

آشپزی

فوت و فن پخت برنج

برنج کته :

برای پخت برنج به صورت کته یا دم‌پختی، ابتدا برنج را پاک کرده و بشویید و سپس آن را خوب کنید.بعد از گذشت ۱ یا ۲ ساعت آب برنج را دور بریزید و برنج را داخل قابلمه برنج بریزید، مقداری نمک بریزید دقت کنید اگر نمک را زیاد بریزید برنج تان شور می شود، پس حتما میزان نمک را بچشید و کم کم اضافه کنید. مقداری روغن هم اضافه کنید، به اندازه ی یک بند انگشت اشاره تان آب سرد روی برنج قرار بگیرد. و بعد آن را آرام هم بزنید.

گر روی برنج بیشتر شود برنج تان نرم و له می شود اگر میزان برنج کمتر شود برنج تان سفت و به اصطلاح زنده می ماند. بعد از آن شعله ی زیر قابلمه را روشن کنید بهتر است برنج تان را اصلا هم نزنید و اجازه بدهید آب آن کاملا کشیده شود، و در پایان اگر دوست داشتید برنج تان قابلی شود دور تا دور آن را روغن بریزید و اگر تمایلی به قابلی بودن نداشتید برنج را در وسط قابلمه جمع کنید و روی آن چند سوراخ بزنید. سپس در قابلمه دمکنی قرار بدهید و اجازه بدهید از در قابلمه بخار بیرون بیاید و بعد شعله را کم کنید و اجازه بدهید حدود ۳۰ دقیقه تا برنج دم بکشد.

برنج ایرانی :

برای پخت برنج ایرانی، ابتدا برنج را چند ساعت قبل از پخت پاک کنید و بشویید و آن را خوب کنید، سپس آب داخل قابلمه ای مناسب بریزید و روی شعله ی گاز قرار بدهید تا آب بجوش بیاید سپس آب برنج را خالی کنید و برنج را در آب درحال جوش بریزید و مقداری نمک داخل آن بریزید و به آرامی هم بزنید که برنج خرد نشود. بعد از اینکه برنج جوشید آن را دائم چک کنید اطراف برنج باید نرم باشد و وسط برنج کمی سفت تر باشد. بعد از اینکه پخت برنج به این حد رسید قابلمه را در زیر شیر آب سرد قرار بدهید و مقداری آب سرد روی آن بریزید تا برنج بهتر قد بکشد سپس برنج و آب آن را داخل آبکش بریزید از برنج بچشید اگر شور بود روی آن آب بریزید تا هم شوری آن از بین برود و هم اگر لعابی از برنج روی آن هست شسته شود زیرا این لعاب های برنج سبب چسبندگی برنج می شود. مقداری روغن داخل قابلمه بریزید و مواد ته دیگ را داخل آن بچینید سپس برنج را داخل قابلمه بریزید و با کفگیر آن را به صورت کوه درست کنید به صورتی که اطراف قابلمه برنج نچسبیده باشد. بعد روی برنج را چند سوراخ بزنید و مقدار کمی آب و روغن روی برنج بدهید و در قابلمه را دمکنی قرار بدهید و شعله را زیاد کنید زمانی که از در قابلمه بخار بیرون آمد و ی بعد از گذشت چند دقیقه دستتان را خوب کنید و به دیواره ی قابلمه بزنید اگر جلیز ویلز کرد شعله را خیلی کم کنید دقت کنید حتما بخار داخل قابلمه پیچیده باشد و گر نه برنج تان دم نمی کشد.

برنج هندی :

برای پخت برنج هندی و یا پاکستانی در زمان جوش دقت کنید که وسط برنج سفت نباشد خیلی هم نرم نباشد سپس آن را آبکش کنید.

آبسردکن ۳شیر رو بابهترین قیمت ازاینجاخر
مانتوسالفران نخی یک استایل تابستانه شیک

میزان جوش برنج ایرانی کامل است.

برای طرز پخت برنج چمپا، یا طلرز پخت برنج جنوب این را نکته را بداندید که این برنج ها زودتر نرم می شوند و نباید از آن ها غافل شوید.

اگر در زمان پخت برنج احساس کردید کمی دیر آن را برداشتید از ریختن آب و روغن روی برنج خودداری کنید.
اگر می خواهید از پلوهای مخلوط استفاده کنید باید برنج تان را زودتر آبکش کنید.

