

آشپزی

سیب زمینی سرخ کرده پفکی

مواد لازم :

سیب زمینی:۳ عدد

بکینگ پودر:۱/۴ قاشق چایخوری

روغن سرخ کردنی:به اندازه لازم

نمک دریا:به اندازه لازم

آب یخ:به اندازه لازم

آب جوش:به اندازه لازم

دستور تهیه:

مرحله اول : ابتدا سیب زمینی ها را پوست گرفته و به شکل ورقه ای برش بزنید. سپس برش های سیب زمینی را به شکل نوارهای طولی با عرض نیم سانت خرد کنید .

مرحله دوم: سیب زمینی های خرد شده را برای نیم ساعت در آب یخ قرار دهید تا نشاسته آن گرفته شود. سپس سیب زمینی ها را آبکش کرده و بگذارید تا خشک شوند.

مرحله سوم : در این میان یک چهارم قاشق چایخوری بکینگ پودر را با آب جوش مخلوط کرده و سیب زمینی ها را بلافاصله داخل آب جوش بریزید تا برای ۱۰ دقیقه به همان حالت بماند.

مرحله چهارم : بعد از ۱۰ دقیقه سیب زمینی ها را از آب جوش خارج کرده و روی یک حوله آشپزخانه قرار دهید تا بخوبی خشک شوند.

یک قابلمه گود را روی حرارت قرار داده و روغن بریزید. وقتی روغن داغ شد به اندازه کافی سیب زمینی داخل روغن بریزید و سرخ کنید.

مرحله پنجم : دقت داشته باشید حجم زیادی از سیب زمینی را یکباره داخل روغن نریزید و اجازه دهید تا سیب زمینی ها فضای کافی برای کراچی شدن داشته باشند. بعد از اینکه سیب زمینی ها سرخ شدند روی آنها کمی نمک دریا بپاشید و به همراه سس کچاپ سرو نمایید.

سوپ میگو

مواد لازم :

۲۰۰ گرم: میگو

۳ ق: س جعفری خرد شده

۱/۲ پیمانه: هویج نگینی خرد شده

۱ عدد: پیاز

۱ سیب

۱ ق: س: رب گوجه فرنگی

به میزان لازم: نمک و فلفل

طرز تهیه :

برای اینکه یک سوپ متفاوت و خوشمزه با میگو درست کنید در ابتدای کار میگو ها را داخل جوشانده سرکه و نمک قرار دهید و پس از ۲۵ الی ۳۰ دقیقه می توانید آن را آبکش کنید.

همه مواد را به جز میگو،خامه و جعفری را در یک قابلمه ریخته و بپزید و پس از پخته شدن سوپ را داخل غذاساز بریزید و میکس کنید تا کاملا یک دست و صاف شود .

سوپ که کاملا صاف شد مجدداً آن را به داخل قابلمه

برگردانید و روی حرارت قرار دهید .

سپس جعفری را ریخته و ۵ دقیقه زمان بدهید تا چند جوش بخورد در نهایت حرارت را خاموش کرده و میگوها را با خامه به سوپ افزوده و سوپ داغ را سرو کرده و میل کنید.

سمبوسه جنوبی

مواد لازم :

نان لواش برش خورده : ۱۲ تکه

گوشت چرخ شده : ۳۰۰ گرم

پیاز درشت : ۲ عدد

جعفری خرد شده : ۱/۲ پیمانه

رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق سوپخوری

سیب له شده : ۲ حبه

تخم گشنیز نیم کوپ : ۱/۲ قاشق چایخوری

پودر زیره سبز : ۱/۴ قاشق چایخوری

دارچین : ۱/۴ قاشق چایخوری

زردچوبه، نمک و فلفل : به مقدار لازم

دستور پخت :

پایها را نگینی خرد کنید و در کمی روغن سرخ کنید تا طلایی رنگ شود.

سپس گوشت چرخ شده را به همراه کمی دارچین به پیاز تفت داده شده اضافه کنید و خوب تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند.سپس رب گوجه را با سیب ، جعفری خرد شده و سایر ادویه ها به گوشت اضافه کنید و با بقیه مواد کمی سرخ کنید.

