

منویی برای یک همسر آشپزباشی

می کنند و پختن غذا به نوعی موروثی است به عنوان مثال پسری که در خانواده ای بزرگ شده که مادرش همیشه برنج را آبکش می کرده اگر با دختری ازدواج کند که مادرش همیشه برنج را به صورت کته می پخته اوایل ازدواج ممکن است فکر کند همسرش از روی تنبلی و بی سلیقگی برنج را آبکش نمی کند در صورتی که چنین نیست. در این موارد باید خواسته خود را مطرح کنید البته قبل از انتقاد، تعریفی را ضمیمه کار کنید تا نتیجه بگیرید.

تو بهترین آشپزی

بدترین و بی فایده ترین روشی که یک مرد می تواند برای بهتر شدن آشپزی زنش انجام دهد این است که از دست پخت زن های دیگر تعریف کند تا همسرش هم دست به کار شود و کار خود را ارتقا دهد به ویژه اگر زنی که مورد تایید شما قرار می گیرد از خانواده خودتان مثل خواهر شوهر و جاری همسران باشد.

کمک کنید

این قانون نانوشته برخی هاست که آشپزی را وظیفه خانم خانه می دانند این در حالی است که مردان زیادی در کار آشپزی به همسرشان کمک می کنند یا حتی خودشان در مواقعی این کار را به تنهایی انجام می دهند. اگر روش طبخ غذاهای مختلف را توسط همسران نمی پسندید، می توانید به بهانه همکاری در کنار او غذا درست کنید و نه دستوری و نه انتقادی فقط به صورت پیشنهادی روش مد نظرتان برای طبخ غذا را پیاده کنید تا همسران نتیجه آن را ببینند و دفعه بعد به شیوه شما عمل کند.



اگر دست پخت مادرتان فوق العاده و در قایل غذاهايش زباززد است، مطمئن باشيد از روز اول چنين دست پختی نداشته و بهترين آشپزهای دنيا هم چند بار غذايشان شور يا بي نمک شده است. به گزارش «بيتوته» آشپزی یک مهارت است که باید آموخته شود و با تمرین جا بیفتد پس اگر تازه ازدواج کرده اید، توقع نداشته باشید همسران مانند مادر شما یا مادر خودش آشپزی کند. کمی صبر کنید همه چیز درست می شود اما اگر مدت زیادی از ازدواجتان می گذرد و همچنان دست پخت همسران خوب نیست، راهکارهای زیر را امتحان کنید.

تشویق کنید

سخت ترین کارها هم با تشویق صحیح و به موقع آسان می شود، اگر می خواهید همسرتان روز به روز آشپزی بهتری داشته باشد، او را به این کار تشویق کنید. به عنوان مثال وقتی از در خانه وارد می شوید به او بگویید: خانه را بوی دست پخت خوب تو بر داشته یا وقتی غذایی می خورید که طعم خوبی دارد، از او تشکر کنید و بپرسید که چگونه این غذا را درست کرده ای که از همیشه بهتر شده است؟ همسران زمانی که نتیجه کارش را در رضایت شما ببیند، با شوق بیشتری کارش را انجام خواهد داد.

خواسته های خود را بگویید

خواسته های خود را بگویید اما به روش مخصوص. خانم ها بیشتر مثل مادرشان آشپزی



نی نی کده

چشم در چشم نوزاد

به گزارش «نی نی بان» چشم دوختن والدین به چشمان نوزادشان به همسان سازی امواج مغزی شان کمک می کند. در واقع وقتی بزرگ سالان و نوزادان به هم نگاه می کنند، این پیام را به هم می فرستند که برای همدیگر در دسترس هستند و قصد برقراری ارتباط یا یکدیگر را دارند به عبارتی چشم دوختن مادر و نوزاد باعث می شود مغز هر دوی آن ها به نگاهشان به هم واکنش نشان دهد و با مغز دیگری همگام تر شود. این مکانیسم می تواند والدین و فرزندان را از طریق همگام سازی زمان صحبت کردن و زمان گوش دادن، برای برقراری ارتباط آماده کند که منجر به یادگیری اثربخش تری خواهد شد. پژوهش های قبلی نشان داده بود ارتباط برقرار کردن والدین و فرزندان سبب نگاه کردن آن ها به هم یا بروز احساسات و بالا رفتن ضربان قلب می شود.

