

## آشپزی

### کوفته هلوی شیرازی

کوفته هلوی شیرازی غذای محلی شیراز است و فاقد هلو است و نامگذاری احتمالاً بخاطر تشابه اندازه کوفته با هلو است.

**مواد لازم** :

گوشت چرخ شده ۳۰۰ گرم
هویج یا نرگسی رنده شده ۳۰۰ گرم
تخم مرغ ۱ عدد
پیاز متوسط رنده شده ۱ عدد
نمک و زردچوبه به میزان لازم
زد نخودچی به میزان لازم
شکر ۱ قاشق سوپ خوری
بلیمو ۱ قاشق سوپ خوری
**مواد میانی :**
پیاز بزرگ جهت پیاز داغ ۱ عدد
گردو – کشمش – آلو بخارا (بدون هسته) – زعفران به میزان لازم.
**طرز تهیه :**
ابتدا پیاز رنده شده را با گوشت چرخ کرده مخلوط کرده، نرگسی رنده شده را روی آن می ریزیم، به مقدار لازم ادویه می زنیم و کاملاً ورز می دهیم.

کمی از مایه آماده شده را برمی داریم و به همراه کمی پیاز داغ درون آب جوش (جهت آماده شدن سس کوفته).
آرد نخودچی را به مایه اضافه می کنیم و ورز می دهیم، تخم مرغ را درون آن می شکنیم و باز هم ورز می دهیم و به تدریج آرد نخودچی به آن اضافه می کنیم تا انسجام بگیرد.

به اندازه یک هلوی متوسط برداشته آنرا باز کرده و مقداری پیازداغ، گردو، کشمش و آلو بخارا را درون کوفته گذاشته و آن را گلوله می کنیم.
باید دقت کنیم بین کوفته ها حفره و هوا و جود نداشته باشد چون وا می رود و باز می شود. سپس کوفته های آماده شده را درون قابلمه ریخته و سر قابلمه را نیمه باز می گذاریم که کوفته ها باز نشوند.

برای رنگ و طعم این کوفته از زعفران دم کرده استفاده می کنیم.
آلبیمو، شکر و زعفران را اضافه کرده و می گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد.

پس از یک ساعت کوفته هلوی شیرازی ما آماده است.

### بناتاحاره

**مواد لازم:**

سیب زمینی متوسط:۳عدد،
فندقی پیاز متوسط:یک عدد،
خلالی روغن مایع:۶قاشق غذاخوری
پودر تخم گشنیز:۲قاشق چای خوری
گشنیز ساطوری:۳قاشق غذاخوری
سیر له شده:۲عدد
زردچوبه:یک قاشق چای خوری
نمک و فلفل قرمز:به میزان لازم
**طرز تهیه:**

روغن را روی شعله متوسط داغ کنید. پیاز را ۴ دقیقه در آن تفت دهید تا نرم شود، سپس از روغن خارج کنید.

روغن را دوباره داغ کنید. در صورت نیاز کمی روغن اضافه کنید. سیب زمینی را در آن سرخ کنید. هنگامی که سیب زمینی شروع به رنگ گرفتن کرد، زردچوبه، تخم گشنیز و نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید.

سیر و پیاز را به تابه برگردانید و پس از یک دقیقه آن را سرو کنید.

**نکته :**

- برای سرو آن ماست چکیده، پودر سیر، نعناع، نمک و فلفل را مخلوط کنید.
- به جای سیر می توانید از پودر سیر استفاده کنید.

### خورشت بزقرمه

خورش بزقرمه بومی شهر کرمان است. این غذا به دلیل دارا بودن نخود، کشک و گوشت سرشار از پروتئین است.

**مواد لازم :**

کشک ساییده ۳ پیمانه
گوشت سر دست و ماهیچه پرچربی بزغاله ۱ کیلو
نخود نیم کوب ۲ پیمانه
سیر کوبیده ۱ پوته
سیر داغ به میزان لازم
زعفران حل شده ۱ قاشق غذاخوری
پیاز ساطوری ۵ عدد
نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
روغن به میزان لازم
**طرز تهیه :**

گوشت، پیاز، سیر کوبیده و نخود را با دو لیتر آب روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید.

