شکلات بخورید و مهربان‌تر باشید

کمتر کسی را می‌توان یافت که از خوردن شکلات احساس لذت نکند. این یک حس واقعی است. پژوهشگران می‌گویند: برخی ترکیبات موجود در این ماده خوراکی مانند فلاونوئید و کافئین به بهبود تفکر مثبت و داشتن خلق‌وخوی بهتر در انسان منجر می‌شود. برای نمونه، فلاونوئیدها خاصیت ضدالتهابی دارند و با افزایش جریان خون به مغز، خلق‌وخو را تنظیم و سلامت این اندام را حفظ می‌کند. برای همین، متخصصان مصرف روزانه ۳۰ گرم شکلات تلخ را برای بدن مفید می‌دانند.

(نیک سلامتی)

الهام اعلمی دوست
روان‌شناس بالینی
عضو انجمن‌های یک روان‌شناس

تفاوت‌های شخصیتی را بپذیریم

ما آدم‌ها دنیای پیرامونمان را از چند روش مختلف می‌شناسیم و براساس همان هم با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم: دیدن، شنیدن و لمس کردن. این حس‌ها در وجود همه هست، اما در همه به یک اندازه چیره و غالب نیست. این موضوع باعث شده است تفاوت‌های شخصیتی در ما شکل بگیرد. برای نمونه، شنیداری‌ها دوست دارند از طریق زبان دوست داشتنشان را بیان و از طریق گوش دریافت کنند. دیداری‌ها این نیاز را با دادن یا گرفتن هدیه‌ای عنوان می‌کنند و لمسی‌ها هم ترجیح می‌دهند با در آغوش گرفتن و بوسیدن این حس را منتقل یا دریافت کنند.

این تفاوت‌های شخصیتی علت بسیاری از نارضایتی‌ها و درک نکردن افراد از سوی هم است. اینکه برخی زوج‌ها گلمنند همسرشان دوستشان ندارد چون آن را ابراز نمی‌کند یا نشان نمی‌دهد، ناشی از همین تفاوت است. در بیشتر مواقع هم این شنیداری‌ها هستند که از همسرانشان با تیپ شخصیتی دیداری گلایه دارند، یعنی مردان و زنانی که نمی‌توانند به‌راحتی دوست داشتنشان را به‌زبان بیاورند ولی همسرانشان این توقع ساده را از آن‌ها دارند. ابتدا روی صحبتمان با دیداری‌هاست. اگر می‌بینید در مقابلتان فردی با شخصیت متفاوت از خودتان قرار دارد، سعی کنید با استفاده از روش‌های مختلف مهارت‌های لازم را در خودتان ایجاد کنید. باید بدانید هر قدر هم تلاش کنید، محبتتان را به شکلی غیرزبانی بیان کنید، باز همسرتان توقع شنیدن یک «دوستت دارم» ساده را از شما دارد، به‌ویژه اگر مرد باشید. زن‌ها از طریق شنیدن است که عاشق می‌شوند. برای یک تغییر رفتار آگاهانه و عامدانه راه‌های زیادی وجود دارد، مانند مطالعه کتاب‌های خوب در این زمینه، شرکت در کلاس‌های آموزشی یا کمک گرفتن از یک مشاور. تجربه نشان می‌دهد با همه تلاشی که دیداری‌ها برای تغییر می‌کنند، باز هم تغییرات چشمگیری در شخصیت آن‌ها ایجاد نخواهد شد چون این طرز نگاه بخشی از شاکله وجودی آن‌هاست. پس لازم است طرف مقابل این افراد، به‌ویژه اگر همسرشان باشد، آن‌ها را همان‌طوری که هستند بپذیرند و درکشان کنند. قرار نیست همسر شما مانند همسر دوستتان باشد و همان گونه رفتار کند. با این درک، سطح توقع شما از او معتدل خواهد شد و دیگر رفتارهایش آزارتان نخواهد داد. اگر کسی در رفتارهایش بیشتر دقت کند، خواهید دید که زبان محبت او مختص به خودش است مانند اینکه گیاهاه شاخه گلی یا کتاب و وسیله‌ای برایتان می‌خرد. از تیپ‌های شخصیتی که بگذریم، گاهی این رفتارها نشانه وجود مشکلی است. برای نمونه، وقتی همسرتان با بقیه متفاوت از شما رفتار می‌کند، یعنی توانایی نشان‌دادن محبتش به دوستان و آشنایانش را دارد ولی در حق شما کم کاری می‌کند. در چنین مواقعی، باید به‌دنبال علت بروز این رفتارها بود. دوست نداشتن طرف مقابل یا ناراحتی و نارضایتی از موضوعی که در گذشته پیش آمده است می‌تواند دلیل خوبی برای آن رفتار باشد. اینکه شما موضوعی را فراموشی کرده‌اید، دلیل بر آن نیست که همسرتان هم آن را فراموش کرده باشد. پس کمی در رفتارهایتان جست‌وجو کنید تا علت را بیابید. اگر نتوانستید علت واقعی مشکل را بیابید، در شرایطی مناسب با همسرتان درباره این موضوع حرف بزنید و مشکل را برطرف کنید. راستی گاهی علت این تغییر رفتارها شما نیستید و موضوع و دغدغه خارجی باعث آن شده است که با صحبت کردن و فهمیدن علت و ریشه‌های آن، می‌توان دست کم شرایط را بهتر از قبل درک و برای حل آن تلاش مشترک کرد.

