

	
آشپزی	

ترشی فلفل ترکیه ای با طعم ایده آل

اگر دنبال یک ترشی رستورانی جدید هستید، می توانید در این بخش با طرز تهیه ترشی فلفل ترکیه ای آشنا شوید.

این ترشی فوق العاده طعم خوبی دارد.

فلفل یک نوع سبزیجات پر خاصیت بوده که حتی می توانید برای تهیه ترشی از آن استفاده کنید. طرز تهیه ترشی فلفل ترکیه ای با یک رسپی ساده در این بخش قرار داده شده و یک نوع ترشی متنوع و به روز است.

اگر از علاقه مندان به انواعی ترشی های خانگی هستید، می توانید با طرز تهیه ترشی کلم سفید و ترشی کدو آشنا شوید. این نوع ترشی ها متنوع و طعم و مزه ای عالی دارند.

مواد اولیه:

فلفل تند یا شیرین: ۱ کیلوگرم

پودر گلپر: نصف قاشق چای خوری

نمک: ۱ قاشق غذاخوری

سرکه سفید: به میزان لازم

طرز تهیه:

برای داشتن این ترشی بی نظیر ابتدا باید فلفل ها را روی گاز یا منقل نیز کباب کنید. در صورت دلخواه نیز می توانید فلفل ها را درون فر کباب نمایید اما روی منقل طعم و عطر ان بهتر می شود. حالا با استفاده از چاقو باید فلفل ها را ساطوری نمایید. می توانید به صورت نگینی نیز ان را برش دهید.

قبل از اینکه شروع به ساطوری کردن این مواد کنید، باید پوست فلفل را از روی آن جدا کنید که باید زمان دهید تا کمی خنک شود و بعد ان را پوست نمایید. در این بخش نیز باید سرکه را بجوشانید.

یک لیتر سرکه را درون قابلمه ای ریخته و بعد از حرارت خوردن زیر آن را خاموش کنید. در صورت دلخواه و اگر می خواهید که فلفل ها را به صورت سالم استفاده کنید، درون شیشه بچینید. سرکه سرد شده را آن روی ریخته و در نهایت نیز مقداری پودر کلپر و نمک به ان اضافه کنید. ترشی را کنار گذشته و زمان دهید تا جا افتاده شود. مدت زمان کافی برای استراحت این ترشی ۳ روز تا یک هفته است. حالا ترشی شما آماده است و می توانید، نوش جان کنید. این ترشی را می توانید در کنار انواع غذاها سرو کنید. یک ترشی با طعم و مزه عالی رستورانی که حتی می توانید برای فروش نیز آن را تهیه نمایید.

طرز تهیه ترشی فلفل کبابی:

ترشی فلفل کبابی را می توانید با رسپی و دستورهای متنوعی تهیه کنید. شما می توانید در یک دستور دیگر از این ترشی از مقداری سبزیجات نیز استفاده کنید. در این نوع ترشی می توانید مواد را به صورت لیته ای سرو نمایید. فلفل را به خوبی ساطوری کرده و چند حبه سیر، فلفل دلمه ای، سایه دانه اضافه کرده و مواد را خوب ترکیب کرده حالا مقداری سرکه جوشیده شده و خنک را به ان اضافه کرده و مواد را خوب هم بزیند.

قلیه سیب خانگی

طرز تهیه قلیه سیب آسان است که به دلیل اینکه از سیب تهیه شده دارای طعمی ناب و دلچسب می باشد. و همبظور به دلیل استفاده از سیب در این قلیه از ارزش غذایی بالا برخوردار بوده و برای سلامتی بدن مفید است. قلیه ها انواع مختلفی دارند که واقعا همگی آنها طعمی دلچسب دارند. از جمله قلیه های محبوب و لذیذ می توان به قلیه سیب زمینی، قلیه به، قلیه سیب اشاره داشت. در این مطلب شما عزیزان را با طرز تهیه قلیه سیب آشنا می کنیم. سیب میوه ای خوشمزه می باشد که برای بدن و سلامتی آن خواص بسیاری دارد، تقویت سیستم ایمنی بدن، مفید برای کاهش کلسترول، مفید برای آسم، مفید برای دیابت، مفید برای دندان، مفید برای پوست، مفید برای کبد، مفید برای قلب، مفید برای آلزایمر، مفید برای درمان عفونت ها و… نمونه هایی از این خواص هستند. با توجه به طعم دلچسب و این همه خواص ارزشمند از سیب برای تهیه دسرهای متنوعی مانند پای سیب، کیک سیب، فالوده سیب و شیر سیب و حتی غذاهایی مانند قلیه سیب استفاده می شود.

