

آشپزی

بریانی هندی مجلسی

مواد لازم :

مرغ نیم کیلوگرم
برنج ۳ پیمانه
ماست ۲ فنجان
پیاز بزرگ ۱ عدد
رب گوجه ۱قاشق غذاخوری

زنجبیل، پودر سیر، دارچین، زیره سیاه، جوز هندی، هل سبز پودر شده، از هر کدام ۱/۲ قاشق چاپخوری
زردچوبه، نمک و فلفل به میزان لازم

روغن به میزان لازم

زعفران دم کرده به میزان لازم

طرز تهیه :

ابتدا پیاز را خرد کرده و تفت دهید.

سپس رب را اضافه کرده و کمی که تفت خورد مرغ را که به تکه های کوچک تقسیم کرده اید اضافه کنید و به همراه پیاز و رب تفت دهید. بعد ادویه ها را اضافه کنید .

وقتی مواد کمی با هم تفت خورد ماست را کم کم اضافه کرده و مرتب هم بزیند تا نبرد.

بعد از یکدست شدن مواد در قابلمه را گذاشته تا سس مرغ با حرارت ملایم آماده شود.

برنج را جداگانه آبکش کرده و کمی زنده تر بردارید سپس لایه به لایه از مواد برنجی و سس بریزید.

در نهایت زعفران دم کرده را ریخته و زمان دهید تا برنج دم بکشد.

آش شیشه عدس

مواد لازم :

عدس یک پیمانه
برنج نصف پیمانه
پیاز دو عدد
گوجه فرنگی سه عدد
آب مرغ دو لیوان
آب یک گیوه
بلغور گندم نصف پیمانه
تره ریز شده یک پیمانه
پیازچه ریز شده نصف پیمانه
نمک به مقدار لازم
فلفل به مقدار لازم
زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه :

عدس، بلغور گندم و برنج را به طور جداگانه از شب قبل خیس کنید و چند بار آبش را عوض کنید.

قابلمه ای بزرگ را روی حرارت قرار دهید و کمی روغن در آن بریزی و پیاز را نگینی خرد کرده تفت دهید تا طلایی شود.زردچوبه را اضافه کرده مخلوط نمایید. عدس را آبکش کرده و همراه آب مرغ به قابلمه اضافه کنید و شعله را زیاد کنید تا به جوش آید ، در قابلمه را بگذارید و شعله را کم کنید صبر کنید تا عدس نیم پز شود. برنج و بلغور را آبکش کرده اضافه کنید. تره و پیازچه را هم اضافه کنید و هر از گاهی آش را هم برزیند که ته نگیرد.وقتی برنج نرم شد ، پیاز و گوجه را اضافه کنید و به پخت ادامه دهید تا آش جا بیوفتد. به جای آب مرغ میتوانید از عصاره مرغ و آب استفاده کنید. می توانید مقداری از پیاز داغ را کنار بگذارید و به همراه جعفری روی آش را ترتین نمایید.

جوجه کباب لاری

مواد لازم :

مرغ متوسط ۱ عدد
ماست پر چرب یک و نیم پیمانه
تخم کشنیز ۱ ق غ
زعفران آب زده ۱ ق غ
پیاز متوسط ۲ عدد
فلفل پاپریکا ۱ ق غ
لیمو ترش تازه ۲ عدد
روغن زیتون یا روغن مایع نصف پیمانه
نمک و فلفل قرمز به مقدار لازم

طرز پخت :

مرغ را پاک کرده پوست آن را جدا کرده به تکه های کوچک تقسیم کنید و بشورید کنار بگذارید تا آب آن برود.

تکه های مرغ را در ظرف مناسبی ریخته و لایه لای آن پیاز های اسلایس شده به صورت حلقه ای بریزید .

لیمو ها را چهار تکه کرده با دست آب آن را به مرغ اضافه کنید و پوست آن را نیز لا به لای مرغ ها قرار دهید. ماست را نیز لا به لای مرغ ها ریخته و خوب مخلوط کنید تا تمام مرغ ها به ماست آغشته شوند .

فلفل قرمز ، فلفل پاپریکا ، نمک را نیز به مواد بیفزایید.تخم کشنیز ها را نیز با دست خرد کرده و اضافه کنید .

