

آشپزی

طرز تهیه سوشی موز فینگر فود

در تهیه اکثر سوشی ها از برنج استفاده می شود ولی در تهیه سوشی موز از برنج و دیگر مواد اولیه ای که در دیگر سوشی ها است استفاده نمی شود و به همین دلیل این سوشی با آن ها تفاوت دارد و با استفاده از ۵ قلم مواد اولیه تهیه می شود.

سوشی یکی از فینگر فود های معروف در ژاپن است که طرفداران بسیاری دارد. اصالت سوشی به ژاپن بر می گردد اما اکثریت کشور ها با آن آشنایتی دارند و چندین بار آن را تهیه کرده اند. سوشی موز یک نوع سوشی است که با استفاده از موز تهیه می شود و این سوشی بسیار مناسب استفاده در دسر و یا حتی صبحانه است که به راحتی و در کمترین زمان و با استفاده از مواد اولیه کمی تهیه می شود. برای تزئین سوشی موز می توانید از توت فرنگی و پودر انواع مغزیجات استفاده کنید و این دلخواه است. برای تهیه این سوشی حتما باید از نان لواش استفاده کنید و فرقی ندارد چه نوع نان لواشی باشد. سوشی موز بسیار مقوی است که بسیار مناسب صبحانه و میان وعده می باشد.

مواد لازم:

موز ۱ عدد

نان لواش ۱ عدد

شکلات صبحانه ۳ قاشق غذاخوری

فندق خرد شده یا گرانولا ۲ قاشق غذاخوری

کره بادام زمینی ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

ابتدا باید برای تهیه سوشی موز مقوی یک عدد نان لواش را بردارید و بر روی سطح کار بگذارید، حال ۳ قاشق غذاخوری شکلات صبحانه را بر روی نان لواش بریزید و با استفاده از لیسک یا قاشق آن را بر روی نان کاملا پخش کنید. سپس پوست موز را جدا کنید.

در این مرحله موز را به طور کامل، ابتدای نان لواش بگذارید و به آرامی شروع به رول کردن و بعد از اینکه رول کردن تمام شد کره بادام زمینی را روی رول بریزید و با استفاده از لیسک و یا قاشق آن را تا سراسر سوشی پخش کنید تا کاملا آغشته به کره شود.

در مرحله آخر فندقوق های خرد شده و یا مغزیجات مورد علاقه خورد شده را بر روی رول بریزید تا به آن بچسبد و بعد رول را به اندازه های دلخواه برش دهید. ظرفی مناسب بردارید و رول ها را درون آن چپینید و با استفاده از انواع میوه ها مانند توت فرنگی دور ظرف را تزئین کنید.

طرز تهیه سالاد شور مشهدی

در این بخش طرز تهیه سالاد شور را مطالعه می کنید که یک سالاد بی نظیر است و طعم بسیار فوق العاده ای دارد که تهیه می کنید.

این سالاد یکی از انواع سالادهای خوشمزه ای است که می توانید به عنوان ترشی سرو نمایید. شما می توانید در این بخش با طرزتهیه سالاد شور آشنا شوید.

اگر می خواهید انواعیاز ترشی های سالاد را داشته باشید، می توانید در آرگا با نحوه تهیه این ترشی ها آشنا شوید. در لینک نیز طرز تهیه ترشی شیرازی و ترشی بلال قرار داده شده که مطالعه می کنید.

مواد اولیه:

گل کلم خرد شده: ۳ پیمانه

فلفل تند: ۶ عدد

کرفس خرد شده: ۲ پیمانه

سیب: ۶ جبه

هویج خرد شده: ۲ پیمانه

گوچه فرنگی: ۲ کیلوگرم

سرکه سفید: ۲ پیمانه

طرز تهیه:

برای داشتن این ترشی سالاد بی نظیر باید گوچه ها را به خوبی بشورید. بعد از خشک کردن گوچه ها و کشیده شدن آب اضافی آن باید، یک گوشه بگذارید و سراغ تهیه بقیه مواد این سالاد بروید.

حالا همه مواد ذکر شده برای این ترشی را شسته و زمان دهید تا خوب خشک شود. توجه داشته باشید که استفاده از مواد آب دار در این ترشی می تواند به مرور زمان موجب کپک زدن آن شود. شما باید برای این ترشی از مواد خشک شده یا آب کشیده شده استفاده کنید.