گیزاتما

مواد لازم:

بادمجان ۲ عدد– کتو ۲ عدد

سیب زمینی متوسط ۳ عدد

سیر ۳ حبه– گوجه فرنگی ۲–۳ عدد متوسط

فلفل سبز ۱ عدد– روغن مایع برای سرخ کردن

میونیم هویج هم بریزیم بعضی ها هم لوبیا سبز توش می‌ریزند

طرز تهیه :

تمام موادمون رو پوست می گیریم وخرد می کنیم و مواد رو ت روغن داغ سرخ می کنیم و بعد سس رو درست می کنیم به این ترتیب که گوجه ها مونو رنده می کنیم و بعد روغن تو ماهی تابه می ریزیم و سیر رنده شده رو توش می ریزیم و تفت میدیم بعد گوجه رو اضافه کرده و دوباره تفت میدیم و کمی هم نمک می ریزیم و بعد این سس رو روی مواد سرخ کرده مون می ریزیم و اگه خواستیم روشن ماست با سیر می ریزیم.

کوکوی اسفناج گرگانی

مواد لازم:

۴۰۰ گرم اسفناج خرد شده

۲۰۰ گرم کشنیز خرد شده

۲ عدد تخم مرغ

به میزان لازم نمک ، فلفل و زردچوبه

۱ ق س آرد سفید

۲ حبه سیر

طرز تهیه :

اسفناج خرد شده، سیر و کشنیز را درون کاسه بزرگی بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.

تخم مرغ ها را جداگانه در ظرفی بشکنید و روی سبزی‌ها بریزید.

نمک و فلفل و زردچوبه را هم بریزید و خوب هم بزنید.

حالا اُرد را هم اضافه کنید و خوب هم بزنید.

تابه را روی حرارت بگذارید و دو قاشق غذاخوری روغن درون آن بریزید و بگذارید خوب داغ شود. وقتی روغن داغ شد با یک قاشق بزرگ مقداری از مواد را برارید و درون روغن بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا خودش را بگیرد و سفت شود.

خانواده

در زندگی مشترک ؛

مقایسه همسر با دیگران ، دشمن آرامش خانواده است



میان انسان‌هاست که زندگی را از حالت تکرار خارج نموده و دنیا را قشنگتر میکند. از مقایسه ی همسر خود با دیگران بپرهیزید: مثلا اگر همسر دوست شما اهل سفر و خوش گذرانی است دلیلی ندارد همسر شما هم اینگونه باشد ؛ علائق و راه و روش زندگی همسر شما با آدم های اطرافش متفاوت است و این به معنی بد بودن همسر شما نیست .

ورود ممنوعی بزرگ در ذهن شما :

همه افکار از ذهن انسان آغاز میشود مثلا هنگامی که همسرتان یا یک کیسه میوه به خانه می آید و در کیسه میوه ی خراب نیز وجود دارد شما میتوانیذ او را سرزنش کنید که چرا جنس خوب و مرغوب نخریده اما حق ندارید او را با شخص دیگری مقایسه کنید و مثلا بگویید برادرت همیشه بهترین میوه ها را میخرد.

برای ترک کردن این عادت نا مناسب باید از ذهن خود شروع کنید هنگامی که میگوییم همسر خود را با دیگران مقایسه نکنیذ منظورمان مقایسه مثبت نیست . شما اگر همسرتان را در یک ترازویی

در روابط زندگی ؛

دشمنانی که در اطراف شما زندگی می کنند

ما ها است که تماسی نگرفته و یا با شما بیرون نمی آید می تواند به این دلیل باشد که این رابطه زیاد برایش با اهمیت نیست. اگر وقت دارد که به آرایشگاه برود حتما کمی وقت برای گذراندن با شما هم باید داشته باشد.

