

آشپزی

کلوچه شکلاتی
مواد لازم :
کره ۱۵۰ گرم
پودر کاکائو ۶۵ گرم
شکر ۲۰۰ گرم
تخم مرغ ۲ عدد
آرد ۱۰۰ گرم
عصاره وانیل ۱ قاشق غذاخوری
طرز تهیه :
کره را به مدت ۳۰ ثانیه در مایکروفر آب کنید.شکر، پودر کاکائو و وانیل را اضافه کرده و هم بزنید.
تخم مرغ ها و آرد را اضافه کرده و هم بزنید.
قالب را با کره چرب کنید.خمیر را داخل قالب بریزید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه در مایکروفر در درجه بالا قرار دهید.

نکته :
این شیرینی به دلیل داشتن بادام، دارای کلسیم، روی، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری است، ولی به دلیل داشتن قند و کره، باید در مصرف آن، حد اعتدال را رعایت نمود.

گفته قالبی سیب و عدس و گردو مواد لازم:

عدس نپخته یک پیمانه
گردوی خرد شده یک پیمانه
پودر دانه کنان ۳ قاشق غذاخوری
آب نصف پیمانه
سیر له شده ۳ جبه
پیاز خردشده یک و نیم پیمانه
کرفس خردشده یک پیمانه
هویچ رنده شده یک پیمانه
سیب پوست کنده و رنده شده یک سوم پیمانه
کنشمش یک سوم پیمانه
آرد جو نصف پیمانه
پودر سوخاری سه چهارم پیمانه
اویشن سه چهارم قاشق چایخوری
نمک و فلفل به مقدار لازم

لعاب سیب :
کچاپ یک چهارم پیمانه
سره ک بالزامیک دو قاشق غذاخوری
* کره سیب دو قاشق غذاخوری
* کره سیب (کره سیب شکل خیلی غلیظ پوره سیب است که با حرارت کم و مدت طولانی سیب را با آب می‌پزند تا قند موجود در آن کاراملیزه شده و کره سیب به رنگ قهوه‌ای درآید)

طرز تهیه :

دمای فر را روی ۳۲۵ درجه فارنهایت تنظیم کنید.عدس‌ها را بشویید و با نمک و سه پیمانه آب داخل قابلمه بریزید تا جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید، در آن را بردارید و ۴۰–۴۵ دقیقه بپزید.دالما هم بزنید و آن را نیز بود آب اضافه کنید.هدف این است که عدس‌ها کاملا پخته و له شوند. سپس عدس را بکوبید. گردوها را حدود ۸–۱۰ دقیقه در فر با دمای ۳۲۵ درجه قرار دهید. سپس از فر خارج کرده و دمای فر را به ۲۵۰ درجه فارنهایت افزایش دهید. پودر کنان را با آب در یک کاسه کوچک ترکیب کنید و کنار بگذارید.

یک قاشق چایخوری روغن زیتون را در یک ماهیتابه روی حرارت متوسط گرم کنید. سیر و پیاز را به مدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید. نمک بزنید. حالا کرفس خردشده و سیب و هویچ رنده شده و عدس له شده را اضافه کنید. ۵ دقیقه یا بیشتر تفت بدهید. از روی حرارت بردارید.

در یک کاسه بزرگ همه مواد را با هم ترکیب کنید. نمک و فلفل آن را مزه کنید.

ظرف مخصوص فر را چرب کنید و روی آن کاغذ روغنی بینازید. مخلوط را محکم در ظرف فشار دهید. مواد لعاب را ترکیب کنید و سپس نیمی از آن را روی کوفته پخش کنید. بقیه را نیکه دارید تا با کوفته بخورید.

به مدت ۴۰–۵۰ دقیقه در دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت بپزید. به‌ها باید قهوه‌ای روشن شوند. اجازه دهید کمی سرد شود و سپس برش داده و میل کنید.