همه مواد را بعد از اینکه آشان کشیده شد و حدود چند ساعت روی دستمال خشک شد، به صورت نگیبی برش بزنید. در این میان گوچه ها را کنار گذاشته تا آب آن را بگیرد.

پوست گوچه را گرفته و درون میکسر بیناندازید تا به خوبی خرد شود. شما می توانید برای پوست کردن گوچه ها گوچه را درون آب جوش انداخته و بعد درون آب یخ بیناندازید و بعد به راحتی پوست بکنید. گوچه های خرد شده را درون قابلمه ریخته و روی حرارت بگذارید تا به خوبی بجوشد. به میزان دلخواه مقداری نمک هم به آن اضافه نمایید. به ازای هر کیلوگرم گوچه باید از یک قاشق غذاخوری نمک استفاده کنید. بعد از ده دقیقه که گوچه ها کمی جوشید و نرم شد، سرکه روی آن بریزید. گوچه را روی مواد و سبزیجات خرد شده بریزید. بعد از سرد شدن مواد می توانید، مزه کنید و در صورت دلخواه مقداری سرکه و نمک یا ادویه اضافه کنید.

در این ترشی می توانید از مقداری سبزی های معطر هم استفاده کنید. در این مرحله از طرز تهیه سالاد شور باید کمی زمان دهید تا مواد ترشی شما خنک شود. حالا می توانید، ترشی ها را درون ظرفی مخصوص یا شیشه ای ریخته و بعد از اینکه هوای اضافی آن خارج شد، درب شیشه رابسته و درون یخچال نگهداری کنید.

شما عزیزان در صورت دلخواه می توانید از مواد دیگر مانند کرفس، فلفل دلمه ای خرد شده و دیگر سبزیجات دلخواه هم در این سالاد استفاده نمایید. این سالاد را می توانید با انواعی از غذاها سرو کنید. این سالاد را می توانید با اندکی سیاه دانه یک سالاد کم ضرر کرده و در نهایت در کنار انواعی ازغذاها نوش جان کنید.

ویژگی‌های خاص پوشاک هر منطقه از ملاک‌های تشخیص لباس‌های محلی از یکدیگر است. موضوعی که سبب شده علی‌رغم نقاط مشترکی همچون وجود تنوع طرح و رنگ در لباس اقوام مختلف اما لباس‌های محلی متفاوتی در جغرافیای کشور داشته باشیم که هر کدام نشان‌دهنده بخشی از فرهنگ مردم همان منطقه هستند و حتی می‌توانند نشان دهنده یک ویژگی خاص از یک قوم باشند.

پوشاک کردها متنوع و دارای رنگ‌های شاد و زنده است که با توجه به موقعیت‌های اجتماعی و تغییرات فصول تغییر می‌کند. هرچند به علت تنوع فرهنگی حتی در میان لباس کرده‌های هر منطقه نیز تفاوت‌هایی وجود دارد؛ چنانچه در لباس زنانه کردی می‌توانیم چهار نوع متفاوت لباس شامل سقزی، سورانی، سنه‌ای و اورامی را پیدا کنیم.

در واقع لباس و پوشاک بسته به خواستگاه جغرافیایی و مذهبی هر منطقه دارای تفاوت‌هایی است تا معرف عناصر فرهنگی مردمان آن منطقه باشد. هرچند به دلیل کوهستانی بودن مناطق کردنشین و سابقه مردمان این خصله در دفاع از جغرافیای ایران در ادوار مختلف، استفاده از رنگ‌های گرم در پوشاک از نقاط مشترک لباس‌های مردمان کرد است. لباس کردی هم مانند لباس محلی سایر نقاط کشور نسبت به گذشته تغییراتی کرده است؛ مثلا در گذشته لباس‌ها گشادتر، پوشیدمتر و بلندتر بودند. با این وجود اما شلوار کردی، کراس، سرنوی، چاروک، کلاش و… از اجزاء اصلی لباس محلی زنان و مردان کرد است که ایسنا در پنجمین شماره از پرونده‌ای با عنوان «فرهنگ پوشاک اقوام ایرانی» به معرفی برخی از این لباس‌ها پرداخته است که در ادامه می‌خوانید.

پیراهنی بلند و گشاد با آستین‌های بلند و یقه گرد با دوختی ساده دارد بخش اصلی پوشش زنان کرد است که «کِراس» نام دارد که دو

خانواده

فرهنگ پوشاک اقوام ایرانی ؛

لباس‌هایی که فریاد «شادی» سر می‌دهند!



