

آشپزی

لوبیا پلو شیرازی

مواد لازم :

برنج ۱ کیلو
شوید تازه ۷۵۰ گرم
لوبیا چشم بلبلی ۲ پیمانه
پودر دارچین به میزان ذائقه
زعفران دم کرده ۲ ق غ

روغن کرمانشاهی یا روغن حیوانی به دلخواه

آموزش درست کردن لوبیا پولطرز تهیه لوبیا پلو شیرازی
روش پخت :

چند بار آب آن را عوض کنید تا هم از نفخ لوبیا گرفته شود و هم هنگام پخت زودتر پخته شود.

سپس لوبیا را در مقداری آب بپزید تا آب آن کم شود و به خوردش برود. در این فاصله شوید ها را خوب بشویید و پس از خشک شدن کامل به صورت یکدست خرد کنید.

بعد از پخته شدن لوبیابها و خرد کردن سبزی ها برنج را آبکش کنید و شوید و لوبیا را به ترتیب لایه به لای روی برنج بریزید و در آخر برنج را دم دهید. بعد از اینکه برنج دم کشید مقداری از آن را با زعفران دم کرده مخلوط کنید و هنگام سرو برنج زعفرانی را روی برنج تریین کنید.اگر هم به روغن کرمانشاهی دسترسی داشتهید به اندازه دلخواه از مخلوط مقداری روغن کرمانشاهی و روغن مایع داغ کنید و روی برنج بدهید.همچنین میتوانید این غذا را با مرغ زعفرانی یا گوشت گوسفندی کنار برنج سرو کنید .

ترشی کلم قرمز

مواد لازم :

کلم قرمز به میزان دلخواه

نمک به میزان کافی

سرکه به مقدار کافی

پودر فلفل قرمز مقداری

طرز تهیه :

کلم را خوب بشویید و بعد از اینکه آب آن گرفته شد به صورت خلالی و ریز ریز خرد کنید و در یک ظرف شیشه ای یا دبه بریزید و داخل آن نمک ، فلفل و سرکه اضافه کنید .سرکه باید روی کلم ها را بپوشاند. سپس در ظرف را ببندید و در یخچال یا یک جای خنک قرار دهید تا رنگ سرکه بعد از چند روز تغییر کند و قرمز رنگ شود و خود کلم هم نرمتر شود. همچنین اگر بخواهید ترشی زودتر آماده شود و کلم نرمتر شود آن را قبل از ریختن در شیشه در آب جوش کمی بجوشانید.

طرز تهیه باسلق

مواد لازم :

نشاسته نصف لیوان

آب سرد یک و نیم لیوان

شکر نصف لیوان

پودر ژله طعم دلخواه ۱ بسته

نارنگیل یا نشاسته ذرت برای غلظاندن

گلاب ۳ قاشق غذاخوری

کره ۱ قاشق غذاخوری

میزان شکر به طعم ژله و سلیقه ی شما بستگی دارد، مثلا اگر طعم ژله ترش است، مقدار شکر بیشتری استفاده کنید)
طرز درست :

برای تهیه باسلق، ابتدا داخل یک قابلمه ی کوچک آب و نشاسته را بریزید و با قاشق هم بزئید، شکر و پودر ژله را هم اضافه کنید و هم بزئید. هنگامی که همه ی مواد با هم مخلوط شد و نشاسته کامل باز شد، آن را روی گاز روی حرارت ملایم بگذارید و مدام هم بزئید. (شعله زیاد نباشد چون در آخر باسلوق طعم خامی نشاسته می گیرد)

زمانی که مواد کمی سفت شد، گلاب را اضافه کنید و هم بزئید، سپس کره را اضافه کنید و هم بزئید. وقتی خوب سفت شد داخل یک ظرف (تابه یا قابلمه کوچک) پلاستیک بیندازید و مواد داغ را داخل ظرف بریزید و بگذارید داخل یخچال به مدت ۵تا۳ ساعت بماند.

