

## آشپزی

<b>میگو پفکی</b>	
<b>مواد لازم:</b>	
میگو پاک شده	۴۰۰ گرم
پیاز خلالی خرد شده	۱ عدد
زعفران	۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه و قرمز به مقدار لازم	
آرد ذرت الک شده	۴۰ گرم
آرد نول الک شده	۴۰ گرم
ماءالشعیر	۱۲۵ میلی لیتر
آب لیموترش تازه	۱/۲ قاشق سوپخوری
بکنینگ پودر	۱/۲ قاشق چایخوری
ماست	۲ قاشق سوپخوری
روغن مایع سرخ کردنی	به مقدار لازم

**طرز تهیه** :

ابتدا میگوها را همراه پیاز، نیمی از زعفران، مقداری نمک و فلفل سیاه در ظرفی بریزید و زیر و رو کنید. سپس روی ظرف را با سلفون بپوشانید و به مدت ۱ ساعت در یخچال قرار بدهید تا مزه دار شود.

اکنون آرد ذرت را همراه آرد نول، ماءالشعیر، بقیه زعفران، آلبیموترش تازه، بکنینگ پودر، ماست و فلفل قرمز در ظرفی در دار بریزید و هم بزیند تا مایه ی غلیظی بدست آید، در ظرف را ببندید و بگذارید به مدت ۳۰ دقیقه بماند.

پس از این مدت میگوها را از مایع خارج کنید و داخل قابلمه ای کوچک حاوی روغن داغ فراوان به مدت کم سرخ کنید تا طلایی رنگ شوند. (روغن باید زیاد و جوش باشد) سپس آن ها را به وسیله ی کفگیر سوراخ دار از قابلمه خارج کرده و به مدت ۱۵ دقیقه روی حوله ی کاغذی قرار بدهید تا روغن اضافی آن ها گرفته شود.

میگوی پفکی را در ظرف مورد نظر بچینید و به همراه سس کچاپ و یا سس تارتار میل کنید.

<b>میگو پفکی به روشی دیگر</b>	
<b>مواد لازم:</b>	
میگو	۲۰۰ گرم
پیاز خردشده	۲ عدد
فلفل دله ای خردشده	نصف
زعفران	۱ قاشق چایخوری
پودر سیر	۱ قاشق چایخوری
ماءالشعیر بدون طعم	۱ پیمانه
سفیده تخم مرغ	۲ عدد
بکنینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
عصاره ی گوشت	۱ قرص
آرد سفید	۱/۵ پیمانه

نمک و فلفل به مقدار لازم
زعفران به مقدار لازم

**طرز تهیه** :

ابتدا سفیده ی تخم مرغ را با همزن دستی بزیند تا کف کند، سپس بکنینگ پودر، قرص عصاره ی گوشت و ماءالشعیر را اضافه کنید و آرد را اضافه کنید و با همزن دستی بزیند تا خمیری غلیظ و کشدار شود. در صورت نیاز می توانید آرد مازاد و نمک و فلفل را اضافه کنید.

ابتدا پیاز خرد شده و فلفل دلمه ای خرد شده، زعفران پودر سیر و نمک و فلفل را مخلوط کنید. سپس میگوها را به مدت ۱–۲ ساعت در آن قرار بدهید تا مزه دار شوند پس از آن میگوها را در کمی آرد بغلطانید و یکی یکی در خمیر پفکی بزیند و در روغن داغ و فراوان سرخ کنید.

پیازهای حلقه شده را هم در آرد بغلطانید و در خمیر پفکی بزیند و در روغن داغ سرخ کنید. و در ظرف مورد نظر بچینید و همراه سس تارتار یا سس کچاپ میل کنید.

<b>سس تارتار</b>	
<b>مواد لازم:</b>	

خیارشور رنده شده آبگرفته ۳ تا ۲ قاشق غذاخوری

سس مایونز	۳/۴ پیمانه
جعفری ریز خردشده	۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
سس خردل	۱ قاشق مرباخوری
ترخون	۱ قاشق مرباخوری
آلبیموی تازه	نصف لیموترش
پیازچه خرد شده یا پیاز	۱–۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل به میزان لازم	

**سس تارتار** :

همه ی مواد را با هم مخلوط کنید و ۱–۲ ساعت داخل یخچال قرار بدهید و سپس با میگو یا جوجه چینی میل کنید. در خیلی از دستورات ۱ عدد تخم مرغ آبیژ رنده شده هم می ریزند من آن را نمی پسندم ام به سلیقه ی خود می توانید آن را اضافه کنید.

**نکته** :

برای تهیه میگو پفکی از آرد مرغوب و تازه استفاده کنید. بهتر است برای مزه دار کردن میگو از نمک استفاده کنید و خمیر پفکی تان نمک نداشته باشد زیرا استفاده از خمیر پف خمیر را از بین می برد.