همچنین بخوانید : تمام غذاهای محلی کرمان

سپس حرارت را ملایم کنید.

پس از دو ساعت، کشک را به همراه زردچوبه و کمی نمک و فلفل به مخلوط اضافه نمایید.

در دیگ را نیمه باز بگذارید و شعله را بسیار کم کنید تا غذا کم کم جوش بزند و آب آن لعاب دار و غلیظ شود.

در پایان بزقرمه را در ظرف کشیده و روی آن را با سیر داغ و محلول زعفران تزئین نمایید.

**نکات :**

- بزقرمه را هم می توانید با نان بخورید و هم به صورت خورش در کنار برنج میل کنید.
- شما به جای گوشت بزغاله، می توانید از گوشت های قرمز دیگر نیز استفاده کنید.
- گوشت بزغاله بر خلاف گوشت بز، بسیار لطیف و خوشمزه است. لذا در تهیه این غذا از گوشت بزغاله استفاده می شود و بزقرمه یعنی قرمه بزغاله

## خانواده

خانم ها بخوانند ؛

# بر خورد صحیح با شوهر خاله زنگ



بپرسید :«نظرت درباره رفتاری که امروز داشتی چیست؟» یا «چطور شد که این طور رفتار کردی؟»

✽ از فرد دیگری کمک بگیرید

اگر همسرتان رفتارهای خود را کاملاً مردانه

دانست و مشکل را به شما مرتبط نمود ، برای

حل این مشکل که نظر کدام یک از شما درست است از شخص سوم بی طرفی مانند یک مشاور

کمک بگیرید که هیچ کدام از شما را نمی شناسد و صلاحیت لازم را داشته باشد.

اگر پس از ازدواج متوجه این ضعف شخصیتی

در همسرتان شده اید، بهتر است به جای گارد

گرفتن ، از در دوستی وارد شوید و با مهر و

محبت خالصانه ای نسبت به همسرتان او را به

ترک این رفتارها تشویق کنید.

✽ به مادر همسرتان نزدیک شوید

به مادر همسرتان نزدیک شوید و از نفوذ او روی

فرزندش برای پیش برد هدف های خود استفاده

کنید.

✽ غر نزنید

فواید رابطه عاطفی ؛

## برای دخترتان اینگونه پدری کنید

دارد برای او توضیح دهید و در حد اعتدال سختگیر باشید تا روابط خود را با دخترتان تقویت کنید.
✽ او را برای مدرسه آماده کنید؛ بعضی روزها او را برای رفتن به مدرسه آماده کنید. در حین انجام این کار می توانید درمورد آنچه با دوست صمیمی خود گفته و شنیده و یا با فردی که دعوا کرده صحبت کنیداین عادت می تواند در نهایت شما را از رویاها، جاه طلبی ها و نظرات دخترتان آگاه کند و منجر به گفتگوهایی سازنده در آینده شود.همچنین این کار باعث می شود دخترتان برای دریافت هر گونه پیشنهاد یا توصیه مثل یک دوست شما مراجعه کند.

✽ در جلسات مدرسه شرکت کنید؛ شرکت در جلسات معلمان با والدین، به شما در دانستن نحوه عملکرد دخترتان در مدرسه کمک می کند و احساس مهم بودن به او می دهد. همچنین اگر دخترتان در انتخاب دوست یا حل مسئله ای مشکل دارد او را در این مرحله یاری کنید.
دوستان دختر خود را بشناسید:
✽ ارتباط شما با دوستان دخترتان و والدین آنها دو مزیت دارد:
شما در مورد آنچه در زندگی دخترتان اتفاق می افتد آگاهی لازم را پیدا می کنید.

