

آشپزی

پوره پنیری گل کلم

اگر به دنبال تهیه یک پیش غذای مقوی و خوشمزه هستید، پوره پنیری گل کلم گزینه خوبی است. این پیش غذا یک پیش غذای متفاوت بوده که در مدت زمان نسبتا کمی تهیه می شود.

همه ما می دانیم که با استفاده از انواع مواد های اولیه می توانیم دسر های لذیذ و مقوی تهیه کنیم. پوره پنیری گل کلم یکی از دسر و یا پیش غذاهای محبوب و بسیار پر خاصیت بوده که به راحتی و با استفاده از مواد اولیه کمی تهیه می شود. این یک پیش غذای متفاوت و رژیمی بوده که دارای خواص بسیاری است. طرز تهیه پوره پنیری گل کلم در این مطلب قرار گرفته شده است.

سالاد قالبی، کیش کدو پنیری و پیاز سوخاری سه پیش غذای بسیار متفاوت و خوشمزه هستند که با کلیک بر روی لینک های قرار گرفته شده می توان طرز تهیه این سه پیش غذا را به راحتی و دستور تهیه ای راحت مشاهده کرد. این پیش غذا ها و پوره پنیری گل کلم بسیار مناسب برای پذیرایی از مهمان ها می باشد. این پیش غذا در مدت زمان بسیار کمی آماده و حاضر برای سرو می شود.

مواد لازم:

پیازچه ۲ ساقه

گل کلم ۵۰۰ گرم

خامه ۱ پیمانه

کره ۱ قاشق سوپ خوری

نمک و فلفل ۱ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه این پیش غذای مقوی باید گل کلم ها را به خوبی بشوید و ضد عفونی کنید. برای این کار باید گل کلم ها را به قطعات کوچک تر تقسیم کرده و به خوبی بشویید. سپس گل کلم ها را با مقداری آب جوش در قابلمه ای مناسب بر روی حرارت متوسط قرار دهید تا آب بیشتر به جوش بی آید و گل کلم ها آب پز شوند..

پس از نرم شدن گل کلم ها، آن ها را آبکش کنید. در ادامه گل کلم را به همراه نمک، خامه و فلفل داخل مخلوط کن بریزید و به خوبی پوره کنید. حالا باید داخل قابلمه ای مناسب ۱ قاشق سوپ خوری کره را به همراه مخلوط گل کلم که به خوبی پوره شدهبریزید و بر روی حرارت قرار بدهید.

پس از اینکه پوره رطوبت اضافی خود را از دست داد می توان پوره پنیری گل کلم را در ظرفی مناسب و دلخواه ریخت و بعد از آن دو ساقه پیازچه باید برای تزئین استفاده کرد. برای این کار پیازچه ها را حلقه ای و به صورت خیلی ریز خرد کنید و همراه با مقداری گل کلم بر روی پوره گل کلم بگذارید و با آن ها تزئین کنید و در نهایت سرو کنید. نوش جان.

ژئیگو با سس پنیری با طعم فوق العاده

ژئیگو یکی از مخلوط های بسیار لذیذ و مخصوص فرانسوی می باشد که با استفاده از گوشت گوساله یا گوسفند، مقداری سبزیجات و سس مخصوص پنیری تهیه می شود. طرز تهیه ژئیگو بسیار راحت است و فقط پختن گوشت زمان بر است.

ژئیگو یکی از مخلوط های مخصوص و خوشمزه فرانسوی می باشد که از مخلوط کردن گوشت و چندین سبزیجات و پنیر به دست می آید برای تهیه می توان از گوشت گوسفندی یا گوساله به دلخواه استفاده کرد و سس مخصوص آن همانطور که از اسم غذا معلوم است با استفاده از پنیر تهیه می شود. طرز تهیه ژئیگو با سس پنیری به روش فرانسوی در این مطلب قرار گرفته شده است.

مواد لازم:

سیر ۲ حبه

کرفس ۱ ساقه

دنبه ۵۰ گرم

گردو خرد شده ۱۰۰ گرم

ران گوشت گوساله یا گوسفند ۵۰۰ گرم
رب انار ۲ الی ۳ قاشق غذا خوری

پنیر گودا کاله ۱۰۰ گرم

روغن زیتون به مقدار لازم

نمک و فلفل به مقدار لازم

تخم کشنیز به مقدار لازم

رزماری و اویشن به مقدار لازم

زرشک خشک یا تازه به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه گوشت گوساله یا گوسفند را در کاسه ای مناسب بریزید. به کاسه انواع ادویه و سبزیجات دلخواه را برای طعم دار کردن گوشت اضافه کنید. سپس رزماری، اویشن و تخم کشنیز آسیاب شده را به همراه فلفل سیاه به گوشت اضافه کنید.

