

## آشپزی

<b>شیرینی دلبرو</b>	
<b>مواد لازم<span> </span>:</b>	
آرد سفید	۵۰۰ گرم
روغن جامد یا قنادی	۲۰۰ گرم
آب	۲ لیوان
پودر هل	۱ قاشق چای خوری
پودر نارگیل نرم	۱۰۰ گرم
پودر قند	۱۰۰ گرم
روغن برای سرخ کردن	به مقدار لازم

**طرز تهیه:**

آرد الک شده را با روغن مخلوط کنید و سپس آب ولرم را کم کم اضافه نمایید تا خمیر نرم و لطیفی بدست آید .
بسته به کیفیت آرد ممکن است آب کمتر یا بیشتری نسبت به دستور نیاز داشته باشید.
خمیر را با وردنه روی سطحی که آرد پاشی کرده اید باز کنید و با لیوان قالب برزید.
روی نصف دایره پودر نارگیل و پودر هل بریزید و نصف دیگر خمیر را روی مواد برگردانید و با کمک دست یا چنگال لبه های خمیر را به هم بچسبانید.
درون شیر جوش به اندازه ای روغن بریزید که شیرینی در آن غوطه ور شود سپس روی شعله ملایم بگذارذ تا داغ شود و شیرینی ها را در آن سرخ کنید تا پف کند و طلایی شود.
سپس در ظرف بچینید و رویش را پودر قند پاشید.

### مربا چاقاله گردو

**مواد لازم :**

<b>چاقاله گردو نیم کیلو</b>	
شکر	۱ کیلوگرم
میخک	۲ عدد
جوهر لیمو	۱/۴ قاشق غذاخوری
دانه هل	۱ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه :**

پوست چاقاله ها را به وسیله چاقو جدا کنید و چند سوراخ به وسیله سوزن روی چاقاله ها ایجاد کنید.
سپس قابلمه مناسبی را انتخاب کنید و داخل آن آب بریزید و روی شعله قرار دهید تا بجوشد و سپس چاقاله ها را اضافه کنید و اجازه دهید پنج دقیقه بجوشد و سپس آن را آبکش کنید و چاقاله ها را کنار بگذارید .این کار را به دفعات باید تکرار کنید تا تلخی چاقاله ها از بین برود و آبی که در هنگام جوشیدن چاقاله ها می ماند تلخ نباشد (حداقل ۱۰ بار این مرحله باید انجام شود).
وقتی چاقاله ها به خوبی منف پخت شد آنها را درون آب سرد ریخته و هر ساعت آب آن را عوض کنید ( ۶دفعه تعویض آب انجام شود).

شکر موجود را در یک پیمانه آب حل کنید و به خوبی هم بزنید و سپس میخک و هل را اضافه کنید و روی شعله متوسط قرار دهید تا بجوشد و در این هنگام مقداری دوباره آن را هم بزنید.

در این مرحله نوبت اضافه کردن چاقاله ها به مخلوط شکر و آب است و سپس اجازه می دهیم روی حرارت ملایم بجوشد و قوام پیدا کند.

وقتی احساس کردید مربا به قوام مناسب رسیده جوهر لیمو را با مقداری آب حل کنید و به مربا اضافه کنید و بعد از ۲ الی ۳ دقیقه جوشیدن، شعله را خاموش کنید و وقتی مربا سرد شد آن را درون ظروف شیشه ای ریخته و استفاده کنید.

### کوکو سبزی رژیمی

**مواد لازم :**

<b>سبزی کوکو خرد شده</b>	
تخم مرغ	۲ عدد
گردو خرد شده	۴ ق غ
زرشک	۳ ق غ
پیاز داغ	۳ ق غ
لیموترش تازه	۱ عدد
سوس گندم	۳ ق م
نمک ، زردچوبه ، فلفل سیاه	به میزان لازم
روغن	۲ - ۳ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه :**