در آخر روغن و زعفران آب زده را به مواد بیفزایید و همه مواد را خوب با هم مخلوط کنید(زعفران به دلیل عطر زیاد کمی مزه مرغ را عوض میکند اگر مایل هستید که مزه مرغ زیاد تغییر نکند میتوانید به جای زعفران از رنگ غذا یا ریشه زعفران که عطر کمتری دارد استفاده کنید یا جوجه را ساده بخوابانید)در ظرف را بسته و حداقل ۵ ساعت در یخچال بگذارید تا عطر و طعم مواد به خورد مرغ برود.قبل از به سیخ کشیدن مرغ ها نمک آن را چشیده و جوجه ها را به سیخ بکشید. توجه کنید تکه های مختلف مرغ زمان متفاوتی برای کباب شدن دارند پس بر روی یک سیخ از تکه های همگن استفاده کنید به این معنی که به طور مثال تکه های استخوانی را با هم به سیخ بکشید یا تکه هایی که مرغ یک تکه اند را کنار هم بگذارید .

مرغ ها را به سیخ زده و روی منقل (ترجیحا ذغالی) قرار دهید و به مرور زیر و رو کرده تا دو طرف سیخ به یک اندازه حرارت دیده و متناسب با هم کباب شوند. برای سس روی کباب در ظرفی کره را آب کرده زعفران و آب لیمو را بیفزایید کمی حرارت دهید تا غلیظ شود. بعد از ۱۵ دقیقه که کبابها تقریبا آماده شد با یک قلم مو سس را روی کباب ها بدهید و کمی حرارت دهید . دو طرف کباب ها را که خوب به سس آغشته کردید و حرارت دادید تا سس به خورد آن برود از روی منقل بردارید و در ظرف مناسبی سرو نمایید.

اگر به فکر تغییر همسرتان بعد از ازدواج هستید که باید بگوییم ریسک بسیار بزرگی می کنید، احتمال این که همسر شما بعد از ازدواج مطابق میل شما تغییر نکند بسیار زیاد است ، زن و شوهر فقط در مواردی می توانند یکدیگر را تغییر دهند که خود فرد تمایل به تغییر داشته باشد.

بسیاری از زوجین قبل از ازدواج متوجه اختلاف نظرهای بارز اخلاقی و رفتاری در طرف مقابل می شوند ولی به دلیل علاقه ای که به او یا شرایط خوب و ظاهر دلنشینش پیدا کرده اند این اختلافات را نادیده می گیرند و با خودشان می گویند که بعد از ازدواج او را تغییر خواهند داد ولی معمولا به مشکل خورده و ناکام می مانند. اصلی ترین دلیل ناکامی در تغییر همسر این است که تصور می کنید کاری بسیار راحت است و همه چیز دست خود شماست و با خشم و خشونت با قهر سعی می کنند همسر خود را تغییر دهند ولی غافل از این که ایجاد تغییر در زن و شوهر نیاز به صبر و زمان زیاد دارد و تنها در صورتی امکان پذیر است که شخص مقابل انگیزه لازم برای این تغییر را داشته باشد.

اگر به امید تغییر دادن همسر بعد از ازدواج هستید ، باید بگویم ممکن است دچار سرخوردگی شوید . تغییر دادن همسر بعد از ازدواج در بسیاری از موارد امکان پذیر نیست و شاید فقط همسرتان در یکسری جزئیات رفتاری برای بیشتر هماهنگ شدن با شما بتواند در خودش تغییریاتی ایجاد نماید.

به طول کلی ازدواج کردن با یک فرد خاص به امید تغییر دادن همسر بعد از ازدواج ، کار کاملا اشتباهی است. همسرتان تا زمانی که خودش نخواهد و انگیزه ای برای تغییر نداشته باشد هیچ قدرتی نمی توانید او را تغییر دید. افراد زیادی هستند که به امید تغییر دادن همسر بعد از ازدواج ، وارد زندگی جدید می شوند و بسیاری از آن ها تعارضات و مشکلاتی که در دوستی و آشنایی قبل از ازدواج با آن روبرو بوده است در ازدواج کردن با یک فرد خاص به امید تغییر دادن همسر بعد از ازدواج ، کار کاملا اشتباهی است. همسرتان تا زمانی که خودش نخواهد و انگیزه ای برای تغییر نداشته باشد هیچ قدرتی نمی توانید او را تغییر دید. افراد زیادی هستند که به امید تغییر دادن همسر بعد از ازدواج ، وارد زندگی جدید می شوند و بسیاری از آن ها تعارضات و مشکلاتی که در دوستی و آشنایی قبل از ازدواج با آن روبرو بوده است در ازدواج کردن با یک فرد خاص به امید تغییر دادن همسر بعد از ازدواج ، کار کاملا اشتباهی است. همسرتان تا زمانی که خودش نخواهد و انگیزه ای برای تغییر نداشته باشد هیچ قدرتی نمی توانید او را تغییر دید.

