

آشپزی

حلوای رژیمی با شیره انگور

مواد لازم :

آرد گندم	۳ قاشق غذا خوری یا (نصف پیمانه پلوپز)
روغن زیتون	۹ قاشق غذا خوری
شیره انگور	۱/۴ لیوان
آب	۳/۴ لیوان
گلاب	۲ قاشق غذا خوری
عرق هل	۱ قاشق سوپ خوری
زعفران دم کرده	۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

آرد را در یک ظرف نسوز روی حرارت بدون روغن تفت دهید و مدام هم بزنید تا تغییر رنگ بدهد. مراقب باشید آرد نسوزد.

روغن زیتون را به آرد اضافه کنید و به سرعت مخلوط کنید. شعله را کم کنید و یک ربع آرد را با روغن تفت دهید. یک لیوان دسته دار فرانسوی مخلوط آب و شیره انگور را با گلاب ، زعفران و هل مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید داغ شود و حین هم زدن به آرد اضافه کرده و مدام هم بزنید تا یکدست شود.

به هم زدن ادامه دهید تا حلوا وسط ظرف جمع شود سپس شعله را خاموش کنید و حلوا را به شکل دلخواه در پیش دستی تزئین نمایید.

خامه ترش

مواد لازم :

خامه پاکتی صورتی	۱ بسته (۲۰۰ میلی لیتر)
شیر	۱/۴ پیمانه
سرکه سفید یا آب لیمو	۱ و ۱/۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

شیر را کمی گرم کنید تا به دمای ۴۰ درجه برسدو ولرم شود.

سرکه سفید را به شیر ولرم مخلوط کنید و رویش را بپوشانید و ۱۰ – ۱۵ دقیقه استراحت بدهید تا شیر حالت بریده پیدا کرده و رویش تکه تکه شود.

خامه صبحانه که به دمای اتاق رسیده است را در کاسه ای جداگانه هم بزنید یکدست شود.

شیر بریده شده را به خامه اضافه کرده مخلوط کنید.

روی کاسه را با دستمال ضخیمی بوشانید و دورش کش بیندازید و به مدت ۲۴ ساعت در دمای اتاق بگذارید بماند.

بعد از ۲۴ ساعت مواد را هم بزنید و مقدار مورد نیازتان را بردارید و باقیمانده را در یخچال نگهداری نمایید.

نکات لازم:

خامه ترش خانگی به مدت ۱ – ۲ هفته در یخچال ماندگاری دارد.

بہتر است از ماست پرچرب و غلیظ برای تهیه خامه ترش استفاده کنید تا کیفیت بهتری داشته باشید.

روی ظرف را هنگام استراحت نباید محکم ببندید چون خامه برای عمل آمدن به هوا نیاز دارد.

هوای محیط برای تهیه خامه ترش نباید سرد باشد.

در زمان استراحت نباید ظرف را تکان بدهید.

اسید موجود در شیر و سرکه مانع از فاسد شدن خامه ترش میشود. اگر بعد از مدتی خامه آب انداخته بود میتوانید هم بزنید تا یکدست شود یا این که از خام ترش غلیظ شده استفاده کنید.

پاستا پنه آلفردو

مواد لازم:

پاستا پنه	۲۰۰ گرم
سیر	۲ حبه بزرگ
خامه صبحانه	۲۰۰ گرم
شیر	۳۰۰ میلی لیتر
فیله مرغ خرد شده	۳۰۰ گرم
پنیر پارمزان	۱۰۰ گرم
کره	۵۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
قارچ ورقه شده	۳۰۰ گرم

دستور پخت :

قارچ ها را بشویید و ورقه ای خرد کنید و با کمی کره روی حرارت بالا تفت دهید و کناری بگذارید.

در همان تابه فیله مرغ خرد شده را با باقیی کره روی حرارت حرارت بالا تفت دهید که آب نیندازد و رویش برشته شود ولی داخل فیله ها آبدار بماند و سپس کناری بگذارید .

