

## آشپزی

### دونات سیب زمینی

**مواد لازم:**  
سیب زمینی ۵۰۰ گرم - آرد ۲۵۰ گرم  
خمیر مایه ۲۵ گرم - نمک، شکر، پودر دارچین به مقدار لازم - روغن برای سرخ کردن.

**طرز تهیه:**  
سیب زمینی‌ها را در آب نمک بپزید و سپس پوست بکنید و به شکل پوره دریاورید. کمی نمک به مواد اضافه کنید. خمیر مایه را در کمی آب ولرم حل کنید و کنار بگذارید تا آماده شود. آرد، خمیر مایه و سیب زمینی را با هم خوب ورز دهید. خمیر را به ۱۸ قسمت تقسیم کنید و به شکل دونات (حلقه‌ای) دریاورید. با دستمال روی آن را بپوشانید و به مدت چند ساعت کنار بگذارید تا رو بیاید. دونات‌ها را در روغن فراوان و داغ سرخ کنید، سپس روی آن را شکر و دارچین بپاشید و سرو کنید.

## دانستنی‌های خانه‌داری

### نگاتی درفصوص سبزی‌ها

حتی المقدور نباید خارجی‌ترین برگ‌های سبزیجات را از آنها جدا کنید، مگر اینکه واقعا خراب و بلا استفاده باشند. چون درست همین برگ‌ها سرشار از مواد مغذی اند. گیاهانی که ریشه آنها مصرف خوراکی دارد، مثل هویج و سیب زمینی را نباید پوست کند. کافی است آنها را زیر آب جاری و با برس مخصوص سبزیجات، کاملا شست و شو بدهیم و به دقت ضدعفونی کنیم. زیرا بیشتر مواد مغذی در پوست متمرکز شده اند.

سبزیجات را باید بلافاصله پس از شست و شو مصرف کرد. شست و شوی قبلی به سرعت باعث از بین رفتن طراوت آنها می‌شود. حتی آماده کردن سبزیجات برای مصرف را باید به لحظه آخر موکول کرد. هر چه بیشتر در معرض هوا و نور باشند، با سهولت بیشتری ویتامین‌های خود را از دست می‌دهند، به عنوان مثال سبزی‌های سالادی، اگر به صورت تمیز و خرد کرده و بسته بندی شده خریداری شوند، مسلماً آسایش بیشتری به همراه خواهد داشت اما از ویتامین‌ها و مواد مغذی فقیرتر خواهند بود. جهت شست و شوی سبزی آن‌ها برای مدتی طولانی در آب قرار ندهید. برای ضدعفونی کردن آن یک قاشق مریخوری جوش شیرین را در چهار لیتر آب ریخته و سپس برای مدت ۱۰ دقیقه سبزی‌ها را در آن قرار دهید و سپس مجدداً آن‌ها را با آب سرد آبکشی کنید.

● سبزی را چگونه خشک کنیم  
اول برگ‌های زرد و پلاسیده سبزی را از ساقه آن جدا کنید و بعد بقیه را خوب بشویید. سبزی‌ها را به صورت دسته درآورده و انتهای آن‌ها را با نخ محکم ببندید و در جای گرم و خشک و دور از نور مستقیم آفتاب، به صورت وازگونه آویزان کنید. پس از خشک شدن کامل برگ‌های آنها را با دست فشار داده و خرد کنید و در ظروف سرپسته نگهداری نمایید. این روش مانع نفوذ گردوغبار به داخل سبزی‌ها شده و رنگ آن نیز سبز باقی می‌ماند.

## ویتامین‌های مناسب پوست

متخصصان پوست تاکید دارند که چهار ویتامین اصلی شامل ویتامین‌های آ، ث، د و ای از مهمترین ویتامین‌های مفید و موثر برای حفظ سلامت پوست هستند.

