

آشپزی

انواع آش کشک	
مواد لازم:	
نخود	۱۰۰ گرم
لوبیا چیتی یا قرمز	۱۰۰ گرم
عدس	۱۰۰ گرم
برنج	۵۰ گرم
بلغور	۳۰۰ گرم
سبزی آش	۱ کیلوگرم
پیاز برای سرخ کردن	ترتیب ۱ کیلوگرم
رشته آش به دلخواه	
منا خشک	به مقدار لازم
کشک	به مقدار لازم

طرز تهیه**:**

از یک روز قبل نخود و لوبیا را خیس کنید تا نفخ آن ها گرفته شود. سپس هر کدام را جداگانه کامل بپزید.

بلغور گندم را پاک کنید و خوب بشویید و با عدس پاک شده و رشته شده داخل قابلمه بریزید و با آب اجازه بدهید بپزند زمانی که کمی پختند برنج نیم دانه شسته شده و سبزی آش خرد شده را اضافه کنید کمی نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه کنید.

پیازها را خلالی کرده و سرخ کنید.

زمانی که مواد پختند حبوبات را اضافه کنید اگر آب آش کم شد آب جوش به آن اضافه کنید. مراقب باشید زمانی که شروع به جا افتادن کرد آش ته نگیرد.نیمی از پیازهای سرخ شده و نیمی از نمنآ داغ ها را اضافه کنید.

در پایان کشک را در ظرفی جدا خوب برزید و به آش اضافه کنید و هم بزیند اگر رنگ آش بیحال بود مقداری زردچوبه به آن اضافه کنید و کمی از آن را بچسبید اگر بی نمک بود نمک اضافه کنید و اگر ترش نبود کشک اضافه کنید می توانید از دوغ هم استفاده کنید.

سپس در ظرف مورد نظر بریزید و با پیاز داغ و نمنآ داغ آن را ترتیب کنید.

آش کشک با رشته

مواد لازم:	
عدس	۱ لیوان
نخود	نصف فنجان
لوبیا قرمز	نصف فنجان
لوبیا چیتی	نصف فنجان
پیاز	۴–۳ عدد
سبزی آش	۵۰۰ گرم
کشک	۱ پیمانه
دوغ	۲–۳ لیوان
زردچوبه و فلفل و نمک	به مقدار لازم
رشته آشنی	به مقدار لازم
دستور پخت:	

برای تهیه آش کشک ابتدا تمامی حبوبات را از قبل خیس کنید، سپس آن را جداگانه بپزید، داخل قابلمه ای نسبتا بزرگ آب بریزید و اجازه بدهید جوش بیاید. زمانی که جوش آمد سبزی آش را به آن اضافه کنید و اجازه بدهید بپزند پیازها سرخ کنید و مقداری زردچوبه و فلفل به آن اضافه کنید و مقداری نمنآ داغ هم درست کنید.

زمانی که سبزی ها پختند حبوبات را به آن اضافه کنید و هم برزید نیمی از پیاز داغ ها و کمی نمنآ داغ را به آش اضافه کنید تا مزه ی آن درون آش باشد.و در آخر رشته را ریز خرد کنید حدودا ۴–۵ قسمت خرد کنید و به آش اضافه کنید. اگر رنگ آن کم رنگ است زرد چوبه اضافه کنید. اجازه بدهید آش بپزد، زمانی که رشته ها پختند کشک را با دوغ هم برزید و به آش اضافه کنید کمی بچسبید اگر بی نمک بود به آن نمک اضافه کنید.

اکنون مقداری دیگر از پیازها را به آش اضافه کنید، و دائم هم برزید تا به جوش بیاید.

• اگر ترشی آن کم است مقداری کشک یا دوغ اضافه کنید، و بعد از جا افتادن آن را در ظرف بکشید و با پیاز و نمنآ داغ تزئین کنید.

• میزان رشته گفته نشد زیرا بعضی افراد با سبزی بیشتر و بعضی افراد با رشته بیشتر دوست دارند.

• در صورت تمایل در هر دو دستور می توانید از سیر داغ هم استفاده کنید.

