

آشپزی
انواع آش دوغ
مواد لازم دوغ لری :
بلغور جو
نصف پیمانه
نخود و لوبیا سفید ۲۰۰ گرم
پیاز ۲ عدد
عصاره گوشت ۱ قاشق غذاخوری
گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم
اسفناج، برگ سیر، تره، جعفری، گشنیز، شوید ۱۰۰ گرم
دوغ محلی پرچرد ۲ لیتر
آلوتش ۴ عدد
پودر سیر، پودر پیاز
زرچوبه، فلفل و نمک
طرز تهیه :

نخود و لوبیا را از شب قبل کرده و بپزید، سپس دوغ را روی حرارت مستقیم گاز قرار بدهید.

نخود و لوبیای پخته شده و سپس سبزیجات را اضافه کنید. بعد از مخلوط شدن مواد، آش تغییر رنگ خواهد داد؛ اکنون ادویه کاری و عصاره گوشت را به آش اضافه کنید.

اکنون گوشت را به همراه پیاز رنده شده، پودر سیر و پودر پیاز ورز بدهید، تا گوشت منسجم شود و از متلاشی شدن آن در آش جلوگیری کند.

در ظرف دیگری کمی روغن اضافه کرده و گوشت را در اندازه های دلخواه قلفلی کرده و سرخ کنید؛ مدت زمان کمی را برای تفت گوشت اختصاص دهید.

بلغور جو را در ظرفی دیگری به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و به همراه آلوتش به آش اضافه کنید.

در این مرحله نمک و زرچوبه و فلفل آش را اضافه کنید. در اواخر پخت گوشت ها را هم به آش اضافه کنید. آش را تا رسیدن به غلظت مناسب، روی حرارت ملایم هم بزنید.

نکته :

از دوغ ترش و پر چرب محلی برای آش دوغ بختیاری (لری) استفاده کنید.

در ترکیب پیاز و گوشت، از سیر برای خوش عطر شدن مواد استفاده کنید. فراموش نکنید که ادویه باید در آخرین مرحله به آش اضافه شود.

سبزی های آش را به صورت ریز خرد کنید.

هم زدن آش را تا آخرین مرحله ادامه دهید، این کار از سوختن آش و همچنین ته گرفتن آن جلوگیری خواهد کرد. از سیر و پیاز سرخ شده برای تزئین آش استفاده کنید.

آش دوغ کردستان

مواد لازم :

سبزی آش	۲۵۰ گرم
دوغ	۳ لیوان
بلغور	۱/۲ پیمانه
نخود	۱/۲ پیمانه

نمک و فلفل سیاه

به میزان لازم

طرز تهیه :

دقت داشته باشید، سبزی این آش لذیذ (تره، گشنیز و ننا) است.

برای تهیه آش دوغ بهتر است از شب قبل، بلغور و گندم را بپزید و جداگانه کنار بگذارید.

در یک قابلمه بزرگ، بر حسب تعداد افراد بلغور، گندم و نخود را ریخته و با هم مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا نیم پز شوند.

سپس سبزی های خرد شده را به قابلمه خود اضافه کرده و حدود یک ساعت و نیم بگذارید بپزد.

در این مرحله، دوغ را در یک قابلمه ریخته و تخم مرغ به آن اضافه کنید و مواد را به خوبی هم بزنید.

وقتی دوغ شروع به جوشیدن کرد، مواد پخته شده خود را که شامل بلغور، نخود، برنج و سبزی است به دوغ اضافه کرده و به مدت ۴۰ دقیقه بگذارید تا جا بیفتد.

در انتها، آش را از روی حرارت برداشته و با مقداری ننا و پیاز داغ تزئین کنید.

این آش خوش طعم را برای یکبار هم که شده در منزل تهیه کنید و از آن برای وعده ناهار، میان وعده و پیش غذا استفاده کنید.

می توانید به جای بلغور از برنج نیم دانه هم استفاده کنید.

