

آشپزی

کوکوی تره به شکلی جدید

مواد لازم:

تخم مرغ **عدد**– تره خرد شده **۵۰۰** گرم
گشنیز **۲۰۰** گرم– اسفناج پخته شده **۲۰۰** گرم
پیاز سرخ شده **۲** قاشق غذاخوری– نمک **۱/۲** قاشق چایخوری
آرد **۳** قاشق غذاخوری
آب لیموترش **۲** قاشق غذاخوری
زردچوبه **۱** قاشق چایخوری

طرز تهیه:

نمای مواد را داخل کاسه ای گود مخلوط می کنیم و به سرعت آن را داخل یک قالب بزرگ یا قالب های کوچکی که از قبل آماده و چرب کرده ایم می ریزیم.
کوکو را به مدت **۴۵** دقیقه روی پنجره وسط فر که از قبل با دمای **۱۸۰** درجه سانتی گراد گرم کرده ایم قرار داده و می پزیم، پس از خارج کردن از فر به سرعت داخل سینی برگردانده و سرو می کنیم.

تاس کباب

مواد لازم:

به تازه و زرد: **عد**۲ – گوشت گوسفندی یا استخوان و چرب: **یک** کیلو– سیب زمینی ریز: **۶** تا **۸** عدد– پیاز: **۳** عدد بزرگ
آلو بخارا: **۱۰۰** گرم– هویج: **۳** عدد متوسط
گوجه: **۲** عدد بزرگ–عفران آب کرده: **۲** قاشق غذاخوری
نمک و فلفل: به میزان لازم– ب گوجه: در صورت تمایل یک قاشق غذاخوری– کره: **۱۰۰** گرم

طرز تهیه:

ابتنا گوشت را بشوید و با استخوان و چربی به تکه های درشت، برش بزیند. پیازها را حلقه ای برش بزیند. کف قابلمه را کمی چرب کنید و کامل با حلقه های پیاز ببوشانید. روی پیاز ها را گوشت بچینید. مجددا پیاز و بقیه گوشت را هم روی پیاز ها چیده و زعفران آب کرده را با یک لیوان آب به مواد اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید.

به محض جوش آمدن، حرارت را کم کنید و درب قابلمه را ببندید. این غذا باید با حرارت کم پخته شود. به ها را شسته و برگ کرک روی آنها را بگیرد و حلقه ای برش بزیند. سیب زمینی های ریز را هم بشوید و پوست بگریزد. گوجه و هویج ها را هم خرد کنید. بعد از این که گوشت ها نیمه پز شد، روی آنها را یک لایه به، بچینید. کمی زعفران آب کرده روی حلقه های به بریزید. آلو بخارا را هم اضافه کنید. سیب زمینی ها را درسته روی آن ریخته و گوجه و هویج را هم به غذا بیفزایید.

مجددا روی همه مواد را با حلقه های پیاز کامل ببوشانید. نمک و فلفل را هم اضافه کنید و در ادامه پخت، در قابلمه را با دم کن ببوشانید و بگذارید مواد پخته و آب آنها بتبخیر شود. در انتها کره را هم آب کنید و روی مواد بریزید و تاس کباب را در ظرف مناسبی بریزید و با نان سنگک و سبزی تازه نوش جان کنید.

سوپ پیاز با پنیر و آویشن

مواد لازم:

پیاز **۳۵۰** گرم (از وسط نصف کنید و از طول نازک ورقه کنید)
آویشن **۵** تا **۵** عدد–برگ بو **۱** عدد–فلفل به مقدار لازم (خرد شده)–آرد **۱/۲** قاشق چای خوری–نمک دریایی **۱/۴** قاشق چای خوری–سرکه **۱/۲** فنجان–آب گوشت **۲** فنجان–آب ۱ فنجان نان سیباتا **۱** عدد (یا ضحاخت **۱۵** سانتیمتر و از وسط برش خورده)–کره **۲** قاشق غذاخوری– پنیر گروپر **۱/۲** فنجان (رنده شده)

طرز تهیه:

