

## آشپزی

<b>کیک ماست</b>
<b>مواد لازم<span> </span>:</b>
آرد سفید قنادی ۲ لیوان
تخم مرغ ۴ عدد
ماست شیرین ۱ لیوان
شکر ۱ لیوان
روغن مایع ۲/۳ لیوان
وانیل ۱/۸ قاشق چایخوری
بکینگ پودر ۱ قاشق سوپخوری سرخالی
کشمش و گردو نگینی (اختیاری) از هر کدام ۴/۱ لیوان

**طرز تهیه :**

بتدا شعله پخش کن را روی گاز بگذارید و شعله را روشن کنید شعله متوسط باشد و ماهیتابه رژیمی را بگذارید روی آن تا گرم شود و مانند فر عمل کند.
واشر در ماهیتابه را باز کنید ۱۵ دقیقه برای گرم کردن ماهیتابه کافی است.
در این فاصله تخم مرغ ها را با شکر و وانیل بزیند تا حدی مخلوط کنید که کرم رنگ و کش دار شود سپس ماست را اضافه کنید و هم بزنید، در حد مخلوط کردن روغن مایع اضافه کنید، و باز هم در حد مخلوط کردن هم بزنید.

آرد و بکینگ پودر را با هم مخلوط کنید و الک کنید و در سه مرحله به مواد اضافه کنید و در آخر یک دور با همزن می رزیم تا خوب مخلوط شود، کف ماهیتابه را چرب کنید دو عدد کاغذ روغنی کف ماهیتابه پهن کنید و مواد را روی کاغذ روغنی بریزید اگر از گردو و کشمش استفاده می کنید آن ها را روی مواد کیک بریزید و و با خلال آن ها را در خمیر فرو برید و در ماهیتابه را کپک کنید.

سپس شعله را خیلی کم کنید مانند زمانی که می خواهید برنج دم کنید بعد از ۲۵ دقیقه تست کنید اگر اطراف کیک طلایی رنگ شده بود ماهیتابه را برگردانید. و کاغذ روغنی را از آن جدا کنید.

این دستور کیک را می توانید در قابلمه هم درست کنید و هم تولید در فر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت ۴۰ – ۴۵ دقیقه درست کنید.

**نکاتی برای تهیه کیک ماستی بدون فر:**

برای درست کردن کیک ماستی داخل قابلمه یا ماهیتابه حتما از ماست شیرین استفاده کنید شیر باعث می شود کیک عرق کند و با ماست بافت کیک عالی می شود.

برای این دو عدد کاغذ روغنی انداختیم که زیر کیک نسوزد اگر بخواهید برگردانید طرف دیگر ماهیتابه چرب کردن نمی خواهد زیرا کیک پخته شده است فقط می خواهیم روی آن طلایی شود و خمیرتان خشک نشود.

حتما واشر ماهیتابه را در بیابورید که کیک تان خمیر نشود. منظور از لیوان، لیوان فرانسوی دسته دار است.

### شیرینی نسکافه ای

**مواد لازم :**

<b>رکد ۲۲۵ گرم</b>
<b>ارده ۲۲۵ گرم</b>
<b>نشاسته ذرت ۵۰ گرم</b>
<b>پودرقدن ۶۰ گرم</b>
<b>نسکافه ۲ قاشق غذاخوری</b>
<b>وانیل و آب جوش مقادری</b>

**طرز تهیه :**

پودر قند و کره را با همزن حسابی مخلوط می کنیم تا رنگ آن کاملا روشن شود.وانیل و نسکافه حل شده در آب جوش آب بسیار کم (در حد ۱ تا ۲ قاشق) اضافه می کنیم و یک کم مخلوط می کنیم بعد از آن آرد و نشاسته الک شده را اضافه می کنیم و با دور تند همزن مخلوط می کنیم تا خمیر یکدست شود.