پارچه مثلثی بلند به نام «سورانی» به سر آستین‌های آن دوخته می‌شود. زنان کرد در جشن‌ها و پایکوبی‌ها از سورانی‌های رنگارنگ برای رقص‌های محلی استفاده می‌کنند. آنها بر روی «کِراس» نیم تنه‌ای شبیه به جلیقه به اسم «کلنجه» یا «سوخمه» می‌پوشند. کلنجه معمولا از پارچه زری بافت یا مخمل دوخته می‌شود و تزئینات دیگری نیز روی آن انجام می‌شود. میزان تزئینات این بخش از لباس می‌تواند نشان‌دهنده وضعیت مالی فردی باشد که آن را به تن کرده است.

زنان کرد روی کمر خود شال می‌بندند؛ این شال‌ها معمولا رنگ‌های متنوعی دارند و گاهی نواری و گاهی مربع هستند. بستن این شال باعث می‌شود تا دامن آن‌ها از مچ پا پایین‌تر

نرود و مانع راه رفتن آنها نشود. «کلاو» جزء دیگر پوشش زنان کرد است. این سرپوش از دو قسمت کلاه و سربند تشکیل می‌شود و در دو مدل «کلاوفس» و «کلاوزز» شناخته می‌شوند. «کلاوفس» از دو لایه تشکیل می‌شود؛ لایه رویی از جنس ابریشم یا مخمل و لایه زیرین آستر نرم است. نواردوزی حاشیه کلاوفس با مهره و منجوق

تفکر انتقادی در کودکان چگونه شکل می‌گیرد؛

اجازه بدهید فرزندانتان انتخاب کردن را تمرین کنند

ایجاد روابط با همسالان و مدیریت احساسات، به ویژه در مواقع بحرانی. مزیت دیگر پرورش تفکر نقاد در کودکان، کمک به تقویت درک و تمرکز برای حل مسائل سخت ریاضیات است. این کودکان دارای قدرت بهتری برای بیان استدلال‌ها هستند. همچنین این افراد، ذهنی خلاق‌تر دارند و کنجکاوی بیشتری در هر مسئله نشان می‌دهند.

شاید تعجب کنید اما کودکانی که توانایی تفکر نقاد در آنها شکل گرفته است، از مهارت‌های تفکر نقادانه خود استفاده می‌کنند، سوالات زیادی می‌پرسند، هرگز اتفاقات را به صورت واقعی تصور نمی‌کنند؛ در واقع این کودکان می‌خواهند بدانند که چه دلیلی برای هر رخداد وجود دارد. مزیت دیگر پرورش تفکر نقادانه در کودکان، کمک به بهبود روابط بهتر، کاهش پریشانی و بهبود رضایت از زندگی است. این کودکان هم در سنین پایین‌تر و هم در بزرگسالی می‌توانند مشکلات روزمره خود را حل کنند، اعتماد به نفس دارند و مطمئن هستند که می‌توانند موانع سر راه خود را بردارند.

گاهی اوقات بهترین راه برای آموزش یک مهارت مهم زندگی به فرزندانان این است که یک الگوی درست از آن باشید. به هر حال، بچه‌ها تمایل دارند رفتارهایی را که در والدین خود می‌بینند، تقلید کنند. تفکر نقادانه نیز یکی از این مهارت‌ها است. شما از روزهای اول آموزش می‌توانید از کلام و واژه‌هایی استفاده کنید که به فرزندانان نشان می‌دهد چقدر درباره هر چیز یا هر مسئله، به طور انتقادی فکر می‌کنید. نتیجه این است که یک الگوی درست از تفکر نقاد هستند و کودکان با الگوبرداری از شما می‌تواند تا حدودی این مهارت را یاد بگیرد. کودکان ما دائما با آزمون و خطا مسائل را یاد می‌گیرند. بازی منظم با کودک در سنین پایین‌تر، پایه‌های قوی برای آموزش تفکر نقادانه را ایجاد می‌کند. پس به احتمال بسیار زیاد، مهارت‌های تفکر انتقادی او همراه با رشد کودک، پیشرفت می‌یابد.

یکی از راه‌های آموزش تفکر انتقادی به کودکان این است که به آن‌ها نحوه حل مشکلات را بیاموزیم. از آنها بخواهید حداقل پنج راه مختلف برای حل یک مشکل خاص، ارائه بدهند. از روش بارش مغزی یا طوفان فکری استفاده کنید. سعی کنید با طرح

الته شلوار کردی با تغییرات محدودی در نوع دوخت و میزان استفاده از پارچه، به دلیل راحت بودن در میان مردان سایر اقوام نیز طرفدار پیدا کرده است.

