

	
آشپزی	

آش دندان	
مواد لازم:	
قلم گوساله	۱ عدد
گوشت گوسفندی	۵۰۰ گرم
نخود	۱ پیمانه
لوبیا قرمز	۱ پیمانه
عدس	۱ پیمانه
لوبیا چیتی	۱ پیمانه
برنج	۱ پیمانه
لوبیا سفید	۱ پیمانه
کنند پوست کنده	۳ پیمانه
نمک و زردچوبه	به مقدار لازم
لفل سیاه و قرمز	به مقدار لازم
کشک و کوفته قلقلی	برای تزئین
پیاز داغ و نمناع داغ	برای تزئیناش دندان

آش دندان

آش دندان

آب حبوباتی که از دو روز قبل خیس کرده اید را دو سه بار عوض کنید.سپس نخود و لوبیا را با هم بپزید و لوبیا چیتی و لوبیا سفید را جداگانه و با هم بپزید . بقیه مواد را هم جدا از هم بپزید. آب قلم و آب گوشت پخته شده را روی حبوبات بریزید و بگذارید تا آش جا بیفتد سپس نمک و زردچوبه و فلفل اضافه کنید . گوشت پخته شده را ریش ریش کرده و در آخر به همراه پیاز داغ به آش اضافه کنید. روی آش را با کشک و پیاز داغ و نمناع داغ و کوفته قلقلی تزئین کنید.

کوفته بلغور

مواد لازم:	
گوشت گوسفند چرخ کرده	۶۰۰ گرم
آب جوش ½ پیمانه	
بلغور کندم ¼ پیمانه	
برگ نمناع خردشده	¼ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
پیاز کوچک	۱ عدد
جعفری خردشده	۲ قاشق سوپ‌خوری
ادویه مراکشی	۱ قاشق سوپ‌خوری
روغن زیتون	۱ قاشق سوپ‌خوری

قفل به مقدار لازمکوفته بلغور

طرز تهیه:

بلغور کندم را در یک کاسه مقاوم در برابر حرارت ریخته، آب جوش را به آن اضافه می‌کنیم و ۱۵ دقیقه نگه می‌داریم. سپس بلغور را آبکش کرده و به کاسه بازمی‌گردانیم. نمناع، پیاز و جعفری تازه را ریز می‌کنیم. گوشت چرخ کرده را همراه با تخم مرغ، پیاز، جعفری، نمناع، ادویه مراکشی، نمک و فلفل، در کاسه حاوی بلغور می‌ریزیم. با دست مواد را کاملا هم می‌زنیم تا با هم ترکیب شوند. سپس مواد را خوب ورز می‌دهیم تا چسبند و یکدست شود. هر بار یک تکه به اندازه ۱ قاشق سوپ‌خوری از مخلوط را جدا کرده و ۳۲ توپ درست می‌کنیم. روغن را در یک تابه بر روی حرارت ملایم گرم کرده و حدود ۷ تا ۱۰ دقیقه توپ‌ها را سرخ می‌کنیم تا از هر طرف سرخ شده و کاملا بپزد. در انتها توپ‌های گوشتی را گرم و با سس یا مکمل دلخواه سرو می‌کنیم.

ته چین گوشت گرمساری

مواد لازم:	
گوشت تازه بره نیم کیلو–	برنج ۶ پیمانه
نمک و فلفل به میزان لازم–	گرد لیمو ۱ قاشق غذا خوری
پیاز متوسط	۱ عدد– کشمش ۱۰۰گرم
زعفران	۱ قاشق غذا خوری برای تزئین
روغن به میزان لازم–	ته چین گوشت

طرز تهیه:

برنج را به مدت ۲ ساعت در آب و نمک میگذاریم تا خیس بخورد.

سپس برنج را میجویشانیام تا نیم پز شود.

گوشت را به صورت ورقه های نازک برش میدهیم و فلفل و نمک و گرد لیمو را لا به لای ورقه های گوشت میریزیم و پیاز را هم به صورت نگینی خورد میکنیم و لابه لای گوشت میریزیم.

کشمش را به مدت نیم ساعت خیس میکنیم.

