

آشپزی

شیر برنج با خامه و ساده

مواد لازم:

شیر ۱ لیتر
برنج ۱ پیمانه
شکر ۱/۵ پیمانه
گلاب ۱ پیمانه
آب ۲ پیمانه

طرز تهیه:

اگر بخواهید عطر گلاب در شیربرنج تان قالب شود، بهتر است که برنج را از شب قبل با گلاب خیس کنید.
برنج را با ۲ یا پیمانه آب روی حرارت بگذارید آنقدر بپزد تا کاملا نرم شود.
بهتر است از برنج نیم دانه استفاده کنید.
اگر از برنج کامل استفاده کردید، با پشت قاشق سعی کنید برنج ها را له کنید.

زمانی که برنج خیلی خوب پخت. شکر را اضافه کنید. (اگر شکر را همان اول اضافه کنید مانع له شدن برنج می شود) سپس شیر را اضافه کنید و حرارت را زیاد کنید تا بجوشد. در این مرحله مراقب باشید که شیر سر نرود. حدود ۱ ساعت طول می کشد تا شیربرنج کاملا جا بیفتد و بافتی مانند شله زرد پیدا کند.
سپس تا زمانی که داغ است داخل ظرف مورد نظرتان بکشید زیرا زمانی که خنک می شود سلعظ روی آن لایه ای بسته می شود و برای داخل ظرف کشیدن ظاهر مناسبی ندارد.

می توانید روی آن را با دارچین، خلال پسته، گل محمدی و … تزئین کنید.

شیر برنج مجلسی با خامه

مواد لازم:

برنج ۱ پیمانه
شیر ۸ پیمانه
گلاب ۱/۲ پیمانه
شکر به میزان لازم
خامه ۱۵۰ گرم

طرز تهیه :

برای طرز تهیه شیر برنج خامه ای، ابتدا برنج را با ۲ لیوان آب روی شعله قرار بدهید تا کمی بپزد و نرم شود و بعد از آن شیر را اضافه کنید و با شعله ی ملایم اجازه بدهید آرام آرام بجوشد.

زمانی که شروع به جوشیدن کرد، شکر را داخل آن بریزید و صبر کنید تا غلیظ شود این مرحله، مرحله ی جا افتادن شیر برنج است.

زمانی که به غلظت مناسب رسید گلاب را اضافه کنید بعد از چند جوش خامه را اضافه کنید و هم بزئید و شعله را خاموش کنید.

نکته :

غلظت شیر برنج روی شعله نباید اصلا رو به سفتی باشد.

زیرا بعد از خنک شدن مانند کته سفت می شود.

شیر برنج دستور پخت ساده ای دارد اما برای خوشمزه شدن بهتر است مراحل پخت آن آرام و با حوصله انجام شود و مراقب ته گرفتن برنج باشید.

اضافه کردن خامه اجباری نیست و برای لذیذ شدن و مجلسی کردن شیر برنج استفاده می شود.

برای طرز تهیه شیر برنج با عسل، می توانید شکر را از دستور پخت شیر برنج حذف کنید و در هنگام سرو آن را با عسل و یا حتی با شکر یا شیره میل کنید.

نکته ی مهم این است که برنج حتما از ۲ ساعت قبل خیسانده شود.

می توانید در هنگام پخت شیر برنج از هل ساییده هم استفاده کنید. اگر هل را نتوانستید زیاد پودر کنید می توانید آن را داخل پارچه ی تنظیف قرار بدهید و داخل شیر برنج قرار بدهید و بعد از جوشیدن آن را بردارید.

می توانید آن را خرد کنید و داخل لیوانی بریزید و مقداری آب جوش روی آن بریزید و در آن را بگذارید و بعد از ۱ ساعت آب آن را با صافی داخل شیر برنج بریزید.