متخصصان مرکز پزشکی مایو کلینیک در آمریکا طی مقاله ای خاطر نشان کردند: ویتامین A از تأثیر بشت کننده بر پوست بدن جلوگیری می‌کند. منابع اصلی حاوی این ویتامین شامل انواع سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی مثل هویج، کدو حلوايي، طالبی، زردآلو، انبه، پرتقال و همچنین سبزی‌های پهن برگ مثل اسفناج، کاهو و نیز تخم مرغ و شیر و جگر هستند.

ویتامین C نیز به علت خاصیت آنتی اکسیدانی زیادی که دارد از تشکیل رادیکال‌های آزاد در سطح پوست جلوگیری کرده و در نتیجه از ایجاد چین و چروک و نیز تخم مرغ و شیر و جگر هستند.

ویتامین E نیز به علت خاصیت آنتی اکسیدانی زیادی که دارد از تشکیل رادیکال‌های آزاد در سطح پوست جلوگیری کرده و در نتیجه از ایجاد چین و چروک و نیز تخم مرغ و شیر و جگر هستند.

ویتامین D نیز به نوبه خود با جلوگیری از تأثیر ناپوشانده اشعه فرابنفش روی پوست، باعث شادابی و شفافیت پوست می‌شود. منابع ویتامین خوب این ویتامین محسوب می‌شوند. ویتامین D بیشتر در مواد غذایی و منابع حیوانی موجود است و روغن کبد ماهی غنی‌ترین منبع این ویتامین است.

ویتامین B در مقادیر متفاوت در کره، زرده تخم مرغ، خامه و جگر موجود است. اما روزانه ۲۰ دقیقه پیاده روی در آفتاب با رعایت نکات ایمنی لازم، مثل استفاده از کرم‌های ضد آفتاب نیز می‌تواند نیاز روزانه بدن را به این ویتامین تأمین کند.

ویتامین بی ویتامین E است که مانند ویتامین C چون یک آنتی اکسیدان مهم است، از تشکیل ویدیکال‌های آزاد در سطح پوست جلوگیری می‌کند و جلوی چین و چروک شدن پوست و پیری زودرس را می‌گیرد.

بهترین منابع غذایی حاوی ویتامین E شامل سبزی‌های پهن برگ مثل اسفناج و کاهو، آجیل، مارگارین و روغن‌های گیاهی نظیر روغن جوانه گندم، سویا، بادام، گردو، فندق، ذرت، دانه کنار و زیتون هستند.

## غذاهای چاق کننده تابستانی

باید مراقب غذاهای سرخ شده، سالاد سیب زمینی، بستنی‌ها، هات داگ و نوشیدنی‌ها بود چون آنها می‌توانند موجب به خطر افتادن سلامت شما و اعضای خانواده‌تان شوند.

تابستان نزدیک می‌شود، کباب پزی بشت خانه و بسیاری از غذاهای سرخ شده، سالاد سیب زمینی، بستنی‌ها، هات داگ و نوشیدنی‌ها مواد غذایی هستند که در تابستان طرفداران بیشتری پیدا می‌کنند. اما اگر مراقب نباشید این غذاها می‌توانند موجب به خطر افتادن سلامت شما و اعضای خانواده‌تان شوند. اگر چه افراد در تابستان بسیار فعال‌تر هستند اما این میزان تحرک برای سوزاندن کالری اضافی در یافتی که آنها مصرف می‌کنند، کافی نخواهد بود.

**□ گوشت پرورب روی کباب پز**  
خبر بد اینکه، کباب پزی می‌تواند دور میچ شما را بزرگ‌تر کند. یک کباب در حدود ۱۵۰۰ کالری و ۱۲۴ گرم چربی دارد یک چیزبرگر با وزن متوسط در حدود ۷۵۰ کالری و ۴۵ گرم چربی دارد و اینها از چرب‌ترین بخش‌های گوشت حیوانات است و خبر خوب اینکه شما می‌توانید قسمت لحم گوشت مرغ و گوسفند و گوساله و بدون پوست و سینه مرغ را برای کباب کردن انتخاب کنید بدون اینکه دچار اضافه وزن شوید.

