

آشپزی

طرز تهیه آش ترخینه با سیرابی و دوغ
آش ها یکی از خوراک های اصیل ایرانی می باشد که در تمام ایرانی پخته می شود و می توان می گفت حدود ۴۰۰ نوع آش در ایران طبخ می شود و با انواع حبوبات تهیه می شود تهیه می شود.
اما اگر آش ترخینه که یکی از خوشمزه ترین و مقوی ترین آش های ایرانی می باشد که در شهر لرستان، کرمانشاه، ایلام، کردستان تهیه می شود.
ترخینه از جوشاندن بلغور گندم با جو در دوغ ترش یا شیر بدست می آید برای طبخ این آش خوشمزه شما می توانید از انواع حبوبات و سبزی برای تهیه این آش استفاده کنید اما استفاده از سیرابی باعث می شود مقوی تر شود.

مواد لازم:

ترخینه ۴ عدد

سیرابی ۵۰۰ گرم

پیاز ۲ عدد

نعنا خشک ۱ ق چای خوری

سبزی آش ۲۰۰ گرم

پیاز داغ و سیرداغ به مقدار لازم

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه:

مرحله اول: پخت سیرابی

ایندا باید سیرابی را بریزید برای این کار سیرابی را خوب بشوید و با کمک قیچی خرد کنید و داخل قابلمه بریزید و به همراه آب بگذارید تا بجوشد و کف روی آن را با قاشق بگیرید و بعد یک پیاز بزرگ را پوست بگیرد به خرد شده به همراه چند حبه سیر و کمی نمک و فلفل سیاه بگذارید برای چند ساعت خوب پخته شود.

مرحله دوم: آماده سازی ترخینه

در ادامه باید ترخینه را به همراه چند لیوان آب بگذارید تا نرم شود و بعد به همراه چند لیوان آب جوش داخل قابلمه بریزید و بگذارید تا ۱ ساعت ترخینه خوب پخته شود در همین مدت هم بزیند تا ته نگیرد و بعد باید سیرابی پخته شد را به آش اضافه کنید و هم بزیند و روی حرارت متوسط قرار تا آش جا افتاده شود. سپس سبزی آش را نیز به مواد اضافه کنید و درب قابلمه را باز کنید.

مرحله سوم: تهیه آش ترخینه با سراپی

داخب ک تابه دیگر کمی روغن ریخته و یک پیاز را خلالی کنید و تفت دهید تا طلایی شود و بعد ادویه های گفته شده را به پیاز اضافه کنید و ۱ ق غذا خوری نعنا به مواد اضافه کنید و هم بزیند مواد را داخل آش را بریزید و هم بزیند و بعد از جا افتادن آش داخل کاسه بریزید و با نعنا داغ و سیر داغ و کمی پیاز داغ آش را سرو کنید.

آموزش یک ناهار پر دردرسر

اگر دلتان می‌خواهد یک غذای پردردسر و سخت ولی خوش‌رنگ و طعم درست کنید حالا ووتش است.
خورش ماست غذای مجلسی اصفهانی‌هاست و همیشه برای مهمان‌های مهم و عزیز طبخ می‌شود.
اگر دوست دارید در تعطیلات مهمانی برگزار کنید، خورش ماست بهترین گزینه برای پذیرایی از مهمان‌های شماست.

مواد لازم:

۴۰۰ گرم گوشت گردن

یک کیلوگرم ماست چکیده

۲ عدد پیاز

یک استکان زعفران دم کشیده

۲ قاشق غلذخوری گلاب

شکر و نمک به اندازه کافی

۱. پیاز را خرد کنید و کمی تفت دهید.

۲.بعد از اینکه پیازها طلایی شد گوشت گردن را به آن اضافه کنید و تفت بدهید تا رنگشان عوض شود. حالا به گوشتان آب اضافه کنید و بگذارید در حرارت ملایم خوب بپزد.
۳. گوشت گردن بعد از دو ساعت خوب نرم می‌شود. حالا گوشت را از حرارت بردارید تا خوب خنک شود و برای مرحله کوبیدن آماده باشد.

۴.گوشت‌ها را در یک ظرف بزرگ بریزید تا فضای کافی برای اضافه کردن ماست و کوبیدن آن داشته باشید.

۵.ماست‌ها را قاشق قاشق به گوشتان اضاف کنید و هر بار حدود پنج دقیقه خوب ورز بدهید.

