

## آشپزی

**طرز تهیه مینی پای خرما**

مینی پای خرما یک عصرانه مقوی و متفاوت است که پیشنهاد میکنیم حتما تهیه کنید.

**مواد مورد نیاز:**

خمیر تارت: ۱ کیلوگرم
خرما (بدون هسته): ۵۰۰ گرم
پودر دارچین: یک چهارم ق چ
پودر زنجبیل: یک چهارم ق چ
کنجد: یک چهارم پیمانه

**روش پخت:**

۱. با استفاده از وردنه ای خمیر تارت را روی سطح آردپاشی شده، پهن کنید. بعد آن را با کاتر گرد کمی بزرگ تر از قالب‌های تارت برش بزنید.
۲. هر تکه از خمیر را داخل قالب های تارت کوچک ساده قرار دهید. سپس روی آن ها کاغذ روغنی و کمی حبوبات بریزید تا پف نکنند. بعد با چنگالی چند سوراخ روی آن بزنید.
۳. قالب های تارت را در طبقه وسط فر از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده، به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید تا بپزد.
۴. خرما، پودر دارچین، پودر زنجبیل و کنجد را درون ظرفی با هم مخلوط کنید.
۵. تارت را از فر خارج کنید و درون آن را با مخلوط مواد پر کنید.
۶. در صورت تمایل با استفاده از وردنه اضافه خمیر را مجدد پهن کنید و با کاتر ستاره برش بزنید. بعد آن را روی هر تارت بگذارید و مجددا در طبقه وسط فر با دمای ۱۸۰درجه به مدت ۵ دقیقه قرار دهید تا بپزد.

### حلقه نان سیر و مرغ با سس آلفردو

این حلقه نان بسیار خوشمزه به نظر می آید زیرا حاوی سس آلفردو و پودر سیر است که هر دو آن ها به مرغ طعم و عطر بسیار خوبی می بخشند.بنابراین توصیه می کنیم یک بار در خانه آن را امتحان کنید. برای آشنایی با روش تهیه آن در ادامه با ما همراه باشید.

**مواد لازم:**

۶۰۰ گرم خمیر پیتزای آماده
۲ پیمانه مرغ پخته شده
گوشت چرخ‌کرده
۲ پیمانه پنیر موزارلای رنده شده
۱ پیمانه پنیر پارسمان رنده شده
۲ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده
نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه
۱ قاشق چایخوری پودر سیر
۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۱ پیمانه سس آلفردو

**طرز تهیه:**

فر را با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. خمیر پیتزا را به قطعات ریز برش دهید. سپس آن را در دست قفلی کنید.

در یک کاسه بزرگ، خمیرهای پیتزا، مرغ،گوشت، موزارلا، پنیر پارسمان، جعفری، فلفل سیاه، پودر سیر، روغن زیتون و سس آلفردو را ریخته و با یکدیگر مخلوط کنید.

مواد را درون قالبی که از قبل با روغن چرب کرده اید، بریزید.سس آن را به مدت ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید تا کاملا پخته و طلایی شوند. قالب را درون بشقاب موردنظرتان برگردانده و با سس آلفردو که از قبل آماده کرده اید، سرو کنید.

### لاوا کیک شکلاتی

**مواد لازم:**

۱۱۰ گرم شکلات تلخ یا شیرین
۲ عدد تخم مرغ + ۲ عدد زرده تخم مرغ
نصف فنجان کره
۱/۳ فنجان شکر
½ قاشق چای خوری وانیل
¼ فنجان آرد

طرز تهیه:
۱-کره را تکه تکه کرده و شکلات ها را خرد کنید.
۲-سس کره ها و شکلات ها را داخل ظرفی ریخته و روی ظرف آبی که در حال جوشیدن است قرار دهید تا کاملا ذوب شود.

۳-زمانی که کره و شکلات ها کاملا ذوب شدند وانیل را اضافه کرده سپس از روی حرارت بردارید و هم بزنید.

۴-اگر هم زن ندارید یا نمی خواهید از ظرف دیگری استفاده کنید این روش را ادامه دهید: تخم مرغ ها را بشکنید و همراه با زرده تخم مرغ به مخلوط کره و شکلات آب شده اضافه کنید. برای هم زدن تخم مرغ ها از هم زن دستی یا قاشق استفاده کنید.