برای سبزی کوکو می‌توانید از ترکیب تره ، جعفری ، شوید ، گشنیز و در صورت تمایل کاهو استفاده کنید.
سبزی کوکو را خرد کنید و روی حرارت بگذارید و هر از گاهی هم بزنید تا آب اضافه سبزی کاملا کشیده شود سپس شعله را خاموش کنید تا سبزی سرد شود.
گردوها را به کمک چاقو یا در هاون خرد کنید.
تخم مرغ را با چنگال هم بزنید تا یکدست شود.
سبزی کوکو ، گردو خرد شده ، زرشک ، نمک ، فلفل سیاه زردچوبه و آب لیموترش تازه ، سوس گندم و تخم مرغ و پیاز داغ را با هم مخلوط کنید.
مواد این کوکو بافت نسبتا خشکی دارد البته در صورت نیاز می‌توانید ۱ عدد تخم مرغ دیگر به مواد اضافه کنید.
با فرقی کمی روغن کف هر کدام از کوکوها می کشید و سرخش می کنید.

برای این که کوکو سبزی رژیمی هنگام پخت از هم باز نشود از رینگ های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
مواد را در قالب کوکو یک نفره بریزید و با کمک قاشق کوامل مواد را فشرده کنید.
تابه نفلون را روی شعله متوسط قرار دید و قالب کوکو را داخل تابه بگذارید.
دقیقا فشار زیر رینگ را با برس بردارید.

رینگ را داخل دابه بگذارید و چند قاشق از مواد کوکو را داخل قالب بریزید و با پشت قاشق مواد را به هم فشار دهید و مرتشان کنید و سپس به آرامی بدون این که شکل کوکو قهار شرو قالب را بردارید.

بقیه مواد کوکو را هم به همین شکل در تابه قرار دهید.
فقط کوکوها حداقل باید ۱ سانت باشد که موقع برگرداندن خرد نشوند.

درب تابه را به حالت نیمه باز بگذارید و اجازه دهید یک سمت کوکوها سرخ شود.

کوکوها را برگردانید و دوباره کف تابه را با برس چرب کنید و سمت دیگر کوکوها رژیمی را سرخ کنید.

برای بسیاری از ما، سفر کردن مانند یک عمل لوکس به نظر می‌رسد که اگر بتوانیم، هر از گاهی برای‌اش هزینه می‌کنیم. سفر تفریحی است که بسیاری از ما از آن لذت می‌بریم و در مورد آن فکر می‌کنیم، اما همیشه سراغ آن نمی‌رویم. علاوه بر این، ما به ندرت سفر را به عنوان کاری که برای سلامتی‌مان مفید است می‌بینیم.

در زندگی روزمره ما بیش‌تر در مورد سایر فعالیت‌های مرتبط با سلامت، مانند ورزش و رژیم غذایی، آگاهی داریم.

مسافرت چیزی است که معمولا اهمیت کمی به آن داده می‌شود و اکثر آدم‌ها به دنبال فرصت مناسب، زمان و پول کافی برای برنامه‌ریزی یک سفر هستند.

اما حقیقت این است که مسافرت این توانایی را دارد که ما را به لحاظ جسمی و روحی سالم‌تر کند. شاید آگاه نباشیم، اما سفر می‌تواند تغییرات مثبت و قابل‌توجهی را ایجاد کند که هم در طول سفر و هم در بلندمدت آن را حس خواهیم کرد.

هنگامی که پای سلامت فیزیولوژیکی به میان می‌آید، نمی‌توان از تاثیر بسزای سلامتی غافل شد. یکی از بزرگ‌ترین فواید سفر این است که سبب می‌شود واکنش‌های ایمنی بدن نسبت به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر میکروارگانسیم‌های مضر قوی‌تر شود.

البته، منظور ما این نیست که می‌توانید در مورد بهداشت و خدمات بهداشتی در حین سفر بی‌دقتی به خرج دهید و خودتان را در معرض خطر مستقیم مبتلا به بیماری‌ها قرار بدهید (برای مثال، عدم استفاده از ماسک ضد گاز زمانی که نزدیک به مواد خطرناک هستید).