از یخچال دربیاروید و داخل یک ظرف بزرگ نارنگیل یا نشاسته ذرت بریزید و باسلوق را از ظرف دربیاروید و برش مربعی بدهید و داخل پودر نارنگیل یا نشاسته بغلطانید. می توانید به جای تابه، از قالب یخ استفاده کنید. ته قالب را کمی چرب کنید، ته هر قالب یک مغز گردو بگذارید یا مواد داغ را داخل قالب یخ بریزید. می توانید مغزخردشده را داخل مواد داغ بریزید و بعد داخل ظرف یا قالب بریزید. می توانید درانواع رنگ ها برای پذیرایی درست کنید و نوش جان کنید.

روش دوم:

مواد لازم برای تهیه باسلوق :

نشاسته ۱۰۰ گرم

گلاب نصف لیوان

پودر نارنگیل ۱۵۰ گرم

مغز گردو ۱۰۰ گرم

شکر ۲۰۰ گرم

روغن مایع ۱ قاشق چایخوری

آب سرد ۲ لیوان

روش ساده :

برای طرز تهیه باسلق داخل یک قابلمه نجسب تفلون، نشاسته را با آب سرد حل کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا نشاسته حل شود و گلوله گلوله نشود. سعی کنید برای هم زدن نشاسته از کفگیر یا قاشق چوبی استفاده کنید. بعد از حل شدن نشاسته، شکر، گلاب و روغن را به آن اضافه کنید و مرتبا هم بزئید تا مایع کاملا غلیظ شود و به صورت خمیر در وسط ظرف بماند.

سپس آن را از روی حرارت بردارید و مغز گردو را به آن اضافه کنید و هم بزئید و بگذارید تا مایه باسلوق سرد شود. بعد از سرد شدن، آن را به مدت یک ساعت داخل یخچال قرار دهید تا سفت شود. سپس دست خود را کمی چرب کنید و مایع خمیری شکل باسلوق را بعد از یک ساعت که از یخچال در آوردید کمی ورز دهید و بعد به صورت لوله هایی به قطر ۳ سانتی متر در بیاروید و در پودر نارنگیل بغلطانید و با مغز گردو روی آن را تزیین کنید.

خانواده

قابل توجه والدین ؛

نحوه رفتار با کودکان گوشه گیر و خجالتی را بدانید



به تشدید ضربان قلب، اختلال های تنفسی، لرزش دست، تغییر صدا، لکنت زبان، خشکی دهان، عدم دفاع از خویش، افت شخصیت و حتی رکود علمی شود.
از منظر بعضی روانشناسان این صفت اختلال نیست بلکه یک بیماری است و اگر شدید شود به یک اختلال تبدیل میشود.

معمولا کودکانی که از کم رویی و خجالت رنج می برند در دوست یابی هم با مشکل روبرو هستند و حتی این صفت آن ها میتواند منجر به نادانی و جهالت شود و از بعد روانشناسی اشخاص خجالتی حس ناتوانی و عجز می کنند در حالیکه امکان دارد این افراد واقعا توانا و باهوش باشند. یکی از موضوعاتی که این اشخاص را مورد آزرگی قرار می دهد این است که اشخاص خجول و کم رو همیشه احساس می کنند علاوه بر این که توانایی انجام کاری را ندارند بلکه کاملا مورد توجه اطرافیان هستند و تمام حرکات آنان زیر ذره بین است که این صفت زندگی این اشخاص را فلج می کند.

پدر ومدارها بخوانند ؛

مقابل دروغگویی نوجوان تدبیر عمل داشته باشید

مثلاً نوجوان تان را در جمع دوستانش، سوار بر یک ماشین می بینید که با سرعت غیر مجاز در حال ویراژ دادن به خیابان است.

به طور حتم این بدین معناست که فرزند شما، در تمام فعالیت های غیر اخلاقی آن گروه(مثلاً سیگار کشیدن) نیز شرکت داشته یا دارد؛ البته باید پذیرفت که اگر در چنین کارهایی شرکت نداشته، حداقل در معرض خطر اقدام به آن قرار گرفته است.