آش دوغ اردبیل

مواد لازم :

دوغ	۴ تا ۴/۵ کیلو
* سبزی آش خرد شده	۳۰۰ گرم
نخود پخته	۱ پیمانه
برنج نیم دانه	۱ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد

آرد ۱ قاشق غذاخوری

نمک

به مقدار لازم

گوشت

۱۰۰ گرم

* سبزی آش (گشنیز، اسفناج، سیر تازه، شوید به مقدار کم، تره)

تهیه ی گوشت قلقلی:

۱۰۰ گرم گوشت و مقداری نمک و ۱ قاشق کوچک آرد را با هم مخلوط کنید و با دست به اندازه ی فندق درست کنید.

طرز تهیه :

برای پخت آش دوغ، ابتدا نخود را که از شب قبل خیس کردید را بپزید سپس دوغ را داخل قابلمه بریزید و برنج را بشویید و داخل یک کاسه بریزید و آرد و تخم مرغ و برنج را به آن اضافه کنید و با مخلوط کنید تا یکدست شود.

سپس به دوغ اضافه کنید و روی شعله ی گاز قرار بدهید و مدام هم بزنید تا دوغ به جوش بیاید و دوغ نبرد و دیگر لازم نیست هم بزنید اول ساقه های خرد شده ی سیر را بریزید و بعد از چند دقیقه سبزی آش را به آن اضافه کنید و شعله را کم کنید تا سبزی و برنج بپزند و جا بیفتند.

نخود پخته شده را اضافه کنید و در آخر کوفته هایی که آماده کردید را اضافه کنید و اجازه بدهید چند دقیقه بجوشد تا کوفته ها بپزند. در آخر نمک آن را بجشید اگر بی نمک بود نمک اضافه کنید. زمانی که سیر تازه استفاده کردید نیازی به سیر تازه نیست.

خانواده

توصیه به کسانی که همسر را کنترل می‌کنند



اصلا چه معنا دارد که کسی که متاهل است با دوستانش به تفریح برود؟ این زنان نه تن ها زندگی همسرشان را محدود می کنند بلکه زندگی خودشان را هم در چارچوب خاصی قرار می دهند؛ آن ها گا ها اینگونه خود را محدود می کنند که «چون من فقط با تو به تفریح می روم تو هم باید فقط با من به تفریح بروی نه دوستانت!».

اما واقعیت این است که کسی آن ها را محدود نکرده است بلکه خودشان این راه را انتخاب کرده اند و حقیقت این است که مردان برخلاف این را می پسندند و دوست دارند همسرشان دوستانی داشته باشد تا بتواند گاهی اوقاتش را با آن ها بگذراند و این مردان دوست دارند خودشان هم به همین شیوه زندگی کنند.
تفریح با دوستان و همسر هر کدام لذت خودش را خواهد داشت، اما بیرون رفتن با دوستان و محدودیت ایجاد نکردن در زندگی زناشویی باعث می شود زن و مرد از در کنار هم بودن لذت بیشتری ببرند و قدر یکدیگر را بیشتر بدانند. پس فراموش نکنید که با آزاد گذاشتن همسرتان به آن ها خواهید گفت که به علایق آنان احترام می گذارید و مطمئن باشید که اینکار ارزش اعتماد شما را خواهد داشت.

کنترل کردن همسر،همسرمان را کنترل کنیم یا نه،شوهرتان را بیش از حد کنترل نکنید
* همسری کنید نه مادری!

برخی زنان احساسات و حس ِعلاقه شان به

یکدیگر را تغییر دهند و در واقع پذیرش همدیگر به این نحو است که به طرف مقابل این حس را بدهد که او را با همان ویژگی‌های ظاهری و اخلاقی که دارد می‌پذیرد و این اتفاق باعث احساس امنیت در وجود همسر می‌شود.

در مرحله بعدی باید زوج‌ها قدردانی را از رفتارهای خوب همسر نشان دهند و رضایت و حال خوششان را در کلام بروز داده و در عمل هم اثبات کنند، این اتفاق انگیزه زوجین را افزایش می‌دهد و گام بعدی ابراز علاقه به یکدیگر است. نگاه کنترلگری زوجین باعث می‌شود که آنها بخواهند شخصیت یکدیگر را مطابق معیارهایشان تغییر دهند و با تغییر باورها آنها را مجبور به رفتارهای غیرقابل تحمل و تحقیر آمیز کنند.

