

آشپزی

تاپناده
مواد لازم:
کنسرو تن ماهی :یک عدد
برش اریب نان باگت فرانسوی ۱۰۰ عدد
کره ۱۰۰۰ گرم
سیر ۳: حبه
لیمو تازه ۲: عدد
برگ ریحان ۶–۷ عدد
روغن زیتون ۵۰ قاشق غذاخوری
زیتون سیاه :یک پیمانه
نمک و فلفل سیاه :به میزان لازم
طرز تهیه:

۱- کره را درحرارت محیط قرار داده تا نرم شود. سپس همراه با دو حبه از سیر ها و نمک و فلفل داخل مخلوط کن یاغذاساز ریخته تا کامل مخلوط شوند .

۲- نان فرانسوی ها را برش اریب زده کمی از مخلوط کره روی نان ها مالیده و در فر قرار داده تا برشته شوند .

۳- روغن کنسرو را خالی کرده و همراه یک حبه سیر آب لیمو تازه ، ریحان ، زیتون و روغن زیتون داخل دستگاه مخلوط کن یا غذا ساز ریخته و مخلوط نمایید . مخلوط را در ظرف در بسته به مدت یک ساعت در یخچال قرار داده تا مواد مزه دار شوند .

۴- مقداری از مواد را روی نان سیر ها قرار داده و روی آن را با برش زیتون یا برگ ریحان تازه تزئین کرده و سرو نمایید .

نکته :

۱- از ماهی کولی یا ساردین هم میتوانید استفاده کنید .

۲- میزان سیر به دلخواه است .

سیب زمینی لیمویی

یک مکمل دیگر خوشمزه با سبب زمینی و عطر بی نظیر لیمو. بسته به دلخواه تان می توانید پوست سیب زمینی را بگیریذ یا باقی بگذارید. فقط فراموش نکنید که سیب زمینی‌ها را خوب بشویید .

مواد لازم:

سیب زمینی ۱۲۵۰۰ گرم

روغن زیتون ۱/۴ پیمانه

زنده پوست لیمو ۲: قاشق چایخوری

نمک و فلفل سیاه : به میزان لازم

طرز تهیه:

داخل یک قابلمه بزرگ، ۳ سانتیمتر آب می ریزیم و آن را روی حرارت می گذاریم تا به جوش آید. یک سید مخصوص بخار پز کردن را روی آن گذاشته و سیب زمینی ها را در آن می ریزیم.

به مدت ۲۵ دقیقه در آن را می گذاریم تا سیب زمینی ها کاملاً پخته و نرم شوند.

سپس سیب زمینی ها را خرد کرده و روی آن روغن زیتون و زنده پوست لیمو را می ریزیم و با کمی نمک و فلفل مزه دار کرده و سرو می کنیم.

دسر سیب و جو پرک رژیمی

مواد لازم:

جو پرک ۷/۷ لیوان

سیب ۱ عدد

تخم شربتی ۱ قاشق غذاخوری

شیر بادام ۱ لیوان

زنجبیل ۱/۷ قاشق چایخوری

دارچین ۱ قاشق چایخوری

عسل و گردو مقداری

طرز تهیه:

تخم شربتی را داخل کاسه ای بریزید و به آن آب اضافه کنید و پس از ۱۰ دقیقه دانه ها خیس خورده را از آب جدا کنید (این روش برای تمیز شدن تخم شربتی است تا شن های ریز و خاشاک جدا شوند).

تخم شربتی ، جو پرک ، سیب پوست گرفته خرد شده، شیر بادام ، زنجبیل ، دارچین و ۱ – ۲ قاشق غذاخوری عسل را داخل قابلمه ای بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید و ۱۰ دقیقه روی حرارت مخلوط کنید تا مواد غلیظ شوند.

دسر را داخل ظرف سرو بریزید و روی آن را با پودر دارچین و گردوی خرد شده تزئین کنید (در صورت تمایل میتوانید اواخر پخت چند قطره اسانس وانیل اضافه کنید).