قطعا حق یا شماسات، اما تا زمانی که مطلب کاملاً روشن نشده باشد، شما نمی توانید به حقیقت پی ببرید و قضاوت کنید. شما تنها زمانی می توانید حقیقت را کشف کنید که با دقت به سخنان فرزند نوجوان تان گوش دهید. نگران نباشید؛ شما به عنوان یک فرد بالغ و یک والد با تجربه، می توانید حقیقت را به وضوح در بسیاری از نکته ها، حرف ها، باورها و دفاع هایی که نوجوان تان در هنگام صحبت با شما ابراز می کند، پیدا کنید (البته بدون احساساتی شدن و تحقیر آنها). اگر احساس کردید که نوجوان شما برای سرپوش گذاشتن بر روی حقیقت، سکوت کرده است، منتظر نمانید؛ برای آنکه هر چه سریع تر میزان صدمه و آسیب وارده را بررسی کنید، خودتان پیش قدم شوید و پرسش های زیرکانه و دقیقی را در موقعیت های مناسب مطرح کنید. اگر احساس کردید که حقیقت همچنان پنهان مانده، کمی صبر کنید و زمان بدهید تا ببینید چه اتفاقی می افتد(مثلا یک روز). جالب است بدانید که بهترین پادزر در برابر طفره رفتن های نوجوانان، صبر است.

۲. مُهمم نکند؛ زیرک باشید و غیر مستقیم عمل کنید.

مهمترین اصل در برخورد با یک نوجوان، حفظ ارتباط با نوجوان است و از آنجا که اتهام بستن(درست یا غلط) یا سختگیری های بی مورد، این ارتباط را قطع می کند، مطلقاً توصیه نمی شود. دقت کنید که تحت هیچ شرایطی پدر و مادر نباید امرانه و مستبدانه با نوجوان برخورد کنند، زیرا نوجوان در پی فرآیندهای رشد مغزی، هورمونی و روانی، در برابر برخوردهای خشن، امرانه و مستبدانه، واکنش بسیار سختی نشان می دهد.

او برای خود ارزش زیادی قائل است و خود را یک فرد برخوردار از

نقش پدر در خانواده را کم رنگ تر نکند

«درآمیختگی» پیدا می‌کنند و نمی‌توانند لحظه‌ای از او غافل شوند. مثلا اگر بچه ناراحت است خودشان از او بیشتر ناراحت می‌شوند و گویی به همدیگر متصل هستند. این والدین اغلب قبل از بچه‌دار شدن هم چنین مشکلاتی داشته‌اند و مسئولیت‌پذیری‌شان وسواس گونه بوده است. آنها در بچگی نوعی دلبستگی ناپایمان داشته‌اند که همان را به فرزندشان هم منتقل می‌کنند.

کودک هم همان شیوه را یاد می‌گیرد و با همان روشی که با او رفتار شده با دیگران رفتار می‌کند و در بقیه تعاملاتش هم از همان شیوه استفاده می‌کند.
مادران اغلب نگرانی‌های خود را به فرزندشان احساس منتقل می‌کنند. درصورتی که والد زمانی می‌تواند به فرزند خود احساس امنیت و دلبستگی ایمن بدهد که در برخورد با هیجانات کودک و مشکلات کودک مانند دماسنج عمل نکند؛ یعنی شدت هیجانات او با توجه به هیجانات فرزندش بالا و پایین نرود. مثلا وقتی کودک از چیزی عصبانی است والد تنها نباید خودش هم به همان اندازه عصبانی باشد بلکه باید نگرانی‌ها و خشم فرزندش را هم مدیریت کند.
حتی اگر خودش در این زمینه توانایی ندارد می‌تواند از همسرش کمک بگیرد؛ در واقع موضوع مهم این است که پدر و مادر هیچ کدام نباید فکر کنند که سبب برتری‌ای که در هر زمینه‌ای نسبت به طرف مقابل خود احساس می‌کنند حق همسرشان را در انجام وظایف خود نسبت به فرزندش از او سلب کند.

