

آشپزی

| | |
|--|----------------|
| نودل سبزیجات | |
| مواد لازم : | |
| نودل | ۲ بسته |
| هویج خلالی نازک | ۱ عدد بزرگ |
| نخود فرنگی و ذرت و لوبیا قرمز پخته شده | ۱ پیمانه |
| سبزی مططر خشک | ۱ قاشق غذاخوری |
| پودر کاری و زردچوبه | به مقدار لازم |
| پودر گوجه فرنگی | ۱ قاشق غذاخوری |
| نمک و فلفل | به مقدار لازم |

نودل سبزیجات

بتدا داخل قابلمه ۲ لیوان آب بریزید و اجازه بدهید آب بجوشد سپس درون آب جوش هویج ها و پودر گوجه و پودرکاری و نمک و زردچوبه را بریزید و بگذارید بیزند سپس نخود فرنگی پخته شده و ذرت پخته شده و لوبیا را اضافه کنید و مخلوط کنید.

بعد از گذشت زمان کوتاهی نودل ها را اضافه کنید و هم بریزید و اجازه بدهید با هم مخلوط شوند و بعد از نرم شدن نودل ها سبزی های خشک (جعفری و گشنیز) یا فریز شده را اضافه کنید و هم بریزید و بگذارید همه مواد به خورد هم بروند سفتی و میزان آب نودل به سلیقه ی شما بستگی دارد.

یک موز و نسکافه

مواد لازم:

| | |
|--------------|------------------|
| تخم مرغ | ۶ عدد |
| شکر | ۱/۵ لیوان |
| آرد | ۲ لیوان |
| روغن | ۱/۲ لیوان |
| موز پوره شده | ۱ لیوان |
| بکینگ پودر | ۱/۵ قاشق چایخوری |
| وانیل شکری | ۱ بسته |
| نسکافه | ۲ قاشق چایخوری |

طرز تهیه :

ابتدا سفیده و زرده تخم مرغ ها را از هم جدا کنید و سپس سفیده ها را با دور تند همزن آنقدر برزید تا کامل کف کند بعد نصف لیوان شکر به سفیده ها اضافه کنید و باز برزید تا کشدار شود.

بعد زرده تخم مرغ و ۱ لیوان شکر و وانیل را ۵ دقیقه با همزن برزید تا کرم رنگ و کشدار شود بعد پوره موز و روغن و نسکافه که با یک کم آب گرم حل کنید و اضافه کنید سپس آرد و بکینگ پودر را ۳ بار الک کنید و با موادتان مخلوط کنید.

در آخر سفیده را به مواد کیک تان اضافه و خیلی آرام در حد مخلوط شدن قاطی کنید و در قالب بریزید و داخل فر با دمای ۱۸۰ به مدت ۵۰ دقیقه بپزید.

اگر دیدید این مدت زمان برای کیک تان کم است می توانید نیم ساعت دیگر هم اضافه کنید. می توانید گردو هم به موادتان اضافه کنید که فوق العاده می شود.

ته چین گوشت مجلسی

مواد لازم :

| | |
|---------------------------|----------------|
| برنج | ۴ پیمانه |
| گوشت | ۶۰۰ گرم |
| پیاز | ۱ عدد |
| نمک و فلفل سیاه و زردچوبه | به مقدار لازم |
| تخم مرغ | ۲ عدد |
| روغن | ۴ قاشق غذاخوری |
| ماست چکیده | ۸ قاشق غذاخوری |
| زعفران دم کرده | به مقدار لازم |
| پودر دارچین | به مقدار لازم |
| خلال پسته | برای تزئین |
| خلال بادام | برای تزئین |
| خلال پوست پرتقال | برای تزئین |

طرز تهیه :

در قابلمه ای روی حرارت متوسط کمی روغن بریزید. پیاز را در آن تفت دهید تا نرم شود و بعد گوشت را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا تغییر رنگ دهد.

به آن ها فلفل سیاه، زردچوبه و آب اضافه کنید و بگذارید تا حدود ۲ ساعت بپزد. می توانید به آن کمی زعفران دم کرده هم اضافه کنید. در پایان پخت به آن نمک بزنید. آن را کنار بگذارید تا خنک شود.