وقتی که خمیر آماده شد با قیف و ماسوره هر مدلی که دوست دارید شکوفه بزنید. شیرینی ها را داخل فر از قبل گرم شده با دمای ۱۶۰ درجه برای ۱۰ دقیقه قرار دهید.

### پیراشکی کرم دار

**مواد لازم :**

<b>خمیر مایه ۱.۵ قاشق سوپخوری</b>
<b>شکر ۱ قاشق مرباخوری</b>
<b>آب ولرم ۱/۲ پیمانه</b>
<b>آرد ۵۰۰ گرم</b>
<b>نمک ۱/۲ قاشق مرباخوری</b>
<b>روغن مایع ۱/۲ قاشق غذاخوری</b>

**مواد لازم :**

<b>شیر یا آب جوش ۱.۵ پیمانه</b>
<b>شکر ۱/۲ پیمانه</b>
<b>آرد۱ پیمانه</b>
<b>وانیل ۱/۴ قاشق چایخوری</b>

**طرز تهیه :**

یک دوم پیمانه آب ولرم را داخل یک کاسه بریزید، یک

دوم قاشق مرباخوری شکر را به آن اضافه کنید.

در این مرحله خمیر مایه را روی آن بیاشید و درب ظرف را بگذارید و اجازه بدهید تا خمیر مایه به اصطلاح عمل بیاید. (ولرمی آب باید در حدی باشد که با دست کاملا حس شود زمان لازم برای عمل آمدن خمیر مایه بین ۵ دقیقه است!) بعد این مخلوط را، آب و شکر و نمک مخلوط کنید و کم کم آرد را اضافه کنید تا خمیر یکدستی به دست بیاید روغن را وقتی خمیر کمی شل اضافه می کنیم.

روی یک سطحی کمی آرد بپاشید و خمیر را ورز بدهید تا خمیر نرم و یکدستی حاصل شود!خمیر را داخل یک ظرف بگذارید و روی آن را ببوشانید و بگذارید در یک جای گرم ۲ ساعت بمانه تا حجم آن ۲ برابر شود.

بعد از این مدت دوباره روی سطحی را آردپاشی کنید و خمیر را با وردنه به قطر نیم سانت پهن کنید و با قالب گرد یا لیوان دایره هایی از خمیر در بیابورید و بگذارید حدود ۱ ساعت بماند تا دوباره حجم آن ۲ برابر شود! حالا در یک ظرف گود روغن بریزید و وقتی داغ شد، پیراشکی ها را سرخ کنید. بعد هم آن ها را کمی برش بدهید و از کرم وسط آن ها بگذارید. تمام مواد را به غیر از وانیل با هم مخلوط کنید و روی شعله کم بگذارید و مدام هم بزنید تا غلیظ شود. در آخر هم وانیل را اضافه کنید و حرارت را خاموش کنید.

# نشانه‌هایی که شما را از افسردگی آگاه می‌کند

در بسیاری از فیلمها افسردگی نشانه های بزرگی دارد که همراه با اشک، اندوه و تاریکی است. ولی در زندگی واقعی این گونه نیست ممکن است افسردگی نشانه های کوچکی داشته باشد که به راحتی قابل مشاهده می باشد.

تصور کنید که یک جسم سنگین روی سرتان وجود دارد که هر چه فشار وارد میکنید نمی توانید آن را از خود دور کنید. افسرگی هم چنین حسی را به شما وارد میکند.

همه چیز برایتان بی اهمیت است. هدفی در زندگی ندارید . امید و عقیده ای ندارید و زندگی کاملا بر عکس فیلمها می باشد.

ممکن است هر کسی از بیرون شما را ببند فکر کند فقط آدم خسته ای هستید که سخت کار میکند و فقط باید کار خود را برای مدتی رها کنید و به استراحت و مسافرت بپردازید.

