

شماره ۲۲۰۳ - چهارشنبه ۲۲ مرداد ۱۳۹۹

## آشپزی

**سالاد انبه و چیلی**

**مواد لازم :**

انبه رسیده یک عدد
خیار یک عدد
لیمو ۲عدد
نمناغ تازه ۴ شاخه
پیازچه ۲عدد
فلفل قرمز چیلی یک عدد
روغن زیتون به میزان لازم
نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

**طرز تهیه :**

برای شروع پوست انبه را با پوست کن بکنید. هسته میوه‌ها را جدا کرده و همه را به یک اندازه برش بزنید و درون کاسه بریزید. خیار را نصف کرده به اندازه انبه ها تکه و به ظرف اضافه کنید. در این مرحله نمناغ را شسته و برگ ها را از شاخه جدا کرده و تکه تکه کنید.

دوباره روی سالاد بریزید و در آخر پیازچه هایی را که برای این کار آماده کرده‌اید سریع برش زده و همراه فلفل های ریز چیلی درون ظرف بریزید. روغن را همراه نمک و فلفل به سالاد اضافه کنید. در آخر آن را به خوبی با قاشق هم بزنید، حالا سالاد آماده سرو است.

### باقلاوی یونانی

**مواد لازم :**

خمیر باقلوا (خمیر فیلو) ۴۵۰ گرم
منز گردو ۴۵۰ گرم
کره ۲۳۰ گرم-
شهد عسلی به میزان لازم
ارچین قاشق چای خوری

**طرز تهیه :**

فر را با ۱۷۵ درجه سانتی گراد از قبل گرم می کنیم. کف و اطراف یک قالب فر مربع شکل به ابعاد ۴۸× ۳۳ سانتی متر را کره می مالیم.

منز گروها را آسیاب می کنیم و دارچین می پاشیم و کنار می گذاریم. خمیر فیلو را پهن می کنیم. خمیر را به اندازه قالب می کنیم و در آن قرار می دهیم. بقیه خمیر را ب یک پارچه مرطوب می پوشانیم تا خشک نشود. دو لایه خمیر در قالب قرار داده و روی آنها کاملا کره بمالید. ادامه دهید تا وقتی ۸ لایه داشته باشید. ۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری مخلوط گردو را روی تمام سطح خمیر بریزید. دو لایه خمیر بگذارید و روی آن کره بمالید. دوباره ترتیب منز گردوها و لایه ها را همینطور ادامه دهید. لایه بالای باید حدود ۲ تا ۸ لایه عمق داشته باشد.از یک قاچوی تیز برای بریدن باقلوا به شکل لوزی یا مربع از بالا تا کف قالب استفاده کنید. شما می توانید ۴ ردیف برید سپس برش های عرضی را مورب بزنید تا باقلوایان لوزی شکل باشد. حدود ۵۰ دقیقه در فر بپزید تا باقلوا طلایی و ترد شود. وقتی باقلوا داخل فر است شهد طلایی را درست کنید. باقلوا را از فر دریاورید و فورا شهد را روی آن بریزید. بگذارید سرد شود. باقلوها را تا وقتی کامل سرد شود در ظرف دربسته قرار ندهید اگر آنها را بیچیدجی خیس می شوند.

### سوگی

**مواد لازم :**

تخم مرغ ۵ عدد- آرد ۱ و ۱/۴ پیمانه

شیر ۱ پیمانه

روغن مایع ۲ قاشق غذا خوری

زعفران خا شد ۱ قاشق چای خوری

پنیر پیتزا به میزان لازم

(مواد سس گوشتی سوگی) ۳۰۰ گرم-
جعفری خرد شده ۵ قاشق غذا خوری

زرشک ۲ قاشق غذا خوری-
آویشن به مقدار لازم

**طرز تهیه :**

در ابتدا باید سس گوشتی در سوگی را آماده کنیم. این سس میتواند مانند ماه ماکارونی تهیه شود و چند نوع از سبزیجات مانند ذرت و قارچ و فلفل دلمه اضافه شود . این سس را میتوان به همراه گوشت با سوسیس هم تهیه کرد. تمام مواد را با هم مخلوط کرده به مدت ۲ دقیقه با همزن و مینیم و برای نیم الی یک ساعت در یخچال قرار میدهیم. بعد از استراحت مجددا با مغفول فلزی مینیم تا صاف و یکدست شود.