ته چین گوشت:

ته قابلمه رابا روغن چرب میکنیم و مقداری از برنج (۴–۵ کفگیر) را در کف قابلمه میریزیم و گوشتی که از قبل آماده کردیم (به صورت خام) روی برنج میگذاریم و بقیه برنج را روی گوشت ها میریزیم.گوشه ای از قابلمه کشمش ها را روی برنج میریزیم تا همراه برنج دم بکشد.

یک فنجان آب درون قابلمه برنج میریزیم و روی حرارت ملایم قرار میدهیم تا بپزد.

آش ترش	
موادلازم:	
آب گوشت	به مقدارلازم
نخود	۱ پیمانه
لوبیا چیتی	۱ پیمانه
عدس	۱ پیمانه
آلوی خشک	۱ پیمانه
برگه ی زرد آلو	۱ پیمانه
هویج پخته شده	۱/۲ پیمانه
چغندر پخته شده	۱/۲ پیمانه
سبزی آش	۵۰۰گرم
رشته آش	۱ بسته
نمناع داغ	برای تزئین
پیاز داغ	برای تزئین
نمک و فلفل و زرد چوبه به مقدارلازم	
طرز تهیه:	

حبوبات پخته شده را به همراه آلو و برگه زرد آلو و آب گوشت روی شعله بگذارید تا کمی جوش بخورد. سپس سبزی آش و چغندر پخته و هویج پخته شده را اضافه نمایید . بعداز اینکه کمی جافتاد رشته را ریخته و کمی آن را بچیشید.طعم این آش باید ملس باشد در صورت تمایل می توان کمی شکر و حتی سرکه اضافه کرد در واقع این آش مثل رشته تهیه می شود و به جای کشک به آن خشکبار اضافه می کنیم .

یک خانم قاطع برای برقرار کردن ارتباط با شوهرش ناله نمی کند و چشمش را به هم جا، جز چشمان شوهرش نمی دوزد چرا که این صفت افراد متغفل است. صدای آرام، حالتی آرام و چشم به چشم شوهر صحبت کردن از نشانه های یک خانم قاطع است.

رفتار قاطعانه نه رفتار پرخاشگرانه است نه ظالمانه و نه سلطه جوپانه و به رفتاری گفته می شود که مستقیم، صادقانه و مناسب عقاید و احساسات ما باشد. یعنی ما در برابر موضوعات مختلف همان طوری رفتار کنیم که عقیده، احساس و نظر ماست.

ممکن است بارها خودتان را با بعضی دیگر از خانم های قابل یا دوست مقایسه کرده باشید.

از دید شما آنها خانم های با سیاست و خوش شانسی هستند که هر آنچه می خواهند توسط شوهرانشان عملی می شود اما شما از هر راهی، چه خواهش و التماس، چه تهدید و داد و فریاد می روید اما به بن بست می خورید.

آیا چنین خانم هایی واقعا زانی خوش شانس هستند که شوهراتی مطیع دارند یا یک جای کار شما می لنگد؟ آنها در این راستا کمک می کنیم خواهند می رسند اما شما با بر افروختن آش و جنگ به خواسته تان نمی رسید و همین نکته تفاوت شما و خانم های به زعم شما خوش شانس است.

انها خانم هایی قاطع هستند و شما خانم هایی مهاجم. کافی است گاهی به رفتار خود نظری ویژه داشته باشید تا ببینید وقتی درخواست خود را با لحنی تهاجمی، خشمگین و عصبانیت مطرح می کنید بیشتر از آنکه شوهرتان را به انجام کاری تحریک کنید او را سر لیج انداخته و مانع عملی شدن خواسته می شوید.

خانواده

خانم های قدرت طلب بخوانند ؛

مقابل همسر تان قاطع باشید!



خانم های قاطعانه نه رفتار پرخاشگرانه است نه ظالمانه

خشونت و عصبانیت در هنگام بیان خواسته در مقابل انسان به خصوص یک مرد، نتیجه ای عکس دارد که باعث بی اعتبار شدن خود و ایجاد سردی بین شما و همسرتان می شود. بنابراین بهتر است تغییر رویه داده و به یک خانم قاطع تبدیل شوید تا مانند خانم‌هایی که در بالا شرح حالشان گفته شد زندگی خوب و بی دغدغه ای داشته باشید. ما نیز در این راستا کمک می کنیم تا بهتر به نتیجه برسید. اما ویژگی های که شما را به یک خانم قاطع تبدیل می کند:

- نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید

کسی که نسبت به خود شناختی کافی از نقاط ضعف و قوت پیدا کند خواسته هایش را منطقی و به دور از ترس و اشتباه بیان می کند. چنین فردی پیش بینی موقعیتی که قرار است در آن باشد را کرده و ضریب اشتباه را به پایین تر میزبان می آورد. بنابراین در بیان خواسته خود به جای سوء استفاده از نقطه ضعف همسرش، صریح و محکم بوده و شوهرش را از احساسات خود با خبر

هشدار محققان ؛

آزایمر در کمین هنرمندان است!