سیر را رنده کنید و در همان تابه تفت دهید تا عطرش بلند شود.

خامه را در شر سرد حل کنید و به سیر اضافه کنید و صبر کنید به جوش آید.

پنیر پارمزان را همراه نمک و فلفل اضافه کنید.

وقتی سس آلفردو دوباره شروع به جوشیدن کرد، قارچ و فیله مرغ را اضافه کنید و کنار بگذارید.

برای تهیه پاستا پنه ، قابلمه ای را روی حرارت بگذارید و آب و نمک و کمی روغن به آن اضافه کنید وقتی که به جوش آمد ، پنه را در قابلمه بریزید و ۷ دقیقه بپزید تا نرم شود سپس آبکش کنید و کمی آب سرد رویش بریزید و تکان دهید تا آب اضافه اش کاملا خارج شود.

پاستا پنه را به سس آلفردو اضافه کنید و هم بزنید یا این که پاستا را در ظرف مورد نظر بکشید و سس را رویش بریزید. اضافه کردن مرغ و قارچ به سس آلفردو اختیاری است و میتوانید حذفش کنید.

برای تزئین روی پاستا میتوانید از جعفری ، آویشن ، ریحان و گوجه گیلاسی استفاده کنید.

امیرالمؤمنین (ع) :

بهترین عبادت عفت است.

خانواده

زوج های جوان بخوانند ؛

قوانین صلح بعد از جر و بحث زناشویی



نیکیوی و مهریابی جوایش را بدهید. این قاعده بیشتر از هر کسی در مورد زندگی‌های خانوادگی صدق می‌کند. آنجا که خدا در آیه ۹۶ سوره مومنون می‌فرماید: «بدی را به بهترین شیوه دفع کن و پاسخ بدی را به نیکی بده».

***** بر سر چه موضوعاتی بحث نکنیم؟

در زندگی مشترک، موضوعات زیادی وجود دارد که موجب اختلاف نظر میان زوجین می شود اما برخی از آنها واقعا ارزش دعوا و نزاع را ندارد. حال ببینیم کدام موضوعات؟

***** کاری که خواسته اید، انجام نشده است

حتما برای شما هم بارها پیش آمده که از همسرتان بخواهید تا کاری را انجام دهد اما پس از گذشت مدتی ببینید که او هنوز هیچ اقدامی نکرده است؟ به عنوان مثال از او خواسته اید که سطل زباله را بیرون بگذارد یا سر ساعت ۹ کانال تلویزیون را تغییر دهد چون که شما می خواهید برنامه مورد علاقه تان را ببینید، اما او به هیچ کدام عمل نکرده است. مهم نیست، همه ما گاهی فراموش کار می شویم. مطمئنا برعکس این قضیه نیز اتفاق افتاده است و شما نیز بارها آنچه همسرتان به شما گوشزد کرده بود را از یاد برده اید.

***** خانواده همسرتان حرفی غیرمنطقی به شما زده است

مراقب زندگی مشترک باشید ؛

واژه هایی که نباید هرگز به همسر خود بگویید

«همیشه» یکی از واژه های خطرناک زندگی زناشویی است. وقتی این واژه را به کار می گیرید گویا به طور غیر مستقیم به طرف می گوید او همیشه کار اشتباه انجام می دهد و این شما هستید که درست فکر می کنید و تصمیم می گیرید. «همیشه» بار «همه» یا «هیچ» دارد. از آن پرهیز کنید.

* تنفر

تنفر به طور ذاتی بار منفی دارد. «تنفر» کلمه بسیار سنگینی است. زخم این واژه بسیار عمیق است. بسیاری از زن و شوهرها از این واژه برای کارهای یکدیگر استفاده می کنند. در واقع از سنگینی این واژه سواستفاده می کنند تا خواسته های خود را به طرف مقابل تحمیل کند. اما این کار علاوه بر اینکه غیر اخلاقی است، ناراحتی های عمیقی در روحیه طرف هم ایجاد می کند.