تابه کوچکی را با برس چرب کرده به اندازه یک ملاقه کوچک از مایه در آن میریزیم و به چرخابنم تا بکناخت پهن شود و سپس روی حرارت دو طرف آنرا تفت میدهیم. سینی فر را کاغذ انداخته و یک ورق کرپ میگذاریم روی آن مایه گوشتی و پنیر و آویشن میریزیم، سپس ورقه دیگری از کرپ را گذاشته با دست کمی فشار میدهیم تا فیکس شود و این کار را ب ۳ لایه کرپ انجام میدهیم ولی روی لایه سوم فقط جعفری و پنیر و زرشک میریزیم.

### تری تست

**مواد لازم :**

شیر سرد ۵۰۰ سی سی

نشاسته ذرت ۱/۵ ق . س . خ

آرد ۱ ق . س . خ

زرده تخم مرغ ۱ عدد

شکر ۴ ق . س . خ

وانیل ۱/۵ ق . م . خ

پودر زلاتین ۱/۵ ق . م . خ

بیسکویت پتی بور کاکائویی ۱ بسته

پودر ژله (با طعم دلخواه (انار) ب . م . ل

**طرز تهیه :**

ابتدا پودر ژله رو باآبجوش مخلوط کرده و کامل هم می زنیم تا اثری از پودر ژله باقی نماند. بعد داخل قالب نودانی می ریزیم.
روی قالب را داخل یخچال می گذاریم تا ببندد.
(نکته:مواد را طوری آماده کنید محض بستن ژله مواد رویه را بریزید و ژله خیلی داخل یخچال نماند).
بعد آرد.شیر. نشاسته ذرت.زرده تخم مرغ و پودر زلاتین وشکر را روی حرارت گذاشته و مرتب هم می زنیم تا مثل فرنی غلیظ شود.

## خانواده

پس از ورود به زندگی مشترک ؛

# همسر تان را وادار به تغییر نکنید



شخص بازنده (ترسیده) هر زمان فرصتی پیدا کند به رفتار خود برمی گردد و درصدد تلافی برمی آید تا مرهمی بر احساسات جریحه دار خود بگذارد. باید به دنبال راه حل های برد- برد بود که در آن هر دو طرف برنده باشند و بازنده ای وجود نداشته باشد.

**طعنه و کنایه نداریم**

بله، روش محبوب بسیاری از افراد، استفاده از نیش و کنایه های گنازنده است. برای مثلا، می

خواهیم با این روش فرد را متوجه رفتار اشتباهش کنیم، اما غافل از آنیم که با این کار تنها او را می رنجانیم. جا دارد دوباره یادآوری کنیم که فرد رنجیده و ناراحت، انگیزه ای برای بهبود رفتارش ندارد. واقعیت این است که مشخص نیست ما این تفکر عجیب را از کجا آورده ایم که برای بهتر کردن رفتار دیگران، باید در آنها احساس بدی ایجاد کنیم (باور نَهفتهٔ پشت سرززش و تنبیه). ضمن اینکه با این برخورد ما، احساس او نیز نسبت به ما تغییر می کند و محبتش رو به سردی می گذارد.

این روش هم دست کمی از روش قبلی ندارد، به

عیوب دیگران بکوشیم. اما در این میان فراموش می کنیم همسرمان شاگرد ما و از آن مهم تر کودک نیست که ما بخواهیم نقش بزرگ تر او را بازی کنیم. همسرمان این روش را نمی پسندد، ناراحت شده و ما هم به مقصود خود نمی رسیم.

**جار و جنجال (دعوا کردن)**

می گویند دعوا نمک زندگی است؛خب، این نمک معمولا مشکل ساز است نه مشکل گشا. درست است که در هنگام دعوا مسئله مطرح می شود و طرفین متوجه موضوع می گردند، اما در یک فضای متشنج نمی توان انتظار دستیابی به نتیجه ای مطلوب داشت، بلکه باید منتظر پیامدهای ناخواسته و نامطلوب بود (از قدیم هم گفته اند که هنگام دعوا حلوای خیر نمی کنند). در دعوا کسی به حرف دیگری گوش نمی دهد، بلکه هر کس می کوشد حرف های خود را بلندتر از دیگری بگوید تا حرفش به کرسی بنشیند. وقتی گوشی برای شنیدن وجود ندارد، بلندترین صدای دنیا هم به جای نمی رسد.