برای اینکه خمیرتان پف کند باید میگوها در روغن فراوان غوطه ور شوند. اگر روغن کم و یا داغ نباشد پف نمی کند. برای تهیه ی میگو پفکی از خمیر پنیه هم می توانید استفاده کنید.

برای اینکه خمیر بهتر به میگو بچسبد حتما میگو را در آرد سفید بغلطانید و بعد داخل خمیر فر کنید.

میزان آرد را می توانید کم یا زیاد کنید خمیرتان باید غلظتی شبیه ماست داشته باشد. نه شل تر و نه سفت تر.

بعد از قرار دادن میگوها در روغن داغ شعله را کم نکنید زیرا میگوها نمی پزند و پختن میگوها در مدت زمان زیاد باعث سفت شدن آن ها می شود.

## خانواده

نتیجه: از خودبینی تا خودشکوفایی !

# کارهایی که موجب تنفر مردم از شما می‌شوند



بر ارتفاع غلبه کردند و به ارتفاع ده متری رفتند، نگویید «این که چیزی نیست من سی متری می‌روم». بگویید «واووو، چه عالی. من به تو افتخار می‌کنم.»

۴. اگر دوستان خود را دشمن می‌بینید

افرادی که غیرجذاب به نظر می‌رسند، همیشه با دوستان خود در جنگ و دعوا هستند. به جای این که با هم باشند و از بودن یا دوستان لذت ببرند و از آن‌ها مراقبت کنند، دایم به پشت‌سر خودشان نگاه می‌کنند و نگران این هستند که از پشت خنجر بخورند. دوستان شما، دشمنان شما نیستند؛ آن‌ها متحدان شما هستند.

۵. ارزش خود را از دیگران طلب می‌کنند
شما قطعاً فرد غیرجذابی هستید اگر به طور مدام از دیگران می‌خواهید که چرا شما را آنچنان که خودتان فکر می‌کنید مهم نمی‌شمارند. به عنوان مثال، دو تا از دوستان بدون شما به جایی می‌روند. این موضوع برای آن‌ها مهم نیست، اما برای شما چرا. از این موضوع بگذرید، آن‌ها هنوز دوستان شما هستند ولی زندگی آن‌ها وقتی شما در کنار آن‌ها نیستید متوقف نمی‌شود.

۶.اگر همیشه رییس هستید

در یک گروه دوستی، زمین بازی برای همه یکسان است. اگر شما کسی هستید که می‌خواهد همیشه تصمیم‌ها را بگیرد، همیشه رییس باشد یا همه کارهای دیگران را کنترل کند، مطمئناً به روشی غیرجذاب عمل می‌کنید.

با به اشتراک گذاشتن تجربیات مشابه ؛

## جای نصیحت به افراد کمک کنید

ما برای اعضای خانواده و دوستانمان اهمیت ویژه ای قائل هستیم و دوست داریم که در مشکلات به آنها کمک کنیم؛اما! این مسئله نباید سبب شود که ما در زمینه ای صحبت کنیم که در آن نه تجربه‌ای داریم نه اطلاعاتی. چنانچه این کار را بکنیم نه تنها وی را به مشکل می اندازیم بلکه اعتبار و کیفیت خود را هم از بین می بریم. بهترین کار برای کمک به آن شخص معرفی او به فردی است که می دانیم در این زمینه اطلاعات دارد و میتواند کمک کند.

• همکاری در حل مشکلات

کلمات، قدرت اثر نکردنی ای دارند و میتوانند زخم‌ها را درمان کنند، مخصوصا اگر صمیمانه استفاده شوند. مطالعات اخیر نشان می دهد دکتر هایی که از ادبیات صمیمانه ی هم دردی و درک متقابل استفاده می کنند، تأثیر مثبت بیشتری بر روند بهبود بیماران دارند.
بخطرات داشته باشیم که علاوه بر ادبیات، بهتر است با تن صدای اطمینان بخش گفت و گو و مشاوره دادن انجام شود. از بلند تهاجمی صحبت کردن بپرهیزید.

• به اشتراک گذاشتن تجربیات مشابه

خانم مارشال می گوید:« مردم معمولا در مقابل موعظه و پند گیری مقاومت می کنند. چنانچه من تجربه همسانی با موقعیت آنها داشته باشم می گویم:« من در این موقعیت بودم و این کاری است که انجام دادم. این سبب می شود بیش تر پذیرا باشنند.»

