

	
آشپزی	

کدو حلوابی بلو

مواد لازم:

برنج خام دو و نیم پیمانه
نمک برای خیس کردن برنج دو و نیم قاشق چایخوری
گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
پیاز رنده شده ۱ عدد
کره ۱۰۰ گرم
نمک ۱ قاشق چایخوری
شکر ۳ قاشق سوپخوری
کوحلوابی پوست کنده و خرد شده ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم
پیاز داغ ۳ قاشق سوپخوری
دوبه پلویی ۱ قاشق چایخوری
لفل قرمز نصف قاشق چایخوری
زعفران دم کرده ۱ قاشق سوپخوری
طرز تهیه:

برای پخت این غذا باید برنج را از چند ساعت قبل بشویید و با نمک خیس کنید.

سبب در یک ظرف مناسب گوشت چرخ کرده را بریزید و پیاز رنده شده را به همراه کمی نمک و فلفل قرمز به آن اضافه کنید و خوب ورز دهید تا مخلوط شوند. و از آن کوفته ریزه های کوچک درست کنید.

تابه ای را روی حرارت ملایم شعله قرار دهید و نصف کره را در آن بریزید و بعد از ذوب شدن کره کوفته ها را در آن سرخ کنید. بعد از سرخ شدن کوفته ها کدو حلوابی و شکر را اضافه کنید و کمی تفت دهید.

برنجی را که از قبل خیس کردید آبکش کنید و در زمانی که خواستید برنج را دم کنید از مایه گوشت و کدو حلوابی لا به لای برنج بریزید. و روی آن مقداری پیاز داغ و ادویه پلویی بریزید و پلو را با حرارت ملایم دم کنید.
در اواخر پخت پلو ، زعفران و نصف کره باقی مانده را مخلوط کنید و در اواخر طبخ روی برنج بکشید.

نکته:

کدو حلوابی پلو جزو پلو و چلو میباشد
زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدود ۱ ساعت
و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۱ ساعت
کدو حلوابی پلو را می توانید در وعده نهار - شام - سرو کنید .
توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۴ نفر مناسب می باشد .

شکلات تویی برزیلی

مواد لازم:

شیرعسل ۱ قوطی
پودر کاکائو ۵ قاشق غذاخوری
۳ قاشق غذاخوری
ترافل برای تزئین

طرز تهیه:

تمام مواد را درون قابلمه بریزید سپس بر روی حرارت ملایم قرار دهید و مرتب به هم بزئید تا مواد غلیظ شوند و حالت خمیری نرم پیدا کنند.

ظرفی را چرب کنید سپس مایه شکلات غلیظ شده را درون آن بریزید و داخل یخچال قرار دهید تا خنک و سفت شود.

پس از آنکه خنک شد دست خود را با کره چرب کنید و مقداری از مواد را در دست به صورت گرد در آورید و در ترافل شکلاتی

چرخانید و درون کاغذهای مخصوص شکلات قرار دهید.

می‌توانید بجای پودر کاکائو و کره از یک بسته شکلات تلخ استفاده کنید ، همچنین اگر ترافل در دسترس ندارید می‌توانید گلوله های شکلاتی را درون پودر پسته ، نارگیل ، فندق ، پرک بادام و … بچرخانید و سرو کنید.

نکته:

شکلات تویی برزیلی جزو کیک و شیرینی – شیرینی خشک می باشد.

زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدودا ۳۰ دقیقه
و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۱۰ دقیقه میباشد .

شکلات تویی برزیلی را می توانید در وعده میان وعده – دسر – سرو کنید .

توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۱۵ نفر مناسب می باشد .