دور هم بودن فرصت می‌خواهد، نه بهانه. پس با برنامه‌ریزی، از این فرصت‌ناب در جمع کوچک خانواده‌تان استفاده کنید. بخشی از زمانی را که دارید، به بازی‌های گروهی اختصاص بدهید

پیشنهاد سرآشپز

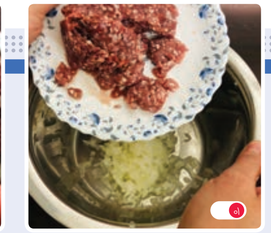
سمیه اخترشناس
شیر

کوکوی گوشت چرخ کرده

با اینکه پخت کوکوی گوشت کمتر از کوکوی سیب‌زمینی و سبزی در بین ما ایرانی‌ها رواج دارد اما از کوکوهای بسیار لذیذ و خوشمزه است. دستور پخت بسیار ساده و اینکه در مدت کوتاهی هم تهیه می‌شود، آن را به یک شام پرطرف‌دار تبدیل کرده‌است. پیشنهاد می‌کنیم برای شام شب یلدایتان این غذای خوش‌مزه را امتحان کنید.

مناسب برای: ۴ نفر
پخت: ۳۰ دقیقه
قیمت تمام‌شده برای هر نفر: ۴۰۰۰ تومان

- بیف‌درشت: یک عدد
- تخم‌مرغ: ۳ عدد
- گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم
- پونه‌ی‌پرسرخ‌کردن: به‌میزان لازم
- نمک: به‌میزان لازم
- فلفل: به‌میزان لازم
- زردچوبه: به‌میزان لازم



۱. پیاز را رنده کنید و آب آن را بگیرید. سپس گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید.

۲. نمک، فلفل و زردچوبه را به مخلوط گوشت و پیاز بیفزایید و آن‌ها را با هم خوب مخلوط کنید.

۳. تخم‌مرغ را به مخلوط اضافه کنید و با قاشق خوب هم بزنید تا یکدست شود.

۴. داخل تابه‌ای روغن بریزید و بگذارید خوب داغ شود. مواد کوکو را داخل تابه بریزید. یک طرف کوکو که سرخ شد، آن را برگردانید تا طرف دیگرش هم سرخ شود.

● برای دریافت کامل دستور غذاها و کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به این نشانی مراجعه کنید.
@nazbanoo_food

