



شادفر

یکی از دغدغه های مادران برای کودکان و نوجوانان روزه دارشان تهیه افطاری است که باب میلشان باشد. ماکارونی از آن دست غذاهایی است که در هر شکلی، دل خواه کودکان و نوجوانان است. مادران می توانند با تنوع دادن به روش های پخت این خوراک پرکالری و کمی تزئین آن، یک وعده افطاری دل چسب برای فرزندانشان تهیه کنند. از جمله روش های متفاوت پخت ماکارونی، پای ماکارونی است که فوری هم تهیه می شود. مراحل آماده سازی این غذا مانند همیشه است. فقط در مرحله آخر شما باید ماکارونی ها و مواد را که با تخم مرغ ترکیب کرده اید در ظرفی بریزید و داخل فر قرار دهید. البته می توانید مواد این غذا را لایه لایه بین ماکارونی نیز بریزید.



- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده، ۲۵ گرم
- ماکارونی، ۲۰۰ گرم
- فلفل دلمه ای، ۱ عدد
- پیاز، ۱ عدد
- رب گوجه فرنگی، به دل خواه
- تخم مرغ، ۲ عدد
- پنیر موزارلا، ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل سیاه، هر کدام ۱،۲ قاشق چای خوری

دستور تهیه

- ابتدا فر را با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد روشن کنید و اجازه بدهید گرم شود. کف قالبی را که می خواهید مواد داخل آن بریزید، چرب کنید و آن را کنار بگذارید. ماکارونی خام را مانند همیشه بپزید.
- هم زمان که ماکارونی در حال پخت است، پیاز و فلفل دلمه ای را خرد کنید. گوشت چرخ کرده را با پیاز و فلفل دلمه ای در یک تابه بزرگ روی شعله متوسط ۱۰ دقیقه تفت بد دهید.
- سس ماکارونی یا رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل را اضافه کنید. پنج دقیقه به پختن ادامه دهید و در این مدت مرتب مواد را هم بزنید.
- ماکارونی پخته شده را زیر آب سرد آبکش کنید. سپس آن را داخل قالب بریزید و پخش کنید.
- تخم مرغ ها را بشکند و آن ها را با پنیر خرد شده مخلوط کنید. این مخلوط را روی ماکارونی بریزید. سپس سس گوشت را روی آن بریزید و به طور یکنواخت پخش کنید. در آخر پنیر موزارلای رنده شده را روی مواد داخل ظرف بپاشید.
- قالب را چهل و پنج دقیقه در فر بگذارید تا مرکز پای پخته شود. قبل از برش و سرو پای ماکارونی بگذارید غذا پنج دقیقه خنک شود.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
ماکارونی	۱۰۰ گرم	۱۵۷ کالری
گوشت چرخ کرده	۱۰۰ گرم بدون چربی	۲۶۷ کالری
فلفل دلمه ای	۱ عدد متوسط	۲۴ کالری
پیاز	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری
تخم مرغ	۱ عدد	۷۸ کالری
پنیر موزارلا	۱۰۰ گرم	۲۷۲ کیلو کالری

پیشگیری از چاقی در ماه رمضان

شادفر

- رعایت تعادل در وعده های سحر و افطار برای حفظ وزن مناسب و جلوگیری از چاقی اهمیت ویژه ای دارد. در حالی که باید از همه گروه های غذایی شامل نان و غلات، میوه ها و سبزیجات، شیر و لبنیات، گوشت و مواد پروتئینی و روغن ها به مقدار کافی و متناسب با وزن بدنتان استفاده کنید. رعایت برخی نکات تغذیه ای زیر می تواند سبب حفظ سلامتی و جلوگیری از افزایش وزن شود.
- افطار را با یک ماده قندی مانند خرما، کشمش، عسل یا نبات که فوری جذب می شود همراه با آب داغ، شیر گرم یا چای کم رنگ آغاز و با این کار از پر خوری پیشگیری کنید.
 - غذای وعده افطار را سبک انتخاب کنید. مانند سوپ یا آش رقیق، ولی اگر آش رشته میل می کنید باید آن را غذای اصلی در نظر بگیرید و بعد از آن غذای دیگری میل نکنید.
 - برای حفظ وزن در ماه مبارک رمضان، مصرف زولبیا و بامیه که دارای مقدار زیادی قند و اسیدهای چرب اشباع شده است را محدود و میوه ها و سبزیجات را جایگزین آن کنید.
 - غذاهای چرب و شور مانند ته دیگ، آش های شور، برنج و ماکارونی چرب را در وعده های سحر و افطار نخورید.
 - یک ساعت پس از افطار و یک ساعت پیش از سحری بهترین زمان برای انجام تمرینات ورزشی است. سعی کنید در این ماه به اندازه کافی تحرک و ورزش داشته باشید.
 - ورزش های هوازی مانند پیاده روی و شنا بهترین نوع ورزش در ماه مبارک هستند. ورزش در ماه رمضان از تجمع چربی در بدن جلوگیری و عمل سوخت و ساز را تسهیل می کند.

