

آشپزی

سورانه

سورانه یک نوع بورانی و از غذا های خوشمزه محلی کرمانشاه در فصل بهار است. سورانه نام گیاهی خودرو و شبیه تره و سیر که در انتها به رنگ ارغوانی است و علت نام گذاری آن در زبان محلی به همین دلیل است.

مواد لازم :

۱ دسته گیاه سورانه

۲۰۰ گرم گوشت چرخ کرده

۲ قاشق غذاخوری پیازداغ

روغن زیتون

۳–۴ قاشق غذاخوری رب انار

نمک و فلفل سیاه

شکر

طرز تهیه :

برگ های سورانه را از هم جدا کنید. سر و ته زرد برگ ها را بگیرد و خوب بشویید. پس از خشک شدن، آنها را به طول ۲ سانتی متر برش دهید و با زردچوبه و روغن زیتون کمی تفت دهید. سپس یک پیمانه آب اضافه کنید و روی حرارت بگذارید تا بپزد.

در این فاصله، گوشت را در روغن زیتون تفت دهید و نمک، زردچوبه و فلفل سیاه بزنید. پس از تغییر رنگ گوشت، آن را به سورانه اضافه کنید و حدود ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید تا کاملا پخته شوند.

در مراحل آخر پخت، رب انار را به مواد اضافه کنید و پس از چند جوش، پیاز داغ را بریزید و ۵ تا ۸ دقیقه بعد، شعله را خاموش کنید.

فلافل با نخود و عدس سبز

مواد لازم :

نخود۱ پیمانه

عدس ۱ پیمانه

جعفری خرد شده ۱/۲ پیمانه

گشنیز خرد شده ۱/۲ پیمانه

پیازچه خرد شده ۱/۴ پیمانه

سیر ۳ حبه

پیاز سفید کوچک ۱ عدد

نمک۲ قاشق غذا خوری

زیره سبز۲ قاشق چای خوری

انبه پودر شده۲ قاشق غذا خوری

جوش شیرین ۱ قاشق غذا خوری

کنجد ۱ قاشق غذا خوری

فلافل با نخود

طرز تهیه :

نخود و عدس را به صورت جداگانه خیس کرده من نخود را دو شب و عدس را یک شب خیس کرد بعد از آبکشی کردن نخود و عدس را در چرخ گوشت یا غذاساز ریخته و چرخ می کنیم.

من در چرخ گوشت ریختم بعد تمام سبزیجات را نیز اضافه کردم تا آن ها کاملا چرخ شده و به صورت سس روی مواد نخود و عدس ریخته شد.

بعد سیر خیلی ریز رنده کردم به همراه تمام ادویه جات اضافه کرد و مخلوط کردم با این مخلوط حدود ۸ پیمانه مخلوط فلافل بدست می آید که برای هر پیمانه موقع سرخ کردن ۱ قاشق چای خوری جوش شیرین و ۱ قاشق چای خوری کنجد به مواد اضافه و مدت نیم ساعت در یخچال قرار می دهیم .

بقیه مواد را بسته بندی کرده در فریزر نگهداری کنید.

فلافل را در قالب مخصوص فلافل ریخته و در روغن داغ سرخ می کنیم برای هر کدام ۲–۳ دقیقه کافی است .

همراه با سس انبه نوش جان کنید.

آش گزنه

اش گزنه یا آش ترش از غذاهای سنتی مازندران است. غذای مورد نظر با وجود حبوبات در آن سرشار از پروتئین گیاهی بوده که خوشمزه گی آن به خاطر وجود کدو حلوانی و سبزیجات معطر است.

مواد لازم :

آرد گندم ۵۰۰ گرم

چغندر ۵۰ گرم

عدس ۵۰ گرم

نخود ۵۰ گرم

لوبیا ۳۰ گرم

باقالا ۵۰ گرم

کدو حلوانی ۱۰۰ گرم

گشنیز ۱۰۰ گرم

جعفری ۵۰ گرم

سیر ۵۰ گرم

ماست یک کیلوگرم

همچنین بخوانید : تمام غذاهای محلی مازندران

نمک ۱۰ گرم

زردچوبه ۱۰ گرم

طرز تهیه :

آرد را خمیر کرده با وردنه آن را پهن می کنند. برای نازک شدن خمیر باید آن را این دست و آن دست کرد. خمیر نازک شده را روی ظرف پهن کرده و روی آن را آرد می پاشند و آهسته آهسته آن را تا می زنند و هم زمان با تا زدن خمیر، زیر آن نیز آرد می پاشند تا به هم نچسبد. خمیر را با چاقو به طور افقی برش می زنند. نخود، لوبیا، عدس، چغندر و باقالا را با هم می پزند. سبزی ها و کدو حلوانی را همراه با نمک و زردچوبه به مواد اضافه می کنند. بعد از پخته شدن مواد ماست را در آب حل کرده به آش اضافه می کنند. هم زمان آش را هم می زنند تا آش جوش بیاید. رشته ها را بعد از جوش آمدن اضافه می کنند و منتظر می مانند تا آش قوام بیاید.