**گروگفتنی نداریم**

در این روش سعی می کنیم برآوردن خواسته های همسرمان را منوط به تغییر رفتار او قرار دهیم؛ یعنی استفاده از جمله معروف «اگر تو فلان

کار را انجام دهی، آن وقت من هم بهمان کار را انجام خواهم داد». اگر به دنبال وارد شدن به سیکل معیوب لج و لجبازی هستیند، این روش را امتحان کنید. روشی تضمینی است و ردخور ندارد! به سرعت دعوا و لجبازی بالا می گیرد و رابطه تلخ می شود. چون به هر حال هر دو نفر خواسته هایی از دیگری دارند و بنابراین می توانند از آن به عنوان سلاح استفاده کنند. این شیوه نه تنها جواب نمی دهد بلکه به هیچ عنوان شایستهٔ روابط میان همسران نیست و در تضاد کامل با عشق بی قید و شرط است که یکی از مهم ترین عناصر تشکیل دهنده یک زندگی موفق است.

در یک رابطه جدید ؛

# فکر کردن به عشق گذشته افسردگی می آورد!

پاک نمی شوند.

حتی آنهایی که به آلزایمر مبتلا می شوند، بیشتر در حافظه کوتاه مدت دچار مشکل می شوند و تا مرحله های نسبتا پیشرفته بیماری خاطرات گذشته های دور را به خوبی به یاد می آورند.
خاطرات گذشته مثل زنجیری است که شما را به گذشته بسته و نمی گذارد قدم در آینده بگذارید. آنها را از زندگی تان حذف کنید تا ببینید چطور امید و سرزندگی به زندگی تان بر می گردد. دوستی می گفت خاطرات گذشته مثل آدامسی می ماند که مزه اش رفته اما هنوز آن را می چویم، آنقدر می چویم تا فکمان از کار بیفتند و تازه می فهمیم عمرمان رفته و هیچ چیز گیرمان نیامده. آدامس کهنه در دور بیندازید تا بتوانید از آدامس نوی شیرین تان لذت ببرید!

ذکر ایام و یاد صحبت های عهد قدیم همیشه خوب و فرح بخش است اما وقتی پای عشق در میان باشد، داستان متفاوت می شود. درست است که دیدار دوباره معشوق قدیمی هیجان انگیز است اما بر اساس مطالعه های جدید روان پزشکی، افرادی که این رابطه ها را دوباره زنده می کنند افسردگی و اضطراب بیشتری را تجربه می کنند.

در گذشته پیدا کردن یک عشق قدیمی کار ساده ای نبود و به

### قابل توجه والدین ؛

# کودکان مثل شما پرخاشگر می شوند!

۴. پرخاشگری، نشانه ای از تضادهای درونی

گاهی کودکان در دوگانگی و تضادهای درونی قرار می گیرند. یا بهتر بگوییم، گاهی بر سر دو راهی هایی گیر می کنند و نمی دانند کدام راه را انتخاب کنند؛ و این حالت آنها را دچار تعارض، اضطراب و خشم می کند . مثلا کودکی که دوست دارد نزد مادرش در منزل بماند و از طرفی وقتی می بیند تمام کودکان به مدرسه می روند، همزمان تمایل به مدرسه رفتن نیز دارد، دچار دوگانگی می شود.

به کودکان خود کمک کنیم که در دو راهی های زندگی، مدتی طولانی قرار نگیرند. آنها بایستی به سرعت و با دقت درست ترین کار را انجام دهند .

۵. پرخاشگری و افسردگی

پرخاشگری و کج خلقی در کودکان چنانچه با علامت های دیگر همراه باشد، می تواند نشانه ای از افسردگی باشد که در این صورت لازم است شرایط زندگی کودک تمام و کمال مورد بررسی قرار گیرد .

۶. پرخاشگری؛ بیماری ها؛ مصرف دارو

بعضی از بیماری ها به مصرف دارو نیاز دارد و ممکن است از عوارض جانبی داروها کج خلقی و رفتارهایی باشد که خشونت را برمی انگیزند .