۵-شکر را اضافه کرده و دوباره با هم زن دستی یا قاشق خوب هم بزنید.
۶-اما اگر هم زن دارید این روش را انجام دهید: ابتدا تخم مرغ ها و شکر را خوب هم بزنید تا پف کند و حجم آن سه برابر شود. (حدود ۵ دقیقه)

۷-سس مخلوط کره و شکلات ذوب شده را در حالی که هم زن روشن هست آرام آرام به مواد اضافه کنید.

۸-مرحله آخر که در هر دو روش یکسان است: در این مرحله آرد را اضافه کنید و هم بزنید.

۹-فر را روی دمای ۴۵۰درجه فارنهایت روشن کنید. سپس ظروف رزمیکن که همون قالب های سرایمکی هستن رو آماده کنید. ابتدا داخلشون رو با کره چرب کنید و کمی آرد بزنید. سپس آن را تکان دهید تا لِه های فنجان هم کاملا آردی شوند. به مدت نیم ساعت بگذارید قالب ها در دمای اتاق بماند.

۱۰-کیک ها را به مدت ۸ تا ۹ دقیقه در دمای ۴۵۰ درجه فارنهایت می پزیم. مراقب باشید که کیک ها بیشتر از این داخل فر نمونن چون دیگه لاوا کیک نمیشه بلکه تبدیل به کیک شکلاتی مرطوب میشه.

۱۱-بعد از این که کیک ها رو از فر درآوردیم و سرد شدند با دقت از قالب خارج می کنیم.

مردان و زنان در دوستی قبل از ازدواج یک تفاوت عمده دارند که باعث سوءتفاهم بزرگی بین آنها می شود. مردان می توانند بدون اینکه به ازدواج فکر کنند وارد ارتباط با جنس مقابل شوند، اما زنان معمولا معطوف به ازدواج هستند و به ازدواج فکر می کنند.

گاهی اوقات دختران و پسران وارد رابطه ای می شوند که رسمی شدن آن مورد تردید است. پسر شرایط ازدواج را ندارد یا اساسا آمادگی روحی برای این کار احساس نمی کند و برعکس، دختر در سن ازدواج است و این رابطه را به چشم یک خواستگاری می بیند.

حتی ممکن است شروع دوستی قبل از ازدواج با هدف ازدواج باشد و دختر و پسر بخواهند مدتی هم را بشناسند و در نهایت تصمیم بگیرند که به درد ازدواج با هم می خورند یا نه. در هر کدام از این حالت ها، آشنایی طولانی مدتی اتفاق می افتد که سر انجام آن مبهم است.

✿ حقیقت پنهان رابطه های دوستی قبل از

ازدواج
دوستی قبل از ازدواج با اهدافی در میان جوانان صورت می گیرد، یعنی هر دو جنس برای دست یابی به نیاز ها و خواسته های خود که به طور فاحشی از هم متفاوت است وارد این نوع روابط می شوند.

آنچه که اغلب پسرها را وارد دوستی قبل از ازدواج می کند ، معمولا جنبه جنسی ارتباط با جنس مخالف است نه صرف تأمین نیازهای عاطفی – جنسی، این یعنی، پسرها از روی کنجکاوی و غریزه دوست دارند با جنس مخالف به دلیل محک میزان جذابیت جنسی خویش نزد آنان رابطه دوستی داشته باشند و معمولا مواظب هستند که احساسات خود را درگیر آن نسازند، چراکه از قبل می دانند که این رابطه مقطعی بوده و به زودی پایان خواهد یافت.

اما این تنها دلیل پسرها برای دوستی نیست بلکه درمواقعی پسرها به سبب برقراری رابطه جنسی و تجربه جنسی اقدام به برقراری رابطه دوستی با دخترها می کنند و عمده هدفشان دست یابی به لذت جنسی است.

از سوی دیگر، پسرهایی هستند که قصد ازدواج

## خانواده

قابل توجه بانوان ؛

# دوستی قبل از ازدواج بسیار خطرناک است



نارند و یا این که امکانات و شرایط ازدواج برایشان مهیا نیست اما طالب برقراری رابطه طولانی مدت، پنهانی، احساسی و عاطفی با دخترها هستند تا به طریق آن خلاء موجود بر سر راهشان را در یک رابطه دوستانه با یک یا چند دختر پر کنند و برای این کار از دادن قول ازدواج هم هیچ ابایی ندارند.