والدینی می‌توانند تأثیر مثبتی بر فرزندشان بگذارند که در برابر هیجانات و عواطف کودک مانند ترموستات عمل کنند؛ هیجانات او را تنظیم، تعدیل و مدیریت کنند.
رابطه والدین باید مقتدرانه باشد؛ به این معنا که بین محبت و اعمال قانون تعادلی وجود داشته باشد؛ نه آن قدر سهل‌گیری وجود داشته باشد که از کنار همه اشتباهات فرزندشان بگذرند و نه آن قدر سختگیری کنند که برای کوچک‌ترین اشتباهی کودک را نرنجشند، او را تنبیه یا سرزنش کنند و در نهایت هم حساب بدی به او منتقل شود که به اندازه کافی خوب نیست.

شماره ۲۱۹۴ - چهارشنبه ۸ مرداد ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

احتمالا احساس بهتری می‌کنید که دیروز خونسردی خود را حفظ کردید و حالا می‌توانید روی مسایلی که بیشتر مورد سلقه شما هستند، بپردازید. امروز خوشبختی در خانه شماسات و شما هم انرژی و هم تمایل به دنبال کردن حقائق یک برنامه و هدف که به شادی شما ختم می‌شود را دارید. ورزش همیشه در بالای لیست اولویتهای شماسات، ولی عشق هم همینطور. هر دوی این فعالیت‌ها با شانس خوبی همراه هستند.

اردیبهشت

امروز به جای این که حواستان پی کارهایتان باشد به مطالب عشقی و احساسی فکر میکنید. امروز سیاره‌ها، ذهن شما را به مطالب عاشقانه معطوف می‌کنند. اگر دانشجو هستید و مجرد، ممکن است یک هم دانشگاهی و یا حتی یک معلم نظر شما را به خود جلب کند. اگر کسی را نصیحت می‌کنید که مسوولیت پذیرتر باشد به نظر می‌رسد آن نتیجه‌ای را که انتظار دارید نمی‌گیرید. خوب است که فکر می‌کنید همه مانند شما توانایی دارند اما آنطور نیستند.

سعی کنید زمانی از زبان چرب ونرمتان استفاده کنید که لازم است و همان طور رفتار کنید که دیگران می‌خواهند.

خرداد

امروز یک نفر شما را متقاعد می‌کند و بدون شک در ذهنتان این موضوع نقش می‌بندد که آنها چطور طرز فکرشان را به شما القا می‌کنند. آنها موفق نمی‌شوند زیرا نقطه نظر شما نیز به همان اندازه قوی است بنابراین شاید به این نتیجه برسید که با هم توافق کنید.

گفتش از انجامش راحتتر است! ناووری را دوست دارید اما بهتر است با نظر جمع خودتان را تطبیق دهید. گاهی اوقات لازم است صبر کنید و در نظر دیگران را در مورد ایده‌هایتان ببینید و با این کار خودتان را هم از سردرگمی نجات دهید.

تیر

یک خرید ناگهانی می‌تواند معامله قرن شود و شما نمی‌توانید صبر کنید تا خریدتان نمایان شود. آیا می‌توانید آن قدر ولخرج و دست و دلباز باشید. اگر نه قبل از این که یک دردرس مالی بالا بیاروید یک چشم‌پبندی زیر کانه با سرمایه‌تان انجام دهید. امروز روز فعالیت، ایجاد تغییرات، بهتر کردن ظاهرتان یا دنبال کردن آرزوهایتان یا حتی ایجاد رابطه‌ای جدید با جنس مخالفتان است. در چنین شرایطی امکان انجام هر کاری وجود دارد.

مرداد

امروز ممکن است کناره گیری کنید. سعی کنید کمتر روحیه تهاجمی داشته باشید. از خواسته‌ها و نیازهای آنها با خبر هستید و آنها را در مرکز کارهایتان قرار می‌دهید. دوستان جدیدی می‌یابید. در انتظار ایجاد تغییری در کارتان باشید. امروز بستجی برخلاف نامه‌های بی‌ارزش و یا قبض‌های پرداختی، نامه بسیار مهمی را برای شما می‌آورد. این نامه تأثیر مهمی بر دارایی شما می‌گذارد.