زوجین مهربان همدیگر را کنترل نمی‌کنند و با پذیرفتن هم برای تغییر شخصیت طرف مقابل مطابق میل خودشان تلاش نمی‌کنند.

در این زمینه خط قرمزها و محدودیت‌ها هم وجود دارد، کنترلگری خودخواهانه برای تغییر همسر است و تغییر شخصیت طرف مقابل را نباید با محدودیت‌ها اشتباه بگیریم، محدودیت‌ها خودخواهانه نیست و در راستای مراقبت از همسر بوده و باعث عشق ورزی آگاهانه زوج‌ها توام با مهربانی به همدیگر می شود.

توصیه ای به کسانی که همسران حساس دارند در پایان به افرادی که همسرانی حساس دارند توصیه می کنیم که توجه داشته باشند بعضی افراد ذهنشان آماده نشخوار است.

نشخوار ذهنی یعنی فرد یک فکر را که معمولا آزار دهنده است مرتب بررسی و واریسی و تلاش می کند آن را از ذهنش پاک کند اما آن فکر دوباره برمی گردد و گاهی هم با قدرت بیشتر.

اگر کسی می بیند همسرش دچار این حالت است ضمن این که باید او را راهنمایی کند تا از یک مشاور و درمانگر برای رفع این مشکل استفاده کند باید مراقب باشد که بهانه به دست همسرش ندهد.

مناسفانه در بعضی موارد دیده می شود وقتی همسر فرد حساس است آن فرد به جای رعایت حال همسر از این موضوع به عنوان یک ابزار شوخی و سربه سر گذاشتن استفاده می کند که مشکل طرف مقابل را افزایش می دهد.

اگر احساس به شوهرتان کمتر شده بخوانید

نبودن صمیمیت و ارتباط عاطفی میان شما و کسی که قرار است تا آخر عمرتان با او زندگی کنید، یک مشکل ساده نیست. اگر تلاش‌تان را برای تقویت ارتباطتان کرده باشید اما همسرتان هیچ همکاری با شما نکرده باشد، مطمئنا ناامید و فرسوده خواهید شد، پس باید منتظر پیامدهای جدی آن باشید.
* تهایی و افسردگی
* همسرتان هنگام ازدواج سوگند یاد کردید که همیشه با هم باشید اما احساس می‌کنید تمام روزها و شپه‌ای‌تان در تنهایی سپری می‌شود. تهایی، مایوس کننده است.
* تردید نسبت به خود

چیزی ناتوان کننده‌تر از تردید نسبت به خود وجود ندارد. وقتی نتوانید ارتباط عاطفی خوبی با همسرتان برقرار کنید، شروع می‌کنید به شک کردن به خودتان. آیا همسر خوبی نبوده‌اید؟ آیا شوهر شما آنقدر دوست‌تان ندارد که ارتباط عاطفی قوی با شما برقرار کند؟ ممکن است با زن دیگری وارد رابطه‌ی عاطفی شده باشد که شما را طرد می‌کند؟ این سوالها می‌توانند منجر به حسادت، پارانویا و ضعف اعتماد بنفس شوند.
* فاصله‌ای که روز به روز بیشتر می‌شود

هر چه بیشتر تلاش کنید همسرتان را وادار به ارتباط عاطفی کنید و جوابی نگیرید، فاصله‌ی میان‌تان بیشتر و بیشتر خواهد شد. تلاش کردن‌ها و نتیجه خرابه‌های سرزشتن آمیز به راه بیندازید.

میان‌تان را عمیق‌تر می‌کنند.

اشتباهات رایج تربیتی ؛

کودک شما اینگونه بدزبان می‌شود

۲ – درست زدن رد را به او یاد بدهید

«درست حرف بز»؛ پدر و مادر بچه های بدزبان صد بار در روز از این عبارت سه کلمه ای استفاده می کنند اما آیا آنها تا به حال به کودک شان نشان داده اند که دقیقاً منظورشان از درست حرف زدن چیست؟ بنابراین اگر می خواهید کودک شما خوش زبان باشد، باید این مهارت را به او آموزش دهید. اگر دل تان نمی خواهد فرزندتان با صدای بلند با شما صحبت کند، باید به او بگویید که فریاد زدن به جای حرف زدن معمولی یک رفتار نادرست است و در خانه شما جای ندارد.

