

## آشپزی

**انواع قهوه موکا**

**مواد لازم :**

قهوه دم کشیده و غلیظ ۲ فنجان

سس شکلاتی ۲ قاشق سوپخوری

شیر ۲ فنجان

خامه فرم گرفته و یا اسپری خامه برای تزیین به میزان لازم

**مواد لازم برای تهیه سس شکلاتی :**

پودر قند ۱ فنجان

پودر کاکائو ۴ قاشق سوپخوری

آب جوش ۱/۲ فنجان

وانیل به میزان کم

**طرز تهیه سس شکلاتی :**

بندتا پودر قند و وانیل و پودر کاکائو را با نصف فنجان آب جوش درون ظرف مناسبی مخلوط کنید.

سسب ظرف را بر روی حرارت گاز قرار دهید تا مواد سس شکلاتی به دمای جوش برسند و غلیظ شوند.

از این سس می توانید برای تزیین انواع بستنی و دسرها و در تهیه موکا استفاده کنید.

**طرز تهیه قهوه موکا لایه ای :**

برای درست کردن قهوه موکا به قهوه اسپرسو نیاز دارید می توانید ابتدا قهوه اسپرسو را تهیه کنید همچنین می توانید برای تهیه قهوه موکا از نسکافه نیز استفاده کنید که برای تهیه نسکافه ابتدا باید یک قاشق مبراخوری نسکافه را در درون یک فنجان آبجوش حل کنید.

در مرحله بعدی طرز تهیه قهوه موکا شیر را در درون شیر جوش و یا قابلمه ای کوچک بریزید سپس قابلمه را بر روی شعله قرار دهید تا شیر به دمای جوش برسد.

شعله گاز را خاموش کنید و با کمک یک همزن شیر را آنقدر هم بزیند تا دو برابر حجم شیر کف روی شیر ایجاد شود.

سپس در ته فنجان قهوه خوری سس شکلاتی را بریزید.

قهوه را به آرامی بر روی سس شکلاتی بریزید تا دو سوم فنجان پر شود. سپس بر روی قهوه با کمک قاشق کف شیر بریزید و روی کف شیر اسپری خامه یا خامه فرم گرفته را بریزید و روی خامه مقداری سس شکلاتی بریزید در این مرحله قهوه موکا خوشمزه آماده سرو است.

در طرز تهیه قهوه موکا اگر ترجیح می دهید کالری قهوه بالا نرود می توانید خامه را حذف کنید ولی این قهوه با خامه طعم متفاوت تری پیدا می کند. قهوه موکا را می توانید در درون ماگ و یا فنجان سرو کنید.

**مواد لازم برای قهوه موکا :**

قهوه اسپرسو ۱۵۰ میلی لیتر

شکلات ۵۰ گرم

شیر ۵۰ میلی لیتر

**طرز تهیه قهوه موکا :**

قهوه موکا یک نوشیدنی عالی ترکیب هات چاکلت و قهوه اسپرسو است. ابتدا قهوه اسپرسو داغ را به شکلات ذوب شده و شیر داغ اضافه کنید و خوب مخلوط کنید تا یکدست شود

در ماگ بریزید و سرو کنید.
می توانید روی آن را با خامه فرم گرفته و سس شکلات تزیین کنید می توانید هم ساده میل کنید.

## کوکو سبزی

**مواد لازم :**

سبزیجات معطر کوکو ۵۰۰ گرم

تخم مرغ دو تا سه عدد

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه به مقدار لازم

آرد یک قاشق غذاخوری

روغن مایع به مقدار یک فنجان

ماست یک فنجان

پیاز خرد شده یک عدد

گردو و زرشک به میزان لازم

**طرز تهیه :**

در ابتدا سبزی ها را کاملا بشویید و بگذارید تا آب آنها برود و خشک شوند. بعد آن را با یک چاقوی تیز کاملا خرد کنید. سپس در ظرف دیگری تخم مرغ ها را بریزید و آن ها را هم بزیند تا سفیده و زرده آن کاملا با هم مخلوط شوند. سپس مواد طعم دهنده را مانند ماست، پیاز، نمک و فلفل سیاه و زردچوبه، یک فنجان روغن مایع را اضافه کنید و کاملا هم بزیند تا مواد خوب با هم مخلوط شوند و در پایان سبزی های خرد شده را به ظرف اضافه کنید و هم بزیند تا مواد یکدست شوند. سپس زمان اجازه بدهید مواد استراحت کنند تا طعم یکدیگر را به خوبی به خود بگیرند. در این هنگام فر را روشن کنید و در دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد قرار بدهید و اجازه بدهید تا گرم شود.

