

شماره ۲۲۳۴ - چهارشنبه ۲ مهر ۱۳۹۹

آشپزی

کاپ کیک کِهکشانی با تزئین هیجانی

مواد لازم:

۴۰۰ گرم آرد کامل

۱ قاشق چایخوری پودر کاکائو

۳۲۰ گرم شکر قنادی

۲ قاشق چایخوری بیکنینگ پودر

۱ قاشق چایخوری جوش شیرین

نصف قاشق چایخوری نمک

۱۹۰ میلی لیتر روغن گیاهی

۳ عدد تخم مرغ

۳۰۰ میلی لیتر شیرعلسی

۵ قطره رنگ غذای آبی

۲ قاشق چایخوری عصاره وانیل

ستاره های درخشنده براق

نقل های نقره ای – خامه

۴ قطره رنگ غذا (صورتی، بنفش، آبی)

طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. کاغذهای مافین را درون قالب آن بچینید. در یک کاسه بزرگ، آرد، پودر کاکائو، بیکنینگ پودر، جوش شیرین و نمک را مخلوط کرده و با همزن برقی هم بزیند تا یکدست شود.تخم مرغ ها، روغن، شیرعلسی و ۲ قطره رنگ غذای آبی را در کاسه ای جداگانه با هم مخلوط کنید. محتویات هر دو کاسه را با هم مخلوط کرده و هم بزیند تا یکدست شوند.آن ها را درون قالب مافین ریخته و به مدت ۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا کیک پخته شود.پس از پخته شدن کیک ها، در فاصله ای که در حال خنک شدن هستند، خامه قنادی را در ۴ پیاله جدا گانه ریخته و به هر کدام از آن ها، یک رنگ غذای متفاوت اضافه کنید. با استفاده از قالب، وسط کاپ کیک را خالی کنید. درون آن ستاره های رنگی و خوراکی بریزید. درون قیف قنادی، یک قاشق خامه صورتی، یک قاشق بنفش، یک قاشق آبی و یک قاشق سفید بریزید و این مراحل را تا پر شدن قیف ادامه دهید. سپس خامه چند رنگ را با ماسوره ستاره ای، روی کاپ کیک ها بگذارید. در آخر، روی خامه را با انواع نقلی های براق، شکر قنادی، پودرهای براقی خوراکی و ستاره های درخشان تزئین کنید.

پای مرغ و سبزیجات

مواد مورد نیاز :

آرد: ۲۵۰ گرم

کره: ۱۰۰ گرم

شیر: یک سوم پیمانه

نمک: به میزان لازم

بیکنینگ پودر: یک دوم قاشق چایخوری

زرده تخم مرغ: ۲ عدد

فوی مرغ (پخته و خرد شده): ۲۰۰ گرم

هویج (پخته و نگینی خرد شده): ۱۰۰ گرم

قارچ: ۲۵۰ گرم

لفل دلمه ای رنگی (خرد شده): ۱ عدد

ذرت تازه: ۱۰۰ گرم

سس سفید: ۱ پیمانه

لفل قرمز: به میزان لازم

روش پخت:

کره، آرد، یک هشتم قاشق چایخوری نمک و بیکنینگ پودر را داخل کاسه ای ریخته و با هم مخلوط کنید. بعد با نوک انگشت ورز دهید تا به صورت خرده نان درآید. سپس به ترتیب ۱ عدد زرده تخم مرغ و شیر را به آن اضافه کرده و با دست مخلوط کنید تا به صورت خمیر درآید. بعد آن را به مدت ۱۵ دقیقه در یخچال قرار دهید تا استراحت کند. با استفاده از وردنه ای خمیر را روی سطح صافی پهن کنید و داخل قالب تارت بریزید. برای تهیه مواد درونی؛ سس سفید، فیله مرغ، هویج، قارچ، فلفل دلمه ای، ذرت، نمک و فلفل قرمز را ریخته و مخلوط کنید. مواد درونی را روی خمیر بریزید. اضافه های خمیر را روی سطح صافی باز کنید و به صورت نوارهای پارکی برش بزنید. سپس روی تارت را با آن بپوشانید. یک عدد زرده تخم مرغ و مقداری نمک را با هم مخلوط کنید و با استفاده از چنگالی بزنید و به وسیله قلم مویی روی خمیر بمالید. قالب را در طبقه وسط فر از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده، حدود ۴۰ دقیقه قرار دهید تا بپزد، سپس برش زده و سرو کنید.

