



شادفر

کدو سبز از جمله صیفی جات پرخاصیتی است که همیشه دنبال راه های تازه برای استفاده از آن در رژیم غذایی خود هستیم. رشته کردن کدو سبز یکی از این راه هاست. دستور پخت ماکارونی کدو سبز راحت است. کدو سبز رشته و همراه با گوجه، ریحان و یک یا چند حبه سیر پخته می شود. از آب سبزیجات هم برای تهیه سسی خوشمزه استفاده می شود که به غذای سالم و جذاب شما طعم بیشتری می دهد.

مواد لازم:



دستور پخت:

- یک حبه سیر، روغن زیتون، فلفل، جوز هندی و پادام هندی را در مخلوط کن بریزید و به خوبی مخلوط کنید تا ترکیب یکدستی درست شود.
- مخمر غذایی و نمک دریا، ریحان و آب لیموی تازه را به مخلوط تهیه شده اضافه کنید و دوباره به خوبی در مخلوط کن آن ها را مخلوط کنید تا یکدست شوند.
- مخلوط تهیه شده را کنار بگذارید تا استراحت کند.
- سروته کدو ها را برید و با دست یا به کمک دستگاه رشته ساز آن ها را شبیه به ماکارونی برش دهید.
- در صورت تمایل می توانید چند دقیقه کدو ها را در روغن تفت دهید.
- مخلوطی که از قبل تهیه شده را به کدو ها اضافه کنید.
- با گوجه گیلانی و ریحان روی غذا را تزئین و نوش جان کنید.

نکته روز

نگهداری از ماشین ظرف شویی در نهایت دقت

شادفر! درست است که ماشین ظرف شویی، دغدغه ما برای جمع و جور کردن ظرف های چرب و کثیف را برطرف می کند. اما همین دستگاه هم نیاز به رسیدگی دارد و این طور نیست که بدون توجه به آن، فقط دستور شست و شو برایش صادر کنیم. برخی رسیدگی های ضروری که باید در نظر داشته باشیم از این جمله هستند.

- هیچ وقت ماشین ظرف شویی را بدون فیلتر روشن نکنید.



- همیشه غذای باقی مانده در ظرف ها را قبل از قرار دادن در ماشین ظرف شویی پاک کنید تا فیلتر جرم نگیرد.

- اگر بدنه داخلی ماشین ظرف شویی تان استیل است، هرگز برای تمیزکاری آن از مایع سفید کننده استفاده نکنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱۱ | ۵۱۰۴۰۰۰۰ | ۲۲۸
پیامک: ۰۲۱-۷۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۴۰

پای خرجتان را از گلیم دخلتان فراتر نگذارید

چگونه در خریدهای نوروزی، سنجیده و متناسب با بودجه مان رفتار کنیم؟

سمیرا شاهیان | هشت روز دیگر چشم اسفند به روی بهاری فروردین روشن می شود. شکوفه ها باز و جوانه ها سبز می شوند. گل های شکفتن، نسیم تنه به تنه بهار می زند و با دل انگیزی می وزد. چشمه ها جانی دوباره می گیرند و همچنان که طبیعت نفس تازه می کند، روحی تازه به همگان می بخشد. در این میان، شهر هم کم رنگ و رویی تازه به خود می گیرد. انگار که رخت نوبه تن کند. همه این تغییرهای مثبت در روزهای آخر سال، کم یا زیاد حال و هوای ما آدم ها را به خرید گره می زند. خریدهای خرد و کلان، خیلی ها به بار را بهانه ای برای تغییر و تحول خانه و کاشانه شان می دانند. برخی هر سال این موقع به فکر پوشاک نو هستند و عده ای هم لوازم کارشان را تا مین یا تجهیز می کنند تا بهترین استفاده را از تعطیلات برای انجام کارهای بیشتر ببرند. در این میان، حتما کتاب خوان ها هم فهرستی بلند بالا از کتاب ها و مجله های مورد علاقه شان تهیه می کنند که سال جدید را با کلمات جدید شروع کنند.

سوژه روز

لذت خرید یا ...

بی گمان دستان آمده است که موضوع امروز، خرید است. مقوله ای که دیگر نمی توان به خاطر گرانی های افتاده به جان بازار و کالاها، این روزها طعم آن چنان شیرینی برای آن متصور شد. طوری که اگر زمانی می گفتند لذت خرید، حالا باید بگوییم درد خرید. بگذریم. خرید از آن دسته کارهایی است که هم نیاز به مدیریت دارد و هم برنامه ریزی. البته چون خریدهای اینترنتی بیشتر از گذشته رواج پیدا کرده است، باید گفت خرید نیاز به هوشیاری هم دارد. جنبه هایی که امروز قصد داریم بیشتر درباره آن بدانیم.