انواع آبگوشت قرمه

مواد لازم:

سبزی قورمه ۲۵۰ گرم
گوشت گوسفند ۵۰۰گرم
لوبیا قرمز یا چیتی ۱ لیوان
لیمو عمانی ۴ عدد
پیاز ۱ پیاز
تخم مرغ ۲ عدد
سیب زمینی ۲ عدد
نمک و فلفل به مقدار لازم
زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه :

برای پخت آبگوشت قرمه سبزی ابتدا پیاز را ریز خرد کنید و با روغن کمی تفت بدهید. سپس گوشت را به آن اضافه کنید و کمی سرخ کنید.

بعد از آن سبزی را اضافه کنید و مقداری تفت بدهید در آخر لوبیاها را اضافه کنید و مقداری زردچوبه و فلفل بریزید نمک را در آخر اضافه کنید تا گوشت و لوبیا سریع تر بپزد. روی آن را آب جوش بریزید و در قالیچه را بگذارید تا غذا به آرامی و کاملا بپزد.

زمانی که لوبیا و گوشت ها نرم شدند سیب زمینی های پوست گرفته و خرد شده و پودر لیموعمانی و نمک را اضافه کنید.

بعد از پختن مواد و بعد از جوش آخر تخم مرغ را جداگانه بکشئید و هم بزئید و با غذا مخلوط کنید و هم بزئید و زمانی که از گخته شدن تخم مرغ ها مطمئن شدید آن را خاموش کنید.

آبگوشت قرمه سبزی را می توانید داخل زودپز بپزید و پخت آن را سریع تر کنید. اگر داخل زودپز پختید پیاز، گوشت، لوبیا، سبزی، نمک و فلفل زردچوبه را اضافه کنید و در آن ببندید و بعد از پخته شدن سیب زمینی و لیمو عمانی را اضافه کنید.

زمانی که سیب زمینی ها پختند و خورش جا افتاد تخم مرغ ها را جدا بشکنید و به آن اضافه کنید و هم بزئید زمانی که تخم مرغ ها پختند آبگوشت قرمه سبزی شما آماده است.

این روزها در شبکه های اجتماعی شاهد دختران و

بانوان ایرانی هستیم که بسیار آرایش می کنند و هر ماه رنگ موی خود را عوض می کنند. باید متذکر شد که به خود رسیدن به معنی کاشت مژه و ناخن و اکستنشن نیست. به معنی تزریق ژل و بوتاکس و تاتو و کاشت گونه نیست. اینها نه تنها موجب زیبایی

نمیشوند، چه بسا مصداق بارز نازیبایی هستند.

خانها اگر دائم اینطور ی باشند جذابیت خاصی برای بقیه و مخصوصا برای آقایان ندارند....

– زنانی که همیشه نگران ظاهر شان هستند

– زنان وابسته و دست و پا چلفتی

– زن های هپلی ، بیمار نما و پولی

– زن هایی که خود را دست کم می گیرند

– زن هایی که بیش از حد وابسته هستند

– زنانی که فرصت مراقبت از خودشان را ندارند

– زنانی که قدرت مراقبت از خودشان را ندارند

– زنانی که در ابتدای یک رابطه سعی می‌کنند به جای طرف خود تصمیم بگیرند و انتخاب کنند....

• محتاج بودن

چرا زمانی که ما به یک مرد نشان می‌دهیم که چه مقدار به او متعهد هستیم و می‌خواهیم تمام مدت از او خبر داشته باشیم، خوشش نمی‌آید؟

سوالی خوبی است. اگر جواب ساده‌ای می‌خواهید باید بگوییم که در اشاره به کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی، مردان از مریخ آمده‌اند؛ در جوابی پیچیده تر باید گفت مردان واقعا فضای شخصی خودشان را دوست دارند. آنها استقلال خودشان را دوست دارند و از زنی که به قدری محتاج است که نمی‌تواند بدون خبر گرفتن از آنها هیچ کاری انجام دهد، خوششان نمی‌آید.