**□ هات داگ**  
هات داگ‌ها و سوسیس‌ها از غذاهای دوست داشتنی خانواده‌ها و مخصوصاً کودکان، نوجوانان و جوانان هستند. اما ممکن است برخی از افراد زمانی که به بازی می‌پردازند از آنها استفاده نکنند. این فقط برای کالری آنها نیست شما ممکن است انواع کم چرب آنها را انتخاب کنید اما هات داگ‌ها و سوسیس‌ها سرشار از سدیم یا همسان نمک هستند. یک هات داگ دارای ۲۸۰ کالری، ۱۵ گرم چربی و ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم است در حالی که یک تکه کالباس ۳۳۰ کالری، ۲۴ گرم چربی و ۱۵۹۰

## ارزش غذایی کنسروها کمتر از مواد تازه

کنسروها و غذاهای پخته در مقایسه با مواد تازه ارزش غذایی کمتری دارند. نگهداری غذاها چه در یخچال و فریزر و چه به صورت خشک شده یا کنسروی به اندازه مواد تازه ارزش غذایی ندارند چرا که ارزش غذایی کنسروها به علت اضافه شدن مواد نگهدارنده به آن‌ها، کاهش می‌یابد. البته در کارخانه‌ها برای حفظ مواد مغذی غذاها تلاشهایی صورت می‌گیرد. ارزش غذایی مواد خوراکی در بیشتر موارد هنگام پخت کاهش پیدا می‌کند البته این مورد بسته به روش پخت نیز دارد.

مواد نگهدارنده براساس استانداردهایی به غذاها افزوده می‌شود اما به علت شیمیایی بودن این مواد به مردم توصیه می‌شود تا حد امکان از غذاها، میوه‌ها و سبزیجات تازه استفاده کنند البته با دقت میوه‌ها و سبزیجات را بشویند و ضدعفونی کنند.

امکان از خوردن آنها در دستروانها خورداری شود. مواد غذایی تا حد امکان سرخ نشوند و اگر لازم به انجام این کار بود، آنها در روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.

قابلیت مطلوب حمل و نقل و نگهداری طولانی مدت از جمله مزایای کنسروهاست و افراد در زمانی که دسترسی به غذاها تازه ندارند، می‌توانند از آنها استفاده کنند. البته باید در خرید کنسروها به این نکته توجه کرد که قوطی آنها بادکرده، فرورفته، شکاف خورده و سوراخ شده نباشد چون باعث فساد قوطی، نشان دهنده وجود سم «بوتولسم» در آنهاست.

**□ سالاد**  
سالاد می‌تواند حتی یک شام کامل در تابستان باشد. مخصوصاً گر همراه با غلات باشد. اگر روی سالاد از مواد پرکالری استفاده کنید این می‌تواند خیلی سریع موجب چاقی شما شود. دسرهای پر کالری، حوجه سرخ شده، ذرت پوداده، پنیرها موجب چاقی شما می‌شوند به جای آنها از مرغ کبابی، گوشت لحم کبابی و تخم مرغ و میوه و سبزی و دسرهای سبک استفاده کنید.

## چند توصیه مفید به مردان

زنان غالباً نسبت به علاقه همسرشان به خود تردید دارند و وظیفه مردان است که آنها را از این امر مطمئن کنند. بسیاری از مردان آن قدر منتظر می‌مانند تا همسران شان از آنها در این مورد سؤال کنند و آنگاه در پاسخ می‌گویند: «البته که این مرد منم. نیازی به سؤال کردن نیست» حتی گاهی مردان از گفتن جمله «دوست دارم» طفره می‌روند تا مبادا بعداً دچار مشکل شوند!