کیک یخچالی

مواد لازم:	
شیر	۲ لیوان
شکر	۱ لیوان
پودرکاکائو	۳ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم
آرد	۲ قاشق غذاخوری
بیسکویت پتی بور	۲ بسته بزرگ
بیسکویت پتی بور بهتر است	۱ بسته ساده و ۱ بسته کاکائویی تهیه کنید.
طرز تهیه :	

شیرشکر آرد و کاکائو را خوب باهم مخلوط کنید تا کاملا یکدست شود (می توانید با همزن بزیند) بعد بگذارید روی شعله ی گاز و هم برزید تا بجوشد و سفتی آن مانند فرنی شود سپس کره را اضافه کنید هم برزید و از روی گاز بردارید کمی صبر کنید تا ولرم شود اما سرد نشود. اگر مواد سفت شده بود مقدار کمی حرارت بدهید تا کمی شل شود و کار با آن راحت شود. برای این مدل کیک یخچالی ابتدا بیسکویت ها را داخل مواد برزید و بعد روی هم یکی کاکائویی و یکی ساده بچینید.روی بیسکویت ها را هم با مواد کیک و شکلات و … تزئین کنید.

امام صادق (ع) :

صدقه آشکار هفتاد نوع بلا را پنهان خشم پروردگار از بین می‌برد.

استرس یک بخش اجتناب ناپذیر زندگی است، ولی راه‌های بسیار آسانی برای مبارزه با آن وجود دارد. برای داشتن آینده ای روشن شما باید استرس های خویش را مدیریت کنید و تغییر در روش زندگی، یک رژیم غذایی سالم و استفاده از بعضی داروهای خانگی ساده به خوبی می‌تواند در مدیریت اضطراب و استرس کارساز باشد.

سنبل الطیب یا سنبل کوهی

برخی از مکمل های گیاهی بدون این که شما را خواب‌الود کنند(مانند ال – تانین)، از استرس تان کم می کنند، در حالیکه برخی از آن ها خواب الودتان می کنند. سنبل کوهی در دسته ی دوم قرار می گیرد، یعنی دارای ترکیبات آرام بخشی است که برای درمان بیخوابی موثر است. درصورتی که میخواهید سنبل کوهی را امتحان کنید، عصر این کار را بکنید، نه پیش از رفتن به سر کار!

سنبل کوهی بوی ناخوشایندی دارد و به همین دلیل بیشتر اشخاص آنرا بصورت کپسول استفاده می کنند تا بصورت چای و دمنوش.

سنبل کوهی معمولاَ با دیگر گیاهان آرام بخش مثل رازک، بابونه و بادرنجوبه ترکیب می شود.

• چای سبز

چای سبز دارای ترکیبات ال –تانیین است که یک آمینو اسید است و می‌تواند به شما کمک کند تا اضطراب خویش را کاهش دهید، آرامش و آرامش ذهنی خویش را بهبود بخشید و با افزایش امواج مغزی آلفا بهتر تمرکز کنید. علاوه‌براین ، این آمینو اسید نقش مهمی در رشد اسید گاما – آمینوبوتیریک دارد که یک انتقال دهنده عصبی است که آرامش را در ذهن رواج می کند. شما می‌توانید استرس خویش را با یک فنجان چای سبز کاهش دهید.

–مواد مورد نیاز :

برگ های چای سبز– دو قاشق چایخوری آب جوش– یک فنجان

آب لیمو ترش و عسل برای بهبود طعم این دمنوش، یک فنجان آب جوش بردارید و برگ های چای سبز را به آن اضافه کنید.

آنگاه درب آنرا ببوشانید و به آن اجازه دهید تا حدود ۵ دقیقه بماند.

بعد از آن، آنرا فشار دهید می‌توانید چند قطره آبلیمو تازه و عسل خام را بعنوان طعم دهنده به

خانواده

با راهکارهای اثر گذار ؛

استرس را با روش های خانگی رفع کنید



آن اضافه کنید.

در پایان، می‌توانید به آرامی آنرا بنوشید.شما باید این چای سبز را ۲ تا ۳ بار در روز بنوشید تا استرس و اضطراب خویش را کاهش دهید.

–منیزیم سولفات (نمک اپسمی)

نمک اپسمی یکی دیگر از داروهای مفید و موثر برای درمان استرس میباشد ، استرس سبب کاهش سطح منیزیم در بدن و افزایش سطح آدرنالین می شود.

نمک اپسوم دارای منیزیم زیاد است که به افزایش مواد مغذی افزایش دهنده سروتوین در مغز کمک می کند. انی به نوبه خود کمک می کند تا مشکل اضطراب، استرس، تحریک پذیری، بیخوابی و ریتم های غیر طبیعی قلب کاهش یابد.