سالاد اسفناج با بال دودی

مواد لازم:

بال دودی و کیوم شده:یک بسته

اسفناج:۵۰۰ گرم

پنیر ورقه ای گودا یا چدار:حدود ۱۰ ورق

رب انار: دو قاشق غذاخوری

سرکه بالزامیک:چهار قاشق غذاخوری

آب: سه قاشق غذاخوری

سبزی معطر مخصوص سالاد:یک بسته

روغن زیتون:۱۰۰ میلی لیتر

مغز تخمه آفتابگردان:یک بسته

ذرت در صورت تمایل:یک قوطی

طرز تهیه:

برگ های اسفناج را پاک کرده و تمیز می شویم.
ورقه های پنیر را در داخل بسته بیرون آورده و هرکدام را نصف می کنیم.
چهار تا پنج برگ اسفناج را کنار هم قرار داده یک ورق پنیر روی آن می گذاریم و همه اینها را با هم لوله می کنیم.
در انتها می توانیم برای اینکه لوله ها به راحتی باز نشوند دورتادور آن را با یک تره یا پیازچه گره بزئیم.
بال های کبابی را از داخل بسته باز کرده به همراه لوله های اسفناج و پنیر آماده شده داخل یک ظرف به شکل زیبا تزئین می کنیم.
شما آن ذرت یا مغز تخمه آفتابگردان به دلخواه ریخته سپس کنار می گذاریم و سس را آماده می کنیم.
رب انار، آب، سرکه، روغن زیتون و سبزی سالاد را با هم مخلوط کرده تا یکدست شوند؛ احتیاج به همزدن زیادی دارد تا سس یکدست و مطبویی به دست آید سپس سس را روی مواد می دهیم و سرو می کنیم.

محبوب‌ترین عضو خانواده شوید



خانواده‌ها به‌طور معمول از یکدیگر حمایت می‌کنند.

خانواده‌ها به‌طور معمول از یکدیگر حمایت می‌کنند.

یکی از مهم ترین دغدغه های شروع زندگی مشترک نحوه تعامل و برخورد با خانواده همسر است. برخی از جوانان در ازدواج خانواده ها را کم اهمیت تلقی می کنند و می پندارند بعد از ازدواج ارتباط زیادی با آنها نخواهند داشت اما خانواده در ازدواج بسیار مهم است و ازدواج ، شروع ارتباط با افرادی است که فامیل دور و دوست و همکار شما نیستند بلکه نزدیک‌ترین افراد به همسران بوده و خویشان شما محسوب می‌شوند و نمی‌توان مانند رابطه دوستی هر زمان مطابق میلمان نبودند، فراموش‌شان کنیم. برای اینکه بتوانید محبوب خانواده همسر و نزد آنها عزیز شوید، این بخش را مطالعه نمایید.

✱ با ادب و فروتن باشید

هیچگاه در حضور خانواده همسر عصبی نشوید و صدای تان را بلند نکنید و با ادب و فروتنی بحث را خاتمه دهید.

✱ به خانواده همسرتان کمک کنید

اگر عروس یا داماد خانواده هستیید، در صورتی که خانواده همسرتان نیاز به کمک شما دارند، به آنها در کارها کمک کنید مثلا اگر مادرشوهران دوست دارد، با او در آشپزخانه وقت بگذرانید تا هم به او کمک کرده و هم احساس تنهایی نکند،

✱ گهگاهی همراهی کنید اما زیاده روی نکنید.

✱ علاقمندی های خانواده همسرتان را بشناسید بر ای اینکه محبوب خانواده همسر شوید، بهتر است تاثیرگذارترین فرد خانواده را خوب بشناسید

مثلا اگر مادر همسرتان در خانواده نقش ویژه ای دارد تلاش کنید بیشتر درباره مادرشوهران، علاقه مندی هایش و خلق و خویش بدانید.

✱ از برخی پیشنهادات خانواده همسر استقبال کنید از برخی پیشنهادات خانواده همسر استقبال کنید

و اگر از پیشنهاد آنها خوشتان نیامد، در حضور آنها، موافقت کنید ولی اعلام کنید که تصمیم تان را بعد اعلام خواهید کرد. سپس نظر واقعی

با رعایت این نکات ؛

محبوب‌ترین عضو خانواده همسر تان شوید

جدید را کاملا بشناسید و بعد از شناخت جمع خانوادگی کم‌کم صمیمیت خود را بیشتر کنید.

