



## اطلاع رسانی



### مطبخ

#### نوع دیگر تهیه لازانیا



مواد لازم: خمیر لازانیای آماده: ۲ بسته، قاشق سوپخوری روغن کمی نفت می گندیم، پیاز ۲۰۰ گرم، سس سفید: ۲ فنجان، پیاز سرخ شده: ۲ قاشق سوپخوری، رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق سوپخوری، فلفل سبز و قرمز دلمه ای: از هر کدام یک پیمانه، روغن: ۱۰۰ گرم و نمک و فلفل: به قدر لازم.

**طرز تهیه:** فلفل دلمه ای ها را شسته و به صورت خلال های پارک خرد می کنیم و با قاشق سوپخوری روغن کمی نفت می گندیم، پیاز سرخ شده و رب را اضافه کرده و می گذاریم با یک فنجان آب کمی بجوشد. قاشق را شسته و به صورت حلقه حلقه خرد کرده به آن اضافه می کنیم و نمک و فلفل آن را میزان می کنیم. سپس خمیر لازانیا را مانند کماژونی پخته و مطابق روش قبلی عمل می کنیم.

**نکات غذای:** لازانیا علاوه بر این که غذایی لذیذ و مقوی است، همچنین باب طبع کودکان نیز است. افرادی نیز که از لاکتری رنج می برند می توانند با خوردن این غذا انرژی زیادی به بدنشان برسانند.

### با گوشت و مرغ ناپز چه کنیم؟

**گوشت ناپز:** یک قاشق شربت خوری سرکه به آب اضافه کنید. گوشت سفت و جعفر: مایه ای مرکب از پختن های مساری سرکه و آب گوشت گرم شده بشوید. مدت دو ساعت گوشت ناپز را در آن بخیوراید. سرکه و روغن را روی آن بمالید و بگذارید دو ساعت بمالد.

**مرغ ناپز:** اگر می خواهید یک مرغ پیرا بپزید، قبل از طبع آن را چند ساعت در سرکه خیس کنید، علاوه بر آنکه گوشت آن نرم خواهد شد، طعم و مزه کی چوری تازه سالار را خواهد گرفت! برای آنکه گوشت ناپزها سفید با برخی از مرغ های دیر پز، زودتر پخته شود قبلاً گوشت را به مدت دو ساعت در مخلوطی از سرکه و روغن سالاد که به میزان مساوی با هم مخلوط کرده ای قرار دهید. اگر هنگام پختن گوشت های سفت مغزاد، مقدار بسیار کمی خوش شیرین در آب بپزید زودتر خواهد پخت.

### استیک دسته دار برای رفع کم خونی

آشپزی فقط هنر نیست بلکه می توان در پیشگیری از ابتلا به بیماری های از تسریع در روند بهبود بیماری های نیز از این هنر بازی همه، به ویژه کسانی که مبتلا به بیماری اند و نیاز به رعایت رژیم غذایی خاص دارند، بهره گرفت.

**استیک خمسه دار:** گوشت راسته گوسفندی یا استخوان تازه ۲ تکه (۲۵۰ گرم)، سس سویا یک قاشق غذا خوری، روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری، گوجه فرنگی خرد شده یک عدد، پیاز خرد شده ۱۰۰ گرم، نخود پخته ۵۰ گرم، نمک و فلفل به میزان لازم، نمناغ به میزان لازم.

**دستور پخت:** گوشت و گوسفند را با سس سویا، روغن زیتون و فلفل نماد کرده ورده مدت ۲ تا ۳ ساعت در یخچال نگه دارید. سپس با پیفنگ کوب گوشت را کوبیده و نرم کنید و برای کتاب کردن روی صفحه توری فلزی قرار دهید. پیازچه و گوجه فرنگی را با کمی روغن زیتون نخت داده، نخود پخته را همراه با نمک و فلفل به آن اضافه کنید. این غذا را می توانید با چند برگ نمناغ میل کنید.