ممکن است که وقتی با فردی روبرو می شوید لیخند بزنید و طوری وانمود کنید که همه چیز خوب است و مشکلی وجود ندارد و سعی میکنی همه چیز را از دیگران پنهان کنید و تنها باشید. شما هرگز نمی دانید که اشکالی در کار هست و شما فرد سالمی نیستید.

افسردگی ظاهری فریبنده دارد و فکر میکنید هیچ مشکلی وجود ندارد و شما فقط کمی تنبل هستید. این افسردگی کمک رشد میکند و به جایی می رسد که دیگر هیچ راهی ندارد.

گاهی اوقات میتوان با انجام کارهایی از پیشرفت افسردگی جلو گیری کرد. افسرگی را نمی توان به طور کامل از بین برد ولی میتوان با انجام یک سری از کارها تسکین پیدا کرد.

در اینجا ما نشانه هایی از افسردگی را برای شما

## خانواده



آورده ایم که میتوانید با دانستن اینها بفهمید که خود و یا اطرافیانتان افسردگی دارند یا نه.

\* صداهایی که در ذهن وجود دارد معنی پیدا میکنند

همه افراد کمتر از خود انتقاد می کنند ولی فردی که افسرده هست در مورد خودش بسیار بدبین میشود مثلا می گوید من نمیتوانم این کار را انجام دهم و یا من خوب نیستم .

\* انجام کارهای روزمره کاهش پیدا می کند

کارهای روزمره ای هستند که برای ما عادت شده‌اند و بدون اینکه در موردشان فکر کنیم آنها را انجام می دهیم ولی زمانیکه این کارها برایمان بی معنی شود و انجام دادن آنها سخت شود دچار بیماری افسردگی هستیم.

در این هنگام ظرفها در ظرف شویی جمع می شوند تا جاییکه فرد مجبور می شود غذا از بیرون سفارش دهد تا نیازی به شستن ظرفها نباشد.

گاهی اوقات حتی زحمت این کار را هم نمی

ممکن است دیدن این جمله خنده تان بگیرد. یکی از راههایی که می توان گفت فردی دچار بیماری افسردگی است اگر حیوان خانگی داشته باشد نمی تواند به آنها رسیدگی کند و به این علت هر روز احساس گناه میکند و این یک نشانه خوبی است.
\* شما واقعا واقعا خسته هستید ، اما نمی توانید یک شب خوب بخوابید.

بسیاری از افراد افسردگی را با عدم توانایی بیرون آمدن از رختخواب مرتبط می دانند. اما این بدان معنا نیست که کل زمان در خواب هستند، یا وقتی خواب می بینند ، احساس استراحت می کنند. وقتی بخواهند بخوابند ، نمی توانند بخوابند ، وقتی می خواهند بیدار بمانند نمی‌توانند بیدار بمانند .

از جواب دادن به نامه ها و یا پیام ها خودداری می کنید

روابط افراد افسرده با دیگران کم و در نهایت متوقف می شود .

شما بسیار حساس هستید و هر چیز کوچکی شما

را اذیت می کند

افراد افسرده بسیار حساس می شوند حتی صدای غذا خوردن و یا راه رفتن و نفس کشیدن افراد اذیت می شوند.

\* تمرکز برای شما واقعا دشوار است

فردی که افسرده است نمی تواند کتاب بخواند و حتی فیلمها را نمیتواند کامل ببیند . حوصله دیدن چیزهای جالب را ندارم.

\* الکل بیشتری می نوشید

فردی که افسرده باشد و الکل هم می نوشد به مرور زمان الکل بیشتری استفاده می کند و با این کار افسردگی طولانی تری خواهد داشت و دیرتر به سمت سلامتی خواهد رفت.

قابل توجه جوان ها ؛

# عادات بدی که پیرتان می‌کند!

کلاژن موجود در صورت در این حالت ضعیف‌تر می‌شود.

زمانی که روی صورت خود می‌خوابید، پوست شما نمی‌تواند راحت باشد و به حالت اولیه خود برگردد. همین امر نیز باعث ایجاد چین و چروک در صورت می‌شود. بهتر است به پشت بخوابید تا پوست نرم و صافی داشته باشید.

