

کالباس خانگی چقدر هزینه برمی دارد؟



امیرمقدم

کالباس یا آن عطر و طعم دلپذیرش از محبوب ترین مواد غذایی است که در بین همه گروه های سنی طرف داران خاص خودش را دارد. ناگفته نماند که این روزها هم خیلی ها به علت اطمینان نداشتن از سلامت این ماده غذایی کمتر از آن استفاده می کنند یا به کل قید مصرفش را زده اند. درحالی که می توان آن را در خانه با بهترین مواد غذایی و با اطمینان و هزینه بسیار کمتر تهیه کرد. موضوعی که در ستون مقرون به صرفه این هفته می خواهیم درباره آن با شما صحبت کنیم.

● مواد لازم و روش تهیه

۲ حبه سیر، ۴ عدد قارچ پیزرگ، ۳ عدد زرده تخم مرغ، یک عدد هویج متوسط، یک عدد سینه مرغ، یک چهارم لیوان آرد گندم، یک چهارم لیوان نشاسته ذرت، ۴ قاشق غذاخوری روغن مایع و مقداری دارچین، هل، جوزهندی، نمک، زردچوبه، فلفل سیاه، آویشن، پودر سیر و تخم گشنیز، همه آن چیزی است که شما برای تهیه کالباس به آن نیاز دارید.

برای شروع ابتدا استخوان های سینه مرغ را از آن جدا کنید. سپس پوست سیرها را بگیرید و همراه با سینه مرغ ۲ مرتبه چرخ کنید و داخل یک ظرف بریزید. حالا همه ادویه ها را با هم آسیاب و به آن اضافه کنید.

در مرحله بعد زرده های تخم مرغ را به همراه نشاسته ذرت و روغن مایع به ترکیب گوشت و ادویه ها اضافه و بار دیگر همه مواد را با هم چرخ کنید تا یکدست شوند. پس از اینکه مواد را خوب چرخ کردید، آرد را کم کم به آن اضافه کنید و مایه کالباس را کمی با دست ورز دهید. هویج را که آبپز کرده اید، حلقه ای یا نگینی ریز خرد کنید و همراه با قارچ که آن را هم آبپز کرده اید، کرده اید به مایه کالباس اضافه کنید. اگر مایه کالباس هنوز شل است کمی آرد به آن بیفزایید. در غیر این صورت مایه کالباس را روی سلفون پهن کنید و مانند شکلات محکم بیچید تا شکل رول به خود بگیرد.

پس از اینکه رول کالباس آماده شد، چند دور دیگر سلفون دور آن بیچید تا در زمان پخت، آب به داخل مایه نفوذ نکند. قابلمه ای بزرگ را از آب پر کنید و روی حرارت قرار دهید. آب که جوش آمد، حرارت زیر قابلمه را کم کنید. سپس رول کالباس را در یک ظرف فلزی کوچک تر قرار دهید و داخل آب جوش به روش بن ماری بگذارید. کالباس باید به مدت یک ساعت در این حالت بماند تا کامل پزد. کالباس که آماده شد، اجازه دهید خنک شود. سپس آن را در فریزر نگهداری کنید.

بازاری	خانگی
متوسط قیمت در هر کیلو	۸۰۰ تا ۱۵۰ هزار تومان
۹۵ تا ۳۰۰ هزار تومان	

نکته
روز

تمیز کاری ایمن لوسترها

شادفر

تمیز کردن هر وسیله الکتریکی به رعایت نکات ایمنی نیاز دارد و باید همه جوانب کار را در نظر گرفت. این بار به سراغ بخش نورانی هر خانه، یعنی لوسترها رفته ایم و قرار است چند نکته را درباره تمیز کردن این وسیله ها با هم به اشتراک بگذاریم.

- برق لوستر را کامل قطع کنید و از یک منبع نور دیگر استفاده کنید.
- از چرخاندن لوستر خودداری کنید؛ زیرا ممکن است باعث جدا شدن از سقف و افتادن آن شود.
- بدون فاصله پس از قطع برق، لوسترها را تمیز نکنید.
- اجازه دهید لامپ ها و کریستال ها خنک شوند تا دستتان هنگام تمیز کردن نسوزد.
- از نردبانی استفاده کنید که سالم و به اندازه کافی بلند باشد.
- بهتر است قبل از تمیز کاری، تمام لامپ ها را از لوستر جدا کنید.