خورش گوجه فرنگی

مواد لازم:

گوشت ران (مکمی خردشده): ۵۰۰ گرم

پیاز (خلالی شده): ۲ عدد

گوجه فرنگی: ۲ عدد

ماست: ۱۵۰ میلی لیتر

گرام ماسالا: ۱ ق چ

زنجبیل (رنده شده): ۱ ق چ

سیر (له شده): ۱ حبه

هل سبز: ۲ عدد

زیر سیاه: یک دوم ق چ

چوب دارچین: ۵ سانتی متر

نمک و فلفل قرمز: به میزان لازم

پودر دارچین: ۱ ق چ

آب لیمو ترش: ۱ ق چ

روغن مرغ: به میزان لازم

روش پخت:

۱. ماست، گرام ماسالا، زنجبیل، سیره، هل، زیره سیاه، پودر دارچین، نمک و فلفل قرمز را درون کاسه ای ریخته با هم مخلوط کنید. بعد گوشت را به آن افزوده و خوب هم بزنید. سپس آن را به مدت ۶ ساعت داخل یخچال بگذارید تا مزه دار شود.۲. پیاز را درون قابلمه ای با مقداری روغن مایع تفت دهید تا طلایی رنگ شود. سپس گوشت مزه دار شده را از مایه خارج کنید و به همراه چوب دارچین به پیاز بیفزایید و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید.۳. ۲ پیمانه آب و مخلوط ماست را به مواد اضافه کنید و در ظرف را بگذارید، سپس آن را به مدت ۶۰دقیقه روی حرارت ملایم بپزید.۴. در ۱۰ دقیقه آخر گوجه فرنگی را به ۴ قسمت مساوی و به همراه آب لیمو ترش به خورش بیفزایید و از روی حرارت بردارید.۵. خورش آماده شده را درون ظرفی بریزید و همراه با گشنیز و قسمت سبز ترین و سرو کنید.

خانواده

اگر به دنبال شریک ازدواج هستید ؛

این مردها شوهر مناسب شما نخواهند بود!



زنی که در آیندهٔ نزدیک به‌دنبال ازدواج است، این یک علامت هشدار جدی به‌حساب می‌آید. یک رابطه‌ی سالم باید شامل گفت‌وگوهای مستقیم و صادقانه در مورد اهداف و برنامه‌های آینده‌ی دو طرف باشد.

*** مردی که با زن‌های دیگر بیش‌ازحد گرم می‌گیرد**
مردی که با زن‌های اطرافش بیش‌ازحد گرم می‌گیرد، به این زودی‌ها قصد ازدواج ندارد. دلپیش این است که اگر در مورد طرف مقابلش واقعا جدی بود، می‌توانست از این کار دست بردارد و فقط با همان زن حرف بزند و شوخی کند. درحالی‌که شوخی و سرزندگی ایرادی ندارد اما مردی که در

یک رابطه‌ی جدی است، نباید به‌هیچ‌وجه با زنان دیگر رفتاری گرم و صمیمانه داشته باشد. این یک علامت هشدار بزرگ است.
*** مرد کنترل گر**

مردانی که با خوش‌زبانی و عوام‌فریبی به هر چه که می‌خواهند، میرسند، مناسب ازدواج نیستند. حتی اگر او کنترل کردن دیگران را هر از گاه انجام‌میدهد، باز هم باید مراقب باشید. این واقعیت‌ه که او از مهارت موی سفید در سرش ببیند رنگ می‌کند و کمی هم به سر و وضع لباس هایش می‌رسد یعنی خود را برای آشنایی‌های جدید و یک زندگی جدید کاملا آماده می‌کند.
*** مردی که در مورد آینده‌ی رابطه‌تان هیچ صحبتی نمی‌کند**

این مورد کاملا واضح است. اگر مردی به‌هیچ‌وجه در مورد آینده و برنامه‌هایی که در ذهنش دارد با شما صحبت نمی‌کند، یعنی تمایلی به ازدواج با شما ندارد. چنین مردی چون به‌هیچ‌چیز متعهد نیست، می‌تواند به زندگی باب میلش ادامه دهد، بدون آنکه هیچ‌گونه احساس مسئولیتی در قبال شما داشته باشد. برای این راه زندگی کردن نیست. اگر با مردی کنترل

ایا این رفتارها روی مخ شما نخواهد بود؟اگر پاسخ شما مثبت است، بهتر است که دور این مردها را خط‌بکشید.

