

آشپزی

براونی نعنائی

مواد لازم :

شکلات رنده شده ۱۱۵ گرم
کره مکعبی خرد شده سه چهارم فنجان
تخم مرغ بزرگ ۳ عدد
عصاره وانیل ۱ ق چ
عصاره نعنا یک چهارم ق چ
نمک یک چهارم ق چ
آرد ۱ فنجان
کوکوی نعنائی ۱۰ عدد

طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود . یک سینی ۲۰ سانتیر با اسپری جدا کننده بپوشانید
شکلات و کره را روی حرارت بخار آب ذوب کرده و کناری بگذارید کمی خنک شود سپس شیر ، تخم مرغ ، عصاره ها و نمک را اضافه کرده هم بزیند تا ترکیب شوند .
نیمی از خمیر را داخل سینی فر پهن کنید و رویش یک لایه بیسکویت نعنائی بگذارید و مابقی خمیر را رویش ریخته صاف کنید .

براونی ها را به مدت ۳۰ – ۳۵ دقیقه در فر بگذارید تا بپزند .

و بعد ازاینکه کاملا خنک شدن برش زده یا قالب بزنید.

روی براونی ها را می توانید با سس فاج شکلاتی داغ و کمی خامه تزئین نمایید .

پیتزا در ماکروفر

مواد لازم :

سوسیس و کالباس ۲۵۰ گرم
پیتزا در ماکروفر
لفل دلمه نصف پیمانه (خرد شده)
قارچ ۱ پیمانه (خرد شده)
پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم
خمیر پیتزا آماده ۱ عدد
نمک و فلفل به مقدار کافی
طرز تهیه :

خمیر را به تنهایی روی سه پایه فلزی قرار می دهیم و آنرا به مدت ۱–۲ دقیقه قدرت ۶۰٪ در مایکروویو می گذاریم تا آب خمیر کمی گرفته شود.

سپس با سس گوجه فرنگی سطح خمیر را می پوشانیم و روی آنرا کمی پنیر پیتزا رنده شده می ریزیم.
تمام مواد را که به شکل دلخواه ولی با قطر نازک خرد شده اند را روی خمیر می ریزیم و لابه لای آنرا پنیر می پاشیم.
پیتزا را روی سه پایه فلزی قرار می دهیم و دستگاه را به مدت ۸–۶ دقیقه با مایکرو ۶۰٪ در گریل روشن می کنیم.
(کلید ترکیبی) تا هم پیتزا پخته و هم سطح آن برشته شود بهتر است بعد از گذشت ۳ دقیقه از این زمان پنیر روی پیتزا اضافه شود.

مجور کدو

مواد لازم :

کدو ۵۰۰ گرم
پنیر سفید ۱۵۰ گرم
تخم مرغ دو عدد
آرد کندم دو قاشق غذاخوری
روغن مایع دو تا سه قاشق غذاخوری
شوید خردشده دو تا سه قاشق غذاخوری
نمک و فلفل به میزان لازم
طرز تهیه :

ابتدا کدوها را رنده نموده، بعد تخم مرغ ها را به آن می افزاییم.در ظرفی جداگانه آرد گندم و شوید را مخلوط کرده و به کدوها اضافه می کنیم.

در مرحله آخر پنیر رنده شده را افزوده، نمک و فلفل به آن زده و ظرف مناسب فر را با روغن مایع کاملا چرب کرده و تمام مواد را داخل آن می ریزیم و به مدت ۳۰ دقیقه در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد می گذاریم تا روی آن طلایی شود و سپس سرو می نماییم.

کباب جگر عربی

مواد لازم :

جگر گوسفند عدد
پیاز سبز قدری
نمک قدری
آرد سفید قدری
سیب قدری
آب گوشت قدری

طرز تهیه :

جگر گوسفند را شسته و انرا بقطعات کوچک بریده نمکش بزنید و در آرد بغلطانید و در روغن زیتون سرخش کنید . سپس آنرا در ظرف ریخته فلفل و پیازچه و شبت خرد کرده برویش پاشید .

