

آشپزی

سوسیس رژیمی با گل کلم	
مواد لازم :	
پیاز تفت داده شده	۱ عدد متوسط
گل کلم خرد شده	۱۵۰ گرم
آب مرغ	۱۰۰ میلی لیتر
تخم مرغ	۱ عدد
کمی آویشن	
روغن زیتون برای تفت دادن کمی	
پیاز ۱ قغ	
طرز تهیه :	
کوبش مرغ را بشوید و پوستش را جدا کنید و سپس با کاغذ حوله ای کاملا خشک کنید و به قطعات ۱ – ۲ سانتی خرد نمایید.	
گل کلم را در غذاساز خرد کنید.	
پیاز و گل کلم را به همراه روغن زیتون روی حرارت تفت دهید تا شفاف شوند.	

در صورت تمایل می‌توانید گل کلم را جداگانه بخار پز و سپس پوره کنید و پیاز را به تنهایی تفت دهید.

گوشت و سبزیجات را در غذاساز بریزد.

تخم مرغ را اضافه کرده ، نمک ، فلفل و سایر مواد را به غذاساز بیفزایید و میکس کنید .

برای فرم دادن سوسیس خانگی از پلاستیک های مخصوص تهپه سوسیس استفاده کنید و به اندازه دلخواهتان از خمیر آماده شده داخل پلاستیک ها بریزید و دو طرف پلاستیک را ببیچانید و با نخ ببندید.

سوسیس ها را داخل قابلمه ای با آب در حال جوش بیندازید بسته به ضخامت سوسیس هایتان آن ها را بجوشانید.

سوسیس باریک ۱۵ دقیقه ، سوسیس متوسط ۲۰ – ۲۵ دقیقه ، سوسیس ضخیم ۴۵ – ۵۰ دقیقه . سوسیس ها را آبکش کرده و صبر کنید خنک شود و سپس پلاستیک های دور سوسیس ها را باز کنید.

مربا ترب سفید

مواد لازم :	
ترب سفید	۳ عدد
آهک	۱ پیمانه
آب سرد	۵۰۰ میلی لیتر (۲ پیمانه)
شکر	۱ کیلوگرم
آب	نیم لیتر (۲ پیمانه)
وانیلین	یک چهارم قاشق چایخوری
آب لیموترش	۱ قاشق سوپخوری

طرز تهیه :
ترب را پوست بگیرید و با کمک پوست کن از درازا برش‌های نازکی از آن در آورید.اسلایس های نازک ترب سفید را ۱ ساعت در آب نمک بریزید تا نرم شود.

هر اسلایس را به شکل غنچه گل رول کنید و با خلال دندان ثابتشان کرده و به مدت ۴ – ۵ ساعت در آب آهک زلال بریزید.

گل های ترب را ۴ – ۵ ساعت در آب سرد بیندازید و سپس آبکش کنید.

شکر و آب را در یک قابلمه لعابی روی حرارت بگذارید تا شکر حل شده و به جوش بیاید.
ترب را اضافه کرده و بجوشانید تا غلیظ شود.
وانیل و آب لیمو را اضافه کرده ۲ دقیقه دیگر بجوشانید و سپس شعله را خاموش کنید.

اسکون نارگیلی

مواد لازم :	
آرد	۲ لیوان
بکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
شکر	۶ قاشق غذاخوری
نمک۱/۴	قاشق چایخوری
کره سرد	۸۰ گرم
شیر نارگیل	۳/۴ لیوان
عصاره وانیل	۳ تا ۴ قطره
پودر نارگیل	۱ لیوان
شکلات تخته ای تلخ	۱/۲ لیوان
مواد کره نارگیل	
پودر قند	۳ قاشق غذاخوری
شیر نارگیل	۲ قاشق غذاخوری
عصاره وانیل	۱/۴ قاشق چایخوری
مواد رویه اسکون نارگیلی	
پودر نارگیل	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

دستور تهیه :
آرد و بکینگ پودر را ۳ بار الک کنید.
شکر و نمک را اضافه کرده درون غذاساز بریزید.
کره سرد را کمبجی خرد کنید و به غذاساز اضافه نمایید و میکس کنید تا حالت خرده نان بگیرد.
شیر نارگیل و وانیل را اضافه کرده هم برزید.
خمیر را از غذاساز خارج کرده در کاسه قرار دهید.
شکلات تخته ای را ریز خرد کنید وبه همراه پودر نارگیل به خمیر اضافه کرده و با نوک انگشتان مواد را با هم مخلوط کنید.

