

	
آشپزی	

مریای هویج رولی خانگی با طعم ایده آل طرز تهیه مریای هویج رولی که یک رسیبی عالی و خوشمزه دارد در این بخش قرار داده شده است و می توانید با نحوه تهیه این نوع مریای خانگی و ترد آشنا شوید.

مواد اولیه:

هویج: ۱ کیلوگرم

شکر: ۸ پیمانه

آهک: ۱ پیمانه

جوهر لیمو: ۴/۱ قاشق چای خوری

پودر هل و وانیل: به میزان لازم

زعفران: ۲ قاشق غذاخوری

خلال دندان: چند عدد

طرز تهیه:

ابتدا هویج ها را بشویید و روی آن را بشراشید. هویج ها را به صورت ورقه ای نازک برش دهید. ۴ تا ۵ ساعت هویج ها را درون آب نمک قرار داده بعد از اینکه به راحتی تا شد، آن ها را به صورت دلخواه بپیچید.

بهترین شکل برای پیچیدن این نوع هویج های ورقه ای به صورت گل است در ادامه نیز بعد از پیچیدن به آن ها خلال دندان بزیند تا باز نشود. بعد از این مرحله گل ها را باید درون آب گداشته و هر چند وقت آب آن را عوض کنید. آب و آهک را با یکدیگر ترکیب کرده و زمان دهید تا ته نشین شود. در ادامه نیز بعد از یکدست شدن مواد آب و آهک باید گل ها را درون آب و آهک بریزید. ۱۲ ساعت صبر کرده و بعد باید هویج ها را آبکشی کنید. در این مرحله از طرز تهیه مریای هویج رولی شکر و آب را باید روی حرارت بگذارید و زمان دهید تا مخلوط شکر باز شود. مقداری جوهر لیمو اضافه کرده و درون شربت بریزید. در ادامه نیز وانیل و زعفران را اضافه کنید. بعد از اینکه شربت شما قوام دار شد، گل های هویج را به شربت افزوده و زمان دهید تا بجوشد.

زیر حرارت را خاموش کرده و زمان دهید تا خنک شود. هویج ها را درون شیشه ای ریخته و زمان دهید تا خنک شود. توجه کنید که خلال ها را از هویج ها جدا کرده باشید. این مربا با ترکیب عالی خود یک مریای خانگی خوشمزه است و از آن لذت می برید. شما می توانید انواعی دیگر از مرباهای خانگی را با همین شیوه ها داشته باشید. اگر می خواهید با این شیوه یک مریای طرح داشته باشید، باید با همین شیوه عمل کنید. این مربا را می توانید برای وعده صبحانه داشته باشید.

یک مریای مجلسی ویژه که طعم آن نیز عالی است. این مربا در کنار خامه و کره نیز گزینه عالی خواهد بود و می توانید از طعم فوق العاده آن لذت ببرید. در صورتی که می خواهید یک مریای ترد داشته باشید از آهک و مقداری آب استفاده نمایید تا در این صورت یک مریای ماندگار داشته باشید. این مربا فوق العاده خوشمزه بوده و به دلیل ترد بودن خود یک مربا محبوب مجلسی است. شما می توانید این مربا را با رسیبی عالی تهیه کنید.

سالاد کنگر با طعم و مزه ویژه

اگر از علاقه مندان به سالادهای خانگی هستید در این بخش می توانید با ترکی فوق العاده ای از طرز تهیه سالاد کنگر نیز آشنا شوید که رسیبی ویژه ای دارد.

اگر از علاقه مندان به سالادهای خانگی هستید در این بخش می توانید با طرز تهیه سالاد میگو و سالاد وینگرت آشنا شوید. این سالادها طعم و مزه ای عالی دارد.