نرگسی کدو

مواد لازم:

کدو حلقه شده ۳ عدد
تخم مرغ ۳ عدد
شیر ۱/۴ پیمانه
یک قاشق آرد
پیاز داغ ۵ قاشق
نمک و فلفل و ادویه کمی
طرز تهیه :
کدو ها رو با پوست حلقه کرده . بعد بشورین و خشک کنین و سرخ کنین . بعد کف تابه رو چرب کرده و لابلا با پیاز داغ داخل ظرف بریزین و بذارین ده دقیقه بپزه . تخم مرغ ها رو زده و با شیر و آرد نمک و ادویه و فلفل مخلوط کنین و روی کدو ها بریزین و بذارین خودش رو بگیره. و بعد تا هنوز داغه سرو کنین .

نکته : از فلفل های رنگی برای تزئین روی غذا میشه استفاده کرد .

خانوادهای در حال صرف غذا

اشتباه بعضی از زنان این است که در ابتدا با حسن نیت اما عجولانه و بدون شناخت کامل و کافی، وارد یک رابطه صمیمانه میشوند و خیلی هم برای این صمیمیت تلاش میکنند اما بعدها به دلیل حساسیت های فراوانی که به لحاظ عاطفی بین مادرشوهر، شوهر و همسر ممکن است به وجود آید یا به دلیل اختلافات فرهنگی و سلیقه ای و یا هر چیز دیگر، به یکباره دلسرد شده و عقب می‌کشند. شرکت در مناسبات و مراسم های مهم، رعایت حرمت و ابروی خانواده همسر در حضور دیگران، رعایت احترام والدین همسر و برخی دیگر از این قبیل از وظایف زنان در مقابل خانواده همسر است که عدم رعایت و عمل به این وظایف میتواند رنج های فراوانی برای طرفین به ارمغان بیاورد.

• حسن معاشرت و مزایای آن
حسن معاشرت با خانواده و اقوام شوهر منفعت های زیادی دارد که مخصوصا در طول زمان این منفعت ها بهتر روشن می شود. البته حسن معاشرت، لزوما به معنای ایجاد خانواده شوهر نیست. حسن معاشرت می تواند حتی به معنای حفظ معاشرت حداقلی هم باشد به شرط آنکه معاشرتی سالم و محترمانه و بدون آزار در کار باشد. چنانچه زن اصرار بر مالکیت مرد در معاشرت با خانواده همسر نداشته باشد، و مانع روابط سالم مرد با خانواده و بستگانش نباشد، و قلب و ذهن همسرش را از ایشان مگدر نکند، دارای حسن معاشرت است.

•اشتباه های زنان در معاشرت با خانواده همسر
اشتباه بعضی از زنان این است که در ابتدا با حسن نیت اما عجولانه و بدون شناخت کامل و کافی،

خانواده

برای حل مشکل همیشهگی

اشتباه در کدورت رابطه خانواده همسر تان را پیدا کنید!



وارد یک رابطه صمیمانه میشوند و خیلی هم برای این صمیمیت تلاش میکنند اما بعدها به دلیل حساسیت های فراوانی که به لحاظ عاطفی بین مادرشوهر، شوهر و همسر ممکن است به وجود آید یا به دلیل اختلافات فرهنگی و سلیقه ای و یا هر چیز دیگر، به یکباره دلسرد شده و عقب می‌کشند. در مقابل، اشتباه برخی دیگر این است که با پیش دآوری های منفی در مورد رابطه با خانواده شوهر، همواره با نوعی سیاست و تکبر، به بهانه های مختلف سعی در گریز از معاشرت با خانواده همسر دارند. در هر دو صورت این نوع رفتارها شامل بدمعاشرتی و سوء معاشرت با خانواده همسر است و نتایج تلخ خود را همواره شامل حال زوجین و همه اعضای خانواده میکنند.