***** چاق

با تکرار واژه «چاق» در گوش همسر خود، او لاغر نمی شود. به جای استفاده از این واژه منفی که بار تمسخرآمیز دارد به او کمک کنید با ورزش و رژیم لاغر شود. برخی ها فکر می کنند اینقدر این را می گویم تا به خودت بیایی و لاغر شوی، اما این طور نمی شود. فقط به او لطمه روحی وارد می کنید.

***** احمق / گنگ

توهین به شعور طرف مقابل به هیچ عنوان ایده خوبی نیست. به طور کلی مسخره کردن دیگران بسیار غیراخلاقی است. اما زن و شوهرها باید بیشتر مراقب باشند تا به شعور و سطح درک یکدیگر توهین نکنند. در ضمن، اگر آنها خنگ و گنگ و احمق بوده اند که با شما ازدواج نمی کردند!

* تنبل

با گفتن واژه تنبل نمی توانید کسی را مجبور کنید که زرتگ شود. تکرار این واژه باعث می شود طرف خودش هم باور کند تنبل است و اوضاع آن چه بوده وچیز تر هم خواهد شد.
***** همیشه

نکته هایی که باید توجه داشت ؛

زنگ خطرهای زندگی مشترک

صمیمیت است. صمیمیت باعث احساس نزدیکی، عشق و توجه در میان همسران می شود. احساس صمیمیت برای افراد مختلف با روش های متعددی حاصل می شود. بعضی افراد وقتی احساس صمیمیت می کنند که همه مسائل را با همسر خود مطرح کنند، بعضی دیگر وقتی احساس صمیمیت می کنند که تجارب مثبت مشترک داشته باشند و برای عده ای صمیمیت یعنی داشتن رابطه جنسی.
زوج های آشفته، در مورد جنبه های مثبت رابطه شان یا یکدیگر صحبت نمی کنند، به طور روزمره خیلی کم به یکدیگر ابراز صمیمیت، نزدیکی و محبت می کنند. برقراری گفتگوی صمیمانه و ابراز علاقه در رابطه همسران بسیار مهم است.
۴.ارتباط ضعیف و حل نشدن مشکلات: رایج ترین مشکلی که زوج ها بیان می کنند، ناتوانی در برقراری ارتباط است. هنگام بحث و گفتگو در مورد مشکلات، زوج های آشفته غالباً عجله و انتقاد می کنند و می خواهند یکدیگر را تغییر دهند.همین طور به طور مداوم به یکدیگر گوش نمی دهند.

از بحث پیرامون مشکلات طفره می روند. زوج های آشفته به رفتار همسرشان با دشمنی و خصومت پاسخ می دهند. این عوامل به مرور زمان باعث کناره گیری از بحث درباره مشکلات می شود. و با این که ممکن است حتی مشاجره کمی داشته باشند اما ناراضیاتی از رابطه شان زیاد است.
تعامل ضعیف، درک همسران از هم را کاهش می دهد و همسران

خدای نکرده دلخوری و ناراحتی‌ای پیش آمد و زن و شوهر با هم قهر کردند آن وقت وظیفه طرفین دعوا چیست؟

***** تنها معذرتت کافی نیست

وقتی همسرتان از شما می خواهد تنهائیش بگذاردید یا این که خسته شده است و دوست دارد کار دیگری انجام دهد، فقط گفتن «معذرت می خواهم» برای التیام احساسات او کافی نیست و باید بگویید که من به خاطر فلان چیز یا فلان حرف، از تو معذرت می خواهم و در آینده سعی می کنم که…

***** بعد از دعوا با همسر حرف بزنید

اگر بعد از دعوا به زمان نیاز دارید تا دوباره روحیه خود را به دست بیارید، اشکالی ندارد؛ اما حتما این را به همسرتان بگویید. روانپزشکان معتقدند، اگر بعد از دعوا همسرتان را از خود برانید، او احساس می کند می خواهید او را تنبیه کنید و به همین دلیل شاید نتواند به سمت شما بیاید و احساساتش را بازگو کند.

