

آشپزی	
<b>ترشی سلغم</b>	
<b>مواد لازم:</b>	
سلغم	۱ کیلو
لبوی کوچک	۱ عدد
سیر ورقه شده	۳ حبه
سرکه سفید	۱ فنجان
آب	۲ فنجان
نمک	۴قاشق چایخوری
برگ بو	۱ عدد
<b>طرز تهیه:</b>	
برای تهیه ترشی سلغم ابتدا آب، نمک و برگ بو را در سیرجوش بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا به جوش بیاید. هم بزیند تا نمک کاملا حل شود. ظرف را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید کمی خنک شود. سپس سرکه را به آب اضافه کنید.	
سلغم ها و لبو را پوست بکنید و خلالی خرد کنید. یک شیشه تمیز و بزرگ آماده کنید و سلغم ها، لبو و سیر خرد شده را داخل آن بریزید. سپس ترکیب آب و سرکه و برگ بو را روی سلغم ها بریزید تا روی آن ها را بپوشاند.	
در شیشه را محکم ببندید و به مدت یک هفته در دمای اتاق، در جایی نسبتا خنک، قرار دهید تا ترشی آماده شود. رنگ لبو باعث قرمز شدن سلغم می شود و ترشی خوش طعم و خوش رنگی خواهد داشت.	
<b>نکته:</b>	
این ترشی را تا چندین هفته می توان در یخچال نگهداری کرد؛ اما سلغم ها به مرور زمان نرم می شوند و تردی اولیه خود را از دست می دهند. بنابراین بهتر است این ترشی را حداکثر تا ۶ هفته مصرف کنید.	

## کلوچه شکلاتی

<b>مواد لازم:</b>	
کره	۱۵۰ گرم
پودر کاکائو	۶۵ گرم
شکر	۲۰۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
آرد	۱۰۰ گرم
عصاره وانیل	۱ قاشق غذاخوری
<b>طرز تهیه:</b>	
کره را به مدت ۳۰ ثانیه در مایکروفر آب کنید. شکر، پودر کاکائو و وانیل را اضافه کرده و هم بزنید.	
تخم مرغ ها و آرد را اضافه کرده و هم بزنید.	
قالب را با کره چرب کنید. خمیر را داخل قالب بریزید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه در مایکروفر در درجه بالا قرار دهید.	

## شیرینی میکادو

<b>مواد لازم:</b>	
کره	نصف پیمانه
پودر قند	نصف پیمانه
وانیل	یک چهارم قاشق چایخوری
پودر بیسکویت	۱ پیمانه
پودر بادام	۱ پیمانه
کاکائوی تخته ای	۱۵۰ گرم
پودر کاکائو	۳ قاشق غذاخوری
شیر	۳ قاشق غذاخوری
<b>طرز تهیه:</b>	
کره، پودر قند و وانیل را مخلوط کنید تا نرم و لطیف شود. پودر بیسکویت و پودر بادام را به آن اضافه کنید. کاکائوی تخته ای را به طریق بن ماری ذوب کنید، یعنی کاکائوی سفت را در یک ظرف هادی گرما (مثل پیرکس یا استیل و…) قرار دهید و ظرف را روی بخار آب (مثل بخار کتری) بگذارید تا کاکائو به تدریج ذوب شود. پودر کاکائو را داخل شیر گرم حل کنید و بعد از اینکه سرد شد، به همراه کاکائوی ذوب شده، به مواد بالا اضافه کنید. مواد را خوب مخلوط کنید.	
اگر مواد شل بود، کمی پودر بادام یا پودر بیسکویت به آن اضافه کنید و اگر مایه سفت بود، کمی شیر اضافه کنید.	
مقداری از این مواد را روی نان میکادو (نان ویفر) بریزید و آن را صاف کنید. سپس یک نان میکادوی دیگر روی آن بگذارید و مابقی مواد را ریخته و یک نان میکادوی دیگر روی آن قرار دهید.	
سپس با چاقو اره ای، میکادوها را برش دهید و در ظرف بچینید. می توانید کمی کاکائوی سیاه را ذوب کنید و روی میکادو ها بریزید. سپس برش دهید و کمی پودر پسته، روی برش ها بپاشید.	

## باقلا قاتق

<b>مواد لازم:</b>	
پاچ باقلای کشاورزی یا باقلای سبز	۴۰۰ گرم
تخم مرغ	۳ عدد
شوید خشک	۱ پیمانه
کره یا روغن حیوانی	۴ قاشق غذاخوری
سیر کوبیده شده	۳–۴ حبه
آب	۴ لیوان
نمک، فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم
<b>طرز تهیه:</b>	

برای طرز تهیه باقلا قاتوق، اگر باقلا یا لوبیا کشاورزی خشک استفاده می کنید حتما باقلا را از شب قبل خیس کنید تا پوست آن راحت جدا شود. سپس پوست باقالی ها را بگیریید. روغن یا کره را در در تابه ای داغ کنید و در روغن یا کره تفت بدهید. بعد از کمی تفت دادن باقلا، شوید و کمی زردچوبه و نمک را هم به آن اضافه کنید و هم بزیند تا خوب تفت بخورند. سپس آب روی آنها بریزید (آب آن باید اندازه ۲ ی بند انگشت روی باقالی ها یا بپوشاند) تا باقالاها نیم پز شوند و زمانی که داخل باقلا به جوش آمد تخم مرغ ها را به آنها اضافه کنید.