اگر بر سر دو راهی قرار دارید و فکر می‌کنید به خاطر فشار روحی که دارید باید همه چیز را کنار بگذارید و ازهمه چیز دوری داشته‌اید فکر کرده‌اید. سعی کنید به طور کلی موضوع بی‌اهمیت را نادیده بگیرید. اما تنها همین یک بار با وجودی که از محافظه کاری متنفرید ولی از آن استفاده کنید. طبیعت دیگران با شما فرق دارد خوب نیست در مورد دیگران با معیارهای خودتان قضاوت کنید.

مهر

می‌توان لحظات رویایی و لذت بخش را با همکارانتان سپری کنید. افراد خانواده آملگی دارند تا از آرزوهای شما حمایت کنند، تنها لازم است از آنها بخواهید زمان خوبی برای عوض کردن سباب و اثاثیه منزل و ارتقا رتبه در محل کار است. امروز به دنبال زندگی از طرف شما نیاز است. امروز بسیار مایلید که شتاب زده عمل کنید احتمالاً به این علت که سعی می‌کنید کارهای زیادی را یک جا و با هم انجام دهید.

آبان

در کمال تعجب می‌بینید که یک نفر از شما دفاع می‌کند و طرفدار شماسات. با وجود ناامیدیهای اخیر، می‌بینید که رفتار انسان دوستانه شما اکنون به شما جواب می‌دهد و تمام روز این حس شما را خوشحال نگه می‌دارد. سراسر شور و هیجان هستید ولی به خاطر شتاب زیاد زمان بیشتری را هدر می‌دهید. نفسی عمیق بکشید و به خود بگوئید که در هر زمان یک کار را به عهده بگیرید و با کاری که مهمتر است شروع کنید. در غیر این صورت به خودتان آمده و می‌بینید تنها دور خودتان می‌چرخید.

آذر

بهما عاشق و شیفته افکار ماجراجویانه می‌باشید. اکنون زمان بسیار مناسبی برای این افکار است زیرا مشغول کشفیات جالبی می‌باشید که مطالب زیادی را به شما یاد می‌دهند و می‌توانید راجع به آنها فکر کنید. به فکر چالش دیگری نیز می‌افتید و می‌خواهید نشان دهید که بیش از توانایی خودتان می‌توانید کار انجام دهید. اگر شانس سفر کردن پیدا کنید، این امر می‌تواند ناشی از اجابت یکی از دعاهایتان باشد.

دی

شما فردی هستید که با عادت‌ها زندگی می‌کنید اما امروز برعکس همیشه هستید و امروز دوست دارید کارها و فعالیت‌هایی برخلاف همیشه انجام دهید. اگر از شخصی در خارج خبر بگیری یا فردی که کاملا از لحاظ فرهنگی و فکری متفاوت است را پیدا کنید، خوشحال می‌شوید. اگرخوش شانس باشید دعوت نامه‌ای برایتان می‌آید که به کشور دیگری بروید.

بهمن

امروز روابط شما کمی شلوغ شده و این یکی دیگر از روزهای پر تنش حساب می‌شود کسی می‌خواهد کارها را با سرعتی دو چندان به انجام برساند و این بدان معناست که او راجع به انجام این کارها به خوبی فکر نکرده است. همچنین اگر شما نتوانید این کارها را به اتمام برساند، آن‌ها خیلی کم تحمل شده زود از کوره در خواهند رفت. اگر حاضر نشوید در مقابل آنها کوتاه بیایید، وقوع بحثی شدید بین شما اجتناب ناپذیر است.

اسفند

امروز مراقب سلامتی خود باشید مخصوصا آنهایی که سابقه درد دارند. شما تمایل دارید گاهی اوقات افراط کنید. بنابراین افراط نکنید و نگرانیها را خیلی جدی نگیرید. امروز پول و عشق با هم نیستند. اگر با دوستی به بیرون می‌روید مطمئن شوید که او هم دوست ندارد پول خرج کنید تا تفریح کنید و او نیز با قبض‌های آخر ماه مشکل دارد. زیرا پول کافی به همراه ندارد و شما نیز نمی‌خواهید غازی او را هم حساب کنید.