ناگت سبزیجات

مواد لازم :
گل کلم آسیاب شده ۲ پیمانه
گل کلم بروکلی ۱ پیمانه
هویچ رنده شده ۱ پیمانه
پیاز خرد شده۱/۴ پیمانه
پنیر چدار رنده شده ۱/۲ پیمانه
سیر خرد شده ۱ قاشق چایخوری
پودر پیاز ۱ قاشق چایخوری
پودر سیر ۱ قاشق چایخوری
نمک دریا ۱ قاشق چایخوری
پودر فلفل سیاه ۱ قاشق چایخوری
تخم مرغ ۲ عدد
پودر سوخاری یا پودر نان ۱ و نیم پیمانه
طرز تهیه :

فر را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید.

گلچه های نصف یک عدد گل کلم را جدا کرده و داخل غذاساز بریزید. گل کلم ها را آسیاب کنید تا به شکل برنج درآید. درواقع به آن برنج گل کلم هم می گویند. ۲ پیمانه از آن جدا کنید اگر گل کلم اضافی آمد آن را برای وعده بعدی کنار بگذارید. کلم بروکلی را به اندازه ۶ الی ۶ دقیقه بخارپز کنید. کلم ها را داخل مایکروفر هم می توانید بخارپز کنید. سبزیجات، پنیر، سیر و ادویه جات را داخل غذاساز اضافه کرده و مخلوط کنید.تخم مرغ ها را داخل ظرف جداگانه ای هم بزنید.تخم مرغ ها و ۱ پیمانه پودر سوخاری یا پودر نان را به مواد داخل غذاساز اضافه کنید و هم بزنید. هر چند وقت یکبار غذاساز را خاموش کرده و مواد را هم بزنید تا تمام قسمت های مواد به اندازه یکسان مخلوط شوند. باقیمانده پودر سوخاری را داخل ظرف جداگانه ای بریزید. مواد را در اندازه های کوچک گرد گرد کنید صاف کنید و داخل پودر سوخاری بغلتانید. سپس آن ها را داخل سینی فر چرب شده قرار دهید و ۱۲ الی ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که ترد شود داخل فر بپزید.

بحران سی سالگی

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازی

بحران معنی از پی افسردگی و خستگی، تغییر را لازمه زندگی می داند اما نه تغییر در عقیده ها و شغل بلکه بنیادی تر، تغییر در روشها ، نوع رویارویی با عقیده ها و نگاه به شغل. چنانچه نسبت به افکاری که در این دوران به شما هجوم می آورند آگاه نباشید و راههای برخورد و مبارزه با آن ها را ندانید قطعاً نمی توانید به خودتان کمک کنید تا به ثبات برسید.
* علامت های بحران سی سالگی

سؤال هایی که در خصوص انتخاب های مهم زندگی گفتم، در واقع پشت صحنه بحران ۳۰ سالگی هستند. آن چیزی که ما در رفتار آدم های بحران زده می بینیم، احتمالاً یکی یا تعدادی از این چیزهاست:

– خرید چیزهای نامعمول
–انجام کارهای نامعمول
–افسردگی
–حس پشیمانی
– توجه بیش از حد به ظاهر
–استفاده از مواد
–ایجاد ارتباط های جدید
– گیر دادن به بچه
رها شدن از فشار های اجتماعی ناممکن است. انسان موجودی اجتماعی است و هیچ شخصی در انزوا کامل زندگی نمی کند. ولی چنانچه در حال تجربه کردن بحران سی سالگی هستید باید راهی برای مبارزه و رها شدن از فشار های جامعه پیدا کنید. یک شیوه مؤثر این است که از خود سوال کنید، به چه دلیل از زندگی خود راضی نیستید؟ آیا می ترسید هیچوقت به هدف ها یا رؤیا های خود برسید؟ که هیچ گاه انتظارات افراد دیگر را برآورده نمی کنید؟یا واقعا همان چیزی هستید که از زندگی می خواهید؟ مهم این است که به خودتان نگاه کرده، نیاز ها و خواسته های شخصی خویش را بفهمید و براساس آن عمل کنید. نکته اصلی این است که افکار، توقعات و ارزش های خودمان را از آنچه از رسانه ها یا دیگران می شنویم جدا کنیم. هر غیر اینصورت ، فشار های بیرونی کم کم میتوانند خوشحالی شما را از بین ببرند. اگر تنها قرار باشد یک نکته از این مقاله بیاموزید این است که دستیابی به یک زندگی شاد و پرثمر، نتیجه برآورده کردن کامل انتظارات اجتماعی نیست. زمانی میتوانید حس خوشبختی کنید که کنترل زندگی خویش را بدست گرفته و به خاطر داشته باشید که گاهی وقت ها حتی بهترین ما هم با مانع ها برخورد کرده و امکان دارد راه خود را کم کنند.
* راهکار پشت سر گذاشتن بحران سی سالگی

