

آشپزی

تاکوماهی

مواد لازم :

کلم (رنده شده) ۱/۲ پیمانه- فلفل قرمز خرده شده ۱ عدد
- هویج رنده شده ۱/۲ پیمانه- نان تورتیلا یا پیتا ۸-۶ عدد
- نمک ۱/۲ قاشق چایخوری
غذاخوری- پودر فلفل چیلی ۱ قاشق چایخوری
سس مایونز ۱/۲ پیمانه- لیمو ترش ۳ عدد
ماهی تیلایا ۴۵۰ گرم

طرز تهیه :

ماهی را بشویید و خشک کنید.

برای تهیه سس لیمو، آب لیموها را بگیرید و داخل کاسه بریزید، مایونز و پودر چیلی را به آن اضافه کنید. ۳/۸ پیمانه از سس را در کاسه ای دیگر بریزید. در یک تابه بزرگ، روغن را روی حرارت ملایم گرم کنید.در یک بشقاب گود آرد و نمک را با هم مخلوط کنید. ماهی ها را داخل آرد بزنید و سپس داخل روغن سرخ کنید.کوب ۲ تا ۴ دقیقه کافی است.
نان های پیتا را باز کنید، ماهی، کلم، هویج و فلفل را داخل نان ها بگذارید. روی آنها سس بریزید و سرو کنید.

دسر کرم وانیلی

مواد لازم :

شیر ۱ پیمانه - خامه صبحانه ۱/۲ پیمانه - پودر وانیل ۱/۸ قاشق چایخوری - شکر ۳ قاشق سوپخوری - پودر ژلاتین ۱ قاشق غذاخوری- اسانس موز

۲_۱ عدد- زعفران دم کرده یا رنگ زرد کمی

طرز تهیه :

پودر ژلاتین را داخل نصف استکان آب مخلوط کرده و پنج دقیقه صبر کنید،بعد بگذارید روی بخار آبجوش تا کاملا حل شود.خامه و شیر و شکر را داخل قابلمه بریزید و بگذارید روی شعله متوسط و مرتب هم بزنید.وقتی داغ شد و اطراف قابلمه شروع به حباب زدن کرد.زاد روی حرارت بردارید و وانیل را اضافه کنید.وقتی مقداری از حرارت افتاد ژلاتین حل شد و را اضافه کنید.مخلوط کنید تا ژلاتین به خورد شیر برود و بعد از الک معمولی عبور بدهید اسانس و موز خرد شده و زعفران را اضافه کرده در قالب دلخواه ریخته و ۶ ساعت در یخچال قرار می دهیم.

رنگینک قالبی

مواد لازم :

کره ۱۶۰ گرم
آرد سفید قنادی ۱ لیوان
* آرد نخودچی
۴ قاشق غذاخوری سربر
پودر قند ۱ قاشق چایخوری
پودر دارچین ۱ قاشق چایخوری
پودر زنجبیل ۱ قاشق چایخوری
پودر هل ۱ قاشق سوپخوری
خروما پوست گرفته شده به مقدار لازم
گردو خرد شده به مقدار لازم
* آرد نخودچی (قابل حذف می باشد می توانید آرد سفید را جایگزین کنید)

طرز تهیه :

کره را روی حرارت ذوب کنید آرد را اضافه کنید تا کره خوب جذب آرد شود و شل نباشد (میزان آرد تقریبی هست به مواد دقت کنید شل نباشد و خمیری باشد). آرد را خوب تفت بدهید تا به رنگ دلخواه برسد بعد از سرخ شدن حرارت را خاموش کنید و پودر قند و هل و زنجبیل و دارچین را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا کاملا مخلوط شوند.

هسته خرما را جدا کنید و گردو بگذارید خرما را به اندازه قالبتان شکل بدهید قالب حتما باید سیلیکونی باشه کمی از آرد را برداشته و داخل قالب بریزید پرس کنید بعد خرما را بگذارید و کمی فشار بدین و مجددا آرد ریخته و با پشت قاشق صاف کنید قالب را چند ساعت در فریزر بگذارید تا کاملا ببندد و بعد از قالب در بیابورید و با پودر پسته تزئین کنید. در ظرف در بسته یک هفته در کابینت و یک ماه در یخچال قابل نگهداری است.