یک قابلمه **۵** لیتری را روی حرارت کم قرار دهید و کره را داخل آن گرم کنید تا آب شود. سپس پیاز، آویشن، برگ بو، نمک و فلفل را اضافه کنید و آنها را به مدت **۲۰** الی **۲۵** دقیقه تفت دهید تا اینکه پیازها طلایی و خیلی نرم شوند و کم و بیش آنها را با هم مخلوط کنید.حالا آرد را به آن اضافه کنید و به مدت **۱** الی **۲** دقیقه آن را بپزید بعد سرکه را اضافه کنید و شعله گاز را زیاد کنید و اجازه دهید سرکه به مدت **۲** الی **۳** دقیقه بجوشد.آب گوشت و آب را اضافه کنید و اجازه دهید سوپ به مدت **۲۵** الی **۳۰** دقیقه آرام بجوشد و بگذارید طعم ها با هم مخلوط شوند و با نمک و فلفل به آن طعم دهید.فر را گرم کنید و طبقه میانی آن را آماده کنید. نان را داخل فر قرار دهید تا تست و برشته شوند (هر طرف نان به مدت **۳** الی **۳** دقیقه).سوپ را داخل کد کاسه مخصوص فر بریزید و نان را روی سوپ ها نشاور کنید و روی آن لایه ضخیمی پنیر سوئیزی گروپر بریزید. سوپ ها را به مدت **۳** الی **۵** دقیقه داخل فر قرار دهید تا اینکه پنیر ها کاملا آب شوند و روی آنها طلایی شود.

سوپ لپه

مواد لازم:

گوشت قرمز **۲** عدد (گوشت استخوان دار گوسفند)

فلفل سیاه به میزان لازم–نمک به میزان لازم– سبزیجات به مقدار لازم–سیر **۱** حبه بزرگ (نصف شده)– هویج **۱** عدد بزرگ (خرد شده)– تره فرنگی **۱** عدد بزرگ (خرد شده)– کرفس **۲** ساقه (خرد شده)– لپه **۴۵۰** گرم– پیاز **۱** عدد بزرگ (خرد شده)– جعفری برای تزئین (خرد شده)– **۳** حبه سیر– **۴** دانه فلفل

۱ قاشق چای خوری آویشن– **۸** شاخه جعفری

طرز تهیه:

لپه ها را خوب پاک کنید. آن ها را شسته و سپس خشک کنید. سپس لپه ها را داخل یک قابلمه ی بزرگ ۴ لیتری همراه با سبزیجات و گوشت‌ها قرار داده و دو و نیم لیتر آب اضافه کنید. بزرارین به جوش بیان. کفی که بالای سوپ جمع میشه رو جمع کنید و این کارو تا چند دقیقه که دیدگه کف اونجا تشکیل نشه ادامه بدین. در قابلمه رو طوری بزرارین که یکم جا برای خروج بخار داشته باشه و اجازه بدین تا ۱ و نیم ساعت بپزن، تا وقتی که لپه ها ترد میشن. همچنین چند دقیقه به پار خوب هم برزیند تا مواد به ته قابلمه نچسبن. تکه های گوشت و سبزیجات رو از توی قابلمه خارج کنید. سوپ رو با یه مخلوط کن به حالت پوره دربیارین. همزن برقی اینجا خیلی به درد میخوره.این کارو اونقدر ادامه بدین که سوپ کاملا صاف بشه.

مواد پوره شده رو به قابلمه برگردونید و برای سرو کردن گرمش کنید. نمک و فلفل رو برای مزه دار کردن اضافه کنید. داخل کاسه ها سوپ رو بکشید و با جعفری تزئینشون کنید.

گاهی بخشش دیگران، نه تنها موجب آرامش خاطر ما می شود، بلکه به تداوم رابطه نیز کمک می کند. از طرف دیگر، رفتار هایی هستند که به هیچ عنوان قابل بخشش نمی باشند، از این رو که تاثيرات منفي آن ها تا آخر عمر گريبان مان را خواهند گرفت، البته بخشش هميشه به معنای ادامه دادن رابطه نيست، ما گاهي طرف مقابل مان را به خاطر اشتباهي که مرتکب شده می بخشيم، اما تصميم می گيريم که رابطه را تمام کنيم .

در نهايت آنچه اهميت دارد، آرامش خود ماست. آيا می دانيد که چه رفتار هايی در رابطه عاطفی قابل بخشش اند و کداميک نيستند؟ اگر دوست داريد بدانيد که کجا ها بايد گذشت کنيد و کجا ها از شريك زندگي تان بگذريد، در ادامه مطلب با ما همراه باشيد .