\* آرایش زیادی می‌کنید

داشتن آرایش اضافی روی صورت می‌تواند فرآیند پیر شدن صورت را تسریع کند. این نوع آرایش‌های سنگین و استفاده از محصولاتی که روغنی هستند بیشتر می‌تواند صورت شما را خراب کند. علاوه بر این، استفاده بیش از حد از محصولات پوستی با رایحه، مواد شیمیایی تحریک‌کننده و عوامل الکلی ممکن است پوست شما را با حذف چربی طبیعی آن خشک‌تر کند. همین امر نیز باعث ایجاد چین و چروک در صورت می‌شود.

\* انجام ندادن ورزش

ورزش جریان خون در بدن را تنظیم میکند. ماهیچه های پوست را تقویت میکند. ورزش منظم پوست را سالم و جوان نگه میدارد – راه‌های جلوگیری از پیر شدن پوست

\* استفاده از صابون

دارای یک یک لایه محافظ طبیعی است. هنگامی زیاد صورت را صابون بزنیم این لایه محافظتی پوست از بین رفته و در نتیجه پوست خشک می شود. این پوست خشک در حال حاضر مستعد ابتلا به چین و چروک و خطوط ریز می شود.

هر آنچه سبب ارتقا روحی زنان می‌شود ؛

## زنان شاغل سالم‌تر و شادترند یا زنان خانه‌دار!

همچنین برای تقسیم وظیفه ها و تعریف نقش های جدید جنسیتی باید با همسرانتان به سازش برسند؛ رعایت این مسایل از اهمیت بالایی برخوردار است و با این معیارها میتوان کارکرد مثبت و منفی هسته ابتدایی کارآمد بودن اشغال زنان در خانواده را اندازه‌گیری کنیم.درصورتی که اشغال علاوه بر این که سبب می شود زنان از سود اقتصادی برخوردار شوند، ازچفت فرهنگی، رشد مهارت های اجتماعی و روان شناختی، هوش هیجانی، دانش و آگاهی های روز و تعاملات اجتماعی شرايطی را ایجاد می کند که زن در محیط خانواده از آگاهی و خردمندی بالاتری برخوردار باشد. سیاست ها و برنامه ریزی ها باید بگونه ای باشد که زنان در آغاز به ایفای مهم ترین وظیفهٔ خویش یعنی نقش همسری و مادری اقدام کنند و در عین حال همکاری اجتماعی آنها بدون ایجاد دغدغه و لطمه به بنیان خانواده انجام شود.

کاهش ساعاتهای کاری زنان میتواند به حضور بیش تر آنها در بچه‌هاست و لازم نیست کار کند. البته در جامعه مدرن، عقاید جدیدی وجود دارد و زنان به دنبال جایگاه بهتری هستند و سعی می‌کنند با انتخاب یک شغل، علاوه بر کسب موقعیت اجتماعی هم مناسبت به استقلال مالی نیز برسند.

# خوب صحبت کنید تا همه عاشقتان شوند

اجتماعی، راهاندازی یک کسب‌وکار یا پیشرفت و گسترش کارتان بسیار دشوار خواهد بود.

خوب حرف زدن شامل چندین بخش کلیدی است که در زیر به آن اشاره میکنیم:

\* ترس را از بین ببرید

می‌دانید، اگر کاری را یکسره و پی در پی انجام دهید، شدت استرس آن کار برایتان کاسته خواهد شد. دلیل کارنگی می‌گوید که در هر جلسه‌ای که حضور دارید، پیش دیگران صحبت کنید ولو اینکه خرابکاری کنید. شما در عرض چند ماه بعد بی شک اضطراب و ترس خود را نسبت به صحبت کردن کردن در جمع را از دست خواهید داد.