✽ در شغلان مشکل ایجاد می کند

شما هم حتما در محل کار خود دوست یا دوستانی دارید نه؟ بیشتر ما داریم. دقت کنید که این افراد چگونه روی شغلتان تاثیر مثبت می گذارند و یا در پی تخریب آن هستند. اگر با صدای بلند بگوید “ باز هم که دیر آمدی ” یا بخواد در حجم کارها کمکتان کند (حتی اگر همه چیز را تحت کنترل داشته باشید) ممکن است در واقع بخواد حرفتی بر ضد شما انجام دهد. دشمنان دوست نما مخصوصا در محیط کار می توانند بسیار بزرگترین باشند. خام ها معمولا بدون اینکه متوجه شوند مسائل مربوط به عملکرد، رقابت برای ترفیع یا دیگر مسائل مربوط به کار می تواند روی دوستی شان تاثیر بگذارد به همکاران خود نزدیک می شوند. دوستی در محل کار هیچ ایرادی ندارد اما گاهی اوقات برخی کارها می تواند باعث فاجعه بار شدنش شود.

در دوستی و کار خود مرزهایی تعیین کنید بالاخره کار کار است و باید خارج از جایگاه دوستی به آن نگاه کرد.

✽ به شما بها نمی دهد

مادران شاغل معمولا فکر می کنند دوستانشان که مادرانی خانه دار هستند کل روز را به بیکاری می گذرانند. این در واقع می تواند نشانه ای از حسادت باشد. دوستان ممکن است خسته، فرسوده و ناراضی باشد. این دوست ممکن است شروع به تعریف از روزهای بلند و وقت آزادی که دارد بکند و بگوید خوش به حالت که اینقدر بیکاری! اما این در واقع کم لطفی است چون کارها سخت و صبری که برای بزرگ کردن بچه ها باید به خرج دهید را نادیده می گیرد. باید این را دانست که هر چیز در زندگی تاوانی دارد و مرغ همسایه همیشه غاز نیست. این مسئله را با توضیح مواردی که گفته شد می توان حل کرد تا رابطه با آن دوست وارد جنبه های مثبت تری شود.

✽ روی مشکلاتن کلید می کند

قابل توجه والدین ؛

کودک را به خواب بموقع عادت دهید

می کند و این هورمون کلید رشد کودک است. اگر مغز در این زمان در حال استراحت باشد، احساس خستگی به حداقل می رسد، رشد فیزیکی افزایش می یابد و میزان تمرکز کودک بالا می رود. بنابراین رعایت زمان خواب مخصوصا در کودکانی که به مدرسه می روند اهمیتی دوچندان پیدا می کند. زیرا کودک مدرسه ای نیاز به انرژی و تمرکز دارد و زمانی که خوابش کامل نباشد حواس پرتی، خواب آلودگی، پرخاشگری و یادگیری نامناسب برای او به وجود می آید.»

تنظیم خواب کودک از سنین پایین

دکتر اسلامی درباره تنظیم مجدد خواب برای کودکانی که در زمان تعطیلات به شب بیداری های طولانی عادت می کنند، توضیح داد:«والدین برای تنظیم ساعات خواب کودکان بهتر است کم کم ساعات را کاهش دهند. یعنی اگر کودک شما ساعت ۱ بامداد می خوابد، در شب نخست، زمان به رختخواب رفتن او را به ساعت ۱۲:۳۰ تغییر دهید و بعد از چند روز که این ساعت تثبیت شد، آن را به ۱۲ نیمه شب برسانید و به همین متوال ادامه دهید تا به ساعت مورد نظر خود برسید. این فرآیند آهسته تئیرید ساعت خواب کمک می کند که هم کودک تر راحت تر آن را بپذیرد و هم فیزیولوژی بدن او به مرور به ساعت تنظیم شده عادت کند.»

دکتر سمیه اسلامی، روانشناس درباره راهکارهایی که والدین در رابطه با اصلاح ساعت خواب کودکان باید به کار بندند، تاکید کرد:«البته همکاری والدین و صبر و حوصله آنها بسیار چراکه در این فاصله زمانی هورمون خواب (ملاتین) شروع به ترشح

تو رفتارشود" تنها کسی که تمام لحظات عمر همراه شما خواهد بود شریک زندگی‌تان است پس عزیزترین آدم زندگی‌تان را مورد قیاس با بقیه ی افراد قرار ندهید .

گاهی اوقات ظاهر خوب زندگی دیگران چیزی است که باعث میشود شما درگیر مقایسه شوید در حالی که نمای نزدیک و باطن آن کاملا متفاوت است . با همسر و شریک زندگی خُکد جوری رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود .

آیا دلتان میخواهد که شوهر تان از زنهایی بقیه تعریف کند و تقایص شما را به روتیان بیورد . مثلا بگوید همسر برادرم دست پخت عالی دارد و تو اصلا بلد نیستی آشپزی کنی . اگر دوست نذارید چنین

چیزی بشنویذ پس نباید به شوهر خود بگویید شوهر دوسم‌تان چیز را خریده و تو اصلا به فکر آسایش من نیستی .

اگر فکر میکنید که مقایسه همسر خود با دیگران به زندگی‌تان ضرر زیادی وارد نمیکند سخت در اشتباهید . خوب است آگاه باشید که سرانجام شما برای تکرار این عادت مقایسه افرادی از جنس مخالف را کنار همسرتان میگذارید و نقاط قوت اورا بررسی کرده و نقاط ضعف و کاستی ها و ناتوانی های همسرتان را میبینید .

زیبا نیست شکایت نکنید . یک فرمول طلایی برای جلوگیری از مقایسه همسر با دیگران: اگر می خواهید شریک زندگی‌تان کنار شما احساس آرامش و امنیت کند و خانه تان مانند بهشت پر از آرامش شود این سخن امام علی را همواره به خاطر داشته باشید " آنچه برای خود میسندی برای دیگران هم ببسند و آنچه برای خود نمی پسندی برای دیگران هم نخواه مشتریانتان فراهم کند پس با این عادت غلط خیلی جدی مبارزه کنید .

شماره ۲۱۹۰ - شنبه ۴ مرداد ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

امروز احساس می کنید که هیچ انرژی و توانی برایتان باقی نمانده است و دلتان می خواهد بیخیال همه چیز بشوید و چشمتان را به روی همه چیز ببندید، اما اکنون زمان خوبی برای تسلیم شدن نیست. شاید امروز بهترین روز زندگی‌تان نباشد، اما این بدان معنی نیست که باید روی همه چیز خط باطل کشیده و خودتان را در گوشه خانه زندانی کنید.

اردیبهشت

انرژی شما در حال حاضر در سطح بسیار بالایی قرار دارد و توانایی فوق‌العاده‌ای در اختیار دارید که به شما این فرصت را می دهد تا هر شرایطی را به نفع خودتان تغییر دهید. شما قدرت بی نظیری در تغییر دادن شرایط بد و تبدیل کردن آنها به موفقیت های خوب دارید و خیلی خوب می دانید چطور روحیه دیگران را حتی وقتی در بدترین شرایط مقرر کار دارند تغییر دهید.

خرداد

هر که می خواهید در مورد مسئله‌ای خیلی مهم، احساسی و یا عمیق صحبت کنید طرف مقابلتان ذوقتان را کور می کند؟ امروز احساس می کنید که نمی‌توانید با دیگران به خوبی ارتباط برقرار کنید و تلاش هایتان برای بیان افکار و احساساتتان موفقیت‌آمیز نیستند. موضوع اصلی این است که شما می‌خواهید همه چیز را خیلی جدی و عمقی بررسی کنید، اما انگار دیگران با مسائل خیلی سطحی برخورد می‌کنند.

تیر

امروز اگر خودتان بخواید برای شما روز خوبی خواهد بود. شما تمام توان و انرژی خود را در اختیار دارید و حالتان خیلی هم خوب است، پس بهتر است به جای استفاده از این فرصت با بهانه کردن یک سردرد کوچک خودتان را در خانه حبس نکنید. به جای این که همه چیز را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و زندگی دیگران را نقد کنید حواستان را به زندگی خودتان جمع کنید و ببینید برای بهتر کردن زندگی خودتان چکار باید بکنید و چه انتظاریهایی برایتان امکان پذیر هستند.

مرداد

امروز این طور به نظر می رسد که کارها آن طوری که شما دلتان می‌خواهد پیش نمی‌روند. ذهن منطقی‌تان به شما می‌گوید که همه چیز زورراه است و برای حرکت کردن و پیشروی چرّاح سبز به شما نشان می‌دهد، اما صدایی از درونتان می‌گوید که واقعیت چیز دیگری است. شاید نشانه‌ای برایتان فرستاده شده است تا به شما بگوید که یک جای نقشه‌ها و برنامه‌هایتان ایراد دارد و باید یک بار دیگر آنها را با دقت بیشتری از نظر بگذرانید.