مواد آماده شده را از روی حرارت بردارید تا خنک شود.

در مرحله بعد نان لواش نرم را از درازا به شکل مستطیل برش دهید اگر نان ها خشک هستند مقدار خیلی خیلی کم آب روی آنها اسپری کنید و بعد در نایلون قرار دهید تا نان ها نرم شوند.

سپس در گوشه بالایی نان های برش خورده مقداری از مواد گوشتی خنک شده را بریزید و با زاویه ۹۰ درجه نان را تا بزنید تا به شکل مثلث دربیاید.

قبل از پیچیدن آخرین لایه نان مقداری تخم مرغ زده شده را با برس روی نان بمالید تا باعث چسبندگی شود.
نان ها را حتی میتوانید به شکل کیف درآورید و بعد داخل آن را با مواد پر کنید.

قابلمه ای متوسط انتخاب کنید و داخل آن روغن بریزید در

حدی که سمبوسه ها داخل آن غوطه ور شوند.وقتی روغن کاملا داغ شده سمبوسه ها را به اندازه گنجایش طرف داخل روغن سرخ کنید تا طلایی شود.
برای خوشرنگ تر شدن پوسته نان می توانید مقداری زردچوبه به روغن داغ شده اضافه کنید.

سمبوسه های سرخ شده را روی دستمال جذب روغن قرار دهید تا روغن اضافی را جذب کند و در کنار سس کچاپ میل کنید.

زنانی که همیشه محبوب شوهرشان هستند

مردان تفاوت های زیادی با یکدیگر دارند اما اغلب آنان برخی رفتار ها در خانم ها را بیشتر می پسندند و این رفتارها هیجگونه از توجه آنان دور نمی ماند و همیشه برای آنها قابل تحسین است

. ممکن است ابتدای آشنایی چهره برای مردان بسیار مهم باشد اما رفته رفته آنها به ویژگی های فرد مقابل خود توجه می کنند و عاشق برخی از خصوصیات او می شوند.
اگر می خواهید بدانید کدام یک از زنان محبوب همسر خود هستند این بخش از نمناک را از دست ندهید.

مردان برخی از ویژگی های زنان را بیش از سایر ویژگی های او می پسندند . این ها همان رفتار و خصوصیاتی هستند که یک مردزا همسرش انتظار دار.
زنانی نزد شوهر خود محبوب ترند که :

✱ مستقل باشند

مردان همسری را دوست دارند که به او تکیه کند تا او احساس نماید که مرد قوی است اما برخی از زنان شخصیت بسیار وابسته ای دارند و بیش از حد متکی به شوهر خود بوده و حتی قادر به تصمیم گیری در کوچک ترین مسائل نیستند. مردان از این گونه زنان متفرقند و دوست دارند همسرشان شخصیت مستقلی داشته باشد.

شخص وابسته ترس از دست دادن شریک زندگی خود را دارد و از تنها ماندن، تصمیم گیری و حتی تنها فکر کردن می ترسد.
آنها زنی را دوست دارند که از زیر مسئولیت های مختلف زندگی شانه خالی نکنند و در انجام کارهای مختلف زندگی سهم داشته و در تصمیم گیری ها مشارکت داشته باشند. در این صورت روابط بین زن و مرد بهتر و زن برای مرد ارزش بیشتری پیدا می کند.



اگر دارای شخصیت وابسته ای هستید، احساسات خود را تقویت کنید. ترس از دست دادن، تنها ماندن، نداشتن اعتماد به نفس، نداشتن قدرت تصمیم گیری های مهم و ضروری را از خود دور کنید تا روابط عاطفی قوی با همسر خود برقرار نمایید.

✱ اعتماد به نفس داشته باشند

مردان زنانی را دوست دارند که توانایی های خود را بشناسند و بر آنها تمرکز نمایندو آنها را به رخ بکشند. آنها زنان ضعیف و ترسو که فقط بر روی نقاط ضعف خود تمرکز می کنند را دوست ندارند. برای اینکه قوی و دارای اعتماد به نفس به نظر برسید، از زبان بدن حتما استفاده کنید و تماس چشمی را فراموش نکنید و لبخندی پیروزمندانه بزنید.

