

آشپزی

سفره افطار

میمان همیشه سفره های افطار، شله زرد

مواد لازم (برای چهار طرفه):

برنج: ۲ لیوان - شکر: ۴ لیوان - گلاب: ۱ لیوان - کره: ۵ تا ۶ قاشق سوپ خوری - روغن بادام: ۳ قاشق چغندر - گلاب: ۱ لیوان - کره: ۵ تا ۶ تزیین: به دلخواه - زعفران و هل: به اندازه ی لازم - دارچین برای تزیین: به اندازه ی لازم - آب سرد: ۱۶ تا ۱۴ لیوان

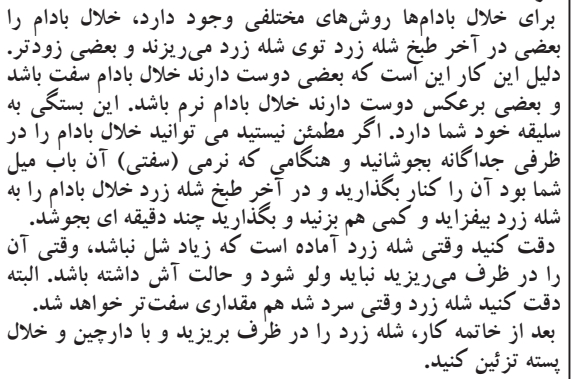
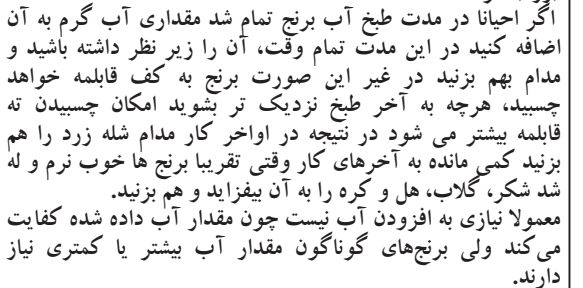
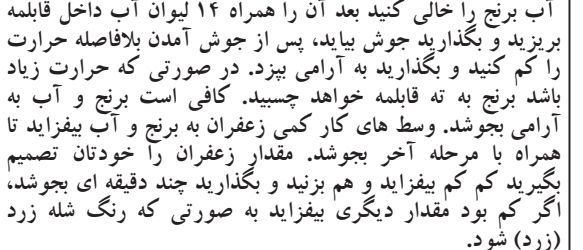
طرز تهیه:

برنج را قبل از استفاده حتما خوب با آب گرم شستشو بدهید و چند بار آب آن را خالی کنید. پس از آن روی آن آب گرم بریزید و برای چهار پنج ساعت بگذارید خیس بخورد.

برنج را خالی کنید بعد آن را همراه ۱۴ لیوان آب داخل قابلمه بریزید و بگذارید جوش بیاید، پس از جوش آمدن بلافاصله حرارت را کم کنید و بگذارید به آرامی بجزد. در صورتی که حرارت زیاد نباشد برنج به ته قابلمه خواهد چسبید. کافی است برنج و آب به آرامی بجوشد. وسط های کار کمی زعفران به برنج و آب بیفزاید تا همراهِ با مرحله آخر بجوشد. مقدار زعفران را خودتان تصمیم بگیرید کم کم بیفزاید و هم بزیند و بگذارید چند دقیقه ای بجوشد، اگر کم بود مقدار دیگری بیفزاید به صورتی که رنگ شله زرد (زرد) شود.

اگر احوان در مدت طبخ آب برنج تمام شد مقداری آب گرم به آن اضافه کنید در این مدت تمام وقت، آن را زیر نظر داشته باشید و مدام بهم بریزید در غیر این صورت برنج به کف قابلمه خواهد چسبید، هرچه به آخر طبخ نزدیک تر بشوید امکان چسبیدن ته قابلمه بیشتر می شود در نتیجه در اواخر کار مدام شله زرد را هم بزیند کمی مانده به آخرهای کار وقتی تقریباً برنج ها خوب نرم و له شد شکر، گلاب، هل و کره را به آن بیفزاید و هم بزیند. معمولاً نیازی به افزودن آب نیست چون مقدار آب داده شده کفایت می کند ولی برنج های گوناگون مقدار آب بیشتر یا کمتری نیاز دارند.