۲ فنجان منیزیم سولفات به وان حمام آب گرم خوش اضافه کنید

آنگاه این نمک را در آب مخلوط کنید.

از استرس سبقت بگیرید

استرس و کاهش وزن برای ۵۰ دقیقه داخل این آب قرار بگیرید و لذت ببرید.

از این شیوه برای درمان اضطراب ۲ یا ۳ بار در هفته استفاده کنید.

• بابونه

چنانچه دچار دلهره و استرس هستید، دمنوش بابونه می‌تواند سبب آرام گرفتن شما بشود. بعضی از مواد تشکیل دهنده بابونه دقیقا همان کاری را با مغز می کنند که داروهای آرام بخش مانند

بیماری هایی مثل اسم، قارچ انگشتان، خستگی، سرماخوردگی و آنفولانزا، ورم لته، عفونت های قارچی، پسوریازیس و زخم بسیار مؤثر باشد.

• حمام جنگل

ژاپنی ها به حمام جنگل،« شیرین– یوکو» می گویند. حمام جنگل در واقع راه رفتن در بین درختان است. پژوهشگران ژاپنی واکنش های بدن افرادی که به مدت ۲۰ دقیقه در بین جنگل و بوی عالی چوب و چمن و صدای جریان آب، پیاده روی کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. معلوم گردید این اشخاص استرس کمتری دارند و آرام تر هستند.

• حمام آب گرم

هرچقدر هم حس استرس داشته باشید، بعد از استراحت در سونای خشک یا بخار، حس آرامش خواهید داشت. با گرم کردن بدن خویش، گرفتگی عضلات و استرس خویش را کاهش می دهید. حس گرما به عصب ها دستور کنترل وضعیت می دهد که روی سروتونین فرارسان های عصبی تأثیر می گذارد. گرم کردن بدن را میتوان نوعی ورزش هم دانست.

تمرین نفس کشیدن و سوال کردن برای هشیاری کامل هنگام تنفس، از خویش سؤال های ساده ای بپرسید. در یک جای آرام بنشینید، چشمان خویش را ببندید و به نحوه نفس کشیدن خویش و دم و بازدم هایتان توجه کنید. هم زمان از خویش سؤال های ساده ای سوال کنید و روی تنفس خویش تمرکز کنید. به عنوان مثال، دمای هوایی که وارد بینی شما میشوند چند است؟ هنگامی که نفستان بیرون می آید چه تغییری در بدن شما ایجاد می کند؟ زمانی که هوا وارد ریه های شما می شود چه حسی دارد؟

• ورزش کردن از راهکارهایی برای درمان استرس شدید

در کنار تمام موارد گفته شده ورزش مانند یک معجزه برای شما عمل می کند. درصورتی که از آن دست انسان هایی هستید که هیچگاه از جایتان برای ورزش کردن تکان نخورده اید

اکنون زمان آن فرا رسیده است. می‌توانید از یک پیاده روی ساده آغاز کنید. از روزی ده دقیقه به روزی یک ساعت پیاده روی کنید. ورزش کردن انرژی شما را دو چندان می کند و استرستان را از بین می برد. می‌توانید از ورزش هایی مانند یوگا هم برای رفع استرس استفاده کنید.

قابل توجه همسران ؛

گاهی مردان نیاز به سکوت دارند

منتظر باشید تا زمانی که او به میل خودش مطالبی از وقایع بیرون را برای شما بازگو کند.
منادی با بیان اینکه هیچ گاه همسر خود را با شخص دیگری مقایسه نکنید و او را همان گونه که هست ببیزیرید، یادآور شد:
با ایجاد فضایی سراسر محبت و آرامش، همسرتان را به گفتگو ترغیب کرده و از هر گونه سرزنش و تحقیر همسر خود بپرهیزید زیرا این کار موجب قطع ارتباط کلامی با شما می شود.
این روانشناس در پایان گفت: همواره همسرتان را تمجید و نکات مثبت اخلاقی اش را بر زبان بیاورید همچنین با رازداری درباره گفته هایش و گوش دادن به صحبت‌های او می‌توانید زمینه جلب اعتماد او را برای مشورت با خود فراهم کنید

فرزندان بخوانند ؛

آلزایمر خاطرات زندگی را از بین می‌برد



عکس، اتفاقات مربوط به آن و مکانی که عکس‌ها در آن گرفته شده‌اند، توضیح دهید.