گاهی خودت را تحویل بگیر

راه هایی برای رهایی از خستگی های خانه تکانی و فشار کاری آخر سال

سمیرا شاهیان | با نزدیک شدن به روزه های پایانی اسفند به احتمال زیاد بخش زیادی از کارهای خانه تکانی تمام شده است. آقایان هم تا اندازه ای که وقت داشته باشند دست به کمک خانم ها هستند. اما بار اصلی مسئولیت خانه تکانی آخر سال به دوش خانم هاست. برای همین با پایان خانه تکانی ها جد از صدمه های جسمی که ممکن است خانم ها بر اثر کار زیاد یا بی احتیاطی به خودشان بزنند، معمولاً دچار خستگی های روحی و روانی هم می شوند. به ویژه وقتی که مایل اند همیشه خانه همین طور برق بزنند. ولی اعضای خانه کمتر به این موضوع توجه می کنند و همچنان بریز و بپاش ها ادامه دارد. از این رو لازم است خانم ها قدری هم به سلامت روحی خودشان توجه کنند و در بین کارهایی که انجام می دهند کمی هم برای خود وقت بگذارند. در ادامه پیشنهاد هایی داریم که می توانید با به کار بستن آن ها خستگی را از جسم و روحتان بزدایید. مخاطب بعضی از این پیشنهاد ها هم دیگر اعضای خانواده هستند تا با این شیوه بیشتر به همسر و مادر خود محبت کنند.



یار صوتی داشته باشید

یک رادیوی کوچک در گوشه آشپزخانه یا انتخاب یک پادکست از گوشی همراه، تنهایی ها را کم می کند. عادت داشتن به شنیدن، چه موسیقی و پادکست و داستان صوتی باشد، چه رادیو هم سرگرم کننده است و هم برای خانم هایی که دچار نشخوار فکری هستند یک روش مناسب برای دوری از این عادت است. لایه لای غبارروبی از روی ظرف های داخل گنجینه گاهی هم می توانید یک فنجان را انتخاب و برای خود جای دم کنید. بعد هم موسیقی دل خواهتان را بگذارید و همراه با نوش جان کردن نوشیدنی دل چسب به یار صوتی تان گوش بسپارید.



گردش یا استخر بروید

وقتی مشغول کارهای خانه هستید مدام به خودتان بگویید همه این تلاش هایی که برای نظافت خانه می کنید، وقتی شیرین است که نتان سالم و خودتان سر حال باشید. بنابراین همین طور که کارها را پیش می برید به یک برنامه تفریحی در راستای سلامتی تان هم فکر کنید. این برنامه بستگی به سبک زندگی و رویه گذشته تان دارد. اگر اهل رفتن به استخر هستید، همین کار را انتخاب کنید. استخر رفتن هم به شما شادی و نشاط می بخشد و هم به دلیل خواص درمانی که قرار گرفتن در آب دارد، خستگی کارها را از جستماتان درمی آورد. انتخاب مکان های تفریحی یا ورزشی شهرمان و رفتن به آنجا هم گزینه مناسبی است. با فرزندانتان یا همسایه ها یا یکی دو نفر از دوستان قدیمی به چنین مکان هایی بروید و نیم روزی را خوش بگذرانید.