برای خلال بادامها روش های مختلفی وجود دارد، خلال بادام را بعضی در آخر طبخ شله زرد توی شله زرد می بریزند و بعضی زودتر. دلیل این کار این است که بعضی دوست دارند خلال بادام سفت باشد و بعضی برعکس دوست دارند خلال بادام نرم باشد. این بستگی به سلیقه خود شما دارد. اگر مطمئن نیستید می توانید خلال بادام را در ظرفی جداگانه جوشانید و هنگامی که نرمی (سفتی) آن باب میل شما بود آن را کنار بگذارید و در آخر طبخ شله زرد خلال بادام را به شله زرد بیفزاید و کمی هم بزیند و بگذارید چند دقیقه ای بجوشد. دقت کنید وقتی شله زرد آماده است که زیاد شل نباشد، وقتی آن را در ظرف می ریزید نباید سرد شود و حالت آش داشته باشد. البته دقت کنید شله زرد هم مقداری سردتر خواهد شد. بعد از خاتمه کار، شله زرد را در ظرف بریزید و با دارچین و خلال پسته تزیین کنید.



بانوان

چطور باید به فرزندم بگویم که او را به فرزندخواندگی گرفته ایم؟



ممکن است مفهوم فرزندخواندگی برای او هنوز قابل درک نباشد اما خیلی مهم است که این واژه را در حد فهم او بیان کنید. **ژاله می گوید:** ما پسرمان را به فرزندخواندگی گرفته ایم. نمی دانم این مسئله را چه زمان یا چطور باید به او بگویم؟ نمی دانم اصلاً باید این کار را بکنیم یا نه؟! **آیا سن خاصی وجود دارد که بتوانیم این مسئله مهم را با او در میان بگذاریم؟** **آیا راهی هست که بتوانم طوری این مطلب را بگویم که این حقیقت تلخ آفتدرها هم برایش آزاردهنده نشود؟** **براساس آکادمی اطفال ایالات متحده، باید به محض اینکه کودک به سن درک رسید این مسئله را با او در میان بگذارید. این یعنی بین ۲ تا ۴ سالگی. ممکن است مفهوم فرزندخواندگی برای او هنوز قابل درک نباشد اما خیلی مهم است که این واژه را با او در حد فهم او بیان کنید. اجازه بدهید که فرزندتان از این مسئله باخبر شود تا بتواند هر سوالی که می خواهد از شما پرسد. زود بیان کردن این موضوع به هر دوی شما این امکان را می دهد برای حرف زدن در مورد این موضوع احساس راحتی بیشتری داشته باشید.**

اشتباهات رایج در میان زوجین

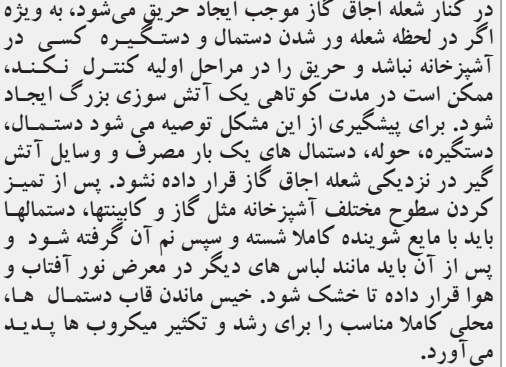
هر زوجی ممکن است روزی در زندگی مشترک خود با مشکلاتی مواجه شود. در واقع زوجین غالباً در رابطه با یکدیگر دچار اشتباهاتی می شوند که باید هر چه زودتر برای رفع آن تلاش کنند. **هماهنگی تحت هر شرایطی** زوج هایی که دچار این اشتباه می شوند به جای رویارویی با مشکلات و همکاری با یکدیگر، مسائل را نادیده می گیرند. **آنها باید با کمک هم به دنبال حل مشکلات باشند که این کار همیشه هم آسان نیست.** برخی از زوجین برای احتراز از بروز مشاجره، مشکلاتی مثل نگرانی درباره نحوه خرج کردن و یا مشغولیات همسر را نادیده می گیرند. این کار نوعی هماهنگی تصنعی را به همسر دارد نه هماهنگی واقعی. **یادمان باشد در صورت نادیده گرفتن مشکلات، در آینده به رابطه تان لطمه خواهد خورد.** **غرور شدن در روزمرگی** زندگی گاهی بسیار کسل کننده می شود. در واقع ما به ندرت در زندگی خود شاهد تغییر هستیم. هر چند تکرار برنامه روزانه