✱ اختلافاتان را جار نزنید

اگر درگیری و کدورتی بین خود و خانواده‌ها ایجاد شد، آن را به دیگران منتقل نکنید. هرگز اختلافان با خانواده همسرتان را برای خانواده خود تعریف نکنید و ذهنشان را مکدر نکنید زیرا ممکن است با از میان رفتن اختلافاتان همچنان خانواده شما از آنها دلخور باشند.

✱ حساس نشوید

اگر دقت کنید همه ما با شنیدن حرف های مادرشوهران از زبان مادر خود ناراحت نمی شویم زیرا حساسیت ما روی حرف‌های او بیشتر از مادر خودمان است. اگر شما در برابر نیش و کنایه قرار گرفتید، آرامش خود را کاملا حفظ کنیدو لیخندی زنبندو قضایه را مدیریت کنید.

✱ از همسرتان کمک بخواهید

هم شما و هم همسرتان، باید میان خانواده خود و شریک زندگی تان نقش میانجی را بازی کنید

✱ بین همسرتان و خانواده اش فاصله نیندازید

بین همسرتان و خانواده‌اش فاصله نیندازید. خانواده او ممکن است برای شما کم اهمیت باشند پس هرگز تعلق خاطر همسرتان به خانواده اش را کم اهمیت تلقی نکنید. این کار شما باعث می شود خانواده همسرتان به شما طور دیگری نگاه کنند.

✱ چهره مثبتی از خود نشان دهید

همیشه در حضور خانواده همسرتان خود را عاقل و با تجربه نشان دهید و اگر ناراحت هستیید، لیخند بر لب را فراموش نکنید و همیشه در مراودات خود ظاهری مرتب و پسندیده داشته باشید.

✱ افراط و تفریط ممنوع

هرگز در روابط خود افراط و تفریط نداشته باشید و نه خیلی دور شوید و نه بسیار صمیمی و خودمانی شویددر ابتدای رابطه محتاط باشید تا شرایط

قابل توجه خانم ها ؛

رفتار آقایانی که همسرشان را دوست ندارند!

از دست دادن وزن، بهتر است که او را از دست بدهید.

✱ اهداف و رویای شما را نادیده می گیرد

ممکن است مرد زندگی شما با آرزو و اهداف شما موافق نباشد اما

آنها را نادیده نمی گیرد. این مرد همواره به آرزوهای شما گوش می دهد هر چند با آنها موافق نیست و در کنار او می توانید به آرزوهایتان برسید اما مردی که شما را دوست ندارد زمانی که از رویاهایتان برای او سخن می گویدد عکس العملی منفی از خود نشان می دهد و حمایتان نخواهد کرد پس بهتر است دور او را خط بکشید.

✱ از صحبت کردن جدی با شما فراری است

اگر مرد زندگی شما مدام از حرف زدن در مورد مسائل جدی زندگی بیزار است از این جهت که فکر می کند ممکن است به دعوا و ناراحتی ختم شود او دچار ضعف است زیرا درسیاری از مواقع اختلاف نظرهایی به وجود می آید که بدون صحبت کردن حل نخواهد شد. شما لایق قویترین ها هستیید بنابراین به کسی که شما را در سختی تنها می گذارد، اعتماد نکنید.

✱ شما انتخاب آخو هستید

در برخی از مواقع شما اولویت اول همسرتان نیستیید مثلا گاهی او باید ابتدا به خانواده اش برسد و یا کاری مهمتر از رسیدگی به شما را دارد و این طبیعی است اما اگر همیشه اولویت او دیگران است و شما انتخاب اول او نیستید.

مثلا او فرارش را با شما کنسل می کند تا با دوستانش باشد، بدانید که انتخاب اول او نیستید. اگر این حس همیشه در شما ایجاد گردد که آخرین انتخاب اوهستید باید در انتخاب تان تجدید نظر کنید.

✱ شما را به دیگران معرفی نمی کند

اگر مرد مورد علاقه شما ، در معفی شما به دیگران مشکل دارد و شما را به دوستان و اعضای خانواده اش معرفی نمی کند و شما را از آنها پنهان می نماید بهتراست به احساس او و جدیت اش در رابطه شک کنید.