روی کاسه را سلفون بکشید و حدود ۳۵ دقیقه در یخچال قرار دهید. پس از گذشت این مدت گوشت را در سینی مخصوص فر قرار دهید و بر روی هر گوشت برای پخت بهتر چند خط با چاقو ایجاد کنید. سیر، کرفش و مقداری دنبه را در سینی پخش کنید.

در ادامه سینی گوشت را در فر با دمای ۱۸۰ درجه تا زمانی که پخته شود قرار دهید. حالا باید سس را تهیه کرد. برای این منظور گردوی آسیاب شده را با مقداری روغن تفت دهید. سپس زرشک و رب انار را در مخلوط کن به خوبی مخلوط و به گردو بی افزاید.

مقداری رزماری، اویشن، نمک و فلفل سیاه به سس اضافه کنید و با مقداری آب بگذارید سس به جوش بی آید. زمانی که سس جا افتاد ۱۰۰ گرم پنیر گودا را به سس اضافه کنید و به دلخواه می توان از ۲ قاشق خامه هم استفاده کرد. حرارت را خاموش کنید.

زمانی که ژئیگو به خوبی پخته شد، ژئیگو را از فر بیرون بی آورید و سس را می توان هم در کنار گوشت سرو و هم بر روی گوشت به دلخواه سرو کرد. به دلخواه می توان گوشت را چند دقیقه سرخ کرد و سپس در ظرف مورد نظر خود به همراه سس سرو کرد. نوش جان.

عادات نادرست سبک زندگی بر سلامتی تاثیر منفی می‌گذارند. فرهنگ ورزش نداریم؛ سبک زندگی کم تحرک رایج شده و بسیاری از افراد حداقل فعالیت بدنی را به دلیل کار و رفت و آمد انتخاب می‌کنند.

به گزارش ایسنا، دکتر راماکانتا پاندا متخصص قلب و رئیس مرکز جراحی بمبئی در روز جهانی قلب، بر اهمیت سبک زندگی منظم برای مقابله با بیماری‌های قلبی تاکید می‌کند. او در مورد حفظ یک رژیم غذایی سالم، شرکت در ورزش منظم، مدیریت موثر استرس و انجام غربالگری‌های اولیه برای ارتقای سلامت قلب و جلوگیری از مشکلات قلبی عروقی در بین افراد جوان و مسن توصیه می‌کند.

در روز جهانی قلب، همه باید متعهد شوند که از یکی از حیاتی‌ترین اعضای بدن مراقبت کنند و خود را ملزم کنند که سبک زندگی منظمی را در پیش بگیرند. امسال موضوع روز جهانی قلب از قلب برای عمل تحرک استفاده کنید است و آنچه ما کم داریم، اقدام صحیح و راهنمایی در مشکلات قلبی نزدیک شدن به روش صحیح مراقبت از قلب است.

شاهد افزایش بیماری‌های قلبی هستیم. نگران کننده‌تر از قبل، این موضوع است که در چند دهه قبل، بیماری قلبی بیشتر با پیری همراه بود، اما با مدرنیت و پیشرفت تکنولوژی، مشکلات قلبی به سنین پایین‌تر تسری یافته است. امروزه شاهد موارد بسیاری از مشکلات قلبی در میانسالان و جوانان هستیم.

عادات نادرست سبک زندگی بر سلامتی تاثیر منفی می‌گذارند. فرهنگ ورزش نداریم؛ سبک

خانواده

کارمندان توجه بکنند ؛

کم تحرکی احتمال حمله قلبی را افزایش می‌دهد



زندگی کم تحرک رایج شده و بسیاری از افراد حداقل فعالیت بدنی را به دلیل کار و رفت و آمد انتخاب می‌کنند. تغذیه ناسالم رایج است که مشخصه آن مصرف زیاد کالری است. غذاهای سرخ شده، میان وعده‌های مکرر، قندها و چربی‌ها، به چاقی و دیابت منجر می‌شوند.

دکتر راماکانتا پاندا، رئیس و جراح قلب آسیایی بمبئی می‌گوید: هندی‌ها از معاینات منظم سلامتی که می تواند به تشخیص زودهنگام مشکلات سلامتی بالقوه، تشدید مشکلات موجود و کاهش کیفیت کلی زندگی کمک کند، بیزار هستند.