نوجوانی، دوره تنبلی است؟

بیشتر پدر و مادرها از دیدن فرزند نوجوانشان که به زور از جایش بلند می شود تا جواب تلفن را بدهد، یا کنترل از راه دور تلویزیون را هم می خواهد با پایش بردارد، عصبانی می شوند که چرا کودک فعال و پر جنب و جوش دیروز، تبدیل به نوجوان تنبل امروز شده است؟! به نظر می رسد که تنبلی دوران نوجوانی، یک مشکل جهانی است و اکثر خانواده ها را درگیر خود کرده است. یکی از مطالعات انجام شده و نتایج آن نشان می دهد که از ۹ سالگی تا ۱۵ سالگی، افت شدیدی در میزان فعالیت بدنی بچه ها رخ می دهد که بسیار قابل توجه است. در مطالعه محققان مشخص شده در سن ۹ سالگی، ۹۰ درصد بچه ها، تقریباً در بیشتر روزها، تا ۲ ساعت فعالیت و تحرک دارند؛ اما وقتی به سن ۱۵ می رسند، این میزان تنها به ۳ درصد افت محدود می شود. در بررسی ها همچنین مشخص شده تنها یک سوم از نوجوانان، توصیه متخصصان استاندارد ورزش در این سن را عمل می کنند؛ اینکه باید یک ساعت در روز ورزش هایی با شدت متوسط تا شدید، مانند شنا، دوچرخه سواری یا پیاده روی تند انجام دهند. این محققان هشدار داده اند چنین روندی به شدت خطرناک است؛ چرا که می تواند پایه های برای ابتلا به کم تحرک آینده آنها محسوب شود. نکته قابل تأمل در نتایج این مطالعه، آن است که در این مشخص شده وضعیت دختران به مراتب وخیم تر از پسران است و این می تواند نه تنها در سلامت خود آنان تأثیر بگذارد، بلکه روی سلامت نسل آینده نیز مؤثر باشد و آن را مخدوش کند. این محققان که نتایج مطالعه شان را در نشریه انجمن پزشکی ایالات متحده چاپ کرده اند، موضوع را به تغییر سبک زندگی نوجوانان، نسبت به کودکان، مربوط دانسته اند. آنها می گویند کم شدن ساعات زنگ تفریح و ورزش و تمایل بیشتر نوجوانان به نشستن روی رایانه و بازی ها و فعالیت های رایانه ای و تماشای فیلم و دی وی دی، باعث شده که میزان کلی تحرک آنها نسبت به دوران کودکی بسیار کمتر شود.

