

آشپزی

موهیتو طالبی، نوشیدنی خنک

نوشیدنی‌های خنک و مناسب فصل گرم‌است که بدون موهیتو طالبی یکی از جذاب‌ترین و خوشمزه‌ترین نوشیدنی‌های خنک و مناسب فصل گرم‌است که بدون شک از نوشیدن آن لذت خواهید برد.اما اینبار نوبت موهیتو طالبی است.ترکیب طعم نمنّا و لیمو با طالبی واقعا فوق‌العاده است.

اما جالبترین نکته در مورد موهیتو طالبی این هست که این نوشیدنی می‌تواند به جای لیوان داخل پوست طالبی هم سرو شود. این موضوع علاوه بر این که ظاهر این نوشیدنی را خاص و هیجان‌انگیز جلوه می‌دهد، باعث می‌شود طعم طالبی بیشتر در موهیتو احساس شود و جالب این که هر چه بیشتر به ته ظرف نزدیک شوید این طعم جالبتر و محسوس‌تر می‌شود! این را هم نباید فراموش کرد که این یک رسپی اسپانیایی است. نوشیدنی‌های اسپانیایی واقعا بی‌نظیر هستند. پس به هیچ وجه از امتحان کردن موهیتو طالبی غافل نشوید. مخصوصاً که تهیه آن هم خیلی آسان است.

مواد لازم:

طالبی ۱ عدد

آب خنک ۲ پیمانه

لیمو ترش ۴ عدد

شکر ۴ قاشق غذاخوری

برگ نعنّا به تعداد کافی
یک قالیی به دلخواه

طرز تهیه:

اول از همه طالبی را از وسط نصف کنید تا جایی که می‌توانید برش را صاف و تمیز انجام دهید (همچنین سعی کنید از طالبی استفاده کنید که شکل زیبا و متقارنی داشته باشد). تخم‌های طالبی را خارج کنید. با استفاده از اسکوپ‌ساز تا جایی که می‌توانید از طالبی اسکوپ بردارید و توپ‌های طالبی را در ظرفی کنار بگذارید.حال با قاشق بخش‌هایی از طالبی را که داخل پوست باقی مانده خارج کنید. مراقب باشید پوست را زیاد نازک نکنید. بهتر است پوست طالبی تا جای ممکن ضخیم باشد تا موهیتو آن به بیرون نشت نکند. کف پوست طالبی با چاقو یک برش صاف بزنید تا کاسه شما ثابت پیدا کند و خوب روی بشقاب بایستد. درست مثل یک کاسه واقعی. این کار را برای هر دو نصف طالبی انجام دهید.شکر را همراه با چند برگ نعنّا داخل آسیاب بریزید و بکوبید. سپس آن را به دو نیم تقسیم کنید و در پوست‌های طالبی خالی شده بریزید. داخل هر کدام دو سه قالیچ یک کوچک و یک لیوان آب خنک بریزید و هم بزنید تا شکر در آب حل شود.

حال، داخل هر کاسه چند عدد از توپ‌های طالبی که قبلاً با اسکوپ‌ساز درست کردید بریزید. سپس آب لیموها را به تدریج داخل کاسه‌ها بریزید تا به طعم دلخواه شما برسد. باقی لیموترش‌ها را حلقه کنید و برای تزئین روی موهیتو بریزید. همچنین می‌توانید از چند برگ نعنّا برای تزئین موهیتو طالبی استفاده کنید.

آلبالوپلو؛ با طعمی جذاب

آلبالو از آن غذاهایی است که نمی‌شود به‌صورت ثابت در برنامه غذایی ما باشد، چون نیاز به مربای آلبالوی خانگی دارد؛ مگر اینکه در فصل آلبالو مقدار زیادی از آن را درست کرده باشیم و بتوانیم در بقیه فصل‌ها از آن استفاده کنیم.

