

آشپزی

جوجه ماستی

مواد لازم :

سینه مرغ ۵۰۰ گرم
ماست چکیده ۴ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
سبزی معطر (پونه، ترخان، مرزه) به مقدار لازم
گل محمدی در صورت تمایل مقدار کمی
روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برای تهیه ی جوجه ماستی ابتدا مرغ ها را بشوید و اجازه بدهید خوب آب آن ها برود زیرا اگر مرغ ها آب داشته باشند مزه و عطر نمی گیرند پس اجازه بدهید آب مرغ ها کاملا بروند. سپس به مرغ ها نمک و فلفل بهتر است فلفل سیاه را خودتان بسایید و از پودر آماده اش استفاده نکنید.

سپس سبزی های معطر و اگر تمایل داشتید مقداری پودر گل محمدی را اضافه کنید و به آرامی مخلوط کنید و بعد ماست چکیده و روغن زیتون را اضافه کنید و آرام مخلوط کنید که مرغ ها خرد نشوند و روی آن سلفون بکشید و چند ساعتی در یخچال استراحت بدهید.

و بعد از آن به سیخ بکشید و روی شعله ملایم ذغال یا آتش کباب کنید. و به همراه گوجه و لیمو ترش و با برنج یا نان میل کنید.

یتیمچه نیشابوری

مواد لازم :

عدس ۱ فنجان
لوبیا نصف لیوان
نخود نصف لیوان
بادمجان متوسط برای هر نفر ۱ عدد
پیاز بزرگ ۱ عدد
گوجه فرنگی ۵ عدد
زردچوبه نصف قاشق چایخوری
دارچین نصف قاشق چایخوری
فلفل نصف قاشق چایخوری
نمک به مقدار لازم
کشک به مقدار لازم
نمنا داغ به مقدار لازم

روش تهیه :

لوبیا و نخود را از شب قبل خیس کنید و هر چند ساعت یکبار آب آن را عوض کنید. سپس بگذارید با آب بپزد. حدود نیم ساعت قبل پخت کامل حبوبات عدس را به حبوبات اضافه کنید و اجازه بدهید بپزد. اگر عدستان دیر پز بود زودتر اضافه کنید. در این فاصله زمانی پخت حبوبات، پیاز را خلالی خرد کنید و سرخ کنید زردچوبه و فلفل را به پیاز داغ اضافه و آن ها را داخل حبوبات پخته بریزید. بادمجان ها را پوست بگیری حدود ۱ ساعت در آب نمک قرار بدهید تا اگر تلخی داشت از بین برود. بادمجان ها را نکه تنه که به اندازه ۲ بند انگشت خرد کنید و در روغن سرخ کنید، در زمان سرخ شدن کمی دارچین به بادمجان ها اضافه کنید و بگذارید تا روغن اضافی آن برود.

گوجه ها را خرد کنید نه خیلی ریز و در روغن بادمجن ها تفت بدهید و به همراه بادمجان ها به حبوبات اضافه کنید.

نمک آن را اضافه کنید و اجازه بدهید کمی با هم بجوشند اما مراقب باشید بادمجان ها له نشوند. میزان آب آن بستگی به سلیقه ی شما دارد کم آب باشد یا نه. بعد از اینکه آماده شد یتیمچه را در ظرف سرو بریزید و با نمنا داغ و سیر داغ و کشک تزیین کنید.

یتیمچه را با سبزی خوردن و نان تازه میل کنید تا فیبر بیشتری دریافت کنید و شدت یبوستتان کاهش یابد.

حریره سیر

مواد لازم :

سیر خشک
نمک

روغن مایع یا روغن زیتون یا کنجد

حریره سیر:

من میزان برای حریره سیر نگفتم زیرا به صورت چشمی استفاده می کنم و میزان آن دستم نیست. به این صورت که ابتدا سیرها را پوست بگیرید و بعد آن ها را بشوید و داخل سبد قرار بدهید تا کاملا آب آن ها از بین برود و خشک شوند.

زمانی که کاملا خشک شدند آن ها را درون میکسر قرار بدهید و روی آن مقداری روغن بریزید روغن آن کاملا سلیقه است از هر روغنی دوست داشتید استفاده کنید. و مقداری نمک روی آن بریزید. بهتر است نمک آن زیاد باشد نه اینکه خیلی شور ولی خوش نمک باشد.

