

آشپزی

پیتزا

مواد لازم (برای ۴ نفر - هشت برش): خمیر نان فوکاسیو با آویشن و رزماری ۴۵۰ گرم (باید آرد سبوس دار این خمیر کم تر باشد). یک سهم آرد سبوس دار و سه سهم آرد سفید) - پنیر پیتزا ۲۵۰-۳۰۰ گرم - سس پیتزا یک ملاقه پر- مخلفات می تواند انتخاب خود شما باشد شامل: (پیاز، گوجه، فلفل سبز دلمه‌ای، گوشت چرخ کرده، زیتون سیاه حلقه حلقه شده، بروکلی، قارچ) ترکیب گوشت چرخ کرده، پیاز، فلفل سبز بسیار عالی است و می‌توانید قارچ را هم به آن اضافه کنید. پیتزا را بدون مخلفات یا فقط با سس و پنیر هم می‌توانید درست کنید تا فقط مزه اصلی پیتزا را تجربه کنید.

مواد لازم برای چهار ملاقه سس پیتزاه: رب گوجه فرنگی ۴ قاشق غذاخوری - فلفل سیاه یک قاشق مرباخوری - ربان تازه یا خشک یک قاشق غذاخوری - پونه یک قاشق غذاخوری (حتما پونه باشد) - نمک به مقدار لازم - پنیر پارمزان یک قاشق (این پنیر به صورت پودر است در صورت نبودن از آن صرف نظر شود ولی استفاده از پارمزان به خاطر عطر مخصوصش بهتر است) - سرکه دو قاشق غذاخوری ولی اگر رب گوجه فرنگی به اندازه کافی ترش است، فقط یک قاشق سرکه استفاده کنید - روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری - پودر سیر یک قاشق غذاخوری.

طرز تهیه سس پیتزاه: روغن زیتون را در ماهی تابه کمی داغ کرده و رب را در آن تفت می‌دهیم. روغن زیتون زود می‌سوزد پس از شعله کم استفاده شود. سپس سه استکان آب به آن اضافه می‌کنیم بعد از یکی دو جوش، آن را از روی شعله برداشته و می‌گذاریم سرد شود. سپس تمام مخلفات سس را به آن اضافه می‌کنیم. اگر سس سفت یا رقیق بود مقدار آب یا رب آن را بیشتر کنید.

طرز تهیه پیتزاه: پنیر پیتزا را رنده کرده و پیاز و فلفل سبز و قارچ و دیگر مخلفات را خرد کرده، آماده می‌کنیم. اگر از گوشت چرخ کرده استفاده می‌کنید آن را با پیاز داغ تفت داده و به آن کمی سیر تازه خرد شده به جای ادویه اضافه کنید. (به این گوشت هیچ ادویه‌ای نمی‌زنیم حتی زردچوبه، چون مزه پیتزا را تغییر می‌دهد) فر را با درجه حرارت ۲۲۰ درجه تنظیم می‌کنیم.

قبل از پهن کردن خمیر آن را مدت نیم ساعت در یخچال قرار می‌دهیم تا سرد شود. سپس آن را روی سطح صیقلی گذاشته و با دست فشار می‌دهیم تا هوای آن خارج شود. خمیر پیتزا را در ظرف مناسبی که کمی لبه داشته باشد قرار می‌دهیم و آن را درون ظرف می‌پوش می‌کنیم و سپس آن را داخل فر گذاشته و مدت یک دقیقه در فر قرار می‌دهیم تا کمی خمیر سفت شود و خودش را بگیرد. دقت کنید لبه خمیر کلفت تر باشد تا مواد را به خوبی در خود نگه دارد. بعد روی خمیر، یک ملاقه سس ریخته و سپس پنیر پیتزا و روی پنیر هم مخلفات مورد علاقه را که آماده کردیم می‌ریزیم و روی مواد را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم و در داخل فر در طبقه پایین فر (نزدیکه شعله) قرار می‌دهیم. باید مدام زیر خمیر را چک کرد که هم زیر خمیر برشته شود و هم پنیر روی آن. در این پیتزا همراه با پنیر موتزارلا از پنیر چدار هم استفاده شده است. درست کردن پیتزا با مخلفات و طعم‌های مختلف بستگی به ذائقه شما دارد ولی مهم خمیر آن و پخت پیتزاست.