شهریور

امروز کارهایتان آشفته و بدون حساب و کتاب هستند، اما مدام می‌خواهید کارهای خودتان را با ربط دادن آنها به اهداف بزرگ توجیه کنید. در واقع حقیقت ماجرا این است که امروز بیشتر به فکر تفریح و خوشگذرانی هستید و نمی‌توانید ذهن خود را روی انجام کارهای دقیق و حساب شده متمرکز کنید. کوچک‌ترین چیزها هم برای وسوسه شدن شما و رها کردن کارها و مسئولیت‌هایتان کافی هستند، اما این لذت‌های زودگذر در نهایت رضایت خاطر چندانی برای شما به همراه نخواهند داشت و به هیچ‌ عنوان نمی‌توانند با لذتی که از انجام موفقیت‌آمیز کارهایتان به دست خواهید آورد برابری کنند، پس با تمام وجود سعی کنید به وسوسه‌های درونی خود غلبه کنید.

مهر

هر چند امروز از آن روزهایی است که فقط دلتان می‌خواهد استراحت کنید، اما احساس می‌کنید که چنین امکانی برایتان وجود ندارد. صدایی از درونتان به شما می‌گوید که باید کار کنید و امروز برای شما روز استراحت کردن نیست. به جای این که بیخیال این ندای درونتان شده و تمام روز را با عذاب وجدان دست و پنجه نرم کنید هر چه سریعتر به سراغ انجام کارهایی که در انتظارتان هستند بروید تا بتوانید ساعات پابانی روز را بی آن که اضطراب و نگرانی و یا عذاب وجدان داشته باشید هر چقدر که دلتان بخواید استراحت کنید.

آبان

امروز از آن روزهایی است که انگار دنیا با شما همراه است. احساس می‌کنید بسیار قوی شده‌اید و می‌توانید با یک پرش به اوج بلندترین ساختمان‌ها صعود کنید. از این فرصت بهره‌برید و آن کارهایی که مدت‌ها دلتان می‌خواست شروع کنید اما از انجام آنها وحشت داشته‌اید را انجام بدهید. شما در حال حاضر انرژی و اعتماد به نفس بسیاری را در اختیار دارید و تقریبا در انجام هر کاری که امتحان کنید موفق خواهید بود، پس وقت با ارزش خودتان را با کارهای بیهوده‌ای مثل تلویزیون نگاه کردن و یا چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی مختلف هدر ندهید.

آذر

با وجود این که روزهای شما پر از کار و فعالیت هستند، شب که به رختخواب می‌روید با فکر کردن به کارهایتان احساس می‌کنید که کار چندانی انجام نداده‌اید. و حالا این موضوع باعث تحلیل رفتن و پراکندگی انرژی شما شده است. زمان آن فرا رسیده است که کارهایتان را اولویت بندی کنید. نگاهی به کارهایی که هر روز انجام می‌دهید بیندازید و ببینید کدام کارها را برای دیگران و کدام‌ها را برای خودتان انجام می‌دهید.

دی

امروز احساسات و کارهایتان به خوبی با هم هماهنگ و هم جهت شده‌اند و این بدان معناست که شما دارید کارهایی را انجام می‌دهید که با خود واقعی و باورهای حقیقی‌تان تطابق بیشتری دارند. این هماهنگی فوق‌العاده شما را از درسرها و مشکلات دور نگه خواهد داشت و کمک خواهد کرد که روی انجام کارهایتان متمرکز شوید و بهترین نتیجه‌های ممکن را به دست بیاورید.

بهمن

امروز شاید از لحاظ عاطفی احساس کنید که در موقعیت دشواری گرفتار شده‌اید. شاید احساس کنید که دیگران قلب مهربان و حساس شما را درک نمی‌کنند و قدر آن را نمی‌دانند. شاید بهتر باشد که خودتان را زیاد با دیگران درگیر نکنید و با جای ممکن در خانه بمانید و از کارهایی که باعث آرامش بیشترتان می‌شوند لذت ببرید.

اسفند

امروز انگار شما زره‌ای نامرئی به تن دارید که شما را در نبردی که در پیش رو دارید محافظت خواهد کرد. یک جایی در دنیای شما تنش و چالش در حال شکل گرفتن است، شاید مشخص نباشد و حتی خیلی بزرگ هم نباشد، اما هست. اما خوشبختانه شما برای رویارویی برای آن آمادگی لازم را دارید و سیاست و ذکاوت شما در خدمتتان است.