گاهی اوقات کمبود روابط عاطفی در فضای خانوادگی باعث جذب پسرها به سوی این نوع روابط پنهانی می شوند. در قشر بسیار معدودی نیز به دلیل شکست در رابطه عاطفی قبلی که باعث بروز حس تنفر و انتقام جویی در فرد شده، هدف اصلی از برقراری رابطه، انتقام گرفتن از جنس مخالف است.

در این میان دخترها معمولا بسته به نیازهای عاطفی و احساسی و حمایتی خود جذب دوستی قبل از ازدواج می شوند؛ چراکه دخترها بر این باورند که پسر ها نیز همانند آنها به واسطه نیازهای عاطفی و حمایتی وارد دوستی با آنان می شوند و به همین دلیل نیز، ناخواسته عواطف و احساسات خود را درگیر آن رابطه می کنند و به سرعت به پسر اعتماد کرده و از نظر عاطفی به شدت وابسته می شوند و در تلاش برای حفظ رابطه و ختم دادن آن به ازدواج، گاه در شرایط سخت و خطرناکی قرار می گیرند که منجر به صدمات جبران ناپذیر روحی– روانی و جسمی می شود.

#### خطرات تکنولوژی را جدی بگیریم ؛

## کودک خردسال را به تلفن و رایانه عادت ندهید

وی افزود: این سیستم جدید ارتباطی جذاب، پر بازدید و در دسترس است بنابراین این هر فرد در هر شرایط سنی قادر به استفاده از آنهاست.
تکنولوژی های جدید می تواند باعث شکل گیری شخصیت منفی در کودکان شود

بساک نژاد گفت: هر چند سیستم های رایانه ای و تکنولوژی جدید ارتباطی، راه های ارتباط را آسان کرده ولی مشکلاتی هم ایجاد کرده که می تواند منجر به شکل گیری شخصیت منفی در کودکان شود.
عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز بیان کرد: همانند سازه های شخصیت های بازی های رایانه ای، اعتیاد به اینترنت، آشنایی با اطلاعات غلط و مفاهیم نامانوس از جمله مشکلات استفاده از رایانه به ویژه در سن کم است.
\*استفاده بیش از پنج ساعت از اینترنت، اعتیاد است

وی اظهار کرد: استفاده بیش از پنج ساعت از اینترنت، اعتیاد تلقی می شود و بیشتر کودکان در هنگام استفاده از شبکه های اجتماعی رایانه ای زمان را فراموش می کنند و چنان غرق آن می شوند که حتی بیرون رفتن از منزل، ورزش و تغذیه را رها می کنند.

بساک نژاد در خصوص عواملی مؤثر در روی آوردن کودکان به سمت تکنولوژی گفت: عامل فردی از جمله این عوامل است به این معنی که برخی افراد به دلیل احساس تنهایی، سعی می کنند تا بدین طریق احساس حمایت به دست آورند و عامل دیگر اجتماعی است یعنی افراد

معتقدند دختری که بواسطه عدم کنترل عواطف و احساسات خود اصول اخلاقی را زیر پا گذاشته و از اعتماد خانواده سوء استفاده کرده است احتمال زیادی دارد که در زندگی زناشویی نیز، مرتکب چنین خطایی شده و به آنها خیانت کند.

✿ جر و بحث دائمی

بدگمانی از یک طرف و تنوع طلبی از طرف دیگر باعث می شود همیشه جر و بحثی بین زوجین در گیرد و هر چند وقت یکبار به این مسأله اشاره شود که اگر تو سالم بودی با من دوست نمی شدی.

✿ خانواده ها ساز ناسازگاری می نوازند

رضایت و یا عدم رضایت والدین نقش بسزا و تاثیر گذاری بر تدلوم و هر از عدم ثبات زندگی مشترک جوانان دارد، بنا بر ست های مرسوم در خانواده های ایرانی به ندرت مشاهده می شود که خانواده ای بالخص خانواده های آقاپسرها به چنین ازدواج هایی رضایت دهند اگرچه در شرایطی نیز به رضایت سطحی و گاه حتی اجباری می رسند اما در صورت فراهم شدن مسئله ازدواج نیز، زوج جوان باید در انتظار شنیدن حرف و حدیث های بی پایانی باشند که تا مدتها نقل و نبات هر محفلی خواهد بود.

