

	
آشپزی	

رول سوخاری مرغ و ژامبون

مواد لازم:

فیله مرغ: ۳ عدد

ژامبون: ۳ ورقه

پنیر چدار: ۳ ورقه

تخم مرغ (کمی زده شده): یک عدد

پودر سوخاری: ۲ پیمانه

روغن: برای سرخ کردن

نمک: به مقدار لازم

لفل سیاه (پودر زده شده): به مقدار لازم

سیب (له شده): ۲ حبه

پاپریکا: به مقدار لازم

طرز تهیه:

در اولین مرحله برای تهیه این غذای خوشمزه باید با استفاده از یک استیک کوب روی فیله های مرغ ضربه بزنید تا خوب کوبیده و پهن بشوند. بعد سیری که له کرده‌اید به کمک نمک، و فلفل سیاه و پودر مرغ برای فیله های مرغ بمالید و کمی هم پاپریکا روی آن بپاشید.

پس از آن روی هر کدام از فیله ها یک ورق ژامبون و یک ورق پنیر بگذارید و به صورت رول در بیاورید و رول هایی که تهیه می کنید را اول در تخم مرغی که مقداری زده شده فرو ببرید و بعد داخل پودر سوخاری بغلتانید. بعد از آن داخل روغن داغ سرخ کنید و وقتی که برشته و طلایی رنگ شدند می توانید آن را سرو کرده و میل نمایید.

ساندویچ فاهیتای مرغ

مواد لازم:

سینه مرغ (بدون پوست و استخوان): ۷۰۰ گرم

لفل قرمز (پودر شده): ۲ ق چ

زیر (پودر شده): یک و یک دوم ق چ

پاپریکا: یک ق چ

تخم گشنیز: یک دوم ق چ

نمک: به مقدار لازم

لفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

لفل دلمه ای قرم: ۱ عدد

لفل دلمه ای سبز: ۱ عدد

لفل دلمه ای زرد: ۱ عدد

پیاز: ۱ عدد

سیب (ریز خرد شده): ۱ حبه

روغن زیتون: ۳ ق س

آب لیموی شیرازی تازه: ۲ ق س

برگ گشنیز (خرد شده): ۳ ق س

نان تورتیا: ۸ عدد

طرز تهیه:

برای تهیه این غذای خوشمزه باید در اولین مرحله دمای فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید تا گرم شود و سینی فر هم با استفاده از اسپری روغن خوب چرب کنید.

پس از آن باید داخل یک ظرف مناسب مقداری زیره، پاپریکا، فلفل قرمز، نمک، فلفل سیاه و تخم گشنیز را مخلوط کنید و در گوشه ای بگذارید.

حالا باید پیاز و فلفل دلمه‌ای را به صورت باریک برش دهید و به صورت پخش درون سینی فر بگذارید و مرغ ها را هم با اندازه های کوچک بریده و روی فلفل ها بگذارید.

سیرهایی که به صورت ریز خرد شده و مخلوط چاشنی‌ها را هم اضافه کنید و روغن زیتون را هم روی همه این مواد ریخته و خوب مخلوط کنید و برای مدت ۲۵ دقیقه سینی را داخل فر بگذارید تا سبزیجات شما آماده شوند و مرغ مغز پخت شود.

وقتی چند دقیقه زمان گذشت مواد را با هم مخلوط کنید. حالا باید نان های تورتیا را داخل فویل پیچیده و در ۵ دقیقه پایانی پخت مواد آن ها را هم داخل فر بگذارید تا گرم شود. در نهایت برای طعم گرفتن مرغ مقداری آب لیموترش را به مخلوط مرغ و کمی هم برگ گشنیز خرد شده را روی آن بریزید و اگر هم نیاز داشتید کمی فلفل سیاه و نمک به آن اضافه کنید و در نهایت این مخلوط مرغی که تهیه کرده‌اید را داخل نان های تورتیا سرو نمایید و نوش جان کنید.

خوراک قارچ

مواد لازم:

زمان پخت ۲۰ روغنه مقدار لازم سیب زمینی ۱ عدد پیاز ۱ عدد قارچ ۵۰۰ گرم سیب۲ حبه نمک و فلفلبه مقدار لازم پودر آویشن ۱ قاشق چای خوری کوجه گیلاسی۳ عدد رب کوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری

برنامه ریزی اصولی و درست برای برنامه غذایی کار بسیار مهمی است زیرا سلامت ما در گرو مواد غذایی است که در طول روز و در وعده های مختلف غذایی مصرف می کنیم. استفاده مداوم از برنج در وعده های غذایی کار درستی نیست چون علاوه بر اضافه وزن، باعث می شود که برخی مواد مورد نیاز به بدن نرسند. پس بهتر است علاوه بر برنج، غذاهای نونی هم در برنامه غذایی خود بگنجانید.

