

آشپزی

رب گوجه فرنگی خانگی

مواد لازم:

۲ کیلو گوجه فرنگی

۱ الی ۲ قاشق غذاخوری سرخالی روغن مایع

نمک به مقدار لازم

طرز تهیه:

۱– این مقدار گوجه فرنگی به اندازه یک کاسه تقریباً کوچک رب گوجه فرنگی میده، بسته به میزان نیازتون مواد رو افزایش بدین.

۲– ابتدا گوجه فرنگی هارو از وسط نصف میکنیم و داخل قابلمه میریزیم و در حدی داخل قابلمه آب میریزیم که تا روی گوجه ها بیاد. شعله گاز رو روی درجه متوسط روشن کرده و در قابلمه رو میذاریم تا گوجه ها بپزن.

۳– در قابلمه رو کاملاً نبندین تا گوجه ها سر نرن.

۴– به گوجه ها مهلت میدیم تا بپزن و کاملاً نرم بشن و پوستشون ازشون جدا بشه.

۵– حالا گوجه های پخته رو کم کم و مرحله به مرحله داخل به صافی که حفره هاش کوچک تر از دانه های گوجه فرنگی باشه میریزیم.

۶– بالمستاده از یه قاشق گوجه ها رو له میکنیم تا گوشت گوجه ها کاملاً از دونه ها و پوستش جدا بشه و از صافی رد بشه. برای اینکه گوشت گوجه ها داخل صافی نمونه و هدر نره گاهی از آب گوجه پخته داخل قابلمه روی مواد داخل صافی میریزیم و همشون میزنیم تا همه گوشت گوجه همراه آب از صافی رد بشه.
۷– همون طوری که در تصویر زیر میبینیم در انتهای پوره ای خیلی خیلی رقیق از گوجه ها داخل کاسه میریزه.

۸– بعد از اینکه مرحله به مرحله این کار رو تکرار کردیم همه پوره رقیق بدست اومده رو داخل قابلمه برمیگردونیم و زیر قابلمه رو با حرارت متوسط روشن میکنیم و در قابلمه هم باز میذاریم تا آب اضافی گوجه ها تبخیر بشه.

۹– وقتی آب اضافی تبخیر شد و مایعمون قوام اومد به مقدار لازم نمک اضافه میکنیم. از این به بعد گهگداری رب رو هم میزنیم تا ته نگیره.

۱۰– در نهایت قبل از اینکه رب به غلظت مورد نظرمون برسه در صورت تمایل روغن رو اضافه میکنیم و رب رو هم میزنیم روغن در خوش رنگ تر شدن رب تاثیر داره.

۱۱– همینطور گاهی رب رو هم میزنیم تا ته نگیره و وقتی غلظتش به حدی رسید که جای قاشق روش موند رب حاضره.

۱۲– حالا میتونیم از رب طبیعی و سالم و خوشمزه مون در انواع غذاها استفاده کنیم و در صورتی که بخواهیم مدت زیادی نگهش داریم میتونیم داخل فریزر بنذاریمش تا یکپک نزنه

چیز کیک هویج

مواد مورد نیاز :

پودر بیسکویت:۲ پیمانه-
شکر: ۱ پیمانه + یک چهارم پیمانه هویج (پوره شده)، یک و یک سوم پیمانه-کره (ذوب شده)، یک سوم پیمانه-
پنیر خامه ای: ۲۲۰ گرم-شکر قهوه ای: ۲ ق س تخم مرغ:۳ عدد -
خامه فرم گرفته: یک چهارم پیمانه-
آرد ذرت: ۲ ق س -
ماست خامه ای: ۱ ق س-
وانیل: ۱ ق س-
آب لیموترش: ۲ ق س-پودر دارچین: یک دوم ق چ

روش پخت :

۱. پودر بیسکویت و کره را داخل کاسه ای مخلوط کنید. بعد آن را به قطر ۵ سانتی متر کف یک قالب کمربندی به قطر ۲۳ سانتی متری که با کاغذ روغنی پوشیده شده، بریزید و با پشت قاشقی پرس کنید.

۲. قالب را در طبقه وسط فر از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده، حدود ۸ دقیقه قرار دهید. سپس آن را از فر خارج کنید و کنار بگذارید تا خنک شود.