او را به خاطر گذشته اش، ببخشيد

ما بايد فردی که دوستمان داريم را به خاطر گذشته ای که داشته ببخشيم، به اين علت که همه ما خطاكاريم و مرتکب استباهاتي را خواسته يا نخواستهاست. ما شريك شويم، اگر او با خانواده اش رفتار اشتباهي کرد، اگر آنجا که دوستانش به او احتياج داشتند حاضر نبود، اگر جايي نتوانست انطوَر که بايد انتظارات ديگران را برآورده کند يا حتی انگيزه لازم را در محيط کار نداشت... او را ببخشيد .

اگر او در گذشته نمی دانست که از زندگي چه می خواهد يا چگونه بايد زندگي بهتری داشته باشد، اگر او شريك ايده ای در رابطه قبلي اش نبود يا قلب کسی را شکست، باز هم لايق بخشيدن است، زيرا او در گذشته زندگي نمی کند، بنابراین بهتر است که او را در زمان حال قضاوت کنيد نه با اشتباهاتي که در گذشته انجام داده است .

او را برای آنچه امروز هست، نبخشيد

درست است که شما بايد شريك زندگي تان را به خاطر اشتباهاتي که در گذشته انجام داده، ببخشيد، اما به شرايطی که اشتباهاتش را قبول کرده و ديگر آن ها را تکرار نکند. در واقع شما نبايد انتخاب های اشتباه او را در زمان حال نايده بگيريد، زيرا زمان حال فرصتی برای اوست تا خودش را تغيير دهد، پس اگر اين تغييرات را احساس نکرديد، بدانيد که او همان آدمی

خانواده

برای داشتن حسی شیرین ؛

اشباهات در زندگی مشترک را ببخشيد



است که در گذشته بوده و قصد تغيير هم ندارد. اگر چه تغيير شخصيت یک شبه رخ نمی دهد، اما شما بايد تغييرات را، هر چند کوچک، در او احساس کنيد، در غير اين صورت بخشش اشتباه است .

به عنوان مثال رفتار های اشتباه او را با خودتان، تنها به اين علت که او گذشته تلخی داشته، نبايد نايده بگيريد. اگر شما گذشته او را کنار گذاشته ايد، او هم بايد قدرتان حمايت و گذشت های شما باشد و تمام تلاشش را برای تغيير رفتار خود انجام دهد، در غير اين صورت ببخش دوباره تنها به ضرر شما تمام خواهد شد .

اگر رفيق باز بود

ارتباط همسر با دوستانش یکی از دلایل هميشگی بحث های ماست. من به بعضی از دوست های همسرم اعتماد ندارم يا از معاشرت با همسران شان لذت نمی برم اما همسرم حاضر نيست به ارتباطش با آنها پايان دهد.

رابطه همسر تان با دوستانش بعد از ازدواج هم می تواند ادامه داشته باشد، مشکل از آنجا شروع می شود که برخی از همسران نمی توانند بين زمان همسر مجرد بوده اند و حالا که متاهل هستند وجه تمايز درستی قائل شوند. آنها می خواهند روابط شان را به همان کيفيت و کميت حفظ کنند و اين خواسته گاهي در دروسراز می شود. موضوع ارتباط با دوستان هم از مواردی است که از همان ابتدا بايد تکليفش را مشخص کنيد و در مورد محدوديت هايش به

با شناخت بازتاب رفتاری ؛

ریشه بر خورد خوب و بد ديگران را بيايد

میدهند و ما اینگونه افراد را سرزنش می کنیم!

مسئما برای شما سرزنش ديگران برای اتفاق های زندگي تان راحت است اما هميشه چيز بد يا خوبی که در ديگران می بينيد در خودتان هم وجود دارد

رفتار ديگران با ما و زمانی که ارتباطاتمن می گويد تغيير کنيد گاهی اوقات افراد پيرامون شما از رفتاری که داريد رنج می برند و رفته رفته باعث می شود که رابطه تان به سردی برسد هميشه روی رفتار تان تمرکز کنيد رفتار ديگران با شما نتيجه بازتاب رفتار خودتان است درواقع از ماست که برماست .