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: ۰۲۸-۳۷۲۸۸۸۱۱ داخلی ۲۲۸
پيام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰
پيامک: ۲۲۸۹۳۰۰



فصلی برای عاشقی

سن در ازدواج مقوله ای نسبی است که برای هرکس متناسب با شرایطش تعریف می شود

گزارش
روز

معصومه متین نژاد

از بین همه ویژگی هایی که برای ازدواج تعریف می شود، سن از آن مواردی است که همیشه حاشیه ساز بوده است؛ ازدواج در سن بسیار کم یا بسیار بالا - پدیده ای که این روزها در جامعه نمود بیشتری هم یافته - نمونه هایی از آن هستند یا کلی آسیب که نه تنها زندگی شخصی افراد را تحت شعاع قرار می دهد، بلکه زیست اجتماعی را هم تهدید می کند.

اگر بخواهیم ملموس تر درباره مقوله سن و ازدواج صحبت کنیم، باید تناسب این دو موضوع را مانند ارتباط طبیعت با درختان ببینیم، یعنی شرط داشتن یک ازدواج موفق، در ست عمل کردن در یکی از فصل های چهارگانه زندگی است. در غیر این صورت باید تدابیر ویژه ای برای آن ببندیشیم تا آسیب هایش به کمتر بین حد ممکن برسد. موضوعی که قرار است در این پرونده به کمک دکتر زهره معینی، روان شناس بالینی و مشاور حوزه ازدواج و خانواده بیشتر درباره آن صحبت کنیم.

ازدواج
در سن پایینازدواج
در سن بالا

منظور از ازدواج در سن پایین، ازدواج زیر سن بلوغ عقلی است که معمولاً کمتر از بیست سالگی اتفاق می افتد، اما بلوغی که برای ازدواج مدنظر ماست به آن معنایی نیست که همه ما آن را می شناسیم و در نوجوانی اتفاق می افتد، بلکه منظور بلوغ عاطفی، جنسی، عقلی، شخصیتی، اجتماعی، فرهنگی و مالی است که برای هر دختر و پسر سن متفاوتی دارد، یعنی ممکن است دختری در شانزده سالگی و دختر دیگری در بیست و نه سالگی به این بلوغ برسد.

منظور از ازدواج در سن بالا، ازدواج های دیر هنگام است که همان آسیب های ازدواج های زود هنگام را به شکل دیگری دارد. زمانی که ذهن فرد بسته می شود و به تنهایی خو می گیرد، دیگر توانایی پذیرش شخص دیگری را در زندگی اش ندارد و حتی اگر وارد رابطه ای هم بشود، چندان تمایلی به ادامه آن پیدا نخواهد کرد.

مشکلات شایع در
این گونه ازدواج ها

معمولاً بیشتر مشکلات به وجود آمده به علت نداشتن بلوغ عاطفی است.

تربیت نیاقتگی کامل دختر و پسر ها در سن پایین، کمترین آسیبش وابستگی آن ها به خانواده ها و پدران و ایجاد مشکلات روانی و تربیتی است که برآیند آن خودش را به شکل دعوا و نزاع های همیشگی نشان می دهد.

وقتی دختر و پسر هنوز به ثبات شخصیتی و رفتاری نرسیده باشند، درک درستی هم از نیازها و خواسته های واقعی خود از زندگی ندارند و این موضوع خودش را در سال های بعد به صورت کم کاری و خیانت در زندگی نشان می دهد.

ازدواج در سن پایین هیچانی است و پس از دگرگونی های احساسی با حس شکست خوردگی همراه است.

تازمانی که زنی به بلوغ عاطفی لازم نرسیده باشد، توانایی مراقبت از یک موجود دیگر را پیدا نمی کند، از این رو با ازدواج در سن پایین در فرزندآوری و فرزند پروری به مشکلات زیادی برمی خورد.

جبران

شیطنت های نوجوانی

خیانت معمولاً در ازدواج های سن پایین بیشتر اتفاق می افتد. دختر و پسر که احساس کمبود دارند، تصور می کنند بخشی از سال های زندگی شان را در زندگی مشترک ناخواسته از دست داده اند و کارهای نکرده ای دارند که باید انجام بدهند، برای همسری، رابطه خریدار و فروشنده بر زندگی حاکم است و دوطرف خیلی زود از این شرایط خسته می شوند و رابطه هم دوام زیادی نمی یابد.