در این میان، فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. در قابلمه ای روی حرارت بالا مقداری آب بریزید و بجوشانید، برنج و نمک را در آن بپزید. برنج را آبکشی کنید.

در ظرفی مناسب، تخم مرغ ها را بشکنید و کمی بزنید. ماست، روغن و ادویه ها (زعفران دم کرده، فلفل سیاه و نمک) را به آن اضافه کنید. برنج را در آن بریزید و خوب با هم مخلوط کنید.

کمی روغن در در ظرف مورد نظر (مخصوص فر) بریزید. نیمی از مایه ته چین را در آن بریزید. گوشت را به صورت لایه ای منظم روی آن بچینید و باقیمانده مایه ته چین را روی آن بریزید.

ته چین را حدود ۱ ساعت در فر قرار دهید.

بعد از پخت آن را از فر خارج کنید و در ظرف مد نظر برگردانید. می توانید ته چین را با انواع خلال (پسته، بادام و پوست پرتقال) تفت داده تزئین کنید و سرو نمایید.

حلوای سویق

مواد لازم برای :

| | |
|-------------|----------------|
| سویق کامل | ۳ قاشق غذاخوری |
| شیره انگور | ۳ قاشق غذاخوری |
| روغن حیوانی | ۱ قاشق غذاخوری |

طرز تهیه :

برای تهیه حلوای سویق روغن حیوانی را داخل قابلمه بریزید، آب که شد به آن ۳ قاشق غذاخوری سویق کامل اضافه کنید و بعد که مخلوط شد به آن شیره انگور اضافه و سرو کنید.

سویق (مخلوط آرد گندم و جو) از قبل تفت خورده و آماده است بنابراین نیاز به سرخ شدن داخل روغن ندارد.

مقایسه همسر با دیگران یک باز بدترین عادات زناشویی است که منجر به طلاق عاطفی بین زوجین می شود و اعتماد بنفس طرفین را به شدت پایین می آورد.

اگر میخواهید در زندگی زناشویی خود همیشه موفق باشید به شریک زندگی خود و کسی که انتخاب کرده اید احترام بگذارید و او را با همه خوبی و بدی هایش ببذیرید و دوست داشته باشید زیرا هیچ کس خوب مطلق نمی باشد و هرکس خطاهایی دارد پس لزومی ندارد که باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه کنید زیرا همه افراد سعی میکنند بهترین شخصیت خود را در معرض نمایش دیگران قرار دهند پس برای اینکه هیچگاه احساس خودشاید زندگی خودتان تغییر نکنند از خیره شدن به زندگی دیگران و مقایسه همسر با دیگران پرهیز کنید .

در این بخش به نکته مهمی خواهیم پرداخت و آن هم اشتباه بسیاری از زوجین در زندگی های امروزی است ؛ مشکلی خطرناک به نام مقایسه همسر با دیگران .در زندگی زناشویی مرد و زن هر دو دوست دارند برای شریک زندگی خود بهترین باشند و بدانند که برای اینکه همسرشان عاشق آنها باشد لزومی ندارد که تغییر کنند و یا شبیه شخصیت دیگری شوند اینگونه است که میتوانند در زندگی موفق بوده و به یکدیگر آرامش هدیه کنند اما بعضی از زوجین زندگی را به کام یکدیگر تلخ میکنند و شروع به مقایسه کردن میکنند .

هر چیزی در این دنیا باهم متفاوت است همانند رنگ گلها و یا طعم مواد غذایی ؛ به انگشتان خود دقت کنید در این دنیا هیچ کسی پیدا نمیشود که خطوط سر انگشتش با شما همانند باشد پس نباید انتظار داشته باشید همسر شما با همسر دوستان یکی باشد . هر انسانی از نظر علایق و راه و روش

زناشویی

عادت بد زناشویی ؛

همسر تان را با دیگران مقایسه نکنید



زندگی با دیگری متفاوت است همین تفاوت ها میان انسانهاست که زندگی را از حالت تکرار خارج نموده و دنیا را قشنگتر میکند.