۶. بعد از اینکه ماست‌ها را به گوشت اضافه کردید، زعفران و گلاب و شکر و کمی نمک را به ظرف گوشت اضافه کنید و خوب با هم مخلوط کنید. در این مرحله حداقل باید ده دقیقه موادتان را ورز بدهید. اگر دوست دارید خورشتان شیرین باشد، شکر بیشتری اضافه کنید.

اصل این خورش شیرین است.

۷. وقتی از گوشتان یک مخلوط کشدار و چسبنده به دست آمد، دست نگه دارید. خورش ماستان آماده است.

فوت‌وفن

در انتخاب گوشت حتما دقت کنید. گوشت گاو و گوساله اصلا مناسب این خورش نیست. این خورش به گوشت لطیف و نرمی مثل گوشت گردن گوسفند احتیاج دارد. ماستان حتما باید چکیده باشد و در غیر این صورت خورش ماستان بیشتر به آش شبیه می‌شود تا خورش. زعفران را حتما با آب مخلوط کنید تا خوب رنگ بدهد. همه زیبایی خورش ماست به رنگ زعفرانی آن است. ماست را باید قاشق قاشق به گوشت اضافه کنید و در هر مرحله خوب ورز بدهید. در غیر این صورت مخلوط خوبی درنمی‌آید و خورشتان کشدار و خوش‌رنگ نمی‌شود.

خانواده

عجیب اما شدنی ؛

باغچه خود را با کود خانگی از زباله بسازید



با شروع پاییز و آماده شدن باغچه‌ها برای فصل سرد، بسیاری از خانواده‌ها به دنبال روش‌هایی هستند تا خاک و گیاهان خود را تقویت کنند و آن‌ها را برای زمستان آماده کنند. استفاده از مواد غذایی باقی‌مانده در خانه، مانند پوست میوه‌ها، سبزیجات و تفاله قهوه، می‌تواند جایگزین مناسبی برای کودهای شیمیایی باشد. این روش نه‌تنها هزینه‌ها را کاهش می‌دهد، بلکه خاک را غنی کرده و گیاهان را سالم و مقاوم نگه می‌دارد.

به گزارش ایرنا زندگی- کم کم با آمدن بوی پاییز، زمان آن رسیده تا باغچه‌ها و گیاهان خانگی خود را برای فصل سرد سال آماده کنید. آیا می‌دانستید که بسیاری از مواد غذایی که روزانه در آشپزخانه دور ریخته می‌شوند، می‌توانند نقش یک کود طبیعی و پر قدرت را ایفا کنند؟ بر اساس مقاله‌ای منتشرشده در وب‌سایت Dagens.com، پوست میوه‌ها، سبزیجات و حتی تفاله قهوه می‌توانند خاک را غنی کرده و رشد گیاهان را در فصل سرد تقویت کنند. این روش ساده و اقتصادی، هم هزینه‌های شما را کاهش می‌دهد و هم محیط زیست را محافظت می‌کند.

اهمیت استفاده از مواد خانگی به‌عنوان کود در پاییز
استفاده از مواد غذایی باقی‌مانده برای تقویت خاک در فصل پاییز اهمیت زیادی دارد، زیرا خاک در این فصل آماده است تا مواد مغذی مورد نیاز گیاهان برای زمستان و رشد بهاره را جذب کند.مزایای استفاده از مواد خانگی در پاییز عبارتند از:

صرفه‌جویی در هزینه‌ها: دیگر نیازی به خرید کودهای شیمیایی گران‌قیمت نیست.

حفظ محیط زیست: کاهش ضایعات غذایی و جلوگیری از آلودگی خاک با مواد شیمیایی.

تقویت گیاهان: مواد خانگی حاوی عناصر مهمی مانند نیتروژن، فسفر و پتاسیم هستند که برای رشد سالم گیاهان حیاتی‌اند.

با استفاده از این روش، خاک باغچه برای فصل سرد آماده

تولید کرد.

کمپوست پس از تجزیه خاک را غنی می‌کند و رشد ریشه‌ها را تقویت می‌نماید. استفاده از کمپوست در پاییز باعث می‌شود خاک تا بهار مواد مغذی کافی داشته باشد. استفاده مستقیم در خاک: برخی مواد مانند پوست موز و ضایعات ماهی را می‌توان مستقیم در خاک دفن کرد تا مواد مغذی به تدریج آزاد شوند.

