

آشپزی

با روشی آسان؛

طرز تهیه کمپوت آلو خانگی

در این بخش طرز تهیه کمپوت آلو برای علاقه مندان قرار داده شده است که می توانید، مطالعه کنید. این کمپوت ترکیب خوشمزه ای برای کودکان است.

آلو از میوه های تابستانی خوشمزه ای است که شما می توانید در این بخش با طرز تهیه کمپوت آلو آشنا شوید. این میوه دارای انواع مختلف سیاه و زرد است که کاملا انتخاب آن به سلیقه شما بستگی دارد.

تهیه انواعی از مربا یا کمپوت های خوشمزه با آرگا کار ساده ای است. شما می توانید در لینک با طرز تهیه کمپوت موز و کمپوت سیب زعفرانی آشنا شوید.

مواد اولیه:

آلو؛ یک کیلوگرم

آب؛ به میزان لازم

شکر؛ یک دوم پیمانه

طرز تهیه:

این کمپوت را می توانید با شیوه های مختلفی تهیه کنید اما در این بخش می توانید با یکی از ساده ترین شیوه ها ان را تهیه نمایید. ابتدا باید آلوها را به خوبی از دم جدا کرده و بشویید. بعد از شست و شو درون آبکش ریخته و زمان دهید تا آبکشی شود.

شما برای خوش رنگ تر شدن این کمپوت می توانید از ترکیب آلوی سیاه و زرد هم استفاده کنید. حالا نوبت به پخت آلوها می رسد. برای این کار باید قابلمه ای را روی حرارت قرار دهید و آلوها را درون آن بریزید.

در این مرحله از طرز تهیه کمپوت آلو بعد از اینکه آب آلوها جوشید، می توانید مقداری شکر به آن اضافه کنید که در ابتدا میزان آن گفته شد. حالا مواد را هم زده و زمان دهید تا شکرها به خوبی در آب حل شوند و باز شده حالا کمی آب را مه کرده و در صورت دلخواه هم می توانید، مقداری دیگر شکر اضافه کنید.

مدت زمان کافی برای جوشیدن آلوها و تهیه این کمپوت ساده خانگی تنها دقیقه است. برای این کمپوت نباید آلوها را بیش از حد له کنید. پس به مدت زمان پخت حتما توجه داشته باشید. شما بعد از پخت می توانید این کمپوت را از روی حرارت برداشته و زمان دهید تا کمی خنک شود.

حالا می توانید کمپوت را درون شیشه ها سرو نمایید.

زمان دهید تا درب شیشه باز باشد و در این صورت هوای اضافی موجود در شیشه خارج می شود و شما می توانید یک کمپوت سالم و بدون کپک زدن داشته باشید.

این کمپوت را می توانید با ترکیبی از هل و کمی گلاب هم تهیه کنید که طعم و عطر بهتری دارد. برای این کمپوت بهتر است از مقدار کمی شکر استفاده کنید تا طعمی ملس تر داشته باشید. همچنین میزان آب کمپوت نیز نباید بیش از حد زیاد باشد یا اینکه کم باشد. این کمپوت بهتر است با کمی شربت سرو شود.

طرز تهیه کته ماش لذیذ

طرز تهیه کته ماش بسیار ساده است. شما می توانید این کته را با ماهیچه سرو نمایید. این کته را با کمی زعفران و خرمای تفت داده سرو کنید.

کته یک غذای محبوب است که شما می توانید، انواع مختلفی از آن را تهیه کنید. در این بخش نیز شما با طرز تهیه کته ماش که بسیار خوشمزه و پر خاصیت است، آشنا می شوید.

اگر از علاقه مندان به آشپزی هستید، می توانید در لینک با طرز تهیه کته گیاهی و کته ماهی آشنا شوید. این کته طعم فوق العاده ای داشته و می توانید با انواع خورش ها نیز سرو کنید.

