آش ماش با شلغم

خوراکی گرم و مقوی برای روزهای سرد پاییزی

تعداد: ۴ نفر
زمان برای پخت: ۱۲۰دقیقه
قیمت تمام‌شده برای هر نفر: ۲۰۰۰ تومان

پیشنهاد سرآشپز

هانیه رضوانی مدرس آشپزی و شیرینی پزی| آش یکی از خوراکی های خوشمزه‌ای است که در فصل پاییز و زمستان که هوا حسابی سرد می‌شود، طرف داران زیادی پیدا می‌کند. آش ماش با شلغم را که دستور پخت بسیار ساده‌ای دارد می‌توان هم به عنوان پیش غذا و هم غذای اصلی سرو کرد. شلغم موجود در آن هم داروی اصلی بیماری این فصل، یعنی سرماخوردگی است، برای همین تهیه آن را به همه، به‌ویژه خانواده‌هایی که سالمند، کودک یا فرد ضعیفی در خانه دارند، توصیه می‌کنیم.

مواد لازم

پیاز ۲ عدد
سبزی معطر نیم کیلو
برنج نیم دانه نصف پیمانه
ماش لپه یک پیمانه
نمک و فلفل زردچوبه به میزان لازم
روغن به میزان لازم
سیر سه حبه
شلغم درشت ۲عدد

۱

پیازها را نگینی خرد کنید و همراه با مقداری روغن درون قابلمه‌ای بریزید و تفت بدهید. هنگامی که پیازها کمی سبک و طلایی شدند، ادویه و ماش را اضافه کنید و کمی در روغن تفت بدهید.

۲

برنج را بشویید و به مواد داخل قابلمه اضافه کنید. سپس شلغم‌ها را که خوب شسته و نگینی خرد کرده‌اید به مواد قبلی بیفزایید و با مقداری آب بگذارید، بپزد.

۳

برای مشاوره و سفارش می‌توانید به این نشانی مراجعه کنید. @guitanoosh - http://yon.ir/yNJMD

هنگامی که مواد پخته شد و خوب لعاب داد، سبزی (جعفری، گشنیز و تره) و سیر رنده شده را به آش اضافه کنید و بگذارید حسابی جا بیفتد. آش ماش آماده است و می‌توانید آن را در ظرف دلخواهی سرو کنید.

نکته: این آش را می‌توانید با گوشت قلقلی هم تهیه کنید. همچنین برای تزیین روی آن می‌توان از خورشت قیمه استفاده کرد.

مهارت‌های همسرداری را یاد بگیرید

شیوه ارسال سؤالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ — پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

درمانگاه

شهروند- بانویی سی و پنج ساله هستم که ۵ سال است ازدواج کرده‌ام. در رابطه با همسرم مشکل دارم. بر او تسلط دارم و گاهی با او پرخاشگری می‌کنم. از این رفتارم ناراحتم اما نمی‌دانم چه‌کار باید انجام بدهم.

زینب ضرابی مقدم، روان شناس| در خودتان جست‌وجو کنید، ببینید آیا این گونه رفتارهای سلطه‌جویانه را در دوران نوجوانی از والدینتان دیده‌اید یا نه؟ زیرا این نوع رفتارها معمولا نتیجه الگوبرداری از رفتار نادرست والدین است که فرد می‌خواهد آن را در زندگی مشترکش پیاده کند. پیشنهاد می‌کنم به یک مشاور خانواده مراجعه کنید و مهارت‌های همسرداری را یاد بگیرید. درصورتی که اهل مطالعه هستید کتاب‌های زیادی در این باره نوشته شده است که بد نیست آن‌ها را هم بخوانید.