نکات خانه دارا

خانه محل اسکان و آرامش اعضای خانواده است و هر یک از بخش های مختلف آن از نظر وضعیت بهداشتی، اهمیت خاص خود را داراست، برخی از قسمت های تشکیل دهنده خانه به دلیل نوع اعمالی که در آنها انجام می شود، مثلاً آشپزخانه از این منظر که کانون اصلی پخت و پز است، از اهمیت بیشتری برای رعایت نکات بهداشتی برخوردار است. **بهداشت آشپزخانه** آشپزخانه از نظر حریق و آتش سوزی یک نقطه پرخطر است وجود اجاق گاز و شعله های باز در کنار مواد قابل اشتعال آشپزخانه را از نظر زمینه ایجاد حریق و آتش سوزی به محلی پرخطر تبدیل کرده است. دستمال و دستگیره های آشپزخانه هم که قابل اشتعال است و در صورت تماس با شعله سریع آتش می گیرد، می تواند یکی از علل ایجاد حریق باشد. **گاهی اوقات** قرار دادن فرش ها و رها کردن دستمال های آشپزی در کنار شعله اجاق گاز موجب ایجاد حریق می شود، به ویژه اگر در لحظه شعله روشن دستمال و دستگیره کسی در آشپزخانه نباشد و حریق را در مراحل اولیه کنترل نکند، ممکن است در مدت کوتاهی یک آتش سوزی بزرگ ایجاد شود. برای پیشگیری از این مشکل توصیه می شود دستمال، دستگیره، حوله، دستمال های یک بار مصرف و وسایل آتش گیر در نزدیکی شعله اجاق گاز قرار داده نشود. پس از تمیز کردن سطوح مختلف آشپزخانه مثل گاز و کابینتها، دستمالها باید با مایع ضد بوی کاملاً شسته و سپس تم آن گرفته شود و پس از آن باید مانند لباس های دیگر در معرض نور آفتاب و هوای تازه خشک شود. خیس ماندن قاب دستمال ها، محلی کاملاً مناسب را برای رشد و تکثیر میکروب ها پدید می آورد.



دستمال و ظروف داغ یکی از کاربردهای دستمال و دستگیره ها در آشپزخانه استفاده از آنها برای برداشتن ظروف داغ از روی اجاق گاز و فر است. بی احتیاطی و برداشتن ظروف داغ بدون استفاده از دستکن و دستگیره ممکن است موجب سوختگی و آسیب دیدگی پوست شود. اگر دست با ظروف داغ تماس پیدا کند و دچار سوختگی شود، بهترین کار این است که محل سوختگی زیر شیر آب سرد گرفته و خنک شود. بسته به شدت سوختگی اگر پوست تاول زده باشد به پزشک مراجعه شود و از محلول های کمپرس استفاده کند که موجب خنکی تاول می شود استفاده شود از کنند و پاره کردن تاول باید پرهیز چون تاول، پانسمانی برای زخم و سوختگی است و حتی اگر بترک پوست تاول پوشش مناسبی برای زخم است و نباید کنده شود. اگر سوختگی خفیف باشد فقط موجب قرمزی پوست شود، بعد از خنک شدن سطح سوخته و گرفتن آب زبر آن سرد، استفاده از پمادهای مخصوص خیلی مفید است. برای مواردی که پوست قرمز است پماد از قسمت آسیب دیده در برابر محافظت می کند.