در اين هنگام بايد سوالات زير را از خود پيرسيد و با آنها پاسخ دهيد:

مردم چگونه با شما رفتار می کنند؟
آيا حس می کنيد به عنوان فردی مستقل از احترام کافی برخوردار نيستيد؟

والدين توجه کنند ؛

گفتن اين جملات ، پسر تان را تخریب می کند

پسر خود را ترغيب کنيد که برای دعوا دستان خود را بلند کند، حتی اگر اين کار برای دفاع از خود در حياط مدرسه باشد.

پسرها بايد محکم و خوشن باشند

اگرچه ما هنوز واکنش ها و رفتارهای کليشه ای زیادی را می بينيم، اما افرادی هستند که متوجه می شوند برخی از آسیب پذيری ها مردم را به هم نزديک تر می کنند. بهتر است به پسر خود ياد بدهيم که بايد انسان باشد و نيازی نيست به خود فشار وارد کند تا تظاهر نمايد که مانند صخره سخت است.

پسرها نيازى نيست احساسات خود را بروز دهند

يادگيرى بيان آزادانه و راحت احساسات يکى از چيزهای بارزى است که اگر ما در يک راه يامعنى و باهدف زندگي خود را با ديگران در شريک شويم می توانيم آن را ياد بگيريم. اگر کارى کنيم که پسر ما تصور کند بيان احساسات موضوعی نيست که خواهد به آن فکر کند به جای آنکه به او خوبی کرده باشيم به شخصيتش آسیب زده ايم.

همه ی دخترها یک پسر پولدار را دوست دارند

مشکلات زیادی در اين طرز فکر وجود دارد. اگر از کلماتی مانند همه يا هيچ کس برای هر موضوعی استفاده کنيد به رشد فکر خود کمک نکرده ايد. اين طرز گفتار سبب استمرار يک طرز فکر کليشه ای در او شده و به جای آنکه شما را در کنار يکديگر نگه

مهمترين نکته در ازدواج ؛

برای خوشبخت شدن انتخاب تان دقيق باشد

اگر بعد از گذشت چند ماه از رابطه شما هنوز آن را در خانواده اش علنی نکرده و به بهانه های مختلف به تعویق می اندازد نشانه عدم مسئولیت پذیری و تصمیم جدی او برای ازدواج است.

هرگز جذابی، خوش مشربی، زیبایی خوش تیبی و گذرانندن اوقات خوش را در خواستگار خود دلیلی بر خوب و بی نقص بودن او ندانسته بلکه این موارد نمونه هایی از یک احساس و هیجان زودگذر بوده و برای تصمیم گیری در امر مهم ازدواج نباید تسليم موارد ظاهری فرد شويم.

اين روانشناس در پايان خاطر نشان کرد:شخصی که برای ازدواج انتخاب شده فردی بايد باشد که از او قوت قلب گرفته و پشتيبان شما در مراحل مختلف زندگي و در شرايط سخت بوده نه اينکه از ابتدا به بهانه های بی ارزش شما را از خانواده و دوستان خود محفی کرده است.

مهمترين نکته در ازدواج و انتخاب همسر

شريک زندگي مان انتظار داريم تا در مواقع ناراحتی کنارمان باشد و به درد و دل هايما‌ن گوش دهن‌د، اما اگر او در اين شرايط شما را تنها گذاشت و به جای جسارت، ترسيد و عقب نشینی کرد، بهتر است که او رها کرده و هرگز نبخشيدش. ميان فردی که جایش هميشه خالی ست، يا او که هيچگاه شما را تنها نمی گذارد، فرق بسيار است .

اگر شما را انطور که می خواستيد دوست نداشت، او را ببخشيد

هر کسی زاويه دید خود را در رابطه عاطفی دارد، اين که شريك زندگي تان انطوَر که شما دوست داريد با شما رفتار نمی کند، بدين معنی نيست که به شما بی علاقه است، بلکه هر کسی به شیوه خود احساسات اش را نشان می دهد؛ بنابراین زمانی که او فکر می کند به بهترین شکل ممکن در رابطه است، نااميدش نکنيد.

اگر در شرايطی خاص نتوانست مانند آنچه شما دوست داريد، رفتار کند، او را ببخشيد. شايد به راستی او قبل از شما چنين تجربه هايی نداشته و راه درست را نمی داند، پس دست از پيش دروی برداريد و از رفتار هايی که برتان چندان خوشايند نبوده، بگذريد. اگر او را دوست داريد، انتظارات تان را

از او به زبان آوريد، مطمئنأ او نیز تمام تلاش خود را برب خشنودى شما خواهد کرد.

