

آشپزی

دسر میوه ای
طرز تهیه :
برای تهیه این دسر زبیا ابتدا میوه های مورد نظرتان را برش بزئید و آماده کنئید بعد به سلیقه خودتان کف قالب بچئنید. سپس دو بسته ژله آلورا را آماده کنئید فقط دقت کنئید برای هر بسته فقط یک تا یک و نیم لیوان آب جوش استفاده کنئید و به صورت بن ماری کاملا ژله را حل کنئید.

برای اینکه بعضی از میوه ها مثل کیوی یا توت فرنگی باعث بسته نشدن ژله می شود پس باید مایع ژله غلیظ تر ز حالت عادی باشد.

میوه ها را که کف قالب چئیدید مقدار خیلی کمی ژله آلورا روی آن برزئید و بگذارئید داخل یخچال تا فیکس شود دقت کنئید اگر زیاد ژله برزئید میوه ها نظم شان به هم می خورد پس در مرحله اول فقط چند قاشق برزئید بعد از فیکس شدن میوه ها می توانئید کامل ژله تان را اضافه کنئید و بعد برای لایه های بعدی به سلیقه خودتان می توانئید از ژله بستنی، پاناکوتا یا پودینگ استفاده کنئید.

ترشی بادمجان کبابی

مواد لازم :
بادمجان یک کیلوگرم
سبزی ترشی خرد شده ۳۰۰ گرم
هویج ۲۰۰ گرم
سرکه یک لیتر
زردچوبه یک قاشق مرباخوری
ادویه ترشی یک قاشق مرباخوری
فلفل سبز تندپنج عدد
گردو ریز خرد شده نصف پیمانه
نمک به میزان لازم

طرز تهیه :

بادمجان‌ها را شسته و درسته در طبقه پایین فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد کبابی می‌کنیم. پس از سرد شدن پوست آن‌ها را گرتاده و ریز خرد می‌کنیم. هویج را ریز خرد کرده و با سرکه به مدت ۱۰ دقیقه می‌بزیم.

فلفل سبز را ریز خرد کرده، سپس تمام مواد را با هم مخلوط و در ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم و در آن را محکم بسته و در جای خنک به مدت ۱۰ روز می‌گذاریم تا آماده شود.

مربای زردآلو

مواد لازم :
زردآلوی تقریبا سفت ۲/۵ کیلو
شکر ۱/۵ کیلو
آب ۲ لیوان
بلیمو ۲ قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

زردآلوا را شسته وهسته آنها را با دقت درآورد و کنار بگذارید . شکر را با ۲ لیوان آب بگذارید بجوشد. وقتی شربت قوام آمد، بگذارید تا خنک شود. سپس زردآلوها را درشربت بریزید و ظرف را روی حرارت ملایم و بکنواخت قراردئید تا شربت بجوشد و زردآلوها بپزد ولی له نشود. در انتها آلبیمو را هم اضافه کنئید و بعد از قوام آمدن شربت، ظرف را از روی حرارت بردارئید و اجازه دهید تا مربا خنک شود. سپس آن را در شیشه ریخته و در یخچال نگهدارئید.

خورش صیفی جات

مواد لازم :
هویج یک عدد متوسط
گوجه فرنگی سه عدد
ساقه کرفس خرد شده چهار پیمانه
روغن کنجد به میزان مورد نیاز
کدو خورشتی دو عدد بزرگ
سیب زمینی یک عدد متوسط
لوبیا سبز خرد شده یک پیمانه
نمک، زردچوبه، فلفل به مقدار لازم
زنجبیل و ادویه خورشی به مقدار لازم

طرز تهیه :

در ابتدا سعی کنئید تمام صیفی جات را به صورت یک سانتی خرد کنئید. سپس لوبیا و کرفس تان را با یک دستگاه بخارپز (اگر ندارئید می توانئید از مقداری آب به عنوان آب پز کردن استفاده کنئید) آب پز کنئید. در همین حال پیاز را به همراه روغن کنجد و زردچوبه تفت دهید.