طرح: رضا جنگی | شهرآرا

چو دخلت نیست خرج آهسته‌تر کن

چند فوت وفن ساده اما کاربردی برای کم کردن هزینه های اضافی زندگی

سمیرا منشادی- حتما برایتان پیش آمده که زندگی خودتان را با برخی از دوستانتان مقایسه کنید و به یک نتیجه تأمل برانگیز برسید: «چرا با آنکه حقوق بیشتری دریافت می‌کنم، بازهم آخرماه، برای خرج و مخارج زندگی‌ام کم می‌آورم، اما برخی از دوستانم نه، نه تنها کم نمی‌آورند که پس انداز هم می‌کنند.» موضوعی که اگر کمی دقیق به آن نگاه کنید به‌طور حتم به یک تفاوت اساسی بین زندگی خودتان و این دوستان پی خواهید برد؛ نحوه هزینه کرد مخارج زندگی. اشتباه نکنید منظورمان اصلا خساست نیست، بلکه صرفه جویی معقولانه و هوشمندانه در خرج و برج های زندگی است، آن هم در شرایط اقتصادی کنونی که بیش از گذشته توجه به آن ضروری است. بیشتر افراد در برخورد با مقوله صرفه جویی تصور می‌کنند که اگر کمی کمتر مصرف کنند، مشکلشان برطرف خواهد شد، درحالی که صرفه جویی به معنای درست مصرف کردن است، نه کم مصرف کردن. ازاین رو امروز می‌خواهیم در این پرونده به ارائه برخی از این راهکارهای هوشمندانه بپردازیم.

قبل از روانه شدن به بازار

بی‌اطلاعی از دخل و خرج خانه می‌تواند حسابتان را خالی کند، از این رو توصیه می‌کنیم همیشه مخارج ماهیانه خود را یادداشت کنید تا بتوانید صورتی کلی از اقلامی که بابتشان هزینه می‌کنید، داشته باشید. به‌عبارت ساده‌تر از سبد اقتصادی خانوارتان که می‌تواند شامل خورد و خوراک، پوشاک، بهداشت و درمان، انرژی، اجاره، آموزش و فرهنگ، خدمات نگهداری و تعمیر و تزئین باشد، خبردار شوید و طبق این جدول هزینه هایتان را اولویت‌بندی کنید تا از خرج های اضافه پیشگیری شود.

خرج و برج های اضافی

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که زیاد به کافی‌شاپ و رستوران می‌روید یا در ماه زیادی به مجله و فیلم پول می‌دهید حتما باید این هزینه هایتان را محدودتر کنید. به‌عبارت دیگر یکی از روش‌های ساده برای پس‌انداز کردن و جلوگیری از حیف و میل درآمد، حذف یا تعدیل خریدهای غیرضروری است که معمولا هم از روی عادت انجام می‌شود و کافی است که قبل از خرید آن‌ها از خود بپرسیم آیا واقعا خریدش ضرورت دارد؟ با پاسخ به این پرسش می‌توانید به‌راحتی خرج های غیرضروری تان را شناسایی و آن‌ها را حذف و پول بیشتری پس‌انداز کنید.

پس‌انداز کردن از حقوق

شاید تعجب کنید؛ پس‌انداز کردن، خودش از روش‌های کم‌خرج کردن است. اگر فکر می‌کنید پولی باقی نمی‌ماند که بخواهید پس‌انداز کنید یا حتما باید پس از خرج‌های ماهیانه، باقی‌مانده پول‌های ته حسابتان را پس‌انداز کنید، سخت در اشتباهید، چون با این نگاه هیچ‌گاه نمی‌توانید پولی پس‌انداز نکنید. درعوض اگر تصمیمتان برای این موضوع جدی باشد، می‌توانید حتی با کمترین حقوق هم پس‌انداز کنید و برای هزینه های معمول زندگی‌تان هم کم نیاورید. برای این منظور اگر کارمند یا حقوق‌بگیر هستید اول هرماه باید مقداری از پولتان را به حساب دیگری واریز کنید. اگر هم حقوقی ثابت دریافت نمی‌کنید با بدهکار کردن خودتان با خرید بیمه عمر، سهام یا تکه‌ای زمین و طلا هرچند کم‌ارزش می‌توانید پس‌انداز کردن را شروع کنید.