نگرانی خوش نمک بودن آن نباشید زیرا داخل غذا ۱ قاشق استفاده می شود و می توانید نمک غذا را کمتر بریزید. سپس آن ها را میکس کنید اگر روغن آن کم بود و خشک بود باز هم روغن به آن اضافه کنید به صورتی که نه خیلی رقیق باشد و نه خیلی سفت. غلظت آن شبیه پوره باشد. می توانید مقداری پودر فلفل هم به آن اضافه کنید این کاملا سلیقه ای است.سپس آن را درون ظرفی دردار و تمیز بریزید و روی آن مقداری روغن بریزید که روی آن خشک نشود بعد در آن را محکم کنید.

نکاتی برای تهیه :

برای قرار دادن سیر داخل ظرف دردار حتما ظرف را شسته و اجازه بدهید کاملا خشک شود حتی اگر با دستمال خشک کردید باز هم اجازه بدهید تا رطوبت آن از بین برود. نمک باعث ماندگاری بالای سیر می شود باعث می شود سیر کپک زند. البته این نکته حائز اهمیت است که همیشه با قاشق خشک و تمیز با سیرها بردارید. و دوباره درب ظرف را محکم کنید که هوا به داخل آن راه پیدا نکند.
خاصیت حریره سیر مانند سیر خشک یا تازه می باشد فقط با این روش می توانید آن را داخل یخچال به مدت ۱ سال نگهداری کنید.من از حریره سیر حدود ۱ سال و نیم داخل یخچال نگهداری کردم.

برای خرد کردن سیرها لازم نیست سبزی وسط آن را جدا کنید البته اگر دوست ندارید هم جدا کنید زیرا هیچ ضرری ندارد.

خانواده

با راهکارهای طلایی ؛

زن قوی زندگی خود باشید



هم تکرار می شود یا شکست روبه رو می شوند؛ رفتاری که می توان آن را چرخه گریز نامید.

چرخه ای تکراری که در آن قدرت زنان همواره موجب ترس و وحشت همسرانشان می شود.

یک زن قوی می تواند الهام بخش شوهرش و یا بدترین کابوس همسرش باشد. شوهر چنین فردی، یا به شدت عصبانی می شود و یا با بی تفاوتی به خلوتگاه آرام خود پناه می برد.

من و شوهرم سال ها به خلوتگاه خود پناه برده بودیم، و مسلما این خلوتگاه، چیزی نبود که موجب شادی ما شود. اما بالاخره جلوی این چرخه تکراری را گرفتیم. شما هم می توانید جلوی این چرخه بایستید و مانع از تکرارش شوید. اما این اتفاق با داشتن شخصیتی ضعیف رخ نمی دهد، بلکه در این راه باید به شدت به شوهر خود عشق بورزید. چگونه؟ در ادامه روش هایی را به شما معرفی می کنم که ما را در این راه توانمند خواهد کرد.

هرگز دوست ندارم زنی ضعیف باشم. شما هم همیشه مثل من مجذوب زنان قوی و قدرتمند می شوید؟ شما هم دوست دارید یک زن قوی باشید ؟ خوب پس حواستان باشد که قدرت شما هم می تواند الهام بخش باشد و هم ویرانگر !

این مقاله بر اساس کتاب **fierce Woman** (زنان قوی) نوشته خانم **Kimberly Wagner** است ، او به بررسی روابط بین زوجین و مشکل بزرگ روابط در حال حاضر می پردازد ، از نظر او مردان که رضایت خاطر ناشی از مراقبت از زنان و رهبری را از دست داده اند باید بیشتر مورد توجه خانم ها قرار بگیرند ، از نظر او زنان جنگجو باید یاد بگیرند در خانه جنگجویی مهربان باشند .آیا شما یک زن قوی وجنگجو هستید ؟

ای زنان قدرتمند: این قدرت یک جنگجویی مهربان است که موجب شادی می شود!

هیچ چیزی او را آشفته نمی کند. زنی سرکش، مصمم و دارای نیرویی پرشور و پر حرارت است. وقتی وظیفه ای دشوار و پر از چالش به وی واگذار می شود مردانه به سراغش می رود و اجازه نمی دهد مانعی جلوی کارش را بگیرد. وی نمونه زنی قوی و قدرتمند است.