مثلا اگر همسر دوست شما اهل سفر و خوش گذرانی است دلیلی ندارد همسر شما هم اینگونه باشد ؛ علایق و راه و روش زندگی همسر شما با آدم های اطرافش متفاوت است و این به معنی بد بودن همسر شما نیست .

✽ ورود ممنوعی بزرگ در ذهن شما ؛

همه افکار از ذهن انسان آغاز میشود مثلا هنگامی که همسرتان با یک کیسه میوه به خانه می آید و در کیسه میوه ی خراب نیز وجود دارد شما میتوانید او را سرزنش کنید که چرا جنس خوب و مرغوب نخریده اما حق ندارید او را باشخاص دیگری مقایسه کنید و مثلا بگویید برادرت همیشه بهترین میوه ها را میخرد .

برای ترک کردن این عادت نا مناسب باید از ذهن خود شروع کنید هنگامی که میگوییم همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید منظورمان مقایسه مثبت نیست . شما اگر همسرتان را در یک

با روش های مسلط حرف زدن ؛ دیگران را با حرف زدن مبهوت کنید

خویشتن داری نیز در لحن شما نمود پیدا خواهد کرد.

✽ از تپق زدن نترسید

اگر هنگام صحبت کردن ، در صحبت هایتان اشتباهی رخ داد نهراسید و تنها کافی است اشتباه خود را اصلاح کنید زیرا همه اشتباه میکنند.

✽ خوب گوش کنید

برای اینکه خودتان بتوانید در سخنوری قوی و توانا شوید لازم است که به صحبت های سخنرانان و افرادی که در سخنوری تبحر دارند مانند مجریان رادیو و تلویزیون خوب گوش کنید و به نحوه و سرعت ادای کلمات آنها توجه نمایید.

✽ صدای خود را ضبط کنید

با یک دستگاه ضبط صدا یا کامپیوتر و یک میکروفون صدای خود را ضبط کرده و برای پیدا کردن اشتباهاتان به صدای ضبط شده گوش کنید تا جملات نامفهوم ونامعقول را پیدا نموده و اصلاح کنید.

✽ با صدای بلند تمرین کنید

متون مختلف را با صدای رسا بخوانید و کلمات آن را به درستی و آرام تلفظ کنیداگر شما جمله ای را اهسته و زمزمه وار ادا کرده اید دوباره جمله را صحیح ادا کنید . روزی ۱۰ دقیقه متون مختلف را باصدای بلند بخوانید.

✽ بازی تلفظ کلمات دشوار را انجام دهید

بازی تلفظ کلمات دشوار را انجام دهید و کلماتی را که اشتباه تلفظ کرده اید یادداشت نموده و مدام تمرین کنید تا تلفظ صحیح آن را بیاموزید.

✽ با دهان باز صحبت کنید

بیش از زمانی که صحبت می کنید دهانتان را باز کنید تا لبها و دندانهایتان از حالت صلب بودن خارج شوند و بیان کلمات صحیح تر انجام شود و صدایتان بلندتر شود.

✽ فرق بین ادای حروف صدادار و بی صدا را بدانید

شما باید فرق بین ادای حروف صدادار و بی صدا را بدانید . چنانچه نمناک اشاره داشته است برای ادای حروف بی صدا مانند (ب) و (ت) لحظه ای هوا را در گلو حبس کنید و حروف را به صورت اذراکردن ناگهانی هوا از حنجره ادا کنید.

✽ نفس عمیق بکشید

خانواده

رفتار کن که دوست داری با تو رفتارشود" تنها کسی که تمام لحظات عمر همراه شما خواهد بود شریک زندگیتان است پس عزیزترین آدم زندگیتان را مورد قیاس با بقیه ی افراد قرار ندهید.

گاهی اوقات ظاهر خوب زندگی دیگران چیزی است که باعث میشود شما درگیر مقایسه شوید در حالی که نمای زندگی فلان چیز را خریده و تو اصلا است . با همسر و شریک زندگی خنک جوری رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود .

ایا دلتان میخواهد که شوهر تان از زنها ی بقیه تعریف کند و نقایص شما را به رویتان بیاورد . مثلا بگوید همسر برادرم دست پخت عالی دارد

و تو اصلا بلد نیستی آشپزی کنی . اگر دوست ندارید چنین چیزی بشنوید پس نباید به شوهر خود بگویید شوهر خودم جزو فلان چیز را خریده و تو اصلا به فکر آسایش من نیستی .