دوستان او را می شناسید.
✽ فعالیت های سرگرم کننده داشته باشید: برای گذراندن وقت بیشتر با دخترتان می توانید با او به پارک یا طبیعت بروید. مدتی را با او و دوستانش (با رعایت محدودیت سنی ۴ تا ۱۰ سال یا کمی بالاتر) سپری کنید. علاوه براین می توانید ورزشی که با آن آشنایی دارید را به او بیاموزید.

با دختر خود فیلم ببینید و درمورد آن صحبت کنید، به این ترتیب علاوه بر مکالمات بیشتر، یک رابطه دوستانه بین شما و دخترتان ایجاد خواهد شد. صرف

ناهار و شام یا گردش می تواند به لذت بردن از مکالمات طولانی کمک کند. این کار روشی بسیار خوب برای با هم بودن و سپری کردن اوقات فراقت با دخترتان است.

✽ با دخترتان به خرید بروید:

شماره ۲۳۴۰ - دوشنبه ۱۳ بهمن ۱۳۹۹

## فال روزانه

### فروردین

شما امروز سعی می‌کنید که از عصبی شدن و دچار وحشت شدن جلوگیری کنید و آسان ترین راه هم این است که بگذارید دیگران حواس شما را پرت کنند تا به احساسات دشوار و پیچیده خود فکر نکنید. اگر خود را در میان خانواده، دوستان و یا همکلاسی‌هایتان محاصره کنید راهی است که می‌توانید بوسیله آن از درگیری با احساسات خود پیشگیری کنید به خاطر اینکه شما باید وظیفه خود را در پیشبرد گفتگو و مکالمه انجام دهید.

### اردیبهشت

شما اخیرا به این فکر افتاده‌اید که به مدرسه بازگردید و دوباره تحت آموزش قرار بگیرید و معتقد هستید که این کار می‌تواند چشمان شما را به راه جدیدی درزندگی باز کند. اما حتی درس خواندن و یادگیری بعضی چیزها همان قدر غیر عملی است که هیچ فیلسوف اهل عمل نیست و به جنبه‌های عملی زندگی کاری ندارد. دیگر اینکه این راه شما را برای مدت طولانی سرگرم نمی‌کند و زود از آن خسته خواهید شد.

### خرداد

شما به طور طبیعی کنجکاو هستید، اما این حس کنجکاوی شما تبدیل به فکری دائم درباره مسافرت‌های خارجی، جستجو و افکار بزرگ شده است. این موضوعات می‌تواند به شما کمک کند که از این افکار نگران کننده‌ای که الان درگیر آن هستید خلاص شوید. هنوز اما فرار کردن از وظایف و مسئولیت‌هایی که در خانه دارید به آن آسانی که فکر می‌کنید امکان پذیر نیست. ظاهرا، برنامه ریزی برای اهداف طولانی مدت راه حل بسیار آسان‌تر از این است که تلاش کنید کاری را حتما همین امروز تمام کنید.

### تیر

اگرچه شما آدم بسیار واقع بینی هستید، اما امروز ممکن است روزی باشد که فردی را ملاقات کنید که درها را به روی شما باز کند. اگر کسی در زندگی شما پدیدار شد، مطمئن شوید که زمانی را صرف این می‌کنید که بشنوید چه چیزی گفته می‌شود و شما بتوانید در قبال آن پاسخ گو باشید. الان زمان این نیست که به تعقیب ماده غاز وحشی بپردازید. پس مراقب این باشید که چه نوع ماجراجویی را انتخاب می‌کنید.

### مرداد

هنوز موضوع سر کسانی است که دور و بر شما هستند. در این زمان ماه وارد هفتمین خانه روابط شما می‌شود. شما نمی‌توانید در خلأ وجود داشته باشید؛ الان باید در دوره آسانی از زندگی خود قرار داشته باشید، پس می‌توانید تمام روز را برقصید و شادی کنید. اما پیشرفت باید به تدریج باشد. اگر به نظر می‌رسد شما الان به جایی نمی‌رسید و صاحب عنوانی نمی‌شوید نگران نباشید.

