

## آشپزی

**خوراک جگر و هویج**

**مواد لازم :**

پیاز درشت	یک عدد
دل وجگر وقلوه گوسفند	۲۰۰ گرم
رب یک ق سوپخوری	
سیب زمینی دو عدد	
هویج	دو عدد
لیموی تازه	یک عدد
نمک وقلفل و زردچوبه	به مقدار لازم

**طرز تهیه :**

پیاز را خالالی خرد کنید و به همراه جگر خرد شده و کمی روغن در تابه بریزیدو تفت دهید تا طلایی شود.
۱ قاشق رب به مواد اضافه کرده و ادویه و نمک بزنید و مخلوط کنید.
نصف لیوان آب به مواد اضافه کنید و اجازه دهید روی حرارت ملایم، رب به خورد خوراک برود سپس رویشان آلبیموی تازه بریزید و شعله را خاموش کنید.
در صورت تمایل می‌توانید سیب زمینی و هویج را جدا گانه سرخ کنید یا آب پز کنید و کنار خوراک سرو نمایید.

### خوراک جگر ایتالیایی

**مواد لازم :**

جگر گوسفندی	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد بزرگ
سیب	۲ حبه
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق سوپخوری
کره	۲ قاشق غذاخوری
سرکه بالزامیک	یک هشتم پیمانه
آب	۱/۲ پیمانه
سس چیلی	۱ قاشق غذاخوری
پودر اورگانو	به مقدار کافی
اوبیشن و فلفل سفید	به مقدار کافی
نمک و قلق سیاه	به مقدار کافی

**طرز تهیه :**

جگر را به صورت نواری ۱ \* ۳ سانتی متری برش بزنید و کنار بگذارید. پیاز را خالالی خرد کنید و با کمی کره در تابه تفت دهید تا طلایی شود. سیر را خرد کرده به پیاز اضافه کنید و تفت دهید. وقتی رنگ جگر تغییر کرد ، نمک و ادویه ها را اضافه کرده و مخلوط نمایید. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و تفت دهید تا کاملا سرخ شود.سرکه بالزامیک را به تابه اضافه کنید و هم بزنید.آب را اضافه کرده در تابه را بگذارید تا با حرات ملایم جگرها مزخپخت شوند. در انتها سس چیلی را اضافه کنید و با سیب زمینی سرخ شده سرو نمایید.

### خورش ریحان

**مواد لازم :**

گوشت گوسفندی	۳۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
رب نارنج	۱ قاشق غذاخوری
ریحان	۳۰۰ گرم
نعناع	۱۰۰ گرم
تره	۱۰۰ گرم
گشنیز و جعفری	۴۰۰ گرم
برنج	۴ پیمانه

زعفران دم کرده	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
زردچوبه و روغن	به مقدار کافی

**روش تهیه :**

برای شروع پخت خورش ریحان خوشمزه ، پیاز را نگینی خرد کنید و با کمی روغن تفت دهید و کنار بگذارید. کمی روغن حیوانی در قابلمه ریخته و گوشت را که به صورت قیمه ای تکه شده درروغن حیوان تفت دهید تا رنگش تغییر کند.فلفل زردچوبه و پیاز داغ را به گوشت بزنید و مخلوط کنید. به مقدار کافی آب به قابلمه اضافه کنید و ۲ ساعت و نیم اجازه دهید گوشت روی حرارت ملایم بپزد. سبزی خورش ریحان را خرد کنید.تابه را روی حرارت بگذارید تا داغ شود و سپس سبزی ها را را تفت دهید تا آبش کشیده شود. کمی روغن به سبزی ها اضافه کرده و سرخشان کنید.نمک و رب نارنج را اضافه کرده و مخلوط کنید. سبزی را به قابلمه اضافه کنید و صبر کنید خورش جا بویفتد و روغن بیندازد. برنج را که از شب قبل در آب نمک خیسانده اید را در در قابلمه ای دیگر ریخته و ۲،۵ برابر آب و نمک اضافه کنید و بپزید. وقتی آب برنج کشیده شد، کمی زعفران دم کرده اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید تا حرارت ملایم برنج دم بکشد.