آلبالو را هم می‌شود با مرغ درست کرد هم با گوشت چرخ‌کرده. نکته مهم مقدار مربایی است که داخل برنج می‌ریزیم؛ زیرا کم و زیاد آن می‌تواند طعم جذاب را از ما بگیرد.

مواد لازم:

فیله مرغ: ۵ عدد

زعفران: ۲ قاشق مربا خوری

نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه:

فیله مرغ را تکه تکه کرده و با نمک و فلفل در کره تفت دهید و اجازه دهید تا کامل بپزد. در ادامه زعفران را به آن اضافه کنید. بعد از اینکه برنج را آبکش کردید، مرغ و مربای آلبالو را لابه‌لای برنج دم کنید. دقت کنید که میزان برنج کف قابلمه بیشتر از مربای آلبالو باشد تا ته‌دیگ نسنوزد.می‌توانید از خلال پسته هم استفاده کنید و لابه‌لای برنج دم کنید.

نکات کلیدی:

از ریختن آب مربا داخل برنج خودداری کنید.

اگر دوست ندارید که برنجتان صورتی‌رنگ شود، مربای آلبالو و خلال پسته را با کمی کره تفت دهید یا با مقدار کمی برنج دم کنید و بعد روی برنج بریزید و مرغ‌ها را کنارش بچینید.اگر مقدار برنج زیاد است بهتر است از روش بالا استفاده کنید.

می‌توانید از گوشت قلقلی هم به‌جای مرغ استفاده کنید. در این شرایط هم گوشت را بعد از طبخ یا لابه‌لای برنج دم کنید یا جدا کنار برنج بچینید. به‌جای مربا می‌توانید آلبالو را با کمی شکر بپزید. این بستگی به ذائقه شما دارد که می‌خواهید شیرین باشد یا ترش..

مربای خرما بدون شکر

مواد لازم:

زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه

زمان پخت: ۱۰ دقیقه

خرما با شیره ۱ کیلو

آب ۱ لیتر

طرز تهیه:

برای تهیه مربای خرما نیاز به ۱ کیلو خرما با شیره دارید.

حتما برای تهیه مربای خرما خوشمزه باید خرمایی انتخاب کنید که شیره داشته باشد.

خرما را در ظرفی ریخته و ۱ لیتر آب به آن اضافه کنید و کناری بگذارید تا خرما نرم شود.

دانه های خرما را خارج کید و ظرف را روی شعله بگذارید تا خرما بپزد و ظاهر مربا شبیه فرنی شود.
سپس شعله را خاموش کنید و صبر کنید مربا سرد شود.
مربا را درون مخلوط کن ریخته و میکس کنید تا یکدست شود و دوباره روی شعله قرار دهید تا آیش کاملا خشک شود.
بهتر است هر از گاهی مربا را هم بزنید که ته نگیرد.
بعد از سرد شدن، مربا را درون ظرف شیشه ای ریخته و در یخچال نگهداری کنید.
هنگام سرو می‌توانید مقداری کنجد، پودر پسته و پودر نارگیل یا ترکیبی از مغزهای خرد شده و غنچه گل محمدی برای تزئین روی مربا بریزید.

خانواده

پدر و مادرها هشیار باشند ؛

خطرات فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان



نشیند در سایر فعالیت‌های تحصیلی، ارتباطی و اجتماعی دچار عقب ماندگی می‌شود. استفاده زیاد و کنترل نشده از کامپیوتر موجب افزایش وزن، رکود عملکرد اجتماعی– ارتباطی، گوشه گیری، انزوا و غمگینی می شود همچنین بازی‌های خشن کامپیوتری کودکان و نوجوانان را مستعد مشکلات رفتاری و پرخاشگری می‌کند ولی اگر از برنامه های صحیح آموزشی استفاده شود خلاقیت افزایش می‌یابد و فرصتی برای اکتشاف و جستجوگری در اختیار او قرار می‌گیرد. مضرات شبکه های اجتماعی برای کودکان تاثیراتی که شبکه های اجتماعی می توانند روی بچه ها بگذارند، زیاد هستند. ایجاد بلوغ زودرس در نوجوانان و اثرات منفی بر رشد طبیعی جسم و روان، گوشه گیری و انزوا و بروز افسردگی در نوجوانان و جوانان، بروز

در زندگی مشترک ؛

این نوع خودخواهی صمیمیت شما را خراب می کند

باید رویه‌ی خود را اصلاح کنید. یک گفتگوی صمیمی و مثبت با همسران را،. حل ترک عادت شماست.