۳. در ظرفی دیگر پنیر خامه ای، شکر قهوه ای و ۱ پیمانه شکر را با همزن برقی بزیند تا یکدست شود. بعد تخم مرغ را به آن بیفزایید و با سرعت پایین همزن هم بزیند تا مواد با هم مخلوط شوند. سپس خامه، آرد ذرت، ماست خامه ای، وانیل، ۱ قاشق چایخوری آب لیموترش و پودر دارچین را به آن اضافه و مخلوط کنید.

۴. هویج را با یک چهارم پیمانه شکر و مقداری آب بپزید و بقیه آب لیموترش به آن بیفزایید تا طعم بهتری داشته باشد. سپس آن را در دستگاه غلظاساز بریزید تا پوره شود. بعد به مواد پنبری بیفزایید و کاملاً هم بزیند تا یکدست شود.

۵. مایه آماده شده را روی بیسکویت داخل قالب بریزید. یک مربع بزرگ از ورق آلومینیومی ضخیم بردارید و دور قالب چیزکیک بکشید. بعد قالب را در یک قالب بزرگ تر که داخل آن به ارتفاع ۲٫۵ سانتی متر آب ریخته شده، به مدت ۶۰ دقیقه بگذارید. سپس قالب را در طبقه وسط فر از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کرده، به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید تا بپزد ۶ به کمک یک قافو دور چیزکیک را آزاد کنید و یک ساعت دیگر زمان دهید تا خنک شود. سپس آن را حدود ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید، بعد از قالب خارج و سرو کنید.

پنکیک با آرد برنج و پودر نارگیل

مواد لازم:

۲/۴ پیمانه آرد برنج – ۱/۴ پیمانه نارگیل بو داده نوک انگشت نمک- ۳ بسته شیرین کننده استویا

۱ پیمانه شیر نارگیل- نصف پیمانه آب

روغن یا کره برای سرخ کردن- ۴ عدد شلیل، آلو یا هلو ¼ پیمانه کره نرم شده- ۱ قاشق غذاخوری زنجبیل

۱/۴ پیمانه بادام بو داده- ۲ عدد لیموترش

ماست برای سرو- برگ تازه نعنا برای تزئین

طرز تهیه :

۱. برای تهیه پنکیک، آرد برنج، نارگیل بو داده، نمک و دو بسته شیرین کننده استویا را با یکدیگر مخلوط کنید. شیر

نارگیل و آب را افزوده و هم بزنید.

۲. تابه نجسب را روی حرارت ملایم قرار دهید. کره یا روغن را درون آن بریزید تا آب شود. سپس، ¼ پیمانه از مواد را درون تابه ریخته و هر طرف آن را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه سرخ کنید.

۳. این کار را با همه مواد تکرار کنید.

۴. در تابه دیگری، هلوهای قاچ کرده را بچینید و آن را روی حرارت زیاد قرار دهید. کره، زنجبیل و بادام را افزوده و هم بزنید. حرارت را کم کنید تا میوه ها پخته شوند و عطر زنجبیل هم در بیاید.

خانواده

تقلید از بزرگ‌ترها ؛

کودکان رفتارهای شما را در ذهن ثبت می‌کنند



خیلی از بچه‌ها به خاطر ترس از فریادهای

والدین‌شان یا کتک خوردن می‌ترسند واقعیت را با والدین‌شان در میان بگذارند.

باید به آنها بفهمانید که رفتار بد آنها مطمئناً عواقبی خواهد داشت اما همیشه به خاطر اینکه شجاعت لازم برای گفتن واقعیت را داشته‌اند تحسین‌شان کنید.

از همه مهم‌تر اینکه شما هم باید خود فردی صادق باشید، زیرا اگر در شما بی‌صدافتی ببینند آنهاهم یاد خواهند گرفت.

۲. احترام: بچه‌ها احترام را از محیط خانه و خانواده‌شان یاد می‌گیرند. اگر بچه‌ها ببینند که شما به عنوان والدین چقدر محترمانه با هم رفتار می‌کنید، چقدر رفتارتان با خود آنها و بقیه افراد

خانواده با ادب و احترام است، مطمئن باشید که از شما الگو برمی‌دارند.