بر انتهای آستین لباس مردان نیز همچون آستین لباس زنان، پارچه‌ای بلند و با زبانه‌ای مثلث شکل دوخته شده است که به دور مچ بسته می‌شوند. این «سورانی» را در حالت عادی، روی آستین به صورت باز می‌بندند.

همچنین مردان کرد پارچه‌ای نخی با طرح‌های متفاوت و یا ساده را به شکل مثلثی تا زده و سپس به شکل نواری برای گرم نگه داشتن بدن به کمر می‌بندند.

در گذشته بستن قطاری از فشنگ‌ها، فانوسقه و خنجر بر شال کمر با «پشتوین» از مفاخر مردان کرد و جزئی از زیورآلات پوشاک آنها به شمار می‌رفت. «پشتوین» معمولا با ۳ گره بر روی کمر بسته می‌شود تا نمادی از سه عنصر اصلی دین زرتشت یعنی پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک باشد. برخی مردان نیز کیسه توتون و چُوقُ به شال کمر خود می‌آویختند. البته این روزها استفاده از این زیورآلات کمرنگ‌تر شده است.

«فرهنجی» یا «قوته‌بال» لباس مردانه کردی دیگری است که بیشتر عشایر از آن استفاده می‌کنند. کوتاه و بلندی این لباس نشان دهنده جایگاه اجتماعی فرد است. در طراحی «فرهنجی» نکات ظریفی وجود دارد به عنوان مثال برآمدگی‌های روی شانه‌های به بخشی از سرنوشته کردها در زمان ضحاک مارودوش اشاره می‌کند.

مردان کرد همچنین از دستار یا کلاه به عنوان سربندی برای جلوگیری از سرمای کوهستان استفاده می‌کنند. «کلاش» نیز پاپوشی است که آنها در تابستان می‌پوشند. این پاپوش از بدبو شدن پا جلوگیری می‌کند و پا را خنک نگه می‌دارد.

شماره ۳۲۵۰ - شنبه ۲۷ مرداد ۱۴۰۳

فال روزانه

فروردین

امروز شاید ذهنتان به خوبی همیشه کار نکند و به کار گرفتن ذکاوت همیشگیتان در مکالماتی که با دیگران دارید کمی سخت تر از همیشه باشد. بهتر است قبل از گفتن هر حرفی کمی صبر کنید و به آنچه می خواهید بگویید خوب فکر کنید در غیر این صورت ممکن است ناگهان خودتان را در میانه یک دعوی ناخواسته ببینید. در ماهی که در پیش رو دارید به افکار و احساسات درونی و به ضمیر ناخودآگاه خود اعتماد داشته باشید. با غصه خوردن و گریه و زاری کاری از پیش نمی برید.

اردیبهشت

زمان آن رسیده است که به وضعیت حرفه ای خود نگاهی بیندازید و ببینید آیا آشنایانی دارید که شما را در موقع نیاز حمایت کنند و در کنارتان باشند؟ آیا دوستانی دارید که بتوانید به آنها اعتماد کنید؟ یادتان باشد که ما مجموعه ای از افرادی هستیم که بیشترین ارتباط را با آنها داریم، پس اگر می خواهید در کار و همچنین در زندگی شخصی خود موفق باشید با افراد موفق رابطه برقرار کنید. امروز کلمات بهترین گزینه برای انتقال احساساتان نخواهند بود و زبان بدن شاید در شرایط موجود گزینه بهتری باشد.

خرداد

امروز اطلاعات بسیار زیادی را به صورت غیر منتظره به دست خواهید آورد، اما استفاده از آنها چندان هم راحت نخواهد بود و انگار یک نفر می خواهد مانعی را بر سر راهتان قرار دهد و به شما اجازه پیشرفت را ندهد. اجازه ندهید این مانع جلوی شما را بگیرد و از خلاقیت استفاده کرده و راه هایی برای دور زدن این مانع و یا هر مانع دیگری که سر راهتان قرار بگیرد پیدا کنید.