تاس کباب نخود فرنگی

مواد لازم:

نخود فرنگی ۱ کیلو گرم
گوشت گوساله ۶۰۰ گرم
سیر ۳ حبه
رب گوجه فرنگی ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
فلفل سیاه ۱/۲ قاشق چایخوری
ادویه خورشتی ۱/۲ قاشق چایخوری
نمک ۱/۵ قاشق غذاخوری
چوب دارچین ۲ عدد
هویج خرد شده ۶۰۰ گرم
کره ۳ قاشق سوپخوری
طرز تهیه:
۱/۵ قاشق از کره را در قابلمه ای ریخته و گوشت را با کره تفت دهید . سیر را نیز افزوده .
فلفل سیاه و ادویه را نیز افزوده و کمی تفت دهید تا گوشت به مدت ۲ ساعت بجوشد و بپزد.
در این بین ۱/۵ قاشق دیگر کره را در تابه ای ریخته و هویج را به مدت ۳ دقیقه یا آن تفت دهید .

در این مرحله رب گوجه و دارچین را بیفزایید و کمی تفت دهید سپس نخود سبز را افزوده .
حرارت را خاموش کنید و این مواد را داخل گوشت پخته شده بریزید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه بجوشد .
تا جاییبخت شما این غذا را با برنج می توانید سرو کنید . این مواد برای ۶ نفر در نظر گرفته شده است.

نکته :

تاس کباب نخود فرنگی جزو خوراک – گوشت قرمز میباشد
زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدودا ۱۵ دقیقه
و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه می‌باشد
. تاس کباب نخود فرنگی را می توانید در وعده نهار - شام - سرو کنید .
توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۶ نفر مناسب میباشد .

معمولا کنار هم قرار گرفتن دو فرد از دو جنس متخالف که تربیت شده خانواده هایی با فرهنگ های متفاوت هستند یقینا زمینه ایجاد تنش و اختلاف میان طرفین را فراهم می آورد.

به همین دلیل است که زن و مردی که تازه با یکدیگر عقد کرده اند به همان اندازه که به هم علاقه دارند، نگران و مضطرب بوده و به خصوص در ابتدای این دوران دچار اختلاف در عقاید و تفرکات می گردند.

علت اصلی این امر تفاوت طرفین در فرهنگ، باور، آرزو و … هایشان است که کاملا طبیعی و عادی می باشد. عدم توجه به این تفاوت و دامن زدن به آنها بزرگترین اشتباهی است که ممکن است افراد در دوران نامزدی مرتکب شوند، به همین دلیل همه باید سعی نماییم جهت درک و فهم تفاوت‌هایمان خود را به اصل بسیار مهمی با عنوان «همدلی» مسلح سازیم.

همدلی به معنای درک متقابل طرفین از یکدیگر

و اختلافات و تفاوت‌پایشان بوده و وجود آن باعث برقراری ارتباط عمیق و صمیمی میان همسران و

نزدیکتر شدن آنها به یکدیگر می گردد.

برخی از اصول همدلی

- سخن گفتن: در این اصل به نحوه صحبت کردن فرد با نامزدش و رعایت ادب و احترام در

این راستا توجه می شود. رعایت اصول سخن

خانواده

قابل توجه جوانان ؛

دوران نامزدی را با همدلی آغاز کنید



گفتن و عدم تمسخر و توهین و تهدید و … باعث ایجاد همدلی در افراد می گردد.

- گوش دادن به صحبت‌های فرد مقابل: گوش کردن فعال، پایه و اساس هر نوع ارتباط سالمی محسوب می گردد. اموری چون توجه به صحبت‌های فرد مقابل،استفاده هر از چندگاهی از

کلماتی چون بله، درسته،صد در صد و …،

- توجه و درک احساسات فرد مقابل: درک

احساسات فرد مقابل بدین معناست که باید به شرایط روحی و روانی وی هنگام صحبت کردن توجه شود. گاه فرد بسیار ناراحت است و با لحنی غمگین سخن می گوید و انتظار دارد فرد مقابل

با رفتارهای مناسب ؛

شوهر عصبی را اینگونه مدیریت کنید

باشد، به رد و بدل دشنام میان دو فرد تبدیل می شود.

- خود را آرام کنید: تکنیک هایی مانند تنفس عمیق، شست و شوی دست و صورت، نوشیدن آب و پیاده روی در کاهش خشم و عصبانیت موثر است.