هرچند زمانی که به مکان‌های جدید و تازه سفر می‌کنید، به طور طبیعی به بدن‌تان فرصت تعامل با بسیاری از ذرات مختلف را می‌دهید و به این ترتیب بدن‌تان آنتی‌بادی‌های بیش‌تری (یا پروتئین‌هایی که با اجسام خارجی مبارزه و از شما در برابر بیماری‌هایی که ممکن است ایجاد شوند، محافظت می‌کنند) تولید می‌کند. این آنتی‌بادی‌ها بدن شما را در طول زمان تقویت و در آینده از آن در برابر بیماری‌های مشابه محافظت می‌کنند.
دوقلوها را در نظر بگیرید، که بیش‌تر ساختمان ژنتیکی‌شان یکسان است، اما لزوما در یک محیط بیرونی یکسان زندگی نمی‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که ایمنی به اثرات غیر

## خانواده

سیستم ایمنی بدن را بهبود دهید ؛

# فواید مسافرت برای سلامتی جسمی و روحی



وراثتی (مانند مواجهه با محیط زیست) بیش‌تر از ژنتیک مرتبط است. هر چه‌قدر بیش‌تر به مکان‌های جدید با غذاهای جدید، آب و هوا و فلور و زیباگان محیطی متفاوت سفر کنید، بیش‌تر در معرض آنتی‌ژن‌های متفاوت قرار می‌گیرید، و بدن شما می‌تواند برای مبارزه با آن‌ها خود را مجهز به آنتی‌بادی‌های جدید مجهز کند.

ذهن شما را تیز نگه می‌دارد
تا الان احتمالا بسیار با برنامه‌ی روزمره‌ی زندگی‌تان کاملا آشنا هستید و به آن عادت دارید. انجام فعالیت‌های مختلف روزانه به واقع استعدادهای ذهنی شما را چندان پرورش نمی‌دهد زیرا مغزتان مجبور نیست با اطلاعات جدید سر و کله بزند. اما هنگامی که مسافرت می‌کنید (مخصوصا به کشورها یا مناطقی که تفاوت‌های قابل‌توجهی دارند)، در واقع به یک مجموعه‌ی جدید اطلاعاتی دسترسی خواهید داشت که مغزتان مجبور است آن‌ها را پردازش کند.

برنامه‌ی روزانه شما متفاوت خواهد بود؛ همیشه باید تصمیمات جدیدی بگیرید و بتوانید مسیر خود را در خیابان‌های متفاوت و در کنار آدم‌هایی با زبان‌های متفاوت پیدا کنید. تمام این تجربیات به مغزتان کمک می‌کند که در برابر بیماری‌های ذرنرثیو در سطح سلولی و در حین این که سن‌تان بالا می‌رود، مقاومت کنید. مواجهه با محرک‌های جدید که در طی سفر بسیار زیاد هستند، ذهن شما را جوان نگه می‌دارند و حافظه و تمرکزتان را بهبود می‌بخشند.

•. سطح استرس را کاهش می‌دهد
در حالی که این مورد یکی از مزایای کاملا مشخص سفر است و چندان تعجب‌برانگیز نیست،

عوامل زیاد دیگری هم می‌توانند سبب بروز بیماری قلبی شوند، بنابراین برای دوری از این مشکلات به یک تغذیه سالم و متعادل، ورزش، و پرهیز از سموم مضر و عادات مضر نیاز داریم. استرس نیز می‌تواند یک عامل بزرگ ایجادکننده‌ی بیماری‌های قلبی باشد زیرا می‌تواند به بالا رفتن سطح فشار خون و قند خون منجر شود و به تدریج سیستم گردش خون را ضعیف کند.

مطالعات نشان می‌دهند که احتمال رخ دادن مشکلات و بیماری‌های قلبی به طور خاص در مردانی که به مدت چندین سال تعطیلات نمی‌روند و از کارشان دور نمی‌شوند، بالاتر است. یک مطالعه‌ی طولی روی بیماری‌های قلبی نیز نشان داد احتمال رخ دادن حمله‌ی قلبی و مرگ به طور کلی، در زمان سفر بیش‌تر در حال حرکت هستید و درگیر کارهای فیزیکی مختلف می‌شوید و این درست است: سفر قطعا می‌تواند فشارهای ذهنی شما را بشکند و از بین ببرد! رفتن به یک سفر کوچک به دور از شهر و کشور خودتان کمک می‌کند که ذهنتان را تازه نگه دارید و استرسی را که به سلامتی‌تان ذره ذره آسیب وارد می‌کند، از بین ببرید.