دکتر پاندا با سابقه‌ای قابل توجه در درمان بیماران مبتلا به مشکلات قلبی عروقی، رژیم غذایی خوب و ورزش را برای ارتقای سلامت قلب توصیه می‌کند. فعالیت بدنی منظم عضله

کارشناس خانواده مطرح کرد :

آسیب‌های اجتماعی نگهداری از سگ و گربه به جای فرزند

اطرافشان با فقر، بیماری و نیازهای اساسی دست و پنجه نرم می‌کنند. این نابرابری در تخصیص منابع می‌تواند به شکل‌گیری نارضیاتی اجتماعی و کاهش همبستگی اجتماعی منجر شود.
یکی دیگر از معضلات این فرهنگ نمایشی، افزایش مصرف‌گرایی بی‌رویه است. افراد ممکن است پول خود را صرف خرید کالاها و خدمات غیرضروری برای حیوانات خود کنند، در حالی که نیازهای اولیه جامعه، مانند بهداشت و آموزش، نادیده گرفته می‌شود.
چرا برخی افراد هزینه‌های زیادی برای نگهداری از حیوانات خانگی صرف می‌کنند در حالی که انسان‌های نیازمند در اطرافشان وجود دارند؟

برای بسیاری از افراد، حیوانات خانگی به‌عنوان اعضای خانواده تلقی می‌شوند. دلبستگی عاطفی شدیدی که افراد به حیوانات خانگی خود دارند، باعث می‌شود که آن‌ها برای رفاه و آسایش این حیوانات هزینه‌های زیادی صرف کنند. از منظر این افراد حیوانات خانگی به عنوان اعضای خانواده به حساب می‌آیند و هزینه کردن برای رفاه و بهداشت آنها نشان دهنده دلبستگی و مسئولیت‌پذیری صاحب آن‌ها است. افرادی که از حیوانات خانگی نگهداری می‌کنند، اغلب بر این باورند که این هزینه‌ها، مشابه هزینه‌هایی است که برای سایر اعضای خانواده انجام می‌شود. بر اساس گزارش‌هایی از سازمان‌های حقوق حیوانات، صاحبان حیوانات خانگی از هزینه‌های سنگین برای سلامت و رفاه حیوانات خود به‌عنوان نشانه‌ای از توجه و مراقبت یاد می‌کنند. البته نباید تاثیر شبکه‌های اجتماعی را در این قضیه نادیده گرفت. در دنیای دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی، نمایش رفاه حیوانات خانگی به‌عنوان نمادی از سبک زندگی لوکس و موفقیت اجتماعی تبدیل شده است. این نمایش‌ها فشار اجتماعی را افزایش داده و بسیاری از افراد را به سمت هزینه کردن‌های بی‌رویه برای حیوانات سوق می‌دهد. این فرهنگ مصرف‌گرایی می‌تواند به تبعیت از رفتارهای نمایشی باشد که بیشتر بر مبنای چشم‌و هم‌چشمی و نمایش زندگی مطلوب در فضای مجازی است.

یکی از این راهکارها، آموزش عمومی برای جلوگیری از افراط در نگهداری از حیوانات خانگی و تأمین تعادل میان مسئولیت‌های اجتماعی و فردی، لازم است. رسانه‌ها و نهادهای آموزشی می‌توانند به مردم یادآوری کنند که در کنار عشق به حیوانات، توجه به انسان‌های نیازمند و نهادهای اجتماعی نیز اهمیت دارد. دولت‌ها و نهادهای مسئول باید قوانینی برای نظارت بر نگهداری از حیوانات خانگی و جلوگیری از رواج مصرف‌گرایی بی‌رویه وضع کنند. در کنار حمایت از حقوق حیوانات، باید بر مدیریت درست منابع و توجه به نیازهای اجتماعی انسان‌ها نیز تاکید شود. چگونه می‌توان از تبدیل شدن نگهداری از حیوانات خانگی به

هر منطقه که در گذشته رواج داشته و در حال حاضر نیز در برخی از مناطق هنوز مورد استفاده قرار می‌گیرد، پرداخته شود. کردها که از قدیمی‌ترین اقوام ایرانی به شمار می‌روند، علاوه بر آداب و رسوم خاص، پوشش‌های مخصوص خود را نیز دارند. قدمت این پوشش به قدری زیاد است که گفته می‌شود، نخستین تصاویر که در آن‌ها لباس اقوام کُرد به تصویر کشیده شده‌اند، نقش برجسته‌های هخامنشی است. در طول تاریخ، کردها از آن دسته اقوامی بوده‌اند که همواره بر حفظ هویت، زبان و لباس خود بسیار پافسانه داشته و دارند و آن را به درازای تاریخ حفظ کرده‌اند. لباس کردی در اوج محجوبی و پوشیدگی که دارد، زیبایی و اصالت خاصی را در خود دارد که حکایت از وقار و سادگی مردمان آن دارد. لباس زنان کرد از جمله لباس‌های سنتی و زیبا است، که با پارچه‌های متنوع و گوناگونی دوخته می‌شود. جنس این لباس‌ها بیشتر حریر، تور، مخمل و ساتن بوده که با سرمه دوزی، سنگ دوزی، ملیله دوزی، منجوق دوزی و مزین می‌شوند. این لباس از اجزاء مختلفی چون پیراهن، آستر، شلوار، بالاپوش، شال و اکسسوری‌هایی مانند کلاه، سربند، کمربند، گردن آویز و غیره تشکیل شده است. البته این گونه نیست که حتماً تمام این اجزاء هم‌زمان با هم مورد استفاده قرار بگیرند، بلکه با به