مواد اولیه:

برنج؛ ۳ پیمانه

ماش خشک؛ ۱ پیمانه

ماهیچه بزرگ؛ ۱ عدد

خرما؛ ۶ عدد

روغن حیوانی؛ ۳ قاشق غذاخوری

فلفل سیاه و نمک؛ به میزان لازم

زردچوبه و چوب دارچین؛ به مقدار کافی

طرز تهیه:

برای داشتن این کته ساده و خوشمزه باید ابتدا ماهیچه را درون ظرفی ریخته و مقداری آب روی آن می ریزید. حالا چند مرتبه آب آن را عوض کرده و به این صورت ماهیچه ها را به خوبی می شویید.
یک قابلمه را تا نیمه پر از آب کرده و روی حرارت قرار دهید. حالا ماش را شسته و درون قابلمه آب جوش بریزید. حالا باید زمان دهید تا ماش پخته شود. توجه داشته باشید که ماش نباید زیادی له شود فقط نرم شدن آن کافی است. حالا پیاز را شسته و پوست کنده و بعد به صورت نگینی یا رنده شده خرد کنید. درون تابه ای مقداری روغن ریخته و پیازها را درون آن کمی تفت دهید. ماهیچه را درون پیاز کمی تفت داده تا تغییر دهد و در این بخش باید ادویه های لازم را اضافه کرده و به همراه ماهیچه کمی تفت داده تا بوی ان را بگیرد.

در این مرحله از طرز تهیه کته ماش باید لیوان آب جوش به ماهیچه ها اضافه کرده و زمان دهید تا ماهیچه پخته شود. یک تکه چوب دارچین نیز به قابلمه اضافه کرده که طعم فوق العاده ای به غذای شما و ماهیچه می دهد. در صورتی که ماهیچه شما به خوبی نرم نشده بود، می توانید از مقداری دیگر آب جوش استفاده کنید.
حالا ماش های پخته شده را آبکش کنید و کنار بگذارید. خرما را هسته کرده و کنار گذاشته و سراغ تهیه برنج بروید. برنج را از قبل شسته و کمی نمک به آن برنیزید. حالا درون قابلمه ریخته و یک بند انگشت روی آن آب بریزید. بعد از اینکه آب برنج کم خشک شد، ماش ها را اضافه کرده و زمان دهید تا برنج دم بگردد. کمی زعفران نیز روی برنج ها ریخته تا عطر بهتری بگیرد. بعد از پخت ماهیچه و برنج می توانید این غذای فوق العاده را سرو نمایید. در صورت دلخواه نیز می توانید، مقداری رب را تفت داده و به ماهیچه اضافه کرده و به مدت دقیقه زمان تا به ماهیچه مزه دهد. خرما را نیز می توانید در کره تفت داده و روی برنج قرار دهید.

خانواده

سفر آموزشی مدارس کمکی برای رشد اعتماد به نفس ؛

والدینی که فرزند نوجوان دارند بخوانند!



آن‌ها دهنیم، پس بهتر است زودتر مسئولیت دادن به فرزندان‌مان را شروع کنیم. پدران و مادران در بسیاری از مواقع تمایل دارند تا در قبال فرزند خود انجام دهند این است که زمانی که می‌توانند از فرزندان خود محافظت کنند، بهتر است والدین این غریز را متعادل کرده و نوجوان خود را برای مستقل‌تر شدن، تشویق کنند.

وظیفه والدین انتقال ارزش‌ها، ایجاد یک رابطه خوب و حمایت و راهنمایی نوجوانان است. نوجوانان خواهان استقلال و فاصله عاطفی بیشتر بین خود و والدین‌اش است. والدین در ایجاد محیطی امن، پایدار، دوست‌داشتنی در منزل، فضایی از صداقت، اعتماد متقابل و احترام، در رشد استقلال نوجوانان نقش مثبتی دارند. والدین برای شروع می‌توانند مسئولیت بیشتری در منزل مناسب سن فرزندان‌ش به آن‌ها بدهند، تا کمی مسئولیت در خانه داشته باشند. نوجوان زمانی که متوجه شوند که مسئولیت‌هایی دارند و تمام کارها در تمام زندگی برایشان انجام نمی‌شود می‌توانند بسیار بالغ‌تر شوند. به نوجوان مبلغی را پرداخت کنید تا از این طریق پس انداز کردن پول را به آن‌ها آموزش دهید. دانستن سواد مالی برای آینده نوجوانان بسیار مهم است. همچنین والدین می‌توانند با فرزندان نوجوان خود در کمک کردن به افراد نیازمند همراه باشند تا از این طریق اهمیت کمک کردن را به آن‌ها

لباسم مد روز هست یا خیر ؛

از فست فود به فست فشن

هزینه و کسب بیشترین سود است.