هنگامی که در میان تمام استرس‌های روزانه زمانی را به استراحت و آرامش گذرانید، مقدار هورمون استرس یعنی کورتیزول افزایش می‌یابد؛ این پیامد روند پیروی را افزایش می‌دهد و سطح قند خون را نیز بالا می‌برد.

این رخداد ممکن است بعدها موجب بروز اثرات منفی زیادی شود از قبیل التهاب، مشکلات دستگاه گوارش، مسائل قلبی عروقی و مشکلات باروری.

نظرسنجی‌ها نشان داده‌است که رفتن به تعطیلات می‌تواند به مدیریت استرس و نگرانی کمک کند و واقع پس از یک یا دو روز که در تعطیلات هستید، احساسات بد و منفی ناپدید می‌شوند.

بنابراین، سفر به ذهن شما اجازه می‌دهد تا آرام شود و به جای نگرانی و فشار کاری روی تجربه‌ی چیزهای جدید تمرکز کند.

• خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد
منظور از بیماری‌های قلبی به طور کلی مشکلات قلبی و عروقی است که از عروق خونی تنگ یا مسدود شده، که می‌توانند حمله‌ی قلبی، آنژین صدری، سکته‌ی مغزی، نقص عملکرد قلب، و سایر اختلالات مشابه را ایجاد کنند.

محققان می‌گویند ؛

# رژیم غذایی و ورزش به تنهایی به طول عمر بیشتر کمک نمی‌کنند

نتایج نشان می‌دهد کسانی که مرتب ورزش می‌کنند و تغذیهٔ سالمی دارند، با کمترین خطر مرگ و میر روبرو هستند. به گفته محققان، این یافته‌ها اهمیت رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم را برجسته می‌کند. محققان می‌گویند: «پیروی از یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی کافی برای کاهش پهنه خطر مرگ و میر ناشی از همه علل، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌های مربوط به چاقی مهم است.»
برای این مطالعه، محققان داده‌های سلامت و ورزش ۳۴۶۶۲۷ فرد را در طول ۱۱ سال ارزیابی کردند.آنها میزان تمرینات ورزشی هر شرکت کننده در یک هفته را به همراه شدت فعالیت بدنی آنها پیگیری کردند. تیم همچنین عادات غذایی شرکت کنندگان را دنبال کرد.در طول مدت مطالعه، ۱۳،۸۶۹ شرکت‌کننده جان خود را از دست دادند: ۲۶۵۰ نفر به دلیل بیماری قلبی و ۴۵۲۲ نفر به دلیل سرطان‌های مرتبط با چاقی.

# سبک فکری‌تان را شناسایی کنید

افکار منفی فقط در برخی شرایط و موقعیت‌ها به سراغ‌تان می‌آیند؟ آیا دائما یک رویاده، موقعیت، فرد، یا مکانی خاصی وجود دارد که باعث تحریک تفکر منفی در شما می‌شود؟ هنگامی که منبع تفکر منفی را در خود شناسایی کردید، گام بعدی اجرا کردن این طرح و مبارزه با افکار منفی خواهد بود.

• با افکار منفی‌تان مبارزه کنید

پس از آن‌که افکار منفی معمول خود را شناسایی کردید، به دنبال راهایی برای مبارزه با آن‌ها بگردید. از خودتان بپرسید آیا این افکار واقعی هستند. آیا این افکار تصویر واقعی از موقعیت‌تان را نشان می‌دهند؟ یا این‌که آیا ترس‌ها و نگرش منفی‌تان در زندگی باعث شده‌اند افکار منفی‌تان بیش از حد واقعی بزرگ جلوه داده شوند؟آیا اگر این افکار را افراد دیگری داشته باشند، شما آن‌ها را تایید می‌کنید؟ برای مثال، اگر صمیمی‌ترین دوست‌تان به شما بگوید، “هرگز برای ترفیع شغلی به اندازه‌ی کافی خوب و ماهر نیست”، آیا شما نیز چنین عقیده‌ای را تایید می‌کنید؟ یا این‌که آیا شما با وی مخالفت می‌کنید و به وی یادآور می‌شوید که فرد شایسته‌ی و ماهری است؟