۷. خشونت و مدرسه

گاهی کودکان در مدرسه قربانی خشونت می شوند؛ و این قربانی شدن باعث می شود که خود آنها نیز عامل خشونت شوند .

دو علت دیگر خشونت وپرخاشگری کودکان

**جلب توجه**

کودک نیاز به توجه شما دارد. به طور معمول او ترجیح می دهد از راه های مثبت یعنی با کارهای خوب این توجه را بدست آورد. اما اگر تشویق کارهای خوب به اندازه کافی نباشد و کودک مورد بی توجهی قرار گیرد، برای او توجه منفی هم بهتر از هیچ است . کودکی که اغلب مورد غفلت واقع می شود ممکن است پس از مدتی کشف کند که اگر جنگ و دعوا را بیندازد و دیگران را بزند، در مرکز توجه دیگران قرار می گیرد .

شماره ۲۲۰۳ - چهارشنبه ۲۲ مرداد ۱۳۹۹

### فال روزانه

### فروردین

مهم نیست که شما چه تصورات خوب و خوشی برای انجام دادن کارهای حیرت‌آور دارید، آنچه که اهمیت دارد این است که شما مجبورید به سختی کار کنید و جان بکنید ممکن است وسوسه شوید به شجاعت کامل از زیر کار فرار کنید، ولی این فکر خوبی نیست. فقط باید تحمل کنید و دم زنید و هرآنچه که از شما انتظار می‌رود را انجام دهید. امروز برای ریسک کردن وقت مناسبی نیست.

**اردیبهشت**

خصلت آرام بودن و ثبات قدم شما باعث برنده شدنتان در مسابقه نمی‌شود، چرا که شما امروز خیلی حس رقابتی ندارید. شما معمولا می‌خواهید کارهایی را انجام دهید که قبلا تعهد داده بودید، برای اینکه برایتان خیلی مهم است که همیشه آدم قابل اعتمادی باقی بمانید. اما شاید لازم نباشد که این کارها را به خاطر بردن گوی سبقت از دیگران انجام دهید؛ اسم این کار رقابت نیست؛ فقط کاری را انجام دهید که فکر می‌کنید بهترین کار است.

**خرداد**

امروز یک نفر بهتان حرفهای خیلی خوبی می‌زند، بنابراین باید این حرفها را آویزه گوش خود کنید. ابتدا تمام حقایق را بررسی کنید تا بفهمید که چراحرفهایی که قبلاً زده‌اید با واقعیت تناقض دارد. به همه حرفها گوش دهید، بنابراین شما قادر خواهید شد قبل از اینکه یک برنامه را به کار ببندید تمام نقصهای مهم آن را متوجه شوید. حتی اگر همه چیز خوب و عالی به نظر می‌رسد، فراموش نکنید که فقط نباید یک روی سکه را ببینید.

**تیر**

امروز شاید دوست نداشته باشید با آرامش و به همان روشی که قبلاً کارهایتان را انجام می‌دادید کار کنید. شما دوست دارید کار جدیدی بکنید، اما نمی‌دانید چه روشی بهترین روش است. پس نظر همکارانتان را هم پرسید، به خاطر اینکه افراد دیگری از زایوه دید دیگری به کار شما متنگ می‌کنند. اینک اینک تغییرات کوچک در روش کاری و اصلاح کردن نگرش‌تان، می‌تواند به اندازه کافی رضایت خاطر شما را فراهم آورد.

**مرداد**

شما اصلا نمی‌توانید از دست مشکلات و مسائل عاطفی فرار کنید؛ این مشکلات ه‌رجا که بروید مثل سگی که پای آدم را گاز می‌گیرد دنبالان هستند!! اما اگر شما بخواهید مشکلات عاطفی که مربوط به گذشته هستند را حل شده رها کنید، مطمئنا این گاز!! به شما صدمه می‌زند. با قبول کردن جایگاه خود در زندگی نقطه ضعفهای خود را بپذیرید، اما سعی نکنید با بازنگری کردن گذشته خود بیشن جدیدتان را تغییر دهید. در عوض آینده خود را رقم بزنید.

