

آشپزی در یک رستوران

آشپزی

اسموتی شلیل

در صورتی یک اسموتی متنوع دارید در این بخش می توانید با طرز تهیه اسموتی شلیل آشنا شوید. ترکیب این اسموتی با انبه، نارگیل، شیر و... نیز ترکیب عالی و خوشمزه ای است. این اسموتی طعم فوق العاده ای داشته و در این بخش می توانید با طرز تهیه اسموتی شلیل آشنا شوید. این اسموتی کافه ای را می توانید برای مهمانی های خود نیز تهیه کنید و یک پذیرایی عالی داشته باشید.

اگر یک رسیی ویژه از اسموتی خانگی می خواهید در این بخش می توانید با طرز تهیه اسموتی پایاپا و اسموتی تشک آشنا شوید. این نوشیدنی های مجلسی و ویژه اند.

مواد اولیه:

شلیل: ۴ عدد

آب سرد: ۲ و نیم لیوان

عسل یا شکر: به میزان دلخواه

یخ خرد شده: ۵ حبه

آب لیمو ترش: ۱ قاشق غذاخوری

دستور تهیه اسموتی شلیل

طرز تهیه اسموتی شلیل:

این اسموتی خانگی طعم فوق العاده ای داشته و شما می توانید با تهیه این نوشیدنی فوق العاده آشنا شوید. برای داشتن این نوشیدنی فوق العاده باید ابتدا شلیل ها را پوست کنده و به اندازه های دلخواه آن را برش دهید.

برای داشتن یک اسموتی ویژه و غلیظ باید شلیل های خرد شده را درون فریزر قرار دهید تا به خوبی یخ بسته و بعد آن را درون میکسر بریزید. شلیل ها را از درون یخچال خارج کرده و درون میکسر بریزید. برای شیرین کردن این نوشیدنی می توانید از مقداری عسل وشکر استفاده کنید در این مرحله از طرز تهیه اسموتی شلیل شما یک نوشیدنی بی نظیر و خوشمزه دارید که می توانید نوش جان کنید. این نوشیدنی بی نظیر را می توانید برای مهمانی ها و مجالس خود تهیه کنید. استفاده از این نوشیدنی خوشمزه و ویژه در فصل تابستان نیز عالی است.

اسموتی شلیل با بستنی:

حالا می توانید یک نوشیدن عالی با استفاده از بستنی داشته باشید. شما می توانید از مقداری بستنی وانیلی نیز استفاده کنید. حتما در این نوشیدنی باید از بستنی وانیلی استفاده نمایید و توجه کنید که بستنی شکلاتی در این نوشیدنی ترکیبی خوب نخواهد داشت. شما می توانید از دیگر میوه در این نوشیدنی استفاده کنید. ترکیب سبز و شلیل نیز ترکیبی عالی بوده و یک نوشیدنی ویژه برای شما می شود. ترکیبی از موز و شلیل نیز یک ترکیب عالی بوده و شما می توانید با رسیی ویژه آن آشنا شوید.

شیرین پلو تبریزی با روش اصلی

اگر دنبال یک پلو با طعم متنوع هستید در این بخش می توانید با طرز تهیه شیرین پلو تبریزی آشنا شوید. این پلو طعمی عالی داشته و شما رسیی ویژه ای از این غذا را مطالعه می کنید.

یک پلوی بی نظیر با طعمی عالی که می توانید در این بخش تجربه کنید. شما علاقه مندان به آشپزی می توانید در این بخش با طرز تهیه شیرین پلو تبریزی آشنا شوید. در ادامه نیز رسیی این پلو را مطالعه می کنید.

اگر از علاقه مندان به آشپزی های خانگی هستید در این بخش می توانید با نحوه تهیه پلو آشنا شوید. زرشک پلو و هویج پلو نیز یک پلوی خوشمزه دیگر است که با رسیی آن آشنا می شوید.