قالب مورد نظرتان را چرب کنید و مقداری از مواد کوکو را داخل آن بریزید و گردو و زرشک را روی آن پاشید و دوباره به آرامی ادامه مواد را بریزید. اگر زرشک و گردو را در کل مواد بریزید این هایی که داخل قالب به ته آن آمده اند می سوزند. سپس روی قالب را فویل بکشید و چند سوراخ ریز روی آن بزیند و داخل فر قرار بدهید. بعد از پخت مواد کوکو سبزی با یک چنگال تست کنید که کامل پخته شود مواظب باشید که کوکو سبزی تان نسوزد بعد فویل را بردارید و روی فر را روشن کنید و اجازه بدهید کمی سرخ شود.

### نان صبحانه

مواد لازم برای تهیه نان صبحانه :

آرد

۷ لیوان

شیر ولرم ۲ لیوان

تخم مرغ ۲ عدد

شکر ۶ قاشق سوپخوری

پودر خمیرمایه ۱ پاکت

نمک ۱ قاشق سوپخوری

روغن مایع ۱۲ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه :**

برای تهیه نان صبحانه ابتدا مایه خمیر، شکر و شیر ولرم را مخلوط کنید. تخم مرغ، نمک و روغن را اضافه کنید بعد آرد را کم کم اضافه کنید و خوب ورز بدهید تا خمیر نرمی به دست آید. سپس ۱ ساعت استراحت بدهید. بعد به شکل های دلخواه در سینی فر بگذارید. فر را در دمای ۱۸۰ درجه به مدت نیم ساعت قرار بدهید و نوش جان کنید.

## خانواده

روانشناس و مشاور حوزه کودک و نوجوان عنوان کرد :

# خطر در کمین کودکان موبایل به دست



فردوسی با توصیه به خانواده تصریح کرد: خوب است که خانواده‌ها در کنار فرزندانشان باشند و در بچه‌ها در این زمینه آگاهی بدهند. والدین باید در جریان آنچه بچه‌ها استفاده می‌کنند باشند و در موارد لزوم ورود کنند. بچه‌ها به حال خود رها نباشند و دسترسی به هر محتوایی در این پلتفرم‌ها برایشان به شکل سامان یافته‌ای انجام شود.

با روانشناس و جامعه‌شناس تعامل داشته باشید این روانشناس با اشاره به محتوای برخی از

نکته هایی طلایی برای خانواده ؛

# خانه کم نور آرامش کمتری دارد

مثل فقر، نبود امکانات تفریحی در محیط زندگی، عدم بازدارندگی قوانین، تربیت نادرست و ناتوانی در کنترل نفس باعث می شود برای تفریح به جرایمی خشن دست بزنند.

**\* نورمنوسوبی**

همیشه مضرات زندگی در خانه های کوچک و بی نور به اندازه ی روی آوردن به بزهکاری بزرگ نیست و در برخی موارد به پایین آمدن آستانه تحمل افراد و مشاجره های خانوادگی می انجامد. در همین زمینه دکتر عارفه مشیر، روانپزشک به ایسا می گوید: هرچه خانه ها کوچک تر و تاریک تر باشند، تنش های خانوادگی نیز افزایش می یابد و موجب تاثیر آسترس های محیطی بر روابط خانوادگی می شود.

به گفته ی این متخصص خانه هایی که در گذشته وجود داشتند دارای فضای بزرگ تر، حیاط، باغچه، حوض و معماری زیبا و دلنشین بودند و از شیشه های رنگی و نور در خانه های قدیمی بسیار استفاده می شد اما در زندگی آپارتمانی کنونی، خانه ها کوچک و تاریک شده اند و سر و صدای خیابان های اطراف وارد خانه می شود که این عوامل آسترس رای زندگی آپارتمانی موجب تنش میان خانواده می شود.
مبشر تصریح کرد: نور نقش بسیار مهمی در آرامش افراد دارد و در زندگی آپارتمانی این نعمت تا حدود زیادی گرفته شده است. این روانپزشک اظهار کرد: کوچک شدن خانه های امروزی در ایجاد تنش در خانواده بسیار موثر است. زمانی که خانه کوچک باشد کودک نمی تواند انرژی خود را تخلیه کند و دچار افسردگی یا لجبازی می شود که تنش در کودک به مادر و دیگر اعضای خانواده