طرز تهیه :

در اولین مرحله برای تهیه خوراک قارچ باید پیازها را به صورت نگینی خورد کرده و داخل تابه حاوی روغن بریزید و روی شعله گاز بگذارید و تفت دهید تا پیازها سبک و طلایی رنگ شوند.بعد از آن باید قارچ ها را خوب شسته و خورد کنید و داخل تابه ای که پیاز را تفت می دهید بریزید و قارچ ها را هم تفت بدهید.حالا نوبت اضافه کردن سیب رنده شده به قارچ و پیازهای تفت داده شده است و باید مقداری نمک و فلفل و آویشن هم به محتویات تابه اضافه کنید و همه را با هم مخلوط نمایید.سپس رب کوجه فرنگی را هم به مواد تهیه شده اضافه کنید و تفت دهید تا بوی خامی ندهد . پس از آن باید کوجه ها را هم خورد کرده و به بقیه محتویات تفت داده شده اضافه کنید و شعله گاز را ملایم نگه دارید تا ۱۰ دقیقه با هم بپزند و آماده شوند.اگر علاقمند به خوراک های بخارپز هستید می توانید بعد از اضافه کردن کوجه فرنگی ها در ظرف را بگذارید تا محتویات خوراک شما نرم تر شوند و بخار داخل ظرف جمع شود. چنانچه خوردن غذاهای سرخ کردنی برای شما ممنوع است یا میلی به خوردن آن ندارید می توانید مقدار خیلی کمی روغن برای تهیه این غذا استفاده کنید. اما بدون روغن نمی توان آن را تهیه کرد چون برای لذیذ تر شدن قارچ باید کمی سرخ شود.

خانواده

با فواید آن آشنا شوید ؛

قدرت سکوت در زندگی انسان‌ها



مغزی و به دنبال آن باعث کاهش سرعت پیر شدن مغز شود. طبق مطالعه ای که بر روی موش های آزمایشگاهی صورت گرفته، متوجه شدند

موش هایی که دو ساعت در طول روز بیشتر سکوت می کنند، نسبت به موش های دیگر دیرتر پیر می شوند. هنگامی که سلول های مغزی رشد کنند و مغز دیرتر پیر شود، از بسیاری از بیماری‌ها مثل آلزایمر و افسردگی جلوگیری می شود.

در دنیای پر تکاپوی امروز، سکوت بین جسم و ذهن و روح افراد هماهنگی و اتحاد برقرار می کند. بنابراین وقتی درمسیر رسیدن به اهداف خود در حال تکاپو هستید، گاهی اوقات صبر کنید و با اندکی تامل مسیر ذهنی خود را مرور کنید تا مطمئن شوید، در مسیر درست حرکت می کنید و سپس ادامه ی راه را در پیش بگیرید.

۱) مدتی از موبایل خود دور شوید

وجود تلفن همراه در زندگی همه ی ما جز جنا نشدنی روزمره شده است و روند زندگی بدون موبایل پیش نمی رود. اما گاهی لازم است تا از آن دور شویم و از صدای زنگ یا دریافت پیام آن در امان باشیم. تمامی این موارد ناخودآگاه حجم زیادی از اطلاعات را به مغزمان وارد می کند که باعث بر هم خوردن سکوت حتی در زمان استراحتمان میشود.

۲) اشیاء اضافه را از اطراف خود بردارید

می تواند افسردگی و فشار های ناشی از کار و سر و صدا را کاهش دهد و باعث احیای روحیه و تمدد اعصاب افراد گردد.

۶) استفاده از شبکه های اجتماعی را محدود کنید یا ورود به شبکه های اجتماعی ناگهان حجم زیادی از اطلاعات وارد ذهن می شود به موازات آن مجبور می شوید در برابر این اطلاعات واکنش نشان دهید به همین دلیل بهتر است استفاده از شبکه های اجتماعی را محدود کنید و فقط در مواقع لزوم از آنها استفاده کنید.