• آهسته و پیوسته

بدیهی است که دوستی و رفاقت و داشتن حس همدلی با همه انسانها چیز خوبی است و همیشه

یک زن جوان در حال صحبت با مادرشوهرش

اصل را به جای دستور دادن و امر و نهی کردن انتخاب کنید و در اولویت قرار دهید .
قدم سوم:امین و رازدار وی باشید
همیشه رازدار فرزندان باشید و اگر هم موضوعی را می خواهید به همسر خود بگویید سعی کنید مورد را کاملا در خفا مطرح کرده و طوری وانمود کنید که واقعا به کسی نگفته اید. رازداری و اعتمادسازی از مهم ترین ارکان صمیمیت با فرزند است چراکه برای او اولین نکته در داشتن یک رابطه صمیمی با شما این است که در وهله اول بتواند شما را همچون دوستی صادق و رازدار ببیندار و این موضوع همان هنر جلب اعتمادسازی شمامست و نه چیز دیگر .

قدم چهارم:ارتباط کلامی مناسب با او داشته باشید

با فرزندان ارتباط کلامی مناسب و بجایی داشته باشید؛ به آن معنا که با رعایت جایگاه شما به عنوان پدر یا مادر سعی کنید با فرزندان حداقل دقایقی از شبانه روز را در خلوت با هم صحبت کنید و از نقطه نظرات هم باخبر شوید. سعی کنید در این محاورات از مشکلات و دغدغه های احتمالی فرزندان باخبر شوید و برای آنها حتما راه حلی بیابید و به راحتی از کنار آنها نگذرید. سعی کنید قبل از این که فرزندان از شما درخواست کمک کند خودتان به کمک وی بروید و نگذارید هرگز برای رفع مشکلاتش به تجربه ها رو بزند حتی اگر دوست وی باشد . شناسایی این موقعیت ها تیر در صورتی امکان پذیر است که شما رابطه کلامی مناسبی را با فرزندان داشته باشید .

قدم پنجم:از خودخواهی و خود رأیی پرهیز کنید

داشتن رابطه ای صمیمی با فرزند با خودرایی و خودخواهی جور در نمی آید و هرگز در کنار هم قرار نمی گیرند. این به آن معناست که امکان ندارد شما فردی خودرایی و خودخواه در تصمیم گیری ها باشید و در کنار آن رابطه ای خوب و مناسب با خانواده داشته باشید. حتی اگر تصمیم شما درست و صحیح است، اما در اکثر اوقات اصل مشورت با اعضای خانواده را فراموش نکنید. مخصوصا اگر تصمیم

قابل توجه زوج های جوان ؛

با این راهکارها در زندگی احساس خوشبختی کنید

دنبال احساس تندرستی ذهنی هستند. اصطلاح تندرستی ذهنی به ارزیابی های افراد از زندگی شان اشاره دارد. این ارزیابی ها ممکن است جنبه شناختی داشته باشد مانند قضاوت هایی که درباره خشنودی از زندگی صورت می گیرد یا جنبه عاطفی که شامل خلق و خو و هیجاناتی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می شود. اصطلاح تندرستی ذهنی، اصطلاحی روان شناختی معادل شادی و احساس خوشبختی است که به دلیل مفاهیم بسیاری که در خود نهفته دارد، به شادی ارجح است اگرچه در ادبیات مربوط به جای یکدیگر به کار می روند .

بعد عاطفی شخصیت بیشتر با مسائلی از قبیل انگیزش، هیجان، نگرش، ارزش گذاری و نظایر این ها در ارتباط است. از جمله نشانه‌های سلامت عاطفی انسان ها، داشتن ثبات هیجانی، عزت نفس بالا و احساس خودکارآمدی است که در فرد منجر به احساس رضایت و خوشبختی درزندگی می شود. در بحث ارتباط شادمانی و احساس خوشبختی با شخصیت، می توان گفت یکی از آثار عمده شادی عبارت است از در جست و جوی مصاحبت و همراهی با دیگران بودن، معاشرت پذیری فرح بخش در اوقات فراغت و کمک به دیگران .