گرمایش و سرمایش منطقی

انرژی های فسیلی سرمایه کشورمان هستند و باید در مصرف آن‌ها دقت کنیم. افزون بر این مصرف نادرست آن‌ها، سبب بالا رفتن هزینه های معمول زندگی‌مان هم می‌شود. اگر می‌خواهید هزینه های آبونمان و مصرف ماهیانه‌تان را پایین بیاورید باید از سیستم های سرمایشی و گرمایشی درست استفاده کنید. برای نمونه لامپ های اضافه را خاموش کنید، وسایل گرمایشی و سرمایشی را مرتب تعمیر و درهنگام خرید آن ها حتما به برچسب انرژی درج‌شده برروی وسیله دقت کنید و به جای زیاد کردن بخاری یا پکیج، لباس گرم بیشتری بپوشید.

خرید منطقی و هوشمندانه

خرید کردن آنچه لازم دارید، امری ضروری است. پس فهرست خریدی از نیازهایتان تهیه کنید و سپس راهی بازار شوید. مشکل بیشتر افراد در زمان خرید کردن این است که تا چشمشان به چیزی که نباید می‌افتد هدف از بازار آمدنشان در آن لحظه را به کل فراموش و مسیر جدیدی را در خریدهایشان دنبال می‌کنند. به همین دلیل توصیه می‌کنیم در تمام مدت خرید کردنتان، به فهرستی که به‌همراه آورده‌اید، پایبند باشید و تنها آنچه را لازم دارید بخرید. باید برای هرنیازتان مبلغ مشخصی را کنار بگذارید و در ماه طبق همان برنامه ریزی خرید و اگر مقداری از این پول اضافه ماند آن را پس‌انداز کنید.

بازارگردی حساب شده

تفریح کردن و وقت گذراندن با دوستان بسیار خوب است اما گاهی در جمع دوستان حساب و کتاب همه‌چیز از دستمان خارج می‌شود، به‌ویژه وقتی که دوستان مجرد یا بدون بچه داریم. این افراد معمولا دغدغه‌هایی مشابه ما برای خرج کردن ندارند. بنابراین یادتان باشد هربار که با این گروه از دوستان قرار می‌گذارید، کارت بانکی به همراه نبرید و پول نقد کمی هم در کیف پولتان بگذارید، درست به اندازه ضرورت. این کار باعث می‌شود تحت تاثیر حال و هوای آن‌ها قرار نگیرید و از خرج‌های بی‌مورد خودداری کنید. همچنین اگر خودتان به تفریح می‌روید سعی کنید به‌جای رفتن به مکان‌های لوکس به جاهایی مانند پارک یا سینما بروید که کم‌خرج‌تر و شادترند.

پیش به سوی حراجی ها

برای اینکه در هزینه های پوشاک و خورد و خوراکتان صرفه جویی کنید می‌توانید از حراجی ها کمک بگیرید. فقط حواستان باشد برخی از حراجی ها آن‌قدر قیمت‌ها را بالا می‌برند که در زمان تخفیف به قیمت واقعی خودش می‌رسد؛ بنابراین دور این دسته از حراج‌ها را باید خط بکشید و به‌دنبال شناسایی حراج‌های واقعی باشید. معمولا در پایان هرفصل بسیاری از فروشگاه‌های پوشاک تخفیف می‌زنند، همچنین برخی از فروشگاه‌های خوراکی که تازه افتتاح می‌شوند برای جلب مشتری تخفیف های خوبی دارند. توصیه‌می‌کنیم از این فروشگاه‌ها خریدهای کلی انجام بدهید تا بیشتر به‌نفعتان باشد.

پیاده‌روی و صرفه جویی

بخشی از هزینه های زندگی صرف حمل ونقل می‌شود. اگر ماشین نداشته باشید و برای رفتن به هر مکانی که کار دارید از تاکسی استفاده کنید، باید بابت این رفت‌وآمدها کلی هزینه پرداخت کنید. ازاین رو به خودتان کمی سختی بدهید و زودتر از خانه بیرون بیاید و به جای تاکسی گرفتن پیاده به مکان های مد نظر بروید یا از وسایل نقلیه عمومی مانند مترو و اتوبوس استفاده کنید. بهتر است برای تأمین مایحتاج خود از فروشگاه ها، آرایشگاه ها، مراکز پزشکی، ورزشی و... نزدیک منزلتان استفاده کنید. با این کار هم کرایه تاکسی نمی‌دهید و هم با انتخاب گزینه پیاده‌روی کالری بیشتری می‌سوزانید.