مواد لازم:

۲ عدد پیاز

اندازه کافی گوشت

۱ قاشق چای خوری دارچین

اندازه کافی سیب

اندازه کافی به در صورت تمایل

کمی محلول زعفران دم کرده

اندازه کافی آلو خیس شده

اندازه کافی فلفل و نمک

طرز تهیه:

در مرحله اول گوشت را بپزید و در کناری قرار دهید، بعد در تابه ای مناسب مقداری روغن ریخته و بر روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ گردد. سیب را در هر ابعاد و اندازه ای که می خواهید برش بزیند، در صورت تمایل استفاده از به، آن را نیز مانند سیب برش زده و خرد کنید و در روغن تابه کمی تفت دهید تا هر دو سمت آن مقداری به رنگ طلایی درآید. بعد به آن محلول زعفران دم کرده و دارچین را اضافه نمایید.

حالا پیازها را نیز درون تابه ای دیگر تفت بدهید و ابتدا سیب، بعد به و بعد هم پیازهای سرخ شده را درون قابلمه با گوشت پخته گردیده بریزید و فلفل و نمک را به آن بیفزایید.

در آخر پیاز را جایگزین شکر درون خورش بیفزایید. در آخرین مرحله هم زعفران دم کرده را دوباره در انتهای پخت به خورش بیفزایید و زمان دهید تا با شعله متوسط به خوبی پخته شده و جا بیفتد.

خانواده

مخصوص افراد پرمشغله ؛

با این روش کلیدی زمان را مدیریت کنید



افراد پرمشغله چگونه باید زمان را مدیریت کنند

افراد پر مشغله معمولاً دچار عدم تمرکز در

برخی از کارهای ساده زندگی خود می‌شوند.

در دنیای امروزی که اکثر نیازهای خانواده مادی شده است، این افراد بیشتر تحت تأثیر آسیب‌های روانی هستند.

همه‌اش آرزو می‌کرد ۲۴ ساعت چرا به ۲۸ ساعت تبدیل نمی‌شود و همیشه وقت کم داشت و مدام در حال کار کردن بود و به همه تعهد داده بود از جلسه‌ای به جلسه دیگر می‌دوید؛ اما از فهرست کارهایتان عقب هستید. ده نکته درباره بهره‌وری با شما در میان بگذاریم

و از بایدها و نبایدها برایتان بگوییم.

انجام همزمان چند کار مفید معمولاً به کاهش بهره‌وری و افزایش استرس شما منجر می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که انجام همزمان چند کار می‌تواند بهره‌وری و سلامت مغز را تحت تأثیر منفی قرار دهد. به جای این کار سعی کنید در یک کار غرق شوید. با تمرکز بر یک

کار می‌توانید کیفیت کار خود را بهبود بخشید.

جلوگیری از حواس‌پرتی

عوامل حواس‌پرتی همه جا هستند؛ از رسانه‌های اجتماعی گرفته تا همکاران پرحرف، همیشه چیزی برای منحرف کردن ذهن شما وجود دارد. جلوگیری از عوامل منحرف‌کننده

ذهن آسان‌تر از متمرکز شدن بعد از حواس‌پرتی است. با این کارها از حواس‌پرتی جلوگیری کنید: استراحت‌های منظم داشته باشید تا سرحال بمانید.

چت غیرضروری را ببندید.

تلفن خود را بی‌صدا کنید.