سه راهکار برای احساس خوشبختی کردن

۱ .ویژگی های مثبت تان را تقویت کنید

برای ایجاد حس خوشبختی همیشه باید ویژگی های مثبت خود را یادآوری کنیم. فراموش کردن یا نادیده گرفتن ویژگی های مثبت و خوبی که لیاقت شان را دارید، بسیار آسان است. آیا شما فردی مثبت نگر هستید؟ آیا فردی دلسوز هستید؟ آیا به خانواده ای خوداهمیت می دهید و آنها را گرمی می دارید یا اینکه فقط به واسطه خون یا انتخابی که کرده اید، با آنها رابطه دارید؟

۲ .با خودتان مهربان باشید

داشتن حس خوشبختی در زندگی، ابتدا با داشتن احساس خوب نسبت به خودتان شروع می شود؛ اگرچه تمرکز کردن روی جنبه های منفی به جای ویژگی های مثبت، بسیار آسان تر است. به طور آزمایشی ۲۴

صلاح بچه ها نیست. روابط خونی و خویشاوندی باید قوی باشد و اقوام نزدیک همیشه حامی و دوستدار هم باشند. ناراحتی ها و دلگیری های امروز ما نباید فرزند ما را فرضا از حمایت ها و محبت های عموی خود در آینده محروم کند یا به عکس مانع حمایت و دستگیری فرزندان از مادربزرگ پیرشان شود.

البته در این مورد، لزوما زنان مقصر نیستند بلکه، کم کاری و کم لطفی خود مردان ... میتواند عامل ایجاد این مشکل باشد. اما در این مقاله به این موضوع صرفا از جهت کیفیت معاشرت زنان با خانواده همسر نگاه شده است.

• الگوسازی برای فرزندان

علاوه بر اینها رفتار ناسالم یک زن با خانواده همسر بدترین الگوی معاشرت برای فرزندان در زندگی فردای خودشان خواهد بود. معمولا پسرها و دخترانی که در چنین خانواده‌هایی بزرگ می شوند نامته توانند روابط خوبی با همسر و اقوام همسر خود داشته باشند این افراد بسیار زودرنج و پرتوقع عمل می کنند و زندگی خود را در معرض خطر جدایی قرار می دهند.

پسری که شاهد، بدمعاشرتی مادر خود با خانواده پدر یا شاهد قطع این ارتباط توسط مادر بوده، احتمال اینکه، مردی بسیار ضعیف و بی اراده بار بیاید و در مقابل زاده خواهی ها و بدمعاشرتی های همسر خود نیز در آینده ساکت بماند، زیاد است. فرزندان دختر نیز در چنین خانواده هایی بدبین و زیاد خواه می شوند.

این دخترها با پیش دآوری های منفی در مورد خانواده شوهر وارد زندگی مشترک می شوند وبا همسر و اقوام همسری خود مشکل پیدا می کنند.

راهکارهای صمیمی شدن با فرزندان را بیاموزیم

مورد نظر درخصوص فرزندانان باشد حتما به نظر وی گوش کنید و اگر هم با آن موافق نیستید، اما به هر حال به آن احترام گذاشته و سعی کنید با گفتن آن را حل کنید .

قدم ششم:از نوع مقایسه پرهیزید

هرگز به عنوان یک پدر یا مادر فرزندان را با دیگر بچه ها مقایسه نکنید. این موضوع برای آنها بسیار دردناک و آزاردهنده می باشد. فرزندان را آن گونه که هست، بپذیرید؛ البته این به آن معنا نیست که مشوق او باشید بلکه سعی کنید در همه حال زمینه رشد و تعالی وی را مهیا کنید، اما مقایسه وی با همسن و سالانش کار بسیار غلط و مردودی است و صمیمیت بین شما را از بین می برد .

صمیمی شدن با فرزندان

• چند راه دیگر برای صمیمی شدن با فرزندان

۱.در مواقع انتقاد، شخصیت او را زیر سوال نبرده بلکه حداقل از چند خوبی او تعریف کرده و سپس عمل ناپسند او را انتقاد کنید .
۲.درمقاطع دشوار سعی کنید کنارش باشید و با اواحساس همدردی کنید، امایه او بفهمانید کاری که شما انجام داده اید وظیفه او بوده و عادت نکند .