جایگزین های هوشمندانه

اگر فرزند کوچکی داشته باشید، بخشی از هزینه‌هایتان در ماه صرف لباس، پوشک و اسباب‌بازی می‌شود. همه این‌ها خوب و لازم است اما اگر نمی‌خواهید هزینه زیادی برای آن‌ها بکنید باید خریدهایتان را هوشمندانه کنید. برای نمونه به‌جای اسباب‌بازی می‌توانید چند تکه از وسایل بی‌خطر مانند بشقاب، قاشق و لوازم منزل را به فرزندتان بدهید تا سرگرم شود. به کارگیری این وسایل به جای اسباب بازی قوه تخیل فرزندتان را تقویت هم می‌کند یا هنگامی که قصد بیرون رفتن از خانه را ندارید و در خانه هستید، به جای استفاده از پوشک، سراغ کهنه بروید. همچنین به‌جای اینکه هزینه زیادی برای خرید غذا از بیرون و رفتن به رستوران بکنید، می‌توانید در خانه غذا درست کنید و بعد همراه سایر اعضای خانواده آن را در پارک یا خارج از شهر میل کنید.

برندها و هدررفت سرمایه

برخی از ما دوست داریم که مارک بپوشیم و حتی بچه هایمان را هم به این کار عادت می‌دهیم. در صورتی که بچه‌ها در حال رشد هستند و خرید لباس‌های مارک برای آن‌ها کاری عقلانی نیست. لباسی که امروز می‌خرید برای ۶ماه دیگرشان به‌درد نمی‌خورد، بنابراین تا حد امکان باید سراغ لباس‌های گران‌قیمت و برندهای خارجی یا حتی ایرانی نروید. اینکه لباسی که می‌خواهید بخرید زیبا و باکیفیت باشد، کافی است. قول می‌دهیم هنگامی که فرزندتان بزرگ شد به‌خاطر پولی که برای آینده‌اش کنار گذاشته‌اید از شما بیشتر تشکر کند تا خرید لباس‌های مارک در کودکی‌اش.

نرم‌افزارهای دخل و خرج

اگر نوشتن و حساب و کتاب سنتی برایتان سخت است یا فراموش می‌کنید که خریدهایتان را روزانه ثبت کنید، پیشنهاد می‌دهیم یکی از نرم‌افزارهای دخل وخرج را روی گوشی همراهتان نصب کنید. این نرم‌افزارها براساس داده‌هایی که به آن‌ها می‌دهید قابلیت برنامه‌ریزی برای پس‌انداز کردن را به خوبی دارند. در ادامه با تعدادی از این نرم‌افزارها آشنا می‌شویم.

تاکسی اپس
از جذاب‌ترین اپ‌های موبایلی مدیریت درآمد و هزینه است که برنامه‌ریزی دخل و خرج را بسیار ساده برای شما انجام می‌دهد.

حسابداری پارمیس همراه
در این نرم‌افزار می‌توانید به‌راحتی تراکنش‌ها، حساب‌ها، گزارش‌های مالی، چک‌ها، وام و اقساط خود را به‌روز ببینید و تحلیل کنید.

خانه ما
ثبت هزینه‌ها و درآمدها و دسته‌بندی آن‌ها و گزارش‌های آماری و نموداری به‌صورت روزانه، هفتگی، ماهیانه و سالیانه یا درباره زمانی دلخواه بخشی از امکانات این نرم‌افزار است.

دکتر محمدرضا شریفیان متخصص گوش، حلق و بینی:
۱۵ تا ۲۰درصد افراد دچار وزوز گوش هستند. این عارضه، علامت بیماری کاهش شنوایی است و باید جدی گرفته شود.