خانواده

در زندگی مشترک ؛

رفتارهایی که همسران را از شما دور می کند



روش برای قبول عشق این است که به عقب برگردید و واقع گرایانه به مسله نگاه کنیدباگر متوجه شدید که یک دعوا را شروع کردید به دنبال دلیلش بگردیداحتمالا متوجه میشوید که به صورت ناخودگاه عشق را پس زدید.

۲ احساسات خود را خاموش میکنید

چه کسی عشق بدون وجود احساسات را میخواهد؟خاموش کردن احساسات یکی از راه های رد عشق است که مردم بدون آنکه متوجه باشند انجام میدهند. زمانی که شما احساس آسیب پذیری میکنید از نشان دادن احساسات خود خودداری میکنید و این به نظر درست میرسد وباعث میشود در امان بمانید چون ما اغلب خودمان را متقاعد میکنیم که رابطه یمان آنقدر ها هم مهم نیست–دکتر لیزا فایرستون.

اما رد کردن عشق تنها باعث میشود که شما آن را تجربه نکنید.یک یادداشت از زمان هایی که

یک روانشناس :

کنجکاو۱ باعث معجزه در یادگیری می شود!

کودکانی که به اشیاء جدید اشتیاقی ندارند از یادگیری و پیشرفت علمی برخوردارند. پژوهش دیگری از مینوچین وجود دارد که نشان میدهد کنجکاو۱ مورد انگیزش در یادگیری می شود. مینوچین در این زمینه نتیجه گرفته است که معلمی که از تابلو اعلانات دیوار و بخش های مختلف کلاس درس برای نشان دادن عکس‌ها، آگهی ها،کتاب ها، آزمایش ها، معماها، شناخت جانوران بهره میگیرد کنجکاو۱ دانش آموزان را بر می انگیزد و آنان را وا می دارد که درباره ی آن تصاویر و علامت های جدید اطلاع کسب کنند. اگر بخواهیم این کنجکاو۱ و اکتشاف همچنان حفظ شود باید شیوه های نمایشی و طرز آموزش یکنواخت نباشد بلکه هربار به طرز جدیدی ارائه شود.

یکی از شیوه‌هایی را که مدت ها برای رشد کنجکاو۱ موثر داشته اند طرح پرسش های سنجنیده به منظور برانگیختن حس کنجکاو۱ کودکان است و البته مهم است که کودکان و نیز تمامی گروه های سنی را برای پاسخ دادن به اظهار نظر آزاد گذاشت تا کنجکاو۱ بتواند با نبوغ همراه گردد.

عموما کنجکاو۱ در خلاء صورت نمی گیرد؛ این جمله به این معناست که حس کنجکاو۱ کودکان به ماهیت و اوضاع پیرامون زندگی و تجربه های آنان در طول زندگی وابسته است. در مورد کودکان لازم به ذکر است که اشیا قابل لمس بیش از هر چیز دیگری حس کنجکاو۱ شان را بر می انگیزد.

در مورد کنجکاو۱ نکاتی وجود دارد که آنها را بر می‌شماریم:

•محققان اوج رشد کنجکاو۱ را حدودا میان ۴ تا ۱۰ سالگی

با تاثیر مستقیم بر جسم و روح ؛

بازی موجب بلوغ کودک می شود

بازشناسی از سوی همبازی ها مجبور به اجرای قوانین بازی می باشند. کودک بدون بازی، به ویژه بازی های گروهی، خودخواه و فاقد توانایی لازم برای ایجاد ارتباط با دیگران بار می آید. حال آن که از طریق بازی کودک، شیوه همکاری و نفوذ در گروه همسالان، جلب توجه دیگران، رعایت حقوق دیگران، زندگی گروهی و بسیاری از امور اجتماعی دیگر را یاد می گیرد .