– نیازهای من

ما انسان‌ها خودخواهیم! وقتی سعی داریم با انسان دیگری ارتباطی برقرار کنیم، باز هم فقط به خودمان فکر می‌کنیم.

بعضی‌ها راحت‌تر می‌توانند تمایلات خودخواهانه‌ی خود را تا حدودی کنار بزنند، اما برای عده‌ای دیگر واقعا سخت است. نیازها همیشه فیزیکی نیستند؛ همه‌ی ما نیازهای روحی و معنوی زیادی داریم. شما باید همان رفتاری را که انتظار دارید همسرتان با شما داشته باشد نسبت به او انجام دهید. اگر همیشه فقط خواسته‌های خودتان الویت داشته باشد چگونه توقع دارید او جور دیگری رفتار کند؟ رابطه زناشویی به این معنی نیست که خودتان را فراموش کنید بلکه باید به نیازهای همسرتان هم اهمیت دهید و دلسوزانه رفتار کنید تا تعادل مطلوبی برقرار شود. تصور کنید وقتی همسرتان ببیند شما به نیازها و خواسته‌های او توجه دارید، برای شما چه فداکاری‌هایی خواهد کرد.

– احساسات من

این جنبه از خودخواهی واقعا زشت و آزاردهنده است و متأسفانه به راحتی نیز تبدیل به یک عادت همیشگی می‌شود. وقتی در مورد مشکلات‌تان حرف می‌زنید، مخصوصا زمانی که چیزی شما را عصبانی کرده است، دور از انتظار نیست که طرف مقابل را بابت احساسی که دارید متهم کنید و مقصر بدانید. مراقب باشید در این دام گرفتار نشوید. احساسات شما مهم‌اند و باید آن‌ها را به زبان بیابورید، مخصوصا وقتی که می‌خواهید کاملا روراست و شفاف باشید، اما کلمات خود را هوشمندانه انتخاب کنید. احساسات شما هر چقدر هم که مهم باشند نباید ابزار آن‌ها به قیمت آزردگی همسرتان تمام شود.

برای شنیدن حرف‌های همسرتان وقت بگذارید و به همدیگر اجازه دهید احساسات هم را در موقعیت‌های گوناگون بدانید.

قابل توجه زوج های جوان ؛

رفتارهای کودکان‌ای که باید شما را نگران کند

شبهان نمی‌خوانند

درصورتی که کودکان قیلا راحت میخوابید و اینک شبها خوابش نمیبرد، چیزی پیش آمده است. به هم خوردن خواب، کلید وجود مشکلی بالقوه است. بهم خوردن خواب چه بسا می‌تواند از یک سری موضوعات انباشت شده ایجاد شده باشد؛ پس بکاوید و ریشه اش را بیابید.

– به خودکلام آسیب می‌رسانند

خود زنی خود را به شیوه های مختلفی می‌تواند نشان دهد. این روش در بچه های کوچکتر بیش تر خود را در نشگون گرفتن خود، خراشیدن، یا مشتزنی بخود نشان میدهد. این رفتار در سنین نزدیک به نوجوانی و نیز در طی این دوره به طرف رفتارهایی مانند بریدن و آتشزدن کشیده میشود.

درصورتی که کودک دارید که خود زنی میکند، چه بسا درصورتی که به نظر تان اطفال هم جدی نیست، باید سراغ درمانگر کودک گرفت تا عاوتفرد کودک را تحلیل و پردازش کند. این که آن قدر صبر کنید که خود زنی اش تشدید شود، نشانه ی این است که اوضاع خوب نیست و آن‌ها احتیاج به کمک بیش تر دارند.

