

بازی

رنگین کمان علاوه بر فولیاد فیزیکی وجسمانی ، وجودن و سرعت عمل در کودکان را نیز بالا می برد. این بازی در محیط بازی صورت می گیرد و برای انجام آن به وسایل ساده ای چون تعداد سنگ یا چوب ،رنگ (آبرنگ یا مازیک یا رنگ آکریلیک و …) و چند بازیکن نیاز است. ابتداسنگ ها را به هفت دسته مساوی تقسیم کرده و هر دسته را با یکی از رنگ های رنگین کمان (قرمز ، نارنجی ، زرد ، سبز ، آبی ، نیلی و بنفش) رنگ بزنید . توجه داشته باشید تعداد رنگ های هر دسته باید بیش از تعداد بازیکنان باشد. یکی از بچه ها به عنوان گرگ انتخاب شده و در غیاب سایر کودکان ، سنگ ها در اختیار او قرار می گیرد تا او هر دسته را درجایی مخفی کند . پس از آن و با سوت شروع بازی کودکان باید به جستجوی سنگ ها پرداخته و پس از یافتن هر دسته یک سنگ از آن بردارند. در عین حال کودکان باید مراقب باشند تا دست گرگ به آنها نخورد. زیرا پس ازتمام دست گرگ با کودک ، او باید آخرین سنگی را که برداشته به گرگ بدهد. اولین کودکی که موفق شد به جمع آوری هفت سنگ یا هفت رنگ رنگین کمان شود برنده بازی خواهد بود.

نکات ریز خانه داری

تمیز کردن اجاق گاز:

اگرغذا یا شیرسرفشته واجاق گازتان را کثیف کرده و تمیزکردن آن برایتان مشکل است ، کافی است تا مقداری رب گوجه فرنگی را روی لکه ها مالیده و شب تا صبح بگذارید. بماند.

صیغ با استفاده از یک اسفنج یا ابرنرم و مقداری آب گرم وصابون ، لکه ها را پاک کنید.

اتو ازین برنده خط اتو

تا به حال پیش آمده که بخواهید خط اتوی شلوار را عوض کنید یا دم پای شلوار را با کت کنید، اما خط اتوی قبلی لباس را نا زیبا کرده باشد؟ برای این مشکل هم راه حلی وجود دارد: اسفنجی آغشته به سرکه سفید را روی محل مورد نظر بمالید تا خط اتوی قبلی برطرف شود. سپس شلوار را بشویید و دوباره اتو کنید.

پاک کننده جرم و گچ اتو

اتوهای بخار در اثر استفاده از آب های سنگین هر چند وقت یک بار گچ می گیرند و راه عبور بخار در آنها مسدود می شود. برای جرم گیری اتوی بخار و رفع گچ، مقداری سرکه سفید(سرکه تصفیه شده) داخل محفظه آب آن بریزید.

بعد از ۲۴ ساعت آن را خالی کنید، و سپس با چند بار پر و خالی کردن از آب، محفظه را شستشو دهید.رسوبات و گچ داخل محفظه از بین خواهد رفت.

تمیز کردن اتو:

۱- اتو را به شدت گرم کنید و سپس روی پارچه خشن و بی مصرفی بکشید تا تمیز شود.
۲- در صورتی که کف اتوی شما از جنس تفلون نباشد ، می توانید با کشیدن یک تکه ستیاده به کف اتو آن را تمیز کنید

یخچال

برای تمیز کردن دیواره‌های داخلی یخچال از محلول جوش شیرین و آب کتک بگیرید. برای این منظور یک تا دو قاشق جوش شیرین را در یک چهارم لیتر آب گرم حل کنید و یخچال را با آن پاک کنید. سپس با دستمال تمیز خشک نمایید. جوش شیرین بوی نامطبوع یخچال را از بین می برد.

کد بانو

سبب زمینی پخته



سبب زمینی در صورتی که به روش درست پخته شود در قایدهای که برای سلامتی بدن ایف می کند نقش یک ماده غذایی

لاغری را نیز دارد. به طور مثال در رژیم غذایی مناسبی که در آن از سبب زمینی به جای سایر قند های کتد و هیدروکربن ها مانند نان کتد ، برنج و … استفاده میشود میتوان پس از یک ماه تا ۴ کیلو گرم به کاهش وزن دست یافت . کالری سبب زمینی بسیار اندک در حد ۸۰ کالری در ۱۰۰ گرم است و دلیل آن مقدار بالای آب موجود در سبب زمینی است. چربی سبب زمینی از نوع اسید های چرب ضروری است که برای کارکرد درست سلول های بسیار لازم وضروری است

