

آشپزی

فلافل در آبادان

مواد لازم :

نخود: ۳ پیمانه نخود

سیب زمینی: ۱ عدد سیب زمینی

سیر: ۳ حبه

۱ عدد پیاز متوسط

تناع خشک: به مقدار لازم

ادویه (نمک فلفل زردچوبه پودر زیره): به مقدار لازم

دستور تهیه:

برای تهیه فلافل باید نخود ها را از چند روز قبل خیس دهید و طی آن آبش را چند بار عوض کنید تا نفخ نخود ز بین برود. بعد که نخود را از آب خارج کردید به همراه پیاز و سیب زمینی داخل چرخ گوشت بریزیدو دو بار چرخ کنید تا همه مواد کاملا با هم له و یکدست شوند. ادویه ها و نناع خشک را هم به مخلوط فلافل اضافه کنید و خوب ورز دهید تا مواد کاملا باهم مخلوط شوند. سپس مواد را به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال استراحت دهید تا کمی خودش را بگیرد و سفت شود.

داخل ماهیتابه ای مناسب به مقدار کافی روغن بریزید به طوری که روی فلافل ها را بگیرد. بعد مواد فلافل را با دست و یا قالب فرم دهید و داخل روغن بیندازید تا سرخ شوند.

وقتی دو طرف فلافل ها سرخ شدند آنها را روی دستمال کاغذی روغن گیر قرار دهید تا روغن اضافه آن گرفته شود و بعد به همراه خیارشور و گوجه میل کنید.

نکات تهیه فلافل آبادانی :

از ظرف گود و کوچک استفاده شود تا میزان روغن کمتری استفاده شود و هم باعث شود فلافل مفر پخت شود. در فلافل آبادانی نسبت به بقیه فلافل های دیگر از فلفل بیشتری استفاده می شود.

نودل سبزیجات

مواد لازم :

نودل ۲ بسته

هویچ خلالی نازک

نخود فرنگی و ذرت و لوبیا قرمز پخته شده ۱ پیمانه

سبزی مطر خشک

۱ قاشق غذاخوری

پودر کاری و زردچوبه

به مقدار لازم

پودر گوجه فرنگی

۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل

به مقدار لازم

دستور تهیه :

ابتدا داخل قابلمه ۲ لیوان آب بریزید و اجازه بدهید آب بجوشد سپس درون آب جوش هویچ ها و پودر گوجه و پودرکاری و نمک و زردچوبه را بریزید و بگذارید بپزد سپس نخود فرنگی پخته شده و ذرت پخته شده و لوبیا را اضافه کنید و مخلوط کنید.بعد از گذشت زمان کوتاهی نودل ها را اضافه کنید و هم بزیند و اجازه بدهید با هم مخلوط شوند و بعد از نرم شدن نودل ها سبزی های خشک (جعفری و گشنیز) یا فریز شده را اضافه کنید و هم بزیند و بگذارید همه مواد به خورد هم بروند سفتی و میزان آب نودل به سلیقه ی شما بستگی دارد.

نکته :

سبزی ها را در مرحله آخر اضافه کردم که طعم و طعم آن حفظ شود.

گوجه تازه اضافه نکردم که نودل خیلی نرم وله نشود.

مربای گل محمدی

مواد لازم :

گل محمدی تازه

شکر ۱ کیلو

آب ۲/۵ لیوان

جوهر لیمو یا آلبیمو

خیلی کم

هل در صورت تمایل

به مقدار لازم

طرز تهیه مربای گل محمدی تازه :

ابتدا گل محمدی را پر پر کنید و با آب سرد بشویید و داخل صافی بریزید و روی پارچه پهن کنید تا کاملا خشک شوند. سپس شکر و آب را با هم مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه صبر کنید و گاهی اوقات آن را هم بزیند تا شکر داخل آب حل شود و بعد روی حرارت متوسط بگذارید تا بجوشد و کمی قوام بیاید. جوهر لیمو را اضافه کنید و بلافاصله گل ها را بریزید و حرارت را کم کنید. گل ها را با یک کفگیر فشار بدهید تا کاملا در شربت فرو روند و حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه بجوشد. در صورت تمایل می توانید مقدار کمی پودر هل اضافه کنید.اجازه بدهید شربت قوام بیاید. گاهی اوقات دیواره های قابلمه را با فرچه مرطوب کنید تا دیواره های قابلمه شکرک نزنند.