بچه‌ها رفتارها را درست مثل کلمات تقلید می‌کنند. گفتن کلماتی مثل «خواهش می‌کنم»، «لطفاً»، «متشکرم» و «عذر می‌خواهم» در جلو آنها به آنها احترام و ادب را یاد می‌دهد.

شماره ۲۳۴۵ - یکشنبه ۱۹ بهمن ۱۳۹۹

فاله روزانه

فروردین

امروز شما از نظر ذهنی بسیار راماتییک بوده و می خواهید با افرادی که خوش مشرب هستند اطراف خود را پر کنید.در حال حاضر مشتاق افراد یا چیزهایی که برای تان ناخوشایند و غیر جذاب اند نیستید.این بسیار عالی است که برای چند ساعتی دنیای کوچک خود را تعطیل کنید ولی اطمینان حاصل کنید که پس از آن دوباره به روی زمین و زندگی عادی باز خواهید گشت.

اردیبهشت

درارتباط با دیگران صداقت بیشتری دارید. آماده هستید تا افکارتان را برای دیگران بیان کنید اما بخاطر داشته باشید که تنها صداقت مهم نیست بلکه باید مهربانی هم در کنارش باشد. شما می دانید که افراد زیادی هستند که احساساتی بودن خود را نشان نمی دهند اما شما هم می دانید که این کار آنها تنها برای این است که ضربه روحی نخورند.

خرداد

تاکید ستاره ای امروز روی طرز فکر و عقاید شماست. و موضوعی که برای شما خیلی مهم است ممکن است احساسات داغی را برانگیخته کند. بخصوص اگر در مورد وجدان یا یک مشکل اخلاقی باشد. شما در ضمن ممکن است در مورد یک پیشنهاد تعطیلات برافروخته شوید بخصوص اگر دیگران بر سر این که کجا بروید با شما هم عقیده نباشند. اجازه بدهید تصمیمات یک چند روزی به تعویق بیفتند و بعد به یک راه حل مناسب می رسید.

تیر

هر زمانی که در جهت کار تازه و جدیدی قدم بر میدارید هیچ چیز نمی تواند مانع شما شود. در مذاکرات موفق می شوید. سعی کنید مدت زیادی در گوش کسی بلند صحبت نکنید. اکنون زمان شکیبایی، توجه و احتیاط است. اگر بتوانی روحیه و خصوصیات همکاران خود را بهتر بشناسی در کارها موفق‌تر خواهی بود شناخت متقابل به تفاهم و همکاری جدیتر و فعال منجر خواهد شد.

مرداد

شما این طور فکر می کنید که یکی از همکاران یا آشنایان در خیلی خوب می شناسید ولی لازم است که در این رابطه تجدیدنظر کنید. در واقع این شخص به دلیل حسادت نمی تواند خوشحالی و موفقیت شما را ببینید. ولی این منصفانه نیست چون شما برای به دست اودن هر چیزی سخت تلاش می کنید و به ندرت چیزی را به آسانی به دست می آورید.

شهریور

یک نفر رفتار عجیبی دارد و تنها با این کار می خواهد حس کنجکاوی شما را برانگیزد. با شعوری که دارید می توانید شرایط را کنترل کنید. در مورد مسائل عشقی لازم نیست با سیاست رفتار کنید. جالب است که بدون این که گامی به جلو بردارید اتفاق بدی را حس بزنید. یک ابتکار تازه و یا یک پیشنهاد جدید میتواند این حالت یکنواخت را از بین برده و شور حلال آبی را به کارها بدهد هر از چندگاه باید حس تازه ای را به زندگی تزریق کرد.

مهر

ستارگان اخیرا به شما انرژی می دهند و از نظر فیزیکی و ذهنی شما را فعال نگاه می دارند. شما عاشق رقابت هستید و در این زمان در چند تا از آنها شرکت خواهید کرد.خوشبختانه شما فردی خوش بین هستید و این سبب می شود از تمام فرصت های زندگی به نحو احسن استفاده کنید. گاه آدمی بر خلاف میل خود ناچار میشود که با کسی قطع رابطه کند که هرگز تصورش را هم نمی کرد چرخ روزگار در آستین خود طرحها و برنامه های متنوعی دارد که ما را از آن آگاهی نیست.