### آبگوشت سیر

**مواد لازم :**

گوشت دنده یا گوشت با استخوان	۷۵۰ گرم
سیر	۵ حبه – ۵ پوته
نخود	نصف پیمانه
لوبیا	نصف پیمانه
گندم پوست کنده	نصف پیمانه
برنج	نصف پیمانه
زردچوبه	۲ قاشق چایخوری
نمک و فلفل به مقدار کافی	

سیب زمینی ۱ عدد درشت
رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذا خوری
**دستور تهیه :**

نخود ، لوبیا و گندم را از شب قبل جداگانه در آب بخیسانید و سپس آبش را دور بریزید. گوشت را تکه کنید و به همراه نخود ، لوبیا و گندم در قابلمه بریزید و آب اضافه نمایید اجازه دهید ۱،۵ ساعت با حرارت ملایم بپزد. در قابلمه را برارید و نصف پیمانه برنج را اضافه کرده و به پخت ادامه دهید. ۵ حبه سیر را ساتوری کنید و با کمی روغن در تابه تفت دهید تا نرم شود. در دستور اصلی مقدار سیر ۵ پوته است که اگر نمی‌توانید این مقدار سیر را تحمل کنید می‌توانید کمتر استفاده نمایید. ۳ قاشق غذائوری رب اضافه کنید و مخلوط نمایید. ۲ قاشق زردچوبه ، نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید و این مخلوط را به قابلمه اضافه نمایید. ۱ عدد سیب زمینی درشت را پوست گرفته ، نگینی خرد کرده به قابلمه بیفزایید. اجازه دهید تمام مواد کاملا بپزند و آبگوشت جا بویفتد.

انسان موجودی اجتماعی است. رابطه ما با دیگران سبب زنده ماندن، رشد و پیشرفت مان می‌شود. با این حال، با بالا رفتن سن ، خیلی از ما بیشتر از موقع جوانی تنها هستیم و این تنهایی ما را در موضع انزوای اجتماعی، تنهایی و مشکلات روحی و جسمی مربوطه مثل: افسردگی و بیماری های قلبی قرار می دهد.

بررسی ها، انزوای اجتماعی و تنهایی را با خطرات بسیاری در انواع شرایط جسمی و روانی مربوطه دانسته است: فشار خون بالا ، بیماری قلبی، چاقی، ضعف سیستم ایمنی ، اضطراب ، افسردگی ، بیماری آلزایمر و حتی مرگ.

کسانی که به علت فوت همسر یا شریک زندگی، جدایی از دوستان یا خانواده ، بازنشستگی ، کم شدن تحرک و نبود رفت و آمد و دیدار اشخاص دیگر ، خود را به صورت غیر منتظره ای تنها می بینند در موضع خطر از لحاظ مبتلا شدن به انواع بیماری های روحی و جسمی قرار دارند .

بالعکس، کسانی که با دیگران فعالیتهای پرپار و معنادار و با هدف انجام می دهند دوست دارند که عمر بیشتری داشته باشند ، روحیه خود را تقویت کنند و هدفی برای خود داشته باشند. مطالعات نشان می دهد که این فعالیت ها به حفظ راحتی آنها کمک می کند و امکان دارد کارکرد شناختی آنها را بهتر کند.

دوست نداشتن سالمندان برای خارج شدن از خانه یکی از مسائلی است که آنان را گوشه‌گیر می‌کند همینطور خواب‌آلودگی، حس درد و گرفتگی عضلات و کم اشتهایی همه علل گوشه گیری آن‌هاست.

سالمندان دوست دارند با دیگران صحبت کنند، ولی اغلب کمتر کسی با علاقه به حرف های آنان گوش کرده و آنان را همراهی می‌کند.

فوت همسر را یک شوک که باعث انزوای شدید شخص سالمند می‌شود. در برخی موارد هم به

## خانواده

با تاثیرات انزوای اجتماعی بر آنها ؛

# مراقب سلامتی سالخور دگان باشید



علت سن بالای پدر و مادر یکی از فرزندان فوت می‌کند که شوکی خیلی بزرگ است و انزوای بیشتر سالمند را به دنبال دارد.

افسردگی باعث خیلی از بیماری‌ها می‌شود و نه فقط سبب می‌شود شخص از زندگی لذت نبرد، بلکه سلامتی او را هم به خطر می‌اندازد.