چهره شناسی

سختی های زندگی، به یک همدرد عالی و دلسوز واقعی تبدیل شده است. از دست دادن عزیزان و مشکلات کاری می تواند این خطوط را به یکباره ایجاد کند. خطوط عمودی در اطراف لب: غلبه غالب بر مشکلات: این خطوط گواهی مبارزات طولانی و سخت در برابر مصائب زندگی است. او در تمام زندگی از نیروی درونی خود کمک می گیرد که شاید خودش نیز از آن خبر نداشته باشد اما اکنون مانند سدی در برابر مشکلات محکم شده. چانه فشرده و لایه لایه: روحیه آهنین در زندگی: از زندگی انتظار روایی ندارد و برای بدترین روزها آماده است. سرخ و یکدنده است و از مشکلات فرار نمی کند. چانه برآمده: از خود راضی: این گونه افراد، اشخاصی خودمنا هستند و تصور می کنند هیچ چیزی جز خود آنها اهمیت ندارد و جز خودشان فکر کسی دیگری را قبول ندارند. خود را عقل کل می دانند. قیقب زیر چانه: پر حرف و خوش برخورد حرف کم نمی آورد و اگر سکوت کند احتمالاً دارند به یک گفتگوی جدید فکر می کنند. به راحتی ارتباط برقرار می کنند و برخورد خوبی دارند. دماغ و دهن، به گردو جز این ها که گفتیم، باقی اجزای صورت هم می توانند به شناخت خصوصیات روحی صاحب چهره کم کنند. لب قلوازی: بخشنده و خونما: لب های قله ای: نشانه بخشش و گشاده دستی هستند. معمولاً این گونه افراد تمایل دارند در مورد خودشان صحبت و گفتگو کنند. لب بالای نازک و لب پایین قله ای: قدرت توجه: نشانه این است که فردی متقاعد کننده و جذاب می باشد. لب نازک: توی خود: نازک بودن لب بیانگر خجسته گریزی ذاتی در اشخاص است. گوش کوچک: احساس خطر: کوچک گوش نشانه تزلزل و احساس ناامنی در افراد است، هر چند این گونه افراد می دانند که چه می خواهند و معمولاً سخت گوش و کاری هستند. گوش بزرگ و دراز: جوشی: این قبیل افراد معمولاً انعطاف پذیری هستند و به سختی آرام و بی خیال می شوند. گوش برمو: وسواسی: افرادی که دارای گوش هایی پر مو هستند معمولاً وسواسی و نکته بین بوده و وقت زیادی را برای چهره ای بی اهمیت تلف می کنند. فک چهار گوش: سرسخت: افراد با فک مربعی انسان های تحسیرناپذیر و سرکش هستند. آنها توانایی تبدیل رویاهاشان به واقعیت را دارند. خب حالا که دیدید، که وجه صورت چقدر حرف و حدیث و راز دارد، به جواب سؤال اول مقاله دوباره فکر کنید. صورت شما، صورت خود داست، یک جور شناسنامه. باز هم از آن ناراضی هستید و می خواهید آن را عوض کنید؟ به قول شکسپیر «خداوند به شما یک چهره اعطا کرده و شما می خواهید چهره دیگری برای خود بسازید»!

رازهایی بسیار جالب در مورد چهره و خصوصیات اخلاقی تان

حفظ مقام، قدرت و نفوذ بین مردم و همچنین یانگرتوانایی و عکس العمل ما در برابر پول است. **بینی بسیار بزرگ:** عزم راسخ در محیط کارش رئیس است، حتی اگر صندلی ریاست نداشته باشد. **کارتی که در خور استعدادش باشد شگرفای چشمگیری خواهد داشت ولسی از انجام کارهای کوچک کراهت دارد.** **بینی خیلی کوچک:** سعی می کند از کارهای بزرگ زانرا او یک طراح و خلاق بزرگ است و ذهن خود را برای کارهای عملی آماده کرده است. **ابروی نازک و نحی:** این افراد معمولاً دارای اعتماد به نفس کمی هستند. خود را بیش از مقداری که واقعاً ظرفیت ندارند توجیه می دانند. آنقدر نسبت به حرف دیگران حساس هستند که به دچار وسواس می شوند. **ابروی پرپشت و پهن:** دوراندیش و نظر ذهنی فعال و منبعی برای افکار و عقاید است. این فرد در میان تفکرات نیز مانند زمان پردازش ایده قدرتمند است. **ابروی صاف و متفکر:** صافی و مستقیمی ابروها نشانگر اندیشه، تفکر و ایده گرای فرد هستند. **ابروی کماتی:** واقع گرا افرادی که دارای ابروها خمیده و کماتی هستند از حکایت ها و داستان های واقعی لذت می برند. **لب های پلک بازی:** وقتی می خواهید با مردم رابطه برقرار کنید اولین کاری که لازم است نگاه دهید پلک بازی است. پلک بالا که خیلی هم متحرک دارد نشانه سطح روابط اجتماعی است. هنگام باز بودن چشم قسمت زیادی از پلک قابل رویت است: نیازمند صمیمیت صاحب این پلک ها نیازمند واقعی صمیمیت است و اغلب دلسوره دارد. تعهد او در کارها هم از همین خصلت ناشی می شود و گاهی به خاطر توجه زیاد، اطرافیان را تحت فشار قرار می دهد. **هنگام باز بودن چشم،** پلک بالا مخفی است: این فرد به علت این که دارای اعتد معقولی از صمیمیت است روابطی عادی و خوب دارد. یعنی نه تگری را دوست دارد و نه وابستگی را. برای خودش وقت صرف می کند و مراقب آزادی شخصی خویش است. **هنگام باز بودن چشم،** پلک بالا مخفی است: این افراد برای پست های مناسب هستند که به نیازمند تمرکز بالا و کم اشتباهی است. این افراد معمولاً محدودیت های عاطفی ندارند و حتی به مسائل عاطفی هم اجازه نمی دهند تمرکزشان را به هم بزنند. **رگ زرد جراحی بینی** در دنیا متعلق به ایران است. این عضو مورج توجیه قلم همیسی در صورت دارد و حرف های زیادی برای گفتن. از نظر چهره شناسی، چشم نشانگر توانایی ما در