مواد اولیه:

برنج: سه پیمانه و نیم

کره: ۲۰۰ گرم

زعفران: ۱ قاشق چای خوری

شیر: ۴ پیمانه

نمک: یک قاشق چای خوری

خلال پسته: یک پیمانه

کنمش پلوی: یک پیمانه

آب: ۲ پیمانه

فیله مرغ: ۵۰۰ گرم

گلاب: ۳/۱ پیمانه

آب پیاز: به میزان لازم

پیاز داغ: یک پیمانه

طرز تهیه:

این نوع پلو خواص زیادی داشته و به سادگی نیز تهیه می شود. ابتدا باید برنج را از قبل خیس کنید. برنج را کنار گذاشته و به سراغ فیله های مرغ بروید. مقداری نمک؛ زعفران؛ آب پیاز را اضافه کرده و به خوبی فیله ها را مزه دار کنید در این بخش باید فیله ها را کنار گذاشته تا به خوبی مزه دار شود. درون قابلمه ای نیم لیتر شیر و مقداری آب ریخته و روی حرارت بگذارید. بعد از اینکه مواد به جوش آمد باید آب برنج را که خیس کرده بودید، خالی کرده و برنج را درون قابلمه بریزید. مقداری نمک، زعفران گلاب نیز به آب برنج اضافه کنید. بعد از اینکه شیر کمی تخخیر شد، کره را اضافه کرده و زمان دهید تا کمی شیر جوشیده و برنج نرم شود. حالا پلو را به مدت ۳۵ دقیقه روی حرارت گذاشته و دم کمی قرار دهید تا برنج به خوبی پخته شود. درون تابه ای دیگر باید کره ریخته و کنمش ها را کمی روی حرارت تفت دهید. مقداری دارچین نیز اضافه کرده و فیله های مرغ مزه دار شده را درون کره تفت دهید. بعد از اینکه مرغ کمی سرخ شد و پخت، می توانید مقداری پیاز داغ به آن اضافه نمایید. حالا کنمش ها را نیز در کنار فیله ها سرو کنید. پلو را روی حرارت برداشته و درون دیس سرو کرده در ادامه نیز می توانید، مرغ و کنمش ها را روی پلو بکشید. این پلو طعم فوق العاده ای داشته و شما با رسیی ویژه ای از این غذا آشنا شدید. این پلوی شیرین را می توانید با استفاده از خلال پسته نیز سرو کنید. این پلو طلن عالی داشته و ترکیبی از عطر دارچین و گلاب در این غذا عالی می شود. این پلوی خانگی و خوشمزه را می توانید برای مهمانی های خود نیز داشته باشید. این پلو خواص زیادی داشته و در این فصل برای ناهار گزینه مناسبی هستند. شما می توانید ترکیب دارچین و گلاب و زعفران با خواص فراوان را در این غذا داشته باشید. شما عزیزان می توانی انواعی دیگر از پلوهای خانگی را داشته باشید.

نام خانوادۀ

آیا تا به حال می‌دانستید ؛

زباله‌های خانه شما طلای پنهان اند!



به یک منبع ارزشمند برای باغچه و فضای سبز خانگی تبدیل کرد.

کاهش مصرف پلاستیک

پلاستیک یکی از بزرگترین چالش‌های زباله‌های خانگی است که نه تنها بازیافت آن دشوار است، بلکه تجزیه آن در طبیعت صدها سال زمان می‌برد. یکی از راه‌های مؤثر در مدیریت زباله‌های پلاستیکی، کاهش مصرف آن است. به جای استفاده از بطری‌های پلاستیکی یکبار مصرف، می‌توان از بطری‌های چندبار مصرف و قابل بازیافت استفاده کرد. همچنین استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای و ظروف چندبار مصرف نیز به شدت توصیه می‌شود.

بازیافت لوازم الکترونیکی

لوازم الکترونیکی کهنه و خراب به عنوان زباله‌های الکترونیکی شناخته می‌شوند و بازیافت آنها اهمیت بسیاری دارد. بسیاری از این دستگاه‌ها حاوی مواد خطرناک مانند سرب و جیوه هستند که به شدت برای محیط زیست مضرند. با تحویل این دستگاه‌ها به مراکز بازیافت تخصصی، می‌توان از آلودگی جلوگیری کرده و حتی مواد ارزشمندی مانند فلزات گرانبه‌ا را از آن‌ها بازیافت کرد.