دلیل پنهان کاری می تواند این باشد که شما را به عنوان زن زندگی‌ش قبول ندارد و یا در رابطه با دیگری به سر می برد. پیشنهاد کنیم برای این است که بهتر است شما در انتخاباتان دقت کنید و فردی را انتخاب کنید که هنگام معرفی شما به اطرافیان‌اش احساس

با هدف ارتقای آگاهی های اجتماعی ؛

پوش کودکان سایبری آغاز به کار کرد

خطرات اجتناب ناپذیر در این پهنه گسترده، در خصوص اقدامات حقوقی صورت گرفته برای جلوگیری از ورود کودکان در دنیای مجازی و اقدامات قانونی لازم برای حفاظت آن‌ها پرسش‌هایی را پدید آورده است.

بروز بیماری کرونا در سطح جامعه موجب شده استفاده کودکان از فضای مجازی به دلایل مختلف از جمله سرگرمی و بازی، دیدن پویانمایی، ارتباط با همسالان خود در فامیل و دوستان خانوادگی، آموزش مجازی کلاس‌های رسمی و غیررسمی افزایش پیدا کند. این در حالی است که کافی نبودن آشنایی خانواده‌ها با مخاطرات فضای مجازی و راهکارهای درست و ایمن خسارات مادی و معنوی بعضاً جبران ناپذیر برای کودکان به همراه داشته است که نیاز به پیش بینی و پیشگیری فوری با این موضوع را برای پلیس فتا دارد.

از این رو پوش کودکان سایبری با هدف ارتقا آگاهی‌های اجتماعی در خصوص شیوه صحیح استفاده دانش آموزان از فضای مجازی از امروز ۱۳ بهمن ماه به مدت یک هفته با مشارکت رده‌های تابعه پلیس فتا ناجا و پلیس فتا برگزار می‌شود.

روزهای هفته در اجرای این طرح با محوریت کودکان سایبری و «کرونا و آموزش مجازی»، «اعتیاد اینترنتی»، «خشونت سایبری»،

فال روزانه

فروردین

شما امروز فرصت دارید که خوشی و سلامت در زندگی تان را افزایش دهید، چرا که ونوس،الهه عشق، هم اکنون وارد نشان شما می‌شود و در یک اقدام بی سابقه و نادر برای چهار ماه بعدی در نشان شما منزل خواهد کرد. اگر چه این اخبار کاملاً خوشایندی است، ولی لازم است که شما بیشتر درباره کارهایی که برای خوشی‌ها و لذت‌های نفسانی انجام می‌دهید فکر کنید.

اردیبهشت

شما وارد دوره‌ای می‌شوید که رویاها و خیال‌هایتان مجالی برای بروز می‌یابند. ونوس جذاب اکنون در دوازدهمین خانه از رویاها و خیالات شماس‌ت، و شما را وسوسه می‌کند تا درباره چیزهایی خیال پردازی کنید که تا به حال حتی به فکرتان هم نرسیده بود. به یاد داشته باشید که شما نیازی به شناختن این خیالات و رویاها ندارید، با این حال، آنها در یک فرصت بر شما ظاهر می‌شوند تا آفق فکری شما را وسیع کنند.

خرداد

با این که شما امروز سعی می‌کنید تا کارهای سخت و دشواری که بر شما تحمیل شده است را انجام دهید، شما دردد آن هستیید که همه چیز را برای دوستان تان فاش کنید. مسیر جدید شما بستگی به دیگران دارد که آیا می‌توانند موجی از تغییرات تازه و با طراوت را برای ارتباط شما و همچنین زندگی اجتماعی‌تان به ارمغان بیاورند یا خیر؛ اگر چه شما در طول روزهای کوتاه آینده تغییرات خلقی بسیار شدیدی را تجربه می‌کنید، اما از طرف دیگر کاملاً آماده می‌شوید که پس از انجام کارهایتان، تفریح و شادی را به زندگی تان بازگردانید.

تیر

امروز همچنانکه ونوس جذاب و گیرا وارد دهمین خانه از مسیر شغلی شما می‌شود، به شما این قدرت را می‌دهد تا در روزهایی که درپیش رو دارید، از کار و شغل تان نهایت لذت را ببرید اما این روحیه جدید می‌تواند کمی استرس به شماوارد کند چرا که شما می‌خواهید از پس کارهایتان به خوبی برآیید و تا جایی که می‌توانید موثر و مفید واقع شوید.