۳ – جلوی زبان تان را بگیرید
مهمترین مربیان بدزبانی کودک، پدر، مادر، اطرفیان و تلویزیون هستند. افراد خانواده، غریبه ها و … کلمات زشت یا حرف زدن بی ادبانه را یاد می گیرد، سپس آن را تکرار می کند. انتظار نداشته باشید که وقتی موقع راندگی و در حضور دختر و پسر کوچک تان، راننده های دیگر را احق، پشت کوهی و … می خوانید، این کلمه را چند ساعت یا چند روز بعد از زبان او نشنودید.

۴ – به کودک احترام بگذارید
بدزبانی نوعی بازی کسب توجه در کودکان است، پس کافی است از کوره در بروید و واکنش نشان بدهید تا در بازی شریک شده و کودک را به هدفی که داشته برسانید. اگر او داد می زند، شما یا عصبانیت جواش را ندهید و طوری با او رفتار کنید که انگار مهمان شماست. با احترام گذاشتن به کودکان، این رفتار را غیرمستقیم به آنها یاد می دهید.

فال روزانه

فروردین

امروز شما حسابی سرحال هستید، برای اینکه اعتقاد دارید فقط باید به چیزهایی که دلتان می‌خواهد برسید. شما از ارتباطات قبلی‌تان دوری کرده‌اید، بنابراین از حوادث جدیدی که رخ می‌دهد آشفته می‌شوید. با وجود این حالا که ونوس وارد پنجمین خانه شما، یعنی خانه مربوط به روابط عاشقانه، شده است، شما تنهایی را انتخاب کرده‌اید، بنابراین طوری رفتار کنید که در عین لذت بردن از خوشی‌هایی که به دنبالشان بویید، برای دیگران هم مفیدتر باشید.

اردیبهشت

ونوس سیاره قانونمند شما وارد دومین خانه بنیادی شما شده است و در عین حال که شما درجستجوی هیجان‌ات عشقی هستید، روزها به سرعت سپری می‌شوند.

اما شما اکنون به خاطر خواسته‌های خودتان خیلی پافشاری می‌کنید و اگر بیش ازحد غیر قابل انعطاف باشید، مشکلات زیادی به وجود می‌آیند.

خرداد

وقتی که ونوس زیبا وارد سومین خانه پرمشغله شما که مربوط به روابطتان می‌باشد، می‌شود، زندگی عشقی شما نیز در حال پیشرفت کردن و بهتر شدن است. امروز برای شما راحت‌تر است که به جای اینکه با فرد مورد علاقه‌تان در مورد علاقه‌ای که به او دارید صحبت کنید با رفتارتان ثابت کنید که دوستش دارید. ولی نباید از صحبت کردن در مورد عشقی که دارید هراس داشته باشید؛ فقط هر احساسی که دارید به زبان بیاورید.

تیر

در حالی که ونوس سیاره یا احساس شما امروز نشانه‌تان را ترک می‌کند، اگر به هفته‌های گذشته نگاهی بیندازید تا ببینید که این سیاره عشق و زیبایی چه چیزی را برای زندگی شما به ارمغان آورده است، مطمئنا سود خواهید کرد. حالا که این سیاره وارد دومین خانه شما مربوط به مسائل مادی زندگی می‌شود؛ زمان این رسیده که بر چیزهایی که پیش از این داشته‌اید تکیه کنید.

مرداد

امروز طرز لباس پوشیدن شما بهتر شده است و بیشتر به ظاهر خود توجه می‌کنید، همه اینها به خاطر این است که در حال حاضر ونوس بیشتر به شما توجه کرده و شما را در زمان حال نمی‌دارد. خوشبختانه امروز که ونوس در اولین خانه شما که فقط مربوط به نیازهای شخصی است قرار می‌گیرد دوستانتان شما را جذاب‌تر از همیشه خواهند دید. حالا شما چگونه با فردی که با شما اینقدر مهربان است رفتار می‌کنید؟ نباید بی‌موقع تحسین‌های او را قطع کنید.