• “چون تو نبودی، حتی دلم نمی‌خواست از خواب بیدار شوم”

سعی کنید به مردان از این دست حرف‌ها نزنید. این نشانه‌ی بی‌توجهی زن به مرد نیست. او می‌خواهد که شما دوستش داشته باشید و در عین حال بدون او هم برای خودتان زندگی‌ای داشته باشید. او نمی‌تواند

خانواده

قابل توجه خانم های جوان ؛

اینگونه مردان خود را دل سرد می کنید!



تمام مدت در کنار شما باشد و به غر زدن های شما در زمان تماشای فوتبال نیازی ندارد؛ به او استراحت دهید و با اطمینان به او نشان دهید که شما قوی و مستقل هستید، حتی اگر واقعا اینگونه نباشد.

• چگونه با مردی که سرد شده رفتار کنیم؟

شما این را می‌دانید که مردان غرور دارند؛ پس چرا بصورت ملوم او را نقد می‌کنید تا احساس کوچکی کند؟ زمانی که یک دختر کاری کند که یک مرد احساس کوچکی کند، می‌توان گفت که دیگر همه چیز تمام شده‌است و این یکی از دلایل معمول سرد شدن مرد از زن در روابط می‌باشد؛ پس مراقب باشید.

• وقتی مرد فاصله میگیرد

اگر یک خانم جوان هستی و به تاژی از شریکت جدا شده‌ای بهتر است به جای قربانی فرض کردن خودت، کمی منطقی در مورد جدایی بین خود و همسرت فکر کنی و برای همین قبل از هر چیز باید با ذهنیت مردان و احساسات درونی شان در مورد زنان آشنا شوی. تقریباً یی شود گفت درصد زیادی از مردان این دیدگاه را در مورد شریک شان دارند که چرا با همه تلاش و توجه نسبت به ارتباط زناشویی شان، همچنان مورد انتقاد و سرزنش خانم‌ها قرار می‌گیرند. آن‌ها معتقدند، زنان تنها برای شکایت آفریده شده‌اند. حالا چه شکایت و انتقاد شما درست

با روش طب سنتی ؛

خوراکی‌هایی که ریزش موها را متوقف می کنند



هر روز بمدت ۲۰ دقیقه با روغن گل رنگ ماساژ دهید تا جریان خون موضعی و رشد موهایتان را بهبود ببخشید.

• زغال اخته

تمام میوه‌ها سرشار از مواد مغذی هستند. اما ذغال اخته‌ها پر از ویتامین سی‌اند. ویتامین سی باعث می‌شود تا گردش خون در پوست سر بهتر شده، و از رگ‌های خونی ظرفیت که فولیکول‌های مو را تامین غذایی می‌کنند مراقبت‌شود. کمبود ویتامین سی در برنامه ی غذایی شما، می‌تواند مو‌های شما را مستعد خشکی و شکنندگی کند.

• ماهی قزل آلا

ماهی قزل آلا انباری از پروتئین و ویتامین دی است، دو ماده‌ای که اجزای کلیدی مو‌هایی سالم و قوی بحساب می‌آید. این ماهی آب‌های شیرین، منبع بزرگی از اسیدهای چرب امگا۳ هم هست، اسیدی که مورد نیاز غشای سلولی و چربی طبیعی محافظ

پوست سر است.

برای تربیت سالم ؛

این مهارت‌ها را به کودک بیاموزید



هستند که در برابر جمع هراسان می‌شوند و یا به فرار می‌گذارند. باید به کودک خود آموزش دهید که در چنین مواردی از دوستان نزدیک خود کمک بگیرد و حتما مساله‌ا را با مسوولان مدرسه یا با پدر و مادر در میان بگذارد. البته حتما به کودک بگویید در مواردی که باچ‌گیرها برای او تهدید جانی داشتند مقاومت نکنند. گاهی بچه‌ها از ترس اینکه به خاطر از دست دادن وسایل‌شان توسط والدین خود تنبیه شوند، به هیچ عنوان تسلیم نمی‌شوند و این بسیار خطرناک است.