داروخانه

خطر «ارگوتامین سی» برای مادران باردار

ترکیب ارگوتامین و کافئین برای درمان سردردهای عروقی مانند حملات حاد میگرن یا انواع میگرن که به سایر داروهای ضد درد پاسخ نمی دهد، استفاده می شود و به گزارش «دارویاب» مصرف آن در مادران باردار به دلیل احتمال مرگ یا نقص عضو جنین ممنوع است. بی حسی و گزگز انگشتان دست، پا یا صورت، گرفتگی عضلانی، خارش پوست، درد در ناحیه بازو، سرد شدن یا رنگ پریدگی دست ها یا پاها، اسهال، سرگیجه، تهوع یا استفراغ را هم می توان در فهرست عوارض جانبی ارگوتامین سی قرار داد. همچنین باید توجه داشت مصرف دارو با شروع اولین علائم میگرنی بیشترین اثربخشی را دارد و توصیه می شود پس از مصرف دارو بیمار به مدت یک تا دو ساعت در اتاق تاریک استراحت کند و در صورتی که مصرف مقادیر معمول دارو سبب رفع سردرد نشد به پزشک مراجعه کند.

سلامت کده

انرژی منفی را از خانه بیرون کنید

انرژی های موجود در خانه نقش بسیار مهمی در سلامت ایفا می کند. به گزارش «بیتوته» تکنیک های زیادی برای بیرون کردن انرژی منفی از خانه وجود دارد. فضای خانه انرژی منفی را از خیلی چیزها می گیرد به عنوان مثال مشاجرات و به هم ریختگی ها. پس از یکسری اتفاقات مهم مثل طلاق یا تغییر شغل که در زندگی می افتد باید تمام سعی خود را در از بین بردن انرژی منفی ایجاد شده در خانه انجام داد تا به آرامش درونی رسید. گیاهان دارویی هر کدام انرژی های متفاوتی ایجاد می کنند که بر اساس انرژی مورد نیاز خود می توانید یکی از آن ها را تهیه و یک دسته در خانه نگهداری کنید به عنوان مثال اسطوخودوس برای تعادل، آرامش و تمدد اعصاب، سدر برای تصفیه، درمان و جذب انرژی مثبت، رزماری برای نظم دادن به چالش ها و جذب عشق و مرهم گلی سفید برای تغییر و دگرگونی.

سرآشپز

ماهی فویج

ماهی فویج از غذاهای محلی گیلان است که به گزارش «نمناک» مواد لازم برای تهیه آن به این شرح است:

ماهی سفید یا آزاد یا کفال: یک عدد

گردوی خرد شده: ۵ قاشق غذاخوری

رب انار: یک و نیم قاشق غذاخوری

سبزی های معطر (جعفری، نعناع و گشنیز): ۳ قاشق غذاخوری

زعفران: مقداری

زعفران، نمک، آبلیمو یا آب غوره: به مقدار لازم

طرز تهیه: داخل شکم ماهی را خالی کرده و خوب بشوید سپس آن را آغشته به آب لیمو و نمک کنید و به مدت ۲ ساعت داخل یخچال بگذارید. برای تهیه مواد داخل شکم ماهی؛ سبزی، گردو و رب انار را مخلوط کنید و تفت دهید و آن را داخل شکم ماهی به اندازه ای بریزید که مواد بیرون نریزد سپس شکم ماهی را با نخ و سوزن بدوزید. در آخر روی بدن ماهی را با روغن چرب کنید و باز زعفران آب شده بیوشانید و داخل یک ظرف را چرب و فویل فلزی بگذارید و ماهی را داخل آن قرار دهید و در فر به مدت ۲ تا ۳ ساعت بگذارید تا ماهی برشته شود.