دُور از هم، اما دورِ هم

با پرهیز از دورهمی‌های خانوادگی، یلدای عمر عزیزانمان را طولانی کنیم

معصومه متین‌نژاد
m.matinnejad@shiraznews.ir

«یک امشب رو بی‌خیال گوشی‌هاتون شیم!»، «ورود گوشی تلفن همراه به جمع‌های خانوادگی ممنوع!» و «یلدای بدون وای‌فایتون مبارک!» جمله‌های آشنایی هستند که تا پیش از حضور کرونا در دورهمی‌های خانوادگی، به‌ویژه در مراسم شب یلدا، آن‌ها را از بزرگ‌ترهای فامیل زیاد می‌شنیدیم. امسال دست تقدیر همه چیز را تغییر داده است و قرار است گوشی به دست و برخط، متفاوت‌ترین یلدای قرن را تجربه کنیم، درست مانند دیدوبازدیدهای نوروزی. سخت و ناممکن به نظر می‌رسد، تنها و بدون حضور بزرگ‌ترهای فامیل، اما اگر به جای خالی بیش از ۵۰ هزار هموطن نگاه کنیم که یلدای پارسال در کنارمان بودند و حالا دیگر نیستند، آن را جدی‌تر می‌گیریم، به‌ویژه به این دلیل که بر اساس گفته‌های مسئولان وزارت بهداشت، دورهمی‌های خانوادگی نقشی پنجاه‌درصدی در شیوع کرونا در ایران دارند. بنابراین، اگر بخواهیم بهار ۱۴۰۰ را با همه عزیزانی که الان در کنارمان هستند، به‌ویژه پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، جشن بگیریم، باید اجازه بدهیم دورهمی‌های فامیلی‌مان در این شب از حداعضای هر خانواده بیشتر شود. لابد از خودتان می‌پرسید: اگر قرار باشد طولانی‌ترین شب سال را در خانه تنها باشیم، چه کار باید بکنیم؟ بخشی از پاسخ این پرسش به علایق شخصی خود شما برمی‌گردد، بخشی هم به برنامه‌ریزی‌ای که باید برای جمع کوچک خانواده‌تان داشته باشید و قرار است در این قسمت به شما کمک کنیم.

برخط به بزرگ‌ترها سر بزنید

گفتیم که دورهمی در این شب ممنوع است ولی نگفتیم بی‌خیال بزرگ‌ترهای فامیل یا بستگان نزدیک شوید. کسانی که هرسال در کنار آن‌ها بهترین لحظه‌هایتان را رقم می‌زدید. برای این منظور، از یکی از پیام‌رسان‌های داخلی مانند گپ یا پیام‌رسان‌های خارجی مانند واتس‌اپ کمک بگیرید. پیشنهاد ما به شما پیام‌رسان‌های داخلی است که هزینه اینترنت آن نیم‌بها محاسبه می‌شود.

با همه عزیزانتان که قصد داشتید امشب را در کنار آن‌ها سحر کنید، تصویری ارتباط بگیرید و از حال و هوایشان بپرسید. می‌توانید مطابق رسم هرسال، از پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها بخواهید ساعتی مجلس را دست بگیرند و برایتان از گذشته‌ها و خاطراتشان حرف بزنند. لحظاتی را هم به خوش‌مشرب‌های فامیل اختصاص بدهید و دور هم کمی شاد باشید تا حال و هوای قرنطینه‌تان عوض شود. اگر ارتباط تصویری‌تان گروهی است، فال حافظ را هم به یکی از بزرگ‌ترهای اهل دل فامیل بسپارید.

تفأل به حافظ را سنتی برگزار کنید

یکی از بخش‌های جذاب و سرگرم‌کننده شب یلدا تفأل به حافظ و شکستن گردوست. قدیم ترها رسم بود برای گرفتن فال از دیوان حافظ به‌نام هریک از کسانی که در شب‌نشینی یلدا حاضر بودند، مهره‌ای مشخص و متمایز از مهره‌های دیگر افراد در کوزه‌ای می‌انداختند و بعد دیوان را باز و شروع به خواندن غزل می‌کردند. همراه با هر غزل مهره‌ای را از کوزه بیرون می‌آوردند تا معلوم شود آن غزل برای فال چه کسی است. هم فال و هم تماشا که می‌گویند همین است. حالا اگر می‌خواهید حافظ‌خوانی‌ای از متفاوت از هرسال داشته‌باشید، کمی خلاقیت به‌خرج بدهید و از روش‌های این چنین استفاده کنید.