اما زود قضاوت نکنید. منظوم از این قدرت پرخاشگری نیست، پرخاشگری ای که بی پروا موجب رنجش مردم شود یا ریشه در خودبینی فرد داشته باشد؛ بلکه منظوم قدرتی است که موجب ترویج و اهدای عشق به سایرین باشد نه گرفتن عشق و محبت از آن ها.

✽ چرخه ای مخرب

بیشتر ازدواج ها به دلیل رفتاری مخرب که مکررا



با شور و حرارت از شوهر خود سپاس گذاری کنید اگر زنی پر شور، قوی و خود محور باشید، این شدت در رفتارتان ممکن است موجب پامال کردن احساسات همسرتان شود، ولی اگر این شور و هیجانتان را صرف تشویق، تمجید و سپاسگذاری از شوهرتان کنید می بینید که چگونه او را از خلوتگاه خود بیرون می کشید.

✽ شوهر خود را تشویق کنید

گاهی تشویق ما آنقدر شدید و غیر واقعی می شود که بیشتر به نق زدن شباهت پیدا می کند تا دلگرمی. اگر مردان دور و بر ما، لذت مردانگی، حس رهبری و لذت مواظبت کردن از ما را از دست داده اند شاید به این دلیل باشد که آن ها را از لذت تشویق محروم کرده ایم. و برای جبران آن باید از آن ها حمایت کنیم تا بهترین خود باشند.

✽ راه را برایش باز کنید

اگر دوست دارید شوهرتان رهبری با اعتماد

آماده تصمیم درست باشید ؛

وقتی فرزندان عاشق می شود

سنتی به خواستگاری دختری که آنها پسندیده اند بروند . پسر هم به شدت با این گونه ازدواج سنتی مخالفت می کند. گاهی اوقات فرزند با پافشاری فراوان والدین را وادار می کند که به خواستگاری دختر مورد نظرش بروند . گاهی اوقات والدین با سر سختی مخالفت می کنند وبر خلاف میل فرزند اورا به ازدواج اجباری وادار می کنند .

آیا این برخورد ها مناسب است ؟ صدمات از این برخوردها برای فرزندان چیست ؟آیا راهکاری که به مصلحت واقعی فرزند باشد وجود ندارد؟

عدم توجه به خواسته فرزندان، موجب پنهان شدن ارتباطات می‌شود وهرود ناخواسته به گناه کشیده می شوند.

مخالفت ما هیچ چیز را درست نمی کند بلکه گرّه را کور تر می‌کند ارتباط واعتماد فرزندان به ما از بین می رود که آسیب هایی را در پیش خواهد داشت.

به طور مجمل این برخوردها مناسب نیست وصدمات زیادی بر فرزند ما خواهد داشت . آنچه مسلم است پدر ومادر خوشبختی فرزند را می‌خواهند .آنها فکر می‌کنند انتخاب همسر به این شکل عاقبت خوبی ندارد ومصرفند که فرزند را از اقدام به آن برحذر کنند . قبل ازآن که راهکار درست را،بیان بداریم مناسب است که مقداری به تجزیه وتحلیل به پردازیم ، تا با بصیرت واگاهی بهتر تصمیم مناسب بگیریم.

در زمانی که دختر وپسر در کنار یکدیگر به تحصیل می‌پردازند خواه ناخواه با یکدیگرمراوده دارند ، لذا با هم آشنا شده وبرای ازدواج هم دیگر را انتخاب می‌کنند . نفس این عمل همیشه بد نیست ، بلکه واقعاآنها می‌خواهند ازدواج کنند وهمان طور گفته شد ارتباط عاطفی نیز پیدا کرده اند .عدم توجه به خواسته آنها ، موجب پنهان شدن ارتباطات می‌شود وهرود ناخواسته به گناه کشیده می‌شوند .مخالفت ما هیچ چیز را درست نمی‌کند بلکه گرّه را کور تر می‌کند .ارتباط واعتماد فرزندان به ما از بین می‌رود که با آسیب هایی را در پیش خواهد داشت .