حال به همین روش هویج و سیب زمینی و صیفی جات دیگر را در یک ماهیتابه قرار دهید و آن هارا به خوبی تفت دهید و در نهایت هم لوبیا و کرفس را به آن اضافه کنئید. گوجه هایی که آماده کرده بودئید را به همراه کمی نمک و زنجبیل در مخلوط کن قرار دهید و زمانی که حسابی له شدند آن هارا با مواد قبلی ترکیب کنئید. حال همه ی آن ها را با حرارتی ملایم تفت دهید و زمانی که آماده شد از آب لیموی تازه استفاده کنئید تا طعم بهتری پیدا کنند.

خورشت صیفی جات شما حاضر شده است. می توانئید آن را با کمی برنج میل کنئید و از آن لذت ببرئید.

نکات مهم :

هرگز از روغن سرخ کردنی استفاده نکنئید. خورشت صیفی جات به کم چرب بودن آن معروف است و شما را سالم نگه می دارد اما اگر از روغن سرخ کردنی برای تهیه و تفت دادن آن استفاده کنئید، فواید آن کم می شود. سعی کنئید همیشه آن را با روغن کنجد یا زیتون تفت دهید. سعی کنئید صیفی جات های تازه ای برای خورشت تان تهیه کنئید. صیفی جات هایی که مانده باشند ممکن است در حین تفت داده شدند از همدیگر وا روند و ظاهر نهایی غذا را خراب کنند. صیفی جات ها را به خوبی بالا و پایین کنئید تا بتوانند رنگ طلایی و مناسبی داشته باشند. دقت کنئید که گوجه ها حتما بایستی بزرگ باشند تا بتوانند تمام صیفی جات ها را پوشش دهند. علاوه بر این می توانئید از کمی رب گوجه هم استفاده کنئید.

بارها در محافل عمومی و مهمانی‌های خانوادگی دیده شده که برخی زوج‌ها با رفتاری نامنتاسب نه تنها شان خود را پایین آورده، بلکه ارزش همسر خود را نیز در مقابل دیگران از بین برده اند و این مساله زمینه‌ساز بروز اختلافات در میان آنها شده‌است، چرا که طرفین مواردی را زیر پا گذاشته اند که از اخلاق به دور بوده و خاطر همسرشان را نیز مکدر کرده است. از سوی دیگر، عدم رعایت ضوابط بین زوج‌ها به افزایش آمار طلاق نیز دامن زده است و برخی از آنان با کوچکترین اختلافی روانه دادگاه می‌شوند تا به زندگی خود خاتمه دهند. بنابراین آموزش مهارت‌های ارتباطات میان فردی بسیار حائز اهمیت است که نباید آن را ساده انگاشت و در این میان خانواده‌ها و مراکز آموزشی نقش پررنگی را برای آمادگی جوانان در امر ازدواج ایفا می‌کنند، چرا که با افزایش مهارت‌ها، ازدواج‌های مستحکمی شکل خواهد گرفت.

مشاوران و روانشناسان خانواده به زوج‌ها تاکید می‌کنند که اگر به تازگی نامزد کرده اید و قرار است با نامزدتان به دیدار اقوام خودتان و همسرتان بروید باید نکاتی را رعایت کنئید آنها می‌گوئند که در ملاقات با اقوام در کنار نامزدتان این گونه باشید. حتما از قبل مشخص کنئید که به دیدار کدام یک از اقوام خود می‌روئید و اگر فردی که به دیدار او می‌روئید اخلاق و رفتار خاصی مثل شوخ طبعی، زودرنجی، غرور، خودبینی، رفتار خدمتانی، رفتار سرد و… دارد حتما از قبل با نامزدتان در میان بگذارئید. پس از ورود میوه بهتر است برای نامزدتان هم پوست پرتقال یا خیار را کنده و به وی تعارف کنئید.

• هنگام پذیرایی چه رفتاری در کنار نامزدتان داشته بشئید
اگر سینی نوشیدنی را در مقابل شما می‌گیرند، بهتر است اگر کنار هم ننشسته اید،ابتدا یک نوشیدنی برای نامزدتان برارئید و برای او قرار دهید، هنگام خوردن میوه بهتر است برای نامزدتان هم پوست پرتقال یا خیار را کنده و به وی تعارف کنئید.
• موقع صحبت کردن دیگران این گونه باشید
تفاوتی ندارد به منزل اقوام خودتان رفته باشید یا اقوام نامزدتان؛ سعی کنئید اجتماعی باشید و همانند یک مجسمه یا یک ربات فقط ببینند و شنونده نباشئید.