– پنهانکاری می‌کنند

بچه ها مخصوصا نوجوانها عموما درباره تلفن و فعالیت‌های اینترنتیشان پنهانکاری میکنند.ولی اگر به تلفن یا کامپیوترشان نگاهی می‌اندازید، ترس برشان دارد باید درمورد این رفتار نگران شوید و دنبال علت آن باشید. درصورتی که کودکان هر یک از این رفتارها را دارد، از خانواده و پزشک متخصص کودکان یا یک درمانگر کودک بیش تر کمک بگیرید.هیچوقت برای کمک دریافت کردن زود نیست، بلکه غالبا خیلی دیر هم است.

شماره ۲۴۲۶ – چهارشنبه ۹ تیر ۱۴۰۰

فال روزانه

فروردین

در حالیکه شما با شرایط آشفته ی حاضر خود را وفق داده‌اید، همه چیز در حال عوض شدن است. شما امروز در محیطی آرام‌تر و ساکت‌تر قرار دارید. به جای فعالیت کردن، امروز را کاملاً به استراحت اختصاص داده و اصلا هیچ کاری انجام ندهید. ممکن است کمی احساس بی‌حوصلگی کنید، اما شما در حال حاضر واقعا به استراحت کردن نیاز دارید.

اردیبهشت

شما امروز کاملا احساس راحتی می‌کنید، برای اینکه ماه در نشانه شما قرار گرفته است. با آشوش باز پذیرای خوشی‌ها باشید، شما می‌توانید به درستی از آنها استفاده کنید. اما فکر نکنید که تمام روز را باید استراحت کنید. فعالیت‌های آرامش‌بخش مثل رفتن به پیک‌نیک و طبیعت بیشتر از گوشه‌ای نشستن و کار نکردن به شما انرژی می‌دهد.

خرداد

با وجود اینکه شما هنوز در حال رقابت کردن هستید و با سرعت به جلو پیشروی می‌کنید، در پیرامون شما همه چیز روال آرامی را طی می‌کند، و این موضوع کمی شما را عصبانی می‌کند. این سخن به این معنی نیست که شما نمی‌توانید از یک محیط آرام لذت ببرید؛ بلکه به معنی این است که شما دوست دارید با کسانی که روابط متقابل دارید روزتان را سپری کنید. اگر احساس می‌کنید که نیاز به تحرک و هیجان دارید پس این کار را بکنید، اما در عین حال باید از آرامش و سکون نیز لذت ببرید.

تیر

با وجود اینکه شما می‌خواهید مهمانی را که برای شام در خانه‌تان تدارک دیده‌اید را کنسل کنید، و یا به خاطر کارهایی که دارید در خانه بمانید، ولی پیگیری کردن برنامه‌های اجتماعی شما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. زمانی که شما فرصت استفاده کردن از لحنه‌های لذت بخش را دارید، فراموش نکنید که برای فعالیت‌هایتان برنامه‌ریزی کنید.

مرداد

شما امروز گزینه‌های زیادی برای انتخاب کردن ندارید، برای اینکه دیگران به شما تکیه کرده‌اند و شما باید تعهداتی که به دیگران داده‌اید را عملی کنید.

با وجود اینکه شما از تحت فشار قرار گرفتن ناراحت می‌شوید، همه چیز طبق انتظار شما پیش نمی‌رود. در حالی که خودتان را برای تغییرهای بزرگ آماده می‌کنید، فکر نکنید که در آینده همه چیز عالی خواهد شد.

شهریور

شما آخر هفته را با آرامش سپری کرده‌اید. با وجود اینکه بعداً در طول روز کمی دچار تضاد خواهید شد، ولی قادر خواهید بود بین چیزهایی که دارید و چیزهایی که می‌خواهید داشته باشید تعادل ایجاد کنید. حتی اگر شما از چیزهایی که دارید راضی هستید، الان نباید از کار کردن بیشتر هراس داشته باشید. درحالی که تلاش مضاعف باعث می‌شود شما زودتر به نتیجه برسید.