از آن طرف متأسفانه در سریال های تلویزیون ما الگوهای نادرستی از ارتباط نامحرم با یکدیگر به جامعه اراه می‌شود ، واین باعث می‌شود که برای جوانان ما که تلویزیون دهم‌دانشگاه را دارد ، رفتار شان (ارتباط با جنس مخالف) درست وهنجار بداندن . ومخالفت ما را ارتجاع وعدم درک جوانان امروز تلقی کنند .

قابل توجه جوان ها ؛

بخاطر فرزندانتان زود ازدواج کنید!



افزایش پیدا کرده و این خوشایند زن و مردی که به میانسالی نزدیک می‌شوند نیست! فاصله سنی والدین و کودک بیشتر و بیشتر می‌شود و در نتیجه فرهنگی بین این دو نسل آن قدر زیاد است که هیچ راهی را به‌سوی تفاهم و همدلی باز نمی‌گذار.

دکتر صاحبی، جامعه‌شناس می‌گوید: «فاصله نسل با نسل بعدی از لحاظ فرهنگی ۶ سال است؛ یعنی هر ۶ سال به نوعی یک نسل فکری عوض می‌شود. حالا تصور کنید بین مادر و دختری که ۳۵ سال اختلاف سنی هست، چند نسل دیدگاهی مطرح می‌شود و اینها چقدر می‌توانند با هم کنار بیایند یا اصلا همدیگر را بفهمند! شاید این هماهنگی حتی به ۱۰درصد هم نرسد. این وسط چه کسی مقصر است؟»

✽ پدر و مادر همیشه پیر

اما ماجرا به همین جا ختم نمی‌شود. فرزند شما از وقتی چشم

فال روزانه

فروردین

شما در مقام و مرتبه اجتماعی تان دارای رتبه خوبی می‌باشید که افراد بسیاری در حسرت این مرتبه هستند و آرزو دارند که‌ای کاش آنها نیز در چنین مرتبه‌ای بودند. پس قدر شغل و یا مقام اجتماعی تان را بدانید، به راحتی و به خاطر دلایل بی مورد شغل تان را از دست ندهید. کمی بیشتر مراقب رفتارتان باشید زیرا شما با رفتار و گفتار تان باعث شده اید که افراد زیادی از شما برنجند با این که شما با قصد قبلی یا به عمد این کار را انجام نداده اید.

اردیبهشت

شما در این روزها احساس می‌کنید مسئولیت‌هایتان بسیار زیاد شده است و شما توانایی انجام تمام کارهایتان را ندارید. شما با یک دست چند هندوانه بلند کرده اید برای همین دچار سر در گمی‌شده‌اید، و یا شاید به یک احساس پوچی رسیده باشید. شما در بین عمل کردن به صحبت‌های دل و ذهن تان متحیر شده اید، نمی‌دانید آیا باید احساساتی باشید یا منطقی گرا سریع تصمیم‌نگیرید اجازه دهید استرس‌هایی که در حال حاضر بر قلب شما حاکی است کمی‌فرو کش‌کنند و بعد تصمیم‌هایی را اتخاذ کنید.

خرداد

شما در این روزها دارای مشغولیات بسیاری هستید و از این همه فعالیت خسته شده اید. توصیه می‌کنیم تمام کارهایتان را متوقف کنید زیرا شما برای انجام بعضی از کارهایتان حوصله و رغبت ندارید به همین دلیل بیش از پیش خسته می‌شوید. بهتر است کارهایی را که مایل به انجام دادن هستید از کارهایی که تمایلی برای انجام شان ندارید جدا کنید. زیرا انرژی را که برای آن کار می‌گذارید اگر برای کار دیگری هزینه کنید نتیجه‌های بهتری خواهد داشت.

تیر

تمایلاتی که در سابق داشته اید دیگر شما را راضی نمی‌کنند بلکه می‌توان گفت حتی از آنها دلزده نیز شده اید. این کارها را کنار بگذارید زیرا مسائل غیر قابل حلی را برای شما فراهم خواهد کرد.

مرداد

همه به حال شما غیبه می‌خورند و به شما حسادت می‌ورزند زیرا فکر می‌کنند شما زندگی عالی را دارید اما شاید در درون زندگی‌تان این طور نباشد. شما از این مساله رنج زیادی می‌برید زیرا این مسئله را نمی‌توانید به شخص دیگری انتقال دهید و فقط اذیت می‌شوید و شنیدن این صحبت‌ها و عدم واکنش‌هایتان سبب شده است که اختلافاتی وارد زندگی شخصی تان شود و انرژی شما و اشخاص خانواده تان را بگیرد بهتر است به این صحبت‌ها اهمیتی ندهید.