گردو شکستن هم رسم دیگری بود که در آن بخت و اقبال هرکس را در سالی که پیش رو بود می‌سنجیدند، چیزی شبیه به فال‌های عجیب و غریبی که این روزها هم رواج دارد. هرکس گردویی را انتخاب می‌کرد و آن را به نام خودش می‌شکست. اگر گردوی شکسته‌شده سالم بود، سال خوشی در پیش رو داشت. در غیر این صورت، بدشانسی گریبان گیرش می‌شد. ما گردو شکستن را توصیه نمی‌کنیم مگر برای سرگرمی و گذران وقت.

سور و سرات شب یلدا را بچینید

یکی از برنامه‌های بی‌برو‌برگرد شب یلدا خوراکی‌های ویژه‌ای است که مخصوص این شب تدارک دیده می‌شود. خواه تنها باشیم خواه با همه فامیل، از این بخش از مراسم یلدا نمی‌توان به‌سادگی گذشت. تا فرداشب فرصت کافی برای تهیه میوه و سات این بخش را دارید. نیازی نیست همه‌چیز را از بهترینش داشته‌باشید یا به کل قیدش را بزنید. اگر کمی خلاقیت چاشنی خریدهایتان کنید، مشکل حل خواهد شد.

آجیل

آجیل‌های ارزان قیمتی مانند کشمش سبز، نخودچی، تخمه آفتاب گردان و بادام‌زمینی با خشکبارهایی مانند آلبالوخشکه، عناب و برگه زردآلو را انتخاب کنید. اگر از فصل تابستان تخمه هندوانه و خربزه هم جمع کرده‌اید، چه بهتر! می‌توانید با کمی آب‌لیمو و گلیر آن‌ها را تفت بدهید و جداگانه سرو کنید. اگر اهل خوردن کدوحلوایی در این فصل هم هستید، تخمه‌های خوش‌مزه این صیفی را هم فراموش نکنید. ذرت بوداده هم انتخاب بدی نیست. می‌توانید به‌جای خرید نوع آماده‌اش، با نصف قیمت، کمی ذرت بخرید و آن را در خانه آماده کنید.

میوه

اگر می‌خواهید در خرید میوه هم مقرون‌به‌صرفه عمل کنید، پیشنهاد ما به شما انتخاب میوه‌های درجه ۲ است. باور کنید طعم و مزه‌شان هیچ فرقی با میوه‌های درجه یک ندارد. فقط باید آن‌ها را پوست بگیرید و در صورت تمایل، قالب بزنید و در ظرفی زیباتر بچینید کنید. بچه‌ها از این حسن انتخاب شما خیلی خوششان خواهد آمد. با این روش، هیچ نیازی نیست که از هر نوع میوه مقدار زیادی بخرید. با توجه به تعداد اعضای خانواده، می‌توانید دانه‌ای خرید کنید.

شام

به‌دلیل خوراکی‌های زیادی که در این شب میل می‌کنید، یک شام سبک تدارک ببینید. این خوراک می‌تواند غذای سنتی و محلی خودمان برای این شب یا یک غذای ساده دیگر باشد، مانند رشته‌پلوی خراسانی که به‌راحتی تهیه می‌شود یا کوکوی گوشتی که در پیشنهاد سرآشپز امروز آن را آموزش دادیم. خوبی کوکوها این است که می‌توان آن‌ها را به‌راحتی رولتی پیچید یا قالب زد و تزیین کرد.

دسر

برای دسر هم می‌توانید ژله را انتخاب کنید. ارزان، راحت و خوش‌مزه. برای هماهنگی بیشتر دسرتان با تم شب یلدا، می‌توانید آن را در قالب هندوانه یا انار بریزید. برای زیباتر شدن کار، یک ژله سبز بخرید و کف ظرفتان بریزید. زمانی که خودش را گرفت، ژله قرمز را که می‌تواند طعم هندوانه داشته باشد روی آن بریزید. برای تزیین دسر هم از دانه‌های انار استفاده کنید.

سنتی‌ها

در گذشته، نیاکان ما خوردنی‌هایی مانند شلغم، کدو، چغندر، زردک و لوبیا برای این شب می‌پختند و دور هم نوش‌جان می‌کردند. این خوراکی‌ها اکنون هم قیمت مناسب‌تری در مقایسه با خوردنی‌های دیگر دارند و هم می‌توانند زینت‌بخش سفره‌های یلدایی‌تان باشند. باقلی و مول‌مولی هم از دیگر خوراکی‌های سنتی پرطرف‌دار این شب هستند که با ۱۰۰ گرم آن، می‌توان برای چند نفر تدارک دید.