مهر

امروز اتفاقات جدیدی افتاده است و تصمیم‌گیری درست برایتان مشکل شده است. شما همان طوری که قبلاً انتظار داشته‌اید، دست‌پل‌تلاخ آخر هفته هفته خوب و آرامی داشته‌اید. اما الان تست ندراید وظایفی که به شما محول شده است را انجام دهید. شما زمانی به فکر شاد کردن دیگران می‌افتید، که آنها به خاطر از منافع خود گذشته و شما را خوشحال کرده باشند.

آبان

ممکن است شما متوجه این نشوید که با مانع و مخالفت روبرو شده‌اید، اما وقتی در نیمه راه با فردی سرسخت بر خورید واقعا این حس به شما دست می‌دهد. به جای اینکه دیگران را متقاعد کنید که عملکردشان اشتباه بوده است، سعی کنید که این مشکل را با روشی درست حل کنید. باید تا موقعی که توانایی پیدا کنید یک موضوع را از جنبه‌های مختلف بررسی کنید، روشش کار کنید، حتی اگر نتوانستید با روش خود عمل کنید حداقل با افرادی که دچار مشکل شده اند بیشتر همدردی خواهید کرد.

آذر

شما امروز کارهای خسته کننده‌ای برای انجام دادن که نمی‌توانید از زیر بار آنها شانه خالی کنید. بنابراین باید به زودی کارهایتان را شروع کرده و تا جایی که امکان دارد آنها را زود به اتمام برسانید. به جای اینکه با نقشه کشیدن برای فرار کردن از زیر بار وظایفتان عصبانیت فرد دیگری را تحریک کنید، از قوه تخیل خود استفاده کنید تا راهی را بیابید که به واسطه آن بتوانید به هدف‌هایتان برسید. در این صورت وقتی که تحت فشار قرار گرفتید قادر خواهید بود از موقعیت جدیدی که اتخاذ کرده‌اید بیشتر لذت ببرید.

دی

امروز که ماه به سمت سیاره بخت شما یعنی ونوس متمایل شده است برای شما هم فوایدی دارد. ولی نباید سعی کنید که همه کارها را در مدت زمان کوتاهی به اتمام برسانید. شما کارهای زیادی برای انجام دادن دارید و در عوض بهتر است که ابتدا به آرامی کارهایتان را شروع کنید و انرژی‌تان را برای آخر کار ذخیره کنید. شما در پایان روز وظایفتان را به طور کامل تمام خواهید کرد و احساس بهتری خواهید داشت.

بهمن

ممکن است که شما در طول روز بدون دلیل خاصی احساس اضطراب و نگرانی داشته باشید. مطمئن باشید که احساسات خود را با منطق و برهان تفسیر کرده‌اید، اما پیدا کردن دلیل منفی باقی خود اهمیت بیشتری دارد. درست عمل کردن از شاد بودن مهمتر است، اما قدرت و توانایی‌ای که باعث می‌شود روزتان تبدیل به روزی پر از انرژی‌های مثبت بشود به واسطه خود شما حاصل می‌شود.

اسفند

اگر شما در طول روز آزادانه به خیال پردازی کردن در محیطی آرام بپردازید، ممکن است بعداً کمی احساس نگرانی داشته باشید. با وجود این، زیر ساخت مسئولیت‌ها و قراهیتان باعث می‌شود که شما احساس جدیت بکنید، برای اینکه شما قصد ندارید که انرژی‌تان را با فکر کردن در مورد کارهایی که باید در آینده انجام دهید تلف کنید.

با مسائل بدیهی و غیر قابل اجتناب مقابله نکنید. فقط طبق یک برنامه از پیش مشخص شده به جلو بروید و تا جایی که می‌توانید از زندگی لذت ببرید.