برای بهترین نتیجه، این مواد را کمی زیر خاک قرار دهید تا از دسترسی حیوانات خانگی و پرندگان محفوظ بماند و تجزیه یکنواخت داشته باشد.

تهیه کود مایع: با مخلوط کردن تفاله قهوه یا سایر مواد غذایی با آب می‌توان *کود مایع* خانگی تهیه کرد. این کود را می‌توان هفتگی به گیاهان داد و رشد سریع‌تر و سبزی بیشتر را تضمین کرد.

کودو مایع برای گیاهان گلدانی و سبزیجات خانگی در پاییز بسیار مفید است و استفاده از آن راحت و بدون دردسر است.

نکات مهم در استفاده از مواد خانگی در پاییز

ترکیب متنوع: استفاده از ترکیب چند نوع مواد غذایی باقی‌مانده، تعادل بهتری در مواد مغذی خاک ایجاد می‌کند و گیاهان سالم‌تری خواهید داشت.

مقدار مناسب: استفاده بیش از حد از برخی مواد مانند ضایعات ماهی یا تفاله قهوه ممکن است به گیاهان آسیب برساند؛ بنابراین اندازه و مقدار را رعایت کنید.

زمان‌بندی مناسب: پاییز بهترین زمان برای افزودن مواد مغذی است تا خاک آماده زمستان و رشد بهاره شود.

توجه به سرعت تجزیه: پوست سبزیجات سریع‌تر تجزیه می‌شود، اما ضایعات ماهی یا پوست موز زمان بیشتری نیاز دارند تا مواد مغذی آزاد شود.

رعایت بهداشت: هنگام دفن ضایعات، از دستکش استفاده کنید و مراقب باشید که بوی مواد جذب محیط نشود یا حشرات را جذب نکنند.

مزایای استفاده از کود خانگی در پاییز

کاهش هزینه‌ها: با استفاده از مواد خانگی، نیاز به خرید کود شیمیایی کمتر می‌شود و می‌توانید با حداقل هزینه، خاکی غنی داشته باشید.

سلامت گیاهان: خاک غنی باعث رشد سالم و مقاوم گیاهان می‌شود و کیفیت سبزیجات و گل‌ها افزایش می‌یابد. دوستدار محیط زیست: استفاده از مواد باقی‌مانده خانگی به کاهش زباله‌ها کمک می‌کند و باعث کاهش آلودگی محیطی می‌شود.

روش آسان و در دسترس: مواد مورد نیاز تقریباً در هر خانه‌ای یافت می‌شوند و نیازی به تجهیزات خاص نیست.

سخن پایانی

استفاده از مواد غذایی باقی‌مانده در خانه به‌عنوان کود طبیعی، راهکاری ساده، اقتصادی و دوستدار محیط زیست برای آماده‌سازی خاک در پاییز و تقویت گیاهان در زمستان است. با کمی برنامه‌ریزی و خلاقیت، می‌توان باغچه‌ای سرسبز و سالم داشت و در عین حال هزینه‌ها و ضایعات غذایی را کاهش داد. این روش به خانواده‌ها اجازه می‌دهد بدون صرف هزینه زیاد، سلامت خاک و گیاهان را تضمین کنند و محیط زیست را نیز حفظ کنند.

و آرزوهای خود بروند. آن‌ها نه تنها به تدریس دروس علمی می‌پردازند، بلکه ارزش‌های انسانی، اخلاقی و اجتماعی را نیز به نسل جوان منتقل می‌کنند. این آموزش‌های غیررسمی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا نه تنها در زمینه تحصیلی، بلکه در زندگی شخصی و اجتماعی خود نیز موفق باشند. معلمان با ایجاد ارتباطی عمیق با دانش‌آموزان، آن‌ها را به سوی رشد و شکوفایی سوق می‌دهند. در نهایت، نقش معلمان در جامعه فراتر از کلاس درس است. آن‌ها به عنوان الگوهایی برای نسل‌های آینده عمل می‌کنند و با تربیت افراد مسئول و آگاه، به ساختن جامعه‌ای بهتر کمک می‌کنند. معلمان با فداکاری و تلاش‌های بی‌وقفه خود، نه تنها علم را منتقل می‌کنند، بلکه عشق به یادگیری و کنجکاوی را نیز در دل دانش‌آموزان می‌کارند. در واقع، آن‌ها چراغ‌هایی هستند که در شب تاریک ناآگاهی می‌درخشند و راه را برای آینده‌ای روشن‌تر هموار می‌سازند.