۴.گفتن حقیقت
اگر با فرزند خود مرتب صحبت کنید و همیشه به او یادآور شوید که پشتیبانی همیشگی او در زندگی هستید، کودک هم یاد می‌گیرد مشکلات و رازهای خود را با شما در میان بگذارد و از شما کمک بگیرد.

۵.مورد قبول قرارگرفتن

اگر فرزند شما مساله‌ای را که او از آزار می‌دهد یا باعث اضطراب او می‌شود برای شما تعریف کرد حتی اگر خیلی هم پیش‌یا افتاده بود هیچ‌گاه به او نختندید یا واکنشی نشان ندهید که او احساس حماقت کند چون این کار شما باعث می‌شود کودک کم‌کم مشکلات خود را بروز ندهد و اگر زمانی مورد آزار و اذیت واقعی هم قرار گرفت با شما مشورت نکند.

عراز دار نبودن

خانواده

شماره

۲۱۵۱- سه‌شنبه ۳۰ اردیبهشت ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

شما آینده خود را از همین امروز می‌سازید، باید وضعیت مالی تان را از الان رو به راه کنید زیرا فردا برای این کار بسیار دیر می‌باشد حتی اگر وضعیت مالی‌تان رو به راه باشد و مشکلی نداشته باشید، باز هم باید به فکر آینده تان باشید. اصلا نگران نباشید و فکر نکنید که مشکل یا مساله‌ای قرار است برای شما رخ دهد اما همیشه گفته می‌شود احتیاط شرط عقل است.

اردیبهشت

شما بیش از حد در حالت سکون و بی حرکتی مانده‌اید، زیرا فکر می‌کنید که در همین مقطعی که هستید خوب است و همه اتفاقات به همین نقطه ختم می‌شود به همین دلیل تلاشی را انجام نمی‌دهید و اوضاع اطراف برایتان اهمیتی ندارد. شما بیش از حد مثبت بین هستید، همه مسائل زندگی‌ را مثبت بینی‌تان حل نمی‌شود.

خرداد

تغییراتی در زندگی‌تان رخ داده است که در ابتدا برایتان بسیار آزار دهنده بوده است، اما اکنون متوجه شده‌اید که این تغییرات برای شما الزامی‌ بوده است و مانند چراغی در تاریکی امروز از تمام آنها استفاده می‌کنید. شما فردی هستید که نمی‌توانید در بی ثباتی زندگی کنید، همیشه عادت کرده‌اید که زندگی‌تان قانون خاصی داشته باشد به همین دلیل اکنون که زندگی‌تان در حال تغییر است کمی گمراه شده‌اید.

تبر

شما در این روزها خواهان یک ملاقات عشقی یا یک ملاقات جهت پیشرفت کارهایتان هستید اما این وقت ملاقات به شما داده نشده است به همین دلیل دچار نزاع یا ستیزی با شخص یا اشخاصی می‌شوید. به تاژی با دوست‌تان به مشکلی بر خورده‌اید به همین دلیل تلاش می‌کنید تا بین این موضوعات یک توازن و تعادلی را برقرار کنید.

مرداد

شما تلاش‌های بسیاری را انجام می‌دهید که زندگی‌تان را از مرزی که امروز در آن قرار گرفته‌است دور کنید. شما در این روزها خیرهای خوبی را از همه جا و در رابطه با مسائل مختلف خواهید شنید. سعی کنید برای رسیدن به ایده‌آل‌های زندگی‌تان مسیر مستقیم را بپیمایید، اینقدر راه خود را دور نکنید. شما در این روزها مثبت بین شده‌اید و با نگاهی تازه به اطراف‌تان می‌نگرید، این کار اثری فوق‌العاده مثبت در زندگی شما دارد

شهریور

شما توسط یک اتفاق یا صحبتی که به تاژی برایتان پیش آمده است انرژی مثبت زیادی گرفته‌اید، به همین دلیل اقدامات و فعالیت‌های مهمی را بر می‌دارید که در آینده‌تان تاثیر فوق‌العاده‌ای دارد. به خاطر داشته باشید که هر کاری پستی و بلندی‌های مختص به خودش را دارد، هیچ‌گاه نا امید و یا هیجان زده نشوید، در هر مرحله‌ای که هستید صبر را پیشه خود کنید تا به موفقیت کامل دست پیدا کنید.