شهریور

امروز زمان بسیار خوبی برای شما می‌باشد. تمام آرزوها و تمایلاتی که در سابق داشته اید به تحقق می‌پیوندند البته با واقع نگری و دور بینی که نسبت به آینده دارید. در ابتدا فقط به موضوعاتی که خواهان انجام شان هستید فکر کنید و بعد با اشخاص خانواده تان مطرح سازید، سپس اجرا نمایید زیرا ممکن است شرایطی پیش بیاید که بقیه افراد خانواده تان شما را به خاطر تصمیم‌گیری غلط در کاری مقصر بدانند. به همین علت شما دچار عذاب وجدان شوید پس برای پیش گیری از این کار با بقیه مشورت کنید.

مهر

شما با رفتارهای خوب و مثبتی که با دوست یا همکارانتان دارید باعث شده اید که در قلب آنها به راحتی جا باز کنید و این رفتار شما باعث پیشرفت‌هایتان در آینده خواهد شد. اما متأسفانه شما حساسیت‌های بیش از حدی را در مورد اطرافیان‌تان به خرج می‌دهید که نباید بدین سبک باشد، زیرا شما مسئول زندگی خودتان هستید نه دوستان یا همکاران‌تان. بهتر است محبت زیادی را با دلخالت جابه جا نگیرید.

آبان

به دلیل اتفاقات شگفت‌انگیزی که برایتان پیش خواهد آمد، شما کنترل‌های سریعی را بر روی رفتار یا گفتار تان ندارید و این موضوع می‌تواند برای شما خطرناک باشد. زیرا در اثر پیش آمد این اتفاقات کارهایی را انجام می‌دهید که بعدا از انجام شان پشیمان می‌شوید توصیه می‌کنیم که عکس‌العمل‌های سریعی را از خود نشان ندهید. اما خوشبختانه شما با درایت بالایی که دارید می‌توانید به راحتی بر این موضوع غلبه کنید.

آذر

شما درگیری لفظی بزرگی با شخصی داشته اید که بر اثر این گفتگو هنوز ذهن تان مشغول است، به مرحله ای رسیده اید که دل‌تان می‌خواهد از زندگی فرار کنید اما خوشبختانه دوره‌ای را که سپری می‌کنید به مانند یک امتحان می‌باشد که برای رفتن به دوره بعدی صبر و استقامت بیشتری داشته باشید پس شجاع باشید زیرا خداوند تقدیر خوبی را برای تان رقم زده است، در آینده از تمام این موهبات لذت خواهید برد، شکر گذار خداوند خواهید بود.

دی

شما شجاعت و دلیری بیش از حدی برای شرکت در موارد بحث دارید، اما این همه جسارت شما لازم نیست زیرا ممکن است شما را به راه‌های منحرف کننده‌ای بکشانند که سبب پشیمانی شما شود. در رابطه با اطرافیان تان قضاوت‌های بدی را در ذهن تان می‌پرورانید، این قضاوت‌های ضرر را از ذهن‌تان دور کنید تا بتوانید با خیال آسوده تری کارهایتان را پیش ببرید.

بهمن

امروز دوباره شانس به شما روی آورده است در چند ماه اخیر شما کم شانس بودید و در رابطه با مسائلی که برایتان پیش می‌آمد شانس‌تان به شما یاری نمی‌رساند اما در این روزها در تمام کارهایتان شما را همراهی می‌کند، شما نیز متوجه این موضوع شده‌اید. اجازه ندهید دیگران بر شما حکومت مطلق داشته باشند زیرا شما را به بی راه می‌برند راه‌هایی که خودتان دنبال می‌کنید به زودی نتایج باور نکردنی برایتان خواهد داشت.

اسفند

شما می‌خواهید دیگران و تمام اطرافیان‌تان متوجه کارهای سختی که شما انجام می‌دهید باشند. کار شما شاید سخت باشید اما تمام افراد در تمام ممالک مانند شما در حال تلاش کردن هستند پس نباید این تفکر را داشته باشید که شما از بقیه افراد فعالیت‌های بیشتری را انجام می‌دهید و به خود مغرور شوید.