۳.فاصله روحی خود را با دردودل کردن و تعریف خاطرات کودکی با

فرزندان تان کم کنید و با این کار رشد ممنوی را در آنها تقویت کنید .

۴. اشتباهات فرزندان خود را با بزرگواری بدون پرده دری و ایجاد جسارت در آنها رفع نمایید .

۵. به صورت دستوری با آنها صحبت نکنیم و نام فرزند خود را با احترام به ویژه در حضور دیگران صدا کنیم .

۶.دادن هدیه های کوچک به بهانه مناسبت های مختلف به صورتی که آنها را پر توقع نسازد و برای هر کار کوچکی از شما انتظار پاداش و جایزه نداشته باشند .

۷.ایجاد حس مسئولیت و اعتماد به نفس در فرزندان با تعیین وظایف درخانواده و دادن یک حس مالکیت به آنها .

شماره ۲۲۲۵ - یکشنبه ۲۳ شهریور ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

شاید شما دوست داشته باشید روزتان را با کمترین میزان ناآرامی و بی‌نظمی سپری کنید، اما اگر شما هیچ کاری هم نکنید ظاهراً می‌توانید از دردسر دوری کنید. شاید شما مجبور شوید برنامه‌های مرتب و زمان بندی شده خود را کنار گذاشته و حسی کار کنید.

خوشبختانه در حالیکه فرصتهای هیجان‌انگیزی به زندگی‌تان راه پیدا کرده‌اند، طبیعت غریزی شما بهتان کمک می‌کند این فرصتها را ببینید.

اردیبهشت

شاید شما امروز بتوانید قوه خلاقیت خود را نشان دهید و یا فقط افکار آشفته و نامنسجم خود را فاش کنید. هیچ فرقی نمی‌کند که کدام یک از این کارها را انجام می‌دهید. جالب است که هم اکنون هیچ تفاوتی بین یک فرد احمق و یک جادوگر وجود ندارد.

این تضاد و اختلاف تا حد زیادی به خاطر موقعیت و شرایط اجتماعی به وجود آمده است، پس قبل از اینکه با دیگران در مورد ایده‌های خود صحبت کنید مطمئن شوید که آنها از تکررات بنیادین شما حمایت می‌کنند.

خرداد

رئیس شما نمی‌تواند به آن شکلی که شما می‌خواهید ازتان حمایت کند. شاید او در تعطیلات است و در اداره حضور ندارد و یا شاید با برنامه‌هایتان مخالف است. دلیل او هرچه باشد فرقی نمی‌کند، شما فقط برای اینکه شغلتان را از دست ندهید مجبورید بیشتر کار کنید!! فراموش نکنید رابطه درست و مطمئن بین شکست و موفقیت فرق می‌گذارند.

تیر

شما امروز به سختی برای خود برنامه‌ریزی کرده‌اید، تاحدی که اگر در سر راهتان مانعی وجود داشته باشد، همه چیز به طور کامل به هم می‌ریزد. جواب منفی دادن را یاد بگیرید، به فکر خودتان باشید و خود را از شر فشارهای زیاد رها کنید. پس زیاد صبر نکنید؛ وگرنه خیلی دیر می‌شود. شما می‌توانید به ناامیدی‌هایتان خاتمه دهید. تا موقعی که به تقویم خود و برنامه‌های خود توجه نمی‌کنید برای همه چیز آمادگی خواهید داشت.

مرداد

حالاکه اوضاع مالی شما خیلی خوب شده است، حسابی شگفت‌زده شده‌اید، چرا که شما اصلاً برای پولهای خود برنامه‌ریزی نکرده‌اید. خوشبختانه شما خیلی باهوش و تیز هستید، اما به جای اینکه از فرصتهای خود استفاده کرده و به دیگران کمک کنید، حتی ممکن است با رفتارهای توهمین‌آمیز خود آنها را برنجانید. با دخالت کردن در امور زندگی افراد دیگر از هدف اصلی خود منحرف نشوید. دعوض به فکر پیشرفت کردن در حرفه خود باشد.