کیک کرم کارامل

مواد لازم :

کیک شکلاتی به قطر ۳۳ سانتیمتری، یک عدد
خامه قنادی ۴۵۰ گرم- گاناش آماده ۲۰۰ گرم
پودر ژلاتین ۲ قاشق سوپخوری
آب ۶ قاشق سوپخوری- کارامل آماده ۲۵۰ گرم
بادام زمینی برشته شده (خرد شده) ۲۰۰ گرم
قهوه رقیق شده ۱۲۵ میلی لیتر
قهوه رقیق شده: ۱۲۵ میلی لیتر (یک قاشق سوپخوری قهوه، یک قاشق سوپخوری شکر، ۱۲۰ میلی لیتر آب)

طرز تهیه کیک کرم کارامل :

برجستگی کیک را جدا کرده کنار بگذارذ تا سطح کیک کاملا صاف شود. کیک را از ارتفاع دو برش مساوی بزنید. یک لایه از آن را کف قالب کمربندی و با رنگ قرار دهید. سطح آن را با قهوه رقیق شده مرطوب کنید. آب را داخل ظرفی ریخته و ژلاتین را روی آن بپاشید. کنار بگذارید تا حالت اسفنجی پیدا کند.سس روی بخار آب و یا داخل مایکروویو قرار دهید تا رقیق و شفاف شود. خامه قنادی را داخل ظرف هم زن بریزید.- به آرامی هم بزنید تا نسبتا حجیم شود.- گاناش را به تدریج اضافه کنید. دقت کنید مواد در این مرحله نباید سفت و یا سنگین شود. کافی است کمی حجم پیدا کنند:ژلاتین آماده را اضافه کرده و بعد از مخلوط شدن از دستگاه جدا کرده نیمی از کارامل آماده را روی سطح مرطوب شده کیک بمالید.

روی آن را بادام زمینی خرد شده ریخته و یک دوم از مواد کرم را روی آن بریزید. لایه بعدی کیک را روی کرم قرار داده به مدت ۱۵ دقیقه در یخچال قرار دهید. سپس از یخچال خارج کرده سطح آن را با قهوه رقیق مرطوب کنید.باقیمانده کارامل را روی کیک بمالید.

باقیمانده بادام زمینی را روی کارامل پخش کنید.

باقیمانده کرم را روی سطح کارامل ریخته و صاف کنید.

ظرف را داخل یخچال حداقل به مدت سه ساعت قرار دهید تا کرم فرم گرفته و آماده شود.

سپس از رنگ و یا قالب جدا کرده و به دلخواه تزئین کنید.

درباره مرگ به کودکان دروغ نگویند

یک روانشناس خانواده با بیان اینکه والدین در پاسخ به پرسشهای کودکان در مورد مرگ دروغ نگویند گفت:لازم نیست که همه واقعبت را بگویم اما باید حتما واقعبت را بگویم و همیشه با کودکان روراست باشم.دکتر هانیه رضایی روانشناس خانواده در مورد چگونگی رفتار والدین در مورد سوالهای بیشمار کودکان گفت: پرسیدن سوالهایی همچون مرده یعنی چه، من کی می میرم، یکی به من بگه کسی که می میره کجا می ره کاملا طبیعی است و نیازی به دروغ گفتن یا جواب سر بالا دادن ندارد چرا که با دروغ گفتن به کودکان، فقط باعث سردرگمی آنها می شویم و شاید حتی کودک را مجبور کنیم برای رفع عیش کنجکاوش به دیگران متوسل شود.

این روانشناس خانواده افزود: البته با این که هرگز نباید به فرزندانتان دروغ بگویم، اما این اصلا به این معنا نیست که همیشه راستگو بودن سهل و آسان است، بی تردید لحظاتی پیش می آید که یافتن واژه مناسب، درست و قابل فهم برای کودک بسیار دشوار است.رضایی تاکید کرد: توجه داشته باشید که باید در مورد موضوعی مثل مرگ، صریح و شفاف صحبت کنید. هرگز از تعابیر استعاری مثل "پدر بزرگ فقط به خواب رفته است" استفاده نکنید. این حرف که به طور شایع توسط والدین بکار می رود

خانواده

قابل توجه والدین ؛

درباره مرگ به کودکان دروغ نگویند



باعث می شود که کودک از خوابیدن بترسد یا دچار کابوس شبانه شود. همچنین نباید بگویند که "پدر بزرگ به مسافرت رفته است". چون اگر پدر بزرگ برنگردد، کودک اعتمادش را به شما از دست خواهد داد. بهترین کار این است که بر اساس اعتقاداتان از توضیحات مذهبی استفاده کنید.