افراد زیادی هستند که به امید تغییر دادن همسر بعد از ازدواج ، وارد زندگی جدید می شوند و بسیاری از آن ها تعارضات و مشکلاتی که در دوستی و آشنایی قبل از ازدواج با آن روبرو بوده است در ازدواج کردن با یک فرد خاص به امید تغییر دادن همسر بعد از ازدواج ، کار کاملا اشتباهی است. همسرتان تا زمانی که خودش نخواهد و انگیزه ای برای تغییر نداشته باشد هیچ قدرتی نمی توانید او را تغییر دید.

افراد زیادی هستند که به امید تغییر دادن همسر بعد از ازدواج ، وارد زندگی جدید می شوند و بسیاری از آن ها تعارضات و مشکلاتی که در دوستی و آشنایی قبل از ازدواج با آن روبرو بوده است در ازدواج کردن با یک فرد خاص به امید تغییر دادن همسر بعد از ازدواج ، کار کاملا اشتباهی است. همسرتان تا زمانی که خودش نخواهد و انگیزه ای برای تغییر نداشته باشد هیچ قدرتی نمی توانید او را تغییر دید.

افراد زیادی هستند که به امید تغییر دادن همسر بعد از ازدواج ، وارد زندگی جدید می شوند و بسیاری از آن ها تعارضات و مشکلاتی که در دوستی و آشنایی قبل از ازدواج با آن روبرو بوده است در ازدواج کردن با یک فرد خاص به امید تغییر دادن همسر بعد از ازدواج ، کار کاملا اشتباهی است. همسرتان تا زمانی که خودش نخواهد و انگیزه ای برای تغییر نداشته باشد هیچ قدرتی نمی توانید او را تغییر دید.

خانواده

قابل توجه جوان ها ؛

به امید تغییر همسرتان از دواج نکنید



اند را ندیده می گیرند ولی بعد از مدتی کوتاه متوجه می شوند که واقعیت فاصله زیادی با خیال پردازی هایش دارد.

اگر قصد ازدواج دارید باید همسر آینده خود را بهتر بشناسید و او را همیتصور که هست قبول کنید.

به امید تغییر همسرتان ازدواج نکنید

آیا زن و شوهر میتوانند همدیگر را تغییر دهند شما باید همسرتان را به همین شکلی که هست قبول داشته باشید ، مطمئن باشید که نمیتوانید او را مجبور به تغییر کنید. حتی قول های قبل از ازدواج هم تضمینی برای انجام این تغییرات نیستند و احتمال این که بعد از ازدواج زیر پا گذاشته شوند بسیار زیاد است.

شما نمی توانید همسرتان را مجبور به تغییر کنید ولی با وجودی که تغییر همسرتان دست شما نیست ولی راه کارهایی وجود دارد.که می توانید با آن ها همسرتان تشویق کنید و به او انگیزه بدید تا رفتارش را تغییر دهد. ولی باید قبل از شروع این کارها به خودتان بقبولانید که شما نمیتوانید همسرتان را وادار به تغییر کنید ولی با تغییر رفتار ها و واکنش های خودتان می توانید محرکی برای ترغیب او به تغییرات دلخواهتان باشید. سخت ترین کاری که شما در پیش رو دارید

در زندگی زناشویی ؛

توقعات نامعقولی که زندگی را نابود می کند

زندگیشان بوجود می آید. چنانچه افکار واقعی را جایگزین توقعات غیر واقعی شود زندگی با ارامش بیشتری را جوانان تجربه خواهند کرد.انتظارات زوجین باید واقع بینانه بوده و زوجین باتوجه به استعدادها و قابلیت هایی که دارند توقعات نابه جا را کنار بگذارند.

***** توقع صحیح از همسر

– توقیی و انتظاری است که هم همسرمان قادر به انجام آن باشد و هم به لحاظ منطقی و عقلی درست باشد.

–این که به عنوان مثال توقع داشته باشیم که همسرمان وقت های بیشتری در کنار ما باشد.

– هفته ای یکبار باهم بیرون برویم.

– در وقت های بی کاری اش در کارهای خانه به ما کمک کند.

– چنانچه مشکلی پیش آمد آن را در خلوت و با اخلاق خوب مطرح نماید و از داد و بیداد جلوگیری کند.

چطور توقعات درست را تشخیص دهیم؟

برای همه افراد ؛

این میوه خون تان را تصفیه می کند

سموم بدن می شود، همچنین این میوه با از بین بردن اسید های چرب نقش موثری در کاهش چربی های اطراف شکم دارد.