مطالعات نشان داده‌اند که دقت به تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت مانند سرمایه اجتماعی و مشارکت اجتماعی هم نقش بسیار زیادی در افزایش سلامت روان سالمندان دارد.

نوع برخورد با سالمند و مشارکت دادن او در خانواده و یا جامعه موضوعی مهم برای سالمند به حساب می آید. یکی از علامت های طردشدگی سالمندان گذاشتن آنها در آسایشگاه‌هاست.

و ارزشمند بودن سالمندی، تغییر ساز و کارهای انتقال دانش و تجربیات، کاهش مشارکت سالمندان در تولید اقتصادی، هسته‌ای شدن خانواده‌ها، کاهش کارکردهای خانواده‌های جدید، اشتغال زنان، افزایش شکاف میان نسل‌ها، ارزشمند شدن جوانی و ظواهر فیزیکی و جسمی

رازهای جذب و رابطه با مادرشوهر ؛

# چشم پوشیدن‌هایی که آرامش روحی می آورد

ممکن است شما یک روز خسته و کسل باشید، چنانچه در چنین حالتی به خانه ی مادر خویش بروید، احتمالا دراز بکشید یا حتی بخوابید، ولی فکر کنید همین رفتار را در خانه ی مادر شوهر داشته باشید. موجی از مشکلات به وجود خواهد آمد.بهتر است حریم ها را حفظ کنید و بیش از صمیمیت به احترام در رابطه اهمیت دهید
\* متعهد و مسئولیت پذیر باشید
فکر کنید زمانی که مادر خودتان مریض است، چه قدر برای دلجویی از او وقت می گذارید. برای خانواده شوهرتان و به خصوص مادرش هم چنین باشید و عروس خوب و دوست داشتنی باشید. البته در حدی که بعداز ازدواج تعهد شما نسبت به خانواده خودتان کم تر شده، اعتدال را رعایت کنید. یادتان نرود که مادر شوهرتان، عزیزترین فرد زندگی شما یعنی همسرتان را با خون دل پرورش داده است.

\* جملات نکردن از قبل

متأسفانه در بسیاری از خانواده ها، تصویرهای ذهنی، بحث ها و صحبت های اشتباه در خصوص خانواده همسر به ویژه مادرشوهر وجود دارد که از همان کودکی در ذهن دختر و پسرها حک می شود.

این تصورات اشتباه از قبل سبب می شود که پیش از آغاز زندگی مشترک، در خصوص مادرشوهر و خواهرشوهر، قضاوت شتابزده ای صورت گیرد و نتیجه چنین تصوراتی جز فضای کینه و کدورت بین عروس و خانواده شوهر نخواهد بود.
\* افکار ناکارآمد را دور بریزید

با در نظر گرفتن سه عنصر صمیمیت، دوست داشتن و تعهد،

جوان ها بخوانند ؛

## زوج‌های موفق این خصوصیات را دارند

\* تقسیم کارهای خانه

زن و شوهر باید شبیه دو دوست باشند، یعنی به رابطه‌شان برچسب زن و شوهری نزنند. اگر همدیگر را مثل دو دوست بدانند، دیگر خبری از کلیشه‌های جنسیتی نیست. به این صورت که کارهای خانه را به زنان و مردانه تقسیم نمی‌کنند. هر دو در کنار هم هستند و هرکاری از دست‌شان برآید را انجام می‌دهند. در مورد کارهای خانه هم باهم همکاری می‌کنند. مثلا در روزهای جمعه می‌توانید در کنار هم غذا درست کنید، باهم ظرف بشوید و کارهای نظافتی خانه را بایکدیگر و در کنار هم انجام دهید. نه اینکه بار انجام این مسائل بر دوش یک نفر باشد.