اگر برای شما ارزشی قائل نيست، نبخشيدش

اگر شريك زندگي تان با شما طوری رفتار کرده که حس می کنيد هيچ جایگاه و ارزشی برای او نداريد، هيچوقت نبخشيدش. يک رابطه نيازمند توجه، عشق و مهربانى ست و رفتار فردی که اين موارد را نايده می گيرد، توجيه ناپذير است. بدتر از آن فردی است که جدا از بی احترامی رفتاری و کلامی، از خشونت های بدنی استفاده می کند .

از فردی که تنها شما را برای زمان هايی خاص می خواهد، به بيان ديگر شما را يک شی فرض می کند، دوری کنيد، زیرا که اين عشق نيست بلکه سو استفاده از شرايط است. با اين اوصاف، افرادی که به شما، اهداف تان يا خانواده و دوستان تان بی احترامی می کنند، هرگز قابل بخشش نيستند.

فرودين

امروز کويی که همه احساس می‌کنند پریشان و ديوانه شده‌اند، و اما برعکس شما حس می‌کنيد از عقل سلیمی برخورداريد! اما حالا که بهرام يعنی سياره بخت شما به طرز احقانه ای با اورانوس پيوند خورده است، شايد دوباره بهترین قضاوت را در مورد واقعيت نداشته باشيد. حتی شايد توجه نکرده باشيد که برخلاف جريان آب شنا می‌کنيد، چرا که امروز باور کرده ايد که دارای قدرتهای فوق‌العاده هستيد! با اين حال درنظر گرفتن اين که می‌توانيد به طور چادویی از قوانين جهان مادی فرار کنيد طرز فکر عاقلانه ای نيست.

اردبهبشت

اگرچه شما راه حلی برای موقعيت‌های پر تنش احتمالی در نظر نداريد، اما حالا در اينچور، مواقع آرام تر رفتار می‌کنيد. شايد فهميده‌ايد که دليل ناستوار بودن خیلی چيزها ديگر چندان مهم نيست و شما مجبور نينسيد خودتان را وارد مشکلات افراد ديگر بکنيد. طبيعاً شما بايد کارهايی که برای رها شدن و نجات يافتن لازم است را انجام دهيد، اما در عين حال نیز می‌توانيد با داشتن نقشی موثر در ساحل مشکلات افراد ديگر هم لنگر بيندازيد!

خرداد

هيچانات اخير در محل کار شايد در نظر شما اوقات خوشی باشد، اما اگر مجبور باشيد حس خود را پنهان کنيد چندان هم خوشحال نخواهيد بود. اغلب اوقات سميم کردن ديگران در اطلاعات‌تان قبل از اينکه به مرحله بعدی برويد برای شما کافی است. اما حالا مورد احساسی کوچکی می‌تواند همه چيز را پيچيده تر کند. شايد الان وقت جلب توجه کردن و غافلگير کردن اتفاقات غير قابل پيش بينی باشد.

تير

شما شمشرشاز از فکرهای ناب است و شما آماده ايد که بر اساس آنها عمل کنيد. متأسفانه مجبوريد کارهايی کنيد که برنامه‌هايتان مورد توافق افرادی که چندان هم رفتار دوستانه ای ندارند قرار بگيرد. اگر نمی‌توانيد تشخيص دهيد که چگونه ايده‌هايتان را ابراز کنيد، ممکن است کشف کنيد که افکار منفی به سرعت جای خود را با ايدگه های هوشمنانه عوض می‌کنند. سعی نکنيد احساسات‌تان را پنهان کنيد، وگرنه خیلی چيزهای خوب را قبل از اينکه آنها را بشناسيد از دست می‌دهيد.

مردا

شما می‌خواهيد افراد ديگر دقيقاً بفهمند که شما چه احساسی داريد، اما نمی‌خواهيد خیلی خودتان را گرفتار کرده و همه چيز را برای آنها شرح دهيد. البته اين ضرب المثل را به ياد داشته باشيد که: دو صد گفته چون نيم کردار نيست. البته اگر شما بدون اينکه هيچ حرفی بزني‌د شروع به کار کنيد، باور اينکه هرکس خودش می‌تواند بفهمد که چه اتفاقی در جريان وقوع است اشتباه است.