شهریور

اگر شما از بیان کردن آرزوهایتان خودداری کنید فقط به خاطر اینکه از نتیجه این کار می‌ترسید، ممکن است فرصتهای خیلی زیادی را از دست بدهید. اما همه فرصتهایتان را از دست نمی‌دهید، برای اینکه شانسهای خیلی زیادی پیش روی شما قرار خواهند گرفت. ضمنا در عین حال که ونوس به سمت دوازدهمین خانه شما مربوط به هوشیاری منوی حرکت می‌کند، آرزوهای شما نیز از مسائل عشقی شخصی بیشتر به سمت مسائل معنوی متمایل می‌شوند.

مهر

در حالیکه ونوس جذاب وارد یازدهمین خانه شما یعنی خانه مربوط به دوستان و معاشرتهای شما شده است، فعالیت‌های اجتماعی شما نیز بیشتر خواهد شد. اگرچه شما نیاز داشته‌اید که آخر این هفته در یک حادثه حضور داشته باشید، نباید نگرانی به خود راه بدهید؛ شما بعد از این حادثه خوشی‌های زیادی هم خواهید داشت. و بالاخره تمام کردن وظایفی که به عهده شما گذاشته شده است یک لذت غیر قابل پیش‌بینی را به همراه خواهد داشت.

آبان

شما می‌توانید به طور کامل کارآیی خود را به نمایش بگذارید، اما هنوز موضوعی وجود دارد که باعث می‌شود شما به عقب برگردید. شما نمی‌توانید که برای پروژه اخیرتان چقدر باید تلاش بکنید. و با وجود اینکه شما مجبورید تضادهای بین آرزوهای شخصی و مسئولیتهای اجتماعی را مدیریت کنید، شاید از طرف کسی که شما را خیلی خوب نمی‌شناسد و زیاد با شما صمیمی نیست برایتان مشکلی به وجود بیاید.

آذر

اگر شما در طول هفته بیشتر از آن حدی که خودتان می‌خواستید کار کرده باشید، در آخر هفته به دنبال فرصتی برای استراحت کردن می‌گردید. مناسفانه وظایف شما همه بخشهای زندگی شما را تحت پوشش قرار می‌دهند. شما مجبورید که به قول‌هایی که داده‌اید عمل کنید، اما خوشبختانه در حالیکه ونوس وارد نهمین خانه شما می‌شود شما قادر خواهید شد وقت خالی برای تفریح کردن پیدا کنید.

دی

شما صادقانه اعتراف می‌کنید که اگر مثل دیگران با پختگی کامل وظایقتان را انجام ندهید، خیلی چیزها را از دست خواهید داد. اما اکنون زمان کافی و مکان مناسب برای انجام دادن مسئولیتهایتان وجود دارد. شما اکنون سهم خودتان را انجام داده‌اید و درحالی که کودک درون شما شروع به ظاهر شدن کرده است دوباره زمان تفریح کردن نیز فرا رسیده است.

بهمن

اگر یکی از اطرفیان شما در حال حاضر در حال تفریح کردن است و اوقات خوشی را می‌گذراند، این یک یادآوری برای شما است تا بفهمید شما هم می‌توانید از زندگی‌تان لذت ببرید. شاید شما در عین حال که وظایفی که از شما انتظار می‌رود را انجام می‌دهید، لازم می‌دانید که زمانهای خالی‌تان را محدود کنید.

با وجود این امروز در حالی که ونوس دوست داشتنی وارد هفتمین خانه شما می‌شود که این خانه مربوط به معاشرت‌ها و دوستی‌های شماست، این طرز فکرتان نیز عوض می‌شود.

اسفند

امروز سعی نکنید از رابطه‌های دوستی مربوط به گذشته فرار کنید. البته تغییر دادن برنامه‌هایتان در آخرین لحظه برای افراد دیگر خوشایند نیست، اما این کار در شما نیز احساس خوبی ایجاد نمی‌کند. اگر شما در حال حاضر می‌خواهید که از زندگی‌تان لذت ببرید، لازم است که قبل از اینکه به خودتان خدمت کنید برای دیگران مفید باشید.