\* رازهای ازدواج موفق

هدایت و مدیریت روابط عاطفی و اجازه ندادن به رنگ باختن عشق، نیازمند آگاهی و تلاش است. در این مطلب به کارهایی که زوج‌های خوشبخت بعد از ساعات کاری باهم انجام می‌دهند، پرداخته‌ایم؛
\* در جریان حال هم هستند
این افراد بعد از اینکه از سرکار برمی‌گردند، با تمام خستگی‌شان به گپ زدن با یکدیگر می‌پردازند. از حال و هوایی که در آن روز داشته‌اند برای هم می‌گویند، در مورد محیطی که در آن کار می‌کنند و همکاران‌شان حرف می‌زنند. به عبارتی این افراد نسبت به حال و هوای هم بی‌تفاوت نیستند و همدیگر را در جریان روزمرگی‌هایشان می‌گذارند.

\* باهم ورزش می‌کنند

این افراد باهم ورزشی مشترک را شروع می‌کنند و ساعتی از روز را با یکدیگر به باشگاه یا نندارد، پیاده‌روی و خیلی از باشگاه‌ها به صورت خصوصی‌زی و تنها برای هم می‌گویند، در مورد می‌توانید با ثبت نام در یکی از رشته‌های ورزشی هم فعالیتی را با همسرتان شروع کنید و هم برای سلامتی‌تان تلاش کنید. معمولا وجود فردی دیگر که همراه با شما هدفی را برای تحقق تعیین می‌کند، انگیزه زیادی برای رسیدن به هدف در اختارتان می‌گذارد.

\* اگر وقت، شرایط و هزینه کافی برای

ثبت نام در باشگاه یا نندارد، پیاده‌روی و قدم زدن با همسرتان می‌تواند بهترین گزینه باشد. وقتی با شریک زندگی‌تان پیاده‌روی می‌کنید در واقع با یک تیر به دو نشان زده‌اید. هم ورزش می‌کنید و هم پیاده‌روی بهترین گزینه برای هم‌صحبتی و گپ زدن است.

شماره ۲۶۸۳ - شنبه ۲۵ تیر ۱۴۰۱

**فال روزانه**

#### فروردین

سالمندان باید انرژی اضافی خود را در استفاده مثبت بگذارند تا از فواید خوب بهره ببرند. با توجه به نیاز خانه می توانید با همسرتان برای خرید چند اقلام با ارزش بیرون بروید که می تواند وضعیت مالی شما را کمی تنگ کند. یک روز مساعد برای مسائل خانگی و پایان دادن به مشاغل خانگی. زندگی عاشقانه شما امروز چیزی واقعا عالی را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

**اردیبهشت**

بازی با بچه ها یک تجربه شفافبخش فوق العاده را برای شما به ارمغان می آورد. اگر قرار بود وام بگیرید و مدت زیادی در این کار مشغول بودید، امروز روز شانس شماست. از اوقات فراغت خود در زیباسازی خانه ی خود استفاده کنید. رفتار نامنظم عزیز شما امروز عاشقانه را خراب می کند. دانش اضافه شده ای که امروز به دست می آورید، در برخورد با همسالان به شما برتری می دهد. امروز مسائل زیادی وجود خواهد داشت – که نیاز به توجه فوری دارند. امروز ممکن است همسرتان از دانستن رازی از گذشته ی شما کمی آسیب ببیند.

**خرداد**

با وجود مشغله ی زیاد، سلامتی خوب باقی خواهد ماند، اما زندگی خود را بدیهی نگیرید، بدانید که مراقبت از زندگی، عهد واقعی است. سرمایه گذاری در عتیقه جات و جواهرات سود و رونق به همراه خواهد داشت. تصمیمات مربوط به شغل خود را بگیرید و از مزایای آن بهره مند شوید. می توانید به طور ناگهانی امروز برنامه ریزی کنید که از محل کار خارج شوید و زمانی را با خانواده ی خود بگذرانید.

**تیر**

در صورت امکان سعی کنید از سفر طولانی خودداری کنید زیرا برای سفر بسیار ضعیف هستید و این می تواند شما را بیشتر ضعیف کند. به احتمال زیاد امروز در شب به سود مالی خواهید رسید زیرا مانند هر پولی که قبلا قرض داده شده است فوراً برمی گردد. یک گردشهایی خانوادگی شما را در صحنه مرکزی می بیند. امروز ادویه عجیب و غریب را در زندگی عاشقانه شیرین خود گرمای خواهید داشت.