همچنین خانم مارشال منابع حقیقی از جمله کتاب و اصول پایه ای خوبی دارد و من ملام در ناراحتی و غم و ناراحتی و تیره بختی به سر می برم؛ سایرین چه کرده اند که چنین زندگی خوبی دارند؟! به چه دلیل من نمی توانم به خواسته هایم برسم؟! مطمئن باشید اتفاقی رخ داده است و هردوی شما از قانون جذب استفاده نموده اید ولی شیوه استفاده از این قانون را ندانسته اید که به بن بست خورده اید.

• ترس از دست دادن

« ترس از دست دادن» هنگامی که بترسیم از این که چیزی را از دست بدهیم، در واقع خود را برای از دست دادن آن آماده و خود را دقیقاً در آن حالت قرار می دهیم. این قانون های و اصول بر ارتباطات انسانی ما هم با همین ظرافت و توجه حاکم است و در مورد همسر، دوست، کیف پول، رفاقت و چیز های دیگر صدق میکند . در صورتی که بترسیم که علاقه و عشق کسی را از دست بدهیم، فوری خود را در این حالت خطرناک قرار می دهیم. ما باید پیوسته این اصل را به یاد داشته باشیم که: « به چیزهایی که داریم فکر کنیم و ازداشتن آن لذت ببریم و هیچوقت مضطرب از دست دادن شان نباشیم.»

• اشخاص موفق به طرف موفقیت کشیده میشوند

این اصل در مورد بیماری و فقر هم صادق است. در صورتی که پیوسته به چیزهایی بد و ناخوشایند فکر کنیم، درموردشان صحبت کنیم و یا کتاب بخوانیم، بطور ناخوسته به طرف شان جذب می شویم. اشخاص موفق به سمت موفقیت ها کشیده میشوند، در حالی که اشخاص بازنده و شکست خورده در حال فرار از دشواری ها هستند.

در صورتی که صرفا یک اصل برای این که بتوان یک فرد شکست خورده را به یک فرد موفق تبدیل کرد وجود داشته باشد، این است که: « افکارتان را بر روی چیزهایی متمرکز کنید که می خواهید.»
ولی حقیقت این است که عده زیادی از مردم تمام زندگی شان را صرف غصه خوردن در خصوص « چیزهایی که ندارند و چیزهایی

شماره ۲۱۴۷- شنبه ۲۰ اردیبهشت ۱۳۹۹

## فال روزانه

**فروردین**

مشتاقانه به انتظار آینده نستسنن برای شما خوشایند است. اما همچنانکه ماه پیشگام شما را تشویق می‌کند تا برای آینده خود خیال پردازی کنید و در رویا بسر ببرید، ممکن است با بی تابی دست و پنجه نرم کنید تا آنجا که دیگر تاب انتظار نداشته باشید.
خوشبختانه، پیش بینی شما قبل از اینکه روز به پایان برسد محقق خواهد شد، پس تلاش کنید تا از هر لحظه و هر دقیقه خود لذت ببرید.

**اردیبهشت**

با وجود اینکه شما تا الان زیر رادار کنترل به خوبی ایستاده بودید، اما احساسات شما مایلند که خود را پدیدار سازند و به زودی به آنهاپی که اطراف شما هستند خود را نشان خواهند داد. هر چه بیشتر تلاش کنید تا رازی را پنهان کنید، بیشتر پریشان و آشفته خواهید شد. اگر چه بهتر است بعضی چیزها پیش خودتان و در دل خود شما حفظ شوند، اما بهترین کاری که امروز می‌توانید بکنید این است که با اطرافیان تان شفاف و روراست باشید.

**خرداد**

امروز ممکن است شما حرف‌های زیادی برای گفتن داشته باشید، اما که نمی‌دانید باید از کجا شروع کنید.
متأسفانه، شما ممکن است دیگران را با احساسات شتاب زده که اشتباه هم هستند به دردرس بیندازید. این به خاطر این است که شما آتقدر سریع واکنش نشان می‌دهید که دوستان و افراد خانواده تان نمی‌دانند در سر شما چه می‌گذرد.
چند لحظه جایی بنشینید و چند بارنفس عمیق بکشید و به این ترتیب خود را آرام کنید.

**تیر**

امروز شاید احساس یک مرغ مادر را داشته باشید و دوست داشته باشید که از هر کسی که در اطراف شماست و از نزدیکان شما محسوب می‌شود نگهداری و مواظبت کنید. شما می‌دانید چه چیزی برای آنها بهتر است و آنها نیز حاضر نیستند که هیچ نظری را بجز نظرات خود بشنوند.
اما رفتار قاطع شما خود بخود روشی آنها تأثیر گذاشته و آنها را تشویق می‌کند تا دور شما جمع شوند و به روش خود و نه به روش شما عمل کنند.