در سایه گذر عمر ؛

# چند توصیه برای آن‌هایی که از پیر شدن می ترسند



آخرین فیلمی که دیدید، چه بود؟ آخرین کتابی که از خواندن آن لذت بردید؟ زندگی با همین کارهای ساده می تواند زیباتر شود. با کارهایی چون یک مهمانی دوستانه. شاید احساس پیری شما ناشی از تنهایی تان باشد. شاید تنها مانده اید فکر می کنید من ۵۲ ساله شدم اما اگر در جمع دوستان تان بروید، از حس تنهایی و افسردگی سن و سال بیرون بیایید و به خودتان بختنید که درگیر اعداد و رقم ها شده اید. خودتان را محبوس تنهایی تان نکنید. دیوار تنهایی را با دوستان تان شکنید، دوستانی که روزهای زیادی است از آن ها بی خبر هستید. اگر دسترسی به آن ها مشکل است لباس بپوشید و راهی مغازه سرکوجه شوید و برای خودتان یک خوردنی که مربوط به روزهای کودکی تان است را بخرید. نمی دانید این کار در حد معجزه می تواند به شما کمک کند و حس خوبی را به شما بازگرداند.

۳- زمان تان را با این فکر نگذرانید که برای انجام این کار پیر هستید: تا زمانی که شما سالم هستید و مشکل خاصی ندارید، می توانید تمام کارهایی را که در سال های قبل انجام می داده اید و برای شما جالب بوده را انجام دهید. حتی کارهایی را که دوست داشتید، انجام بدهید اما موقعیت آن را پیدا نکردید مثل استفاده از کامپیوتر. نگران نباشید، ترسید قرار نیست هوش فوق العاده‌ای داشته باشید، برای کار یا کامپیوتر یا یادگیری یک زبان تازه… کافی است آرزوهای تان را بخواهید و تلاش کنید به آن ها برسید.

شما می توانید برای خودتان یک کامپیوتر بخرید و به دنیا متصل شوید. می توانید به کلاس زبان بروید و خیلی کارهای دیگر که حتی شاید لازم نباشد برای به دست آوردن شان پول خرج کنید، بلکه می توانید از آن ها پول به دست بیاورید مثل مهارتی که دارید و می توانید از راه آن کسب درآمد کنید، معلم بوده اید و می توانید در آموزشگاهی کار کنید، می توانید به نوه تان خطاطی یاد

بدهید و خیلی موارد دیگر که کافی است کمی سر بچرخانید تا آن ها را ببینید. کارهای تازه ای که پیش از این به سوی آن ها نرفته اید چون وقت و جرات آن نداشتید. نگران نباشید شما به اندازه کافی جوان هستید! کافی است خودتان این موضوع را باور کنید.

۴- بیشتر مواظب خودتان باشید:

ویتامین های لازم را به بدن تان برسانید و غذای سالم بخورید.

شماره ۲۱۳۲- شنبه ۳۰ فروردین ۱۳۹۹

### فال روزانه

### فروردین

شما در موقعیتی قرار گرفته اید که به تفریحات و شادی بیشتری احتیاج دارید و امروز باید تصمیم بگیرید از کارهایی که در سابق انجام می‌دادید دوری کنید و کارهای جدیدی را آغاز کنید. شما در حقیقت می‌دانید که باید چه کارهایی را انجام دهید اما از انجام آنها واهمه دارید اما باید زندگی جدیدی را شروع کنید و امروز این جرات و شهامت را در خود زنده سازید.

### اردیبهشت

شما به تازگی این تمایل را پیدا کرده اید که از افرادی که دوستانشان دارید مراقبت بیشتری را به عمل آورید. اما باید بدانید حساسیت‌های بیش از حد شما را در مسائل زندگی گرفتار خواهد کرد.

در مسائلی به بن بست رسیده اید و به همین دلیل با دوست یا اعضای خانواده تان در تنش هستید. اما بهترین راه حل برای شما گفتگوی دوستانه می‌باشد.

### خرداد

شما قصد دارید کار تازه ای را آغاز نمایید. در ابتدا لازم است برنامه ریزی و طرح کلی از کارتان را تجسم کنید و بعد اقدام نمایید تا با مشکلی مواجه نشوید. افق فکری خود را متمرکز کنید زیرا موفقیت‌های خیلی بزرگی در انتظار شما خواهد بود. پس ساکن و بی حرکت نمانید. نیرویی شما را در طی راه همراهی می‌کند پس همین امروز اقدام نمایید.

### تیر

شما باید انتخابی را انجام دهید اما در این انتخاب مرد هستید و نمی‌دانید که کدام انتخاب از سایر انتخاب‌ها متمایز است، کمی صبر داشته باشید راه حل و انتخاب درست به زودی نمایان خواهد شد . هیجانات و روحیات فعال شما به تازگی فروکش کرده است، به دلیل کارهای زیاد از خود غافل شده اید، اما به این قسمت از احساسات و فکر خود بیش تر اهمیت بدهید.