فرصتی برای بازی و سرگرمی بگذارید

دور هم بودن فرصت می‌خواهد، نه بهانه. پس با برنامه‌ریزی، از این فرصت‌ناب در جمع کوچک خانواده‌تان استفاده کنید. بخشی از زمانی را که دارید، به بازی‌های گروهی اختصاص بدهید. برای انجام بازی‌های گروهی این قدر حق انتخاب دارید که اگر قرار باشد همه طول شب را هم به آن اختصاص بدهید، باز وقت کم بیاورید. بهتر است برای این منظور نظرسنجی کنید و بچه‌ها را بیش از هر زمان دیگری درگیر کنید. درست کردن بازل‌های بزرگ، هُپ‌هُپ، منچ و ماریله، بازی حدس‌بزن، اجرای پانتومیم، نون بیار کباب ببر، گل یا پوچ و اسم‌فامیل بخش کوچکی از بازی‌های دوران کودکی خودمان هستند که هم برایمان خاطره‌سازند و هم بچه‌ها آن‌ها را دوست دارند. فرصتی را هم برای بازی‌های موبایلی بگذارید تا علایق بچه‌ها نادیده گرفته نشود.

یک فیلم خوب ببینید

این روزها و شب‌ها تلویزیون فیلم‌های زیادی هم در قالب سریال هم فیلم سینمایی دارد که شما می‌توانید آن‌ها را با هرسلیقه‌ای که داشته باشید ببینید. جدا از این فرصت عالی، می‌توانید فیلم‌های دیگری هم برای دیدن در کنار دیگر اعضای خانواده انتخاب کنید. توصیه ما به شما انتخاب فیلم‌های کمدی و طنز است تا لحظه‌های شادتری در کنار هم سپری کنید. اگر در انتخاب یک فیلم خوب تردید دارید و به جمع‌بندی نرسیده‌اید، پیشنهاد می‌کنیم یکی از این فیلم‌های ایرانی را که هنوز ندیده‌اید انتخاب کنید: «بی‌حسی موضعی»، «حسین مهکام»، «مسخره‌باز»، «همایون غنی‌زاده»، «چشم و گوش بسته»، «فرزاد مؤتمن»، «طلای» پرویز شهبازی، «قصر شیرین»، «رضا میرکریمی»، «زهرا»، «جواد رضویان»، «اتاق تاریک»، «روح!... حجازی» و «خروج» ابراهیم حاتمی کیا.

دیگران را هم در یلدایتان شریک کنید

امسال به دلیل تورم زیاد و تأثیر منفی‌ای که شیوع کرونا بر اقتصاد کشورمان داشته است، بخش زیادی از جامعه در شرایط معیشتی بدی به سر می‌برند. برای همین، لازم است با ساده برگزار کردن این شب، به فکر خانواده‌هایی هم باشیم که توانایی تأمین حداقل‌های این شب را نیز ندارند. در صورت تمکن مالی و البته با رعایت همه دستورهای بهداشتی، می‌توان بسته‌هایی شامل چند نوع میوه و مقداری آجیل و خشکبار تهیه کرد و از طریق پایگاه‌های بسیج محلات، آن را در اختیار خانواده‌های نیازمند قرار داد.

۵۰,۰۰۰ نفر

۵۰ هزار هموطن یلدای پارسال در کنارمان بودند و حالا به خاطر کرونا دیگر نیستند

فیلم کمدی وطنز

با تماشای یک فیلم کمدی و طنز در شب یلدا لحظات شادتری را در کنار هم سپری کنید

ساعتی زیر نور شب یلدا

حمید محمدیان

هیچ کانونی گرم‌تر از حضور اعضای یک خانواده دور یک سفره و زیر سقف خانه یک بزرگ‌تر نیست اما تماس‌های ویدئویی و پیام‌های متنی به شما این امکان را می‌دهند که دست کم به صورت مجازی این کانون را برقرار کنید. اینکه یک نفر در کشوری بیگانه، دور از خانواده باشد و تماس تصویری برقرار کند، امری معمول است اما امسال به علت شیوع ویروس کرونا چه ایرادی دارد دیدار افراد خانواده و وابستگان و آشنایان به طور حضوری حتی در مسافت‌های کوتاه نیز کمتر انجام شود. به هر حال از خاطر نبریم که وضعیت امروز تنها مختص شخص خاصی نیست بلکه معضلی است که سراسر دنیا با آن درگیر هستند و یک همت جمعی می‌طلبد تا از شر این معضل رها شویم.