✱ مراقب خودش هستند

مردان خانم هایی را می پسندند که به سلامتی اش اهمیت دهد و مراقب خود باشد. اینگونه

با این نشانه ها ؛

زنانی که همیشه محبوب شوهرشان هستند



خانم ها که برای خود اهمیت قائلند، مورد احترام سایرین نیز هستند و باعث می شوند که آنها به احترام بگذارند. این زنان افرادی قابل اطمینان و سخت کوش و دارای اعتماد به نفس بالایی که افراد دیگر به راحتی می توانند به آن ها تکیه کنند.آنها از ظاهر خود راضی هستند، به نظافت خود اهمیت می دهند، برای خود و زیبایی و سلامتیشان پول خرج می کنند.

✱ صادق و وفادار هستند

مردان عاشق زنانی هستند که صداقت و شهامت داشته باشند، در مورد علایق، احساسات، نقاط ضعف و گذشته خود صادق باشند. و هیچگاه حتی برای اینکه عشق خود را از دست ندهند، به او دروغ نگویند و از او هیچ چیز را پنهان نکنند. مطمئن باشید اینگونه مرد زندگیتان شما را خواهد ستود و ترکتان نخواهد کرد.

✱ زنانگی داشته باشند

با سیاست های زنانه ؛

دخالت مادر شوهر را برای همیشه کوتاه کنید

اجتماعی مورد نظرتان را رعایت نمی کنند و برای نشان دادن عشق و علاقه به همسر خודبه آنها احترام کامل بگذارید و از عطاها و آزار آنها چشم پوشی کنید

✱ ارتباطات خود را کاهش دهید

برای جلوگیری از دخالت مادر شوهر در زندگی سطح ارتباط خود را کمتر کنید اما هیچگاه قطع ارتباط نکنید البته باید توجه کنید که میزان سطح کاهش اربطایا باید به گونه ای باشد که موجب مشکلات بیشتر نشود.
✱ به همسر خود همراه و همدل باشید
شما باید در مقابل مسائلی که در زندگی برایتان به وجود می آید جبهه مشترکی داشته باشید تا اگر مشکلات زیادی در زندگی شما بر اثر دخالت والدین به وجود آمد، از یکدیگر حمایت کنید و به همسر خود دلگرمی دهید و توانایی روحی خود و همسرتان را برای تحمل مشکلات زندگی افزایش دهید.

✱ حفظ حریم کنید

در زمان عقد همسران رفت و آمد به خانه همسر خود باید همه چیز را مدیریت کنید مثلاً:
✱ حریم ها را حفظ کنید .

زمان های مشخصی را به دیدن خانواده همسرتان بروید بهتر است این زمان ها خیلی نزدیک نباشد و میزان و سطح رفت و آمد خود را کنترل کنید.
میزان ارتباطات کلامی خود را مشخص کنید و با آنها در کمال احترام برخورد کنید و حرمت ها رعایت کنید تا در صورت بروز اختلاف و پیش آمدن حرف و حدیثی نتوانید جلوی گسترش آن را بگیرید .این اختلافات بهتر است با کمک خود و همسرتان خاتمه یابد و به گوش پدر و مادران نرسد.

در کمال احترام و ادب رفتار کنید
برای مقابله با دخالت مادر شوهر، با احترام به مادر همسرتان پاسخ دهید و با او در کمال احترام و ادب رفتار کنید . مراقب لغاتی که

قابل توجه والدین ؛

پسر تن را یک مرد بار بیاورید

میایی؟من در کنار توام تا در مشکلات به تو کمک کنم؛در این شرایط او ممکن است بگوید که مدرسه برایش خسته کنند است و در ادامه او همراهی کنید و بگویید که بله مدرسه گاهی اوقات خسته کننده است و به این ترتیب او خواهید فهمید که در شرایط سخت و ناراحت کننده شما در کنار او هستید و او را تنها نخواهید گذاشت .