بازی کودک به او می آموزد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند و در عین حال این امکان را برای او فراهم می آورد تا خود را به طور شایسته در مقابل دیگران کنترل نماید، به این معنی که کودکان به واسطه شرکت در بازی، به تقویت و توسعه نیروهای درونی خود می پردازند و زمینه های لازم برای خویشنداری را کسب می کنند .

آنچه مسلم است برنامه ریزی و طراحی مناسب بازی کودک موجب می شود کودکان به بلوغ اجتماعی رسیده، به نقش حقیقی خود در جامعه پی ببرند و آمادگی مقدماتی را برای پذیرش نقش های آینده به دست آورند. پژوهشگران معتقدند که بازی کودک نیاز اولیه و ضروری کودک است و هر چه امکان پرداختن آنها به بازی های سالم و سازنده بیشتر باشد، فکر و ذهن و جسم آنها بهتر پرورش می یابد و خصوصیت های اجتماعی آنها بهبود می یابد.

زمانی که کودکان قادر به کنترل عضلات خود شدند،مرحله تماس با محیط فرا می‌رسد به عبارت بهتر زمانی که کودکان به دنیای فراسوی

قابل توجه والدین ؛

این غذاها برای افزایش قد کودکان مفید است

بهترین منبع تامین کننده کلسیم برای افزایش قد

در کودک می‌باشند.در بین انواع محصولات لبنی، ماست و پنیر کم نمک از بهترین منابع کلسیم‌دار برای افزایش قد کودک می‌باشند.

به همین دلیل توصیه می‌شود که کودکان حداقل یک نوبت پنیر و دو نوبت ماست در رژیم غذایی روزانه خود استفاده نمایند.

این نوع از سبزی به دلیل این که حاوی مقادیر بالایی کلسیم به شکل گیاهی در کنار سدیم می‌باشد، می‌تواند در تامین مواد مغذی مورد نیاز

شماره ۲۳۴۲ – چهارشنبه ۱۵ بهمن ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

با اینکه امروز نسبت به زندگی خوش بین هستید، اما می‌توانید احساس کنید که اتفاقاتی دارد می‌افتد که نگرانی و اضطراب برای شما ایجاد می‌کنند. اما به این معنی نیست که شما از تغییر می‌ترسید و مخالف آن هستید؛ فقط به این خاطر است که دلواپس این هستید که مبادا طرح‌ها و برنامه‌هایی که برای خودتان دارید خراب شوند.

اردیبهشت

الان زمان این است که با همکاران‌تان تصمیم بگیرید که توان‌تان را با هم روی یک کار واحد بگذارید تا بهتر به نتیجه دلخواه برسید، این کار گروهی بهتر و سودمندتر از این است که هر کس بخواهد کار خودش را بکند و کاری به دیگران نداشته باشد. شما خیلی راحت می‌توانید با دیگران روابط خصمانه‌ای داشته باشید، اما این روابط برای هیچ کلماتان سود نمی‌دارد.

خرداد

سیاره حاکم عطارد، امروز به خاطر اینکه اورانوس از مسیر خودش خارج شده و سد راه او شده، دچار استرس و ناراحتی شده است. اگر در محل کارتان پیغامی گرفتید که شما را آشفته و ناراحت کرد سعی کنید که آن لحظه هیچ تصمیمی نگیرید تا کارها را خراب‌تر نکنید. در عوض، اجازه دهید که این درگیری و ناراحتی راه خودش را برود. شما باید در آخر تصمیم خود را بگیرید و اجازه دهید که دیگران هم حتی اگر جواب واضح و دقیقی نداشته باشند موضع خود را آشکار کنند. پس عجله نکنید!

تیر

ممکن است این روزها از اینکه نگران و مضطرب باشید از اینکه نمی‌دانید بالاخره از دل تان پیروی کنید یا عقل تان؛ حقایق یک طرف جمع شده‌اند، اما دل شما چیز دیگری می‌گوید. اطلاعاتی که امروز دریافت می‌کنید محکم و مورد اعتماد نیستند. ممکن است آنچه که فکر می‌کنید امروز درست است، فردا اشتباه از آب دربیاید. ممکن است حتی در تضاد با عقایدتان باشد، اما شما به احساس‌تان اعتماد کنید. مطمئن باشید که غریزه شما هیچ وقت گمراه تان نمی‌کند.