خانواده

رفتار مناسب با همسر ؛

نکته های کلیدی برای افرادی که به تازگی نامزد کرده اند



لئخند بزئید، سرتان را تکان دهید، سوال کنئید و ساکت نباشئید. در نظر بگئرئید در عین رفتار اجتماعی نباید زباد حرف بزئید.

بهتر است از اعضای اقوام نامزدتان که به منزلشان رفته ائد سوالاتی در مورد وضعیت آنها نظیر تحصیلات، شغل و… بپرسئید. شما باید خودتان را نیز نشان دهید و خود را در حل اقوام نامزدتان جا کنئید.فراشوی نشود تحسین شما یا نامزدتان به نفع هر دوی شماست. بنابراین رفتارهای بچه‌گانه‌ناشته شده‌است. از سوی دیگر، مهارت‌های بین فردی هم نقش بسزایی را در رضایت زناشویی دارد، چرا که زن و شوهر مکمل یکدیگرند و باید خلأهای یکدیگر را پر کنند، اما وقتی زوج‌ها در این زمینه مهارت کافی نداشته باشند تفاوت همسران خود را نمی‌پذئرند و این در مساله پیش‌رآمد اختلافات بعدی خواهد شد. این در حالی است که این موارد تا قبل از سنئن ازدواج نه در دوران مدرسه و نه در دوران دانشگاه به جوانان آموزش داده نمی‌شود و سیستم آموزشی کشور ما در این زمینه با کاستی‌هایی رو به روست.

از این رو بر اساس گفته صاحب‌نظران باید جوانان به شناخت کافی از هم دست یابند و این امر برنامه راهبردی مسئولانی را می‌طلبد که در حوزه جوانان و ازدواج پیش‌گامند، چرا که در غیر این صورت شاهد بروز پدیده طلاق خواهیم بود که ناشی از ضعف ارتباطی بین زوج‌هاست،زوج‌هایی که می‌توانند با آموزش، یادگیری و گفت‌وگو زندگی بدون تنش را با وجود تفاوت‌های فردی داشته باشند. این در حالی (ترجیحا آقا به خانم) در مورد رفتن سوال کنئید، اگر

قابل توجه جوانان ؛

ازدواج به دلیل ترس و احساس تنهایی غلط است

رها کند و اولین و اصلی‌ترین دلئیش برای ازدواج این مسئله باشد. در واقع با اقدام به ازدواج برای رهایی از مسائل جنسی، هم خودمان و هم طرف مقابل‌مان را قربانی کرده‌ایم. چراکه ملاک‌های ظاهری برای ازدواج دوام چندانی ندارند. پرورش ارزش‌های اخلاقی باید جزء دلایل اولیه برای ازدواج و تشکیل زندگی باشد.

• ازدواج به دلیل عشق به بچه شدن، ازدواج می‌کنند. در واقع اگر به خاطر بچه دست به ازدواج بزئند، قربانی در قربانی می‌شود. یعنی هم خودشان را قربانی می‌کنند و هم بچه‌ای که به خاطرش ازدواج کرده‌اند. وقتی کودکی والدینی نداشته باشد که از نظر روانی سالم هستند، خواه ناخواه خود آن کودک هم دچار مشکلات و خلأ‌های روانی می‌شود. بنابراین به جای لطف به یک کودک او در حق او جفا می‌شود و به خاطر خودخواهی می‌نفر، او هم دچار کمبودهایی می‌گردد.
• ازدواج به دلیل ترس از عقب افتادن از بقیه
متأسفانه خیلی اوقات افراد جوان به خاطر ترس از عقب افتادن از هم‌سن و سال‌هایشان در تاهل، دست به ازدواج می‌زنند.

با راهکارهای موثر ؛

کودک شاد پرورش دهید



را نسبت به فرزندتان تابع قید و شرط نکنئید.