اگر فکر میکنید که مقایسه همسر خود با دیگران به زندگیتان ضرر زیادی وارد نمیکند سخت در اشتباهید . خوب است آگاه باشید که سرانجام شما

برای تکرار این عادت مقایسه افرادی از جنس مخالف را کنار همسرتان میگذارید و نقاط قوت او را بررسی کرده و نقاط ضعف و کاستی ها و ناتوانی های همسرتان را میبییند .

گاهی اوقات شما افرادی مانند پدر،برادر،مادر و خواهرتان را با همسر خود مقایسه میکنید اما

گاهی این افراد دوستان همسر و یا همسران دوستان و افرادی نامحرم و جنس مخالف هستند و در نهایت شما به این افراد بی عیب و نقص علاقه نشان داده و به او احساس پیدا میکنید و ممکن است همسرتان متوجه این احساس اشتباه شود و این مقایسه ی نادرست زمینه ی بی مهری و بی وفایی را در زندگی مشترکتان فراهم کند پس با این عادت غلط خیلی جدی مبارزه کنید .

دیگران را با حرف زدن مبهوت کنید

شما باید بتوانید که بلند صحبت کنید بنابراین قبل از صحبت چند نفس عمیق بکشید تا در موقع صحبت کردن نفس کم نیاورید این کار سب می شود سرعت ادای کلمات پایین آید و بیان بهتر گردد.

✽ در هنگام صحبت کردن انعطاف داشته باشید

انتهای جملات معمولی باید افتان بوده و به ارامی بیان شود اما آهنگ ادای اخر جملات پرسشی باید خیزان بوده و با صدای بلندتر ادا شود. دقت کنید هجا ها و کلمات مختلف تاکید های مختلفی دارند.

✽ از دیافراگم خود کمک بگیرید

برای کنترل نتفستان در هنگام صحبت کردن از ماهیچه های شکم خود استفاده کنید تا در صورت نا نبردن صدایتان ، حتی کلمات را به درستی ادا کنید.

✽ آواز بخوانید

زمانی که تنها هستید ، آواز بخوانید زیرا آواز خواندن به صدایتان تمرین می دهد و کمک می کند که بتوانید کلمات را بهتر ادا کنید

و فن بیاتان قوی تر شود.

✽ کنترل تن صدا

شما می توانید میزان هوا را در هنگام داد زدن کنترل کنید پس تناژ طبیعی صدای خودتان را حفظ کنید و تا می توانید بلند صحبت کنید.

از تمرین خوبی که می توانید برای کنترل تن صدا انجام دهید ، تشویق کردن یک رویداد ورزشی یا صحبت کردن در زمان پخش یک موزیک با صدای بلند است.

✽ جلوی اینه تمرین کنید

برای بهتر شناختن نقاط ضعف و قوت خود جلوی آینه به تمرین صحبت کردن بپردازید و یا به وسیله ی یک دوربین تصویر خود را ضبط کنید.

✽ واژه هایی را به کار ببرید که با آنها آشنایی دارید

هنگام صحبت کردن از کلماتی که آموخته اید؛ استفاده کنید زیرا استفاده ی نابه جا از کلمات سنگین و زیاد موجب تپق زدن شما می شود اما همیشه سعی کنید در یادگیری کلمات جدید بکوشید.

✽ مطالعه تان را بیشتر کنید

کتاب خواندن دایره ی لغات شما را گسترده تر می کند و درک مطلب تان را بهبود می بخشد.

قبل از عروسی و مهمانی‌های مهم، این غذاها را نخورید!

همین کار را روی بدتان هم می کنند. با آزاد شدن تمام آن دی اکسید کربن در بدن، احساس نفخ و یف کردگی می کنید.