بعد اینکه مربا قوام آمد قابلمه ای بزرگتر را آب کنید و داخل آن یخ بریزید تا آب سرد شود سپس قابلمه ی گرم مربا را داخل آن قرار بدهید زمانی که یخ ها آب شدند و آب گرم شام باز یخ به داخل قابلمه بریزید تا مربا سرد شود. این شوکی که به مربا وارد می کنید باعث می شود مربا سریع تر خنک شود و سبب خوش رنگ شدن مربا می شود. زمانی که مربا روی حرارت است رنگ آن کم رنگ است اما زمانی که به آن شوک وارد کردید باعث خوش رنگ شدن گلبرگ ها می شود و شربت سفید می ماند و گل ها خوش رنگ تر می شود و نیازی به رنگ خوراکی نیست.

بعد از اینکه مرباهای خوب خنک شدند آن ها را داخل شیشه هایی تمیز و خشک بریزید و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

در این روش می توانید گل ها را به صورت تازه استفاده کنید و خشک نکنید.

رنگ شربت گل محمدی خشک به زیبایی رنگ شربت با گل تازه نمی باشد.

برای پخت مربا گل محمدی نباید شیره ی آن مانند مرباهای دیگر غلیظ باشد و نباید خیلی رقیق باشد باید کمی شل تر از مرباهای دیگر باشد. اگر غلیظ باشد بعد از چند روز شکرک می زند و اگر رقیق باشد باعث کپک زدن مربا می شود.

استفاده از دم کنی رنگ صورتی گل ها را تیره می کند.

توجه از نیازهای عاطفی مهم افراد است به خصوص توجه به همسر در روابط زناشویی زیرا این توجه نشان دهنده عشق و علاقه شما به همسرتان است.

اساس یک زندگی مشترک بر تعامل، توجه، محبت و احترام است. متأسفانه برخی از خرم‌ها برای جلب توجه همسر از روش معکوس استفاده می‌کنند و عقیده دارند که هر چه قدر به همسر خود بی توجهی کنند او را بیشتر جذب خود می‌کنند اما بی توجهی به همسر آفت رابطه زناشویی است و رفتار ناشیانه با شوهر، عواقب سنگینی به همراه خواهد داشت. در این بخش از خانواده پلاس نمناک تاثیر کم محلی و بی توجهی به مردان را بررسی می‌کنیم.

یکی از دلایل بی علاقه شدن زنان نسبت به همسراین است که همسرشان از مسوولیت شانه خالی می‌کند و نمی‌تواند تکیه گاه خوبی در مشکلات برای خانواده اش باشد.

زنانی که بر زندگی سلطه داشته و همانند دیکتاتور در زندگی رفتار می‌کنند، نسبت به همسران خود بی تفاوت هستند.

زنانی نسبت به همسرشان بی توجه می‌شوند که همسرشان همیشه قصد کنترل او را داشته باشد. اگر مرد در رابطه زناشویی به همسر خود اهمیت ندهند، همسر نسبت به او بی تفاوت می‌شود. حس ارتباط عاطفی برای زنان مهم است، اگر آنها احساس کنند که شوهر صرفا به دلیل رابطه جنسی تمایل به ارتباط دارند، اکم کم‌از همسر دلزده شوند. علائم و نشانه‌های بی توجهی زن به شوهر خود رفتارهایی که نشان می‌دهد همسرتان نسبت به شما بی توجه است :

زنی که به همسرش بی علاقه می‌شود، در جمع

خانواده

قابل توجه خانم های جوان ؛

پیامدهای منفی بی‌توجهی زن به شوهر را بشناسید



خانوادگی و مهمانی ها او را نادیده گرفته و به او اهمیت نمی‌دهد.

زنی که به همسرش بی علاقه می‌شود، دائمآ شوهر خود را مسخره می‌کند و از او ایراد می‌گیرد. زنی که به همسرش بی علاقه می‌شود، غرور و رآ می‌شکند.