- مسائل و مشکلات خود را حل کنید: به این موضوع فکر کنید که آیا فحاشی و بددهنی به حل مشکل شما کمکی خواهد کرد؟ فحاشی نه تنها به حل مشکل کمکی نمی کند بلکه به تیره شدن روابط بین شما و اطرفیانتان می انجامد.

بدین منظور نخست مشکل خود را به طور دقیق تعریف و سپس راه حل هایی برای آن انتخاب کنید، آن گاه نکات مثبت و منفی هر راه حل را بررسی و در پایان بهترین راه حل را انتخاب کنید.

راهکارهایی برای مدیریت و کنترل خشم شوهر بد دهن و عصبی

- به رفتارهای درست همسرتان هر چند ناچیز و اندک باشد توجه و احساس خوب خود را در مورد رفتارهایش بیان کنید.

- هرگز مقابله به مثل نکنید و به بددهنی های وی پاسخ ندهید زیرا این رفتار موجب تشدید رفتار همسرتان می شود.

- زمانی که همسرتان در وضعیت روحی مناسبی قرار دارد، درباره تاثیرات منفی بددهنی بر احساس و رفتار شما و زندگی مشترک تان صحبت کنید.

- در صورتی که همسرتان دوستان ناباب و بددهنی دارد، سعی کنید ارتباط او را با آن ها به روش های مختلف و با تدبیر، کمتر و در نهایت قطع کنید و همزمان ارتباط خود را با بستگان و دوستانی که رفتارهای مناسب وبهتری دارند، افزایش دهید.

- به خودتان مسلط باشید. بسیاری از جر و بحث ها و مشکلات بین زوجین، به دلیل تسلط نداشتن آن ها بر هیجانات به وجود می آید. گاهی اوقات زوجین با واکنش نامناسب از جمله (بی اعتنایی و بی توجهی، پرخاشگری و خشونت) ناخولسته به رفتارهای اشتباه یکدیگر دامن می زنند

و متأسفانه چرخه معیوبی را ایجاد می کنند به این معنا که رفتارهای منفی همسر باعث خشم و عصبانیت زوج یا زوجه می شود و رفتار خشمگین زوج یا زوجه باعث افزایش رفتارهای منفی همسرش خواهد شد. دقت کنید در این چرخه معیوب گرفتار نشوید.

عوارض و پیامدهای عصبی و بددهن بودن فحاشی و بددهنی از اعتبار و احترام فرد می کاهد روابط او را با دیگران به خطر می اندازد موجب آزار دیگران می شود

مهم ترین پیامد آن این است که شرایط را بحرانی تر و سخت‌تر می کند بهتر است بدانید که ما با هر کسی ازدواج کنیم، آن فرد قطعا ویژگی‌هایی خواهد داشت که از دید ما درست و دوست داشتنی نیست. تنها کاری که از دست ما برمی آید این است که آن ویژگی‌ها را بشناسیم و در صدد کنار آمدن با آن‌ها و مدیریت شرایط باشیم. یادتان باشد منظور از کنار آمدن، تأیید آن رفتار نیست، بلکه منظور پذیرش آن رفتار و سعی در هماهنگ شدن با مسئله است؛ به نحوی

نکته مهمی که آقایان نباید فراموش کنند ؛

خانم‌ها همیشه نیاز به صحبت کردن دارند

اضطراب در طرفین و کم صحتی آنها و پناه بردن به غار تنهایی شان به خصوص در مورد آقایان می گردد.

۲. گاهی خانواده ها با سخنان و رفتارهای اشتباه خود تنش و اضطراب این دوران را برای عروس و داماد چند برابر می کنند. در حالی که دختر و پسر با اتکا و امید به کمک و مساعدت خانواده هایشان پیش می روند و والدین باید در این راه یار آنها بوده و کوله بار برخی از مشکلاتشان را بر دوش بگیرند نه اینکه باری شوند بر دوش آنها.