توسعه همدلی
کودکان در سال‌های اولیه زندگی تنها نسبت به خانواده خود احساس مالکیت دارد و اهمیتی به انسان‌های اطراف خود نمی‌دهند. اما به مرور یاد می‌گیرند که علاوه بر خودشان، افراد دیگری هم وجود دارند. آموزش همدلی و همدردی با دیگران یکی از روش‌های پرورش کدک شاد است و به او احساس خوشحالی منحصر به فردی خواهد داد که تا به حال آن را تجربه نکرده است. زمانی که کودک رفتار غیرمنتظره‌ای داشته یا او صادقانه صحبت کنئید، این رفتار باید تقویت دهد.

تحمل کودک‌ان باید در برابر خواسته‌هایشان، تقویت شود. در دنیایی زندگی می‌کنیم که با فشار یک دکمه می‌توانیم خواسته‌هایمان را برآورده کنیم، اجازه دهید کودک به این واقعیت پی ببرد که هر کاری، زمان مخصوص به خودش را دارد. صبر کردن به کودک‌ان یاد خواهد داد که به جنگ با احساس غم و افسردگی برونند و همیشه به آینده امید داشته باشند.
برقراری تعاملات اجتماعی
زندگی کردن یک مسئله کاملا فردی است؛ اما جنبه‌های اجتماعی به وجود آن معنا می‌دهد. بودن در کنار خانواده و دوستان احساس خوبی در انسان ایجاد می‌کند و خاطرات خوشی را برای آنها رقم خواهد زد. احتمالا کودک‌ان به راحتی می‌توانند ارتباط صمیمانه با خانواده و دوستان خود ایجاد کنند؛ اما باید یاد بگیرند که با سایر آشنایان و همسایگان خود هم ارتباط برقرار کنند. از آنجایی که کودک در شرایط مختلف به شما وابسته است، به هیچ وجه عشق و محبت خود

چرا که برخی والدین شیوه تربیتی شان به گونه ای است که فرزندان خود را متعهد بار نمی‌آورند و همین امر بسترساز مشکلات در زندگی مشترک آنها خواهد شد. بنابراین برای شکل‌گیری یک ازدواج موفق وجود مولفه‌های شخصیتی ضروری است که حتما زوج‌ها باید در انتخاب خود آنها را در اولویت قرار دهند تا به این طریق میزان مشکلات میان فردی کاهش یابد.

• خودشیرینی زوج‌ها در محافل عمومی

رئیس انجمن آسیب شناسی اجتماعی ایران درباره رعایت ضوابط بین زن و شوهر، می‌گوئد: رابطه زناشویی بر مبنای احترام میان فردی، زن و شوهر براساس تعهدی که دارند باید وظایف و تکالیفی را در قبال هم بپذئرند. عمل به این وظایف احترام به طرف مقابل است، اما انتظار نیست همه افراد بدون کاستی‌ها با وظایف خود آشنا باشند. کوروش محمدی می‌افزائید: گاهی از سر ناگاهی و از سر تربیت ناصحیحی که زوج‌ها قبل از ازدواج داشته‌اند آنها این وظایف را به خوبی انجام نمی‌دهند. باید پذیرش تفاوت افراد در نظر گرفته شود، چرا که هر فردی با فرد دیگری حتما تفاوت‌هایی به لحاظ خلقی و شخصیتی دارد. قرار نیست همه مثل هم فکر کنند و مثل هم تصمیم بگیرند. این اصل به عنوان یک مهارت به کمک رابطه زناشویی می‌آئد. او ادامه می‌دهد: وقتی افراد تفاوت‌ها را بپذئرند سطح اختلافات افت پیدا می‌کند و جایش را به تفاوت‌ها می‌دهد. تفاوت‌ها عامل بی احترامی محسوب نمی‌شود و به راحتی قابل حل هستند. محمدی اظهار می‌کنند: توصیه می‌شود زوج‌ها نه برای احترام به طرف مقابل بلکه به دلیل سلامت روان خود از برخی رفتارها و خطاهای دیگران از خود گذشت نشان دهند. او بیان می‌کند: رابطه بدون شناخت خطرناک است و نتیجه آن آمار فزاینده طلاق است، اما زوج‌های خوشمند که مهارت‌های لازم را در ارتباطات دارند در محافل عمومی و انظار حرمت همدیگر را حفظ می‌کنند.