با پیشنهادهای مناسب ؛

کودکان را در روزهای کرونایی سرگرم کنید

یک تش تش برای آنها کف درست کنید و اسباب‌بازی‌هایشان را در آن بریزید و بگذارید هرچقدر دوست دارند در حمام بازی کنند.
۶– برای آنها کتاب بخوانید. کتاب‌های مهیج و سرگرم‌کننده پیدا کنید و ساعتی را برای کتاب خواندن وقت بگذارید. مجموعه داستان‌های هری پاتر می‌تواند انتخاب خوبی باشد.
۷– فیلم و کارتون پخش کنید. کارتون‌ها و فیلم‌های بسیاری برای کودکان ساخته شده‌اند که می‌توانید بخشی از روز فرزندانتان را هم با تماشای آنها پر کنید.

۸– آنها را در انجام کارهای خانه شریک کنید. می‌توانید برای پختن کیک یا آماده کردن میز غذا از آنها بخواهید کمکتان کنید. با این کار حس مسئولیت‌پذیری و مفید بودن را به آنها القا می‌کنید. یادتان باشد در کنار همه این کارهایی که برای به خوشی گذراندن لحظه‌های زندگی فرزندانتان انجام می‌دهید، هر روز نیم ساعت صبح‌ها و ساعت عصرها را هم در خلوت بگذرانید. این یکی از مهم‌ترین کارهایی است که باید برای خودتان و سلامت روانتان انجام دهید. می‌توانید این نیم ساعت را هرطور که دوست دارید سپری کنید، می‌توانید کتاب بخوانید یا نقاشی کنید یا روی میل لم بدهید، اما مهم است که حتما برای خودتان تنها باشید.

فال روزانه

فروردین

شما حتی اگر بخواهید اتفاقات خوبی که رخ داده را باور کنید، نمی‌توانید به احساس خود اطمینان کنید. حتی شاید با تغییرات جدیدی که در زندگی تان رخ داده مقابله کنید. این سخن بدین معنی نیست که شما زندگی معقول و منطقی را دوست ندارید؛ بلکه شما چون هیجان را تجربه کرده‌اید، چون می‌ترسید زندگی‌تان خسته کننده شود در جستجوی ثبات و یکنواختی نیستید. سعی کنید بدون داشتن زندگی یکنواخت آرامش را به زندگی‌تان بازگردانید.

اردیبهشت

شاید امروز شما سعی کنید یکی از پروژه‌های قدیمی که مدتی آن را کنار گذاشته بودید شروع کنید و یا کاری بکنید که زندگی‌تان را لذت بخش تر کند، بنابراین احساس خوبی پیدا خواهید کرد. اما اگر شما به احساسات خود بیشتر توجه کنید، کورسوی امید از حقیقت را در زندگی خود مشاهده خواهید کرد. حواستان جمع باشد برای رسیدن به اهداف نادرست به خودتان سخت نگیرید.

خرداد

شما امروز می‌دانید که چه کارهایی باید انجام بدهید، اما این سخن بدین معنی نیست که آن کارها را انجام خواهید داد. شما هنوز آمادگی این را ندارید که از بازی و تفریح که ظاهرا این روزها هرجا می‌روید دنبالتان می‌کنند چشم پوشی کنید. ولی سعی نکنید از احساسات خود بیزار شوید، چرا که آنها کلید خوشبختی شما در آینده هستند. با ابراز کردن ذات حقیقی وجود خود عزت نفستان را نشان بدهید.

تیر

شما به سوی تغییری شدید و هیجان انگیز پیش می‌روید، اما باوجود اینکه برای ریسک کردن آمادگی دارید، به خاطر ترس ممکن است از آن دوری کنید. شما اعتقاد دارید که همه چیز خیلی سریع اتفاق می‌افتد، تا جایی که از کنترل‌تان خارج است. از فراموش کردن آینده هراس نداشته باشید، چراکه شما را برای به آینده آماده می‌کند.

مرداد

احساسات شما در طول روز شدید تر می‌شوند و هیچ راهی برای فرار کردن از شور و هیجان وجود ندارد. خوشبختانه شما از زنجش‌های کوچک دوستانه فرار نمی‌کنید، به خصوص اگر این مشکل موضوع خیلی مهمی‌درباره گذشته تان را به شما یادآوری کند.