وظایف دختر خانم ها و آقا پسرها در این دوران:

۱.حفظ یکدلی و یکرنگی و درک متقابل: دختر خانم و آقا پسری که این دوران را سپری می کنند باید جهت کاهش تنش های خود و ارتقا همبستگی شان، سعی کنند یکدیگر را به خوبی درک کرده و پشت به پشت هم مشکلات را حل نمایند. آنها باید به این امر توجه نمایند که اختلاف و درگیری و تضادشان در این مسائل نه تنها مشکلی از آنها حل نمی کند بلکه کوله بار مشکلاتشان را سنگینتر و رسیدن به مقصد را برایشان سختر می نماید. در حالیکه یکدلی و یکرنگی زن و مرد تنها سلاح آنها در مقابل مشکلات زندگی محسوب می گردد.

۲. نیاز خانم ها به صحبت کردن: آقایان باید توجه داشته باشند که برای خانم ها گفت و گو نشان دهنده دلستگی، علاقه و محبت فرد مقابل و وسیله ای جهت خالی شدن و تخلیه روانی از

شماره ۲۲۰۰ - یکشنبه ۱۹ مرداد ۱۳۹۹

فالهفتاد و دو

فال روزانه

فروردین

امروز شما آرزو می‌کنید که ای کاش دیروز اختیار خود را از دست نداده بودید. حتی اگر کارتان اشتباه هم نبوده باشد، اشکالی ندارد که کمی‌خودتان را تغییر دهید. لزومی ندارد به خاطر اعتماد به نفس متکبرانه خود دیگران را برنجانید. در حال حاضر بیشتر لازم است که با ملایمت و نرمی رفتار کنید. البته این ملایمت به حرفهایی که می‌زنید مربوط نمی‌شود بلکه بیشتر به نوع حرف زدنتان ارتباط دارد.

ازدیبهشت

امروز یک نفر وارد زندگیتان شده است که از شما طلب عشق و محبت می‌کند. شما دوست ندارید دیگران فکر کنند حتی قبل از اینکه برای انجام دادن کاری در موردش با شما مشورت کنند، شما آن کار را انجام خواهید داد. فقط به خاطر اینکه فکر می‌کنید مخالفت کردن کار درستی است این کار را نکنید، چرا که این فکر شما اصلا هم درست نیست! به جای اینکه دید منفی خود را نشان بدهید، اگر تا جایی که در توانتان است به اطرفیانتان کمک کنید نقش سازنده‌تری خواهید داشت.

خرداد

امروز هیچ حرف و سخن بیهوده‌ای که بتواند بین شما با روش کاری علت و معلولی تان فاصله بیندازد وجود ندارد. دور و بر شایعات و حرفهای بی اساس نروید و فعلا دور اینترنت بازی و چت کردن را خط بکشید. برای اینکه در عین حال که به تفریح و سرگرمی هم نیاز دارید، نمی‌توانید سر و صدا و شلوغی را نیز تحمل کنید. موقعی می‌توانید استراحت کرده و آخر هفته سرگرم کننده‌های هم داشته باشید، که چند روز آخر هفته را خوب کار کرده باشید.

تیر

امروز یک مسأله کوچک و خیلی کم اهمیت هم می‌تواند شما را شوکه کند. البته نسبت به قبل – زمانی که همیشه این گونه رفتار می‌کردید– شفاف تر عمل می‌کنید. با توجه به گفته‌های بالا شما باید زمانی را به تفریح ورزی و کارهای هنری خلاقانه اختصاص دهید.

پس حتماً از این فرصت استفاده کنید تا سیستم های عصبی تان آرام‌تر شوند.

مرداد

شما امروز دلتان می‌خواهد ساعت‌های متمادی به خاطرات دوران کودکی خود فکر کرده و به آن دوران شیرین برگردید، اما شاید خودتان هم دقیقاً نفهمید که واقعا دنبال چه چیزی هستید! دیدگاههای شما معمولا در حال عوض شدن است، اما هنوز هم دوست ندارید دیدگاه جدید خود را به دیگران اعلام کنید. البته شما از قدرت متقاعد کردن خیلی بالایی برخوردارید؛ پس از این توانایی خود استفاده کنید و اصلا هم نترسید.