عظلمایی با عنوان اینکه انار تاثیر بسزایی در کاهش فشار و قند خون دارد؛ یادآور شد:مصرف این میوه برای افرادی که دچار خارش بدنهستند و طبع گرمی دارند توصیه می شود، همچنین رب انار خاصیت چاقی کنندگی دارد بنابراین مصرف آن برای افراد لاغر مفید است.

***** فواید و مضرات خوردن انار

وی ابراز کرد:مصرف انار در دوران بارداری موجب زیبایی چهره نوزاد می شود و مصرف رب انار نیز از ویر حاملگی جلوگیری می کند. استفاده از آب انار در زمان بارداری مانع از آسیب رسیدن به مغز جنین می شود.

این پژوهشگر توصیه کرد:مصرف انار همراه با گلپر از ایجاد دل درد جلوگیری می کند و از طرفی سبب جذب بهتر آن می شود.

به این دلایل ؛

هسته زردآلو را دور نریزد !

***** خواص هسته زردآلو برای درمان ورم مفاصل
خاصیت ضد التهابی هسته زردآلو، این دانه را یک درمان ایده عال برای درمان آرتروز معرفی کرده است، اگر این دانه به طور منظم مصرف شود، درد و تورم در مناطق آسیب دیده را کاهش می دهد، برای دریافت نتایج بهتر برای درمان در مفاصل، این دانه در وعده های غذایی خود استفاده کنید.

***** فواید هسته زردآلو برای فشارخون

هسته زردآلو به دلیل داشتن ویتامین B، علاوه بر درمان سرطان، برای حفظ سطح فشار خون و نگه داشتن حد طبیعی آن موثر است. اگر از فشار خون بالا رنج می برید، هسته زردآلو به دلیل منبع غنی از ویتامین B، برای درمان شما بسیار مناسب است. این دانه در کاهش فشار خون و بیماری های دیگر مربوط به خون نیز کمک فراوان می کند.

***** هسته زردآلو برای سرماخوردگی و آنفولانزا

اگه مایل به افزایش قدرت ایمنی بدن خود هستید، هسته زردآلو را به طور منظم مصرف کنید، هسته زردآلو می تواند باعث قوی شدن سیستم ایمنی بدن و مبارزه با عفونت برای درمان بیماری هایی مثل سرماخوردگی و آنفولانزا شود.

شماره ۲۶۸۷ – پنجشنبه ۳۰ تیر ۱۴۰۱

فال روزانه

فروردین

به دلیل عادت به انتقاد از دیگران، احتمالاً با انتقادهایی روبرو خواهید شد. حس شوخ طبعی خود را بالا نگه دارید و دفاع خود را پایین نگه دارید و در موقعیت بهتری برای جلوگیری از اظهار نظرهای مرموز خواهید بود. برای سرگرمی یا لوازم آرایشی زیاد خرج نکنید. برخورد شدید پدر می تواند شما را آزار دهد. اما باید خونسردی خود را حفظ کنید تا همه چیز را تحت کنترل داشته باشید.

اردیبهشت

یک رژیم متعادل برای بهبود سلامت جسمانی خود داشته باشید اگر قرار بود وام بگیرید و مدت زیادی به این کار مشغول بودید، امروز روز شانس شماست. خلق و خوی خود را کنترل کنید تا به احساسات اعضای خانواده آسیب نرسانید. اگر می‌خواهید زندگی عاشقانه‌تان قوی و مرفه باقی بماند، پس با گوش دادن به حرف شخص ثالث، در مورد مشتوق خود عملی انجام ندهید و نظری ندهید.

خرداد

لیخند شما مانند یک مشکل گشا در برابر افسردگی عمل می کند. هر زمان که بخواید ممکن است به پول نیاز داشته باشید، بنابراین امور مالی خود را برنامه ریزی کنید و تا جایی که ممکن است پس انداز کنید. اعضای خانواده ممکن است انتظارات شما را برآورده نکنند. از آنها انتظار نداشته باشید که مطابق میل و هوس شما کار کنند، بلکه سعی کنید سبک خود را تغییر دهید تا انکار عمل را به دست بگیرید. امروز با ضربان قلب شریک زندگی خود هماهنگ خواهید بود.

تیر

دوستان شخص خاصی را به شما معرفی خواهند کرد که تأثیر قابل توجهی بر افکار شما داشته باشد. امروز می‌توانید مهارت جمع آوری و پس انداز پول را بیاموزید و از آن به درستی استفاده کنید. برخی افراد ممکن است اعصاب شما را به هم بریزند به سادگی آنها را نادیده بگیرید. خطرات عاشقانه روز شما را به خود مشغول خواهند کرد. هنگام برخورد با افراد در محل کار، احتیاط – خرد و حوصله را به خرج دهید.