گل بخرید

گل خریدن و گل گرفتن از دست عزیزان هردو دوست داشتنی هستند. اگر اعضای خانواده مانند همسر و فرزندان این هدیه را همراه باکاد و کوچک دیگری به شما بدهند که قدرتان ویژه ای است، ولی گاهی هم لازم است که خودتان به خودتان گل بدهید تا بدانید چه اندازه وجودتان عزیز و ارزشمند است. چند شاخه گل برای خودتان بخرید و آن ها را در گلدانی که دوست دارید و جایی که در معرض دیدتان است، بگذارید. چنین گلدانی تا چند روز حال خوب به شما ارزانی می کند.

غذای دل خواهتان را بپزید

معمولاً سهم خانم ها از تمیزی خانه، فقط یک نگاه خیر اانه به دور و بر است و این دیگر اعضای خانه هستند که بالذات از پاکیزگی محیط و ترتیب همه وسایل، از آن ها استفاده می کنند و دوباره نظمشان را برهم می زنند. برای اینکه شما هم طعم دل چسب بهره بردن از خانه تمیز را بچشید، از خودتان بپرسید چه غذایی خوشحالتان می کند و بعد همان غذا را در آشپزخانه ای تمیز برای خود درست کنید و لذتش را ببرید. وقتی غذایان آماده شد یکی از لباس های دل خواهتان را بپوشید و درست مثل وقتی که قرار است برایتان میهمان بیاید از خودتان پذیرایی کنید. البته این به شرطی است که از آشپزی کردن خسته نباشید. پیشنهاد دیگر هم این است که یک وعده را دیگر اعضای خانواده برایتان آماده و از شما پذیرایی کنند، آن هم با تشریفات کامل.

خستگی تان را زمین بگذارید

به خودتان «ولش کن» نگوئید. اگر حین کار یا چند روز بعد از آن احساس خستگی و گرفتگی در عضلات داشتید، برای برطرف کردن انقباض های ناشی از خانه تکانی، روی زمین به پشت دراز بکشید یا روی صندلی بنشینید و با پشت بسته به عضلات شانه و کتف ضربه بزنید. مراقب باشید که این ضربه نباید خیلی محکم یا خیلی آرام و نامحسوس باشد. این روش به ویژه پس از گردگیری و جارو کشیدن خانه بسیار مؤثر است.

سرگرمی داشته باشید

خیلی از خانم ها اهل هنر هستند، شیرینی پزی، بافتنی، نقاشی و... اگر از این دل مشغولی ها دارید در لایه لای کارهایتان کمی با خودتان خلوت کنید و مشغول کاری که دوست دارید شوید. روش های دیگری هم هست مانند اینکه به کافه کتاب، سینما، تئاتر و... بروید. نشستن در کافی شاپی که محیط و منظره اش را دوست دارید و تماشای برویایی افراد گزینه دیگری است. بازگردی حتی بدون خرید کردن هم از آن کارهای مورد علاقه خانم هاست. توجه داشته باشید هر کاری که می کنید باید در راستای تغییر روحیه شما باشد و دلتان را شاد کند.

شمع آرایی کنید

خانم های غیر از گل، شمع آرایی را هم دوست دارند. اگر شما هم از این دسته هستید، محیط تمیز خانه را با شمع هایی که رایحه طبیعی میوه ها و طبیعت را دارند، بپارایید. بدون شک استراحت یا ورزش کردن در چنین محیطی برایتان دل چسب است و خستگی را از جسم و روحتان می زداید.

میان بُر بزنید

گاهی میان بُر زدن اشکالی ندارد و لازم نیست برای کارهای خانه بیش از اندازه خودتان را خسته کنید و در چاه عمیق خانه تکانی بیفتید. پیشنهاد ما پرداختن همیشگی به کارهای سبک و روزانه است که نباید روی هم انباشته شوند. برای نمونه تمیز کردن آینه ها از آن کارهایی است که خانم ها مایل اند انجام دهند تا در روشنائی آن به نظاره خود بنشینند. می توانید بعد از دوش صبحگاهی آینه حمام را تمیز کنید یا کف وان را با کمی بودر یا مایع مخصوص برق ببندید. برای مرتب کردن لوازم و خرده ریزه ها هم یک زمان ثابت مانند پیش از خواب را در نظر بگیرید. در این فاصله می توانید به نظافت هم بپردازید.