**مرداد**

احتمال بهبودی از بیماری جسمی در کار شما است. کسانی که پول خود را در شرط بندی یا قمار خرج کرده بودند، امروز متحمل ضرر خواهند شد. بنابراین به شما توصیه می شود از شرط بندی دوری کنید. امروز باید روی نیازهای دیگران تمرکز کنید اما سخاوتمندی بیش از حد با بچه ها فقط به دردمر می انجامد. روز خوبی برای عاشقانه این روز فوق العاده ای برای مذاکره با مشتریان جدید است.

**شهریور**

سلامتی امروز عالی خواهد بود. کسانی که تا به حال بی جهت پول خود را به باد می دادند، باید از امروز اعمال خود را کنترل کنند و پس انداز کنند. جایبایت ها و شخصیت شما به شما کمک می کند تا دوستان جدید کمی پیدا کنید. روابط شخصی حساس و آسیب پذیر هستند. به شغل خود پایبند باشید و امروز روی دیدگران برای کمک به شما حساب نکنید. متولدين شهریور می توانند امروز در اوقات فراغت خود سعی کنند یک راه حل قابل اعتماد برای یک مشکل پیدا کنند.

**مهر**

فشار سالمندان در محل کار و اختلاف در خانه ممکن است باعث ایجاد استرس شود که تمرکز شما را در محل کار مختل می کند. امروز، می توانید با مسائل مربوط به پول روبرو شوید. روز خود را با دقت سازماندهی کنید– با افرادی که می توانند به آنها اعتماد کنید صحبت کنید تا از آنها کمک بگیرید. نزاع دیرینه خود را همین امروز حل کنید زیرا ممکن است فردا خیلی دیر باشد.

**آبان**

اختلال از فعالیت های ورزشی لذت می برید که آمادگی جسمانی شما را حفظ می کند. تصمیمات عجولانه نگیرید – به خصوص هنگام مذاکره در مورد معاملات مالی بزرگ. با وجود مشغله کاری زیاد، می توانید در محل کارتان پرانرژی بمانید. امروز، می توانید تمام وظایف خود را قبل از زمان تعیین شده انجام دهید. تلاش هایی که برای بهبود ظاهر و شخصیت شما انجام می شود رضایت شما را به همراه خواهد داشت. امروز دوباره عاشق همسرتان خواهید شد.

**آذر**

از آنجایی که غذا طعم خود را مدیون نمک است، برخی ناراحتی ها تنها تا زمانی ضروری است که ارزش شادی را درک کنید. برخی از کارهای مهم به دلیل وضعیت بد مالی متوقف خواهند شد. دوستان و شرکای نزدیک توهین آمیز می شوند و زندگی را برای شما سخت می کنند. کسانی که تعطیلات کوچکی را با مشوق خود انجام می دهند، دوره ای به یاد ماندنی خواهند داشت.

**دی**

اگر احساس استرس شدید دارید، زمان بیشتری را با کودکان بگذرانید. آغوش گرم آنها / نوازش آنها یا حتی یک لیخند معصومانه شما را از مصیبت هایتان دور می کند. اگرچه وضعیت مالی شما بهبود می یابد، اما خروج پول همچنان مانعی در اجرای پروژه های شما ایجاد می کند. با همسرتان هماهنگی کنید تا کارهای خانه را به پایان برسانید.

**بهمن**

سرگرمی های امروزی باید شامل فعالیت های ورزشی و رویدادهای فضای باز باشد. اگر از استعدادهای خلاق شما به درستی استفاده شود، بسیار سودآور خواهد بود. اگر دانش و تجربه خود را با دیگران به اشتراک بگذارید، به رسمیت شناخته خواهید شد. شما که از پول، عشق یا خانواده دلسرد شده اید، می توانید امروز در جستجوی رضایت الهی به ملاقات یک معلم معنوی بروید. ممکن است همسرتان امروز باعث ضرر شما شود.

**اسفند**

رژیم غذایی خود را تحت کنترل داشته باشید و برای تناسب اندام ورزش کنید. شما باید دو بار به طرح های سرمایه گذاری که امروز به شما ارائه می شود نگاه کنید. عصرها با دوستان برای تفریح و همچنین برنامه ریزی برای تعطیلات خوب خواهد بود. اگر در مورد برنامه های خود خیلی باز باشید، می توانید پروژه خود را خراب کنید.