زنی که به همسرش بی علاقه می‌شود، در جمع به او بی احترامی می‌کند.

زنی که به همسرش بی علاقه می‌شود، نمی‌تواند به نیازهای جنسی او پاسخ دهد. – نشانه‌های بی‌علاقگی به همسر : احساس نیاز برای برقراری روابط عاطفی خارج از محدوده زناشویی

کاهش تعهد به طرف مقابل و درست انجام ندادن

مسوولیت‌های معمول

کاهش تمایل جنسی

کاهش صمیمیت و کمتر شدن گفت‌وگو‌ها و درد

زنی که به همسرش بی علاقه می‌شود، در جمع

جوان‌ها بخوانند ؛

بهترین مکان‌هایی که می‌شود همسر ایده آل را پیدا کرد!

تصویر یک زن جوان در حال آرایش در یک فروشگاه لوازم آرایشی

صورت آشنایی با فردی که در این جشن شرکت کرده ، می‌توانید به راحتی اطلاعاتی از شخصیت و زندگی او به دست آورید.

***** از طریق معرفی اطرافیان

یکی از راه‌ها برای یافتن شریک زندگیتان این است که خجالت را کنار بگذارید ، و از اطرافیانتان بخواهید که در صورت شناخت فرد قابل اعتماد ، او را به شما معرفی کنند تا با هم قرار ملاقاتی داشته باشید و آشنا شوید. اگر بیشتر از دیگران بخواهید در این

راه به شما کمک کنند، گزینه‌های بیشتر و انتخاب‌های بهتری خواهید داشت.

***** از طریق شرکت در فعالیت‌های اجتماعی برای بالا بردن روابط اجتماعی خود در اجتماع بیشتر حاضر شوید. شما بهتر است با توجه به علاقمندی‌ها و توانایی‌هایتان در فعالیت‌های مختلف شرکت کنید. شرکت در این کلاس‌ها سبب می‌شود با افراد بیشتری که با شما مشترکات زیادی دارند ، آشنا شوید و شانس خود را برای پیدا کردن شریک زندگی بالاتر ببرید.

***** از طریق شرکت در میهمانی‌های اجتماعی برای اینکه شریک زندگی ایده آلی بیابید ، در میهمانی‌ها شرکت کنید. اگر هم کسی شما را به میهمانی دعوت نکرد خودتان یک میهمانی راه بیندازید و از دوستانتان بخواهید در این مهمانی شرکت کنند و دوستان دیگر شان را با خود بیاورند تا دامنه دوستان تان بالا برود و با افراد مورد اعتماد بیشتری آشنا شوید.

***** از طریق شرکت در موسسات خیریه

موسسات خیریه از بهترین مکان‌هایی است که می‌توانید شریک زندگی مورد علاقه تان را پیدا کنید . افرادی که به خیریه‌ها کمک می‌کنند معمولآ به زندگی خود و روابط عاطفیشان اهمیت زیادی می‌دهند.

آنها اعتقاد دارند اگر به دیگران محبت می‌کنیم ،هیچ انتظاری در

در روش صحیح تربیت ؛

کودک شما اینگونه منظم و تمیز بار می‌آید!

خشم خود را یاد بگیرید. کودک شما نباید احساس نماید که ایجاد محرومیت از سر کینه و عصبانیت است.

رفتارهای مشخص داشته باشید:

برای اینکه کودک شما نظم را بیاموزد شما باید رفتارهای مشخص داشته باشید. مثلا اگر کودکان بی نظم بود ، هرگز نگویید «چون پسر بدی بودی»، یا «به حرف من گوش ندادی». سعی کنید رفتار را کاملا روشن کنید.

***** به کودک نگویید او را دوست ندارید:

اگر کودکان بی نظمی نمود در بازخوردهای خود به او نگویید که او دوست ندارید یا ک شخصیت او بد است بلکه به او بگویید که رفتار او اشتباه است و او را دوست دارید.

***** از قوانینی که تعیین نموده اید ، چشم‌پوشی نکنید:

اگر قانونی برای کودک خود تعیین نموده اید، هرگز از این قانون چشم‌پوشی نکنید و حتی قانون‌های کوچک خود را به طور مستمر و منظم انجام دهید.