از همین استراتژی‌ها برای نگرش و طرز تفکر خودتان نیز استفاده کنید. هرگز اجازه ندهید افکار منفی به راحتی وارد ذهن‌تان شوند. • قضاوت‌های‌تان را رها کنید
همه‌ی آدم‌ها تصورات، گرایش‌ها، و قضاوت‌های‌شان نسبت به دیگران را بر پایه‌ی تجربه‌های شخصی خود ایجاد می‌کنند؛ و این یک واقعیت است. این مسئله پایه و اساس پدیده‌هایی نظیر قهرمان‌پروری و انواع تبعیضات را شکل می‌دهد. ولی از سویی دیگر، مقایسه‌ی خود با دیگران می‌تواند به رفتاری تبدیل شود که از طریق آن خودمان را تحقیر و تضعیف می‌کنیم.

وقتی برای خود هدفی تعیین می‌کنیم، معمولا نگاه‌مان به آدم‌هایی خواهد بود که پیش از ما به چنین اهدافی دست پیدا کرده‌اند. به این آدم‌ها نگاه می‌کنیم و به خود می‌گوییم آن‌ها چه‌قدر از ما بهتر هستند؛ زیرا آن‌ها قادر بودند به چنین اهدافی برسند و ما هرگز

شماره ۲۶۹۰ - دوشنبه ۳ مرداد ۱۴۰۱

### فال روزانه

### فروردین

شما امروز احساس می‌کنید قدرت جسمانی تان ته کشیده است، در حالیکه با استراحت کردن می‌توانید تضمین کنید که انرژی تان باز می‌گردد. وقتی که اصلا دوست ندارید هیچ کاری انجام دهید، به جای اینکه به خودتان سخت گرفته و الکی سرتان را شلوغ کنید، به آنچه بدنتان بهتان می‌گوید گوش دهید! اگر قبول کنید استراحت کردن کار خوبی است، بیشتر از گذشته لذت خواهید برد. گاهی وقتها حتی برج ثور بسیار فعال نیز احتیاج دارد که زنگ تفریحی داشته باشد.

### اردیبهشت

شما دلتان می‌خواهد سبک و روش خود را داشته باشد و هم اکنون صبرتان تمام شده است. شما احساس می‌کنید خیلی سخت مبارزه کرده‌اید و فقط نتایج پیچیده‌ای برای نشان دادن تلاش‌هایتان حاصل شده است. تسلیم شدن بهتر از ادامه دادن این جنگ پوچ و بی فایده است، اما مواظب باشید شکست خوردن باعث بیدار شنن خشم و عصبانیت در خودتان نشود. اگر هنوز فرد ناموفقی هستید، دوباره شروع کنید. آستین‌هایتان را بالا زده و گذشته را فراموش کنید.

### خرداد

شما باید از چند نفر معذرت خواهی کنید! و یا حداقل باید قول‌هایی که بهشان عمل نکرده‌اید را اجرا کنید. حتی اگر قبلا قصد و نیت خوبی داشتید، ولی به خاطر مشکلات عدیده از مسیر اصلی خود خارج شده‌اید. ولی بالاخره این ایام نیز می‌گذرد. تا می‌توانید وقت گذاشته و موقعیت خود را در دوستی‌های جدیدتان مشخص کنید و برای بهتر کردنشان برنامه ریزی کنید.

### تیر

حالا که ماه دوباره به نشانه اشک بار شما بازگشته است، شما بیش از اندازه حساس شده‌اید. اما تا موقعی که می‌توانید احساسات خود را مدیریت کنید، لزومی ندارد برنامه‌های خود را به تاخیر بیندازید. اهمیت دادن به احساسات خود بدون اینکه تسلیمشان بشوید با انکار کردن آنها کاملا فرق می‌کند. پنهان کردن حقیقت از خود خوشبختی نمی‌آورد، این کار فقط نشان دهنده جهل و نادانی نیست.

### مرداد

روایهای شما امروز نسبت به همیشه خوش آب و رنگ تر شده‌اند، اما آنقدر دور از واقعیت به نظر می‌رسند که بعید می‌دانید بهشان برسید. این اتفاق موجب ناامیدی تان شده است، البته این ناامیدی زمانی به سراغتان می‌آید که نسبت به اولویت‌هایتان انتظارات غیرمعمولی داشته باشید. اگر امروز نتوانستید به اندازه‌ای که دوست داشتید سازنده باشید، خودتان را ناراحت نکنید. حتی اگر روند پیشرفتتان خیلی آرام است، باز هم در جهت رسیدن به اهدافتان کار کنید.