توصیه‌هایی فوق العاده به خانم‌ها برای انتخاب هدیه آقایان!



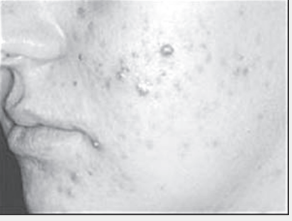
در زندگی همه افراد دنیا، یک روز خاص پیدا می‌شود. این روز خاص می‌تواند روز تولد، روز عروسی، روز ولنتاین، روز بهترین و یا بدترین خاطره باشد. گاهی وقت‌ها این روز می‌تواند جانی دوباره به زندگی آدم‌ها بدهد. فرصت دارید هدیه‌ای مناسب برای پدر و یا همسر خود تدارک بینید.

البته اگر تاکنون به فکر خرید هدیه نیفتاده‌اید و یا نمی‌دانید که چه می‌خواهید بخرید، پیشنهاد ما را درباره خرید یک یا بعضی از این هدایا جدی بگیرید. البته این را هم اضافه کنیم که شاد کردن همسر یا پدر خانواده آن هم در روز خاصی مثل روز پدر یا روز ولنتاین، تنها از طریق خرید هدیه میسر نمی‌شود. شما هم می‌توانید در نقش همسر و حتی فرزند، شرایطی را برای او فراهم کنید که در فضای خانه احساس راحتی و آرامش بیشتری کند. مطمئن باشید این کار برای او به مراتب لذت بخش تر خواهد بود. اگر پدر و همسرتان به انجام دادن کارهای فنی خانه علاقه مند است و هیچکس را مثل خودش قبول ندارد، جعبه ابزار بهترین کادویی است که شما می‌توانید خریداری کنید برای این انتخابان. پیرا از ۴۰ تا ۱۵۰ هزار تومان بپردازید.

۲) یک کیف کار مناسب با شغل و موقعیت اجتماعی همسر یا پدرتان است. کیف‌های چرم نسبت به بقیه کیف‌ها شیک تر هستند. هیچ وقت مد نمی‌شوند، هیچ وقت از مد نمی‌افتند، چرم، جذابیت و پرمی می‌کنیم و سپس آن را داخل فر گذاشته و مدت یک دقیقه در فر قرار می‌دهیم تا کمی خمیر سفت شود و خودش را بگیرد. دقت کنید لبه خمیر کلفت تر باشد تا مواد را به خوبی در خود نگه دارد. بعد روی خمیر، یک ملاقه سس ریخته و سپس پنیر پیتزا و روی پنیر هم مخلفات مورد علاقه را که آماده کردیم می‌ریزیم و روی مواد را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم و در داخل فر در طبقه پایین فر (نزدیکه شعله) قرار می‌دهیم. باید مدام زیر خمیر را چک کرد که هم زیر خمیر برشته شود و هم پنیر روی آن. در این پیتزا همراه با پنیر موتزارلا از پنیر چدار هم استفاده شده است. درست کردن پیتزا با مخلفات و طعم‌های مختلف بستگی به ذائقه شما دارد ولی مهم خمیر آن و پخت پیتزاست.

بعد از اپیلاسیون جوش نزنید!