خرید هوشمندانه

یکی از راه‌های مؤثر در کاهش تولید زباله، تغییر الگوی خرید است. خرید کالاهایی با بسته‌بندی کمتر یا بسته‌بندی‌های قابل بازیافت، و همچنین خرید کالاهایی با کیفیت بالاتر که عمر طولانی‌تری دارند، می‌تواند به کاهش تولید زباله‌های خانگی کمک کند. همچنین خرید به مقدار مناسب و جلوگیری از هدر رفت مواد غذایی نیز نقش مهمی در کاهش پسماند دارد. برای مدیریت بهتر زباله‌ها، آگاهی و آموزش نقش کلیدی ایفا می‌کند. آموزش کودکان در خصوص تفکیک زباله‌ها و بازیافت، و همچنین انتقال این دانش به دوستان می‌تواند به ایجاد یک فرهنگ پایدار در زمینه مدیریت زباله منجر

نام خانوادۀ

شماره ۳۲۸۵ – چهارشنبه ۱۸ مهر ۱۴۰۳

نام خانوادۀ

فال روزانه

فروردین

شما تلاش های زیادی در گذشته کرده اید و حال زمان خوبی برای شاد بودن و از زندگی لذت بردن است. مجبور نیستید که به تمام خواسته هایی که دیگران از شما دارند، بله بگویید. کمی از انرژی را هم برای خودتان نگه دارید. اگر احساس کردید که دیگران به کمک شما احتیاج دارند، دریغ نکنید، مطمئن باشید که از هر دستی بدهید از همان دست پس می گیرید.

اردیبهشت

اخیرا فشارهای زیادی روی تان بوده اما حال می توانید کمی نفس بکشید. چرا به دنبال کارهایی که هیجان و گرمای زندگی شما را افزایش می دهد، نیستید؟ احتیاج به هیجانات بزرگ نیست، کارهای کوچکی چون قدم زدن روی برگ های پاییزی نیز می تواند روحیه شما را از این رو به آن رو کند. امروز از طریق دوستی، اطلاعاتی به دست تان می رسد که انتظارش را ندارید.

خرداد

درست لحظه ای که به زندگی خود سرو سامان داده اید، اتفاقی می افتد که بار دیگر نظم زندگی شما را بر هم می زند. اما عصبانی نشوید زیرا این نشانه ای برای ایجاد یک تغییر دیگر است. وقت آن است که از شرایط ثابت خود رها شده و موقعیت های جدید را تجربه کنید. تجربه های جدید درنگ نکنید.

تیر

ایده ای در سر دارید که مدت هاسن در پی عملی کردن آنید. شما و شریک زندگی تان در پی برداشتن اولین قدم ها هستید اما قبل از هر چیز، بهتر است زمان بیشتری را برای یک برنامه ریزی دقیق تر اختصاص دهید. اگر چه منابع زیادی بر سر رهاتن است اما از تمام آنها به سادگی خواهید گذشت. مهمانی دعوت می شوید و در آنجا یکی از دوستان قدیمی تان را می بینید که خبرهای خوبی را به گوش تان می رساند. درنگ نکنید و برای ایده ای که در سر دارید، دست به کار شوید.

مرداد

امروز اطلاعاتی به به دست تان می رسد اما مراقب باشید زیرا که ممکن منبع موثقی نداشته باشند. خلاقت امروز شما به اوج خود رسیده و توانایی هایتان، چه از نظر فیزیکی و چه از نظر ذهنی بالا رفته است. به همین دلیل نباید ساکن بنشینید. بهتر است از خانه بیرون بروید و رویاهایتان را دنبال کنید. هنگام صحبت کردن با دیگران خیلی خشک و بی احساس رفتار نکنید زیرا ممکن است تاثیرات لازم را بر دیگران نگذارند.

شهریور

تا جای ممکن فاصله تان را با دیگران حفظ کنید و به خودتان این فرصت را بدهید تا در تنهایی کمی آزادانه عمل کند. در این شرایط احساسات و تحلیلات شما نیز فوران خواهد کرد و راحت تر می توانید به رویاهای خود رنگ واقعیت بزنید. اخیرا راهی در زندگی برایتان باز شده است که برای قدم گذاشتن در آن دودل هستید. اگر چه درنگ کردن و بیشتر فکر کردن خوب است اما این اخلاق در شما تبدیل به حساسیت شده است که اگر ادامه یابد، شما را از پیشرفت باز می دارد.