آبان

امروز به طور غریزی اگر مشکلی در خانواده باشد متوجه می شوید اگر این طور بود کمی از خانه خارج شوید. درک و آگاهی شما، شما را به مسیری بسیار سودبخش و مفید می رساند، تنها سوال این است که آیا به حس ششم خود گوش می کنید؟ سعی کنید کمی بیشتر از همیشه ماجراجو باشید. مراقب اطرفیان خود باش این حرف هرگز به معنی تجسس و یا دخالت در کار دیگران نیست بلکه معنای آن اینست که هشیاری خود را حفظ کنی و اجازه ندهی تا بعضی حسودان مانع کارها شوند.

آذر

امواج مغزی هر لحظه می تواند ضربه ای بزند و فکر پربرکت شما تمام اطلاعات ورودی را درک کند. در واقع ساده ترین ایده ها اغلب موثرترین هستند هر تصور غیر عادی استهلاکی را که تاکنون به مغزتان رسیده است بطور خلاصه ننویسید. (کامل بنویسید) پس از طوفانها و اضطرابها هم اکنون شرایط آرام و نوید بخشی میرسد از این فرصت پیش آمده باید برای تجدید دوستی ها استفاده کرد و زندگی را در نهایت شادمانی تجربه کرد.

دی

هنوز اختلاف عقیده با دیگران برای تان مشکل ساز است. هیچ کس تنها به بدی های تان فکر نمی کند.بنابراین می توانید با دقت به کارهای تان فکر کنید و نقشه ها و طرح ها را اجرا کنید.همه چیز به خوبی پیش می رود و می توانید به مرحله بعدی بروید. دوستتیا را باید آزمایش کرد تا میزان صداقت و یا عدم صداقت در آنها آشکار شود این برنامه شامل همه می شود حتی ما که باید در عمل آزمایش شویم.

بهمن

دیگران را خوب درک می کنید و دوست دارید مصالحه کنید. اگر با یکی از همکاران مشکل دارید زمان خوبی برای رفع اختلاف است.اگر برای کسی زحمت کشیده اید وقتی از شما قدردانی کند خوشحال می شوید. کسی به شما پیشنهاد میکند تا در پروژه ای مشارکت نماییش پیش از پذیرفتن باید به خوبی آن را مطالعه و بررسی نمایی مشارکت اگر بر مبنای آگاهی و تفاهم باشد نتایج درخشانی را در بر خواهد داشت.

اسفند

شما دلسوز و با محبت و یک انسان لطیف، در زیر نمای با وقار بیرونی می باشید و این پیامی است که شما امروز به بیرون می فرستید چرا که امروز بسیار مهربان و محتاط شده اید. بیشترین استفاده را از این حالت ملامت خود ببرید. با مهم ترین افراد زندگی‌تان تماس گرفته و از شنیدن صدای آنها لذت ببرید.

۴. سخاوت:

ما در دنیای «من می خواهم» زندگی می‌کنیم. من، من، من! بچه‌ها هم در چنین دنیایی زندگی می‌کنند، اما لزومی ندارد که آنجا بمانند.

در سال‌های قبل از مدرسه بچه‌ها تقسیم کردن را یاد می‌گیرند. اگر روی این مسئله در خانه تاکید شود، برای آنها دشوار نخواهد بود.

اینکه به آنها یاد بدهید به دیگران کمک کنند هم نوعی سخاوت و بخشندگی است، زیرا به آنها یاد می‌دهد که در وقت‌شان بخشنده باشند.

وقتی خودتان به نیازمندان لباس و غذا هدیه بدهید، آنها هم درک می‌کنند که باید بخشنده باشند.

۵. خاص بودن:

بچه‌های کوچک موجودات سازگاری نیستند. هر کاری که دوست دارند را در هر زمان که دوست دارند و با هر کسی که دوست دارند انجام می‌دهند، اما هرچه پس‌شان بالاتر می‌رود، یاد می‌گیرند خودشان را باهمسالان‌شان مقایسه کنندو تفاوت‌ها و شباهت‌های بین آنها را ببینند.

ممکن است تلاش کنند با آنچه که بقیه دارند یا انجام می‌دهند سازگار شوند یا ممکن است نفهمند چرا بعضی افراد اینقدر با آنها فرق دارند. باید به فرزندان‌تان یادآور شوید که از همان ابتدای کودکی خاص هستند. به آنها بفهمانید که فرودت آنها باعث خاص بودن‌شان است.