بسیاری از خانم‌ها چند ساعت بعد از اپیلاسیون دچار سوزش و خارش در محل اپیلاسیون می‌شوند و چند روز بعد هم سرر کله جوش‌هایی چرکی روی پوستشان پیدا می‌شود. بنابراین طبیعی است که این سوال، سوال خیلی از خانم‌ها باشد. در زمانی که استعداد ذاتی برای ابتلا به جوش یا آکنه دارند یا از قبل جوش‌های مختصری داشته‌اند، به دنبال اپیلاسیون، جوش‌های صورت تشدید می‌شود. علتش این است که به دنبال اپیلاسیون، پوست ملتهب و متورم می‌شود و در اثر این تورم، منافذ پوست مسدود و جوش ایجاد می‌شود. بنابراین باید عمل اپیلاسیون به آرامی و با حوصله انجام شود تا بعد از آن، التهاب کمتری به وجود آید. همچنین فردی که این کار را انجام می‌دهد باید از مهارت کافی برخوردار باشد. گاهی با مشورت پزشکان، می‌توان بعد از اپیلاسیون از داروهایی که التهاب پوست را کاهش می‌دهند، استفاده کرد. ضمن اینکه کمپرس سرد نیز قادر است التهاب پوست را کاهش دهد. نکته مهم این است که خانم‌هایی که پیش از اپیلاسیون نیز چنین جوش‌هایی دارند، باید به طور مرتب از داروهای ضدجوش استفاده کنند تا بعد از اپیلاسیون، مشکل‌شان تشدید نشود. از میان روش‌های اپیلاسیون، اپیلیدی برقی برای این گروه از خانم‌ها بهترین است و بیشتر از بقیه روش‌ها احتمال ایجاد جوش دارد.



توصیه‌های ضدجوش
البته گاهی با وجود همه اقدام‌های پیشگیرانه باز هم دچار این مشکل می‌شوید. در این صورت باید به پزشک مراجعه کنید تا راهکارهای درمانی مناسب تری به شما ارائه کند. اما به طور معمول می‌توان گفت که جز در پوست‌های بسیار حساس که بیش از حد جوش می‌زنند، در بقیه موارد می‌توان با رعایت توصیه‌های زیر مانع بروز جوش‌های بعد از اپیلاسیون شد:
۱) قبل از اپیلاسیون، پوست خود را با ضدعفونی کننده‌ها تمیز کنید.
۲) بعد از اپیلاسیون، از کمپرس سرد با یخ استفاده کنید. یخ، خون‌های به سطح پوست آمده را که باعث گرمی پوست می‌شوند، از سطح پوست دور و آن را خنک می‌کند و در نتیجه فرمزی پوست کم می‌شود.
۳) به محلی که اپیلاسیون شده، دست نزنید و تا ۲ ساعت از کرم‌های آرایشی یا مواد معطر استفاده نکنید چون منافذ پوست باز هستند و سریع میکروب، جذب می‌کنند یا بی مواد آرایشی مسدود می‌شوند.
۴) بعد از ۸ ساعت، از مواد مورد استفاده در پی‌لینگ پوست استفاده کنید تا یک لایه از پوست‌های مرده را از پوست‌تان بردارند. این همان سطحی است که در مقابل روش مو مقاومت می‌کند و تبدیل به جوش می‌شود. این کار را هر باری که حمام می‌کنید انجام دهید.
۵) اگر با رعایت همه توصیه‌های بالا باز جوش زدید، به نیست به لیزر فکر کنید. لیزر و الکترولیز از روش‌هایی هستند که برای اپیلاسیون دائم استفاده می‌شوند و کارساز هم هستند. لیزر از الکترولیز بهتر است و شما را برای همیشه از شر موهای اضافی و اپیلاسیون بی‌ااحت می‌کند. البته این کار نیز با اپیلاسیون حتما باید با متخصص پوست مشورت کنید؛ چون این ۲ روش بسیار حساسند و حتما باید زیر نظر متخصص انجام شوند تا عوارض‌شان به حداقل برسد.

خانواده

ممبّت، به اندازه

فعالتهای توأم با علاقه را به عنوان بخشی از رفتارهای مراقبتی خود به حساب آورید. دارا بودن رابطه ای همراه با علاقه و داشتن سوزهای برای عشق ورزیدن، اثرات مثبتی برای روان شخص خواهد داشت و آرامش را برای او می‌آفریند. یکی از عواقب مثبت داشتن چنین رابطه ای، کاهش استرس است. دوست داشتن شریک زندگی، استرس را کاهش می‌دهد. به یاد داشته باشید که رابطه خود را باور و شریک زندگی خود توجه کنید. در عین دارا بودن رابطه ای گرم، مورد توجه و با عنایت او را در تصمیم گیری‌ها و انتخاب‌ها آزاد گذارده و قدرت‌ها و مهارت‌های شخصی را از او سلب نکنید. بلکه به استقلال او کمک کنید و آزادی رأی و نظر و سلیقه را در او تشویق نموده و مورد استقبال قرار دهید. به این طریق گامی هم در جهت خودشکوفایی او برداشته اید که خود تأثیراتی عظیم را در روابط احساسی طرفین به وجود خواهد آورد.