مهر

امروز صبح با انرژی وافری از خواب بیدار می شوید. این حس سبکی فرصتی را برایتان فراهم می کند تا به سلامت فیزیکی خود اهمیت بیشتری دهید. کمی ورزش کنید و سپس یک دوش آب گرم بگیرید. این کار ذهن شما را از مسئولیت ها و تعهدات روزمره دور می کند. نگران کارهایی که برای فرهادایتان باید انجام دهید نباشید. تمرکز شما تنها باید بر زمان حال باشد.

آبان

امروز روز خوبی برایتان خواهد بود. اگر چه مدتی سرتان شلوغ بود و نمی توانستید با دوستان و اقوام تان به خوبی در ارتباط باشید اما امروز زمان خوبی است تا به دیدارشان بروید و گذشته را جبران کنید. زمانی که بیرون از خانه هستید به صداهای طبیعت اطراف تان، گوش دهید و از آن انرژی بگیرید. گاهی ممکن است که نظری مخالف نظر دیگران داشته باشید اما بهتر است که به جای جر و بحث با دقت و صبر به حرف آنها گوش دهید. همیشه چیزهایی جدیدی برای یادگیری وجود دارند.

آذر

در محیطی هستید که ادم های خطرناک در اطراف تان زیاد هستند اما شما فهمیده اید که آزاری به شما نخواهند رسانید و از این لحاظ خیال تان کمی راحت تر شده است. اگر در حل مسائل از دیگران کمک بخواهید و تنها روی حرف های آنها تکیه کنید، گیج تر می شوید.

دی

می خواهید تصمیم مهمی بگیرید اما بهتر است که کمی دیگر هم صبر کنید. اطراف تان جو سنگینی دارد بنابراین زمان خوبی برای گرفتن قدم های بزرگ نیست. شما فردی خلاق هستید اما اعتماد به نفس کافی ندارید. ولی این را بدانید که بدبینی حلال هیچ مشکلی نیست.

بهمن

این روزها دودل هستید. احساس می کنید که زمین زیر پاتان ترک خورده است و شما امنیت کافی را برای قدم زدن روی آن ندارید. اما حتی در این شرایط هم بدبینی تر ترس را کنار بگذارید و بر ایده های خلاقانه خود تکیه کنید. با اعتماد به نفس کافی به نتیجه دلخواه تان خواهید رسید.

اسفند

امروز بیش از همیشه پر از احساسات رمانتیک هستید به همین دلیل بهتر است که با عشق زندگی تان قرار ملاقاتی بگذارید و با بیان احساسات تان کمی از انرژی تان را تخلیه کنید. به ندای درون تان اجازه دهید تا راهنمای شما باشد. نگران عمل و منطق نا نباشید. همه ما گاهی احتیاج داریم که مرزهای اطراف مان را بشکافیم و پامان را از محدودیت ها فراتر بگذاریم. به درخواست هایی که دیگران از شما در چنین روزی می کنند، آگاهانه تر بیاندیشید زیرا ممکن است در آینده ای نزدیک به ضررتان تمام شود.

است باقیمانده قهوه یا چای خود را در خاک گلدان یا باغچه بریزید. این مواد به افزایش حاصلخیزی خاک و رشد بهتر گیاهان کمک می‌کنند. همچنین قهوه برای دفع حشرات مانند مورچه‌ها نیز مؤثر است.

جعبه‌های مقوایی که معمولاً از خریدهای مختلف به دست می‌آیند، می‌توانند به راحتی برای سازمان‌دهی وسایل در خانه استفاده شوند. با کمی تزیین، این جعبه‌ها را به سبدهای نگهداری کتاب‌ها، لباس‌ها یا اسباب‌بازی‌های کودکان تبدیل کنید. همچنین می‌توانید آن‌ها را برای نظم بخشیدن به کابینت‌ها و کشوها به کار ببرید.