### مرداد

شما باید مباحث و گفتگوهای جدیدی را با افراد تازه‌ای آغاز کنید زیرا این گفتگوها شما را در راهی که به تازگی در آن قدم گذاشته‌اید یاری می‌دهد.

در مورد رفتارهای دیگران زود قضاوت نکنید اجازه دهید، فقط رفتارها و گفته های دیگران را در ذهن تان نگه دارید و بعد راجع به آنها نتیجه گیری کنید. زیرا همیشه برای داشتن نتیجه‌ای صحیح تر وقت بیشتری را باید هزینه کرد.

### شهریور

از فعالیت‌های روزمره ای که انجام می‌دهید خسته شده اید و به هیجانات روحی بیشتری نیاز دارید، زیرا در حال فاصله گرفتن از صحنه های مختلف زندگی تان هستید و این مورد دلیلی باز برای خستگی شما می‌باشد. اگر کاری را که باید انجام بدهید کمی‌به تعویق افتاد نگران نباشید، کمی به فکر روحیات خودتان باشید. شما برای انجام دادن این کارها زمان لازم را دارید، زیرا شما به راحتی می‌توانید بر زمان تان مدیریت داشته باشید.

### مهر

شما به دوستی احتیاج دارید که با او صحبت کنید و کمی‌آرام بگیرید، زیرا دچار تشویش‌های بسیاری هستید. در زندگی تان حساسیت‌های زیادی را به خرج می‌دهید و این حساسیت‌های باعث می‌شوند که شما گاهی صورت اخمویی را داشته باشید. اگر حساسیت‌تان را کنار بگذارید زندگی چهره جدید و بهتری را به شما نشان خواهد داد.

### آبان

شما از مسیری که انتظار داشتید طی شود کمی فاصله گرفتید و دور شده اید، اما به زودی زنگ خطری برای شما به صدا در خواهد آمد و شما متوجه خواهید شد اگر هوشیار باشید و صدای زنگ را بشنوید به مسیر درست و صحیح باز خواهید گشت.

متأسفانه شما انعطاف پذیری خود را از دست داده‌اید و به همین علت از لحاظ روحی ضعیف شده‌اید اما باید بدانید که سورپرایز بزرگی در انتظار شما می‌باشد.

### آذر

شما روزهای کاملا شگفت انگیز و شادی را سپری خواهید کرد و تمام این هیجانات به خاطر روحیه‌ی شادی است که شما به تازگی در درونتان بیدار ساخته اید. فعالیت‌های شاد، ممکن است شما را از انجام کارهایتان باز دارد به این موضوع وقت داشته باشید. برای اینکه شادیتان دوامم بیشتری داشته باشد و لذت بیشتری ببرید، بهتر است دیگران را نیز در شادی‌تان شریک سازید.

### دی

شما ترجیح می‌دهید که بیشتر در منزل باشید زیرا از فعالیت‌های اجتماعی‌تان خسته شده‌اید ، برای مدتی استراحت کنید اما لازم است بدانید که شما در حال حاضر در سکوی پرش قرار دارید و هر لحظه موفقیت بزرگی در عرصه ی اجتماعی نصیب شما خواهد شد.

افرادی هستند که می‌خواهند عرصه زندگی را بر شما محدود سازند یا هوشیاریتان جلوی این افراد را بگیرند، به ذهن خود رجوع کنید.

### بهمن

شما به تازگی حساس می‌کنید به شخصی نیاز دارید که از شما مراقبت کند و مواظب شما باشد. شما باید این تقاضا را با دوستان یا اعضای خانواده تان مطرح سازید زیرا تا زمانی که این سخنان را بر زبان نیاورید کسی از خواسته درونی شما مطلع نمی‌شود.

شما بسیار فردی مستقل و خود کفا هستید، این صفت شما را در صحنه‌های زندگی تان بسیار یاری می‌دهد. کمی‌در رفتارتان صداقتان عمل نمی‌کنید بهتر است مانند گذشته صادق باشید تا از ناراحتی‌های که در آینده برایتان پیش آمد می‌کند جلوگیری کنید.

### اسفند

شما در مرحله سختی از زندگی تان واقع شده اید، از بابت این موضوع بسیار نگران هستید، برای اینکه از این مرحله عبور کنید توصیه می‌کنیم که با وجود سختی راه مقاومت کنید زیرا خوشبختانه ساحل خوشبختی در انتظار شما می‌باشد. با صبر و مقاومتی که پیشه راه خود می‌کنید، آینده بهتری را برای خود رقم خواهید زد.