و بدن به تنهایی قادر به تولید آن نیست. گلوکسید موجود در سبب زمینی به فرم آمیدون نوعی قند مرکب و کتد است که براحتی جذب نمی شود و در عین حال انرژی بدن را به مدت چند ساعت تامین می کند . سبب زمینی پخته با پوست درآب که گلیسمیک پایینتر در خود حفظ می کند میتواند غذایی مناسب رای ورزشکاران ، کسانی که رژیم لاغری دارند و یا افرادی که از خوردن نغلات در میان وعدهها پرهیز می کند ، باشد. باید توجه داشت اندیس گلیسمیک سبب زمینی هنگامی که در روغن سرخ شده ویا ویاد روغن سرخ شده ویا به صورت پوره یا فلو کن و حالت پودری یا پوسته پوسته درغذا ها مصرف شود بالا رفته و به قند سریع تبدیل می شود که بسیار جاق است و پراکاری است سبب زمینی پخه بخصوص همراه با پوست سرشار از الیگو المان بخصوص پتاسیم ، کلسیم ، آهن و منیزیم است.



انرژی صبحگاهی

همیشه برای خود یک گلدان گل داشته باش. وقتی طبیعت زیبای بهاری را به خانه ات دعوت می کنی یعنی دوست داری همیشه زندگی بهاری داشته باشی. محققان کشف کرده‌اند داشتن یک گلدان گل در خانه علاوه بر این که عاطفه مثبت افراد را بالا می برد باعث می شود تا آنها باانرژی‌تر نو به کارهایشان پرداخته و خستگی روانی کمتری داشته باشند.به عقیده روانشناسان افراد هنگام صبح میزان عاطفه مثبت شان پایین است و به مرور زمان ، حدود ساعت ۱۰ تا ۱۲ این عاطفه افزایش پیدا کرده و فرد انرژی زیادی در خود حس می کند . اما این عاطفه پس از ساعت ۱۴ تا پایان شب که هنگام خواب است ، کاهش پیدا می کند . بنابراین در صبحگاهان از زمان بیدار شدن تا آمادگی برای شروع کار روزمره زیادی فرصت نداری و چاره‌ای نیست جز این که هر چه سریعتر به محل کار رفته یا کارهای دیگر را شروع کنی . کمی صبر کن لحظهای به خودت فکر کن ، صبح آبپاش را به دست بگیر و گل های را آبیاری کن . انرژی مثبت گل باعث می شود تا تو توان زیادیدر خود حس کرده وروز را با توان بیشتری به پایان برسانی.

بهترین راه برای شستن پرده

پرده ها را پس از شستشو به صورت نمدار آویزان کنید. به این صورت چروک های موجود در پارچه هم زمان با خشک شدن آن صاف می شود و دیگر نیازی به اتوکشی به مدت طولانی نخواهد بود .

اگر پارچه نخی جدیدی برای پرده های خانه تان تهیه کرده اید و احتمال آب رفتن آنها وجود دارد، ابتدا پارچه را در محلول آب و نمک به میزان ۱ قاشق سر صاف نمک طعام در هر لیتر آب و به مدت ۲۴ الی ۴۸ ساعت به صورت مجاله قرار دهید.

پس از طی این مدت زمان، پارچه را آب کنشی کرده و اتو بزنید. سپس شروع به دوختن پرده کنید.این کار برای پارچه هایی که احتمال رنگ دادن آنها وجود دارد نیز سبب تثبیت رنگ های خود. برای گردگیری پرده ها و زدودن گرد و خاک، در هر یک از جاروبرقی های خانگی، سری مخصوصی برای این منظور قرار داده شده است. با نصب آن بر روی میله جاروبرقی هر چند وقت یکبار پرده های خانه تان را گردگیری کنید



برای گردگیری پرده ها و زدودن لگ های سطوح داخلی ظروف آلومینیومی، کافی است ظرف را از آب داغ پر



جواهری درخشان!

دستورات غذایی زیادی وجود دارند که در آنها بایستی تنها از سفیده و تنها از زرده تخم مرغ استفاده کرد. معمولاً باقیمانده تخم مرغ استفاده نمی شود.

زرده تخم مرغ را روی موهای مرطوب ریخته و به آرامی پوست سر را ماساژ دهید. سپس با آب سرد یا ولرم موها را شست و شو دهید. اگر سفیده تخم مرغ باقی مانده است با زدن سفیده آن را به صورت برفک درآورده و به عنوان ماسک صورت استفاده کرده و پس از ۵ دقیقه پوست را با آب ولرم شست وشو دهید.