مرداد

ذهن شما پذیرای چیزهای خوب خواهد بود. اگر قرار بود وام بگیرید و مدت زیادی در این کار مشغول بودید، امروز روز شانس شماست. به احتمال زیاد رویای خود را محقق می کنید زیرا او انتظارات شما را برآورده می کند. معشوق در خلق و خوی رمانتیک خواهد بود. یک سالمدن ممکن است حمایت خود را گسترش دهد و به شما یک ترفیع بدهد یا یک کار طولانی مدت را به اتمام برساند.

شهریور

علیرغم روحیه بالایی که دارید، دلت برای کسی تنگ خواهد شد که امروز نتوانسته با شما باشد. فرمول موفقیت امروز این است که پول خود را با توصیه افرادی که مبتکر هستند و تجربه خوبی دارند، قرار دهید. توانایی شما در تحت تأثیر قرار دادن دیگران، پادشاهی را به همراه خواهد داشت. یک برخورد عاشقانه ناگهانی ممکن است شما را گیج کند. ممکن است امروز یک خبر خوب در محل کار خود دریافت کنید.

مهر

با وجود مشغله کاری، سلامتی همچنان خوب خواهد بود. کسانی که پول خود را به توصیه یک فرد ناشناس سرمایه گذاری کرده بودند، امروز به احتمال زیاد مزایایی به دست می آورند. این روز عالی برای جلب توجه دیگران بدون انجام کار زیادی است. ممکن است امروز در محل کار برای شما بسیار عالی باشد. در سبک زندگی پرمشغله امروز، پیدا کردن زمان برای خود دشوار می شود.

آبان

ممکن است از بیماری طولانی مدت خلاص شوید. امروز نباید بدون مشورت با کسی پول خود را سرمایه گذاری کنید. عطش شما برای دانش به شما کمک می کند دوستان جدیدی پیدا کنید. سطح انرژی شما بالا خواهد بود، زیرا به نظر می رسد که معشوق شما شادی بی اندازه برای شما به ارمان می آورد. ممکن است امروز با یک فرد فوق العاده در محل کار آشنا شوید. در صورت سفر مطمئن شوید که مدارک مهم را به همراه دارید.

آذر

به احتمال زیاد با مشکلاتی روبرو خواهد شد. دل خود را از دست ندهید اما برای رسیدن به نتایج دلخواه بیشتر تلاش کنید. بگذارید این عقب‌نشینی‌ها سنگ‌های پله باشند. شما اهمیت پول در زندگی را درک نمی کنید، اما امروز به اهمیت آن پی خواهید برد، زیرا به منابع مالی نیاز خواهید داشت، اما به اندازه کافی برای انجام دادن نخواهید داشت.

دی

به احتمال زیاد با شکست مواجه خواهید شد زیرا به دلیل مشکل سلامتی نمی توانید در یک کار مهم شرکت کنید. اما از منطق خود برای به حرکت درآوردن شما استفاده کنید. پول شما فقط زمانی سر کارتان می آید که جلوی ولتخرجی را بگیرید، امروز می‌توانید این موضوع را به خوبی درک کنید. طبیعت شوخ شما محیط اطراف شما را درخشان می کند. دوست پسر یا دوست دختر شما ممکن است امروز به دلیل شرایط خانوادگی خود

بهمن

فال روز متولدین بهمن: ذهن شما پذیرای چیزهای خوب خواهد بود. خشم خود را تحت کنترل داشته باشید و همه افراد حاضر در مطب به خوبی رفتار کنید. انحراف از این مسیر می تواند به قیمت کار شما تمام شود و در نتیجه مستقیما وضعیت مالی شما را بدتر کند. فضای جشن در خانه تنش شما را کاهش می دهد. معشوق شما کمی عصبانی به نظر می رسد – که بر ذهن شما فشار می آورد.

اسفند

رفتار جذاب شما جلب توجه خواهد کرد. اگرچه وضعیت مالی شما بهبود می یابد، اما خروج پول همچنان مانعی در اجرای پروژه های شما ایجاد می کند. بیماری نوزاد شما را درگیر می کند. شما نیاز به توجه فوری دارید. توصیه های مناسب را انجام دهید زیرا سهل انگاری جزئی از سوی شما می تواند مشکل را بدتر کند. احتمالاً نوع دیگری از عشق را تجربه خواهید کرد.