### فوت و فن

برای این که سبب زمینی های شما بعد از سرخ کردن ظاهری برشته و بهتری پیدا کنند، لیل از سرخ کردن به حلقه ها یا خلال سبب زمینی کمی آرد بمالید. برای برطرف کردن بوی سیر و پیاز از دستتان، دستها را می توان با کمی خمیرندان، سرکه، قهوه و یا کمی نمک بشویید. در دستور غذای و یک کیک بیش از دو تخم مرغ، می توان ۲ قاشق غذاخوری شیر و نصف قاشق چایخوری بکین بود را جایگزین روغن نمک کرد و این برای افرادی است که به هر دلیل نمی توانند از تخم مرغ زیاد استفاده کنند. برای این که کره سریع زده شود، کمی نمک به آن اضافه کنید تا راحت زده شود.

## خانواده



### خانه ای مرتب و منظم

برای بسیاری از افراد نظم و ترتیب بخشیدن به خانه یک انتخاب نیست بلکه به صورت امری ضروری در آمده که باید هر چه سریع تر راهکارهایی برای آن یافت. نحوه زندگی امروزی ما را صاحب وسایل و لوازم متعدد و خرده ریوهای بی شمار کرده است که باید در گوشه کنار خانه های کوچک مانا جا داده شوند و در وقت نیاز قابل دسترسی باشند. اگر به انبوه وسایلی که تنها در آشپزخانه های امروزی پیدا می شوند، فکر کنیم به راحتی متوجه خواهیم شد که این وسایل بسیار بیشتر از آنچه مادران و مادر بزرگان ما در آشپزخانه های وسیع شان داشتند، هستند. با آنچه در قالب کولوری نوین به خانه های ما راه پیدا کرده ام از صفحات بی شمار و دیسک های فشرده، کتاب های متعدد، کامپیوتر و لوازم جانبی آن و همچنین دستگاه های مختلفی که هر کدام برای شدن فضای خانه ما لزوم یافتن راهکارهای موثر برای نظم و ترتیب بخشیدن به این وسایل ضروری است تا از این طریق توانیم خانه ای مرتب، منظم و آراسته داشته باشیم که ضمن زیبایی نیازهای روزمره ما را نیز برطرف سازد. در چنین خانه ای کتاب ها به جای انباشته شدن در طبقات کتابخانه مرتب و منظم در آن چیده شده اند و درهای کمد وسیله ای برای پنهان کردن هرچ و مرج داخل آن نیستند بلکه کمد ها برای حداکثر استفاده از فضای طبقه بندی شده اند و وسایل و لوازم متعددی را به نحوی قابل دسترسی و منظم در خود جای داده اند. اما اگر خانه شما شیبانی به این خانه ایده آل ندارد نگران نشوید چون با راهکاری بسیار عملی و ساده می توانید به این خانه نمونه نزدیک شوید.

اصولی ترین راهکار افزایش فضا در خانه ای کوچک از نظر ما طراحی میلمان و وسایلی است که بتواند امکان جای دادن لوازم مختلف را فراهم کند تا به این وسیله از فضای محدود موجود استفاده بهینه شود و از ایجاد بی نظمی و شلوغی جلوگیری شود، ضمن آنکه زیبایی ظاهری نیز تأمین می شود. میلمان خانه را با هوشمندی و درایت انتخاب کنید. به عنوان مثال به جای یک میز چهار

م و من دایته ان خلق لکم من انفسکم ازوجا لتسکنوا الیها وجعل بینکم موده ورحمه ان فی ذلک لایت قوم یفکرون و از نشانه های او (حدیث این که از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان ها آرام گیرد و میانان دوستی و رحمت نهاد. آری، در این (نعمت) برای مردمی که می دلنشیند، قطعاً نشانه های است. (سوره روم آیه ۲۱)