آسوشیندپرس به نقل از محققان اعلام کرده که احتمال ابتلای هنرمندان، به خصوص نقاشان با بیماری آلزایمر به مراتب بیش از افراد عادی است. به اعتقاد آنان، نقاشان با توجه به اینکه مدت زیادی را بدون مکالمه و در حالت تمرکز فردی برای انتقال ذهنیات به بوم سپری می کنند، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را در خود بالا می برند.
درواقع، هنرهای فردی به واسطه قابلیت انزوا طلبی که در خود دارند، هنرمند را مستعد ورود به مراحل اولیه اختلالات زوال عقلی می کند.همچنین سابقه افسردگی درحال نشده نیز احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش خواهد داد.
از سویی عوامل محافظت کننده ای نیز وجود دارند که می توانند احتمال بروز و پیشرفت بیماری را کم کرده با به تأخیر بیندازند. یکی از آن ها، فعالیت ذهنی و افزایش سطح دانش و مطالعه افراد است.مشاهده شده، افرادی که مطالعه بیشتری می کنند و ذهن خود را تا سالمندی هم فعال نگه می دارند، احتمال ابتلای آنها به بیماری آلزایمر کمتر است. هنرمندان به دلیل روحیه درون گراتر و خلوت گزین تری که دارند، بیشتر در معرض آلزایمرند، به ویژه در هنرهای تجسمی.همچنین به این دلیل که میزان افسردگی

برای داشتن زندگی آرام ؛

با همسر لجباز و یک دنده اینگونه رفتار کنید!

فردی که دچار لجبازی شده است، همانند یک کودک می شود و حرف حرف خودش است و هیچ چیز جلودار او نمی باشد. وقتی لجبازی بین زن و شوهر اتفاق بیافتد، اگر هیچ کدام از آن ها سعی نکنند که این مشکل را بر طرف کنند، زندگیشان رو به تعارض می رود. قضیهه وقتی حادث می شود که در این میان فرزندی هم وجود داشته باشد، که دیگر کار بسیار بسیار سخت تر می شود و آن فرزند هم ممکن است دچار اختلالات اضطرابی شود.
نمی توانیم همسر لجبازمان را دور بیندازیم، بلکه با رعایت برخی نکات زندگی، رابطه مان به مراتب شیرین تر می شود.
اول از همه باید یادمان باشد که در برابر لجبازی های همسرمان مقابله به مثل نکنیم، چراکه اگر روی دور لیج و لجبازی بیفتیم روز به روز روابطمان بد و بدتر می شود و بازگشت به عقب غیرممکن خواهد شد.

فردی که دچار لجبازی شده است، همانند یک کودک می شود و حرف حرف خودش است و هیچ چیز جلودار او نمی باشد. وقتی لجبازی بین زن و شوهر اتفاق بیافتد، اگر هیچ کدام از آن ها سعی نکنند که این مشکل را بر طرف کنند، زندگیشان رو به تعارض می شود و وقتی حادث می شود که در این میان فرزندی هم وجود داشته باشد، که دیگر کار بسیار بسیار سخت تر می شود و آن فرزند هم ممکن است دچار اختلالات اضطرابی شود.

نمی توانیم همسر لجبازمان را دور بیندازیم، بلکه با رعایت برخی نکات زندگی، رابطه مان به مراتب شیرین تر می شود.
اول از همه باید یادمان باشد که در برابر لجبازی های همسرمان مقابله به مثل نکنیم، چراکه اگر روی دور لیج و لجبازی بیفتیم روز به روز روابطمان بد و بدتر می شود و بازگشت به عقب غیرممکن خواهد شد.