از سوی دیگر، باید حساسیت‌های مبتنی بر جنس را نیز مدنظر داشت، چون زنان نسبت به بسیاری از مسائل حساسیت دارند و هرگز مایل نیستند جلوی دیگران در قالب مزاح و شوخی تحقیر شوند. این موارد مسائلی است که با گفتنمان حل می‌شود.

شماره ۲۲۰۸ – چهارشنبه ۲۹ مرداد ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

امروز موج خروشانی از انرژی فیزیکی را دریافت می‌کنید که خودتان هم شگفت زده می‌شوید، اما هم اکنون شما در تلاش هستید که یک ایده جدید را متوقف کنید، به خصوص اگر پیش از این احساس عدم امنیت داشتئید. چیزی بهتان می‌گوئد که باید تغییراتی در برنامه‌های منطقی تان بدهئید تا سبب ایجاد حرکتی شوید و این اصلا ریسک بدی به نظر نمی‌آئد. امروز به ندای درونتان اطمینان کنئید. اگر افکار تان ارزشمند باشد، پس تا چند روز صحیح و معتبر هستند.

اردیبهشت

امروز شما کمی از خودراضی شده ائد، برای اینکه شما چیزی را می‌دانئید که دیگران سعی در فهمیدن آن دارند. اطرافیتان دور و بر شما می‌چرخند و تلاش می‌کنند که همه چیز را به خوبی و خوشی تمام کنند! اما شما می‌دانئید که آنها وقت کافی ندارند. اگر آنها فقط کمی منتظر نگه داشته شوند، ناگهان عطارذ ظاهر شده و کار بهتری انجام داده و بهشان کمک می‌کند علاقه‌نه تر و حتی راحت تر کار کنند. افراد دیگر شخصیت خودشان را به شما نشان نمی‌دهند، اما شما در حین کار می‌توانئید آن را ببینئید!

خرداد

امروز شما بیشتر از اینکه به فکر شاد بودن باشید بیشتر نگران این هستید که چگونه می‌توانئد با کاردانی خود و توانایی‌هایتان دیگران را تحت تاثیر قرار دهید. لازم است شما چیزهایی که بهشان علاقه دارد را بشناسئید، چرا که کارهایتان را به خوبی انجام داده‌اید. اما شما حتی اگر کاملاً توانمند و زبیا باشید و مورد علاقه دیگران هم باشید، باز هم احساس رضایت کامل نمی‌کنئید. شما باید فراتر از ظاهر خود و دیگران را ببینئید تا بتوانئید بفهمئید که واقعا چه اتفاقی افتاده است.

تیر

چیزهایی که موجب ایجاد یک دوستی ساده بین شما و یک نفر دیگر شده است، می‌تواند تبدیل به مجموعه پیچیده ای از احساسات شود. خوشبختانه شما حس می‌کنئید از طرف یک دوست صمیمی حمایت می‌شوئید. به یاد داشته باشید امروز حرف زدن کلئد موفقیتان است! شما امروز با مجموعه ای از تضادها روبرو هستید، حرف‌هایی که می‌زنئید مهم تر از کاری است که انجام می‌دهئید.

مرداد

شما امروز فکر می‌کنئید که دیگران شما را به سمت مسیری هل می‌دهند که خودتان انتخابش نکرده ائد، اما مقاومت کردن در برابر تلاش‌های آنها می‌تواند سبب ایجاد مشکل دیگری شود. باوجود این شما نمی‌توانئد به خاطر به حداقل رساندن مشکلات را به هر کسی موافقت کنئید، حتی اگر خودتان هم مشکلاتی را ایجاد کنئید ولی می‌خواهئید جایگاه خود را داشته باشید. امروز به جزئیات بی اهمیت هم توجه کنئید؛ چسبیدن به مفاهیم کلی شاید به نظر خوب باشد، اما موقعیت شما را تضعیف می‌کند.