به او در پیدا کردن راه حل مناسب کمک کنید نروانشناسان معتقدند که پسران ترجیح می دهند به جای پرداختن به احساسات روی مسئله مورد نظر تمرکز کنند و در این شرایط وظیفه والدین این است که به فرزند خود آموزش دهند که احساسات منفی ، غم ، عصبانیت و یا ترس هیچگی نیستند و مشکلات به زودی برطرف خواهند شد .

۲.آموزش همدلی
توانایی درک احساسات دیگران به پسران کمک می کند تا دوست بهتری برای دوستان خود باشند و در آینده به همسر و پدر خوبی برای همسر و فرزندان خود تبدیل شوند.روانشناسان معتقدند که همدلی یک مهارت اجتماعی ارزشمند است و به شما کمک می کند تا احساسات دیگران را درک کنید و از انجام کارهای آزار دهنده در برخورد با آن ها خودداری کنید و این یکی از بهترین مهارت های اخلاقی است که می تواند به فرزند خود آموزش دهد.

مطالعات نشان می دهند که کودکان امروز، ۴۰٪ از همدلی کمتری نسبت به کودکان ۲۰ سال پیش بر خوردارند و دلایل احتمالی این امر پرداختن کودکان به بازی های ویدئویی خشونت آمیز و وقت گذرانی در شبکه های اجتماعی است.

آنچه شما می توانید انجام دهید :

فرزند خود را به انجام کارهایی که از آن لذت می برد تشویق کنید ، برای مثال اگر او علاقه مند به ورزش فوتبال است، او را در انجام این ورزش تشویق و حمایت کنید که با این کار شما به فرزند خود می آموزید احساسات دیگران را در نظر بگیرد و خود را به جای آن ها قرار دهد و به این ترتیب، او به شخصی تبدیلی می شود که می تواند موقعیت های عاطفی مختلف را به خوبی اداره کند .

شماره ۲۱۸۰ - شنبه ۲۱ تیر ۱۳۹۶

فال روزانه

فروردین

امروز نمی توانید کمکی بکنید اما هر ایده جزئی را به یک دنیا احتمال تبدیل می کنید. شما توانایی خارق العاده ای برای دیدن کل گیتی در هر قطعه از خاک آن دارید . با اینکه بیشتر از قبل دارید به آن می رسید اما هنوز به هدف خود دست پیدا نکرده اید . اما نگران نباشید ، تلاش زیاد می تواند فرصتهایی را برای شما بوجود بیاورد و منجر به تحقق هدفتان بشود.

اردیبهشت

مهم نیست که چقدر سرسختانه تلاش می کنید تا در مقابل جریان لذت بخشی که هواستان را پرت می کند مقاومت کنید اما شاید اراده قوی ای برای نه گفتن نداشته باشید. خوشبختانه ، شما نایزه یک فرصت شخصی دارید که کمتر برایتان پیش می آید.اما این در مورد دوری جستن از اجتماع نیست. الان فقط مراقب چیزهایی باشید که باید به خاطر آن قربانی کنید

✱ خرداد

شادی و نشاط شما دائم بیشتر می شود.هر روز با مهارت بیشتری تعادل خود را حفظ می کنید.اما امروز علاقه ای به انتخاب میانبرها ندارید.شما می خواهید از تجربه ی فوق العاده ای که ازکل سفرهایتان بدست آورده اید استفاده کنید حتی اگر کارتان را سخت تر کند .
لان راهی برای برگشت وجود ندارد.پس مطمئن باشید که چیزی را از دست نمی دهید .

تیر

احساس می کنید که عرصه بهتان تنگ شده و بی صبری می تواند شما را وادارد تا دست به هر کاری بزنید.امروز، بی شخصیتی شما باعث می شود که به دردرس بیافتید.یادتان باشد که حرفهای شما گرچه عمدی نباشند باعث سرخوردگی شما یا تشویق دیگران برای انجام کردارهای بزرگتر می شود.