طرح: آتیل بولگان

هوای جیلمان را داشته باشیم

جزئیات را بنویسیم

خریدهایمان را بسنجیم

چند راهکار دیگر

BUY

بعد از تعیین بودجه برای خرید، مجوز ورود به مرحله بعد را پیدا می کنیم. در این مرحله بهتر است فهرستی از نیازمندی ها و حتی علاقه مندی هایمان را تهیه کنیم. پیشنهاد ما این است که فهرست را بدون محدودیت بنویسیم. حتی می توانیم یک تمرین خلاقانه داشته باشیم و بزرگ ترین و دورترین آرزوهایمان را بنویسیم و باور کنیم که نوشتن، اراده ای در ما می سازد که به تحقق آرزوهایمان کمک می کند. از

طرفی خرید کردن برای نوروز، بهانه خوبی برای اندیشیدن به خواسته هایمان است. پس می توانیم نگاهی جدی به تهیه فهرستمان داشته باشیم. بعد از اینکه فهرست را تهیه کردیم باید آن را از چند صافی عبور دهیم.

برای این منظور چند دسته بندی می توانیم داشته باشیم. برای نمونه خریدهای ضروری و فوری، ضروری و غیرفوری، غیرضروری و غیرفوری. به این ترتیب و با حساب درآمدمان و هزینه های پیش رو، کارمان ساده

از هر کالایی را مشخص کنیم. دسته بندی اقلامی که باید خریداری شوند در تهیه یک فهرست خرید جامع بسیار کمک کننده است. برای نمونه می توانیم ردیف های جداگانه به لوازم بهداشتی، مواد پروتئینی، پوشاک و ... اختصاص

لحظه فکر کنیم که خرید کالایی که دل ما را برده است، ضرورتی دارد یا خیر؟ پس حواسمان باشد که جزو افرادی نباشیم که در دام خرید کالاهای غیرضروری می افتند.

رامی دهد که قیمت و کیفیت کالاها را مقایسه کنیم، ولی آسیب بزرگی به نام کلاهبرداری مجازی هم وجود دارد، بنابراین حواسمان باشد به نشانی های معتبر سرزنش و روش های ایمن انتقال پول را بیاموزیم.

خریدشان مطمئن نیستند. در چنین شرایطی می توانیم از فروشنده یا حتی خریداران دیگر

علاقه ای ندارند، بیشتر کاربرد داشته باشد. بیشتر مردم دوست دارند از شر اسکناس های کهنه شان خلاص شوند و ناخودآگاه به خرج کردن بیش از حد

برای خانم ها کاربرد دارد. وقتی تصویر ذهنی از کالای مورد نظر نداشته باشیم، خود را درگیر اقلامی

اما راهکار بامزه ای که به خرید کم می انجامد، همراه داشتن پول نوبا خود است. البته این روش شاید برای افرادی که به خرید با کارت بانکی

چیزی را که می خواهیم بخریم در ذهنمان مجسم کنیم. این کار به ویژه درباره خرید لباس

دودوتا چهارتا کردن

پیش از اینکه راهی بازار شویم و غرق در رنگ و لعاب اجناس رنگارنگ، بهترین کار دودوتا چهارتا کردن است. با جیب خالی در بازار چیزی عایدمان نمی شود، جز حسرت و قسط. درباره حسرت که بهتر است صحبت نکنیم. می ماند قسط و قرض که خرید با این شیوه، وقتی جیبمان خالی است خوددردی بالاتر از حسرت است. حساب و کتاب کردن قبل از خرید، فایده های زیادی دارد که مهم ترین آن منطقی خرید کردن است. به احتمال زیاد برای همه ما تجربه تلخ «پشیمانی از خرید» پیش آمده است. این تجربه زمانی تلخ تر می شود که بعد از صرف زمان زیاد و خستگی ناشی از پیاده روی و تحمل ترافیک، باز هم از خریدمان راضی نباشیم؛ ولی پشیمانی چه سود، وقتی بودجه مان تمام شده و راه برگشتی نیست.

و آسان است، با توجه به این دسته بندی و بودجه مشخصی که برای خرید در نظر گرفته ایم، راهی بازار می شویم؛ البته اگر به کل از خرید منصرف نشده باشیم.

دهیم. همچنین می توانیم با توجه به نوع مصرف هر کدام از اقلام مورد نیاز، طوری برنامه ریزی کنیم که خریدهایمان هم زمان تمام شوند تا هر دفعه با یک بار مراجعه به فروشگاه آن ها را تهیه کنیم.

برنامه ریزی کنیم

بعد از یک جیب پر پول، بیش از هر چیزی برای خرید، نیاز به برنامه ریزی داریم. باید پیش از اینکه راهی بازار شویم به مسیری که می خواهیم برویم، ترافیک خیابان مورد نظر، وسایل حمل و نقل عمومی، ساعت رفت و آمد، توانایی خودمان در پیاده روی و موضوعاتی از این دست بیندیشیم.

راهنمایی بخواهیم و اطلاعات دقیق تری از کالای مورد نظرمان به دست آوریم.

رومی آورند، اما پول نوان قدر جذاب است که در هنگام خرج کردن آن احتمال کمی بیشتر، دست و دلمان می لرزد.

در فروشگاه های بزرگ از سبد خرید کوچک استفاده کنیم. یکی از ترفندهای این فروشگاه ها، وجود چرخ های خرید بزرگ است تا افراد را از لحاظ روانی به پرکردن سبد خریدشان ترغیب کنند.

می کنیم که به احتمال زیاد از خرید آن ها پشیمان می شویم.