مواد اولیه:

کنگر سرخ شده: ۵۰۰ گرم

پیاز داغ: ۳ عدد

مرغ ریش ریش شده: ۵۰۰ گرم

سس مایونز: ۳ قاشق غذاخوری

قارچ تفت داده شده: ۲۵۰ گرم

ماست: ۶ قاشق غذاخوری

لفل سیاه، نمک، پودر سالاد، به میزان لازم

سیز: ۳ جبه

طرز تهیه:

برای آماده کردن این نوع سالاد متنوع باید ابتدا کنگر را پاک کنید. کنگر را به قطعاتی کوچک تر تقسیم نمایید. در ادامه باید کنگر را درون صافی ریخته و به خوبی بشویید. زمان دهید تا آب اضافی ان خارج شود. کنگر را درون تابه ای ریخته و زمان دهید تا با حرارت ملایم کمی بخارپز شود. بعد از بخارپز شدن نیز مقداری روغن به آن اضافه کنید و تفت دهید. در این بخش نیز باید تکه های مرغ را درون قابلمه ای ریخته و مقداری پیاز و ادویه به آن اضافه کنید تا آب پز شود. در ادامه بعد از اینکه مرغ کمی نرم شد، باید آن را خارج کرده و مرغ ها را ریش ریش کنید. در ادامه قارچ ها را شسته و درون تابه ای دیگر کمی تفت دهید. مقداری نیز آب لیمو به آن اضافه کرده تا قارچ ها سیاه نشود. قارچ ها را بعد از تفت خوردن برداشته و به سراغ تهیه پیازداغ ها بروید. در این قسمت باید پیازها را خلالی ریز کرده و درون تابه ای با مقداری روغن تفت دهید. کمی زردچوبه نیز اضافه کرده تا پیازها کمی طلایی شود. بعد از اینکه پیاز به خوبی تفت خورده و طلایی شد مقداری سیر رنده شده نیز به آن اضافه کرده تا عطر و بوی آن عوض شود.

در این مرحله از طرز تهیه سالاد کنگر نیز باید کنگرهای سرخ شده، مرغ ریش ریش و قارچ را درون ظرفی با یکدیگر ترکیب نمایید. حالا پیاز داغ و سیر داغ را اضافه نمایید و خوب مواد را ترکیب کرده تا کمی مزه دار شود. بعد از اینکه مواد به خوبی ترکیب شد باید روی آن یک سلفون کشیده و زمان داده تا عطر سالاد شما بلند شود. برای تهیه سس این سالاد خوشمزه و عالی نیز باید ابتدا سس مایونز، ادویه ها و ماست را با یکدیگر ترکیب کرده و به خوبی هم بزیند تا یکدست شود. سس را روی سالاد سرو کرده و نوش جان کنید. این سالاد خوشمزه و مقوی را می توانید برای وعده های مختلفی داشته باشید. برای پذیرایی در مهمانی ها نیز این سالاد طعم فوق العاده ای دارد. این سالاد را در یخچال نگهداری کرده و می توانید از ادویه های دلخواهی نیز در این سالاد استفاده کنید. این سالاد طعم و ترکیب فوق العاده ای دارد که از آن لذت می برید.

خانواده

با انجام این سبک زندگی ؛

بالای ۱۰۰ سال عمر کنید !



سبک زندگی خاص می‌تواند به افراد کمک کند زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری داشته باشند. با اینکه ژنتیک در طول عمر نقش دارد، انتخاب سبک زندگی به طور قابل توجهی بر کیفیت و کمیت آن تأثیر می‌گذارد.

به گزارش ایسنا، دهه شصت همسایه‌ای داشتیم حدود هشتاد ساله ولی بسیار فعال و کاری، اما چندین پسر تنبل و بی‌کار داشت. هر روز که پسرها برای گرفتن پول تو جیبی پیش پدر پیرشان می‌آمدند، میگفت: من تا کی «جوانم» که خرجی شما را بدهم؟! آن پیرمرد تا اوایل دهه هشتاد زنده بود و ۱۰۲ سال عمر کرد، هم عمر طولانی هم با عزت. آن جمله‌اش که خود را در هشتاد سالگی هنوز جوان می‌پنداشت، تلقی نیافتادن و ازپای نشستنن یک انسان بود! هرچند از بُعد انسانی، کیفیت عمر بهتر و والاتر از کمیت آن است و بسا انسان‌های بزرگی