این شبکه گسترده از طریق رسانه‌های اجتماعی و پلتفرم‌ها به مدبازی و مصرف‌گرایی دامن می‌زند. دست می‌گذار روی احساسات قشر جوان و نوجوان و با تبلیغات اغوا کننده، مدام به دنبال‌کنندگان مد و در نهایت مشتریان می‌افزاید. «فست‌فشن» زبان‌های فراوانی دارد. اول اینکه به چرخه تولید استاندارد و باکیفیت پوشاک ضربه مهلک وارد می‌کند. دوم مصرف‌گرایی را رواج می‌دهد به این ترتیب، جوانی که بیشتر جذب مد و ظاهر می‌شود بیشتر از کسب موفقیت‌های واقعی می‌تواند برایش آینده‌ساز باشد غافل می‌شود گویی تمام اعتماد به نفس و نیازهایش با حس رضایت از به روز و به مد بودن ارضا می‌شود. زبان مهلک‌تر این پدیده بر محیط زیست است. تمام منسوجات استفاده در این سياه‌بازار از فرآورده‌های نفتی بوده و نمی‌توان در یک لباس از این تولیدات اثری از پنبه یا نخ‌های باکیفیت مشاهده کرد. تولید سریع و انبوه این البسه که دنبال‌کننده را به مصرف روی دور تند و دور انداختن تربیت کرده، حجم قابل توجهی از این مواد را روانه طبیعت می‌کند. اثرات زیست محیطی این مواد بجز آسیب مستقیم به حیوانات وحشی و چرخه زیستی، برای دهدها، قریب‌به آرسنه باکیفیت بوده و مخرب، به عنوان سمی‌ترین مواد جذب خاک و طبیعت می‌شوند. همچنین در این صنعت کاذب از رنگ‌های بی کیفیت و بسیار ارزان قیمت و شیمیایی استفاده می‌شود. دور ریز این البسه، بجز خود مواد نفتی و پلاستیکی پارچه‌ها، مواد شیمیایی این رنگ‌ها و به آب‌های سطحی و زیرزمینی رسانده و به عنوان یکی از مواد آلوده کننده آب، به مسیر تخریبی خود ادامه می‌دهد. پلی‌استر، مواد اصلی ساخت تمام این پارچه‌هاست. ماده‌ای نفتی که اول در زمان شستشو، پیوندهای سطحی را آزاد کرده و میکروفایبرها را وارد چرخه آب می‌کند. این آلودگی حتی تا دریاها و اقیانوس‌ها هم می‌رود و تخریب می‌کند. و دوم اینکه لباس دوراندخته شده

چه کارهایی انجام دهند تا شما از برنامه آن‌ها به طور کلی مطلع باشید. نوجوانان با تمام عقاید شما موافق نیستند، به نظرات آن‌ها احترام گذاشته و نسبت به عقایدشان علاقه نشان دهید. با نوجوانان خود زمانی را صرف کنید تا آن‌ها بدانند شما همیشه برای‌شان حضور دارید. به صحبت‌هایشان گوش دهید، اغلب نوجوانان اظهار می‌کنند که والدین حرف‌های آن‌ها را نمی‌شنوند. نشان دهید که برای حرف‌زدن و شنیدن صحبت‌هایشان فرصت دارید.

نوجوانان به فضایی برای خود نیاز دارند. آن‌ها نیاز دارند زمانی را برای خود داشته باشند و همه چیزهایی که به زندگی‌شان مربوط می‌شود را به والدین خود نمی‌گویند. برای حریم شخصی آن‌ها احترام قائل شوید. از تلاش‌هایشان

تعریف کنید. به آن‌ها بگویید دوستانشان دارید حتی اگر پاسخی یا عکس‌العمل خاصی دریافت نکنید. از تجربیات زندگی و اشتباهات خود در گذشته به آن‌ها بگویید و این که اگر فرصت دوباره‌ای داشتید چه می‌کردید.