برای پوست های چرب و حساس باید یک قاشق چایخوری عسل و یک قاشق سوپخوری پودر جو دوسر به سفیده اضافه کرد. نتیجه :تخم مرغ باعث درخشندگی موها شده و پوست صورت را نرم کرده و رنگ پوست را بازتر می کند.

پاکیزگی پوست دست:

لیمو باعث پاکیزگی و درخشندگی و زیبایی دست ها است. دستو پس از آن که آب لیمو گرفته شد، پوست آن را به دست ها مالیده تا پاک شوند. همچنین دست ها را نسبت به لکه های پیروی مقاوم تر می کند.لیمو ترش ناخن هایی را که به دلیل لاک زدن یا هنگام کار زرد شده اند.

سفید می کند. یک قاشق چایخوری آب لیمو و یک قاشق سوپخوری عرق گل پرتقال یا بهارنارنج را مخلوط کرده سپس از آن با پنبه برای پاک کردن ناخن ها استفاده کنید. آب لیمو ترش باعث درخشندگی موها می شود. اما باید توجه داشت لیمو در مقابل نور خورشید مو یا پوست را دچار سوختگی می کند بنابراین نباید هنگام استفاده از لیمو در مقابل نور شدید خورشید قرار گرفت.

تمیز کننده قهوه جوش

و کتری



اگر قهوه جوش یا کتری چرم بسته یا آلوده شده، برای پاک کردن آن لازم نیست به مواد شیمیایی متوسل شوید. کافی است مقدار مساوی و سرکه سفید و آب را با هم مخلوط

کنید و درون ظرف بریزید و بگذارید بجوشد. زمان لازم برای جوشیدن محلول، به سختی چرم بستگی دارد. با این شیوه می توانید به سادگی از شر این رسوبات نجات یابید.

جلادادن ظروف آلومینیومی

برای زدودن لگ های سطوح داخلی ظروف آلومینیومی، کافی است ظرف را از آب داغ پر

شیوه ای آسان و ارزان برای داشتن فر تمیز

دقیقه دمایکروفر بجوشانید.

دیواره ها را تمیز و خشک کنید. همچنین میتوان نیمی از یک لیمو ترش بزرگ را در کاسه ای آب قرار دهید و بگذارید پنج تا ده دقیقه بایسته به میزان کثیفی دستگاه را

مایکروویو بجوشد. بخار لیمو باعث تخشیر لکه های چرب می شود و بوی بد را از میان می برد. در پایان با یک دستمال کتانی خشک دیواره های داخل دستگاه را تمیز کنید.

دستمال آغشته به آب لیمو ترش تازه یا الکل نیز برای تمیز کردن مایکروویو و از بین بردن چربی ها بسیار سوسند است. هرگز از دستمال زبر، اسکاچ یا سیم ظرفشویی برای تمیز کردن دستگاه استفاده نکنید. برای پیشگیری از پاشیدن چربی غذا به دیواره ها بهتر است هنگام پخت روی غذاهای چرب را با سفون بپوشانید.

دستمال آغشته به آب لیمو ترش تازه یا الکل نیز برای تمیز کردن مایکروویو و از بین بردن چربی ها بسیار سوسند است. هرگز از دستمال زبر، اسکاچ یا سیم ظرفشویی برای تمیز کردن دستگاه استفاده نکنید. برای پیشگیری از پاشیدن چربی غذا به دیواره ها بهتر است هنگام پخت روی غذاهای چرب را با سفون بپوشانید.

دو قاشق غذاخوری آب لیمو ترش با یکبیگن پودر در یک پیمانه آب را مدت چهار تا شش



برای تمیز کردن فر گاز می توانید در منزل یک پاک کننده ارزان بسازید. یک قاشق چایخوری مایع ظرفشویی، یک قاشق چایخوری آب لیمو ترش و یک قاشق مایع سفید کننده را در یک لیوان آب گرم حل کنید. محلول را با اسفنج به دیواره های داخل فر بمالید و بگذارید ۵ دقیقه بماند. سپس با دستمال مرطوب چند بار سطوح را تمیز کنید. این پاک کننده مواد خشک شده و چربی های سوخته را از دیواره ها جدا می کند. پاک کردن فر از مواد شونده و شیمیایی در پایان کار نکته مهمی است. آثار مواد پاک کننده را چندین بار با دستمال مرطوب پاک کنید.