کلاس اولی‌ها هر روز با ششور و شوق به مدرسه می‌روند، جایی که دنیایی از کشف و یادگیری در انتظارشان است. زنگ مدرسه مانند نغمه‌ای دلنشین، آن‌ها را به جمع دوستان و معلم‌هایشان می‌کشاند. در حیاط مدرسه، بازی‌ها و دوستی‌های جدید شکل می‌گیرد و هر گوشه‌ای از محیط، داستانی برای گفتن دارد.

در کلاس، آن‌ها با اشتیاق به یادگیری مهارت‌های جدید می‌پردازند و هر موفقیتی، حتی کوچک‌ترین آن‌ها، باعث شادی و افتخارشان می‌شود. فعالیت‌های هنری، علمی و ورزشی فرصتی برای ابراز خلاقیت و توانمندی‌هایشان فراهم می‌کند. این تجربه‌ها به آن‌ها احساس استقلال و بیشتری می‌دهد و دنیای بزرگی را برایشان نمایان می‌سازد. کلاس اولی‌ها با هر روزی که می‌گذرد، یاد می‌گیرند که یادگیری یک سفر بی‌پایان است. این سفر آن‌ها را به سوی آینده‌ای روشن‌تر هدایت می‌کند و به آن‌ها می‌آموزد که با تلاش و پشتکار می‌توانند به اهدافشان دست یابند. هر لحظه از این تجربه‌ها، گامی به سوی بزرگ‌تر شدن و تبدیل شدن به افرادی مستقل و توانمند است. دانش‌آموزان مقاطع متوسطه اول و دوم، با تجربه‌ای بیشتر از سال‌های تحصیلی، با نگاهی عمیق‌تر و آمادگی بیشتر به استقبال سال جدید می‌روند. آن‌ها علاوه بر شوق یادگیری، با چالش‌های انتخاب رشته، آمادگی برای کنکور و تعیین مسیر شغلی آینده روبرو هستند.

شماره ۳۵۱۴ - چهارشنبه ۲ مهر ۱۴۰۴

فال روزانه

فروردین

امروز شما این فرصت را خواهید داشت تا با افراد و گروه های قدرتمندی ارتباط برقرار کنید، پس حواستان باشد که چشم هایتان را خوب باز کنید. سعی کنید با کمک این افراد کارهایی انجام دهید که به بهبود وضعیت شما از لحاظ اقتصادی کمک خواهند کرد، در این راه دکاوت فوق العاده و اطلاعات بسیار زیادی که در اختیار دارید را به کار بگیرید.

اردیبهشت

امروز خودتان را از همه حسرت ها و پشیمانی هایی که شما را در بر گرفته اند رها کنید. عذاب وجدان و ملامت کردن خودتان هیچ نفعی به حال شما نخواهد داشت. احساساتتان در نوسان هستند و هر لحظه ممکن است یک انفجار ناگهانی رخ داده و همه چیز را حتی از این که هست بدتر کند. سعی در سرکوب این احساسات خود نداشته باشید، اما آنها را با کنترل بیشتری بروز بدهید.

خرداد

امروز آتشی دارد در درونتان می سوزد که باید مواظب باشید آن را چطور به کار می گیرید. اگر احتیاط نکنید ممکن است بی آن که خودتان متوجه باشید، با احساسات و هیجانات شدید خود رفتاری متکبرانه و توهین آمیز نسبت به یکی از اطرافیانتان داشته باشید که خیلی هم برای شما شخص مهمی است. سعی کنید این شور و هیجان خود را به دیگران هم منتقل کنید و باعث شادی و خوشحالی آنها شوید.

تیر

امروز باید سعی کنید واکنش های خود نسبت به رفتارهای دیگران را کنترل کرده و ظاهر خودتان را حفظ کنید. اگر کسی کاری انجام داد که به نظر شما آزار دهنده و یا توهین آمیز بود با او بدرفتاری نکنید. بگذارید دیگران هم آزادی نظر داشته باشند و به این حق آنها احترام بگذارید. ذهنتان را باز نگه دارید و در مورد آنها به راحتی قضاوت نکنید.