طبیعی ترین شکل خانواده، این است که هیچ علمی جز مرگ تولد پیوند ناشویری را بگسلد و میان زن و شوهر جدایی بپفکند. کوشش مصلحان جامعه -مخصوصاً پیامبران خدا- این بوده است که نظام خانواده، یک نظام مستحکم و پایدار باشد و هیچ عاملی نتواند این کانون سعادت را متلاطم گرداند. به هر حال خانواده خوشبخت نشانه های دارد که ما در اینجا به چند نمونه آن اشاره می کنیم. اینها عبارتند از:

- ۱- در بین اعضای خانواده جمله « به من یا به توجه در و بدل نمی شود، چرا که اعضا به گفتگو و مشورت منطقی اعتقاد دارند و احساس مسئولیت می کنند
- ۲- افراد به یکدیگر اعتماد دارند و از این اعتماد سوء استفاده نمی کنند و اعتماد را یکی از پایدارترین ویژگی از ادع موق و خانواده موفق می دانند.
- ۳- تا جایی که امکان دارد با هم هستند و مهمانی ها یا کارهای مربوط به خانواده تنها نمی روند. همملی، همکاری، همفکری، هماهنگی را باقی خانواده خوشبخت می دانند.
- ۴- با هم اتحاد دارند و در مسایل مختلف، با گفتگو و مشورت به تفاهم می رسند سعی می کنند اگر سوء تفاهم به وجود آمد، آن را در درون خود بدون این که کسب نفهمد، حل کنند.
- ۵- به سلیقه ها و عقاید یکدیگر آگاه بوده و به آن احترام گذاشته و عمل می کنند.
- ۶- نسبت به هم شرم مسموم ندارند یعنی خوسته های طبیعی خودشان را بدون گرائی یا خشونت ابراز می کنند.
- ۷- به حریم یکدیگر احترام گذاشته و از حدود مشخص شده

بسیاری از وسایل قدیمی که در انباری خانه سال ها بی استفاده مانده اند می توانند با کاربردهای جدید مورد استفاده قرار بگیرند. این وسایل ممکن است نیاز به بازسازی داشته باشند اما بازسازی آنها احتمالاً نسبت به خرید لوازم جدید هزینه کمتر در بر خواهد داشت

پایه ای که فضای مشخصی را اشغال می کند و فقط از سطح روی آن استفاده می شود میزی را انتخاب کنید که در فضای مرده زیر میز هم برای جا دادن خرده ریوها و وسایل مورد نیاز در آن اتاق سود ببرد. این روش استفاده بهینه از فضا در اتاق ها و برای اکثر میلمان خانه قابل اجراست. در اتاق خواب از تخت خواب های کشو دار استفاده کنید. میلمانی را که در زیر تخت داشته باشند با نیمکت های صندوق مانند فضای قابل توجهی در اختیار شما قرار می دهند. نصب طبقات و ساخت کشو در داخل کمد های دیواری از دیگر روش های افزایش فضا هستند. خلاصه اینکه با دقت در انتخاب میلمان منزلتان و خرید وسایل چند منظوره، به نمای ظاهری و کاربردشان به یک اندازه توجه داشته باشید.

**از کجا شروع کنیم؟** ابتدا با صداقت نحوه زندگی و بودجه ای را که در اختیار دارید در نظر بگیرید. سپس اتاق های خانه را یک بر یک بررسی کنید. در نحوه چیدمان وسایل میلمانان تجدید نظر کنید و خود را به روش های معمول چیدمان محدود نسازید. به عنوان مثال اگر میز ناهار خوری در وسط اتاق قرار گرفته اما شما جایی برای یک کتابخانه ندارید، در صورت امکان میز را به کنار اتاق انتقال دهید و در فضای خالی شده سوی دیگر اتاق یک کتابخانه با یک صندلی راحتی قرار دهید. به این ترتیب از این اتاق به دو منظور استفاده می کنید. شاید قرار دادن یک میز کامپیوتر در گوشه ای از اتاق خواب قابل انتظار باشد اما بسیاری از ما به جا دادن آن در گوشه اتاق ناهار خوری فکر نمی کنیم. حال آنکه این روش می تواند راهکاری موثر برای نظم بخشیدن به خانه باشد.