۷) شنونده ی خوبی باشید

یکی از راه های سکوت کردن این است که به صحبت های بقیه گوش کنید به جای اینکه خودتان صحبت کنید. این گونه می توانید هم از صحبت ها اطرفیان استفاده کنید و هم سکوت را تمرین کنید.

در چه مواقعی باید سکوت کرد؟

در این موضوع شکی نیست که همه باید بدانیم در چه حرفی را باید به زبان بیاوریم و یا چگونه صحبت کنیم ، اما نکته ی بسیار مهم تر این است که بدانیم؛ چه وقت هایی باید سکوت کنیم

هنگامی که احساس کردید باید صحبت کنید و با زبانتان حرف کسی را جبران کنید مخصوصا وقتی که عصبانی هستید، این ضرب المثل را به خاطر بیاورید؛ «تن را زبان است از زبان؛ لب و انکن تا رسوا نشوی» زمانی که لازم است سکوت کنید، تا بعد از آن پشیمان نشوید.

برخلاف صحبت کردن، اگر بیشتر و بهتر گوش کنید مشکلی برایتان ایجاد نمی کند. چند مورد از موقعیت هایی که بهترین کار سکوت است شامل: در یک بحث ممکن است سکوت شما باعث شود قرد یا خجالت زده شود و یا اتقدر ادامه دهد تا خودش از بحث خسته شود. این گونه شما می توانید به صحبت های او کاملا گوش دهید. در مواقعی که باید به فرد مقابلتان واکنش دهید اندکی تامل کنید و افکارتان را سر و سامان دهید تا بتوانید بهترین و منطقی ترین عکس العمل را از خود نشان دهید.

توسط والدین ؛

رفتارهایی که باعث آسیب به فرزندان می شود

توانایی خود برای بدست آوردن عشق و هماهنگی را از دست میدهند.
مهم ترین آسیب های دعوای مداوم والدین در مقابل فرزندان عبارت‌ند از :
– والدینی که بیش از حد سرگرم و فعال هستند یا بدون ع لاقه و بیکار هستند
– تسمخر و نادیده گرفتن احساسات و خواسته های کودکان

– سو استفاده جنسی و جسمی از کودکان
– توقع رفتار بزرگسالانه داشتن از کودکان
• آسیب های مشاخره والدین بر فرزندان
همه والدین میدانند که دعوا کردن در مقابل چشم فرزندان کار اشتباهی است ولی اغلب هنگام عصبانیت توجهی به این مسئله ندارند و در مقابل فرزندان باهم دعوا می کنند.

– سوء مصرف الکل و مواد مخدر
– اعتیاد به قمار
– رفتارهای وسواسی مانند کار کردن بیش از حد
– باعث فشار بیشتر روی سایر اعضای خانواده می شود.
– تهدید کردن و داشتن رفتارهای خشونت آمیز نسبت به هم یا فرزندان
– داشتن احساس تملک روی فرزندان به قدری که حضور فرزند به دلیل برآورده کردن نیازها و احتیاجات والدین باشد.

– سخت گیری بیش از حد و ندانن استقلال به فرزندان
– عدم حمایت عاطفی و فیزیکی از فرزندان
– اجبار فرزندان به جانبداری در کشمکش های خانوادگی
– عدم ملاحظت رفتار و گفتار والدین

مهارت های برخورد صحیح با دیگران ؛ برابر انتقادها منطقی باشید

یادتان باشد که ابتدا ببینید که انتقادی که از شما شده منصفانه است یا غیر منصفانه!
انتقاد منصفانه عموما در قالب منطق جا میگردد و قابلیت بحث دارد اما انتقادی که غیر منصفانه است، عموما در بستر منطق قرار نمی گیرد، پس سعی کنید که ابتدا تشخیص دهید که آیا این انتقاد منصفانه است یا خیر.
در هر صورت برای رویارویی با انتقاد نیاز است که شما یک سری مهارت ساده را رعایت کنید تا هم خودتان و هم طرف مقابلتان بتوانید در یک فضای سالم به گفتگو بپردازید.
• قبل از هر چیزی خودتان را انتقاد جدا کنید؛ یادتان باشد که انتقاد عموما به رفتار و عمل شما انجام می شود. پس تا جایی که می شود انتقاد را جدای از شخصیت تان بدانید تا بتوانید بدون خشم، درباره ی آن فکر کنید.
• گوش کنید؛ بده گوش دادن به انتقاد یک قدرت برای شما تلقی می شود. سعی کنید که با تمام دقت به حرف ها و انتقاد طرف مقابل تان گوش کنید. این کار قبل از هر چیزی اعتماد به نفس شما را بالا می برد و بعد از آن راه را برای یک تصمیم و عکس العمل منطقی و درست باز نگه می دارد.
• حاضر جوابی راه حل نیست؛ یادتان باشد که افراد پخته و کاردرست، قبل از اینکه درباره ی کارهایشان حرف بزنند، ابتدا فکر می کنند. این کار باعث می شود تا شما درست و به موقع صحبت کنید.
کما اینکه حاضر جوابی ممکن است باعث شود شما جملاتی