وی تصریح کرد: توجه داشته باشید ساده صحبت کنید و از گیج کردن او بپرهیزید. هنگام پاسخ دادن، سن و میزان و درک او را در نظر داشته باشید؛ مثلا به یک کودک دو تا چهار ساله کافی است بگویید:

جوانان بخوانند ؛

عصبانیت همسر را با راه‌های دوست داشتنی مهار کنید

در هنگام عصبانیت به همسرتان از طریق روشهای مختلف مانند عشق، احترام و توجه آرامش بدهید و اجازه بدهید همسرتان احساساتش را بیان کند.

عصبانیت از واکنش هایی است که اکثر افراد در برخی مواقع از خود نشان می دهند. برخی از زوجین با پیش آمدن تنشهایی در زندگی خود ، به سرعت کنترل رفتارشان را از دست داده و عصبانی می شوند.

اگر همسرا نتوانند برای کنترل عصبانیت خود روش های مناسبی بیابند، این رفتار میتواند به یک معضل تبدیل شود و زندگی را تا مرز نابودی بکشاند بنابراین عصبانیت بسیار با اهمیت است. در این بخش از نمناک بهترین روش ها برای کنترل عصبانیت همسر را آورده ایم.

– علت عصبانیت همسرتان چیست؟

بسیاری از مواقع همسران بر سر مسائل کوچک و یا بزرگ با یکدیگر اختلاف نظر پیدا می کنند و هم عقیده نیستند و بارها و بارها از دست هم عصبانی می شوند.

این عصبانیت گاهی تبدیل به یک معضل می شود که اگر خود را کنترل نکنیم به معضلات جدی تر گرفتار می شویم.

عصبانیت همسران به دو علت عمده می باشد ۱. اینکه خود فرد شخصیت آرامی ندارد که در این صورت باید برای درمان به روانپزشک مراجعه نماید. ۲. اینکه مهارت های همسرداری را نیاموخته است.

* منشا عصبانیت او را بیابید

برای کنترل عصبانیت همسرتان لازم است منشا عصبانیت او را بیابید یعنی اینکه بدانید او به چه علت عصبانی است. آیا رفتار شما باعث عصبی شدن او شده است؟ آیا علت عصبانیت او خارج از خانه

چنانچه با کمی صبر و حوصله زیر پوست شهر بروید رد پای بی وفایی های زیادی را لمس خواهید کرد و اگر بخواهیم صادقانه با موضوع رو به رو شوید می بینیم که روز به روز به تعداد این ردپاها افزوده می شود، رد پای به جامانده روی زندگی هایی که اثر زشت آن هرگز پاک و محو می شود.

واقعبت ماجرا این است که خیلی از زوج ها تعهد در زندگی را به درستی تعریف نکرده اند و باورشان این است که انجام وظایف معمول، به دست کردن حلقه و کار کردن یک تعهد تلقی می شود در صورتی که این چنین نیست همانطور که روانشناس معروف «بار بار دی آنجلس» می گوید: «تعهد واقعی یک حلقه ازدواج، مقدماته، سند ازدواج یا سال هایی نیست که با یکدیگر زندگی کرده اید. بلکه رفتار شماسد تر یک یک روزهای زندگی با فردی که دوستش دارید" بنابر به عقیده متخصصان و روانشناسان از بین رفتن عشق و علاقه، زیاده خواهی و تنوع طلبی، هوسرانی، عقده های جنسی، بی خطر شمردن خیانت، عدم جذابیت همسر، اخلاقیات نامعقول و غیرقابل تحمل و سهل انگاری همسر از عوامل اصلی بی وفایی و خیانت همسران به یکدیگر تلقی می شود. پخش خانواده پلاس نمناک به بررسی دلایل رایجی که منجر به رخ دادن خیانت در زندگی مشترک افراد می شود پرداخته است شما کاربران عزیز با مطالعه این مطلب و به کارگیری آن در زندگی خود می توانید بیش از پیش از بروز مشکلاتی که شاید آغاز گر یک اتفاق تلخ و ناخوشایند هستند جلوگیری کنید.