راهکارهایی برای دورهمی‌های مجاز

علاوه بر شیوع ویروس کرونا، محدودیت‌های ترافیکی (ویژه شب یلدا، روزهای شنبه و یکشنبه از ساعت ۸ شب تا ۴ صبح) و هشدارهای مداوم وزارت بهداشت و کادر درمان مبنی بر حذف دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه چند پیشنهاد ساده می‌تواند همان طور که زنجیره کرونا را قطع می‌کند به تعداد زنجیره‌های دوستی بیش از پیش بیافزاید.

مراقب ناقلان باشیم

حالا که ویروس کووید۱۹ امکان حضور و دیدار و شب‌نشینی‌های همیشگی را از ما گرفته، پیشنهادهای ساده و شدنی می‌تواند ارتباط با یکدیگر و دورهمی‌های لذت‌بخش را دوچندان کند. شاید بین خودمان بگوییم که تک تک اعضای خانواده در صحت و سلامتی به سر می‌برند اما از این مسئله غافل نشویم که ممکن است یک نفر که ظاهر سالمی دارد ناقل بیماری باشد.

خلاقانه رفتار کنیم

فرصت خوبی است تا به دور از تجملات و فخر فروشی هنرنمایی کنیم. سفره یلدا طبق رسم و رسوم بچینیم و تصویرش را در گروه های خانوادگی به اشتراک بگذاریم.

ارتباط از راه دور برقرار کنیم

یکی از رسوم ما ایرانی‌ها علاوه بر احوالپرسی‌های روزانه این است که در روزهای تعطیل و اعیاد به دیدن مادربزرگ و پدربزرگ یا پدر و مادر برویم. این رسم را به طور مرتب ادامه دهیم و با یک تماس صوتی یا تصویری احوال آنان را بپرسیم. یلدا فرصت خوبی است تا سراغ بزرگ‌ترهایی از فامیل برویم که مدت‌هاست از آن‌ها بی‌خبریم. دفترچه تلفن را باز کنیم و ساعتی را با بیماران فامیل یا افراد سال‌خورده بگذرانیم.

ایده پردازی کنیم

ارسال یک کارت‌پستال یا عکس زیبای منظره یا عکس جمعی مربوط به سال‌های قبل، خاطره‌بازی برای خانواده به حساب می‌آید. همچنین یادآور لحظه‌های زیبای دور هم بودن است. شاید عکس دورهمی و خاطره‌بازی حس و حال حضور و گپ و گفت را نداشته باشد ولی بدون تردید فضای بالانگیزی ایجاد می‌کند و اگر به هر دلیلی امکان حضور ندارید نداشته باشید جای شما سبز خواهد بود.

در صورت تمکن مالی و البته با رعایت همه دستورهای بهداشتی، می‌توان بسته‌هایی شامل چند نوع میوه و مقداری آجیل و خشکبار تهیه کرد و از طریق پایگاه‌های بسیج محلات، آن را در اختیار خانواده‌های نیازمند قرار داد.

(با اطبای سنتی)

افزایش سلامت پوست و مو با انار

انار شیرین طبع معتدلی دارد و سرشار از ویتامین «ث» و انواع ریزمغذی‌هاست که کمک می‌کند پوست و موی شما در برابر بسیاری از آسیب‌ها در امان بماند. برای نمونه، پرولئوسیانیدین و فلاونوئید، هردو، آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به‌وفور در انار یافت می‌شوند و باعث به تأخیر انداختن نشانه‌های پیری مانند چین و چروک در پوست خواهند شد. هم‌چنین آنتی‌اکسیدان‌های قوی انار فولیکول‌های مو را تقویت می‌کند، گردش خون را می‌بخشد و می‌شود.