توصیه به مردانی که همسرشان باردار است

در آستانه پدر شدن این آمادگی‌ها را بشناسد:
۱) به همسرتان کمک کنید تا سه ماه پیش از بارداری شدن به وزن ایده آل بدن خود برسد. یک برنامه ورزشی و تغذیه ای ترتیب دهید و با او همراه شوید. در زنان باردار جاق، خطر بروز فشار خون بالا و دیابت بارداری وجود دارد.
۲) اگر تا به حال هیچ انگیزه‌ای برای ترک سیگار نداشتید، باید به یمن گرفتن چنین تصمیمی، یعنی آمادگی برای پدر شدن سیگار را ترک کنید. فرار گرفتن در معرض دود سیگار برای همسرتان و کودک آینده شما مضر است.
۳) اگر گروه خونی خود را نمی‌دانید، به اتفاق همسرتان آزمایش بدهید چون علاوه بر آن همسر شما برای آگاهی از سطح کلسترول خونش و میزان آهن... نیازمند بررسی کامل است.
۴) سعی کنید تنش‌های غیرضروری زندگی را کاهش دهید و اگر خودتان قادر به مدیریت آنها نیستید از یک مشاور کمک بگیرید. به خصوص اگر حس می‌کنید عصبی یا تندخو هستید چون حفظ روحیه و نشاط همسر شما در بارداری بسیار مهم است.
۵) وضعیت خدمات بیمه سلامت را کنترل کنید و کمی هم در مورد جرچه قاعدگی همسرتان و بهترین زمان برای متوقف کردن روش‌های ضد بارداری اطلاعات کسب کنید و با پزشک متخصص زنان مشورت کنید. در نتیجه می‌توانید تا حدی در مورد موعد تولد فرزندتان مثلا در فصل خاص که مدنظر دارید با همسر خود برنامه ریزی کنید.

وقتی صحبت از خوشبخت شدن می‌شود، بسیاری از مردم تصور می‌کنند که برای رسیدن به این هدف آنها فقط به سطح زندگی بالا نیاز دارند. آنها سطح زندگی را با کیفیت زندگی اشتباه می‌کنند. واقعیت این است که سطح زندگی با سطح خوشبختی رابطه اندکی دارد. تحقیقات بسیاری وجود دارد که نیاز به رابطه مهرآمیز میان همسران را ثابت کرده‌اند. اثرات جدایی پیش‌هنگام در کودکانی که به عللی به مرکز نگهداری از کودکان سپرده شده‌اند یک مثال مشهور در روانشناسی و حاکی از تأثیر شگفت آور یک رابطه مهرآمیز بین کودک و مربی یا مادر یا پرستار دائم اوست. به شریک زندگی خود توجه کنید. نفس عمل توجه و مراقبت از یک موجود زنده است که به سلامتی شما کمک می‌کند و نیازهای عاطفی شما را از جهت نیاز به مراقبت ارضا می‌کند. این فقدان احساس علاقه تنها برای کودکان زبان بخش نیست بلکه بزرگسالان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین لازم است تا در رابطه همسران برخی