* انواع مختلف خیانت در رابطه خانوادگی

قبل از هر چیزی شما را با انواع و اقسام مختلف خیانت در رابطه خانوادگی آشنا می کنیم که عبارتند از:
۱- خیانت ذهنی:
در این نوع خیانت زن یا مرد در فکر و تخیلات خود مدام در حال اندیشیدن به شخص دیگری می باشند و از آنجایی که زاده ذهنشان است به عنوان یک ایده آل به آن شخص نگاه می کنند اما دیگر متوجه این نیستند که در این صورت خطر بزرگی را متوجه زندگی مشترک خود کردند چرا که با این اتفاق مدام زندگی خود را با فرد ایده آلی که در ذهن خود ساخته اند مقایسه کرده و در ارتباط با همسرش به بن بست میرسد و به مرور زمان رابطه زناشویی شان سرد و بی روح می شود.
۲- خیانت رفتاری:
منظور از این نوع خیانت آن است که زن یا مرد به شکل رفتاری و ارتباط گرفتن با شخصی خارج از سیستم خانواده خود اقدام به خیانت کردن به همسرش می کند که ارتباطات جنسی بخش اعظم آن را تشکیل می دهد همانطور که شاهد هستید این پدیده روز به روز در سرد و بی روح می شود.

۳- خیانت رفتاری:
منظور از این نوع خیانت آن است که زن یا مرد به شکل رفتاری و ارتباط گرفتن با شخصی خارج از سیستم خانواده خود اقدام به خیانت کردن به همسرش می کند که ارتباطات جنسی بخش اعظم آن را تشکیل می دهد همانطور که شاهد هستید این پدیده روز به روز در

خانواده

قابل توجه والدین ؛

خانواده

قابل توجه والدین ؛

شماره ۲۲۵۶ – چهارشنبه ۳۰ مهر ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

امروز برای بیشتر فروردینی‌ها رفتن به سر کار سخت است، به خاطر اینکه ماه برج سرطان بهتان اجازه می‌دهد خودتان را پشت وظایف خانوادگی تان پنهان کنید. شاید هم شما در محل کارتان مسئولیت زیادی ندارید که طبق برنامه منظم خود به انجام برسانید. بنابراین بهتر است برای انجام دادن کارهای معمولی وقت کمتری صرف کنید تا بتوانید با امتحان کردن راه‌های مختلف قابلیت‌های خودتان را افزایش دهید.

اردیبهشت

هم اکنون شما نمی‌توانید به راحتی محدودیت‌های خود را قبول کنید، برای اینکه ماه در سومین خانه تان یعنی خانه ارتباطات به ژوپیتر زیاده رو ملحق می‌شود. خوشبختانه امروز شما به دردرس نمی‌افتید و اوضاع بر وفق مراد خواهد بود. اما احتمال دارد که از مسیر اصلی خود منحرف شوید، انصاف پذیری امروزترین اسلحه شماسدت.

خرداد

امروز شما خیلی حساس شده‌اید، ولی درست نیست که احساسات خود را انکار کنید. در حقیقت حالا که شما احساس تنهایی می‌کنید، ممکن است ارتباط خود را به طور کامل با همکاران و دوستانتان نیز قطع کنید. اما نمی‌توانید کاری برای این تنهایی تان بکنید؛ این مشکل تا چند روز آینده خود به خود برطرف می‌شود. در عوض به دنبال راه‌هایی برای سرگرم کردن خودتان باشید.

تیر

امروز ابراز کردن احساسات مثبت برای شما ساده‌تر شده است، برای اینکه شما می‌توانید به کسانی که به اهداف شما علاقه‌مندند کاملاً اطمینان کنید. اما افراد دیگر کمی دو دل هستند و شما نمی‌توانید بگویید آیا آنها ایده‌های شما را می‌پذیرند یا نه؛ باوجود این تصمیم گیری‌هایتان را شخصی نکنید، برای اینکه آنها حتماً نباید اصلاح شوند. به جای غر زدن به سر کار بروید و به فکر پیدا کردن راه‌های بهتری باشید!

مرداد

امروز احساسات و علایق خود را برای دیگران فاش نکنید، برای اینکه آنها اقتدر که شما فکر می‌کنید ارزش اعتماد کردن را ندارند. امروز ممکن است یک نفر به شما تکیه کند و حتی احساساتان را هم به بازی بگیرد! بهترین اسلحه شما خوشبختن داری است، هرچقدر که بیشتر احساسات خود را مخفی نگه دارید آنها شدیدتر می‌شوند. پس تا موقعی که آمادگی پیدا نکرده‌اید و دیگران نیز شایستگی اعتماد کردن را پیدا نکرده‌اند کارهای شخصی خود را انجام دهید.