	
فال روزانه	

فروردین

امروز شاید یکی از دوستان و یا عزیزانتان بیمار باشد و باعث نگرانی شدید شما شود. یا شاید هم یکی از اهدافی که رسیدن به آن برایتان اهمیت زیادی برخوردار است با تاخیر مواجه شود و این موضوع باعث اشتفگیتان شود. وضعیت مالیتان هم از طرف دیگر ذهنتان را به خود مشغول کرده است. در واقع شما امروز دنبال بهانه می گردید که خودتان را نگران کنید و هیچ یک از مشکلات احتمالی که ذهنتان را به خود درگیر کرده اند به آن اندازه‌ای که شما فکر می کنید جدی نیستند.

اردیبهشت

روابط شما با اعضای خانواده و دوستانتان به خاطر فشار و استرس زیادی که این اواخر به شما وارد شده است ممکن است با مشکلاتی روبرو شده باشند. به همین دلیل هم امروز روز خوبی برای گرفتن هر گونه تصمیم جدی در مورد روابطتان با دیگران نخواهد بود. در مورد رابطه عاطفیتان نیز این موضوع صدق می کند و سوء تفاهم هایی که ایجاد می شوند و یا اطلاعات اشتباهی که به دستتان می رسند ممکن است باعث شوند نسبت به طرق مقابلتان دچار تردید شده و یا تصمیم اشتباهی در مورد رابطه تان بگیرید.

خرداد

امروز ممکن است از لحاظ جسمی زیاد سر حال نباشید و یا شاید هم فشار و استرس هایی که طی چند روز گذشته به شما وارد شده اند حال و هوایتان را بهم ریخته باشد. تا جایی که می توانید امروز را استراحت کرده و به خودتان اصلا سخت نگیرید. امروز روز خوبی برای مهمانی گرفتن، شرکت در جمع های خیلی شلوغ و شروع کارها و پروژه های جدید نخواهد بود.

تبر

امروز ممکن است با دیدن یک روایى بد از خواب بپرید و از همان صبح حالتان کمی بهم بریزد و تمام روز را نگران این باشید که این خواب ها به چه معنایی بوده اند و نکند اتفاق بدی قرار است بیفتد. به این چیزها فکر نکنید و سعی کنید به سریعترین شکل ممکن فراموششان کنید. به احتمال خیلی زیاد این خواب ها ناشی از پرخوری های شب گذشته و یا خوابیدن تا لنگ ظهر هستند و هیچ معنای خاصی در ورای آنها نهفته نیست. حتی اگر مشکلی هم برایتان پیش بیاید اتفاق خاص و بزرگی نخواهد بود.

مرداد

برخی اتفاقات در زندگی اعضای خانواده تان ممکن است امروز نگرانی هایی را برای شما ایجاد کند. شاید هم مشکلاتی در ساختمان پیش بیایند و خانه تان نیاز به تعمیراتی در زمینه برق کشی و یا لوله کشی داشته باشد. اگر مشکل به اعضای خانواده تان مربوط می شود سعی کنید با او حرف بزنید و به جزئیات مشکل او پی برده و در حل آن به او کمک کنید.

شهریور

اگر امروز مهمان های زیادی به خانه تان آمدند اصلا تعجب نکنید. یکی از اعضای خانواده، دوستان و یا حتی همکارانتان برای درد دل کردن در مورد مشکلاتی که دارد به دیدنتان خواهد آمد، چند نفر از دوستان قدیمیتان بدون قرار قبلی ناگهان زنگ زده و می گویند که دارند به خانه شما می آیند و یا شاید هم خواهر و برادرایتان تصمیم بگیرند امشب در خانه شما دور هم جمع شوند.