فردی که دچار لجبازی شده است، همانند یک کودک می شود و حرف حرف خودش است و هیچ چیز جلودار او نمی باشد. وقتی لجبازی بین زن و شوهر اتفاق بیافتد، اگر هیچ کدام از آن ها سعی نکنند که این مشکل را بر طرف کنند، زندگیشان رو به تعارض می شود و وقتی حادث می شود که در این میان فرزندی هم وجود داشته باشد، که دیگر کار بسیار بسیار سخت تر می شود و آن فرزند هم ممکن است دچار اختلالات اضطرابی شود.

نمی توانیم همسر لجبازمان را دور بیندازیم، بلکه با رعایت برخی نکات زندگی، رابطه مان به مراتب شیرین تر می شود.

اول از همه باید یادمان باشد که در برابر لجبازی های همسرمان مقابله به مثل نکنیم، چراکه اگر روی دور لیج و لجبازی بیفتیم روز به روز روابطمان بد و بدتر می شود و بازگشت به عقب غیرممکن خواهد شد.

فردی که دچار لجبازی شده است، همانند یک کودک می شود و حرف حرف خودش است و هیچ چیز جلودار او نمی باشد. وقتی لجبازی بین زن و شوهر اتفاق بیافتد، اگر هیچ کدام از آن ها سعی نکنند که این مشکل را بر طرف کنند، زندگیشان رو به تعارض می شود و وقتی حادث می شود که در این میان فرزندی هم وجود داشته باشد، که دیگر کار بسیار بسیار سخت تر می شود و آن فرزند هم ممکن است دچار اختلالات اضطرابی شود.

شماره ۲۱۷۰- شنبه ۷ تیر ۱۳۹۹

	
فال روزانه	

فروردین

امروز اگر شما به میزان توانایی تان توجه نکنید گرفتار مشکلی جدی خواهید شد.

اصلا مهم نیست که چه کاری می‌خواهید انجام دهید؛ شما نمی‌توانید آن کار را انجام دهید بنابراین یاد بگیرید که چگونه می‌توانید شور و هیجانتان را نسبت به زمانی که در اختیار دارید متعادل کنید و تصمیمی عاقلانه بگیرید.

اردیبهشت

امروز برای شما روزی کاملا عمل گرایانه است، برای اینکه شما ترغیب شده‌اید که به گونه‌ای رویاپردازی کنید که رویاهایتان به واقعیت نزدیک باشند.

این سخن به معنای این نیست که شما نمی‌دانید بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید چه کاری است؛ بلکه فقط بدین معنی است که شما فقط به دلیل اینکه معمولا باهایتان روی زمین دارد، از اینکه بخواهید همیشه در آینده زندگی کنید خسته می‌شوید. حتی اگر اکنون نظر دیگران برایتان اهمیت ندارد، زمانی که خواستار لذت و تفریح هستید مواظب باشید که دچار آشفتگی نشوید.

خرداد

اگر موضوعات اجتماعی مهم‌تر از کار و خانواده به نظر می‌رسند، دلپیش این است که شما به عقب برگشته و دوباره اولویت‌های اخیرتان را ارزیابی می‌کنید. با وجود اینکه شما بر سر دوراهی قرار گرفته‌اید، نادیده گرفتن مسئولیتها به خاطر خوشی و لذت آنی کاری خطرناک است. ممکن است که شما به سمت حاشیه بروید، اما به خاطر یک لحظه هیجان‌انگیز در مقابل زور و اجبار تسلیم نشوید.

تیر

شما با پرورش دادن خود و دیگران تمایل دارید که کاملاً در حرفه‌تان پیشرفت کنید، اما امروز صدایی از درونتان برخاسته و از شما خواسته‌های بزرگتری دارد. حتی اگر شما بدانید که جستمات لزوماً به تحرک بیشتر اعم از روحی و فیزیکی- نیاز ندارد، باز هم احساس آشفتگی می‌کنید. باوجود این شما کاملاً عملکردی همراه با ریسک را بیشتر از عملکردی معمولی می‌پسندید.

مرداد

شما می‌توانید برنامه خوب و بزرگی برای خودتان داشته باشید، اما باز هم لازم است که آنها را قبل از عملی کردن متعادل کنید. این سخن بدین معنی نیست که شما باید عامل بازدارنده‌ای برای خودتان باشید، بلکه معنی آن این است که شما نمی‌توانید موقعیت‌هایی را که اخیراً در زندگی‌تان ایجاد شده است را نادیده بگیرید. به جلو پیش بروید تا بتوانید به نقطه آرامی که دوست دارید برسید، اما انتظار معجزه نداشته باشید وگرنه ناامید خواهید شد. از طرف دیگر، یک حرکت مثبت می‌تواند نتایج شگفت‌آوری به بار آورد.