ولی تنها به زبان آوردن جملات محبت آمیز کافی نیست و مردان باید علاقه خود را به همسران شان در عمل نیز ثابت کنند. محبت زوجین باید در سخنان، اعمال احساسات و برخوردهای آنها مشهود باشد. آنها باید به یکدیگر احترام بگذارند، علاقت هم را درک کنند و در انجام کارهای منزل مشارکت نمایند. زوجین باید در فرزند و تشییع زندگی در کنار هم باشند.

آقایان! اگر حقیقتاً برای همسر خود اهمیت قائل هستید به توصیه‌های زیر توجه داشته باشید:

- (۱) همسران را در اولویت قرار دهید و فوتیال را در رده دوم اهمیت!
- (۲) از صمیم قلب به نسبت از همسران بپردازید و کاری کنید که او احساس خوبی نسبت به خودش پیدا کند.
- (۳) به همان اندازه که به فکر خود هستید به سعادت همسران نیز بیندیشید.
- (۴) از صمیم قلب از اشتباهات خود ابراز تأسف کنید.
- (۵) وقتی می‌گویید کاری را انجام می‌دهید حتماً آن کار را بکنید.
- (۶) وقتی می‌گویید به جایی خواهید رفت، حتماً به آنجا بروید.
- (۷) یک اشتباه را بارها و بارها تکرار نکنید. در غیر این صورت معلوم می‌شود که به سخنان همسران توجه ندارید.
- (۸) کارهای خانه را انجام آن لذت می‌برید. اگر شما و همسران اوقات مفیدی را در کنار یکدیگر سپری کنید رابطه تان لطیف می‌بیند.
- (۹) به سخنان همسران گوش دهید و پس از درک آنها دست به عمل بزنید.
- (۱۰) فکر نکنید «مرغ همسایه غاز است.» مرغ همسایه شاید با مرغ شما فرق داشته باشد ولی لزوماً بهتر از آن نیست!
- (۱۱) در کارهای خانه به همسران کمک کنید به خصوص اگر هردوی شما شاغل هستید. یادتان باشد اگر شما علاقه ای به انجام کاری نداشته باشید همسران نیز تمایلی به آن کار نخواهد داشت. ازدواج نوعی شراکت است و شما و همسران باید طوری مشارکت کنید که به یک اندازه از اوقات فراغت خود لذت ببرید. مسئله مهم درک کردن یکدیگر، احترام گذاشتن به هم و ایجاد توازن در زندگی است.
- (۱۲) هر از گاهی همسران را غافلگیر کنید. شما می‌توانید یک شام مخصوص بپزید، همسران را به رستوران ببرید و... به طور خلاصه، توصیه‌ها می‌ماند برای داشتن ازدواجی موفق فراوانی با توصیه‌های ما به زنان در این زمینه ندارد؛ با همسران طوری رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کند.

## راز مشکلات زندگی مشترک: چرا زوج‌ها دعوا می‌کنند

یک نکته مهم: فکر می‌کنید علت دعوای زن و شوهری را می‌دانید؟ صد درصد در اشتباه هستید. در حقیقت زوج‌ها خود نیز در مورد علت دعوای زن‌شویی خود اشتباه می‌کنند.

معمولاً دعوای آنها بر سر پنج مساله مهم دنیای زندگی مشترک که عبارتند از: پول، رابطه شخصی، تربیت فرزندان، خانواده طرف مقابل و کار منزل، نیست. بیشتر زوج‌ها دعوا می‌کنند زیرا چنین تصور می‌کنند که همسرشان هیچ اهمیتی به احساس آنها نمی‌دهد. دعوای زوج‌ها عموماً ناشی از ناامیدی حاصل از دوری عاطفی است.

قطع ارتباط عاطفی زمانی در ارتباط نزدیک و صمیمی پدیدار می‌شود که ترس یا اضطراب یک طرف موجب حس عدم کفایت طرف مقابل می‌گردد.