آنها را با تشویق کنید فرودت خودشان را از طریق علایق‌شان کشف کنند. آنها را هم‌کلاسی‌ها یا دوستان‌شان مقایسه نکنید و برای‌شان توضیح دهید که بقیه آدم‌ها هم خاص هستند اما نباید به خاطر خاص بودن‌شان به طور متفاوتی با آنها برخورد شود.

در روابط فامیلی ؛

گاهی قهر کردن را جایگزین تنبیه کنید

هم خجالت می کشم و هم خسته شده ام. چه کار کنم؟

به طور کلی سه الگو در برقراری تعامل های اجتماعی از سوی افراد به کار گرفته می شود. الگوی منفعلانه که فرد در آن افکار، احساسات و خواسته های خود را به صورت مستقیم و شفاف بیان نمی کند و بیشتر با غرولند و قهر کردن پیام خود را می رساند و توقع دارد دیگران معنای پیام او را متوجه شوند. سبک دیگر ارتباطی، پرخاشگرانه است که فرد در آن احساس ها، افکار و نیازهای خود را بیان می کند ولی به ازای زیر پا گذاشتن حقوق دیگران. این دو الگو بیشتر مخرب و بی تاثیر است و در بیشتر مواقع پیامدهای آسیب زایی برای خود و دیگران در پی دارد. الگوی دیگر که سازگارانه و مثبت است، سبک جرئت مندانه نامیده می شود. در این الگو، فرد افکار و خواسته های خود را به صورت مستقیم و شفاف بیان می کند و می گوید که چه چیزی او را ناراحت کرده است و چه خواسته ای برای تغییر رفتار از دیگران دارد، بدون این که حقوق دیگران را زیر پا بگذارد، پرخاشگری کند و صدای خود را بالا ببرد. به نظر می رسد مادر شما بیشتر از سبک منفعلانه در روابط خود استفاده می کند.

• مواردی که باید به مادرتان بگویید

مشکل اصلی الگوی منفعلانه این است که دیگران هیچ گاه به طور دقیق متوجه نمی شوند چه تغییر و اصلاحی را باید در رفتارشان ایجاد کنند. در مرحله اول، پیشنهاد نمی شود که شما نیز روابط خود را قطع کنید، پس به صورت جرئت مندانه درباره خواسته هایتان با مادرتان صحبت کنید. به ایشان توضیح دهید تعارض و اختلاف در هر رابطه ای پیش می آید و یکی از راهکارهای ناکارآمد، دوری گزیدن و قهر کردن است زیرا به مرور زمان، افراد

روانشناسان ؛

روابط قوی زندگی تان را شادتر می کند!



البته فراموش نکنید که داشتن دوستان و آشنایان در کنار خود لذت‌بخش است اما این الزاما بدین معنا نیست که شما با این افراد روابط خوبی هم دارید. تلاش کنید که با ایجاد یک رابطه خوب، سلامت روان خود را تضمین کنید.

۴. به دیگران کمک کنید

زمانی که در هنگام نیاز در کنار دیگران حضور دارید، چیزی را تجربه می‌کنید که روانشناسان به آن همدلی می‌گویند. همدلی سبب می‌شود که ارتباط عمیقی بین انسان‌ها شکل بگیرد و احساس خوبی را از بودن با هم تجربه کنند. نکته مهم دیگر این است که افرادی که به آن‌ها کمک می‌کنید، در هنگام نیاز در کنار شما خواهند ایستاد.

۵. امید داشته باشید

تحقیقات نشان داده که داشتن یک ایمان قوی و درونی در مواجهه با چالش‌های نظیر شکست، بیماری، از دست دادن و اختلالات روانی، می‌تواند نقش مهمی ایفا کند. زمانی که شرایط تیره‌تر به نظر می‌رسد، امید و خوش‌بینی مانند باریکه نوری می‌تواند شما را هدایت کند. استدلال افراد بدبین این است که آن‌ها واقع‌بینانه با زندگی مواجه می‌شوند اما باور کنید کمی خوش‌بینی و امیدواری به هیچ‌سبب آسیب نمی‌زند.

۶ برای خود معنا سازی کنید و برای رسیدن به اهدافتان تلاش کنید احساس پوچی و ناامیدی که از بی‌هدفی و بی‌معنایی در زندگی