خانواده

با راهکارهای مناسب ؛

بحران سی سالگی را به خوبی پشت سر بگذرانید



این که بحرانی در زندگی شما به وجود بیاید قطعاً با میل و خواست خودتان نیست. ولی این که تصمیم بگیرید که این بحران با شما ادامه پیدا کند یا به آن پایان بدهید، کاملاً به خواست و اراده ی شما بستگی دارد. پس نخستین قدم برای از بین بردن این بحران این است که بخواهید که تغییر کنید

* ببینید چالش تان چیست
نفسی عمیق بکشید و بدون هیچ ترس و اضطرابی تلاش کنید ببینید که چه خبر است و درحال حاضر چه چیز زندگی برای تان چالش برانگیز شده است.
* آرامشتان را حفظ کنید
احتمالاً شما هم مانند هر شخص دیگری نوجوانی و جوانی شلوغ و پردغدغه ای را پشت سر گذاشته اید. تجربهٔ انتخاب رشته در مدرسه، کنکور، انتخاب رشتهٔ دانشگاه، پیدا کردن شغل، همسر مناسب، محل زندگی و هزار چیز دیگر که زندگی شما را در نوسان های پی درپی قرار داده است.

اکنون وقت آن رسیده که این استرس ها را کنار گذاشته و با آرامش دست به تصمیم گیری های بعدی زندگیتان بزنید. نگران هدر رفتن وقت نباشید، شما با درنظر گرفتن میانگین عمر یک انسان عادی به شرایط خودتان، هنوز وقت زیادی دارید. پس آرامشتان را حفظ کنید و این ثبات نسبی را که در زندگیتان ایجاد شده، از بین نبرید.

* زمان هایی را برای تفریح اختصاص دهید
به تفریحات و اوقات فراغت خویش توجه داشته باشید چنانچه حس می کنید افسردگی یا اضطراب ناشی از بحران سی سالگی زندگی شما را مختل نموده میتوانید از یک متخصص و مشاوره افسردگی کمک بگیرید تا در ابتدا بر این مشکل غلبه کنید و بتوانید در آرامش بیشتر برای آینده خوش تصمیم بگیرید.

در این سنین معمولاً اشخاص به یک ثبات هویتی و

همیشه شاد باشید ؛

خودتان را همان طور که هستید دوست داشته باشید

که لذتبخش بودن را خودتان به تمام آنچه در نزدیکی تان وجود دارد اضافه کنید.

* یک موزیک آرام

یک موسیقی آرام تأثیری جادویی بر روان انسان دارد. گوش دادن به آن سبب بوجود آمدن احساس خوشحالی و آرامش می شود و به تخلیه انرژی هم کمک می کند. بر اساس مطالعاتی که محققان در یکی از خانه های سالمندان انجام دادند، متوجه تأثیر گوش دادن به

موزیک و دوری از آلزایمر شدند.

افرادی که دچار فراموشی بودند و حتی نام کسی یادشان نبود، هنگامی که موسیقی قدیمی را برای شان ایفا می کردند ، آنها هم آرام آرام آغاز به همخوانی و گفتن نام خواننده آن آهنگ می کردند. گوش دادن به موزیک سبب انتشار دوپامین در مغز انسان می شود و این هورمون باعث آرامش عمیق روحی خواهد شد. تلاش کنید زمان گرفتاری آهنگ مورد علاقه تان یا همان آهنگ جادویی تان را گوش دهید تا از آرامش حاصل از آن لذت ببرید.