بطری‌های پلاستیکی که دیگر نیازی به آن‌ها ندارند، به راحتی می‌توانند به عنوان وسایل نگهداری مورد استفاده قرار گیرند. می‌توانید قسمت بالایی بطری را بریده و از آن برای نگهداری ابزار، مداد، یا حتی وسایل آشپزخانه استفاده کنید. همچنین می‌توان بطری‌های بزرگتر را به صورت گلدان‌های عمودی برای کاشت گیاهان کوچک به کار برد.

شیشه‌های مربا یا سس که معمولاً دور ریخته می‌شوند، می‌توانند به عنوان ظرف‌های نگهداری مواد غذایی در آشپزخانه استفاده شوند. این شیشه‌ها برای نگهداری ادویه‌ها، خشکبار یا حبوبات مناسب هستند و می‌توانند به حفظ تازگی مواد غذایی کمک کنند. همچنین می‌توانید آن‌ها را به عنوان ظروف تزئینی در خانه به کار ببرید.

ساخت زیرلیوانی از درب‌های بطری

درب‌های بطری‌های نوشابه یا آب معدنی که اغلب دور ریخته می‌شوند، می‌توانند با چسباندن به هم به زیرلیوانی‌های ساده و کاربردی تبدیل شوند. این کار نه تنها زباله‌ها را کاهش می‌دهد، بلکه زیرلیوانی‌های جالب و خلاقانه برای میزهای خانه ایجاد می‌کند.

پوست موز می‌تواند به عنوان یک پولیش طبیعی برای وسایل چرمی و گیاهی استفاده شود. کافی است قسمت داخلی پوست موز را روی وسایل چرمی مانند کفش یا کیف بکشید و سپس با یک پارچه تمیز آن را برق بیندازید. این روش طبیعی، چرم را نرم و براق می‌کند. این روش‌های ساده و آسان نیازی به ابزار یا دانش خاصی ندارند و می‌توانند به راحتی آنها را در زندگی روزمره خود اعمال کنید. با کمی خلاقیت و تغییر در دیدگاه نسبت به زباله‌ها، می‌توانید از آن‌ها به عنوان منابعی برای ایجاد چیزهای جدید و مفید استفاده کنید. علاوه بر اینکه به حفظ محیط زیست کمک می‌کنید، می‌توانید از این فعالیت‌ها لذت ببرید و حتی کمی سرگرمی و هنر را وارد خانه خود کنید.



شود. همچنین شناخت بهتر مواد قابل بازیافت و روش‌های بازیافت آنها به افزایش مشارکت عمومی کمک خواهد کرد.

مزایای بازیافت خانگی

کاهش حجم زباله‌ها: با تفکیک و بازیافت زباله‌ها، حجم کمتری از آن‌ها به محل‌های دفن زباله ارسال می‌شود و این امر به کاهش آلودگی محیط‌زیست کمک می‌کند. صرفه‌جویی در منابع طبیعی: بازیافت مواد مانند کاغذ و فلزات باعث می‌شود نیاز کمتری به استخراج منابع جدید باشد. این کار به حفظ منابع طبیعی کمک می‌کند. کاهش آلودگی آب و هوا: بازیافت زباله‌ها باعث کاهش تولید گازهای گلخانه‌ای و همچنین آلودگی ناشی از سوزاندن یا دفن زباله‌ها می‌شود.

صرفه‌جویی در هزینه‌ها: با کاهش مصرف و بازیافت مواد قابل استفاده، می‌توان در هزینه‌های خاناور صرفه‌جویی کرد. برای مثال، کمپوست کردن زباله‌های غذایی می‌تواند نیاز به خرید کود شیمیایی را کاهش دهد. بازیافت خانگی یک قدم بزرگ برای حفاظت از محیط زیست است، اما همیشه نیازی نیست که این کار پیچیده یا زمان‌بر باشد. حتی ساده‌ترین تغییرات در نحوه مدیریت زباله‌ها می‌تواند تأثیر قابل توجهی داشته باشد. در ادامه، به شما روش‌های ساده و جذابی را معرفی خواهیم کرد که با کمترین تلاش، می‌توانید در خانه زباله‌ها را به چیزهای مفید و کاربردی تبدیل کنید و در عین حال سهمی در نجات زمین داشته باشید.