مهر

به نظر می‌رسد اگر امروز واقعا ابرهای تیره از آسمان زندگی شما کنار بروند و آسمان تان صاف شود، شما توانید دید روشنی از اتفاقاتی که در آینده برایتان می‌افتد داشته باشید. شما تا حدی قادر به دیدن چیزهایی که می‌خواهید هستیید و می‌دانید که چگونه باید به آنها‌دست یابید، همچنین این توانایی را دارید که برای رسیدن به آنها از هر راهی که می‌خواهید بروید.

شهریور

ممکن است شما در اوج احساساتی باشید که همزمان با هم به شما حمله آورده‌اند و این شما را می‌ترساند و از راه بدر می‌برد. بعضی چیزها یا بعضی افراد تمایل و اشتیاق شما را بیدار می‌کنند، اما الان خیلی زود است که بخوابید در برابر آنها واکنش نشان دهید. احتیاط و هوشیاری شما بسیار خردمندانه است، به خاطر اینکه هیچان شما به این منجر می‌شود که براحتی واقعیت و بی طرفی خود را از دست بدهید.

مهر

سیاره حاکم شما ونوس در هفتمین خانه از شراکت شما برای ماه‌های آینده اقامت می‌کند و این اتفاق می‌تواند تاثیر موثر و خوبی بر روابط شما با دیگران بگذارد. موفقیت جدیدی می‌تواند خلاقیت شما را تقویت کند،به طوریکه باعث شود شما جذاب‌ت و مفیدتر به نظر برسید. خوشبختانه، شما قصد دارید که از فرصت‌هایی که در رابطه با ارتباطات تان پیش می‌آید استقبال کنید که مطمئنا هر زمان دیگری بود براحتی از کنارش می‌گذشتید.

آبان

الان زمان خوبی است که آن اصول اساسی که زندگی کاری‌تان را موثر و مفید می‌سازد را بنا کنید. اگر بتوانید کمتر تمایلات خود را بیان کنید، می‌تواند به پیشرفت شما در یک موقعیت اجتماعی کمک می‌کند. اما الان، ونوس خوش شوقی در نشان شما قرار گرفته و میتواند شما را اوج برساند. اینکه شما در روزهای آینده با این انرژی آتشین خود چه کار می‌خواهید بکنید، انتخاب خودتان است.

آذر

احساساتی که شما درباره شخص خاصی دارید امروز ممکن است مشخص شود که کاملا درست است. اما اگر بخواهید فقط براساس احساسات رفتار کنید ممکن است رابطه شما دچار اشفگی و پیچیدگی‌های دشواری شود. کنترل روی احساسات تان ممکن است یک سیاست کاملا معقول باشد؛ به هر حال، اگر زمانی به طرف شخص دیگری تمایل پیدا کردید سخت است که در این رابطه کنونی تان بی طرف بمانید.

دی

شما ممکن است احساس کنید که واقعا به کمبود وقت دچار شده اید. این ممکن است به شما کمک کند که همین امروز کارتان را شروع کنید، گرچه عاقلانه ترین کار این است که صبر کنید. معمولا، صبر و شکیبایی نقطه قوت شماس‌ت، اما امروز چیزی شما را وسوسه می‌کند تا دست به یک کار غیر ارادی بزنید. بدون اینکه احساسات خود را بیان کنید، فقط آنها را مشاهده کنید.

بهمن

شما امروز آماده یک جهش بزرگ هستیید، حتی اگر حس کنید که قبلا در مسیر قرار گرفته‌اید. موشک تقویت یافته انرژی شما آماده آتش است، اما بهتر است که اول مسیر خود را مشخص کنید. متأسفانه، شما ممکن است در نهایت به طور همزمان به فرصت‌های مختلفی و بسیار متفاوتی دست یابید که ندانید از میان آنها کدام را انتخاب کنید.

اسفند

امروز ممکن است وسوسه شوید تا از فرصت جدیدی که به شما روی کرده تا پولی بدست آورید یا یک سری از منابع اخیر خود را مدیریت کنید استفاده کنید. برای شما بسیار مهم است که قبل از اینکه وارد عمل شوید، بدقت برنامه جدید خود را بررسی کنید به خاطر اینکه ممکن است این کار بیشتر از آن که واقعیت داشته باشد، سودمند و مفید به نظر برسد.