مهر

شما در این روزها بیشتر خلوت نشین شده‌اید و عزلت را بر شلونی ترجیح می‌دهید. اما بهتر است بدانید سورپرایزهای بزرگی در انتظار شما هستند پس عزلت نشینی را رها کنید تا به آنها برسید. کمی‌از زندگی‌ عادی و روزمرگی‌که دارید فاصله بگیرید و از آن خارج شوید. کارها و فعالیت‌های سابق‌تان که همه ناتمام مانده‌اند و بر روی هم انباشته شده‌اند را فراموش کنید، برای کارهای جدید اقدام کنید.

آبان

با مسائلی که اتفاق ی و بر اساس حوادث مختلف برایتان پیش می‌آید خیلی غیر عادی برخورد می‌کنید، بهتر است از این کار دوری کنید زیرا باعث می‌شود که به سلامتی شما آسیب جدی وارد شود. دوست‌ای دوستانی که به خاطر یک سری سو تفاهات از شما دور شده بودند، بین شما و آنها فاصله افتاده بود اما در این روزها سو تفاهات حل خواهد شد، شما با آنها دوباره رابطه مثبتی را آغاز خواهید کرد.

آذر

شما در این روزها احساس می‌کنید زندگی‌تان دستخوش تغییراتی اساسی می‌شود و شما توان مقابله با آنها را ندارید. مانند این می‌مانند که شما بر روی یک موج سوار شده‌اید و این موج بدون اختیاراتان، هر سویی که بخواید شما را سوق می‌دهد. خداوند در این روزها موهبت‌های بزرگی را به شما عرضه خواهد کرد.

دی

شما ممکن است ادعا کنید که در این روزها زندگی‌تان در وضعیت اورژانس قرار گرفته‌است و برای اداره زندگی‌تان با مشکلات عدیده‌ای مواجه هستید. اما این موضوعات، همه توهmat ساخته ذهن شما هستند و گرنه شما مشکلات زیادی ندارید یا اگر مشکلات زیادی دارید، خداوند راه حل آنها را هم جلوی پای شما قرار داده‌است اما شما با بی‌توجهی از تمام این اتفاقات رد می‌شوید.

شما ذاتا فردی هستید که به سادگی می‌توانید زندگی‌تان را تحت کنترل داشته باشید. خوشبختانه شما مشکل حادی در زندگی‌تان ندارید.

بهمن

شما می‌توانید هفته‌های پر از هیجانی را داشته باشید اما به دلیل کارها و فعالیت‌های اجتماعی‌تان خود تان را از تمام این تفریح‌تان محروم می‌کنید. شما با دید مثبتی که به زندگی دارید الگوی تمام افراد در خانواده یا دوستان‌تان هستید. شما همیشه مانند یک نجات‌گریق برای اطرافیان تان می‌باشید و در لحظات سختی که آنها به کمک شما نیاز دارند شما ظاهر می‌شوید. شما به خوبی از وقت‌تان استفاده

پهنه را انجام می‌دهید.

اسفند

شما تمایل دارید در عرصه اجتماعی فعالیت‌های تازه‌ای را آغاز کنید، اما استرس زیاد و ترس از آینده‌ای مجهول مانع از این کار می‌شود.

هیچ کس از آینده خود خبر ندارد اما ریسک در زندگی همه انسان‌های امری اجتناب‌ناپذیر است، بهتر است با فرد یا افرادی که تجربه این کار را دارند مشورت نماید و بعد برای این کار اقدام نمایید. زیرا موفقیت‌های بزرگی در آینده منتظر شما هستند.