بر اساس مطالعات صورت گرفته روی اکثر حیوانات اجتماعی، پژوهشگران متوجه نوعی مکانیسم بقا شدند که در این حالت، ترس و اضطراب جنس ماده مانند سیستم هشدار اجتماعی عمل کرده و موجب بروز رفتارهای تدافعی تهاجمی در جنس تر می‌شود. (حس بویایی و شنوایی جنس ماده بهتر کار می‌کند و همین عامل باعث حساسیت بیشتر جنس ماده نسبت به هندارهای اجتماعی است.)

زمانی که جنس ماده می‌ترسد، نرهای قوی‌تر و فداکار یک فضای دفاعی پیرامون عامل خطر ایجاد می‌کنند.

مغز انسان بیش از هر حیوان دیگری به لحاظ اجتماعی تکامل یافته است. در ما انسان‌ها، این مکانیسم تعاملی ابتدایی شکل پیچیده‌تری به خود گرفته که در رفتار تیره به ریشه روابط نزدیک عاطفی می‌زند.

واکنش یک مرد هنگامی که با اضطراب یا ترس خانم روبه‌رو می‌شود، جنبه حفاظتی و پشتیبانی می‌گیرد. اما هنگامی که مرد نداند چگونه باید محافظت یا پشتیبانی کند، آن زمان است که احساس شکست یا عدم موفقیت کرده، در مقابل حالتی تهاجمی نسبت به خانم پیدا می‌کند (بروز رفتارهایی تدافعی تهاجمی در جنس تر می‌شود. (حس بویایی و شنوایی جنس ماده بهتر کار می‌کند و همین عامل باعث حساسیت بیشتر جنس ماده نسبت به هندارهای اجتماعی است.)

زمانی که جنس ماده می‌ترسد، نرهای قوی‌تر و فداکار یک فضای دفاعی پیرامون عامل خطر ایجاد می‌کنند.

## حلقه ازدواج و مشکل طب

فرید بعد از شست و شوی ظروف، لباس و... دستانش را خشک می‌کند، زیر انگشتر را به خوبی خشک نمی‌کند. در نتیجه رطوبتی که زیر انگشتر باقی می‌ماند، پوست را مستعد ضایعات قارچی می‌کند. پوست انگشت خیلی از افرادی که به ما مراجعه می‌کنند، سفید یا قرمز شده، لیج افتاده و در معاینه مشخص می‌شود که نوعی قارچ در آن رشد کرده است.

**□ مشکل سوختن انگشت**  
مشکل دیگر انگشت و حلقه، این است که وقتی فرد استفاده کننده جاق می‌شود، انگشتر یا حلقه آرام آرام به پوست فشار وارد می‌کند بدون اینکه فرد متوجه فشار

فرید بعد از شست و شوی ظروف، لباس و... دستانش را خشک می‌کند، زیر انگشتر را به خوبی خشک نمی‌کند. در نتیجه رطوبتی که زیر انگشتر باقی می‌ماند، پوست را مستعد ضایعات قارچی می‌کند. پوست انگشت خیلی از افرادی که به ما مراجعه می‌کنند، سفید یا قرمز شده، لیج افتاده و در معاینه مشخص می‌شود که نوعی قارچ در آن رشد کرده است.

**□ مشکل سوختن انگشت**  
مشکل دیگر انگشت و حلقه، این است که وقتی فرد استفاده کننده جاق می‌شود، انگشتر یا حلقه آرام آرام به پوست فشار وارد می‌کند بدون اینکه فرد متوجه فشار

## عوامل مؤثر بر رنگ چشم نوزاد

اغلب پدر و مادرها یا حتی پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها از دیدن چشمهای رنگی میهمان تازه واردشان هم خوشحال می‌شوند، هم کمی تعجب می‌کنند اما این مساله ای پایدار نیست چرا که رنگ چشم نوزادان هنگام تولد اصلاً ثابت نیست و ممکن است به مرور زمان تغییر کند.