شهریور

شما امروز مثل اردک شده‌اید! شما مثل اردک مادر که جوجه‌هایش را دور خود جمع می‌کند، دوستان و همکارانتان را دور خود جمع می‌کنید!! متأسفانه همه افرادی که بهتان می‌پویندند کارهایی که شما می‌خواهید را انجام نخواهند داد، چراکه آنها هم کارها و برنامه‌های خودشان را دارند. به جای اینکه مثل پرنده‌ها دور هم جمع شوید، یک نفس عمیق بکشید و یکی یکی با دوستانتان صحبت کنید.

مهر

شما امروز مثل اردک شده‌اید! شما مثل اردک مادر که جوجه‌هایش را دور خود جمع می‌کند، دوستان و همکارانتان را دور خود جمع می‌کنید!! متأسفانه همه افرادی که بهتان می‌پویندند کارهایی که شما می‌خواهید را انجام نخواهند داد، چراکه آنها هم کارها و برنامه‌های خودشان را دارند. به جای اینکه مثل پرنده‌ها دور هم جمع شوید، یک نفس عمیق بکشید و یکی یکی با دوستانتان صحبت کنید.

آبان

حالا که ماه در پنجمین خانه تان یعنی خانه «ابراز کردن و مطرح کردن» خودش را با اورانوس با استعداد هماهنگ می‌کند، مسیر پیشرفت و خلاقیت و پویایی برای شما باز و مهیا است. اما شاید نتوانید به راحتی دیگران را متقاعد کنید که به حرف‌های شما گوش بدهند، برای اینکه آنها هم برنامه‌های خودشان را دارند. اگر فکر می‌کنید که آنها شما را درک خواهند کرد و بهتان کمک می‌کنند پس زیاد روی نظرات خودتان پافشاری نکنید.

آذر

امروز روز خیلی زیبایی خواهد بود، به خصوص اگر شما با احساساتی که دیروز برایتان مشکل ساز بودند راحت‌تر کنار بیایید. شاید این کار ابتدا به نظرتان سخت بیاید، ولی هرچه جلوتر می‌روید راحت‌تر می‌شود. کار کردن با دیگران لذت بخش خواهد بود، اما آن وقت شاید نتوانید تمام برنامه‌های خودتان را عملی کنید. با کمی انصاف پذری می‌توانید هر دوی آنها را با هم داشته باشید.

دی

شما امروز به زندگی‌تان کاملاً اطمینان دارید، اما همراهی و پیش رفتن با این مسیر برایتان سخت شده است. ممکن است افرا دیگر از قوانین شما سرپیچی کنند و انتظارات شما اعم از سازندگی و سازگاری را برآورده نکنند. جلب کردن موافقت دیگران برای قبول کردن خط فکری‌تان یک چیز است، متقاعد کردن آنها برای عمل کردن به وعده‌هایشان یک چیز دیگر! صبر و شکیبایی و کمی هم شوخ طبعی و خوش خلقی برای گذر از این مرحله سخت بهتان کمک می‌کند.

بهمن

حالا که احساسات غیرمعقول زیادی دور و بر شما وجود دارند، شما احساس غریبی می‌کنید و فکر می‌کنید این مشکلات پیچیده اصلا قابل حل نیستند. برای اینکه شما هم اکنون قادر نیستید که روی اهداف خود تمرکز کرد و کارهایتان را تمام کنید. به جای اینکه کارهایتان را با روش‌های معمولی انجام داده و خودتان را خسته کنید، سعی کنید راه‌های جدید را هم امتحان کنید.

اسفند

امروز شما سعی می‌کنید مخالفت خود را ابراز کنید، اما این مخالفت شما در جهت تصمیم گیری در خصوص محدودیت‌های خودتان است که چیز دیگری. شما حرف‌ها و ایده‌های زیادی دارید، اما نمی‌توانید به راحتی بر افکار منفی و و ناامیدی که افکار تان را تحت تاثیر قرار داده است غلبه کنید. سخت تر کار کردن چیزی نیست که بهتان کمک کند، شما هم اکنون به کمی پایداری، ثبات قدم و افکار مثبت نیاز دارید.