اشکالی ندارد که شما یک نظری دارید و خان دایی یک نظر دیگر، این تقابل نظرها را در قالب یک گفتگو روی میز بگذارید و با هم حرف بزنید، حتما بهتر از من می‌دانید که بحث و گفتگو با

شماره ۲۱۶۸- سه شنبه ۳ تیر ۱۳۹۹

### فال روزانه

#### فروردین

شما امروز پادش بلند پروازی خود را می‌بینید، ولی خبرهای جدیدی که شما امروز دریافت می‌کنید ممکن است رابطه آشکاری با کارهایی که اخیراً انجام داده‌اید نداشته باشند. درهایی که معمولاً به رویتان بسته بودند در حال باز شدن هستند و فرصتهایی زیادی به شما پیشنهاد می‌شود. اگرچه شما بسیار مشتاق و علاقه‌مند هستید، ولی زمانی که جواب مثبت دادید لازم است که سخت کار کنید.

#### اردیبهشت

شما اکنون تصویری واقع بینانه نسبت به آینده در ذهن دارید، اما هنوز هم فکر کردن بیش از اندازه در مورد موفقیت‌های مربوط به گذشته که از دستشان داده‌اید باعث می‌شود که نتوانید به خوبی از آنچه پیش رویتان قرار دارد بهره بگیرید. پیگیری کردن مهم‌ترین هدف‌هایتان بسیار مهم است، اما توسعه دادن امکانات دیگر نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به یاد داشته باشید که رویاهای شما می‌توانند پتانسیل ناشناخته‌ای که در موقعیت اخیر پنهان بودند را احیا کنند.

#### خرداد

یک روش عملی برای ارتباط برقرار کردن اکنون باعث شده است که شما کمی آرام تر حرکت کنید، اما واقعیت زندگی جدای از تفریح کردن و سرگرمی است. شما امروز باید رفتاری جدی داشته باشید و بسیار مهم است که با هر کسی که به شما نزدیک می‌شود صادق باشید. فرضیه پردازی نکنید! اگر شما از اینکه بتوانید روی شخص دیگری حساب کنید اطمینان کافی ندارید، فقط نظریات خود را با او در میان گذاشته و ببینید که بحث به کدام سمت هدایت می‌شود.

#### تیر

اگرچه شور و هیجان احساسی اکنون فروکش کرده است، اما هنوز هم دچار اشتباه شدن برایتان خیلی عجیب است. فردی به شما نزدیک می‌شود و امکان دارد این فرد حقایق و تصویرهایی که جلوه‌ای از خوش‌بینی بیش از اندازه هستند را به شما تلقین کند. شما نمی‌خواهید که فردی منفی باف به نظر برسید، اما نمی‌توانید درستی اطلاعات را تشخیص دهید. به خاطر تفکرات دیگران نگران نباشید؛ با خودتان صادق باشید. اگر نسبت به چیزی احساس خوبی نداشته‌اید.

#### مرداد

امروز مسیر شما بسیار هموار شده است، اما هنوز هم موضوعی ناراحت‌کننده به نام واقعیت وجود دارد که تزلزلی در مسیر شما پدید می‌آورد. روی امور کاربردی و عملی کار کردن شما را از تخیلاتتان دور می‌کند، اما اجازه ندهید که این امور رویاهای شما را به کلی نابود کنند. تصویر ذهنی دائمی از آینده داشتن به حد کافی سر شما را شلوغ نگه می‌دارد.

#### شهریور

اگر شما مطمئن نیستید که در محل کار چه کاری باید انجام دهید، برای فهمیدن جواب سوال‌هایتان به افراد دیگر نگاه نکنید. احتمالاً آنها هم به اندازه شما نامطمئن هستند. در عوض به سمت اصول کلی برگردید. مسئولیت‌هایی را که به شا محول شده به خوبی انجام دهید. و به یاد داشته باشید که شما فقط امروز خودتان را مشغول ساخته‌اید، بلکه برای روزهای آینده خودتان را آماده کرده‌اید.