* خود تان را همان طور که هستید دوست داشته باشید
دوست داشتن خویش کلید اصلی شاد بودن است. چنانچه خود تان را دوست داشته باشید خود را سزاوار شادی دانسته و از آن برخوردار خواهید شد. اگر خود را سزاوار عشق خویش بدانید عشق افراد دیگر را هم پذیرفته و شاد بودن را برای خود تان رقم می زنید.
* ورزش کردن
ورزش دوی هر دردی است. ورزش کردن باعث سلامت جسم و روان می شود. حین انجام حرکات ورزشی هورمونی به نام آندروفین در مغز منتشر می شود که حس شادی و خوشحالی به انسان می دهد و شخص را برای جنگ با افسردگی آماده می کند.
* با خودتان آشتی کنید

ممکن است از خودتان ناراحت باشید که گاهی از پس برخی چیزهای برنیامده باشید یا دربرخی مواقع همه چیز را به همان ترتیبی که لازم بود انجام نداده باشید.



موفقیت نخواهند رسید، رابطه دوستانه اشتباهی برقرار میکنند ، اعتماد به نفسشان کاهش یا یابد، خشم، استرس، بیماری افسردگی و استرس در آن ها بیش تر میشود . همچنین بزهکاری، ترک تحصیل، انزوای اجتماعی، سردرگمی، کاهش حس امنیت، قانون گریزی، نزول گرایش به نظم، کاهش رابطه اجتماعی، کاهش انگیزه های پیشرفت، خشونت علیه همسر، گرایش به مواد مخدر و مشروبات، انتقام گیری و انتقاد دائم از سایرین از دیگر

شماره ۲۲۱۱ - دوشنبه ۳ شهریور ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

امروز شما حین بحث کردن می‌توانید با پیش کشیدن و نشان دادن حقایق کاری کنید که مخالفان شما راه خود را بگیرند و به خانه‌شان بروند!! اما شاید ندانید که کی باید دست از این کار بردارید. حتی اگر مدت زمان زیادی نباشد که شما شریکی دارید که با او به بحث و مناظره می‌پردازید، به واسطه هوش و ذکاوت خود می‌توانید بحث را هدایت کنید. اگر از این بحث و گفتگو چیزی عایدتان بشود که خیلی عالی است!! ولی اگر اینگونه نباشد بهتر است که به این گفتگو خاتمه داده و دنبال کار خود بروید.

اردیبهشت

زمان منطقی فکر کردن دیگر تمام شده است. همین الان تمام وظایف خود را فراموش کنید و کار خیلی جالبی انجام بدهید که تا به حال انجام نداده بودید. هرکاری که باشد فرقی نمی‌کند مثل بازی اسکیت، رقصیدن و یا غذا خوردن در یک رستوران جدید، فقط از خانه بیرون رفته و این کار را بکنید. امروز قانون برای شما این است: اگر کاری که می‌خواهید انجام دهید به کسی صدمه نمی‌زند و شما را هم خوشحال می‌کند پس حتماً آن کار را بکنید.

خرداد

امروز شما بر سر دو راهی می‌گیرید. از یک طرف شما می‌خواهید کار خاصی انجام دهید؛ شما کارهای عقب افتاده زیادی برای انجام دادن دارید و شور و هیجان شما می‌تواند تبدیل به عصبانیت شدید بشود. از طرف دیگر اگر کمی تلاش کنید محیط امن و آرامی برای خود درست کنید، عجب اینکه احساس خواهید کرد بیشتر از خلوت و محیط دنج خود جدا افتاده‌اید. اما الان نباید نگران این باشید که چه راهی را انتخاب کنید.

تیر

عکس‌العمل استرس زای شما امروز قابل پیشگویی است. شرایط دشواری به وجود آمده ولی با وارد شدن به اینترنت و با وجود یافته‌های جدیدی که در اینترنت وجود دارد می‌توانید این شریط را بهتر کنید. اما حالا که شما کار دیگری انجام داده‌اید، ممکن است خیلی به مانع برخورد کنید. اما اگر دیدید که تمام فکر و ذکر شما مشغول شدن با سرگرمی‌های دیجیتال شده، از اینترنت بیرون بیایید و کار دیگری انجام دهید.