در دوران نوجوانی همسالان ممکن است استرس به نوجوانان وارد کنند. در این شرایط، خانواده باپگاه عاطفی امنی برای نوجوانان به شمار می‌رود که در آن فرزندان احساس دوست داشتن و پذیرش می‌کنند. خانواده می‌تواند اعتماد به نفس، انعطاف پذیری و هویت فرزندپروری مثبت با شایستگی روانی اجتماعی و پیشرفت تحصیلی مرتبط است. والدین می‌توانند در زمانی با کیفیت را با فرزندان خود بگذرانند و محیطی امن را در خانه ایجاد کرده تا فرزندان در آن فضا احساس راحتی کنند. اقدامات گفته شده می‌توانند کمک کنند تا فرزندان بالغ‌تر و مستحکم‌تر شوند و بهترین شروع زندگی را داشته باشند. همچنین با رعایت کردن این اصول به فرزندان خود کمک می‌کنید درس‌های ارزشمند زندگی را بیاموزند و به یک بزرگسال بالغ تبدیل شوند و این یعنی پدر و مادر خوب بودن. والدین مسئولیت بسیار دشواری دارند و قرار نیست کامل و بی عیب باشند. مراقب خودتان باشید و از متخصصین در این رابطه کمک بگیرید.

شماره ۳۲۷۷ – یک‌شنبه ۸ مهر ۱۴۰۳

فال روزانه

فروردین

دنای اطرافتان دارد شما را به گسترش دادن نگاهتان دعوت می کند. زمان آن فرا رسیده است که جنبه بهتر، بزرگ تر و پیشرفته تر چیزها را ببینید. یادتان باشد که زندگی همچون یک آینه است و احتمال این که چیزی فراتر و بیشتر از آنچه انتظار دارید را به دست یابورید خیلی کم است. پس رویاها و امید و آرزوهایتان را بزرگ تر کنید و خودتان و زندگیتان را در بهترین حالت ممکن تصور کنید تا بهترین نتیجه ها را بگیرید. خودتان و توانایی هایتان را دست کم نگیرید، این کار با داشتن تواضع و فروتنی خیلی فرق می کند.

اردیبهشت

امروز شما به طور خاصی احساساتی شده اید و واکنش هایتان به تمام افراد و اتفاقات اطرافتان خیلی شدیدتر از معمول هستند، خواه آنچه در برابرتان است عکسی از یک فاجعه انسانی باشد، یا کودکی بامزه و یا بچه گربه ای که خودش را برایتان لوس می کند. از لحاظ معنوی شما در حال حاضر از انگیزه بسیار بالایی برخوردار هستید و آماده اید تا برای سعادت در دنیای پس از مرگ هر کاری که لازم است را انجام دهید و یا اگر هم زیاد مذهبی نباشید ممکن است بخواید اطلاعات بیشتری در این زمینه پیدا کنید.

خرداد

شما متخصص این هستید که منتظر بمانید تا زمان مناسب برای انجام هر کاری فرا برسد. اما امروز بی آن که خودتان هیچ میلی به انجام این کار داشته باشید و بدون آمادگی حال حاضر از انگیزه بسیار بالایی برخوردار هستید و آماده اید تا برای سعادت در دنیای پس از مرگ هر کاری که لازم است را انجام دهید و یا اگر هم زیاد مذهبی نباشید ممکن است بخواید اطلاعات بیشتری در این زمینه پیدا کنید.

تیر

شرکت در مهمانی ها و فعالیت های گروهی و اجتماعی شما را با افراد بسیاری در ارتباط خواهد گذاشت که شامل دوستان صمیمی، آشنایان دور و حتی غریبه ها می شوند. در همین گیر و دار شخص جدیدی وارد زندگیتان خواهد شد که برای شما معنا و اهمیت متفاوتی پیدا می کند. شاید بحث هایی مطرح شوند که شما نسبت به آنها غیرت و تعصب دارید و بخواید حرف خودتان را هر طوری که شده به کرسی بنشانید.