مرداد

شما امروز با خودتان درگیرید و این درگیری بین برنامه ریزی دقیق و بی اختیار بودن شماست. شما مهارتهای مدیریتی بسیار خوبی دارید و می توانید اطلاعات مختلفی را سازماندهی کرده و باعث شوید که دیگران شما را در محور قرار بدهند.
شاید کسی به شما تلقین نزند تا از شما بخواهد که گروه مورد علاقه خود را آغاز کنید اما حداقل برای دعوت غیر منظره ای خود را آماده کنید.

شهریور

امروز روش جدی ای درپیش گرفته اید. شما اینجا نیامده اید که همه ی کارها را درست کنید بدون اینکه چیز باارزشی در عوض آن دریافت کنید. بدبختانه، شما وقت و انرژی زیادی برای رسیدن به آرزوهایتان صرف کرده اید. ریسک کنید و چیز آسان و فرحبخشی را امتحان کرده اما به نتیجه ی آن فکر نکنید که هر چیز کوچکی می تواند نامیدتان می کند.

مهر

امروز دقیقا می دانید که مسوولیت هایتان چیست . اما الزماً آنها را دنبال نمی کنید . بخشی از مشکلات امروز شما این است که بفعهید چقدر زمان باید برای جبران آن صرف کنید . اگر به دنبال معجزه باشید این انتخاب شما را سخت تر می کند اما واقعاً انرژی خود را هدر داده اید که حداقل بهتر از این است که برای انجام کارهای واقعی اتان وقت صرف کنید.

آبان

امروز بحثهای فلسفی آشکاری خواهید داشت . شاید اصلاً با خودتان بحث کنید و نه با دیگران. خیلی سخت است که بگویید از کدام سوال حمایت می کنید . نظر مخالف و موافق نمی توانید داشته باشید . اکنون فکر می کنید که تمام مسائل از نظر شما منطقی اند.شما باید تصمیم خود را بگیرید و آن را دنبال کنید. دودلی را کنار بگذارید و انتخاب کنید.

آذر

کارهای زیادی روبروی شما هست که باید انجامشان بدهید.با وجود سیارات ونوس ، مریخ و تیر در طالع شما ایجاد تغییرات مثبت بدون خراب شدن دنیای شما بسیار کار سختی است . اما تیر باهوش به سمت مشتری رفته و می تواند الهام بخش این باشد که نور درخشانی متوجه شماست.فقط یادتان باشد، شما مجبور نیستید که هر چیزی را بهتر از واقعیت نشان دهید.

دی

شما معمولاً قادرید که ایده ها و طرحهایتان را سالم نشان دهید. در واقع ، شما مهارتی دارید که می فهمید آیا چیزی قبل از اینکه شما تصمیم به اجرای آن بگیرید ، شدنی است یا نه . اما اکنون این قدرت شما کمی ضعیف شده است. بد نیست از تصمیمات مهم چند روزی اجتناب کنید.

بهمن

اگر محدودیتهای قاطمی را بر آنچه به نام عشق انجام می دهید قائل نشوید امروز به ناامیدی می رسید.افکار شما دور حلقه ای می چرخند و شما می خواهید که آن را متوقف کنید زیرا گیج شده اید.

اما معتقدید که به یک نیروی عقلانی نیاز دارید تا عاقلانه تصمیم بگیرید. از بد شانسی شما ، الان منطق پاسخ درستی به شما نخواهد داد، حقیقت باید از دل شما برخیزد.

اسفند

برنامه ی کاری سخت امروز باعث شکست شما می شود. اگر یک قراری دیر بشود ، هر یک از طرفین مثل هم رفتار می کنند، مشکل را بیشتر کرده و تقویم شما را به هم می ریزند.
به عبارت دیگر، اگر در روش خود متعطف باشید می توانید روز خود را مثل آب خوردن مدیریت کنید . بین قرار ملاقاتهایی که دارید اتاق را ترک کنید تا بتوانید تغییراتی که در مقابل روش شما قرار می گیرند را کنترل کنید.