✿ تمرکز زیاد بر نشان دادن صرفا ویژگی‌های مثبت خودمان

زمانی که ما شروع به دوستی با جنس مخالف می کنیم، تمام تلاش ما این است که فقط ویژگی ها و صفات مثبت خود را نشان دهیم. ما تمایل داریم تمام صفات منفی خود را که ممکن است موجب ناراحتی افراد شود یا منجر به قطع رابطه آشنایی ما شود را پنهان کنیم.

✿ و کلام آخر : آمادگی ضعیف برای ازدواج

ناظران حرفه ای (مشاوران، حقوقدانان و روان شناس ها) به این نتیجه رسیده اند که آشنایی به تنهایی برای ازدواج کافی نیست. زوج ها به کسب تجربه ای بیش از آنچه ما آشنایی می نامیم نیاز دارند. آن ها نیاز به یک مجموعه آموزشی برنامه ریزی شده درباره ازدواج دارند. آمادگی خالصانه برای شریک زندگی کسی شدن، پاداش دهنده ترین و مشکل ترین تکلیف است، که یک ازدواج خوب را ایجاد و حفظ می کند.

شماره ۲۳۳۹ - یکشنبه ۱۲ بهمن ۱۳۹۹

## فال روزانه

**فروردین**

شما امروز سعی می‌کنید که از عصبی شدن و دچار وحشت شدن جلوگیری کنید و آسان ترین راه هم این است که بگذارید دیگران حواس شما را پرت کنند تا به احساسات دشوار و پیچیده خود فکر نکنید. اگر خود را در میان خانواده، دوستان و یا همکلاسی‌هایتان محاصره کنید راهی است که می‌توانید بوسیله آن از درگیری با احساسات خود پیشگیری کنید به خاطر اینکه شما باید وظیفه خود را در پیشبرد گفتگو و مکالمه انجام دهید.

**اردیبهشت**

شما اخیرا به این فکر افتاده‌اید که به مدرسه بازگردید و دوباره تحت آموزش قرار بگیرید و معتقد هستید که این کار می‌تواند چشمان شما را به راه جدیدی درزندگی باز کند. اما حتی درس خواندن و یادگیری بعضی چیزها همان قدر غیر عملی است که یک فیلسوف اهل عمل نیست و به جنبه‌های عملی زندگی کاری ندارد. دیگر اینکه این راه شما را برای مدت طولانی سرگرم نمی‌کند و زود از آن خسته خواهید شد.

**خرداد**

شما به طور طبیعی کنجکاو هستید، اما این حس کنجکاوی شما تبدیل به فکری دائم درباره مسافرت‌های خارجی، جستجو و افکار بزرگ شده است. این موضوعات می‌تواند به شما کمک کند که از این افکار نگران نشوید اما الان درگیر آن هستید خلاص شوید. هنوز اما فرار کردن از وظایف و مسئولیت‌هایی که در خانه دارید به آن آسانی که فکر می‌کنید امکان پذیر نیست.

**تیر**

اگرچه شما آدم بسیار واقع بینی هستید، اما امروز ممکن است روزی باشد که فردی را ملاقات کنید که درها را به روی شما باز کند. اگر کسی در زندگی شما پدیدار شد، مطمئن شوید که زمانی را صرف این می‌کنید که بشنوید چه چیزی گفته می‌شود و شما بتوانید در قبال آن پاسخ گو باشید. الان زمان این نیست که به تعقیب ماده غاز وحشی بپردازید. پس مراقب این باشید که چه نوع ماجراجویی را انتخاب می‌کنید.

**مرداد**

هنوز موضوع سر کسانی است که دور و برَ شما هستند. در این زمان ماه وارد هفتمین خانه روابط شما می‌شود. شما نمی‌توانید در خلأ وجود داشته باشید؛ الان باید در دوره مطمئن شوید که زمانی را صرف این می‌کنید که بشنوید چه چیزی گفته می‌شود و شما بتوانید در قبال آن پاسخ گو باشید. الان زمان این نیست که به پیشرفت باید به تدریج باشد. اگر به نظر می‌رسد شما الان به جایی نمی‌رسید و صاحب عنوانی نمی‌شوید نگران نباشید.