قبل از ازدواج، مشاوره ازدواج، روانشناسی ازدواج
*** مرد پنهان کار**

مردان پنهان کار گزینه خوبی برای ازدواج نیستند. خوشبختانه یا متأسفانه، زنان حس ششم قوی دارند و خیلی سریع می‌فهمند که طرف مقابل شان با آن‌ها صادق است یا نه، اگر احساس می‌کنید که طرف مقابل تان چیزی را از شما پنهان می‌کند، از او سوال کنید و اگر باز هم جواب سر بالا از طرف مقابل تان شنیدید، بهتر است که هر چه سریع‌تر دور او را خط بکشید. ما پیشنهاد نمی‌کنیم که گوشی او را چک کنید یا این که هر رفتار او را زیر ذره بین قرار دهید، اما طوری هم تظاهر نکنید که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. از او بخواهید که خیلی واضح و روشن جواب سوال هایتان را بدهد تا شما را از این شک بیرون آورد، اگر باز هم به نتیجه نرسیدید، بدانید که با این مرد آینده‌ای نخواهید داشت.

*** مردی که اعتیاد دارد**

منظور از اعتیاد هر نوع اعتیاد است. از اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی گرفته، تا اعتیاد به کار یا بازی‌های کامپیوتری.اگر پسر مورد نظر تان بیشتر از آن که در جهان واقعی با مشکلات بچنگد، در خانه

سرش را با بازی‌های کامپیوتری گرم میکند، بهتر است خواستگاری را برای ادامه زندگی انتخاب کنید که بالاتر از این یکی باشد. شکی در سرگرم کننده بودن بازی‌های کامپیوتری نیست، اما فردی که تمام روزش را به بازی کردن میگذراند، فرد سالمی نیست و نیاز به کمک دارد.اعتیاد باعث میشود فرد اولویت‌هایش در زندگی مشترک را از یاد ببرد. سرمایه‌های مالی خانواده را به راحتی به باد بدهد و نتواند مسئولیت‌هایش را به درستی انجام دهد. مرد معتاد به هیچ وجه مرد مناسبی برای ازدواج نیست.

*** مرد رفیق باز**

اینکه مرد زندگی شما دوستان صمیمی داشته باشد به طور کلی خوب است. اما اگر پسری همواره وقت زیادی را با دوستانش بگذراند، به طوری که وقت سر قرار با شما دیر می‌رسد یا این که همیشه عجله دارد، نمی‌تواند مرد ایده آلی برای شما باشد از این رو که او شما را هم مانند دیگر وظایف اش در اولویت‌های آخر قرار می‌دهد. در واقع این فرد مسئولیت پذیر نیست و با این رفتارهایش تنها شما را نیز آزار می‌دهد.
این فرد همان شخصی ست که به شما قول می‌دهد تا برای سالگرد ازدواج تان فلان هدیه را بخرد یا این که یک مهمانی برایتان ترتیب دهد، اما زمان موعود که فرا می‌رسد، زیر قولش می‌زند و برای آن هزار پنهان می‌آورد.

مردان بیشتر مراقب باشند؛

بیماری «کف دست» را بشناسید

سفت تبدیل به یک طتاب سفت می شود و آرام آرام شروع به جمع کردن پوست کف دست می کند و هنگامی که پوست کف دست سفت شد، انگشتان نیز شروع به خم شدن می کنند.

وی با بیان این مطلب که معمولا مبتلایان به این بیماری درد ندارند، سیر بیماری را پیشرونده و آهسته برشمرد و تاکید کرد: در این بیماری جراحی زمانی انجام می پذیرد که بیمار نتواند کف دست خود را کاملا صاف روی سطح میز قرار دهد به عبارت دیگر هنگام سجده نتواند کف دست خود را مستقیم و صاف روی زمین قرار دهد. این وضعیت از نظر بالینی معادل حالت خم شدن مفصل انگشتان با زاویه ۳۰ درجه است.

اخوت پور با اشاره به شیوع بیشتر بیماری دپوپترین در مردان؛ تشخیص این بیماری را صرفا بالینی عنوان کرد و یادآور شد که نتایج تمامی آزمایشات و اقدامات تشخیصی در فرد مبتلا کاملا طبیعی است وبیماری با معاینه بالینی متخصص تشخیص داده می شود.