سیستان و بلوچستان

هم استانی های گرامی

به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ میشود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان	لوازم ورزشی امید های ایران ارائه انواع کفشهای نایک،لانووا،اسپیکس و... آدرس: زاهدان ،بلوار دانشجو، دانشجو۶۴	خشکشویی و سفیدشویی فرهنگ خیابان کریمپور، انتهای کریمپور۱ ۰۹۱۵۳۷۵۳۰۰۹	فروش محصولات مدیران خودرو آدرس: خیابان خرمشهر، نبش خرمشهر ۱۰ ۰۹۱۵۱۹۱۶۶۲۹	فروش اقساطی و ویژه انواع اسپیلتهای کم مصرف اجنرال ۰۹۱۵۱۹۱۶۶۲۹	خرید گندم و جو کشاورزان به صورت نقدی آدرس: خیابان فرهنگ بین فرهنگ ۲ و ۴ ۰۹۰۳۸۰۴۵۵۷۷	کیاکابین آدرس: خیابان مزاری حد فاصل مزاری ۳ و ۵ ۰۹۳۱۱۴۶۹۷۶۹	طراحی نقشه، اجرای سیستم لوله کشی گاز خانگی، تجاری، صنعتی و...پذیرفته می شود ۰۹۳۰۵۷۰۰۶۳۱	آغاز فروش زمستانه اسپیلتهای کم مصرف اجنرال، وزمانه بصورت نقد و اقساط ۰۹۰۱۳۸۰۳۷۷۳
جویای کار ۹۱۵۹۵۰۷۵۰۱۰	مشاور املاک خونه باغ خرید، فروش، رهن، اجاره آدرس: خیابان پرستار، پرستار ۲۵ ۰۹۳۶۳۸۴۱۱۳۹	آموزش دوخت و دوز پرده به صورت حرفه ای ۰۹۳۸۸۴۴۹۹۷۹	پوشاک پرستیز عرضه انواع مانتو، لباس مجلسی و ... آدرس: چهارراه رسولی پاساژ روئال	فروشگاه گورا فروش پیشرفته ترین دستگاه های تصفیه آب خانگی و صنعتی آدرس:حدفاصل فلکه خيام و خیابان مدرس جنب بیمه ایران	پیرایش یزدان آدرس: زابل - بلوارکارگر کارگر ۷ نبش کوچه	ایزوگام و قیرگونی محمدی ۰۹۳۸۶۱۸۸۸۱۵	یخت شیرینی خانگی ارابه شیرینی خانگی با بهترین کیفیت ۰۹۳۹۱۶۰۱۹۵۲	آموزش تعمیر تلفن همراه و الکترونیک آدرس: خیابان بزرگمهر، بزرگمهر ۱۱ ۰۹۱۱۷۵۰۰۳۸۸ ۰۹۱۱۷۵۰۰۳۸۹
صدایرداری زنده و استودیویی، صدایرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹	سهمساری آریا زابل- بلوار ارتش نبش ارتش ۱۸ رویروی هتل تيمروز	لاستیک کورش آدرس: خیابان میرزای شیرازی، تقاطع مصلحی خمینی- چهارراه علیشاه ۰۹۱۵۱۴۹۵۰۶۵	گازرسانی فیروزه نشان ارائه دهنده خدمات گازرسانی خانگی، اداری و تجاری آدرس: زيباشهر نبش البرز	شرکت حسابداری نوازن حساب زاهدان ارائه کلیه خدمات مالی، حسابداری، نرم افزاری و ... اندام بلوار معلم، نرسیده به قناتل، تونس	طراحی،تأمین و اجرای نورپردازی نمای بیرونی و داخلی اماکن مسکونی آدرس:زاهدان- خیابان جانبازان-بین جانبازان ۹ و ۱۱ ۳۳۴۲۷۶۲۶ ۰۹۱۵۶۹۲۷۶۰۰	شرکت شعله پردازان طاهها آدرس خیابان دانشجو نبش دانشجوی ۱ ۰۹۱۵۵۴۶۹۶۰۷	سرویس خودرویی سرویس خودرویی با بهترین کیفیت ۰۹۳۸۶۱۸۸۸۱۵	سرویس ادارات پذیرفته می شود ۰۹۱۵۷۴۶۵۱۸۴
تعبیرات لوازم خانگی ماشین ظرفشویی انواع ۰۹۹۰۴۰۴۵۸۰	خدمات فنی حاضر نصب و تعمیر انواع اسپیلتهای یخچال و لوله گذاری داخلی آدرس:خیابان امام خمینی ۵۲	آموزش تنیس خاکی آدرس: داخل فرودگاه زاهدان جنب خانه های سازمانی	چاپ دیجیتال پاساژگاد طراحی، فیتوگرافی، هشت کارت ویزیت، بنر، فاکتور و ست اداری آدرس: خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱	موسسه خبریه شهیدمزاری اجناس و لوازم دست دوم خود را جهت اهدا به نیازمندان به این موسسه تحویل دهید آدرس: خیابان امیرالمومنین ۱۶ جنب مسجد	دکتر سعید شهرکی معالجه ریشه، ترمیم زیبایی جراحی، انواع پروتزهای ثابت و متحرک، لمبیت آدرس: تقاطع خیابان خيام و خرمشهر ۳۳۴۳۸۵۹۵	سیم کشی ساختمان پذیرفته می شود ۰۹۳۶۸۵۰۴۷۳۶	دکتر شیری و خشکشویی تلمیعی مبلمان در منزل و محل کار شما ۰۹۹۰۹۸۰۷۰۰۵	گالری ایده آل طراح و مجری دکوراسیون داخلی کاغذ،بوماری،پارکت،کفپوش سنگ آنتیک و آجرنسوز،کابینت، کفاند،لوازم چینی و ... آدرس: بلوارمعلم، تقاطع بزرگمهر، ساختمان ایرشیم ۰۹۱۵۸۷۶۷۸۵۶- ۳۳۴۲۴۶۵۹

نیازمندیهای

سیستان و بلوچستان

فراگیرد معرفی کالا و خدمات شما

ارسال پیامک
با شماره

۳۰۰۰
۹۹۰۰
۱۷

خرج رایگان