**شهریور**

اگر روزها خیلی سریع می‌گذرند، شما این قدرت را دارید که حرکت آن را کند کنید. البته این سخن به معنی این نیست که می‌توانید تقویم را دستکاری کنید و یا اینکه بعضی از فعالیته‌ها را از برنامه کاریتان حذف کنید. شما می‌توانید با کاستن از استرسهای درونی ناراحتی‌ها و مشغولیتهای روزمره‌تان را کمتر کنید. گرفتن یک تصمیم ساده و ۱۵ دقیقه در روز تفکر کردن می‌تواند به خود شما امکاناتی که دارید را نشان دهد.

**مهر**

امروز با قاتی کردن رویا و واقعیت با یکدیگر حسابی عقلتان را از دست می‌دهید!!! به علاوه در حال حاضر می‌توانید خیلی خوب داستان سر هم کنید، اما شما همچنین می‌توانید دیگران را متقاعد کنید آنچه که به نظر شما واقعی است را باور کنند. این می‌تواند ترکیب قدرتمندی از عشق باشد، برای اینکه رابطهای که برپایه اعتماد باشد می‌تواند کوه‌ها را هم از جا دریاورد. ولی بهتر است که رویاپردازی را رها کنید و به واقعیت نزدیک شوید.

**آبان**

امروز شما زیاد به وظایف اجتماعی خود اهمیت نمی‌دهید، برای اینکه واقعا دلتان نمی‌خواهد که انرژی‌تان را به خاطر افراد دیگر تلف کنید. شما ترجیح می‌دهید بهترین چیزها را برای یک شخص خاص و یا فقط برای خودتان تنها نگه دارید. هنوز هم انجام دادن کاری که شما را از انزوا بیرون بیاورد مفید خواهد بود. پس بهتر است به جای اینکه در تنهایی به سر برید با دیگران همکاری داشته باشید.

**آذر**

ابراز کردن احساسات خود در مقابل دیگران شاید آنها را خسته کند، ولی در عین حال کسانی را که دوستشان دارید را به شما نزدیک‌تر می‌کند. امروز شما به جای اینکه روش و شیوه خود را تغییر دهید، بیشتر دوست دارید بحثهای فلسفی داشته باشید و همچنین کمتر به مسائل عاطفی توجه می‌کنید. اما بعضی وقتها خیلی خوب است که آنچه در دلتان دارید را بیرون بریزید، حتی اگر این تبادل نظر خیلی ارزشمند و مفید نباشد.

**دی**

پنهان کردن احساسات‌تان کاری محتاطانه به نظر می‌رسد، به خصوص اگر دوست داشته باشید فرود تأثیر گذاری باشید. اما وقتی شما احساسات خود را سرکوب نکنید، شادتر ، سالم تر و در محل کار فرد مهم‌تری خواهید بود. باوجود این زیاد هم خوب نیست که با صحبت کردن در مورد پیشرفت‌های شخصی‌تان همکارانتان را خسته کنید. حقیقت را به آنها بگویید، اما حس کتجکاو ی آنها را کاملاً ارضا نکنید تا بعداً پشیمان نشوید.

**بهمن**

فکر کردن زیاد به دوستانتان باعث شده شما تصمیم بگیری تمام دوستان و قوم و خویش خود را برای یک مهمانی به خانه‌تان دعوت کنید. اما هرکسی را که می‌شناسید دعوت نکنید، چون احتمال دارد همه آنها به خانه‌تان بیایند و جمع کوچک شما تبدیل به جمعیت خیلی زیادی شود. پس اگر تصمیم گرفته‌اید در ترتیب دادن مهمانی پیشناز باشید، قبل هر چیز زمان کافی بگذارید و برای آن خوب برنامه‌ریزی کنید.

**اسفند**

شما تمایل دارید عضو یک گروه شوید و به خاطر همین امروز با فداکاری کردن در محل کار می‌خواهید دیگران را تحت تأثیر قرار دهید. هیچ مشکل حادی وجود ندارد؛ اتفاقات خیلی زیادی در زندگی خصوصی شما رخ داده است و در عین حال در محل کار نیز تقاضاهای زیادی ازتان می‌شود. فراموش نکنید که مجبور نیستید بین زندگی شخصی و کاری خود یکی را انتخاب کنید. شما اگر هم از نظر فکری و هم احساسی برای آنها زمان بگذارید می‌توانید به هرودی آنها برسید.