یادآوری یک خاطره قدیمی‌به شما انگیزه می‌دهد تا تئیسیری اساسی در زندگی خود ایجاد کنید.

شهریور

امروز موج جدیدی از انرژی به زندگی‌تان راه پیدا کرده، حالا مشکل شما این است که چه راهی را انتخاب کنید. متأسفانه نگاه کردن به دوستان و همکاران هیچ کمکی بهتان نمی‌کند، چراکه برنامه‌های آنها با برنامه‌های شما کاملا فرق دارد. با وجود این نقطه نظرات افراد دیگر می‌تواند شما را با دیدگاه های بیشتری آشنا کند.

مهر

شما امروز می‌خواهید خودتان را از دیگران پنهان کنید، اما این کارتان از روی ترس نیست. هم اکنون انجام دادن وظایفتان و یا کارهای خانه برایتان اهمیت زیادی دارد، بنابراین شما می‌توانید به سمت اهداف بزرگتری بروید. حتی اگر به نظر می‌رسد که هیچ پیشرفتی نداشته‌اید باز هم به کارتان ادامه بدهید. اعتماد کردن به راهنمای درونی خود شاید کار آسانی نباشد، اما هم اکنون لازم است که این کار را بکنید.

آبان

شما امروز نمی‌توانید به وقت خود اطمینان کنید. این سخن بدین معنی نیست که نمی‌توانید کارهایی که شروع کرده اید را به اتمام برسانید. بلکه رویاهای شما برایتان اسباب دردسر شده و نمی‌گذارد به چیزهایی که می‌خواهید برسید. خودتان را مقید کنید که به قرار ملاقات‌هایتان برسید و وقتی با کسی قراری می‌گذارید قرار قبلی‌تان را کنسل نکنید. هروقت که کارهایتان را تمام کردید، آن وقت می‌توانید به رویاها و آرزوهای خود توجه کنید.

آذر

امروز از آن روزهایی است که شما دوست دارید در خانه بمانید و وقتتان را با خانواده و یا تعداد کمی از دوستانتان بگذرانید. امروز شما زیاد حس خوبی ندارید، چراکه احساسات شما با منطقتان تناقض دارد. حتی اگر کارهای مهمی برای انجام دادن داشته باشید، نمی‌دانید که با چه روشی آنها را انجام دهید. باوجود این بدون تلاش کردن هیچ چیزی به دست نمی‌آید. به دنبال برقرار کردن تعادلی منطقی و درست بین کار و استراحت باشید.

دی

شما امروز خیلی احساس ناامنی خواهید کرد، بخصوص اگر یکی از دوستان نزدیکتان و یا شریکتان با بهتر جلوه دادن چیزهایی که خیلی هم خوب نیستند شما را خوب راهنمایی نکند. اگرچه شما هم اکنون می‌توانید به وضوح ببینید که یکی از اطرافیاتان تلاش می‌کند شما را بفریبد، اما امکان دارد دلیل این عصبانیت اخیر شما بیشتر ترس‌های خودتان باشد نه رفتار آنها، پس قبل از اینکه عجولانه تصمیم بگیرید، تمام حقایق را بررسی کنید.

بهمن

شما اصلا سعی نمی‌کنید در برنامه های قدیمی‌خود تغییراتی بدهید، اما امروز بهتر است که پافشاری را کنار گذاشته، تغییراتی در زندگی خود داده و برای آینده خود برنامه ریزی کنید.

شما می‌توانید نظریه‌های خوبی در مورد زندگی‌تان داشته باشید و باوجود چندین سیاره در نهمین خانه شما یعنی خانه اهداف بزرگ نمی‌توانید کارهای راحت را انتخاب کنید. پس عزمتان را جزم کنید و دست به کار شوید.

اسفند

امروز شما وارد نشانه‌تان شده است و شما را وادار می‌کند که احساسات خود را ابراز کنید.
حالا شما دوست دارید همه بدانند که شما چه احساسی دارید، چراکه فکر می‌کنید کمتر احساس تهیایی خواهید کرد.
اما متأسفانه ممکن است شما با لحن بد خود دیگران را بیازارید، بنابراین یا باید لحن خود را تغییر دهید و یا اصلا حرفی نزنید.