منجر به بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا و بیماری عروق کرونر شود. کسانی که از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند و همچنین مستعد رفتارهای ناسالم، از جمله رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی و سوء مصرف مواد هستند، و انگیزه پایینی برای خود مراقبتی دارند در خطر حمله قلبی قرار دارند.

او می گوید: پنج نوع بیماری قلبی شایع در میان بیماران دیده می‌شود. بیماری عروق کرونر، علت اصلی حملات قلبی؛ فشار خون بالا، که خطر عوارض قلبی را افزایش می‌دهد. نارسایی قلبی، زمانی رخ می‌دهد که قلب نتواند خون را به طور موثر پمپاژ کند و منجر به تجمع مایعات در آرتیمی یا ضربهان قلب نامنظم می‌تواند عملکرد طبیعی قلب را مختل کند. بیماری درپچه‌ای قلب یا اختلال در عملکرد درپچه‌های قلب می‌تواند جریان خون را مختل کند و بر سلامت کلی قلب تاثیر بگذارد. دکتر پاندا بر غربالگری زودهنگام قلب و شناسایی عوامل خطرآفرین را تاکید می‌کند. تشخیص زودهنگام از طریق غربالگری می‌تواند عوامل خطر مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت را شناسایی کند و مداخله به موقع و تغییر سبک زندگی را امکان پذیر خواهد کرد. با توجه به استعداد ژنتیکی و عوامل سبک زندگی رایج، مانند رژیم‌های غذایی ناسالم و عادت کم تحرکی، نظارت فعال می‌تواند به میزان قابل توجهی کاهش یابد. او پیشنهاد می‌کند که آگاهی و اطلاع‌رسانی در مورد خطر حوادث قلبی عروقی جدی، آگاهی در مورد سلامت قلب را افزایش می‌دهد.»

فروردین

شماره ۳۲۷۸ - دوشنبه ۹ مهر ۱۴۰۳

فال روزانه

فروردین

شما به اندازه ی کافی این وضعیت بلاتکلیفی را ادامه داده اید و حالا دیگر وقت آن رسیده است که در مورد وضعیت فعلی خود نتیجه گیری کنید و در مورد مسیری که می خواهید در پیش بگیرید تصمیم گیری کنید.

اردیبهشت

امروز سعی کنید که احساسات خود را تحت کنترل داشته باشید. این احتمال وجود دارد که به شدت عصبی شده و یا کاری انجام دهید که به ضرر خودتان و یا اطرافیانتان خواهد بود. این که بتوانید در هر شرایطی آرامش و تواضع کافی داشته باشید از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. با این کار شما شخصیتی قدرتمند پیدا خواهید کرد که مورد احترام همه و حتی مقامات مافوقتان خواهد بود.

خرداد

شاید این طور احساس کنید که یک نفر قصد دارد شما را مورد حمله قرار دهد. این که فراموش نکنید چه کسی هستید در این شرایط از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. اگر دیدید یک نفر سعی دارد با انرژی منفی خود شما را تحت تأثیر قرار دهد زیاد تعجب نکنید و در اولین قدم خودتان را از این موقعیت دور کنید. شما مسئول نیستید که همه را خوشحال نگه داشته و باب میل آنها رفتار کنید.

تیر

امروز برای شما روز فوق العاده ای خواهد بود. شما خواهید توانست در طول روز کارهای بسیار زیادی را به انجام برسانید و در نتیجه وقت اضافی که در پایان کارهای روزمره تان برایتان باقی می ماند را به خودتان و عزیزانتان اختصاص دهید. وقتی کارها و مسئولیت های اصلیتان را انجام دادید کار اضافه ای برا خودتان نترشید و با آرامش کامل از باقی مانده ی ساعات روزتان انطور که خودتان می خواهید استفاده کنید.