به جای این کار به او بگویید: «احساسات من به سرعت احساسات تو به حالت قبلی برنمی گردند. من به فرصت بده. وقتی حالم خوب شد، در این مورد بیشتر صحبت می کنیم.»

***** بگویید مشکل کجاست؟

به همسرتان بگویید هر حرف یا سوالی دارد، می تواند از شما بپرسد و در مورد چیزهایی که بعد از دعوا هنوز او را آزار می دهد، صحبت کند. هرگز به دلیل ترس از دعوای مجدد از این مرحله فرار نکنید. اگر با هم صحبت نکنید، مشکل تان حل نشده باقی می ماند و ناراحتی‌ها از بین نمی روند.

***** از یک متخصص کمک بگیرید

اینکه همیشه بر سر موضوعات تکراری با همسر خود بحث می کنید یا نمی توانید مسایل گذشته را فراموش کنید، مساله بی اهمیتی نیست. پیش از بدتر شدن اوضاع پیش مشاور بروید. بیشتر مردم از روش های مشابه استفاده و نتیجه های مشابه نیز کسب می کنند. اما مشاور همیشه راهکار تازه ای به شما ارائه خواهد کرد.

شماره ۲۶۹۱ – سه شنبه ۴ مرداد ۱۴۰۱

فال روزانه

فروردین

فشار سالمندان در محل کار و اختلاف در خانه ممکن است باعث ایجاد استرس شود که تمرکز شما را در محل کار مختل می کند. امروز پول خوبی به دست خواهید آورد، اما افزایش هزینه ها، پس انداز را برای شما دشوار می کند. ممکن است کسی بخواهد به شما آسیب برساند – با نیروهای قوی که علیه شما کار می کنند – باید از اقداماتی که می تواند منجر به درگیری شود اجتناب کنید – اگر زمانی می خواهید حساب خود را تسویه کنید، باید به روشی محترمانه انجام دهید.

اردیبهشت

قرار است از فراغت لذت ببرید. همانطور که در گذشته هزینه های زیادی کرده اید، ممکن است مجبور شوید در زمان حال با عواقب آن روبرو شوید. در نتیجه، نیاز مبرمی به پول خواهید داشت اما فایده ای ندارد. تمرکز بر نیاز اعضای خانواده باید اولویت امروز شما باشد. زندگی عاشقانه پر جنب و جوش خواهد بود.

خرداد

امروز زمان کافی برای انجام کارهایی برای بهبود سلامت و ظاهر خود خواهید داشت. مسئولیت های غیرمنتظره برنامه روز شما را مختل می کند – متوجه خواهید شد که کارهای زیادی برای دیگران انجام می دهید و کمتر برای خودتان. کار شما در پشت صندلی قرار می گیرد – همانطور که در آموزش مشق خود احساس راحتی – لذت و وجد شدید می کنید.

تیر

شما به دلیل نگرش بدبینانه خود قادر به پیشرفت نیستید. زمان آن فرا رسیده است که متوجه شوید که نگرانی قدرت تفکر شما را عقب انداخته است. به جنبه روشن تر نگاه کنید و تغییر قطعی در اختیار خود خواهید دید. صورتحساب های غیرمنتظره بار مالی را افزایش می دهد. شما در حال جشن گرفتن خواهید بود و از خرج کردن پول برای اعضای خانواده و دوستان لذت خواهید برد.

مرداد

سلامتی همچنان خوب است. روز خوبی برای معاملات ملکی و مالی می باشد. ممکن است فرصت‌هایی برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی وجود داشته باشد – که شما را در تماس نزدیک با افراد تأثیرگذار قرار می دهد. شیفنگی یک طرفه امروز فاجعه بار خواهد بود. اگر می‌خواهید در محل کار بهتر عمل کنید، سعی کنید فناوری‌های جدید را در کار خود وارد کنید.