شهریور

این روزها شما سعی می‌کنید زندگی را به سخت ترین نحو ممکن – یعنی حول تعاریف و اصول و قواعد افراد دیگر اداره کنید. اما بعضی از اوقات هم خوب است که خارج از کلیشه‌های قراردادی عمل کنید، بیرون آمدن از اصول و قوانینی که خودتان برای خود وضع کرده‌اید می‌تواند باعث آرامش خاطراتان شود؛ البته این اتفاق زمانی می‌افتد که به ندای دروتان گوش فرا دهید و بعد دست به عمل بزنید.

مهر

مثل اینکه دیروز در گروهتان شما تنها فردی بودید که توانستید از عقایدتان دفاع کنید. وقتی که می‌بینیم افراد دیگر از عقاید خود مثل بقیه چیزهای بی اهمیت بی توجه رد می‌شوند، واقعا ناراحت کننده است. خوشبختانه شما این توانایی را دارید که برای ابزار وجود کردن تا موقعی که زمان مناسب فرا برسد صبر کنید. حالا که ماه نشانه شما را ترک می‌گوید و وارد برج هم جوارتان یعنی عقرب می‌شود، وقت خوبی است که آنچه در ذهنتان می‌گذرد را مطرح کنید.

آبان

امروز ماه وارد نشانه شما می‌شود و شما احساس می‌کنید که در حاشیه قرار گرفته‌اید. مدیریت کردن افت و خیزهای رفتاری برایتان سخت است، اما اگر آنها را بپذیرید این کار برایتان راحت‌تر می‌شود. شاید به تعویق انداختن تصمیمات مهم کار درستی باشد، اما به دیگران اجازه ندهید کارهای مربوط به شما را پشت گوش بیندازند. یکی از خصوصیات خوب شما این است که همیشه برای رسیدن به زمان مناسب صبر می‌کنید.

آذر

در حالیکه ماه دوازدهمین خانه شما– یعنی خانه حقایق پنهانی – را ملاقات می‌کند، شاید بهتر باشد احساسات خود را هرقدر هم که هیجان انگیز باشند ابراز نکنید. اگر شما رازهای خود را مخفی نگه می‌دارید، باید اطمینان حاصل کنید که محرکها و انگیزه‌های شما کاملا مشخص و آشکار باشند. پنهان کردن حقیقت فقط به خاطر اینکه اطلاعات بیشتری به دست آورید مفید نخواهد بود.

سیاست شما این است که کار را به بهترین نحو ممکن انجام می‌دهید و این اخلاقان آینده شما را بیمه می‌کند.

دی

ما امروز خبرهای خوبی برایتان داریم!! شما می‌توانید با موفقیت کامل توانایی‌های خود را به کار بگیرید. خوشبختانه از دیروز که عطارد و نپتون با هم هم تراز بودند قدرت تخلیفات خیلی زیادت شده است. اما خبر بدی هم برایتان داریم و آن خبر این است که شاید شما نتوانید به تصویر ذهنی خود اطمینان کنید. از توانایی‌های خود استفاده کنید تا بتوانید آگاهانه تمام شک و تردیدها را برطرف کنید.

بهمن

شما امروز در شغلتان خیلی جدی فعالیت می‌کنید و با آرامش کامل نقش قدرتمند خود را درک می‌کنید. اما حال و حوصله اینکه کارها را با همان روشهای قبلی انجام بدهید، ندارید. شما می‌دانید که می‌توانید از تغییر و تحول دادن قسر در بروید، بنابراین دلیلی برای عقب‌نشینی کردن وجود ندارد. ممکن است اطرفیانتان از این کارهای اخیرتان خیلی تعجب کنند، و یا حتی شوکه بشوند!! اگر شما حرفهای مهمی‌برای گفتن دارید، پس چرا سکوت کرده اید؟!

اسفند

شما ظرفاتی در مورد تعطیلات آخر هفته و در خصوص مسافرت رفتن دارید که شاید حتی به نظر دیگران احمقانه به نظر برسد، ولی با این حال کسی توانایی مخالفت کردن با حرفهای شما را ندارد. پس هرچه زودتر چیزهایی را که برای مسافرت خود لازم دارید را آماده کنید، برای اینکه قبل از اینکه خانه را ترک کنید باید خود را آماده کرده باشید.