آمده‌اند با عمر کوتاه خود با آثاری که بجای گذاشته‌اند یا اکتشافات و اختراعاتی که کرده‌اند، برای همیشه بر زندگی موثر و مفید بشر تأثیرگذار بوده‌اند، اما انسان همواره دوست دارد بیشتر و بهتر زندگی کند. ازاینرو سبک زندگی سالم در این مساله به غایت تأثیرگذار است و علم نوین نیز بر فعالیت بدنی و تغذیه و خواب به عنوان مهم‌ترین فاکتورهای طول عمر صحنه می‌گذارد. به همین بهانه نگاهی می‌اندازیم بر ۹ عامل موثر در افزایش طول عمر:

۹ عادات سبک زندگی که توسط متخصصان تایید شده را امتحان کنید.

زندگی طولانی و سالم به طور قابل توجهی تحت تأثیر انتخاب‌های سبک زندگی است. عادات کلیدی شامل اولویت دادن به خواب، فعال ماندن از نظر ذهنی، تمرینات منظم آرام‌بخش روحی، اجتناب از مصرف مخدر و الکل، استفاده از سمعد در صورت نیاز، حفظ یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، مدیریت شرایط مزمن و فعال ماندن از نظر اجتماعی است. طول عمر اصطلاحی است که به خوبی مورد بررسی قرار گرفته است که با سبک زندگی شما همراه با رژیم غذایی که مصرف می‌کنید تعریف می‌شود. اتخاذ عادات

با دوستان و خانواده خود به بازی شطرنج بروید تا از بی‌تحریکی ذهنی و فرسایش و تحلیل مغزی جلوگیری کنید.
زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری داشته باشند. با اینکه ژنتیک در طول عمر نقش دارد، انتخاب سبک زندگی به طور قابل توجهی بر کیفیت و کمیت آن تأثیر می‌گذارد.
اهمیت خواب یک اصطلاح دست کم گرفته شده است، زیرا تلقن‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و وسایل سرگرمی به بخشی منظم از زندگی روزمره ما تبدیل شده‌اند.
این یکی از –اگر نگوئیم مهمترین– مؤلفه‌های مهم برای طول عمر است. عادات موثر عبارتند از کاهش زمان تماشای تلویزیون یا کار با تلفن همراه، اجتناب از استرس قبل از خواب و حفظ یک روال آرامش بخش در شب.

فعالیت شناختی
فعال ماندن ذهنی برای افزایش سن بسیار مهم است. دانشمندان دریافته‌اند که دنبال کردن آموزش بیشتر، منجر به ذخایر شناختی بالاتر می‌شود. شرکت در کلاس‌های گروهی، سرگرمی‌ها یا باشگاه می‌تواند به حفظ مهارت‌های شناختی کمک کند. سعی کنید اغلب معماها و تست‌های هوش را حل کنید و با دوستان و خانواده خود به بازی شطرنج بروید

مخصوص کارمندا ه ؛

با میز و صندلی محل کار چربی شکم را آب کنید

چرخش شکم با تمرکز بر روی عضلات مایل به شکل دادن به

خط کمر کمک می‌کند.

نحوه انجام آن:

در حالی که صاف می‌نشینید، دست‌های خود را پشت سر یا کنارهای خود قرار دهید. بدن خود را به سمت راست بچرخانید، پای راست خود را فقط کمی بالا بیاورید همزمان، آرنج چپ خود را نزدیک زانوی راست به سمت بالا بکشید. به مرکز برگردید و سمت مخالف را انجام دهید.