شهریور

از ديروز تا بحال هيچ چيز تغيير نکرده، اما ظاهراً شما الان شادتر و سرحال تر شده ايد. پس به جای نگران شدن به خاطر چيزهايی که تحت کنترل شما نيست، فقط به کارتان ادامه دهيد. اما گفتن اين حرف که شما هيچ وقت تسليم نخواهيد شد اشتباه است! شما خیلی راحت در راهکارهای خود بازنگری کرده و تاکنيک‌هايتان را عوض می‌کنيد.

مهر

شما امروز احساس شلوغی و همههم می‌کنيد، انگار که دنيا به آتش کشيده شده است!! با اين وجود هر چه که می‌گذرد اطمينانتان به خودتان کمتر می‌شود. حس و حال شما مدام در حال تغيير کردن است و به خاطر هيمن پيام‌های درهم برهم و پيچيده ای دريافت می‌کنيد و همچنين در پنهان کردن احساسات‌تان زياد موفق نيستيد.

آبان

شما امروز بر سر دوراهی قرار گرفته ايد. شايد دلتان بخواهد که به عجله از اين دوراهی بگذريد، بنابراین می‌توانيد از شر آن خلاص شده و مسير ديگری را برگزيند، اما وقتی که شروع می‌کنيد، می‌بينيد که راههای بسيار زیادی از آنها منشعب می‌شود و آن راهی که شما در زندگي تان برمی‌گزينيد تاثيرات طولانی مدتی خواهد داشت. بنابراین چيزی که ابتدا بر اساس حس و غريزه آغاز می‌کنيد تا مدتها می‌تواند تاثيرات خود را داشته باشد. مهم نيست که چقدر از کارتان لذت می‌بريد؛ فقط نبايد عجله کنيد.

آذر

شما امروز اصلاً نمی‌خواهيد ديگران شما را به زحمت بيندازند، به خاطر اينکه به هيچ وجه دوست نداريد با مسائلی روبرو شويد که خارج از برنامه تان باشد. متأسفانه ممکن است واقعيت با آرزوهای شما هماهنگ نباشد و نتوانيد هرچه می‌خواهيد داشته باشيد. توجه کردن به مسائل احساسی افراد ديگر به خودتان نیز کمک می‌کند و لازم است بهتان يادآوری کنيم که بايد به اين احساسات از دید جدی تری رسيدگی کنيد.

دی

امروز اوضاع مالی تان به هم ريخته و حتی اگر همکاراتان ايده‌های خوبی بهتان پيشنها‌د کنند، باز هم نمی‌توانيد قدم از قدم برداريد! شما می‌دانيد که الان برای رسک کردن بايد بهايش را بپردازيد، اما نمی‌خواهيد که ديگر چيزی بيازيد. شايد تحت تاثير ترس‌هايتان قرار گرفته باشيد و شايد اين حس طبيعي باشد. به هر حال سعی کنيد به ندای قلب خود گوش داده و اگر قلبتان بهتان گفت که چيزی درست نيست با استدلالات عقلی آن را توجيه نکنيد.

بهمن

شما امروز به جدی دلسوز شده ايد که سعی می‌کنيد تمام خواسته‌های اطرافياتان را برآورده کنيد. اما اين کاری که می‌کنيد اصلاً کار درستی نيست. چرا که پايان خوشی برای شما نخواهد داشت. اگر نمی‌توانيد ميزان توقعات افراد ديگر را بسنجيد نگرانی به دلتان راه ندهيد.

اسفند

هم اکنون عضو يک گروه شدن، برای کار يا بازی، شايد کار خیلی آسانی نباشد، برای اينکه شما احساس می‌کنيد در جمع آنها مثل يک بيگانه هستيد. در حقيقت شما فکر می‌کنيد افراد ديگر زياد از ايده‌های شما استقبال نمی‌کنند، اما شما خودتان هم در اين عدم پذيرش نقش داريد. امکان دارد شما زمانی که وظايف خودتان را توضيح می‌دا‌ه‌ايد نتوانسته ايد به آن خوبی از عهده وظايفتان ر بياييد.