***** بعد از رفتار کودک قوانین را اعمال کنید:

پیامدی که ایجاد می‌کند باید دقیقا بعد از رفتارکودک باشد. مثلا اگر محرومیتی برای کودک بی نظمتان در نظر گرفته اید باید این محرومیت دقیقا بعد از انجام رفتار باشد و ۲ ساعت بعد از بدرفتاری نباشد زیرا اینگونه کودک متوجه دلیل آن نمی‌شود و رفتار درست را یاد نمی‌گیرد و احساس طرد و ناامنی می‌کند.

***** هرگز کودکان را تنبیه بدنی نکنید:

برای والدین خود عامل نظم نباشند، تنبیه یا توصیه مکرر به نظم برای ایجاد نظم و رفع بی‌نظمی کودکان سودی نخواهد داشت. بهترین وسیله آموزش کودک وجود نظم در رفتار والدین است زیرا کودکان بخش زیادی از آموخته‌های خود را از طریق مشاهده رفتار والدین یاد می‌گیرند.

***** هیجانات خود را مدیریت کنید:

برای تربیت کودک منظم باید هیجاناتتان را کنترل کنید و مدیریت

شماره ۲۱۸۱ – یکشنبه ۲۲ تیر ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

وقتی که شما در خفا به جستجو و کاوش مشغول می‌شوید، مسائل احساسی خودشان را نشان می‌دهند. شما معمولاً برای اینکه در موقعیتی قرار نگیرید که احساس ضعیف بودن بکنید روش خود را عوض نمی‌کنید. چون شما ترجیح می‌دهید با مشکلاتی برخورد کنید که خیلی سریع بتوانید آنها را حل کنید. اکنون اصلا لزومی ندارد چیزی را ثابت کنید؛ فقط با وضعیت دشواری که برایتان پیش آمده واقع بینانه‌تر رفتار کنید.

اردیبهشت

اطرافیان شما امروز می‌توانند با شما بیش از حد احساس نزدیکی کنند تا جایی که آنها به راحتی احساساتشان را برای شما بازگو می‌کنند و این موضوع تا حدی شما را ناراحت کرده است. شما ترجیح می‌دهید که از هیجان دوری کنید، اما این صحبتها به طور ناگهانی شروع می‌شوند و خیلی سریع هم تشدید می‌شوند. ونوس سیاره بخت شما اکنون در جستجوی لذت‌های ساده‌است، اما به نظر می‌رسد که اگر شما هیچ کاری انجام ندهید رفتاری‌ها کمتر شود.

خرداد

الان زمان این رسیده که شما شیوه ارتباطی جدیدی مثل سکوت کردن را برگزینید. متأسفانه ساکت بودن همیشه برای شما کار سختی بوده است و امروز هم هیچ استثنای وجود ندارد! اکنون هم هرچقدر که شما بیشتر حرف بزنید احساساتان یکدم گسیخته‌تر می‌شوند؛ برای اینکه آرزوها وقتی که افشا بشوند با مانع مواجه می‌شوند. در این جور مواقع نباید شکست و ناکامی‌های خودتان را به گردن دیگران بیندازید.

تیر

در حال حاضر عطارد اندیشمند در نشانه شما قرار گرفته است و شما هم بیشتر از همیشه به فکر فرو می‌روید؛ اما امروز کمی هم وسوسه شده اید تا ایده‌های خودتان را با یک نفر دیگر در میان بگذارذ. اگر شما به برداشت‌های خودتان اطمینان دارید ول از ترس اینکه به آرزوهای قلبی تان بی‌اعتنایی شود شاید نخواهید در حین صحبت آسیب‌پذیری خود را نشان دهید.

مرداد

درخواست کمک کردن از دوست و یا نامزدتان برای چیزهایی که می‌خواهید به دست بیاورید از اینکه خودتان این کار را انجام دهید بیشتر بر آشفتنگی اوضاع دامن می‌زند. البته پنهان کردن احساساتهم باعث ناراضیتی شما می‌شود. به یاد داشته باشید هیچ چیز به اندازه رضایت داشتن و شاد بودن شما اهمیت ندارد. اگر نیاز شما برای شاد بودن ارضا بشود می‌توانید رابطه‌ای صمیمانه و عمیق با یک شخص بخصوص برقرار کنید.