از هدفون استفاده کنید یا به مکانی آرام‌تر

بروید. وقتی با کارهای فراوانی روبه‌رو هستید،

اختصاص دادن بازه‌های زمانی خاص برای هر کدام می‌تواند مفید باشد. تکنیک پومودورو یک روش مؤثر است که شامل بازه‌های کاری ۲۵ دقیقه‌ای با استراحت‌های کوتاه است. از این تکنیک یا چیزهایی شبیه آن برای مدیریت

جهان امروز گرفتار تمدن بی‌فرهنگ است ؛

جز ایران، پناهی نداریم

کشد، من سپر بیندازم/ که تیغ ما به جز از ناله‌ای و آهی نیست/ مباحش در پی آزار و هر چه خواهی کن/ که در شریعت ما غیر از این گناهی نیست» نشان از صلح‌طلبی مردم ایران و این همان مکتب اخلاقی ماست. این ادیب پیشکسوت گفت: می‌کوشم به این پرسش پاسخ دهم که زبان و ادب فارسی چه هنری دارد و برای ما چه می‌کند؛ نخست آنکه فرهنگ می‌سازد. این مهم را از نظر دور نذارید که تمدن جوانب عینی زیست ماست اما فرهنگ جوانب اخلاقی و رفتاری و نظری و خرد و اخلاق و آموزش است و از همین‌رو جهان امروز گرفتار تمدن بی‌فرهنگ است که اگر فرهنگ بود این همه انسان کشته نمی‌شد که به استاد سعدی شیرازی «علم آدمیت است و جوانمردی و ادب/ ور نی ددی به صورت انسان مصوّری.» دادبه افزود: پس نخستین اثر و تأثیر ادبیات فارسی، فرهنگ‌سازی است و حذف آنها از کتب

مدیتیشن یا خوردن یک صبحانه سالم، به جای انجام مستقیم وظایف کاری استفاده کنید.

اولویت بندی

مدیریت اولویت‌ها به صورت گروهی می‌تواند به حفظ تمرکز کمک کند. کارهای خود را مشخص کنید، زمان‌های مشخصی را در روز به چک کردن تلفن، ایمیل و درخواست‌های کاری اختصاص دهید. این استراتژی به شما امکان می‌دهد که وظایف غیر کاری را به طور موثر مدیریت کنید.

برون سپاری وظایف

تفویض کارهای می‌تواند برای افراد پرمشغله یک تغییر بزرگ باشد. واگذاری وظایف محدود به شرکت‌های بزرگ نیست؛ حتی کسب‌وکارهای کوچک می‌توانند از این روش استفاده کنند. در نظر بگیرید که نیروهای دورکار برای کارهایی مانند طراحی و تحقیق و کارهای گرافیکی بسیار مناسب هستند. با برون‌سپاری یا تفویض کارها به دیگران، وقت خودتان آزاد می‌شود و می‌توانید وقت خود را به کارهایی که مهم‌تر هستند اختصاص دهید.

یادگیری از دیگران

عادت‌های بهره‌وری روتین‌های انعطاف‌پذیری هستند که به افزایش بهره‌وری شما کمک می‌کنند. این عادت‌ها می‌توانند بر اساس نیازهای شما تنظیم شوند. معمول‌ترین عادت‌های بهره‌وری: صبحانه مقوی. نوشتن مهم‌ترین وظایف روز. مدیتیشن به‌عنوان استراحت. پیاده‌رو روزانه

گیمفیکیشن یا بازی‌وارسازی در کار می‌تواند انجام آن را لذت‌بخش‌تر و جذاب‌تر کند. منظور از بازی‌واره‌سازی ایجاد محیطی است که در آن کارکنان بازخورد و پادش‌های فوری برای تلاش‌های خود دریافت می‌کنند. برنامه‌های مختلفی وجود دارند که از بازی‌سازی برای افزایش بهره‌وری استفاده می‌کنند. این کار، فضای کاری مفرح و تعاملی ایجاد می‌کند و عملکرد را بهبود می‌بخشد.



درسی خیانت است که به قول فردوسی توسی: «ژ دانا بپرسید پس دادگر/ که فرهنگ بهتر بود یا گهر// چنین دین پاسخ بدو رهنمون/ که فرهنگ باشد ز گوهر فزون// که فرهنگ آرایش جان بود؛ ز گوهر سخن گفتن آسان بود.» این عضو شورای عالی علمی مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی بیان کرد: کار دوم ادبیات ما هویت‌سازی، چه فردی و ملی است. هویت ملی مثل ماده‌ای است که میهم است و ادب ملی با چنین پشتوانه‌ای مثل صورتی است که بر آن عارض می‌شود. زبان ملی مهم است و جمله‌هایی که به زبان ما می‌شود به همین سبب است چنان‌که شهاب‌الدین سهروردی که جان بر سر راه ایران نهاد گفت اصل اشیا همان صورت است پس اهل هویت ملی زبان ملی است. سپس امیر صادقی مدیر فردوسی‌سرای ایران شاهنامه‌خوانی کرد و رامین گلستانی به اجرای آیین ضرب زورخانه‌ای پرداخت.