کراتنج‌های نشستہ

وقتی نوبت به کراتنج‌ها می‌رسد، هیچ چیز بهتر از همان تمرین سنتی کراتنج نیست. تمام کاری که ما انجام می‌دهیم این است

که آن را چرخش بخش میانی بدن است. کراتنج‌های نشستہ را امتحان کنید تا ببینید چقدر به شما در از بین بردن چربی‌های بیرون زده شکم کمک می‌کند. در اینجا نحوه اجرای صحیح کراتنج نشستہ به صورت گام به گام آورده شده است:

نحوه انجام آن:
روی لبه صندلی بنشینید و دستان خود را پشت سر خود قرار دهید. انگشتان خود را در هم قفل کنید. همانطور که به عقب تکیه می‌دهید، پشت خود را صاف نگه دارید.
در حالی که عضلات شکم خود را منقبض می‌کنید، قفسه سینه خود را به سمت پاهای خود ببرید.

در حالی که به سمت جلو حرکت می‌کنید نفس بکشید، سپس یک قدم به وضعیت اول برگردید، دوباره نفس خود را بیرون دهید. در طول تمرین، بخش میانی بدن خود را فعال نگه دارید.

برای این تمرین سه ست ۱۵ تکراری انجام دهید.

پیچی

این تمرین برای از بین بردن برآمدگی‌های جانبی مناسب است. آن را در یک مجموعه بیست تایی اجرا کنید.

نحوه انجام آن:

شانه‌های خود را روی پشتی صندلی قرار دهید. زانو‌ها باید خم شوند.

مشاهده و مقایسه می‌کنند. این مقایسه‌ها باعث می‌شود افراد

به این فکر بیفتند که شاید چیزی مهم یا لذت‌بخش را از دست داده‌اند.» او توضیح داد که از نظر روان‌شناختی، فومو نتیجه عدم ارضای نیازهای روانی فرد است. افرادی که از ارتباطات اجتماعی رضایت کافی ندارند یا احساس تنهایی می‌کنند، بیشتر در معرض این احساس هستند.
بابایی افزود: «این ترس عمیقاً با اضطراب، تنهایی و ناراضیاتی پیوند دارد و باعث می‌شود افراد به طور مداوم به دنبال تأیید اجتماعی و تقویت روابطشان باشند. همین مسئله می‌تواند منجر به استفاده وسواسی و بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی شود.»
بابایی در مورد تأثیرات فومو بر سلامت روان هشدار داد و گفت: «فومو می‌تواند باعث بروز استرس و اضطراب شدید شود. افرادی که دائماً با این احساس دست‌وپنجه نرم می‌کنند، اغلب احساس می‌کنند از دیگران عقب مانده‌اند. این نگرانی مداوم نه تنها از لذت بردن از لحظات روزمره جلوگیری می‌کند، بلکه باعث بروز افسردگی در برخی از افراد نیز می‌شود.» او همچنین به مشکلات جسمی ناشی از فومو اشاره کرد: «افرادی که دچار فومو هستند، ممکن است با مشکلات جسمی مانند کمبود خواب، خستگی و حتی

استفاده صحیح از سمعک تضمین می‌کند که مغز به دریافت تحریکات مهم ادامه می‌دهد.

تغذیه سالم

آنچه می‌خوریم همان چیزی است که می‌شویم. هر روز بشقاب خود را با مواد مغذی روح‌بخش متعادل کنید تا به طول عمر بالا برسید. حفظ یک رژیم غذایی مغذی برای شما ضروری است که می‌خواهید حتی با افزایش سن پرنانرژی و سالم بمانید.
همانطور که متخصصان توصیه می‌کنند، رژیم غذایی مدیترانه‌ای که شامل میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل است، به ویژه برای سلامت مغز مفید است.

ورزش منظم

ورزش یک سرگرمی نیست، یک نیاز برای بدن شماست. ورزش در هر سنی مهم است. تمرینات قدرتی و کاردیو یا هوازی را از سنین پایین‌تر شروع کنید. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه، مانند باغبانی، پیاده‌روی یا یوگا به شما کمک می‌کند تا پیری را کاهش دهید و جوان‌تر از آنچه هستید ظاهر شوید. تمرینات مقاومتی به ویژه اگر به دنبال طول عمر هستید بسیار موثر است.