مرداد

شما افکار ارزشمندی در ذهن خود دارید، اما واقعاً برای تصمیمات اخیر خود هیچ دلیل و مناسبت خاصی ندارید. اما شما احساس می‌کنید در محدودیت‌های مالی خود کمی‌گیر افتاده‌اید، ولی سعی نکنید که تمام حساب‌های خود را خرج کنید. شما دنبال یک راه حل می‌گردید و می‌خواهید همین الان هم آن را پیدا کنید. متأسفانه عجله به خرج دادن هیچ کمکی نمی‌کند، به آرامی و با احتیاط حرکت کردن اگرچه زیاد جالب نیست، ولی مطمئن باشید که سازنده‌تر است.

شهریور

یک دوست، شریک و یا همکار می‌تواند امروز حال و روز شما را از این رو به آن رو کند، وقتی که او چنین کاری انجام می‌دهد، در چشمان شما فقط حماقت دیده می‌شود. اما نباید در مورد دیگران زود قضاوت کنید. امروز اطرافیان شما می‌خواهند که آزاد باشند- و همین موضوع می‌تواند منجر به چنین رفتارهای نابخردانه ای بشود. اما نباید سعی

کنید که رفتار مقتدرانه ای داشته باشید، برای اینکه احتمالاً فقط حامی و پشتیبانتان را از خود دور می‌کنید.

مهر

امروز سیاره بخت شما، یعنی ونوس، تحت گرما و حرارت اورانوس واقع شده است و شما متوجه انسان‌ها، مکان‌ها و کارهای عجیب و غیر عادی شده‌اید. حالا شما دوست ندارید کاری شبیه کارهای قبلی تان انجام دهید، بنابراین می‌خواهید با فردی ارتباط برقرار کنید که با تمام افرادی که قبلاً در زندگیتان بوده‌اند فرق داشته باشد و با این کار می‌خواهید شانس خود را امتحان کنید.

آبان

امروز دوستان شما و همکارانتان خیلی آشفته‌تان کرده‌اند. بنابراین شما ترجیح می‌دهید که برای خود مرزهایی تعیین کرده و زیاد بهشان نزدیک نشوید. اما این عکس‌العملتان تجربه جدیدی برایتان به همراه خواهد داشت که حس کنجکاویتان فوق‌العاده تحریک خواهد شد و شما نمی‌توانید آن را متوقف کنید. در نهایت شما چه بخواهید چه نخواهید مجبور می‌شوید ایده‌های عجیب خود را دنبال کنید!!

آذر

حتی اگر شما خودتان هم کارهای انجام نشده‌ای داشته باشد، ولی امروز در خانه‌تان مشکلی پیش می‌آید که باید به آن رسیدگی کنید. اتفاقی که اصلاً انتظارتان را نداشتید ممکن است تمام برنامه‌های شما را تحت تأثیر خود قرار دهد. اما نگران برنامه‌ریزی‌های قبلی خود نباشید، چراکه با یک تلفن و یا سپردن به یک نفر مطمئن می‌توانید آنها را تغییر دهید.

دی

حالا که خورشید در نهمین خانه شما یعنی خانه حوادث و خطرات قرار گرفته است، شما نیز خیلی ماجراجو شده‌اید. ونوس و عطارد نیز هر دو در نهمین خانه شما که به سفر رفتن نیز ارتباط دارد قرار گرفته‌اند، بنابراین شما می‌توانید خودتان را برای یک مسافرت آماده کنید. اما ممکن است در لحظه آخر مشکلی پیش بیاید که نقشه‌های شما را بر باد بدهد.

بهمن

گاهی اوقات شما زیاد دوست ندارید در جمع حاضر شوید، برای اینکه به جای جلب توجه کردن بیشتر به نتیجه کارتان اهمیت می‌دهید. با وجود این حالا کمی تغییر کرده‌اید. شما می‌خواهید کارهای زیادی انجام دهید « برای انجام دادن این کارها توانایی کافی نیز دارید » اما شما به کیفیت کارتان زیاد اهمیت نمی‌دهید و می‌توانید در جلوی دیگران هم این کارها را انجام دهید.

اسفند

اگر شما تازگی‌ها با کسی دوست شده‌اید، ممکن است امروز کمی با هم اختلاف پیدا کنید. مشکلاتی که برایتان به وجود آمده در حدی است که شما آرزوی می‌کردید کاش جور دیگری رفتار کرده بودید و حالا نمی‌توانید درست تصمیم بگیرید که آیا به رابطه خود ادامه بدهید یا نه.