اگر مایکروفر نیاز به تمیز شدن دارد، محلول دو قاشق غذاخوری آب لیمو ترش با یکبیگن پودر در یک پیمانه آب را مدت چهار تا شش

توصیه های مدیریت مصرف

از بازویسته کردن بیهوده در یخچال و فریزر اجتناب کنید و سعی نمائید مواد مورد نیاز خود را یکباره از آنها خارج کنید و با درآن قرار دهید.

برقک های یخچال و فریزر را بطور منظم آب کنید . زیرا با افزایش قشر برقک ، مصرف انرژی بالا می رود.

– با انتخاب یخچالهای مجهز به سیستم برقک آب کن اتوماتیک ، مصرف انرژی بدون دخالت مصرف کننده کاهش می یابد.

– هنگامی که یخچال و فریزر بروی یک سطح تراز و صاف قرار نمی گیرد، باعث می شود و در یخچال بطور منظم کامل بسته نشود و کارکرد درستی نداشته باشد و در نهایت مصرف انرژی آن افزایش یابد .

– با توجه به شرایط آب و هوایی ویژه استان هرمزگان و لزوم استفاده از کولر گازی جهت سرمایش محیط، سعی کنید یخچال را در آشپز خانه و بدور از محل نشیمن (محل سکونت) استفاده کنید، چرا که کارکرد یخچال باعث گرم شدن هوای محیط خود می شود .

– از گذاشتن هر گونه پارچه بر روی طبقات یخچال باید جدا پرهیز کنید، چون این کار از گردش هوا در یخچال جلوگیری می کند و مصرف برق آن را افزایش می دهد .

– مصارف برق را در زمان پیک بار کاهش دهید .

– لوازم برقی غیر ضروری و لامپ های اضافی را در ساعات پیک بار خاموش نگه دارید.

اوسایل برقی مانندماشین لباسشویی، اتو چرخ گوشت ، جارو برقی و … را که می توان در ساعات غیر اوج مصرف مورد استفاده قرار داد را در این ساعات از نشیانه روز (در زمستان) از نیم ساعت قبل از وقت مغرب تا ساعت ۱۱ شب و در تابستان ها ساعاتی اوج مصرف زمستانه + ظهرها از ساعت ۱۲ تا ۱۵ روشن کنید تا از مصرف برق در زمان اوج مصرف بکاهیم .

استفاده از لامپهای کم مصرف بجای لامپ های رشته ای معمولی به نفع شماست ، زیرا مصرف آن یک پنجم مصرف لامپ های رشته ای و عمر آن ۱۰ برابر و میزان نور شنایی آن ۵ برابر لامپ های رشته ای معمولی است .

پس در کاهش هزینه برق مصرفی سهم عمده ای خواهد داشت . لامپ های رشته ای فقط ۵ درصد نور و ۹۵ درصد گرما تولید می کنند

آیا شما هم از مشکل شوره سر رنج می برید؟

فرمول تمیز کننده شوره سر خشک:

حدود پنج قاشق غذاخوری ماست را با آب نصف یک عدد لیمو ترش مخلوط کنید. دو قاشق غذاخوری سریر پودر گیاهی به آن بیفزایید و خوب هم بزنید. خمیر حاصله را روی پوسته کف سرتان بمالید و پس از گذشت ده دقیقه، موهایتان را با شامپویی غلیظ و مرطوب کننده خوب شست و شو دهید. دست کم هفته ای یک مرتبه این عمل را انجام دهید. دست کم هفته ای یک مرتبه این عمل را انجام دهید. اگر با این روش ها، شوره سرتان برطرف نشد، لازم است که حتماً به یک متخصص مراجعه نمایید. چون ممکن است عفونتی قارچی در میان باشد. یک روش موثر رفع کننده شوره سر، مالیدن مخلوطی تهیه شده از یک قاشق غذاخوری اولکلن و دو عدد قرص اسپیرین له شده است. علت ریزش مو چیست؟ پدیده ریزش منزل خود را هر چند سال یکبار توسط یک متخصص کنترل نمائید. زیرا نقص سیم کتشی موجب افزایش مصرف کم شدن سیم کتشی ها و وسایل برقی خواهد شد. در هنگام مطالعه و انجام کارهای ظریف

مکانهای اداری، استفاده از رنگ های روشن در سقف ، دیوار ها و کف اتاقها ، بویژه به هنگام تعمیرات و تغییر دکوراسیون ، هر لامپ باید یکبار جداگانه داشته باشد . سیم کتشی منزل خود را هر چند سال یکبار توسط یک متخصص کنترل نمائید. زیرا نقص سیم کتشی موجب افزایش مصرف کم شدن سیم کتشی ها و وسایل برقی خواهد شد. در هنگام مطالعه و انجام کارهای ظریف از نور موضعی استفاده کنید .