چهره شناسی

صورت مربعی: سخت کوش، طرفدار استقلال فردی و فردگرایی **صورت کوشی** برای دستیابی به آرزوها، زیرکی و فعال بودن از ویژگی های این افراد محسوب می شود. **صورت پهن:** دانا و مهربان این گونه اشخاص بردبار و مهربان هستند. معمولاً افراد درس خوانده و روشنفکر به حساب می آیند. **صورت گرد:** پرانرژی این شکل دلالت بر امیدواری، زنده دلی و انرژی دارد. این افراد می توانند اتاقی دلگیر و ساکت در رابطه ما و آن فرد داشته باشد. اگر ما بتوانیم احساسات مردم را زود تشخیص بدهیم، بهتر می توانیم در موقعیت های مختلف با آنها برخورد کنیم. مثلاً اگر ما بتوانیم تشخیص بدهیم که فردی غمگین است، شاید بتوانیم واکنش درستی نسبت به ناراحتی او نشان بدهیم. **پیشانی محدب و بیرون زده:** مبتکر این پیشانی نشان دهنده علاقه فرد به استفاده از تخیل و راه حل های مبتکرانه است، چه در کار و چه در زندگی. **بالای ابروها روی پیشانی،** یک برآمدگی استخوانی باشد: قاطع، منظم، مجری درجه یک قاتون از هر نوع که باشد: چه قوانین علمی چه اجتماعی. این فرد برهه اطمینان به راه حل ها نیازمند یک بار اطمینان کردن آنها است. در زندگی نیز راحت اطمینان نمی کند، اما راحت هم شک نمی کند. **یک برجستگی گوشته میان ابروها:** سختکوش این برجستگی روی ناحیه اراده رویداده است، پس این خصوصیت نشانه سخت کوشی و همت اعلائی فرد است، از کودکی تا کهن سال، او را در زندگی و کار جدی بگیرند. **پیشانی صاف و بدون گره:** افکار منظم این اشخاص عموماً دارای افکار منظم و قدرت تصمیم گیری در زمان حال هستند. ایشان بیداری عقاید روشن و تازه نمی باشند و نگرش و برخوردی معقول و متعادل دارند. **پیشانی چروکیده:** پریشان وجود خطوط در سطح پیشانی نشان می دهد که این افراد به سرعت هیجان زده و احساساتی می شوند و سریع آشفته و پریشان حال می گردند. **ابرو عین کمونتی:** هنگامی که پیشانی بیانگر افکار است، پس عجیب نیست ابروها که مرز پیشانی و چشم هستند را سمبل و بیانگر احساسات بدانیم. فاصله زیاد ابروها تا چشم نشانه صعوری و مشکل پسندی است و فاصله کم آن نیز نشانه عیول بودن و قدرت تصمیم گیری سریع است. این را هم به یاد داشته باشید که معمولاً ابروها قرینه نیستند، حتی در صورت خودتان. **ابروی بسیار کم پشت و مهرنگ:** اجتماعی تشخیص اندیشه این فرد مانند ابروایش مشکل است. اما مردم با او خیلی راحت ارتباط برقرار می کنند. او بیشتر سعی در شنیدن دارد تا گفتن، پس همصحب خوبی است. **ابروهای بیوسته:** متفکر و خلاق **پوستگی ابروها** نشانگر این است که فرد دائماً