«هیچ تجربه‌ای در دنیا با تجربه بارداری برابری نمی‌کند. من هم مثل همسر، داستان هفته به هفته بارداری و رشد جنین و تغییرات جسمی و روحی مادر را که در سونو ثابت «ببار امانت» چاپ می‌شد، دنبال می‌کردم و آن لذت می‌برد ولی گله‌ام از این است که چرا فقط به احساسات و تجربه‌های یک مادر در این ۹ ماه پرداختید و هیچ توصیه و توجهی به پدرها نداشتید؟! یعنی فکر می‌کنید پدرها هیچ حسی در این دوره ندارند؟!»
این درد دل آقایینی بود که تماس گرفته و ما را با این سوال مواجه کردند که: به راستی، پدران چه تجربه‌ای از بارداری همسرشان دارند و چگونه آن ۹ ماه را به انتظار می‌نشینند؟
در پاسخ به این سوال و آن تقاضا، به این بحث می‌پردازیم که همسر یک خانم باردار در این تجربه چهل هفته‌ای و در این ماه‌هایی که با تغییرات جسمی و روحی همسرش مواجه است، چه حال و روزی دارد؟ شاید این عدم توجه به آقایانی که در آستانه پدر شدن هستند باعث شده باشد که بسیاری از آنها هم نسبت به این حس درونی خود بیگانه شوند ولی آیا واقعا می‌توان نقش همسر یک خانم را در طی بارداری و حتی ایام آمادگی او برای بارداری منکر شد؟ اجازه بدهیم ۹ ماه بارداری را با ۹ توصیه‌ی راهبردی به این آقایان مرور کنیم. البته امروزه اکثر پزشکان معتقدند که بارداری یک دوره ۱۲ ماهه است و نه تنها یک دوره ۹ ماهه؛ یعنی در حقیقت، بارداری نیازمند ۳ ماه آمادگی قبلی است و یک مرد امروزی باید

همسران را بهتر بشناسید



شما همسر خود را تا چه حد می‌شناسید؟ یکی از مهم‌ترین جوهره یک رابطه زناشویی موفقیت آمیز، دوستی میان زوجین است. شما از جهان درونی همسر خود چه می‌دانید؟ برای یافتن جواب به آنها نگاه کنید:
۱) من می‌توانم بهترین دوستان همسر را نام ببرم.
۲) می‌دانم همسر در حال حاضر با چه مشکلاتی دست به گرمی‌ان است.
۳) می‌دانم اخیرا چه کسانی همسر را به خشم آورده‌اند.
۴) می‌توانم برخی از رویاهای همسر را نام ببرم.
۵) می‌دانم سلیقه اساسی همسر در مورد زندگی چیست.
۶) می‌توانم خوشاوندانی را نام ببرم که همسرم علاقه چندانی به آنها ندارد.
۷) احساس می‌کنم همسر مرا خیلی خوب می‌شناسد.
۸) وقتی دور از همسر هستم، غالباً با علاقه زیادی به او فکر می‌کنم.
۹) غالباً با محبت زیاد با همسر دردم می‌کنم.
۱۰) همسر واقعا به احترام می‌گذارد.
۱۱) من و همسر رابطه بسیار گرم و صمیمی‌ای داریم.
۱۲) عشق هنوز بخش مهمی از زندگی زناشویی من و همسر را تشکیل می‌دهد.
۱۳) همسرم قدر زحمات مرا می‌داند.
۱۴) همسرم از ویژگی‌های شخصیتی من خوشش می‌آید.
۱۵) از نظر عاطفی رابطه خوبی با همسر دارم.
۱۶) در پایان روز، همسرم از دیدن من خوشحال می‌شود.
۱۷) همسرم یکی از بهترین دوستان من است.
۱۸) من و همسرم از صحبت کردن با یکدیگر لذت می‌بریم.
۱۹) مذاکراتی که با همسرم انجام می‌دهم به نفع هر دو طرف است.
۲۰) حتی زمانی که همسرم با من موافق نیست با احترام به حرف‌هایم گوش می‌دهد.
۲۱) نقش همسرم در حل مشکلات ما بسیار پررنگ است.
۲۲) من و همسرم معمولاً در مورد ارزش‌ها و اهداف بنیادین زندگی نظرات مشترکی داریم.
اگر شما حداقل به ۱۵ مورد پاسخ مثبت داده باشید رابطه بسیار خوبی با همسرتان دارید. به شما تبریک می‌گوییم! اگر به ۸ تا ۱۰ مورد پاسخ مثبت داده باشید در برهه حساسی از زندگی زناشویی خود قرار دارید. رابطه شما از نقاط قوت زیادی برخوردار است ولی باید فکری برای نقاط ضعف آن بکنید.
اگر به کمتر از ۷ مورد پاسخ مثبت داده باشید رابطه شما دچار مشکلات جدی است ولی اگر نگران این موضوع باشید معلوم می‌شود که هنوز برای رابطه خود ارزش قائلید و می‌خواهید آن را بهبود بخشید. موفق باشید.