#### مهر

ممکن است شما به خاطر اینکه چیز مهمی را از دست داده‌اید، احساس خوبی نداشته باشید. هنوز هم نظریه کند و کاو کردن یک مشکل برای فهمیدن اینکه چه کاری لازم است انجام شود، نظریه خوبی است. شما باید جنبه خوب هر چیزی را تشخیص بدهید. اما اگر اشتباهی رخ داد اگر همین الان با آن موضوع برخورد کنید بهتر از این است که آن را به آینده موکول کنید.

#### آبان

به نظر می‌رسد که شما تتهایی را برگزیده‌اید تا زندگی‌تان آشفتنگی کمتری داشته باشد. افرادی که به شما نزدیک هستند متوجه تغییر حالات شما شده‌اند، بنابراین مطمئن باشید که کارهایی که شما انجام می‌دهید مقصود شما را بیان خواهند کرد. وقتی شما خودتان از درک احساس‌هایتان آشفته شده‌اید، دیگران به راحتی سیگنال‌های شما را سوء تعبیر می‌کنند. پس قبل از اینکه برای نشان دادن احساس‌هایتان به فرد دیگری تلاش کنید، اطمینان داشته باشید که کاملاً آنها را می‌شناسید.

#### آذر

وقت بارزشتان را با غیبت کردن و سخنان بیهوده گفتن هدر ندهید، برای اینکه این نوع مسئله‌ها می‌تواند شما را از زندگی با نظم و ترتیب خارج کند. دوری کردن از سخنان بی‌اساس و پایان دادن به یک مکالمه تلفنی زیر کانه ولی بیهوده از آنچه که شما فکر می‌کنید راحت‌تر است. فقط در عین حال که دلسوز هستید باید درست‌کار نیز باشید. مادامی که نیت شما پاک باشد، با گفتن حقیقت می‌توانید خودتان را نجات دهید.

#### دی

اعتراف کردن به اینکه چگونه یک انسان خوب به نفع شما فعالیت می‌کند ممکن است برایتان کار سختی باشد. خواه دلیل این کار اعتماد به نفس شما باشد خواه به این دلیل باشد که شما در مورد انگیزه‌های دیگران سؤال می‌کنید، نادیده گرفتن یک رفاقت یا شور و حرارت احساسی از قبول کردن ارزش ظاهری آن آسان‌تر است. ترس‌هایتان را نابود کنید؛ زندگی آفتقر کوتاه است که ارزش این را ندارد قبل از اینکه فرصتی برای پیشرفت داشته باشید، پشتیبانی و عشق دیگران را رد کنید.

#### بهمن

امروز به شما پیشنهاد می‌شود که آنچه را احساس می‌کنید دقیقاً شرح دهید، برای اینکه هرچقدر که شما انسان خاص‌تری می‌شوید، سخنان شما نیت اصلی شما را تحریف و پیچیده می‌کنند. اما وقتی که شما زیاد تخاص می‌کنید و در مورد ایده‌های بزرگ و مفاهیم گسترده صحبت می‌کنید، سپس همه چیز مثل یک شعر روان می‌شود. اگرچه در بعضی از روزها باید روی جزئیات تمرکز کنید، ولی امروز یکی از آن روزها نیست.

#### اسفند

حتی اگر برقرار کردن رابطه‌ای عاشقانه برایتان امکان پذیر نیست، وقت کافی دارید تا افرادی را که شگفت‌انگیز هستند شناسایی کنید. به خاطر وجود افرادی که زمانشان را با آموزش دادن موضوعات حیاتی به شما در زمانی که شما به آنها نیاز دارید می‌گذرانند، شما از نظر روحی غنی‌تر از دیگران هستید. حالا شما در حالیکه از دوستانتان قدردانی می‌کنید، رویه‌تان را تغییر داده‌اید و می‌خواهید با شریک کردن دیگران در دانش خود به آنها یاری برسانید.