به جواب این سؤالها فکر کنید و جوانتان را به خاطر داشته باشید. آخر مقاله دوباره این جواب کار داریم. **شخصیت ما** قبل از هر جای دیگری روی صورتتان بروز پیدا می کنند. حالات و تغییرات چهره، هر چند جزئی و بیاهمیت، پیام شفاف، سریع و کارآمدی است که می تواند یک زبان جهانی هم باشد. به شرفی که شما بتوانید حالات چهره های مختلف را تشخیص بدهید و بدانید که به چهره ای چه چیزی می گوید. دانستن این نکات از بهترین ابزارهای برقراری ارتباط با دیگران است. دانستن این که طرف مقابل چه شخصیتی دارد و چه واکنش های احساسی از خود نشان می دهد، می تواند نقش مهم و حیاتی در رابطه ما و آن فرد داشته باشد. اگر ما بتوانیم احساسات مردم را زود تشخیص بدهیم، بهتر می توانیم در موقعیت های مختلف با آنها برخورد کنیم. مثلاً اگر ما بتوانیم تشخیص بدهیم که فردی غمگین است، شاید بتوانیم واکنش درستی نسبت به ناراحتی او نشان بدهیم. **پیشانی محدب و بیرون زده:** مبتکر این پیشانی نشان دهنده علاقه فرد به استفاده از تخیل و راه حل های مبتکرانه است، چه در کار و چه در زندگی. **بالای ابروها روی پیشانی،** یک برآمدگی استخوانی باشد: قاطع، منظم، مجری درجه یک قاتون از هر نوع که باشد: چه قوانین علمی چه اجتماعی. این فرد برهه اطمینان به راه حل ها نیازمند یک بار اطمینان کردن آنها است. در زندگی نیز راحت اطمینان نمی کند، اما راحت هم شک نمی کند. **یک برجستگی گوشته میان ابروها:** سختکوش این برجستگی روی ناحیه اراده رویداده است، پس این خصوصیت نشانه سخت کوشی و همت اعلائی فرد است، از کودکی تا کهن سال، او را در زندگی و کار جدی بگیرند. **پیشانی صاف و بدون گره:** افکار منظم این اشخاص عموماً دارای افکار منظم و قدرت تصمیم گیری در زمان حال هستند. ایشان بیداری عقاید روشن و تازه نمی باشند و نگرش و برخوردی معقول و متعادل دارند. **پیشانی چروکیده:** پریشان وجود خطوط در سطح پیشانی نشان می دهد که این افراد به سرعت هیجان زده و احساساتی می شوند و سریع آشفته و پریشان حال می گردند. **ابرو عین کمونتی:** هنگامی که پیشانی بیانگر افکار است، پس عجیب نیست ابروها که مرز پیشانی و چشم هستند را سمبل و بیانگر احساسات بدانیم. فاصله زیاد ابروها تا چشم نشانه صعوری و مشکل پسندی است و فاصله کم آن نیز نشانه عیول بودن و قدرت تصمیم گیری سریع است. این را هم به یاد داشته باشید که معمولاً ابروها قرینه نیستند، حتی در صورت خودتان. **ابروی بسیار کم پشت و مهرنگ:** اجتماعی تشخیص اندیشه این فرد مانند ابروایش مشکل است. اما مردم با او خیلی راحت ارتباط برقرار می کنند. او بیشتر سعی در شنیدن دارد تا گفتن، پس همصحب خوبی است. **ابروهای بیوسته:** متفکر و خلاق **پوستگی ابروها** نشانگر این است که فرد دائماً