در ظرف را بگذارید تا تخم مرغ ها کاملا پخته شوند و نباید در غذا هم زده شوند. بهتر است این غذا همراه با کدو میل شود.

آیا تا به حال به آمار بالای طلاق و جدائی توجه کرده اید؟ این روزها آمار بالای طلاق موجب نگرانی شده و باعث می شود افراد نسبت به شخص دیگر هم نتوانند اعتماد کنند . یکی از دلایل اصلی این مشکل جدی در جوامع امروزی نارضایتی از زندگی مشترک است که گاها به دلیل رفتارهای کاملا غیرعاقلانه ایجاد می شود ، در این بخش از نمناک بیشتر به عدم رضایت در روابط و زندگی زوج ها خواهیم پرداخت.

اما چه چیزی باعث نارضایتی از زندگی مشترک می شود:

به عنوان انسان از روزی که متولد می شویم ارتباطات تاثیر بسیار مهمی روی ما دارد نوجوانانی که ارتباطات امنی را درسال های اولیه نوجوانی دارند شانس بیشتری در موفقیت زندگی زناشویی و ارتباطات دارند به خاطر داشته باشید .

خودشناسی در ازدواج بسیار حائز اهمیت است

یعنی اگر خودمان را دوست داشته باشیم بسیار

آسان تر می توانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم

اماخوبیستن شناسی منفی با حسادت نا سالم

وابستگی عدم پذیرش ارتباط دارد که طلاق و

جدایی را در پی دارد.

مشکل عمده زناشویی از کمبود آزادی یکی

اززوجین نشات میگیردیعنی آنها نمی توانند آن

# خانواده

در زندگی مشترک ؛

# نشانه‌هایی که خبر از نارضایتی همسر تان دارد



طور که می خواهند عمل کنندو انتقاد پذیرباشند به محض اینکه کیفیت روابط کاهش میابد دعوا و نارضایتی شروع میشود نارضایتی در زوجین ممکن است در همه مراحل زندگی پیش بیایداما بیشتر زمانی اتفاق می افتدکه ایده هایشان عملی نمی شود.افراد در زندگی مشترک باید هوشمندانه عمل کنندچون اختلاف های کوچک تبدیل به جدایی میشود

**\*** آنها احساس می کنند توسط دیگری (همسر) حمایت نمی شوند

یکی ازانکت برجسته در زندگی زناشویی این

روزمزه واقعا افراد را سازگار می سازد ، اگر چه هر چیزی منتهی به بحث شود خیلی احساس خوبی در زندگی ایجاد نمی کندبحث در مورد مسائل پیش پافتاده زندگی بنیان خانواده را سست می کند.

**\*** نه گفتن مداوم و ردکردن همه چیز از دلایل نارضایتی در زندگی

گاهی افراد بدون هیچ گونه و دقت که برنامه در چه مورد است موضوعی را رد می کنند و نه می گویند همیشه نه گفتن خسته کننده است ممکن است نه به مهمانی فیلم شام یا دوستان خرید وسایل و یا چیزهای دیگر باشد؛ نه گفتن دائمی یک هشدار جدی است داشتن نظرات متفاوت در زوجین طبیعی است اما اگر بیش از حد باشد واقعا ادامه ارتباط دشواری شود امااگریکی از آنهاخانواده دوست اهل مسافرت باشند کار مشکل می شود البته در مراحل مختلف زندگی اهداف تغییر می کند.

**\*** ارزشیابی :

در ارتباطات ارزشیابی در ارتباطات بنیان ارتباط است که با اعتماد به نفس احترام عشق همراه است . وقتی یکی از ارکان ضعیف باشد احساس شادی به وجود نمی آیدداشتن اخلاق نامنظم با طرف مقابل و ندادن فرصت فکر کردن به آنها زوج را اززندگی لاسرد می کند.