شهریور

امروز برایتان راحت‌تر است که در مورد احساسهایتان صحبت کنید، اما این بدین معنی نیست که دیگران هم به چیزهایی که شما می‌گویید علاقه نشان خواهند داد. شما خیلی سخت گیر و دقیق هستید و وقتی خواسته‌های احساسی شما وارد قلمرو نا آشنایی می‌شوند، این اتفاق می‌تواند برای یکی از کسانی که به شما نزدیک است تهدید آمیز باشد. نیازی نیست که هر رازی را پیش خود نگه دارید، اما آگاهی داشتن نسبت به شیوه بیان خود می‌تواند یک گفتگوی سخت و پیچیده را ملایم‌تر کند.

مهر

امروز ونوس یعنی سیاره بخت شما بهتان اجازه نمی‌دهد که به راحتی استراحت کنید، برای اینکه پلوتو قدرت طلب به فکر برنامه‌های خودش است. شما امروز مجبور شده اید اهدافی را که فقط بر پایه خواسته‌های خود و خودخواهانه بوده‌اند را رها کنید و اهدافی نوع دوستانه‌تر را جایگزین آنها کنید. به این پیش آمد به عنوان یک شکست نگاه کنید. درعوض فکر کنید ببینید که چه کارهای مفیدی می‌توانید برای دیگران انجام دهید.

آبان

ماه دوباره به نشانه شما بازگشته است و احساسات شما را تشدید می‌کند. اما در حالی که حالت‌های شما در طول روز تغییر می‌کنند، برای شما سخت‌است که بفهمید دقیقا دنبال چه چیزی هستید. به علاوه در حالی که ونوس جذاب پلوتوی پرشور را آشفته کرده است، توانایی شما برای تمرکز کردن نیز تقلیل یافته است. مهم نیست که شما چقدر تلاش می‌کنید تا آرزوهایتان را با امکاناتی که دارید مطابقت دهید، چون که هنوز یک چیزی کم است.

آذر

شما امروز می‌خواهید که همه چیز راحت و واضح باشد، اما شاید به سمت گفتگوهای احساسی سوق داده شوید که مشکلاتی را که مربوط به افرادی هستند که شما نسبت بهشان مسئولیت دارید تشدید می‌کند. شما شاید در مبارزه اخیر تسلیم شده باشید، اما اکنون می‌خواهید بخشی از قدرت‌های از دست رفته تان را دوباره به دست آورید. .

دی

تلاش برای دوباره به دست آوردن خوشتن داری خود یک نشانه مثبت است، به خصوص اگر شما این هفته با مشکلاتی ارتباطی مهمی برخورد کرده باشید. اگرچه شما فکر می‌کنید الان باید به گذشته خود برگردید، اما این کار به اندازه‌ای که شما فکر می‌کنید ساده نیست. کار کردن با دیگران و تأیید کردن آرزوهای مختلف آنها کمی اوضاع شما را پیچیده می‌کند، اما شما نمی‌توانید بدون کمک آنها پیشرفت کنید.

بهمن

شما نواحی نسبت به راهی که در حرفه خود می‌خواهید برگزینید نامطمئن هستید، به خصوص اگر شما این هفته با مشکلاتی ظاهر حقیقی به نظر می‌رسند، درواقع غیر قابل دسترس هستند. هنگامی که شما چیزهایی را که می‌خواهید در زندگی داشته باشید اما در زمان حال آنها را ندارید می‌شمارید، تا حدودی احساس افسردگی پیدا خواهید کرد.

اسفند

شما امروز برنامه جدیدی دارید، اما وسوسه شده اید که با دیگران هم در مورد برنامه‌هایتان مشورت کنید. به جای اینکه نیازهای خود را بر پایه خواسته‌های دیگران سازمان دهی کنید، فقط به این فکر کنید که چه چیزی در طول روز شما را خوشحال می‌کند. سعی کنید خودتان را در موقعیتهایی قرار ندهید که اضطراب شما بیشتر شود.