اما اگر رنگ چشم نوزادتان تیره باشد یا بهتر است بگوییم هر چه به سمت تیره نزدیک‌تر باشد؛ احتمال بیشتری وجود دارد که همان رنگ باقی‌مانده به عنوان نمونه قهوه‌ای روشن یا تیره یا مشکی یا حتی عسلی برعکس اگر روشن باشد (آبی یا طوسی) در اولین ماه تولد به طرز عجیبی تغییر می‌کند و به سمت تیرگی می‌رود. حتی در مورد پدر و مادری که رنگ چشم روشنی دارند هم این احتمال وجود دارد اما به نسبت ضعیف‌تری. خیر مهم اینکه بعد از ۶ ماهگی رنگ چشم فرزندتان همان رنگی می‌ماند که هست و دیگر تغییری نمی‌کند اما در مواردی هم امکان اینکه تا ۲ سالگی رنگ چشمش تغییر کند، وجود دارد.

به هر حال ژنتیک، آب و هوا و حتی تغذیه جزو عوامل تأثیرگذار در این مساله است که مهم‌ترین آنها ژنتیک است در نتیجه شما نمی‌توانید به عنوان نمونه در خانواده‌ای که پدر، مادر، پدر بزرگ، مادربزرگ و حتی جد فرزند شما تیره دارند، منتظر دیدن کوچولویی چشم آبی باشید یا برعکس. اما اگر هر دوی شما چشمی روشن مثلا آبی داشته باشید ۲۵ درصد احتمال اینکه فرزند شما رنگ چشم عسلی یا قهوه‌ای روشن داشته باشد وجود دارد و ۷۰ درصد احتمال اینکه همان آبی باقی بماند. در تحقیقاتی دیگر نشان داده شده که ساختار ژنریه‌ای ملاتین، تعیین‌کننده رنگ چشم همچنین رنگ پوست و موی کودکان است که این ساختار در ماه‌های اولیه قابل تغییر است. ملاتین رنگدانه‌ای تیره است که در ساختاری به نام ابریس در چشم وجود دارد و مقدار نوری که وارد چشم می‌شود را کنترل می‌کند و رنگش با میزان ملاتین داخلی مشخص می‌شود. در چشم‌های روشن این رنگدانه‌ها کمتر است و در چشم‌های تیره این رنگدانه‌ها بیشتر است. به دلیل اینکه نوزادان تعداد رنگدانه‌هایشان مشخص و کامل نیست به تبع آن رنگ چشمشان هم به مرور زمان تغییر می‌کند. چون تا ۶ ماهگی و همان طور که اشاره شده حداکثر تا ۲ سالگی این میزان تغییر می‌کند و بعد از این سن ثابت می‌ماند.

**هیچ فرصتی را برای بیان دوستت دارم از دست ندهید**

اکثر مردم به دلایل مختلف از به زبان آوردن این جمله که: دوست دارم پرهیز می‌کنند. شاید فکر می‌کنند که فرد مورد علاقه آنها نیاز یا علاقه‌ای به شنیدن این کلمات ندارد یا آن‌ها باور نمی‌کنند. یا شاید سرسخت و خجالتی هستند. به هر حال به هر دلیلی عدم بیان این جمله مطلوب نیست. بیان عبارت دوست دارم فواید زیادی در بر دارد: به فرد حس خوبی می‌دهد - به فرد یاد آوری می‌کند که تنها نیست و کسی به او اهمیت می‌دهد - اعتماد به نفس فرد را افزایش می‌دهد - عملی بسیار آسان، بدون درد و راحت می‌باشد - این جمله یکی از قدرتمندترین جملاتی است که در دنیا وجود دارد - این جمله به فرد قوت قلب و آرامش درونی می‌دهد - بیان خالصانه دوست دارم می‌تواند بسیاری از اشتباهات را از نظر افراد مورد علاقه ما بزداید - این جمله نقش چشمگیری در بخش یکدیگر بیافه می‌کند - و بالاخره به خود ما حس خوبی خواهد داد.

فرصت‌های ما در زندگی محدود است. بیان عبارت دوست دارم یکی از آسان‌ترین و بهترین کارهایی است که می‌توانیم انجام دهیم.