✽ **سبزیجات**

یکی از توصیه ها برای تغذیه مناسب، استفاده از سبزیجات چلیپایی مانند گل کلم، کلم، کلم بروکسل و بروکلی است اما نه زمانی که در آن مظهری خوب داشته باشید، کار بسیار اشتباهی است، چون سدیم باعث احتباس مایعات در بدن می شود. سعی کنید روزی ۲٫۳۰۰ میلی گرم بیشتر نمک استفاده نکنید.
✽ **گلوتن**
گلوتن نیز مانند لبنیات، روی همه افراد تاثیر منفی نمی گذارد اما یکی دیگر از غذاهایی است که گته می شود می تواند باعث نفخ و گرفتگی در بسیاری از افراد شود. برای اینکه خود را ایمن نگه دارید، یک یا دو هفته قبل از عروسی گلوتن را از برنامه غذایی خود حذف کنید و ببینید که آیا تاثیری روی سیستم گوارشی تان گذاشته یا خیر.
✽ **آدامس**
اگر خواستید بوی دهانتان را تغییر دهید، این بار به خاطر آدامس های معطر با عطرهای مختلف، علاوه بر سبزی آدامس از انواع آدامس حاوی الکل قند اینک به جای آدامس از انواع آدامس حاوی الکل قند هستند، وقتی آدامس می چوید هوای بیشتری را می بلعید بنابراین هوای اضافی که به معده تان می رود بیش از حد افزایش می یابد.

فال روزانه

فروردین

شما در آستانه جدیدی از زندگی خود هستید که شما را به منطقه‌های ناآشنا هدایت می‌کند، در جایی که منطق اصلاً هیچ راهی ندارد. به جای اینکه طبق برنامه ریزی قبلی خود کار کنید، از عزلت گاه خود بیرون آمده و تمام تجربیات خود چه درست و چه نادرست را با هم بیامیزید.

اردیبهشت

برای انجام دادن کارهای جدیدتان، حتی اگر دلتان می‌خواهد تنهائی کار کنید، لازم است که از نزدیک با همکارانتان کار کنید. کنار کشیدن و کم آوردن نمی‌تواند یکی از گزینه‌های شما باشد، برای اینکه دیگران هم سعی می‌کنند شما را درگیر کار کنند، اگرچه این کار خیلی سخت است، ولی شما باید از دوستی‌های خود درس بگیرید. شما هم احساسات خود را ابراز کنید و هرچقدر هم بحث کردن برایتان سخت بود با هم به گفتگو ادامه دهید.

خرداد

امروز امکان دارد یک نفر با عقاید خیلی خوش بینانه وارد زندگی تان شود، اما وقتی خودتان را در بحث‌ها درگیر می‌کنید خبرهای خوش می‌تواند جدی‌تر شوند. سرباز زدن از همکاری با دیگران کار منطقی ای نیست، برای اینکه بهتر است قبل از اینکه دست به عمل بزنید بفهمید که چه اتفاقاتی افتاده است نه بعد از آن! محدود کردن انتخاب‌های خود خیلی بیشتر از قبول کردن همه چیزهایی که بهتان پیشنهاد می‌شود برایتان مفید خواهد بود.

تیر

شما امروز اعتقاد دارید که خیلی خوب و درست حرف زده‌اید، اما حرف‌هایی که الان می‌زنید ممکن است باعث فراری دادن دیگران شود. حتی شاید بعضی از جمله‌هایتان را ناتمام ول کنید، که این موضوع می‌تواند باعث عصبانی شدن دیگران شود. حذف کردن کارهای اضافی و غیرلازم از برنامه روزانه شما می‌تواند تنش‌هایی که بین شما و دیگران وجود دارد را کاهش دهد.

مرداد

شما در اوج بازی قرار گرفته‌اید و آماده پریدن، خلاقیت و شاد بودن هستید! اما شما در استفاده کردن از توانایی های خود شک دارید، چراکه نمی‌خواهید با انجام دادن کارهایی که زیاد مهم نیستند انرژی خود را تلف کنید. سعی نکنید جذابیت‌ها و لبخند خود را پنهان کنید. به دیگران بگویید چه احساسی دارید و حتی اگر طبق میل آنها رفتار نکرده‌اید نگرانی به خود راه ندهید.