ازدواج ناموزون

این روزها تناسبات اجتماعی و شرایط اقتصادی سخت، پدیده جدیدی با نام شوگردی و مامی را در جامعه رواج داده که بنیان خانواده ها را بسیار متزلزل کرده است و آسیب های زیادی به همراه دارد. هرچند در گذشته هم ما شاهد ازدواج اجباری دختران کم سن با مردان مسن بوده ایم، مادر شرایط کنونی بیشتر به نوعی معامله تبدیل شده است. برای درک بهتر این نوع رابطه ها بد نیست، فیلم کمدی «جهان با من برقص، سروش صحت را ببینید».

شوگردی - در این ازدواج ها دختر ها به دنبال یک مراقبت پدرانه می گردند و انتظار رفتاری سیندرلایی از همسران مسن شان دارند. در واقع به جای رابطه همسری، رابطه خریدار و فروشنده بر زندگی حاکم است و دوطرف خیلی زود از این شرایط خسته می شوند و رابطه هم دوام زیادی نمی یابد.



۲۲-۲۵

سن بلوغ عاطفی برای دخترها



۲۵-۲۷

سن بلوغ عاطفی برای پسرها

سن مناسب نه، اما
زمان مناسب چرا!!

زمانی که دختری پسر به بلوغ لازم برای ازدواج رسیده باشد، توانایی ازدواج و تشکیل خانواده را خواهد داشت، بنابراین این سن برای هر فردی متفاوت از دیگری تعریف می شود و نمی توان به صورت فرمول سنی را برای ازدواج همه مشخص کرد، اما به طور حتم ازدواج، زمان مناسب دارد که نباید از دست برد.

فاصله سنی

مناسب، چرا و چگونه؟

فاصله سنی مناسب با محوریت بزرگ تر بودن مرد کمک می کند تا زندگی دوام بیشتری بیابد، اما این همیشه یک قاعده کلی نیست، به ویژه در شرایط کنونی که شاهد تغییر بسیاری از تناسب های اجتماعی هستیم. دهه سنی، موقعیت اجتماعی و شرایط فرهنگی، ۳۰ عاملی هستند که تعیین کننده این فاصله سنی اند و لازم است که به برخی نکات مهم در این باره توجه ویژه داشته باشیم.

هرچه سن دختر و پسر بیشتر، تأثیر اختلاف سنی روی آن ها کمتر است. برای نمونه یک دختر بیست ساله با یک پسر سی ساله تناسب کمتری دارد تا یک دختر سی ساله با یک پسر چهل ساله.

از دهه ۴۰ زندگی به بعد در صورتی که شرایط اقتصادی و فرهنگی دختر و پسر به هم نزدیک باشد، اختلاف سنی نمود کمتری خواهد داشت.

هرچه سطح تحصیلات دختر و پسر بیشتر باشد، اختلاف سنی کمتر مشکل ساز خواهد شد.

اختلاف سنی زیاد همیشه در در سراز خواهد بود، اما اینکه در کجا و چه شرایطی زندگی کنیم، تأثیر زیادی در این موضوع خواهد داشت.

شانس موفقیت در ازدواج های همسن مانند ازدواج های فامیلی یا هم کلاسی ها با هم ۵۰*۵۰ است. یا بسیار موفق یا با چالش زیاد همراه خواهد بود، چون دوطرف خود را برتر و صاحب نظر می بینند و جنگ قدرت در بین آن ها زیاد اتفاق می افتد.

اختلاف سنی های معکوس، یعنی وقتی دختر سنش بیشتر از پسر است تا ۴ سال خیلی به چشم نمی آید، ولی بیشتر از آن به طور معمول دردسرساز می شود، مگر اینکه سطح تحصیلات دوطرف بالا و هر دو در دهه ۳۰ زندگی به بعد باشند، یعنی به پختگی کامل رسیده باشند.



شوگر مامی - در این نوع ازدواج ها، پسر ها برای فرار از مسئولیت های زندگی به دنبال ازدواج با زنی مسن هستند تا از پول و خدمات او در ازای عرضه محبت و جوانی خود استفاده کنند. دوام این ازدواج ها از نوع شوگردی ها هم کمتر است، چون هیچ تناسب زیستی پشت آن وجود ندارد.