شهریور

انرژی خود را صرف پروژه های خودسازی کنید که شما را بهتر می کند. رسیدن پول امروز می تواند شما را از بسیاری از مشکلات مالی خلاص کند. برای برخی، ورود فرد جدید به خانواده لحظاتی را برای جشن و مهمانی به ارمانن می آورد. قبل از تعهد به هر شراکتی به احساسات درونی خود گوش دهید.

مهر

امروز نیز روز خوبی برای پیروی از علایق مذهبی و معنوی است. موقعیت مالی از طریق سفته بازی یا سودهای غیرمنتظره بهبود خواهد یافت. ممکن است یکی از دوستان برای حل مشکلات شخصی خود از شما راهنمایی بخواهد. به احتمال زیاد امروز با برخی زیبایی های طبیعی خیره خواهید شد.

آبان

از حمایت اعضای خانواده برای رهایی از تنش خود استفاده کنید. کمک آنها را با مهربانی بپذیرید. شما نباید احساسات و فشارهای درونی خود را کاهش دهید. به اشتراک گذاشتن مشکلات خود به طور مکرر با افراد کمک می کند. اگر در سرمایه گذاری محافظه کارانه سرمایه گذاری کنید، درآمد خوبی کسب خواهید کرد.

آذر

سفر غیرمنتظره می تواند خسته کننده باشد و شما را دیوانه کند. برای تسکین عضلات، بدن خود را با روغن ماساژ دهید. امروز، شما به فرزند خود افتخار خواهید کرد. عشق شما زندگی خود را شکوفا خواهد کرد. با افراد مبتکر شراکت کنید. سفر نتایج قوری به ارمانن نمی آورد، اما پایه و اساس خوبی برای مزایای آینده ایجاد می کند. امروز بهترین دوران زندگی خود را با همسرتان سپری خواهید کرد.

دی

نگران سلامتی خود نباشید زیرا ممکن است بیماری شما را بدتر کند. با توجه به نیاز خانه، می‌توانید با همسرتان برای خرید چند اقلام با ارزش بیرون بروید که می‌تواند وضعیت مالی شما را کمی تنگ کند. شجاعت شما عشق را به دست می‌آورد، روی کار و اولویت های خود تمرکز کنید. امروز، می‌توانید از دفتر بازگردید و به برخی از سرگرمی های مورد علاقه خود مشغول شوید.

بهمن

از رژیم غذایی پرکالری پرهیز کنید و نسبت به ورزش خود پایبند باشید. زندگی مالی شما امروز موفق خواهد شد. همراه با آن، می‌توانید از شر بدهی ها یا وام های مداوم خود خلاص شوید. فعالیت اجتماعی با خانواده شما باعث می‌شود که همه در خلق و خوی آرام و دلپذیری قرار بگیرند. نارسایی های قلبی را از دست ندهید، کاملاً طبیعی هستند، زیبایی زندگی هستند. تعامل با افراد برجسته ایده ها و برنامه های خوبی برای شما به ارمانن می‌آورد. به دانش‌آموزان توصیه می‌شود وقت خود را با دوستان خود تلف نکنند.

اسفند

حتی زمانی که موفقیت نزدیکتر به نظر می رسد، انرژی شما کاهش می یابد. افرادی که زمین خریده اند و اکنون می‌خواهند آن را بفروشند، امروز می‌توانند با خریدار خوبی مواجه شوند و مبلغ خوبی برای آن به دست آورند. زمان مناسب برای افشای جاه طلبی به والدیتان می باشد. آنها به طور کامل از شما حمایت خواهند کرد. شما همچنین باید تمرکز کنید و مطمئن شوید که برای رسیدن به این هدف سخت کار می کنید. ممکن است امروز یک خبر خوب در محل کار دریافت کنید. یاد بگیرید که ذهن خود را کنترل کنید، زیرا بارها تمرکز خود را از دست می‌دهید و زمان خود را تلف می‌کنید.