مدیریت شرایط مزمن

نظارت منظم بر شرایط مزمن مانند فشار خون یا پیش دیابت می‌تواند به حفظ سلامت کلی کمک کند. آزمایش روزانه و تنظیم سبک زندگی با توجه به شرایط پزشکی شما می‌تواند به مدیریت آنها و حمایت از شبکه عروق خونی مغز کمک کند.

اجتماعی ماندن

فعال ماندن از نظر اجتماعی سلامت را نیز ارتقا می‌دهد. شرکت در رویدادها و اجتماعی بودن می‌تواند به حفظ ذهن و مغز ما کمک کند و خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد. عادات ساده مانند شام‌های خانوادگی یا تماس‌های هفتگی می‌تواند برای حفظ عملکرد سالم مغز و عمر طولانی‌تر مفید باشد.

با اتخاذ این عادات سبک زندگی، افراد به طور بالقوه می‌توانند طول عمر خود را افزایش داده و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند.

شماره ۳۲۸۷ – یک‌شنبه ۲۲ مهر ۱۴۰۳

	
فال روزانه	

فروردین

تصور می‌کنید که در مه گیر افتاده اید. همه چیز برایتان گنگ و مبهم است. اما به جای این که در این شرایط به اطراف بدوید، بهتر است که آرام آرام و با احتیاط قدم بردارید. در غیر این صورت گیج تر خواهید شد. اطلاعاتی به دست تان می‌رسد که منبع موثقی ندارد. به همین دلیل اگر می‌خواهید که تصمیمات تان را بر آن اساس بگیرید، بهتر است که قبل از هر کاری، از صحت آن اطمینان حاصل کنید. فردی به فکر برقراری ارتباط با شماست.

اردیبهشت

دلواپسی‌هایی که دارید، به زودی تمام می‌شوند و شما بار دیگر آرامش را تجربه خواهید کرد. اگر چه مسایلی برایتان پیش می‌آید که باب میل تان نیست اما دلیلی برای نازاحتی وجود ندارد، بهتر است که از آنها به عنوان نشانه ای برای ادامه مسیر استفاده کنید. در مورد موضوعی دودل هستید. دید مثبتی داشته باشید و به راهتان ادامه دهید.

خرداد

راهی که مدت‌ها در پیش گرفته اید و برای آن زمان گذاشته و اعتماد به نفس و امید زیادی به آن داشته اید، ناگهان متوقف می‌شود. اما این بدین معنی نیست که تمام اهداف تان نقش بر آب شده است، بلکه نشانه این است که شما باید سخت‌تر از قبل برای این کار تلاش کنید و انرژی بگذارید. شاید نتیجه ای که می‌گیرید نیز مطلوب تر باشد. اگر مشکلی میان شما و شریک زندگی تان وجود آمده، بهتر است که برای مدتی از هم فاصله بگیرید تا شرایط آرام‌تر شود.

تیر

اگر مجرد هستید، در محیط کار فردی را می‌بینید که به او احساس نزدیکی می‌کنید و دوست دارید که رابطه تان را با او ادامه دهید. اما باید بگوییم که هیجان زده نشوید و از همین حالا برای آینده تان برنامه ریزی نکنید. شما باید به مدتی کافی برای شناخت یکدیگر بگذارید سپس اعلاانه با آینده تان بیاندیشید.

مرداد

به مرحله ای رسیده اید که خودتان را به دست سرنوشت سپرده اید تا شما را به هر کجایی که دوست دارد، ببرد. از تلاش‌های بیهوده خسته اید و می‌خواهید کمی بی تفاوت تنها به مناظر اطراف تان بنگرید. اما امروز روزی نیست که بیکار بنشینید. یکی از نزدیک ترین‌های زندگی تان به کمک شما احتیاج دارد و شما باید برای او دست به کار شوید. نتیجه ای که می‌گیرید نه تنها برای او، بلکه برای شما نیز مثبت و مفید خواهد بود پس در این کار خیر شک نکنید.