### شهریور

شما در تضادها استاد هستید چرا که امروز در این مرحله پنهانی بسیار مثبت و عملی واقع می‌شوید. اما مایل نیستید که به خودتان اجازه دهید با افکار درهم برهم در ابراهی توهمات غرق شوید. با این وجود، اجازه نمی‌دهید تعهدات استوارتان باطل شده و به حقیقت نپیوندند. شما باید همه امکانات را در نظر بگیرید، که در نهایت تصمیم خود را گرفته و با تصمیم تان زندگی کنید.

### مهر

برای شما سخت است که بفهمید منبع الهامات شما کجاست، مثل این است که در فصل تازه‌ای از زندگی تان باد تازه و خوشی می‌وزد. اندیشه‌های شما ممکن است باعث بروز چیزهای واقعا زیبایی شوند. به هر حال، او با زبان بیگانه‌ای سخن می‌گوید؛ و برای شما فرصتی برای رقابت ایجاد می‌کند تا از اصول و موارد اساسی استفاده کنید.

### آبان

شما احساس می‌کنید حتی درونی‌تر از همیشه هستید که معمولا در این موقع از سال بودید. با داشتن ده تا دوازده سیاره‌ای که در حال حاضر در نشان شما در سومین و چهارمین خانه شما قرار دارند، الان زمان این است که با آنچه که تاکنون می‌دانستید به رقابت برخیزید و امور را به شکلی هدایت کنید که مفید و موثر باشد و چه کسی به شما می‌گوید که باید…؟

### آذر

اولین انتخاب شما امروز این است که به جای اینکه به موضوعات عقلانی توجه کنید بیشتر وقت خود را برای موضوعات احساسی بگذارید. اما این موضوع می‌تواند بسیار زود خسته کنند شود مگر اینکه شما ایده‌هایتان را به پول و منافع مالی تبدیل کنید یا اینکه فکر کنید بیشتر دوست دارید چه کاری برای سعادتمند شدن انجام دهید.

### دی

افکار و اندیشه‌های شما بوسیله افراد زیرکی که اطراف شما هستند ممکن است تحت تاثیر قرار بگیرد، اما شما هنوز با هر ایده جدیدی که در هر گام از راه‌تان بوجود می‌آید مبارزه می‌کنید؛ اعتقاد داشتن به آنچه که تا بحال می‌دانستید به نظر می‌رسد مهمتر از یادگرفتن درباره آنچه که بعدها پیش خواهدآمد، است. به یاد داشته باشید ترسیدن از آینده انگیزه سالمی نیست، اگر شما می‌ترسید، روی این افکار منفی خود کار کنید تا تبدیل به عشق و امید شود.

### بهمن

شما هنوز احساس می‌کنید که چیزی در حال تغییر است، اما هر چه روز می‌گذرد شما بیشتر متمایل به این می‌شوید که خودتان را از هراس و وحشت دور کرده و به اوج برسید، گرچه این پیشرفت شما ممکن است از چشم دیگران مخفی بماند، بخاطر اینکه آنها نشانی از این ندارند که شما دارید ترقی زیادی در جهت رویکردهای درونی می‌کنید مگر اینکه شما از راه خود خارج شوید تا به آنها توضیح دهید.

### اسفند

امروز می‌توانید یک کمک واقعی از جانب دوستی دریافت کنید. خوشبختانه، این شایعه‌ای بی مفهوم نیست که از دوردست‌ها برای کمک به شما آمده باشد. بلکه آن پیشنهادی واقعی از طرف کسی است که شما او را می‌شناسید است– کسی که می‌تواند تاثیری فوری و نشاط بخش در روز شما داشته باشد. به وضعیت فعلی قانع نباشید. نگه داشتن آهن روی آتش می‌تواند حس خوبی برای شما به ارمغان بیاورد.