشیدن بتوانید از آنها لذت ببرید. نیازی نیست که خواسته هایت را به منظور راحتی یک شخص دیگری تعدیل کنید؛ مطمئناً شما شایستگی رسیدن به هدف هایتان را دارید.

### مهر

شما اکنون بسیار مصمم هستید تا پروژه ای عقب افتاده را در خانه تکمیل کنید. حتی اگر شما برای این کار در نظر گرفته شده اید درست نیست که امروز با عجله و شتاب این کار را انجام بدهید. عجله کردن شما میتواند برایتان گران تمام شود. پس قبل از این که کارتان را شروع کنید، اطمینان حاصل کنید که تمام ابزارهای لازم را دارا هستید.

### آبان

موضوعاتی وجود دارد که شما باید در مورد آن با یک دوست یا یک همکار صحبت کنید، احتمال دارد که بزودی اقدام کرده و با آنها صحبت کنید. اما شاید طبق برنامه هایتان پیش نروید، دیگران شاید فکر کنند که شما خیلی احساساتی هستید. حتی اگر در ابتدا قدری نا امید شدید، خیلی زود تسلیم نشوید. پافشاری و سماجت شما می تواند شما را به هدفتان نزدیک کند.

### آذر

شما امروز در مورد مسائل مالی به آگاهی تازه ای رسیده اید، به خصوص که شما اخیراً از انجام دادن معاملات سخت اجتناب ورزیده اید. توجه کردن به جزئیات شما را به عقب برمی گرداند، مگر اینکه خودتان را نسبت به مسائل جزئی بی اهمیت نشان دهید. اگرچه این کار زمان زیادی می برد، اما برای شما لازم است که مسائل مالی قدیمی تان را تا جایی که در توانتان است فراموش کنید.

### دی

امروز شما برای غلبه کردن بر ترسهایتان باید بیشتر کار کنید، اما اگر شما فعال باشید پادش دریافت خواهید کرد. یک دوست نزدیک می تواند مشکلی برایتان ایجاد کند، اما شاید شما به درستی نفهمید که چه اتفاقی افتاده است. بی میلی شما نسبت به تغییر کردن حتی می تواند شرایط را بیشتر رقابت آمیز کند. بیشتر تلاش کنید تا انعطاف پذیر باشید و پرنشانی و یکندگی را از خود دور سازید

### بهمن

همزمان با قرار گرفتن ماه در دوازدهمین خانه رازهای شما، شما دوست ندارید که با شخص دیگری درباره نیازهایتان صحبت کنید. وقتی شخص دیگری می داند که شما چه می خواهید، باید احساس خوبی داشته باشید، اما شاید به نتیجه ای که دوست دارید نرسید.

### اسفند

امروز شما به نیازهای دوستان توجه می کنید و می توانید به راحتی در شرایطی که با یاری رسانید که آقدر هم که به نظر می آید این شرایط مهم نیستند.

پس اگر به شما گفتند که کمک شما چندان مفید نبوده ناراحت نشوید. درعوض قبول کنید که رأی شما مثل همیشه نبوده است. شما اگر نسبت به سیگنالهایی که از دیگران دریافت می کنید توجه کافی داشته باشید، می توانید خودتان را از شرایط نامناسب نجات دهید. ابتدا سعی کنید به خودتان توجه کرده و اوضاع خود را بهبود