### شهریور

شما امروز احساس آسودگی و اطمینان خاطر می‌کنید، به خصوص اگر دوستان و همکارانتان حمایت‌های مخصوص‌شان را از شما دریغ نکنند. شاید قبول کردن کمک دیگران به نظر شما کار زشتی باشد!اما "بله" گفتن می‌تواند اولین قدم باشد. نشان دادن ضعف‌هایتان مرزبندی‌های بی مورد را از بین

### مهر

شما امروز مثل اردک مادر که جوجه‌هایش پشت سرش رژه می‌روند شده‌اید و دیگران ازتان پیروی می‌کنند! باوجوداینکه شما قصد کرده‌اید از کسانی که دوستانان دارید حمایت کنید و هوای آنها را داشته باشید، اما بهترین کار این است که مرزهایی هم برای خود تعیین کنید، پس تمام وقت‌تان را برای سرویس دادن به دیگران تلف نکنید. وقتی را تعیین کنید که نیازهای خود را به دقت تعریف کرده و استقلال خود را نشان دهید.

### آبان

شما معمولا وقتی که به آینده دور فکر می‌کنید، باتوجه به کلیات و اصول مهمم کار می‌کنید. باوجود این امروز به خاطر وجود ماه برج سرطان شما وسوسه می‌شوید که حتی اگر مساله خیالی مطرح بود بیشتر به جزئیات و ریزه کاری‌ها توجه کنید. حتی اگر برنامه‌ای ندارید که به خاطرش از خانه بیرون بروید، به تخیل خود اجازه بدهید که راهنمای سفرتان باشد! فکر کردن واقعا بهترین روش برای مسافرت رفتن است!

### آذر

حالا که وجود ماه درخشان برج سرطان باعث شده اعتماد شما از این رو به آن روز شود، وقت این رسیده که در برنامه‌های بزرگ خود تجدید نظر کنید. به جای اینکه با شجاعتی درونیک و بدون توجه به احساسات‌تان کار کنید، تفکر و تعمق درونی داشته باشید و بدون اینکه وانمود کنید که می‌دانید واقعا چه اتفاقاتی افتاده است، در مورد تغییر دیدگاه‌هایتان راجع به موضوعات اساسی با یکی از دوستانتان صحبت کنید. شاید آنها چیزی که بهش نیاز دارید را بهتان بدهند.

### دی

امروز دوستان و خانواده‌تان خیلی بهتان نیاز دارند و شما آنقدر صبور نیستید که بتوانید با رفتاری سیاست مدارانه احتیاجات آنها را برآورده کنید. اما به جای اینکه رفتار تندى از خود نشان دهید، ناراحتی خود از احساسات محبت آمیز را اعلام کنید. اگر به طور طبیعی ناراحتی‌های خود را ابراز کنید از میزان فشارهایی که روی دوش شماست کاسته می‌شود.

### بهمن

هم اکنون ماه وارد برج سرطان احساسی می‌شود و خشم و عصبانیت شدت می‌گیرد. این سخن به این معنی نیست که تمام متولدین برج ولو ناراحت و عصبانی می‌شوند! بلکه به خاطر کمتر شدن تقابل ونوس و بهرام میزان تفریح و خوشی‌ای که حق خودتان می‌دانستید محدودتر می‌شود. سخن گفتن در مورد دین و مذهب و همچنین آیین‌های اسفند باوجود ماه در پنجمین خانه تان – یعنی خانه تفریح و بازی – شما امروز می‌توانید بدون اینکه چیز زیادی بگویید گویا باشید! شما به سمت فعالیت‌های لذت بخش همراه با بچه‌ها گرایش پیدا کرده‌اید و نیز فعالیت‌های دیگری که نیازی به زیاد صحبت کردن ندارند.وقت‌هایی که به طبیعت می‌روید و یا زمانی که داخل خانه آرامش دارید، از تفکر کردن بیشتر از عملکرد مستقیم چیز یاد می‌گیرید.