شهریور

شما امروز فکر می‌کنئید که می‌توانئد به سرعت تمام کارهایتان را انجام داده و بعد هم می‌توانئد استراحت کنئید. ولی متأسفانه شما نمی‌توانئد دقیقا حدس بزئید که انجام دادن تمام کارهایتان چقدر زمان می‌برد. باید مطمئن شوئید که به اندازه کافی وقت دارید؛ چرا که اگر کارهایتان را ناتمام رها کنئید و بعد بفهمئد که کارهای زیادی برای انجام دادن دارید اصلا نمی‌توانئد از روزتان لذت ببرئید.

مهر

امروز پافشاری کردن روی اعتقاداتان، چه در محل کار، خانه و یا اجتماع که باشد باعث بالا رفتن قدرت شما می‌شود. روش خاص شما برای نگاه کردن به جهان می‌تواند برای دیگران هم الهام بخش باشد، بنابراین وقتی در مورد نگرش خود نسبت به آینده صحبت می‌کنئید، هیچ حقیقتی را مخفی نکنئید. با فکر کردن به نگرانی‌ها و آرزوهای بیهوده و به دردنخور وقتتان را تلف نکنئید.

آبان

دور و بر شما را دوستان و همکاریانی احاطه کرده‌اند که می‌توانند جوی ططوب و مناسب را برایتان فراهم آورند. امروز رویاهای شما کاملاً واضح و روشن هستند و شما می‌توانئد با افراد هم فکر خود آنها را درمیان بگذارئید. یک مهمانی می‌تواند مکان کاملاً مناسبی برای یافتن صمیمیتی که خواهانش هستید باشد، اما شما اکنون می‌توانئد به یک شام کوچک بیرون از منزل هم اکتفا کنئید.

آذر

شما امروز از مطرح کردن نیازها و افشا کردن دلرهایتان با یک دوست و یا همکار خیلی صمیمی‌خجالت نمی‌کشئید. شما می‌توانئد کاملاً رک حرف‌هایتان را بزئید و این موضوع اطرافیتان را شگفت زده خواهد کرد، اما وقتی با لحن صمیمی و خودمانی با آنها صحبت می‌کنئد آنها نیز با کمال میل به حرف‌های شما گوش می‌دهند. اطلاع پیدا کردن از مرزهایی که دیگران برای خود تعیین کرده اند امروز به راحتی حاصل نمی‌شود، ولی لازم است که حتما این کار را بکنئید.

دی

متوقف کردن برنامه‌های پرمشغله تان هم اکنون ایده ای مناسب است، برای اینکه شاید شما نتوانئد به همه آنها برسئد. تا موقعی که برنامه‌های جاه طلبانه داشته باشید فقط اعصاب خود را خراب تر خواهید کرد. پس زمانی را در آرامش و سکوت مطلق سپری کنئید تا از دست سردردهایتان راحت شوئید. با وجود اینکه ماه در سومئن خانه شما قرار دارد بهتر است به جای هدر دادن انرژی خود آن را ذخیره کنئید.

بهمن

شما برای تمام کردن یک پروژه که بارها و بارها آن را به تاخیر انداخته بودئد، تحت فشار قرار گفته ائد. امروز همه بهانه‌هایتان تمام شده است! ولی این دلیل نمی‌شوئد که بپردازد و این کار را انجام دهد!ا گاهی اوقات طفره رفتن از یک کار به خاطر اهداف دیگر صورت می‌گیرد، اما حالا اینگونه نیست؛ شما فقط دلتان می‌خواهد یک بار دیگر این پروژه را از برنامه کاربتان حذف کنئید!

اسفند

شما امروز فکر می‌کنئید که می‌توانئد به سرعت تمام کارهایتان را انجام داده و بعد هم می‌توانئد استراحت کنئید. ولی متأسفانه شما نمی‌توانئد دقیقا حدس بزئید که انجام دادن تمام کارهایتان چقدر زمان می‌برد. باید مطمئن شوئید که به اندازه کافی وقت دارید؛ چرا که اگر کارهایتان را ناتمام رها کنئید و بعد بفهمئد که کارهای زیادی برای انجام دادن دارید اصلا نمی‌توانئد از روزتان لذت ببرئید.