بسیاری از وسایل قدیمی که در انباری خانه سال ها بی استفاده مانده اند می توانند با کاربردهای جدید مورد استفاده قرار بگیرند. این وسایل ممکن است نیاز به بازسازی داشته باشند اما بازسازی آنها احتمالاً نسبت به خرید لوازم جدید هزینه کمتر در بر خواهد داشت. گاهی ممکن است بعضی از وسایل موجود در یک اتاق را به اتاق دیگری انتقال دهید و تنها این جابه جایی برخی از نیازهای موجود در آن اتاق تأمین کنید. یکی دیگر از مراحل نظم و ترتیب بخشیدن به خانه راهی از وسایل اضافی است که مدت ها است مورد استفاده قرار نگرفته اند و به احتمال قریب به یقین پس از این هم مفید نخواهند بود. تنها به این علت که روزی از آنها استفاده می شده یا به آنها علاقه داشته ایاید وسایل اضافی را در خانه انبار کنید. لباس های که مدت ها است نگه شده اند به امید بازگشت به سایز قبلی آنها را نگاه داشته انبار کنید. لوازمی که فکر می کنید در آینده به کار می آیند اما بازسازی مدت ها است کودکان یا آنها یونی نمی کنید باید از کمد ها بیرون بریزید. خارج کردن اینها از کمد ها و اتاق های خانه فضای بیشتری را برای جا دادن لوازم مورد احتیاج شما فراهم می کند. بعد از نظم و ترتیب بخشیدن به وسایل نوبت به آموزش اعضای خانواده می رسد، نوبت آنها به ویژه کودکان است را به مزایای وجود نظم و ترتیب در خانه جلب کنید و از آنها بخواهید، وسایل و لوازم مختلف را پس از استفاده در جای خود قرار دهند تا نظم و ترتیب به وجود آمده در منزلتان حفظ شود.

**زهرا خدایار**  
منبع: روزنامه شرق

## ۲۴ نشانه از خانواده خوشبخت



۱۲- برای رشد یکدیگر تلاش کرده و زمینه پیشرفت خانواده را فراهم می کنند.

۱۳- افراد به هم اتفق نمی کنند نه عمودی، یعنی هیچ کس خود را برتر از دیگری و در مقام قدرت نمی بیند. دیکتاتور زور و قدرت ظلمی حاکم نیست.

۱۴- همه اعضا احساس برنده بودن، موفق بودن، امید داشتن می کنند و خوششان را در زندگی برنده می کنند.

۱۵- در کنار هم احساس امنیت و آرامش می کنند نه ترس و اضطراب یا تنش با هم دارند.

۱۶- علاقه، عشق، محبت، صفا و یکدلی خود را هم در رفتار و هم در گفتار به یکدیگر ابراز می کنند.

۱۷- اگر مشکلی پیش بیاید به هم راه حل فکر می کنند و به دنبال مقصر و گناهکار نمی گردند دست می کنند.

۱۸- حل منطقی ابراه می دهند.

۱۹- هر یکی از طرفین پیوسته به فکر خوشحال نموده و راضی نگه داشتن یکدیگر هستند.

۲۰- زن و شوهر به خاطر همدیگر زندگی می کنند، اول خود بعد دیگران زندگی آنها به خاطر پیچه ها ترس از طلاق و حرف مردم نیست.

۲۱- زن و مرد می توانند هر روز به دنیای اختصاصی یکدیگر نزدیک شوند، کار به مسایل خصوصی و زندگی دیگران ندارند.

۲۲- با درخواست های یکدیگر برخورد های مثبت و منطقی دارند.

۲۳- زن و مرد در کنار یکدیگر هستند نه رو در رو و رقیب یکدیگر، بلکه رفیق هم هستند و واکنش منفی از خود نشان نمی دهند.