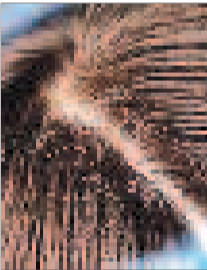
با استفاده از لامپهای کم مصرف بجای لامپهای رشته ای ، مصرف برق دستگاهای سرمایشی خودکار (کولر گازی و …) را بدلیل عدم تولید گرمای مزاحم کاهش می دهیم .

کولر های گازی از جمله بر مصرفر (اتو، جارو برقی ، ماشین لباسشویی) در ساعات اوج مصرف برق، استفاده نکنید . حتی امکان از استفاده همزمان چندین وسیله مصرفر پرهیز کنید . بهترین زمان استفاده از وسایل برقی ، صبح و پیش از ظهر است . همیشه از ظرفیت کامل وسایل خانگی استفاده کنید . در زمستان و تابستان برای جلوگیری از اتلاف گرما و سرما ، درها پنجره های و خانه را ببندید . بمنظور کاهش مصرف انرژی برق ، از عایق مناسب جهت هدر رفتن سرمایشی استفاده کنید .

از روشن گذاشتن مداوم سماور برقی خودداری کنید . در ساعات اوج مصرف ، از سماور برقی استفاده نکنید .

بیشترین تلفات گرمایشی و سرمایشی

کد بانو



ای کتد و تدریجی است و دست کم پنج سال یا بیشتر به طول می انجامد تا رشد مو به کلی متوقف گردد.

اگر به موقع اقدام کنید و درصدد درمان برآیید، می توانید بر این مشکل غلبه کنید . از فرآورده های قاشق غذاخوری خود استفاده کنید.

طرز تهیه محلول مرطوب کننده و براق کننده مو:

چهار قاشق چایخوری آب لیمو ترش؛ یک قاشق چایخوری عصاره بادام؛ یک قاشق چایخوری عصاره گیلاس؛ یک قاشق چایخوری عصاره انیسل. همه مواد را خوب با هم مخلوط کرده و محلول حاصل را داخل یک ظرف اسپری بریزید. این محلول علاوه بر آنکه رایحه فوق العاده ای دارد، موهای روشن را به خوبی مرطوب و براق می کند؛ آب لیمو ترش، یک روشن کننده طبیعی مو محسوب می شود، می توانید آن را داخل فریزر نگه داری کنید.

طرز تهیه محلول نرم کننده مو:

یک ظرف در دار با گنجایش ۴۵۰ گرم؛ چهار قاشق چایخوری سرکه طبیعی؛ پنج قطره روغن طبیعی و خالص استودوسن؛ پنج قطره روغن طبیعی و خالص گل سرخ؛ پنج قطره روغن طبیعی و خالص چوب صندل؛ سه قطره روغن طبیعی و خالص رزماری. همه مواد را داخل ظرف به خوبی با یکدیگر مخلوط کرده و مقداری آب روی آن بریزید. در ظرف را گذاشته و خوب تکان دهید تا مواد به خوبی با هم ترکیب شوند. محلول نرم کننده حاصله را بعد از شست و شوی معمول موها در حمام، روی موهایتان بمالید و پس از گذشت سه تا پنج دقیقه، موهایتان را خوب آبکنی نمایید. اگر مایلید حالت لیز، لزجی یا چسبناکی را از موهایتان رفع کنید؛ زمانی که موها کاملاً تمیز هستند ولی وقتی که به آن دست نمی زنید، احساس خوبی پیدا نمی کنید؛ کافی است در هنگام شست و شو آبکنشی موها، از آب کاملاً سرد استفاده کنید. هم چنین خوب آبکنشی کردن را فراموش نکنید.

دیگر تفت دهید.