مهر

امروز کمی احساس دلنگی و افسردگی می کنید. شاید حتی نسبت به اهداف و توانایی های خود دچار تردید شده باشید. اجازه ندهید این احساسات بیهوده حال و هوای شما را بهم ریخته و روز تعطیلتان را خراب کنند. همه چیز در واقع خیلی بهتر از آن چیزی است که شما در حال حاضر فکر می کنید ولی امروز شما خیلی راحت از کاه برای خودتان کوه درست می کنید.

آبان

امروز حرف زدن با دوستان و اعضای خانواده تان به راحتی همیشه پیش نخواهد رفت. در واقع یک نگرانی و دغدغه درونی ناگهان شما را به خود مشغول کرده و در عالم خودان فرو برده و نمی گذارد که با دیگران ارتباط برقرار کنید. شاید بخواهید این فکر ها و نگرانی ها را با کار کردن از سر خودتان بیرون کنید، اما دقیقا ندانید در یک روز تعطیل چطور باید خودتان را سرگرم نگه دارید.

آذر

امروز از آن روزهایی است که احساسات درونتان خیلی قوی عمل می کنند، به همین دلیل هم بهتر است که از بودن در کنار افرادی که حال و هوایی معموم و افسرده دارند خودداری کنید، زیرا این حالت ها و احساسات آنها خیلی سریع به شما هم منتقل خواهند شد و می توانند روز تعطیل به این زیبایی را برای شما به یک کابوس تبدیل کنند.

دی

امروز ترس در رابطه با وضعیت اقتصادیتان ذهن شما را به خود مشغول کرده و در این زمینه احساس امنیت نمی کنید. نارضایتی از نتیجه برخی کارهایی که این اواخر انجام داده اید و تاخیر در رسیدن به بعضی از اهدافتان باعث شده اند به فکر انجام کار دیگری بیفتید که در آن توانایی و مهارت بیشتری داشته باشید. با این حال بهتر است کمی دست نگه دارید و نگاهی منطقی تر به شرایط موجود داشته باشید، شاید با در نظر گرفتن موانهی که سر راهتان بوده اند همین مقدار از پیشرفت هم قابل توجه و ارزشمند باشد و شما دارید در حق خودتان بی انصافی می کنید.

بهمن

آیا این اواخر مدام به فکر این بوده اید که شاید کار و حرفه شما برایتان مناسب نباشد؟ نارضایتی از غلتان شما را در فشار و استرس قرار داده و در فکر ایجاد تغییرات کلی در کارتان هستید. شاید این کار درست باشد، اما شاید هم نباشد! گزینه هایی که دارید را به وقت مورد بررسی قرار دهید و ببینید چه احساسی نسبت به آنها دارید، اما پیش از آن که تصمیم گیری کنید چند روزی دست نگه دارید و پس از آن تصمیم نهایتان را بگیرید.

اسفند

بره‌های ناراحت کننده ای که از راه دور به گوشتان خواهند رسید ممکن است باعث ناراحتی و حتی کمی افسردگی شما شود. شاید دلتان بخواهد خودتان را از جمع کنار کشیده و در گوشه ای خلوت کرده و به این موضوع فکر کنید، اما این قطعا بهترین کاری که می توانید بکنید نخواهد بود. در چنین موقعیت هایی بهترین کاری که می تواند باعث آرامش شما بشود انجام کارهایتان است.



درس سازنده نگاه کنید، کم کم متوجه خواهید شد که این درس ها و تجربیات تا چه حد می توانند در آینده ی شما تاثیر مثبت بگذارند. سعی کنید که ذهن خود را محدود به همان انتقاد نکنید و آن را کمکی بدانید برای بهتر و آرام تر شدن.

• در نهایت سعی کنید که عزت نفستان را حفظ کنید و در کمال ادب و احترام، از فرد منتقد تشکر کنید که برای شما وقت گذاشته است. مهم ترین عامل در پذیرش انتقاد و اصلا گوش فرا دادن به آن، این است که شما بتوانید ذهن خود را فارغ از تمام محدودیت ها و فشارها روانی، رها کنید و با آرامش خاطر و فراغ باز به، صحبت ها و انتقاد افراد گوش فرا دهید. انتقاد را با خودتان تکرار کنید و چندین بار آن را از زبان خودتان بشنوید؛ مطمئن باشید که با این راهکارها می توانید همانند یک فرد عاقل و بالغ، با مقوله ی انتقاد مواجه شوید.

^[1] قدرت سکوت در زندگی انسان‌ها