به زوج در تعیین دقیق بلوک‌های ارتباطی کمک کنند موضوعات اصلی در روابط همچنین می‌تواند در طول درمان تعریف شود هنگامی که درمانگر به شما کمک می‌کند دقیقاً بفهمید که در کجا مبارزه می‌کنید می‌توانید در مورد راه حل ها تصمیم بگیرید. همچنین مهارت‌های مذاکره و ارتباط شما افزایش می‌یابد. بیشتر اوقات راه‌حل شامل افزایش مهارت های ارتباطی و صحبت کردن با یکدیگر است که از شما به عنوان یک ارتباط برقرار کننده بهتر و شریک بهتر می‌سازد. هر زوجی هر از گاهی اختلاف نظر دارند اما با مهارت‌های جدید خود برای مذاکره با هم قادر خواهید بود وقتی در خانه هستید همه چیز را برطرف کنید و هیچ کس دیگری برای کمک به کاهش مشکلات در رابطه شما دخالت ندارد. درمان می‌تواند صمیمیت و ارتباط را به رابطه شما بازگرداند. جنگ کمتر و برقراری ارتباط بهتر به طور طبیعی منجر به صمیمیت و افزایش ارتباط می‌شود. این یکی از اهداف کلیدی درمان است و اغلب از مزایای مشاوره زوجین است. نکته‌ای که باید بدانید این است که بیشتر افراد ممکن است یک اعتماد به نفس قوی داشته باشند و فکر می‌کنند که دیگر مشاوره ازدواج به کمک آن‌ها نمی‌آید بنابراین شما به عنوان یک زوج باید سعی کنید یکدیگر را قانع کنید تا برای حل مشکلات ازدواج به پیش مشاور بروید.

	
فال روزانه	

فروردین

اختلاف نظری که به ظاهر بر سر مسائل مادی است به احتمال زیاد در واقع از مسئله ی دیگری ریشه می گیرد. شاید امروز با بروز مشکلات مالی بحث به اینا کشیده شده باشد، اما در واقع این تنش به احتمال زیاد از اختلاف نظرهای ریشه ای به وجود آمده است. به جای تمرکز بر روی تفاوت ها و اختلاف ها سعی کنید نقاط مشترکی بین خودتان و طرف مقابلتان پیدا کنید.

اردیبهشت

معمولا این شما هستید که با حرف ها و کارهای عجیب و غریب و غیر منتظره ی خود همه را شگفت زده می کنید، اما امروز این جریان برعکش شده است و یکی از دوستانتان که معمولا آدمی آرام و خیلی منطقی است امروز چنان حرف های عجیبی می زند که شما را غافلگیر خواهد کرد.

خرداد

امروز یک تغییر جهت ناگهانی در محل کارتان ممکن است باعث تعجب شما شود و در ابتدا نتوانید به راحتی سیستم خود را با این تغییرات هماهنگ کنید. اما به محض این که به پتانسیل و فرصت هایی که در این روند جدید نهفته داد. پی ببرید به سرعت خودتان را با آن تطبیق خواهید داد. شاید هم یک اتفاق دیگر که انتظارش را نداشته اید پیش بیاید و در همین حد شما را شگفت زده کند.

تیر

شما امروز کمی عصبی و بیقرار هستید و به اوضاع زندگیتان متعرض هستید و از وضعیت فعلی خود شکایت دارید. شاید بخش عمده ی صبحتان را با فکر کردن به راهی برای فرار از این وضعیت و رویاپردازی بگذرانید. ممکن است در این حین ناگهان ایده ای خیلی جالب و در عین حال عملی به سرتان بزند. سعی کنید چند روزی به این ایده ی خود فکر کرده و جوانب مختلف آن را مورد بررسی قرار دهید، شاید به این نتیجه برسید که می خواهید واقعا آن را عملی کنید. شما اندوه و رنج فراوانی را تحمل کرده اید.