(امیرمقدم) مقرون به صرفه

چیپس میوه ویژه شب یلدا

امسال تورم و گرانی بیش از سال‌های قبل وضعیت معیشتی خانواده‌ها را با مشکل روبه‌رو کرده است. برای همین، شاید نتوان به‌اندازه سال‌های قبل برای تدارک دیدن سور و سات شب یلدا دست به‌جیب شد. از آنجایی که کمتر از ۴۸ ساعت دیگر تا شب یلدا مانده است، می‌خواهیم از این فرصت نهایت استفاده را ببریم و چند پیشنهاد مقرون‌به‌صرفه خوب بدهیم. یکی از تنقلات پرطرف‌دار بچه‌ها در شب یلدا میوه‌های خشک یا چیپس‌های میوه است که قیمتی نجومی هم دارد اما می‌توان با چند راهکار ساده آن‌ها را با قیمتی بسیار مناسب در منزل درست کرد.

حالا چه کار باید بکنیم؟

دست بجنبانید و همین الان، البته با رعایت همه دستورهای بهداشتی، راهی بازار شوید. خوبی درست کردن چیپس میوه یا میوه خشک این است که نیازی نیست پول زیادی برای تهیه میوه با کیفیت بدهید. برای این کار، فقط باید کمی وقت بگذارید و به چند میوه‌فروشی سر بزنید و از فروشنده بخواهید میوه‌های بی‌کیفیت و رسیده‌اش را که طرف داری هم ندارند به شما بفروشد. سعی کنید به سراغ میوه‌های قیمت مناسب این فصل سال، یعنی سیب، پرتقال و کیوی، بروید. چیپس این میوه‌ها هم خوش‌مزه است.

روش آماده کردن میوه‌ها

قبل از خشک کردن میوه‌ها لازم است آن‌ها را پوست بگیرید. برای این کار، تکه‌های میوه را ۳۰ ثانیه در آب‌جوش بریزید. سپس به یک ظرف آب یخ منتقل کنید تا پوستشان به‌راحتی جدا شود. بعد هم برای حفظ ظاهر زیبای میوه‌ها و به حداقل رسیدن تغییر رنگشان، آن‌ها را ۱۰ دقیقه درون ترکیب آب‌لیمو و آب قرار دهید. سپس در آبکش بریزید و با یک دستمال نخی بدون پرز، به آرامی خشک کنید. از آنجایی که این روزها بیشتر بخاری‌ها روشن است، پیشنهاد می‌کنیم از این روش مقرون‌به‌صرفه برای خشک کردن سریع میوه‌ها استفاده کنید. اگر در خانه از بخاری استفاده نمی‌کنید، به‌سراغ فر یا دستگاه میوه‌خشک‌کن بروید.

به چه مقدار میوه نیاز داریم؟

هر هفت هشت کیلو میوه تازه کم‌آب، مانند سیب و موز و هر ده دوازده کیلو میوه تازه آب‌دار، مانند خرمالو و پرتقال، حدود یک کیلو میوه خشک می‌دهد. حالا حساب کنید ببینید به چقدر میوه نیاز دارید. در ضمن، نیازی نیست از هرمیوه مقدار زیادی خریداری یا همه میوه‌های خریداری‌شده را خشک کنید. می‌توانید میوه‌های با کیفیت‌تر را جدا و برای پذیرایی شب یلدا کنار بگذارید. پوست گرفتن و قطعه قطعه کردن میوه‌ها برای پذیرایی از میهمان‌ها روشی جذاب، مناسب و اقتصادی است که پیشنهاد می‌کنیم شما هم آن را امتحان کنید.

مقایسه قیمت چند نوع میوه‌خشک

	قیمت نوع بازاری (به کیلو)	قیمت نوع خانگی (به کیلو)
چیپس سیب	۵۰ تا ۶۰ هزار تومان	۲۰ تا ۵۰ هزار تومان
چیپس پرتقال	۹۰ تا ۱۲۰ هزار تومان	۷۰ تا ۸۰ هزار تومان
چیپس کیوی	۱۴۰ تا ۱۵۰ هزار تومان	۹۰ تا ۱۰۰ هزار تومان