## بدانید تا تغییر کنید ؛

# عادات افرادی که از لحاظ احساسی محکم و قوی هستند

، افرادی که احساسات قوی دارند از بیان افکار و احساسات شان نمی ترسند و چون در بیان احساساتشان صادق هستند به خوبی ارتباط برقرار می کنند.
**\*** می دانند چگونه حد و مرز ایجاد کنند
**\*** افرادی که احساسات محکم دارند معنی حد و مرز ایجاد کردن را به خوبی می دانند و ازنه گفتن و فاصله گرفتن از افراد منفی نمی‌ترسند؛ در واقع احساسی بودن شرایطی را ایجاد می کند که بتوانند حد و مرز ایجاد کنید.
**\*** نگاه مثبت به آینده دارند
**\*** افرادی که می توانند احساسشان را کنترل کنند وقت خود را در گذشته هدر نمی دهند آنها می دانند گذشته آنها را ساخته است و از آن درس گرفته اند که الان قوی تر شده اند.

، افرادی که ماه به نشانه برج سنبله بازگشته است، ممکن است احساسات شما با منطقتان تضاد داشته باشند. تلاش کردن برای حل این مشکل باعث خوشحال شدن شما نخواهد شد، برای اینکه حتی زمانی که شما در مسیرهای مختلفی پیش می‌روید نیاز دارید که هم به عقلتان رجوع کنید و هم به حرف دلتان گوش بدهید. لزومی ندارد که خودتان به تردیدهایتان فکر کنید، مگر اینکه فکر کنید حتماً باید یک اولویت را در نظر داشته باشید.

## مهر

شما امروز ممکن است فکر کنید که باید بعضی از چیزها را از دیگران پنهان کنید، اما وقتی که سیاره بخت یا یعنی ونوس یا اورانوس هماهنگ می‌شوند، اعتراف کردن به آرزوهای غیرعادی‌تان نسبت به آن چیزی که فکر می‌کردید می‌تواند کمی لذت بخش‌تر و هم اطمینان بخش‌تر باشد. انتظارات شما می‌توانند مایع این کار بشوند، اما مادامی که شما نتایج این کار را باور نداشته باشید، هیچ چیزی ممکن نخواهد بود.

### آبان

امروز حتی اگر از سوی دوستان قابل اطمینان خود تحت فشار قرار گرفتید، زمانی را برای دنبال کردن رویاهای تحقق نیافته‌تان اختصاص بدهید. اکنون که نپتون و اورانوس متوجه کنایه درون شهاندند شما هم می‌توانید از این فرصت استفاده کنید و سیر و سفری سرگرم کننده به دنیای درون خود داشته باشید. با وجود اینکه لزومی ندارد انگیزه‌های خود را برای دیگران توضیح دهید، اما در نهایت به دیگران اجازه بدهید که بفهمند شما در خلوت خود چه دورانی را سپری کرده‌اید.

### آذر

هر قدر که رویاهای شما به واقعیت نزدیک‌تر می‌شوند، شما نیز بیشتر انگیزه خود را از دست می‌دهید. امروز آرزوهای شما می‌توانند دید شما را به روی دنیای زیبا و غریبه‌ای بکشایند، اما هرچقدر که شما به مراحل پایانی نزدیک‌تر می‌شوید، نسبت به انتخابی که کرده‌اید نامطمئن‌تر می‌شوید. فراموش نکنید که هم اکنون مرز باریکی بین رویا و واقعیت وجود دارد، و شما به راحتی می‌توانید آن را تغییر بدهید.

### دی

عموماً شما توانایی این را دارید که با یک رفتار معقول با دیگران همکاری متقابل برقرار کنید. با وجود این امروز برایتان سخت است که تعادلی منطقی بین الهامات درونی و عمل کردن به برنامه‌های خود ایجاد کنید. در حالی که شما از اصول خود پیروی می‌کنید عاقلانه‌ترین راهبرد این است که همه چیز را رها کرده و به خدا واگذار کنید.

### بهمن

امروز خواه شما در دنیای واقعیت سیر کنید خواه در عالم رویا به سر ببرید، روزی پر از احساسات عاشقانه برای شما خواهد بود. ونوس زبیا همراه با سیاره بخت شما یعنی اورانوس در حال تغییر دادن سیستم شما هستند. با توجه به وجود اورانوس نگران پایداری و ایستادگی نباشید. فراموش نکنید که فقط به دلیل اینکه یک فرد متفاوت شما را هیجان زده کرده، نباید نباید خیلی زود برانگیخته شده و واکنش نشان بدهید.

### اسفند

اگر امروز شما بتوانید به جهانی آرمانی راه پیدا کنید، در حالی که موسیقی مطلوب شما به نرمی در پس زمینه ناوخته می‌شود، همه رنگها نیز کاملاً با هم هماهنگ خواهند بود. خوشبختانه، لزومی ندارد برای اینکه دنیای کاملی را ببینید به جاهای دیگر مسافرت کنید، برای اینکه عطارد با نپتون در سازگاری کامل به سر می‌برد. از همان جایی که هسئید به رویاهایتان فکر کنید و سعی کنید حداقل یکی از آنها را به واقعیت تبدیل کنید.

شماره ۲۱۷۸- سه شنبه ۱۷ تیر ۱۳۹۹

### فال روزانه