**مرداد**

شما در این تردید به سر می‌برید که بهترین و عالی ترین ایده‌های خود را تا زمانیکه مطمئن شوید آنها حتما محقق می‌شوند، پنهان کرده و به تأخیر بیندازید. شما نمی‌خواهید که با دیگری مذاکره داشته باشید، به خاطر اینکه دیگران ممکن است ندانند که شما چکار دارید می‌کنید. بلکه می‌خواهید درک و حس عادی خود را قبل از اینکه برنامه‌های خود را عملی کنید بدست آورده تا مجبور نباشید بعدا دوباره به عقب بازگردید و اشتباهات خود را بازبینی کنید.

**شهریور**

ممکن است امروز شما در حال تجربه کردن افزایش امواج حس عملگرایی خود باشید که به شما کمک می‌کند تا برای سیاستی که باید برای هفته آینده اتخاذ کنید خوب فکر کنید. شما اکنون فرصت‌های بسیار خوبی دارید چرا که سیاره حاکم شما عطارد در مستقیم حرکت می‌کند و املاک و قلمرو از دست رفته خود را باز می‌یابد. به یاد داشته باشید که شما نیاز ندارید که همین الان به این فاصله‌ها غلبه کنید.

**مهر**

سفر کوچک شما به ناحیه خاطرات تان دیگر تمام شده است. شما اخیرا عمیقاً درگیر خاطرات و تجربه‌های گذشته خود شده بودید و اکنون بهتر است که به لحظه حال بازگردید. اما آن به معنی این نیست که شما باید احساسات خود را فریادی عقل و منطق کنید یا آنها را بدست فراموشی بسپارید.
زیر کانه ترین سیاست شما اکنون این است که هم قلب و هم عقل تان را برای تصمیماتی که باید در آینده بگیرید، دخیل کرده و از هر دو استفاده کنید.

**آبان**

با وجود اینکه شما تلاش بسیاری می‌کنید تا باز هم روی وظایف تان تمرکز داشته باشید، گیجی و حواس پرتی، شما را محاطه کرده و مانع شما شده است. در ظاهر، یک پیچ خوردگی کوچک غیر منظره است، و به تعطیلات آخر هفته شما مربوط می‌شود که به شما اجازه می‌دهد تا زیر لایه سطحی لغزیده و معانی پنهان را کشف کنید. با این وجود، الان زمان این است که روی کارهای ساده و آشکار تمرکز کنید.

**آذر**

همچنانکه روز آغاز می‌گردد، کارهای بسیار جدی شما نیز شروع می‌شود چنانچه در طول روز می‌فهمید که کارهای زیادی برای انجام دادن دارید و وقتی برای از دست دادن ندارید. خوشبختانه، در تعطیلات گذشته تفریح کرده‌اید و الان آماده‌اید که روی کاری که در دست دارید متمرکز شوید. هر تغییری که لازم است، در رفتار و روش خود بدهید و مشغول به کار شوید.

**دی**

دیگران ممکن است امروز شما را به عنوان یک راهنما و مشاور ببینند، به خاطر اینکه به نظر می‌رسد که شما هوش و استعداد خوبی دارید و پاهایتان استوار به زمین متصل هستند.
خوشبختانه، شما آماده یک مبارزه و رفاقت هستید، نباید این فرصتی را که برای نشان دادن توانایی که برای مشخص کردن اختیارات تان دارید را از دست بدهید. اگر چه این زمان بسیار جدی و مهمی‌است، اما سعی کنید خلق و خوی شاداب و باشطاط خود را از دست ندهید.

**بهمن**

امروز خبرهای دیگری غیر از آنهاپی که چشم‌ها قادر به دیدن آن هستند، نیز وجود دارد. شما امروز ممکن است در تفکر و تامل عمیقی غرق شوید، که به آسانی از چشم دیگران پوشیده می‌ماند. اما توجه کنید که الان زمانی برای خیال پردازی نیست. شمابر طبق سناریوهایی که در ذهن دارید بازی می‌کنید پس می‌توانید در مقابل مبارزه‌ها و رقابت‌هایی که در سر راتان پدیدار می‌شوند به خوبی واکنش نشان داده و تصمیم بگیرید.
**اسفند**

برای شما بسیار مشکل است که امروز به دیگران بگویید که چه احساسی دارید و به چه می‌اندیشید، حتی اگر به روشنی میدانید که همین الان چه احساسی دارید. شما از این می‌ترسید که اگر با دیگران درباره احساسات تان صحبت کنید، ناخودآگاه رازی را که نباید برای دیگری افشا شود، بروز دهید. اما اگر بخواهید تمامی افکار و اندیشه‌های خود را برای خود نگاه دارید ممکن است بسیار خشک و جدی به نظر برسید یا حتی از نظر احساسی جدا از دیگران بمانید.