عضو هیئت علمی بیمارستان طالقانی در ادامه گفت: علیرغم

واقع بینی بهتر از تخیلات است ؛

لطفاً از عشق تان تصویر بسازید



و غیرقابل پیش بینی است.

ترس از تعهد درازمدت می تواند ناشی از زیستن در دنیای تصاویر باشد؛ برخی قادر نیستند ابهام واقعیت را تحمل کنند و برای تسکین اضطراب شان، به سرعت تصویری از رابطه و آینده آن در ذهن خود می سازند و تومار رابطه را در هم می پیچند.

به علاوه این افراد قادر نیستند با روال و نقصان خودشان و دیگری روبرو شوند و خلا موجود در واقعیت را بپذیرند. آنها شیفته تصاویر زیبا و فریبنده از خودشان و زندگی شان هستند تا واقعیت. آنها در مسلح زندگی می کنند و از غوطه خوردن در اعماق زندگی هراس دارند؛ زیرا در رابطه درازمدت، برخلاف رابطه کوتاه مدت، واقعیت دیر یا زود ظاهر می شود و بسیاری از تصاویر ذهنی ما را در هم می شکنند.
به علاوه این تصاویر، افکار و خیالاتی که یک عمر با آنها زندگی کرده ایم درناک است اما رشد حقیقی تنها پس از شکست تصاویر و باورهای کهنه و ساختن تصاویر تازه رخ

خانواده

اگر به دنبال شریک ازدواج هستید ؛

شماره ۲۲۳۴ - چهارشنبه ۲ مهر ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

شما امروز احساس می‌کنید به شدت به دنبال آرزوهای قلبی خود کشیده می‌شوید و در جستجوی زمانی برای تفریح و تجدید قوا هستید، اما هرچقدر که جلوتر می‌روید نسبت به کارتان نیز جدی‌تر می‌شوید. تا وقتی که به اوج ناراحتی نرسیده و برای تمام کردن کارهای ناتمام‌تان تصمیم جدی نگرفته‌اید، نمی‌دانید که چه کارهایی باید انجام دهید.

اردیبهشت

معمولا مشکلات خانوادگی باعث ناراحتی شما می‌شوند، ولی امروز شما می‌تواند با این مسئله کنار بیایید؛ چرا که احساس می‌کنید می‌توانید در مورد آنچه که در ذهنتان می‌گذرد صحبت کنید و دیگران هم به حرف شما گوش می‌دهند. وقتی که یک گفتگوی آرام و منطقی می‌تواند موثر واقع شود و همین طور اسباب ناراحتی شما را فراهم نمی‌کند، دیگر لازم نیست با حرص و جوش خوردن انرژی‌تان را هدر بدهید.

خرداد

شما امروز انقدر به توانایی‌های خود مطمئند که می‌دانید حتما به رویاهای خود می‌رسید و دیگران هم شیفته این خصلت شما شده‌اند.

با وجود اینکه شما توانایی این را دارید که قبل از برنامه‌ریزی کردن دست به کار شوید، ولی این نوع کار کردن با خصلت فنکارانه شما که امروز هم خیلی برجسته است تناقض دارد. شما نباید این تجزیه و تحلیل هوشمندانه را نادیده بگیرید. برای اینکه حتی بعد از اینکه دست به عمل زدید می‌تواند بهتان کمک کند که تیرتان را به هدف بزنید.

تیر

شما امروز خیلی پر انرژی نیستید، برای اینکه زیاد مورد توجه واقع نشده‌اید. اما احتمالا موفقیت‌های مهمی کسب خواهید کرد. شما انقدر توانایی دارید که بدانید دقیقا چه حرف‌هایی می‌توانید بزنید و حتی این گونه به نظر می‌رسد که شما توانایی خواندن فکر دیگران را هم دارید.

ذهن شما قابلیت های خیلی بالایی دارد و بنابراین زود قضاوت کرده و عجلوانه تصمیم‌گیری می‌کنید و به نظر می‌رسد که اطلاعات زیادی دارید.