۲۴- خانواده های خوشبخت تلاش دارند که بچه های خوب و خوشبختی نیز به جامعه تحویل دهند.



## اطلاع رسانی



### مطلع عشق

#### وفاداری کن

#### تا جلب اعتماد کنی



محبت ورزیدن، امری است که در اول کار، خدای متعال آن را به شما می دهد. سرمایه ای است که در اول ازدواج، خدا به دختر و پسر هدیه می کند و آنها به یکدیگر محبت پیدا می کنند. این را باید حفظ کرد. محبت همسر شما به شما وابسته به عمل شماست. اگر بخواهید همسران را محبتش محفوظ بماند، باید رفتار خودتان را محبت بار نگیزید. حالا معلوم است که انسان چه کار باید بکند تا محبتش معلوم شود. بایستی وفاداری کنید، امانت نشان دهید، صفا نشان دهید، توقعات خود را خیلی بالا نبرید، باید همکاری کنید، باید اظهار محبت کنید، اینها محبت ایجاد می کند. هر دو نسبت به هم وظیفه را دارند. محبت در زندگی باید باشد، همکاری باشد، ایزادگیری و زیاده طلبی نباشد.

### از بیانات رهبر معظم انقلاب

#### پیامبر اکرم (ص)

رجب ماه خداست و شعبان ماه من است و ماه رمضان ماه امت من است.

#### پیامبر اکرم (ص)

کسی که یکروز از ماه رجب را روزه بدارد مستوجب ششصد بزرگ خدا گردد و غضب الهی از او دور گردد و دربی از درهای جهنم بر روی او بسته شود.

#### امام موسی بن جعفر (ع)

هر که یکروز از ماه رجب را روزه بدارد آتش جهنم یکساله از او دور شود و هر که سه روز از آنرا روزه بدارد بهشت بر او واجب گردد.

#### امام موسی بن جعفر (ع)

رجب نام نهریست در بهشت از شیر سفیدتر و از عسل شیرین تر. هر که یک روز از ماه رجب را روزه بدارد البته از نهر بیاباشد.

#### امام صادق (ع)

هر که یکروز از آخر این ماه (رجب) روزه بدارد خدا او را امین گرداند از شدت سحرکات مرگ و از هول بعد از مرگ و از غلاب قبر و هر که دو روز از آخر این ماه روزه بدارد برصراط که به آسانی بگذرد و هر که سه روز از آخر این ماه روزه بدارد ایمن گردد از ترس بزرگ روز قیامت.

### بزرگواری

کرامت و بزرگواری الهی - علیه السلام - در برخورد با دیگران شکفت انگیز است. از جمله آورده اند: روزی امیر مؤمنان (ع)، غلام خود را صدا زد. غلام جواب نداد. حضرت دوباره او را صدا کرد، اما جوابی نشنید. آن حضرت جست و جو کرد و ملاحظه کرد غلام در جای دراز کشیده است. پرسید: خواب بودی و صدایم را نشنیدی؟ غلام گفت: شنیدم.

حضرت پرسیدند: چرا جواب ندادی؟ غلام گفت: چون از مجازات تو، خودم را در امان می دیدم و خیالم راحت بود که مجازات نمی کنی، جواب نادم. حضرت فرمودند: برو که در راه خدا آزادت کردم. در حقیقت مجازات دیدند، خلاف بزرگواری دیدند که او را مجازات کنند.

### تسلیمت

#### همکاران ارجمند آقایان

احمد ناسیور و بهزاد جواد زاده اینکه که مسافران شما ی دغدغه به بهشت رسیدند! خاک قهوه ای بوی گل های سرخ را گرفته است. گاهی مرگ را باید اینگونه فهمید: رفتن بی خدا حافظی برای رسیدن به بهشت... با این همه پروازی کافی است تا ما بگیریم و جهان را تقریر کنند.

#### اسد فلاح