مرداد

امروز خودتان را از تمام محدودیت های ذهنی که برای خودتان ساخته اید رها کنید؛ تنها چیزی که دارد جلوی شما را می گیرد ذهن خودتان است. از شکست هیچ هراسی به دل راه ندهید زیرا شرایط به نفع شما هستند. آنچه اهمیت دارد این است که با نگرشی مثبت و با اطمینان به موفقیت خود پیش بروید.

شهریور

امروز شاید در ارتباط برقرار کردن با دیگران با مشکل هایی روبرو شوید. به نظر می رسد که آنها بی هیچ دلیل خاصی رفتارهای تند و خشن از خودشان نشان می دهند. سعی کنید به خاطر رفتارها و واکنش های دیگران زیاد خودتان را ناراحت نکنید. تا جای ممکن فاصله خود را با بحث و جدل ها و اتفاقات اطرافتان حفظ کنید، زیرا در غیر این صورت ناگهان خودتان را در میان میدان جنگ خواهید دید و حرف هایی می شنوید که شما را آزرده خاطر خواهند کرد.

مهر

امروز شما در هر جمعی که قرار بگیرید گل سرسبد مجلس خواهید بود. همه می خواهند با شما حرف بزنند و توجه دیگران را به راحتی به خود جلب می کنید. تحولات بزرگی در زندگی شما در حال به وجود آمدن هستند و شما باید در اصول و نگرش های خود تغییراتی ایجاد کنید تا خودتان را با این شرایط جدید تطبیق دهید.

آبان

اعتماد به نفس شما در حال حاضر دارد بار دیگر افزایش پیدا می کند، اما تنها گفتن این که انجام هر کاری برایتان ممکن است کافی نیست و شما باید به تک تک کلماتی که به زبان می آورید ایمان قلیی داشته باشید تا تأثیری که انتظار دارید را از آنها بگیرید. سعی نکنید که احساسات خود را در انجام هیچ کاری نادیده بگیرید، حتی در محل کارتان هم اگر از احساسات خود بیش از اندازه فاصله بگیرید عملکردتان به صورت منفی تحت تأثیر قرار خواهد گرفت.

آذر

امروز شما این توانایی را دارید که تقریباً هر موقعیتی که پیش می آید را به خوبی مدیریت کنید. شما حتی می توانید روی دیگران هم تأثیر بگذارید و به آنها یادآوری کنید که با تلاش کردن و فعالیت در کنار هم می توانید نتایج خیلی خوبی را به دست بیاورید. به آنها انگیزه بدهید تا حداکثر توانایی ها و استعدادهای خود را به کار بگیرند. امروز سعی کنید وقت خود را با دوستان و عزیزانتان بگذرانید، اگر می توانید یک مهمانی شام به راه بیندازید و حتی به افتخار این مهمان های عزیز کمی هم ولخرجی کنید.

دی

امروز اتفاقات غیر منتظره زیادی در انتظارتان هستند که باید خودتان را هم از لحاظ جسمانی و هم از لحاظ روانی برای روبرایی با آنها آماده کنید. شاید در ابتدای کار کمی مردد باشید و ندانید چه کار باید بکنید، اما وقتی دست به کار شوید خیلی سریع و مقتدرانه عمل خواهید کرد.

بهمن

دیگران با اشتیاق بسیار نسبت به بودن در کنار شما و شراکت در فعالیت هایی که شما بخشی از آنها هستید تمایل نشان می دهند. کافی است خودتان به اندازه کافی اعتماد به نفس داشته باشید تا دیگران را هم تحت تأثیر قرار دهید. توجه وسواس گونه شما به جزئیات شاید به جلوگیری از برخی مشکلات احتمالی کمک کند، اما باعث خواهد شد که نتوانید روی اصل کار تمرکز کنید.

اسفند

امروز شما رابطه ای جادویی با کلمات دارید و می توانید آنها را با مهارت فوق العاده ای برای توصیف تصاویر و نقل داستان های مختلف و یا قانع کردن دیگران به پذیرفتن نظرات خود به کار بگیرید. شاید بیان افکارتان به صورت شفاهی با سرعت بیشتری امکان پذیر باشد، اما نوشتن آنها وزن و اثرگذاری بیشتری به آنها خواهد بخشید. واقعیت را بدون مخفی کردن هیچ چیزی بیان کنید و خیالتان از این که مورد پذیرش و حتی تحسین دیگران قرار خواهد گرفت راحت باشد.