شهریور

امروز شما تنها امید استعدادهای کاری خارق‌العاده خود را نشان دهید، اما شما هرچقدر بیشتر تلاش می‌کنید نتیجه عکس می‌گیرید. حتی اگر شما تمام کارهایتان را هم انجام دهید، پیروزی‌های شما دیگران را عصبانی خواهد کرد. اگر آنها نمی‌توانند به پای شما برسند به شما هیچ ارتباطی ندارد! شما فقط کاری را انجام دهید که فکر می‌کنید درست است.

مهر

شما این روزها احساسات خود نسبت به روابط دوستانه‌تان را به درستی نمی‌شناسید. اگر شما مجبور شوید مسائلی را که نمی‌خواهید فاش کنید، واکنشهای شما خیلی بی‌ثبات خواهد بود و ممکن است تمام زندگی شما را زیر و رو کند. اما فاش کردن تمام این چیزها بهتان کمک می‌کند امکاناتی که پیش رویتان قرار دارد را ببینید.

آبان

جدا شدن از گروه دوستان و یا همکاران بهتان کمک می‌کند تا همه چیز را با دید تازه‌تری ببینید. حالا شما دوست دارید نسبت به مسائل بی‌توجه‌تر و بی‌تفاوت‌تر باشید. شما نمی‌توانید مدت زمان زیادی با کسی که سعی می‌کند کوچکترین مسائل جزئی زندگی شما را هم تحت نظر داشته باشد زندگی کنید. تغییر کردن امری اجتناب ناپذیر است، اما شما نمی‌توانید همه کارها را یکدفعه انجام دهید.

آذر

یکی از افراد خانواده‌تان قدرتش را به رخ شما می‌کشد و شما مطمئن نیستید که می‌توانید روزهای آرامی داشته باشید یا خیر. شما مثل فردی که گرفتارطوفان شده احساس ناآرامی و آشفتگی می‌کنید. اما سعی نکنید که خودتان به تنهایی از همه مشکلات سر در بیاورید. دعوض می‌توانید با دیگران هم مشورت کنید. نصیحت‌های آنها به خصوص نصیحت‌های همکاران در محل کار، می‌تواند برای حل کردن مشکلات خانوادگی بهتان کمک کند.

دی

شما امروز کاملاً به جایگاه خود در زندگی واقف بوده و به آن اطمینان دارید، اما ممکن است امروز چیزی یاد بگیرید که برایتان سؤال ایجاد کند که آیا در مسیر درستی قرار گرفته‌اید یا خیر؟ انعطاف پذیر بودن همیشه یک استراتژی عاقلانه است، اما امروز اصلا مسیر خود را تغییر ندهید، مگر اینکه لازم باشد.

بهمن

امروز ماه در نشانه التقاطی شما باقی می‌ماند و شیطنتهای اورانوس را تقویت می‌کند. گردش یک سری از سیاره‌های شخصی به دور ماه بهتان کمک می‌کند تمرینهای جدید و شدید خود را تمام کنید. اما مقابله شدید خوشبید با اورنوس یعنی سیاره بخت شما، می‌تواند کل زندگی‌تان، به خصوص در حیطه دوستی‌ها و رابطه‌های صمیمی، را زیر و رو کند. شما باید جایگاه خود را حفظ کنید، اما در عین حال به حرفهای دیگران هم گوش دهید.

اسفند

شما امروز به خصوص وقتی با فرد دیگری مواجه می‌شوید، تنها کسی نیستید که آگاهانه رفتار می‌کنید. اگر این فرد همسرتان و یا دوست نزدیکتان بود، در مورد مشکلاتی که جدیداً برایتان به وجود آورده و با او صحبت کنید. اما اگر این شخص رئیس‌تان بود، در برابر انتقاداتی که از شما می‌شود زیاد مقاومت نکنید؛ زیرا واکنش نشان دادن با خوششنداری باعث می‌شود آزادی‌هایتان در آینده نزدیک بیشتر شود.