**شهریور**

شما در تضادها استاد هستید چرا که امروز در این مرحله پنهانی بسیار مثبت و عملی واقع می‌شوید. اما مایل نیستید که به خودتان اجازه دهید با افکار درهم برهم در ابرهای توهمات غرق شوید. با این وجود، اجازه نمی‌دهید تعهدات استوارتان باطل شده و به حقیقت نپیوندند. شما باید همه امکانات را در نظر بگیرید، که در نهایت تصمیم خود را گرفته و با تصمیم تان زندگی کنید.

**مهر**

برای شما سخت است که بفهمید منبع الهامات شما کجاست، مثل این است که در فصل تازه‌ای از زندگی تان باد تازه و خوشی می‌وزد. اندیشه‌های شما ممکن است باعث بروز چیزهای واقعا زیبایی شوند. به هر حال، او با زبان بیگانه‌ای سخن می‌گوید؛ و برای شما فرصتی برای رقابت ایجاد می‌کند تا از اصول و موارد اساسی استفاده کنید.

**آبان**

شما احساس می‌کنید حتی درونی‌تر از همیشه هستید که معمولا در این موقع از سال بودید. با داشتن ده تا از دوازده سیاره‌ای که در حال حاضر در نشان شما در سومین و چهارمین خانه شما قرار دارند، الان زمان این است که با آنچه که تاکنون می‌دانستید به رقابت برخیزید و امور را به شکلی هدایت کنید که مفید و موثر باشد و چه کسی به شما می‌گوید که باید...؟

**آذر**

اولین انتخاب شما امروز این است که به جای اینکه به موضوعات عقلانی توجه کنید بیشتر وقت خود را برای موضوعات احساسی بگذارید. اما این موضوع می‌تواند بسیار زود خسته کنند شود مگر اینکه شما ایده‌هایتان را به پول و منافع مالی تبدیل کنید یا اینکه فکر کنید بیشتر دوست دارید چه کاری برای سلامتمند شدن انجام دهید.

**دی**

افکار و اندیشه‌های شما بوسیله افراد زیرکی که اطراف شما هستند ممکن است تحت تاثیر قرار بگیرد، اما شما هنوز با هر ایده جدیدی که در هر گام از راه‌تان بوجود می‌آید مبارزه می‌کنید؛ اعتقاد داشتن به آنچه که تا بحال می‌دانستید به نظر می‌رسد مهمتر از یادگرفتن درباره آنچه که بعدها پیش خواهدآمد، است. به یاد داشته باشید ترسیدن از آینده انگیزه سالمی نیست، اگر شما می‌ترسید، روی این افکار منفی خود کار کنید تا تبدیل به عشق و امید شود.

**بهمن**

شما هنوز احساس می‌کنید که چیزی در حال تغییر است، اما هر چه روز می‌گذرد شما بیشتر متمایل به این می‌شوید که خودتان را از هراس و وحشت دور کرده و به اوج برسید. گرچه این پیشرفت شما ممکن است از چشم دیگران مخفی بماند، بخاطر اینکه آنها نشانی از این نداشتند که شما دارید ترقی زیادی در جهت رویکردهای درونی می‌کنید مگر اینکه شما از راه خود خارج شوید تا به آنها توضیح دهید. راه خود را برای کسی فاش نکنید تا زمانیکه بدانیذ به کجا دارید می‌روید.

**اسفند**

امروز می‌توانید یک کمک واقعی از جانب دوستی دریافت کنید. خوشبختانه، این شایعه‌ای بی مفهوم نیست که از دین‌دست‌ها برای کمک به شما آمده باشد. بلکه آن پیشنهادی واقعی از طرف کسی است که شما او را می‌شناسید است– کسی که می‌تواند تاثیری فوری و نشاط بخش در روز شما داشته باشد. به وضعیت فعلی قانع نباشید. نگه داشتن آهن روی آتش می‌تواند حس خوبی برای شما به ارمغان بیاورد.

<sup>[1]</sup> در این مقاله سعی می‌کنیم تا حد امکان به شما کمک کنیم تا با این موضوعات دست‌وپا نکنید