مرداد

امروز شما می خواهید با صحبت کردن در رابطه با یک موضوع مهم هر گونه ابهامی را بر طرف کنید، اما یک نفر انگار که نخواهد شما صحبت هایتان را کامل کنید مدام به میان حرفتان می پرد و نمی گذارد ذهنتان را روی آنچه می خواهید بگویید متمرکز کنید. اجازه ندهید این موضوع باعث انصراف شما از ادامه ی این صحبت شود؛ این شاید آزمونی است برای این که ثابت کنید می‌توانید به ترس های قدیمی‌تان و موانعی که در برابرتان قرار می‌گیرند غلبه کنید.

شهریور

آیا باید کاری را انجام می داده اید که به دلایل مختلفی که از کنترل شما خارج بوده اند به تعویق افتاده است؟ خودتان را سرزنش نکنید و زیاد ناراحت نشوید. شما هیچ اشتباهی نکرده اید و هیچ کاری هم در این رابطه از دستتان برنمی آید. سعی کنید سر خودتان را با انجام کار دیگری گرم کنید تا با فکر کردن زیاد از حد به این قضیه خودتان را دیوانه نکنید. حتما دست سرنوشت ایستور رقم زده بوده است که این کار امروز انجام نشود.

مهر

شما متوجه این هستید که طی چند سال گذشته هم خودتان و هم مسیر زندگیتان در حال تغییر هستید. این موج تغییرات همیشه هم برای شما ساده نبوده است و گاهی مجبور بوده اید با بخش هایی از وجود و زندگی خود که برایتان عزیز بوده است خداحافظی کنید. امروز خاطرات تلخ این روزها به سراغتان آمده اند، اما شما نباید اجازه بدهید این موضوع شما را اسیر خود کند. سر خودتان را با کارهایی مانند ورزش، خرید و تمیز کردن خانه گرم کنید.

آبان

امروز در کلاس درس، سخنرانی و یا یک جلسه ی به ظاهر مهم کاری شنیده هایتان خیلی بی اهمیت تر از آن چیزی خواهند بود که انتظارش را داشته اید و اطلاعات چندان مفیدی را برای شما به همراه نخواهند داشت. با این حال تا می‌توانید به شنیده هایتان دقت کنید شاید ایده های خوبی در گفته های این شخص پیدا کنید. امروز یکی از دوستان و اطرافیان و یا شاید حتی کسی که دوست دارید رفتاری از خودش نشان می‌دهد که اصلا برای شما آشنا نیست.

آذر

شب گذشته خواب چندان راحتی نداشته اید و بارها با دیدن خواب های آشفته بیدار شده اید و امروز هم فکرتان مشغول کابوس های شب گذشته تان است. این خواب های بد در واقع از ضمیر ناخودآگاه شما ریشه می‌گیرند و منعکس کننده ترس ها، نگرانی ها و آشفنگی های ذهنیتان هستند.

دی

امروز شریک کاربتان و یا شخصی که دوست دارید به خاطر بیماری و یا مشکل یکی از اعضای خانواده اش ناراحت و نگران است. سعی کنید با او ابراز همدردی کنید و در کنارش باشید، اما انتظار نداشته باشید که او به خاطر این کار از شما قدردانی و تشکر کند. اگر این شخص شریکتان باشد شما مجبور خواهید بود این هفته بار بیشتری را به دوش بکشید تا او بتواند به مشکلات و مسائل شخصی اش رسیدگی کند، اما خوب این را هم در نظر داشته باشید که این موقعیت ها برای هر کسی پیش می‌آیند و او هم روزی این خوبی شما را جبران خواهد کرد.

بهمن

امروز ایده ها و حرف های عجیب و غریب دوستانتان به نظر شما خیلی جذاب می‌آیند، انگار این ایده ها هر چقدر غیر عادی تر باشند شما را بیشتر به خود جذب خواهند کرد. خوشبختانه هنوز کمی از منطقتان سر جایش است و می‌دانید که نباید بدون تحقیق و داشتن اطلاعات کافی این حرف ها را بپذیرید.

اسفند

به زودی افرادی وارد زندگی تان می‌شوند که سبک زندگی تان را دگرگون می‌کنند. سعی کنید آنها را از دست ندهید. اگر مدت زیادی است دوستان قدیمی خود را فراموش کرده اید، بهتر است دوباره با آنها قرار ملاقاتی بگذارید تا درهای بیشتری به روی تان گشوده شوند. با تمام افرادی که ملاقات می‌کنید، با احترام برخورد کنید تا آنها هم با شما اینگونه باشند.