مرداد

امروز شما می‌ترسید که سرفه دل خود را باز کنید، برای اینکه ممکن است خاطرات قدیمی خود را به یاد بیاورید که این موضوع ناراحتان می‌کند. اما زیاد سعی نکنید که اسبب پذیریتان را پنهان کنید. صحبت کردن در مورد این موضوع اگر چه یادآور خاطرات قدیمی و ناراحت‌کننده است ولی شما را آرام می‌کند. پس به یکی از دوستانان که خیلی بهش اطمینان دارید بگویید که دقیقا چه احساسی دارید.

شهریور

شاید شما امروز نتوانید از زیر بار مسئولیت‌هایتان شانه خالی کنید، اما بهتر است که حداقل کاری را که می‌توانید انجام دهید و بقیه روز را به استراحت بگذرانید. در حال حاضر واقعا چیزی وجود ندارد که شما بخواهید آن را اصلاح کنید. توجه کردن به خود و استراحت کردن از اینکه خودتان را تحت فشار قرار بدهید برایتان مفیدتر خواهد بود. برای تمام کردن کارهایتان فردا هم زمان کافی خواهید داشت.

مهر

امروز شما نمی‌توانید به راحتی روی دیگران حساب کنید، چرا که به نظر می‌رسد همه آنها دمدمی مزاج شده‌اند و نمی‌شود بهشان اطمینان کرد.

از طرف دیگر شما احساس می‌کنید که می‌توانید زندگی خود را متعادل نگه دارید.

اما شما مشکلاتی هم دارید، اینکه نمی‌خواهید با بعضی از مسائل روبرو بشوید. ولی اگر همین الان به سرعت مشکلا ت خود را حل کنید خیلی راحت‌تر است تا اینکه صبر کنید ببینید روزهای آینده چه اتفاقی می‌افتد.

آبان

ممکن است که امروز شما حوصله رویارویی با تنش‌ها را نداشته باشید. هرچقدر رابطه شما با فردی که دوستش دارید صمیمی‌تر می‌شود، شما بیشتر ازش فاصله می‌گیرید.

شاید ترس‌های شما توجهی برای این کار باشد. شاید این فرد شما را نپذیرد و یا ممکن است شما از برقراری این ارتباط خوشحال نمی‌شوید. اما به یاد داشته باشید نگرانی‌های شما بر پایه تجربیات قبلی و نیز مواردی هستند که اخیرا اتفاق افتاده‌اند.

آذر

دوستان شما افراد بسیار خوبی هستند، اما گاهی اوقات وقتی که آنها با شما مخالفت می‌کنند، شما عصبانی می‌شوید. متأسفانه وقتی که عقاید آنها با شما متفاوت است، معمولا از ادامه دادن بحث با آنها خودداری می‌کنید. اما امروز اینگونه نیستید. حتی اگر وسوسه شوید که این کار را انجام دهید، به یاد داشته باشید اگر هیچ کس خودش را عوض نکند، هیچ مشکلی حل نخواهد شد.

دی

شما امروز احساس می‌کنید که پیش آمدهایی که رخ داده است کمی‌از حیطة کنترلتان خارج است. این سخن بدین منظور نیست که اتفاق بدی افتاده است، بلکه شما وقتی کنترل اوضاع از دستتان خارج می‌شود ناراحت می‌شوید. ولی امروز اتفاقات زیادی رخ داده که به نفع شما است، بنابراین بهتر است خودتان را به دست سرنوشت سپرده و لذت ببرید.

بهمن

اگر شما هر نوع مشکلی چه کاری و چه شخصی داشته باشید، درهای خوشبختی خیلی زود به روتیان بسته می‌شود. چون که امروز آخرین روزی است که خورشید هفتمین خانه شما، یعنی خانه مربوط به اطرافیانتان را املاقت می‌کند. بنابراین شما فقط امروز فرصت دارید تا هر ناراحتی و مشکلی که دارید را مطرح کنید. پس حالا که شانس بهتان رو کرده فرصت را از دست ندهید.

اسفند

امروز اصلا وقت خوبی برای صحبت کردن در مورد برنامه‌هایتان با رئیس و یا همکارانتان نیست، چرا که امروز شما نمی‌توانید خوب مقصود خود را بیان کنید. اگر شا مدتی صبر کنید خودتان می‌فهمید که از چه کلماتی باید استفاده کنید. اما نباید حین صحبت کردن زیاد هیجان زده شوید وگرنه قدرت تأثیر گذاری خود را از دست می‌دهید. افکار خود را به دقت هدایت کنید و نگذارید حواستان پرت شود.