شهریور

شما دلتان نمی‌خواهد که در خانه بمانید، ولی امکان اینکه تمام روز بیرون از خانه بمانید وجود ندارد، چرا که اکنون کارهای خیلی زیادی برای انجام دادن دارید. شما اکنون در دوره‌ای از زندگی خود هستید که حرف‌های شما می‌توانند تعیین کننده شکست و موفقیت‌تان باشند، پس به خاطر کارهایی که باید انجام بدهید شکایت نکنید و غر نزنید! در عوض تا جایی که می‌توانید با نگرش و دید مثبت کارهای خود را در داخل خانه انجام دهید و بعد به سر کار بروید.

مهر

آرزوهای بزرگ و آرمانی در سر داشتن شاید عاقبت کمی ناامیدتان کند، چراکه ممکن است حوادثی که اتفاق می‌افتد به آن خوبی که شما در ذهنتان تصور کرده بودید نباشد. با وجود این شما می‌توانید کارهای خیلی زیادی انجام دهید و همین فعالیت و سازندگی شما بهتان کمک می‌کند نگرش های منفی مربوط به خود را اصلاح کنید. خودتان را با ایده‌آل‌هایتان مقایسه نکنید؛ به جای اینکه به کارهای ناتمام خود فکر کنید به کارهایی که انجام دادید فکر کنید.

آبان

شما امروز نسبت به وضع مالی خود و یا دست کم نسبت به امکاناتی که دارید خیلی خوش بین هستید. حالا بهرام در نشانه شما قرار دارد و انرژی زیادی در خود حس می‌کنید که شما را قادر می‌سازد بیشتر از همیشه کار کنید. اما این انرژی زیاد می‌تواند خشم و عصبانیت شما را نیز آشکار کند، پس راهی پیدا کنید که بدان وسیله احساسات غیر منظره‌تان را خاموش کنید، وگرنه درگیر مسائل می‌شوید که اصلا به نفعتان نیستند.

آذر

الان زمانی جدی بودن است، البته این حرف لزوماً در مورد مسائل کاری نیست، شما احساس می‌کنید که وظایف زیادی دارید، در حالیکه احساسات و علایق‌تان شما را به سفری دور و دراز از عجایب می‌کشاند. فقط یادتان باشد که نتایجی که امروز شما بدانها دست یافته‌اید، لزوماً نتایج صحیحی نیستند. توجه کردن به جزئیات می‌تواند با جریانی آرام شما را برای چند هفته از برنامه‌تان جلوتر بیندازد.

دی

امروز شما به یک دوره‌ی رسیده‌اید که فهم و بینشتان به شما چیزی می‌گویند ولی شما کار دیگری انجام می‌دهید. گاهی اوقات شما با موفقیت می‌توانید بعضی از رفتارهایتان را وقتی که با آن چیزی که شما می‌دانید بهترین رفتار است مغایرت دارند، با دلایل منطقی توجیه کنید. با وجود این امروز شما سعی می‌کنید بفهمید چگونه اعتقادات شما می‌توانند بر کارتان تأثیر مثبتی بگذارند. پس نباید نگران این باشید که دیگران از شما قدردانی کنند.

بهمن

امروز احتمال موفقیت برای شما بیشتر شده است، چراکه به هیچ درخواستی جواب منفی نمی‌دهید. شما قادر هستید بدون توجه به موانعی که پیش رویتان قرار دارند، همچنان اهداف خود را داشته باشید. دیگران این روزها از سرسختی شما شگفت زده شده‌اند، اما اجازه ندهید عکس‌العمل‌های آنها شما را از اهدافتان دور کند. توجه خود را روی مقصدتان متمرکز کنید و با ثبات قدم در همین مسیر گام بردارید.

اسفند

حالا که ماه به نهمین خانه شما یعنی خانه اهداف بزرگ انرژی می‌دهد، وسعت و دامنه فهم و دانش شما نیز بیشتر شده است. به‌خاطر اینکه ظاهراً قادر هستید فراتر از هدف خود راه می‌بینید، دیگران به منظور بهره گرفتن از نصیحت‌هایتان پیش شما می‌آیند. جواستان جمع باشد؛ شما برسر دوره‌ای قرار می‌گیرید و به محض اینکه یکی از آنها را برگرزینید، کسانی که از مسیر اول سودی عایدشان می‌شود برایتان مشکل درست می‌کنند.