مرداد

شما می‌توانید هیجان نشاطی را که دارد به سمت تان می‌آید، در هوا حس کنید، که نیازتان به ثبات و پایداری را به بارزه دعوت می‌کند. معمولا، شما می‌خواهید که به خودتان خوش بگذرانید، مخصوصا اگر اخیرا به سختی کار کرده باشید. پس احتمالا نمی‌توانید در مقابل یک دعوت جالب توجه ایستادگی کنید. در نهایت، بهتر آن است که کاری غیر از کارهای معمولی انجام دهید که اجازه نمی‌دادند شما کمی تفریح کنید.

شهریور

شما با حجمی از اطلاعات روبرو هستید که برای‌تان سخت است که بخواهید همه آنها را جمع و جور کنید و سر و سامان دهید. فقط زمانی که فکر می‌کنید چه باید بکنید، می‌توانید چیزهای دیگری یاد بگیرید که راه متفاوتی را پیش پایتان بگذارد. تصمیمات لجوجانه نگیرید. به خاطر اینکه مجبور می‌شوید که به محض اینکه خواستید کارتان را شروع کنید، افکارتان را تغییر دهید. بهتر است که کمی این احساس تمهیدتان را کنار بگذارید و راهی برای خود باز نگه دارید.

مهر

اگر امروز یک قرار ملاقات بسیار مهم داشته باشید، ممکن است اتفاقاتی برایتان بیفتد که مجبور شوید آن را به وقت دیگری موکول کنید. شاید شما مسئول باشید که کارهای بیشماری را در اندک زمان پانجام دهید، اما ممکن است انتخاب دیگری نداشته باشید. اگر روال عادی زندگی تان امروز دچار تغییراتی شد و مجبور شدید برنامه‌ریزی دوباره‌ای داشته باشید نگران و مضطرب نشوید.

آبان

افکار عالی و آرمانی‌تان امروز ممکن است که مورد آزمایش قرار گیرند. اگر بخواهید یا دیگران درگیر شوید، فکر کنید که هیچ کاری را درست انجام ندهاید. این ممکن است به خاطر این باشد که شما تصمیمات‌تان را فقط و فقط براساس ارزش‌های خودتان می‌گیرید و کاری به این ندارید که در جهان واقعی چه خبر است. نیازی به این نیست که بخواهید باورهایتان را تغییر دهید. فقط روش‌تان را برای رسیدن به اهداف تان تغییر دهید.

آذر

شما حس ششم فوق العاده‌ای دارید و می‌توانید حدس بزنید که در آینده چه اتفاقاتی برایتان می‌افتد. اما امروز به مانع دشواری برخورد می‌کنید. حل کردن این مشکل ممکن است خیلی آسان نباشد، آن را نادیده نگیرید که ممکن است همین مشکل برایتان سرنوشت ساز باشد. به جای اینکه دنبال یک راه حل ساده و سریع برایش باشید، سعی کنید یک راه پیدا کنید که شما را در طولانی مدت به راه‌تان برساند.

دی

امروز ممکن است به احساسی دست پیدا کنید که شما را به جایی برساند درست خلاف چپتی که تا به امروز فکر می‌کردید. در حقیقت، ایده جدید شما احتمالا برخلاف ایده‌های دیگران خواهد بود. راه آسانی نیست چرا که احتمال آن می‌رود که طی روزهای آینده با ایستادگی و مقاومت روبرو شوید. بنابراین، بهتر است که حالا از غریزه‌تان کمک بگیرید و از راه‌های قدیمی‌دوری کنید.

بهمن

عطارد حقه با خطوط ارتباطی درهم برهمی دارد و سعی می‌کند که پیام‌هایی را به اورانوس استوار برساند. متأسفانه، شما نمی‌توانید اکنون به افکار‌تان اعتماد کنید؛ به خاطر اینکه قادر نیستید که تشخیص دهید کدام درست و کدام غلط است. می‌توانید از فرضیات‌تان استفاده کنید که درباره این اطلاعات گم شده تنها راهی است که دارید. اما نتیجه‌تان به خیال نزدیک‌تر است تا با واقعیت.

اسفند

این خیلی گیج کننده است که ندانید به چه کسی می‌توانید اعتماد کنید. توانایی ترسیم شما ممکن است امروز اطلاعات بالازشی برایتان داشته باشد. و این همه آنچه که شما تا به حال می‌دانستید را نقض می‌کند.

در فرضیات دیگران غرق نشوید، حتی اگر احساس می‌کنید که مجبور هستید که راهی را انتخاب کنید که فکر می‌کنید به سختی شما را درگیر می‌کند.