پوست تخم‌مرغ سرشار از کلسیم است و می‌تواند به عنوان کود طبیعی برای گیاهان به کار رود. بعد از مصرف تخم‌مرغ، پوست آن را خرد کرده و در خاک گلدان یا باغچه خود بریزید. این کار به بهبود رشد گیاهان و غنی‌سازی خاک کمک می‌کند.

تقاله چای و قهوه پس از مصرف، یک ماده آلی بسیار مفید برای خاک است. کافی

همزمان با روز جهانی کودک مطرح شد ؛

شکلات تلخ بلاگری، بازی درنده کودکان

پژوهشگر حقوق بین الملل کودکان به گفتگو پرداختیم.

دکتر محمد مهدی سید ناصری در ابتدا به تعریف کودک پرداخت و گفت: «مطابق با ماده یک کنوانسیون حقوق کودک سازمان ملل، به هر فرد انسانی زیر ۱۸ سال کودک گفته می‌شود. از

سال ۲۰۱۰ میلادی ما شاهد گسترش پدیده فضای مجازی اینترنت و محیط دیجیتال در زندگی افراد بشر هستیم. همین اینترنتی که امروز یکی از پدیده های شوم و تهدید کننده بشر بخصوص مجازی دو نسل می‌شود، در آن سال به خاطر اینکه توانست چشم جهانیان را به سوی اتفاقات ۲۰۰۸ در آمریکا در خلال انتخابات و خیلی اتفاقات دیگر مانند زلزله هایتی و... باز کند قرار بود به عنوان برنده جایزه صلح نوبل انتخاب شود. اما از سال ۲۰۱۵ با توجه به برخی تاثیرات منفی ما کم کم شاهد وضع قانون و قانونگذاری برای حضور افراد به خصوص کودکان در فضای مجازی بودیم. وی ادامه داد: بزرگترین آسیبی که فضای مجازی بر حقوق افراد وارد میکند، نقض حریم شخصی افراد است. ما باید بدیزیم که فضای مجازی و اینترنت فواید بسیاری دارد اما در کنار آن مضرات و آسیبهای بسیار زیادی نیز دارد. یکی از بزرگترین مضرات، نقض حقوق افراد است. یونسف به عنوان صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل در سال ۲۰۲۳ و ۲۰۲۴ طی گزارشی اعلام کرد: «در کنار جنگ، در کنار تحولات اقلیمی، در کنار تورم و مشکلات اقتصادی، فضای مجازی یکی از ابر چالشهای حقوق کودکان است.» پس ما میتوانیم بگوییم؛ فضای مجازی بزرگترین تهدید بعد از جنگ جهانی دوم بر حقوق کودکان است و مشکلات و تهدیدات بسیاری را برای کودکان در زمینه های مختلف به وجود آورده است.»

دکتر سید ناصری نسل زد و آلفا را بومیان فضای مجازی دانست و گفت: «ما به دهه هشتادی ها و نوی ها میگوییم هیولا یا نسل پر چالش، اما اینگونه نیست. ما به خوبی نتوانسته ایم با نسل زد و کودکان نسل آلفا ارتباط درست برقرار کنیم. کودکان و نوجوانان نسل زد و آلفا بومیان اینترنت هستند. نسل زد یعنی افرادی که از سال ۱۹۹۱میلادی یا ۱۳۷۰به دنیا آمده اند و تا سال ۲۰۱۰ میلادی تولدشان به پایان رسیده است. کودکانی که از ابتدای شروع زندگی خودشان، اینترنت وارد زندگیشان شده است. کودکان نسل آلفا یعنی کودکانی که تولدشان از ۲۰۱۰ میلادی شروع شده و تا سال ۲۰۲۰ ادامه پیدا خواهد کرد.

بعد از شیوع ویروس کرونا و خلق فناوری بلاک چین زندگی بشر وارد فضای جدید شد. یعنی زندگی خود را میتوانیم به دو قسمت قبل و بعد از کرونا تقسیم کنیم. فناوری بلاک چین قرار بود در ۱۰ سال آینده به منصفه ظهور برسد اما شیوع کرونا و بعد