مرداد

کارها و مسئولیت هایتان آنقدر روی هم انباشته شده و زیاده شده اند که وقتی به آنها فکر می کنید احساس می کنید هرگز نخواهید توانست این همه کار را به انجام برسانید. شما فکر می کرده اید که همه کارهایتان دارند طبق نقشه ها و برنامه هایتان پیش می روند، اما حالا به یکباره دیده اید که هنوز خیلی از کارها هستند که باید انجام شوند.

شهریور

امروز رفتار شما کمی عصبی و تهاجمی شده است، اما این حالت می تواند به نفع شما تمام شود و به شما کمک کند تا کارهایتان را به خوبی پیش ببرید. خوشبختانه نیرویی از درون شما را وادار می کند که منطقی باشید و نگاه واقع گرایانه ای به مسائل داشته باشید. امروز مواظب باشید قول هایی به دیگران ندهید که می دانید نخواهید توانست به آنها عمل کنید، حتی اگر شک دارید که شاید نتوانید طبق گفته هایتان عمل کنید بهتر است اصلا هیچ وعده ای ندهید.

مهر

شما همیشه خیلی با اعتماد به نفس قدم برمی دارید، البته به این شرط که اطلاعات لازم و کافی را در اختیار داشته باشید. اگر با کمبود اطلاعات مواجه باشید ترس به شما غلبه خواهد کرد و دیگر نمی توانید به زمین زیر پایتان اعتماد داشته باشید و دچار اضطراب و نگرانی خواهید شد. با این حال امروز خوشبختانه شرایط کهنایی به گونه ای است که شما می توانید در هر وضعیتی اعتماد به نفس خود را حفظ کنید. امروز شما با تنش های عاطفی بسیاری مواجه هستید.

آبان

امروز به هیچ عنوان عقب نایستید! شما در هر موقعیتی که قرار بگیرید خیلی خوب می دانید که چکار باید بکنید. غریزه ی شما به خوبی راهنماییتان خواهد کرد که در هر شرایطی کنترل اوضاع را در دست بگیرید و ببینید که چه کارهایی را باید انجام دهید و به چه منابعی نیاز دارید. شما امروز حالتی تهاجمی به خود گرفته اید که می تواند به شما کمک کند در تلاش برای رسیدن به اهدافتان عملکردی فوق العاده از خود نشان داده و به نتایج بسیار خوبی دست پیدا کنید.

آذر

امروز تا جایی که می توانید مواظب باشید که جلوی زبانتان را به موقع بگیرید. با وجود این که شما فکر می کنید تمام جواب های لازم را در اختیار دارید، این احتمال وجود دارد که تمام قطعات این پازل را در نظر نگرفته باشید. جو مشتحنجی که بر امروز حاکم است تأثیر شدیدی روی همه و همچنین خود شما گذاشته است.

دی

امروز انگار دائم یک چیزی دارد به شما سیخونک می زند و نمی گذارد یک جا ثابت بمانید و مدام شما را به حرکت وامی دارد. تمام سعی خود را به کار بگیرید تا بتوانید از این انرژی و عامل محرکی که در درونتان فعال شده است بیشترین بهره را ببرید و استعدادهای و توانایی هایتان را در این جهت به کار بگیرید. شما فکر می کنید در حال حاضر این توانایی را دارید که هر کاری را که می خواهید انجام دهید و نگران عواقب انتخاب هایتان هم نیستید، اما به شما توصیه می شود پیش از آن که خودتان را در وضعیتی که قادر به کنترل آن نیستید گیر بیندازید به خودتان ببایید.

بهمن

زمان دارد به سرعت تمام سپری می شود و شما به خوبی متوجه هستید که باید پیش از آن که وقتتان به پایان برسد دست به کار شوید. شما برای به دست آوردن اهداف جاه طلبانه ی خود شور و شوق فراوانی دارید، اما شرایط کهنایی موجود ممکن است اثرات محدود کننده ای روی شما و برنامه هایتان داشته باشند.

اسفند

امروز فکر کردن به آینده شما را متوجه راه های مختلفی که پیش رویتان قرار دارند خواهد کرد و شما با بی صبری تمام آرزو می کنید که ای کاش مجبور نبودید برای تحقق یافتن رویایهایتان این همه صبر کنید و هر چه زودتر به خواسته های خود دست پیدا می کنید. با این حال هیچ راه میان بری برای شما وجود ندارد و باید منتظر بمانید. در حال حاضر تنها کاری که از دست شما بر می آید تلاش برای رسیدن به آرزوهایتان است. اولین قدمی که در این راه باید بردارید تعیین اولویت هایتان است.