۵

بانوی دریا

سال نهم

شماره ۹۹۵

چهارشنبه

۸ اردیبهشت ۱۳۸۹

۹۶۹جمادی الاول ۱۳۳۱

۲۴ آوریل ۲۰۱۵

دیپرسفحه : فرزانه مسلم زاده

آشپزی

خوراک گل کلم با پنیر

مواد لازم برای ۴ نفر:

گل کلم / یک عدد
سیر پوست کنده و درشت خرد شده
۲-۳ حبه-لیمو
ترش / یک عدد
روغن زیتون / به مقدار لازم-نمک و فلفل / به مقدار لازم-پنیر پارمزان / به مقدار لازم

طرز تهیه:

۱- فر را روی حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت از پیش حرارت دهید.
۲- گل های گل کلم را از هم جدا کنید و در یک ظرف نسون در فر قرار دهید.

۳- سیر را به گل کلم اضافه کنید و روی آن روغن زیتون و آب لیمو بریزید.

۴- روی مواد فوق، نمک و فلفل بپاشید.

۵- ظرف را بدون درپوش، درون فر داغ شده، قرار دهید و آن را ۲۰- ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که سر گل کلم ها قهوه‌ای شود حرارت دهید.
۶- برای اینکه ببینید تا چه حد پخته و نرم شده از یک چنگال استفاده کنید.

۷- پس از اینکه کاملاً پخته شد، آن را از فر خارج کرده، روی آن پنیر پارمزان بپزید و میل کنید.

پیتزا قیفی

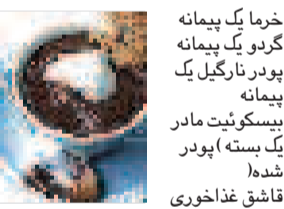
مواد لازم:
سسته مرغ ۱۰۰
گرم- قارچ ۳۰ گرم
سیس دل‌لمه۲۰
گرم- پننپیتزا ۷۰ گرم
خمیر پیتزای قیفی
یک عدد- پیاز ۳۰ گرم

روغن ۲۰ گرم- عصاره مرغ نصف قرص زیتون بدون هسته یک عدد

طرز تهیه

پیاز را داخل تابه در روغن سرخ کرده، سپس به آن سسته مرغ خرد شده را اضافه می کنیم و تفت می دهیم، پس از آن فلفل‌دلمه‌ای و قارچ را اضافه و روی آن عصاره مرغ می‌ریزم و می‌گذاریم که مواد خوب تفت بخورد، بعد از آن که آب مواد تمام شد روی آن پننپیتزای می‌ریزم. یک دقیقه که به همراه بقیه مواد تفت خورد، داخل خمیر قیفی می‌ریزم و روی آن را با فلفل‌دلمه‌ای و زیتون چهار قاچ شده تزئین می‌کنیم و داخل مایکروفر یا فر با حرارت ۱۶۰ درجه سانتی گراد یا ۳۲۰ درجه فارنهایت به مدت ۳۰ دقیقه قرار می‌دهیم

دسر خرما با شکلات



خرما یک پیمانه
گردو یک پیمانه
پودر نارگیل یک پیمانه
بیسکویت مادر یک بسته
پودر شکلاتی شده

قاشق غذاخوری شکلات شیری

تختهای سفید ۵۰ گرم

طرز تهیه

خرما را با پودر بیسکویت و گردو خوب چرخ میکنیم و کلاب را به بقیه مواد اضافه کرده و ورز میدهیم. سپس، شکلات قاشقی سفید را رنده کرده و به موادمان اضافه میکنیم. مخلوط به دست آمده باید حالتی داشته‌اشد که بتوانیم آن را به شکل گلوله‌های توبی کوچک دربیاریم. پس از این کار، آنها را در پودر نارگیل یا کتد می‌غلتانیم و در ظرف میچینیم. نکته: اگر مواد خمرمانند حاصله شل باشد، کمی پودر بیسکویت اضافه میکنیم و اگر سفت باشد، کمی گلاب می‌ریزیم.

خوراک شیرین هویج

مواد لازم

۴۰۰ گرم هویج ، یک قاشق غذا خوری کره
دو قاشق غذاخوری شکر ، یک قاشق چای خوری آب

طرز تهیه

هویج ها را پوست گرفته و حلقه حلقه کنید . سپس آن را در ظرفی بریزید . در ظرف را گذاشته و ظرف را برای ۷ دقیقه درون مایکروفر قرا دهید . در یک تابه متوسط کره را ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید .

سپس شکر و آب به آن بیفزایید و به آرامی با هم مخلوط کنید تا حل شوند. پس از سه یا چهار دقیقه هویج ها را درون تابه اضافه کنید و برای دو دقیقه دیگر تفت دهید.

حیات کاسپیک

دوخت آبسه مردانه

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟



دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟

دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟
دوخت آبسه مردانه چیست؟