شهریور

درحالیکه شما خود را با دقت با واقعیت تنظیم می‌کنید، می‌توانید مدافع قضاوت کردن باشید، اما امروز کاملاً به این موضوع پرداختن اوضاع را بدتر می‌کند. برای این ممکن است امروز خیلی افراطی عمل کنید. ستاره بخت شما با پیش رفتن به سمت طرز فکر شما در مورد کمال شما ممکن را به اشتباه می‌اندازد.

مهر

گفته شده که علامت میزان به وجود آورنده تعادل در دنیای شماست. اگر این گفته حقیقت داشته باشد پس امروز می‌توان پیشنهاد جدیدی به شما داد، برای اینکه این عدم توازنی که اخیراً برایتان ایجاد شده به شما اجازه استراحت کردن نمی‌دهد. در یک لحظه شما به سمت موضوعی جدید کشیده می‌شوید. لحظه بعد شما کنار کشیده و از خلوت خود بیرون نمی‌آیید. اگرچه هماهنگی‌ای که در نهایت به وجود می‌آید زودگذر است، با این حال اگر شما عملکردهای افراطی‌تان را متعادل کنید احساس خیلی بهتری پیدا خواهید کرد.

آبان

شما با یک چشم‌انداز جدید در مورد امور روزمره زندگی خود هیجان زده شده‌اید و آمادگی کامل برای ترقی کردن دارید. اهم وقتی شما شروع به کار می‌کنید، در حالی که از شدید بودن تغییرات هراسانید، ممکن است ناگهان آروز کنید که روال کارها آرام‌تر پیش برود. اگر شما اولین قدم را برداشته باشید امکان برگشتن به عقب وجود ندارد. به یاد داشته باشید که می‌تواند امور را کنترل کنید و برنامه‌های روزانه خود را متعادل کنید.

آذر

کمی هیجان می‌تواند لیخند را روی لهای شما نشاناند، برای اینکه شما برای رویارویی با چیزهای جدید آمادگی دارید. شما تاحدی محتاط نیز هستید، برای اینکه نمی‌خواهید چیزهایی را که تازه‌گیها به دست آورده‌اید را به خطر بیندازید. به یاد داشته باشید زمانی که ژوپیتر ستاره بخت شما در نشانه برج عمل گرای شما قرار می‌گیرد، شما با تمرین کردن خویشتن‌داری می‌توانید بهترین کارآیی را داشته باشید.

دی

حتی اگر امروز شما تلاش کنید به خوبی وظایفتان را انجام دهید، شاید هدفهای شما در دراز مدت به نتیجه برسند. شما فقط در برابر فکر از دست دادن تفریح و شادی نمی‌توانید مقاومت کنید.

شاید جلوتر از دیگران حرکت کردن در شما احساس نشاط به وجود آورد، بنابراین احتیاط را از دست ندهید.

بهمن

امروز هرچیزی که نسبت به چیزهای مشابه خودش که قدیمی‌تر هستند جدید و متفاوت باشد بهتر به نظر می‌رسد، برای اینکه شما دوست دارید از یکنواختی‌های روزانه فرار کنید. اما اورانوس سیاره سرکش شما به سمت عقب متمایل می‌شود، بنابراین ممکن است شما مجبور شوید برای مدت کوتاهی کارهایتان را متوقف کنید.

اسفند

اکنون کار کردن بر اساس آنچه که قبلاً انجام داده‌اید ساده‌تر است، اما پیدا کردن جایگاه جدیدی برای به ثمر نشاندن تلاشتایتان کار سختی است. شما امروز، فقط به خطر اینکه به سرعت خود بیفزایید، ابتدا مثل حرکت سریع یک خرگوش با سرعت به جلو حرکت کرده و بعد مثل یک لاک‌پشت حرکت خود را آرام می‌کنید. اگرچه رتم ناهماهنگ کاری شما ممکن است همکارانتان را عصبانی کند، اما اکنون برای به حداکثر رساندن سطح توانایی‌هایتان بهترین روش است.