مرداد

شما از لحاظ جسمانی امروز بسیار قوی و پرنرژی هستید و همین موضوع باعث شده احساس کنید که برای انجام هر کاری که بر سر راهتان قرار بگیرد آماده اید. این موضوع خیلی به نفتان شما خواهد بود زیرا ممکن است امروز با چالش های جدیدی مواجه شوید که اهداف تازه ای را در زندگیتان ایجاد خواهند کرد و برای تلاش در این زمینه به انرژی و انگیزه زیادی نیاز خواهید داشت.

شهریور

امروز یکی از دوستان و یا اقوامتان بی آن که به طور مستقیم تقاضایی از شما کرده باشد شما را برای انجام کاری که به نظرتان انتظار نابعایی است در تنگنا قرار خواهد داد. به هیچ وجه فکر نکنید که مجبور به انجام این کار هستید، به ویژه این که کسی مستقیما چیزی از شما نخواست است.

مهر

اگر در حال حاضر شخص مورد علاقه تان را پیدا کرده اید امروز می توانید منتظر پیشرفت رابطه عاطفیتان و ورود آن به مرحله تازه ای باشید که تعهدات بیشتری را برای شما به همراه خواهد داشت. شما و طرف مقابلتان ممکن است تصمیم به ازدواج بگیرید، حتی تاریخ ازدواجتان را مشخص کنید. اگر هم متاهل هستید ممکن است تصمیم بگیرید که اقدام به بچه دار شدن بکنید.

آبان

امروز ممکن است به یک مهمانی خیلی مهم و رسمی دعوت شوید که حضور در آن موقعیت های زیادی را می تواند برای شما به همراه داشته باشد. شاید در این مجلس با اشخاصی آشنا شوید که به پیشرفت حرفه ای شما کمک هایی جدی خواهند کرد. از آنجایی که شما با شور و حرارت زیادی در مورد موضوعاتی که به دختنان می رسند صحبت می کنید و رفتاری صمیمانه دارید انرژی و وقتی که برای این مهمانی صرف می کنید بیهوده نخواهد بود و قطعا افراد زیادی را به خود جذب خواهید کرد.

آذر

امروز استعدادی درونی که تا پیش از این برایتان ناشناخته بود است ممکن است به صورت کاملا غیر منتظره خودش را نشان بدهد. شما تصمیم خواهید گرفت که این استعداد خود را پرورش بدهید و به واسطه آن مهارتی را در خود ایجاد کنید که در زمینه های بسیاری به کارتان خواهد آمد.

دی

امروز احساسات عاشقانه تان شما را به فر رسیدن به سر و وضع ظاهریتان انداخته اند. شاید تصمیم بگیرید برای بردن دل کسی که دوست دارید به باشگاه بروید، یک رژیم غذایی جدید را شروع کنید و یا تغییراتی در سبک لباس پوشیدن خود ایجاد کنید. این کار به احتمال زیاد نتیجه ای که به دنبالش هستید را برای شما به همراه خواهد داشت.

بهمن

امروز صبح که از خواب بیدار می شوید احساس می کنید آماده اید هر مسئولیتی که به عهده شما گذاشته شود را به خوبی انجام دهید. روتخان سرشار از هیجان، شور و اشتیاق، و هدفمندی خواهد بود و حتی خودتان هم با توجه به این که چیز خاصی تغییر پیدا نکرده است از این که این فکر انرژی از کجا می آید در تعجب هستید. وقتتان را با همه کردن به این چیزها هدر ندهید و از این موقعیت استفاده کنید و نگذارید این همه انرژی بلااستفاده بماند.

اسفند

اطلاعاتی که امروز از طریق دوستانتان به دست می آورید ممکن است شما را به تمرکز روی هدف جدیدی دعوت کنند. شاید ایده های خیلی زیادی در مورد پروژه های که می خواهید انجام دهید داشته باشید اما امروز شما در پیدا کردن این که کدام یک از آنها اولیای اصلی شما هستند کمک قابل توجهی خواهد کرد. شروع به حرکت کنید!افرواش نکنید

انتخاباتبان هر چه که باشد و هر کاری که بخواید انجام دهید باید قبل از شروع تمام مقدمات لازم را فراهم کنید، در غیر این صورت مجبور خواهید بود در میانه راه کارتان را متوقف کنید.