شهریور

دوست دارید که احساسات تان را بیان کنید اما نمی‌توانید. شما به فردی علاقمند شده اید و دوست دارید که به او نزدیک شوید اما محدودیت‌هایی دارید که مانع شما می‌شوند. اگر خجالت را کنار بگذارید و خود واقعی تان را نشان دهید، همه چیز به بهترین شکل ممکن برایتان اتفاق می‌افتد. از دست فردی در محیط کار دلخور هستید.

مهر

امروز رویاها به کمک تان می‌آیند تا کارهای خود را خلافتان‌تر از قبل پیش ببرید. به عنوان مثال در برقراری ارتباط با فردی به مشکل برخوردید اید اما امروز راهی برای آن پیدا خواهید کرد. دچار این تردید هستید که زمانی برای برآورده کردن آرزوها و اهداف تان ندارید.

آبان

موفقیت‌های اخیرتان منجر به افزایش درآمد و به تبع سبک زندگی تان خواهد شد. اگر چه در این شرایط دچار تردید هستید که کدام راه را انتخاب کنید اما لازم نیست خیلی به خودتان سخت بگیرید، احتیاجی به تغییر روش نیست، همین که نکات مثبت و منفی جوانب را روی کاغذ بنویسید، ساده‌تر می‌توانید انتخاب‌هایتان را انجام دهید. برای تصمیم‌گیری نهایی نیز عجله نکنید.

آذر

فشار زیادی رویتان است و استرس زیادی دارید که قادر به تحمل آن نیستید. آنقدر در مورد کارهایتان نگران هستید که حتی حاضر نیستید زمانی را به استراحت اختصاص دهید. اما یادتان باشد که سلامت شما مهمترین چیز است. تا سلامتی و انرژی لازم را نداشته باشید، نمی‌توانید از نتیجه کارهایتان لذت ببرید.

دی

موانعی بر سر راه خود احساس می‌کنید که نگران تان کرده است و در این فکرید که چگونه آنها را از سر راهتان بردارید. اینها طبیعی ست اما هیچگاه به توانایی‌هایتان شک نکنید. چند قدم به عقب بردارید و واقع بینانه‌تر به مسیر پیش رویتان نگاه کنید. سعی کنید راهی را در پیش بگیرید که با منطق تان جور در می‌آید. در این صورت هیچ راهی برای نگرانی وجود نخواهد داشت. دوستی منتظر حرکتی از سوی شماست، تا دیر نشده به سمت اش بروید و احساسات واقعی تان را بیان کنید.

بهمن

اگر چه از دور زندگی تان خوب و ایده آل است اما شما خود با مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنید که دیگران از آن بی‌خبرند و این موضوع شما را می‌ترساند. البته این ترس موثقی است، با گذشت زمان خواهید دید که این مشکلات برای هر کسی ممکن است بوجود آید و این شماید که آنها را بزرگ کرده اید. از نظرات دیگران بی‌تفاوت نگذرید. آنها می‌توانند ایده‌های خوبی به شما دهند زیرا زندگی را از زاویه دیگری می‌بینند.

اسفند

کاری را باید انجام دهید اما استرس دارید. نگران نباشید، درهای زیادی به رویتان باز است که به راحتی می‌توانید از آنها گذر کنید. اگر چه در ابتدا کمی گیج به نظر می‌رسید اما با کمی تمرکز و اندیشیدن، صلاح کار خود را خواهید یافت. اگر به توانایی‌هایتان اعتماد داشته باشید، موفقیت از آن شما خواهد بود. اگر احساس می‌کنید که کاری که در حال انجام آن اید، کسل‌کننده است، به جای این که به طور کامل دور آن را خط بکشید، به دنبال راهی برای ایجاد خلاقیت در آن باشید.