تیر

امروز برای شما سرشار از فعالیت های مختلف خواه بود. شما به طور ناگهانی و کاملا غیر منتظره در مرکز توجه قرار گرفته اید و چه آمادگی کافی برای نشان دادن توانایی هایتان را داشته باشید و چه نداشته باشید باید با این چالش روبرو شوید در این موقعیت این که خودتان باشید و اصالت داشته باشید از اهمیت ویژه ای برخوردار است و نباید به هیچ عنوان کارهایتان تقلید از دیگران و یا تظاهر به چیزی باشند که در واقع نیستید. از مسافر راه دورتان خبری می رسد که خوشحال تان می کند. از جروبحث دوری کنید کسی نمی تواند نظر او را عوض کند.

مرداد

سعی کنید از دلخوشی های کوچک زندگی لذت ببرید. فکر نکنید برای این که احساس آرامش و خوشبختی را به دست بیاورید باید لزوما به سرزمین های دور دست سفر کرده و یا کارهایی را انجام دهید که به مقادیر زیادی از پول نیاز دارند. برای این که بتوانید با دیدن بچه هایی که بازی می کنند، تابش خورشید و درخشش ستارگان احساس آرامش کنید و لیخند بزنید باید به این موضوع پی ببرید که هر آنچه لازم دارید در درون خودتان است.

شهریور

امروز روی ذهن خلاق خود تمرکز کنید. اکنون زمانی فوق العاده برای کاشتن دانه هایی است که قطعا محصولی سالم و پربار به دست خواهند داد. شما در حال حاضر این توانایی را دارید ه به فردی ثروتمند تبدیل شوید، البته مشخصا این ثروت به سادگی به دست نخواهد آمد. کلید اصلی در شرایط موجود این است که خسورسردی خود را حفظ کرده و نسبت به مشکلات کوچکی که در سر راهتان قرار می گیرند واکنش های تند از خودتان نشان ندهید. وقت و انرژی شما خیلی مهمتر از آن است که بخواهید آن را با این مسائل کوچک هدر بدهید.

مهر

امروز انگیزه بیرون آمدن از رختخواب گرم و نرمتان را هیچ چیز و هیچ کسی به غیر از خودتان نمی تواند به شما بدهد. شما باید در درون خودتان به دنبال هدف و انگیزه باشید و منتظر نشینید تا کسی بیاید و شما را سر ذوق بیاورد. امروز تمام روز این نکته را به یاد داشته باشید که حتی در خوب ترین و پسنندیده ترین کارها هم باید اعتدال را رعایت کرد؛ با خودتان مهربان تر باشید.

آبان

امروز ذهنتان آرام و آزاد است و همین به شما کمک خواهد کرد تا مکالمات خیلی راحتی با دیگران داشته باشید. شما خیلی راحت و بدون نیاز به صغری و کبری چیدن می توانید به مختصرترین شکل ممکن منظور خود را به واضح ترین صورت بیان کنید. شما اطلاعات مهمی در اختیار دارید و به واسطه آنها با افراد مختلفی با سطوح متفاوت در ارتباط خواهید بود. شما می توانید با نظرات کاربردی، منطقی و انتقادی خود نقش مهمی در اتفاقات امروز داشته باشید.

آذر

امروز با اعتماد به نفس سرتان را بالا گرفته و شانه هایتان را عقب بدهید و خودتان را باور داشته باشید. اگر عقایدتان با دیگران فرق دارند فکر نکنید این هیچ چیزی از ارزش های شما کم می کند. برای نظرات خود ارزش قائل باشید و حرف هایتان را با اعتماد به نفس به زبان بیاورید و به راحتی عقب نکشید و برای دفاع از نظرات خود آماده باشید.

دی

امروز هر چقدر که دلتان خواست و با خیال راحت تنبلی کنید! تا وقتی که مجبور نشده اید به خودتان تکان ندهید. البته سعی نکنید کارهای خودتان را به دوش دیگران بیندازید زیرا آنها هم به احتمال زیاد تمایلی به انجام کارهای شما نخواهند داشت.

بهمن

امروز ذهن شما از ثبات بالایی برخوردار است و می توانید آنچه در درونتان می گذر را به خوبی و با دقت کامل بیان کنید. اما شاید خودتان کمی محافظه کارانه برخورد کنید و به خاطر ترس و عدم اعتمادی که نسبت به دیگران دارید نتوانید به اهداف بعضی از اطلاعات را از آنها مخفی نگه دارید. **سنبله**
امروز روز فوق العاده ای برای بیان احساساتان می تواند باشد. ذهنتان باز است و خیلی هم سریع کار می کند. وقتی شروع به حرف زدن کنید انگار دیگر نمی خواهید حرفتان را تمام کنید.