خمیر نباید گرم شود و روغن بیندازد.

روی میز کار را آرد پاشی کنید و خمیر را به ۲ قسمت مساوی تقسیم کنید و سپس هر قسمت را به شکل شمش فرم د هید و به شکل مثلث برش برزید.

فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود.
کف سینی فر را کاغذ روغنی بیندازید و خمیرها را با کمی فاصله در سینی بچینید و به مدت ۱۵ – ۲۰ دقیقه بپزید تا طلایی شود.

برای تهیه کره نارگیلی پودر قند را الک کنید و به همراه شیرنارگیل و وانیل مخلوط نمایید و ۵ دقیقه با چنگال هم بزنید تا قوام بیاید.
پودر نارگیل را در تابه ریخته روی حرارت مدام هم بزنید تا برشته و طلایی شود.

اسکون ها را از فر خارج کرده روی توری منتقل کنید تا کاملا خنک شود سپس با برس از کره نارگیل رویشان بکشید و پودر نارگیل بپاشید.

خانواده

وقتی با اعتماد به نفس خود را متمایز می دانند ؛

چند ویژگی افراد موفق نسبت به بقیه مردم



که اولاً ترندها زودگذرند و می‌توانند به سرعت تغییر کنند و تا مشغول پیدا کردن لباس دیگری از یک مجموعه‌ی تولید محدود هستید، جای خود را به ترند جدیدی دهند.
ثانیاً باید هر روز وقت ارزشمندتان را صرف ست کردن لباس هایتان کنید.

مثلاً زاک‌برگ، مدیر عامل فیسبوک، به علاقه اش به تیشرت‌های خاکستری مشهور است. استیو جابز با پیراهن‌های آستین بلند مشکی اش که آن‌ها را همیشه با شلوار چین و یک جفت کتانی می‌پوشید، شناخته می‌شد. در عین حال، ست گودین تاجر آمریکایی و نظریه‌پرداز برجسته‌ی حوزه‌ی بازاریابی را داریم که ترجیح می‌دهد اندکی متمایز باشد و به همین دلیل همیشه جورابهایی با رنگ‌های تند به پا می‌کند و ثابت کرده از «متفاوت بودن» نباید ترسید.

۴– الگوی خواب شان نرمال نیست
افراد نخبه اغلب یک عادت خاص دیگر هم دارند: یک برنامه خواب منحصr به فرد. نیکولا تسلا بیشتر از ۲ ساعت در روز نمی‌خوابید و لئوناردو داوینچی ۲۰ دقیقه‌ای می‌خوابید و بعد از آن ۴ ساعت مشغول کار می‌شد و این چرخه تکرار می‌شد. آلبرت اینشتین ۱۰ ساعت یا بیشتر می‌خوابید.

سخت می‌شود گفت این عادت‌ها تأثیری در نوغ شان داشته یا نه، اما تحقیقات نشان داده آدم‌ها ذاتاً برای ۸ ساعت خواب مداوم طراحی نشده‌اند. بنابراین، آزمایش کردن با برنامه‌ی خواب خود شاید آنقدرها فکر دیوانه واری نباشد.

مانند یک دوست با او ارتباط برقرار کنید ؛

تغییرات نوجوان ۱۳ ساله و نحوه رفتار با او

دیگران از جمله همسالانش را تحت تاثیر قرار دهد.

بلند صحبت می کند و زبان تند و خشنی دارد و همچنین گاهی بی ادبی می کند.
دیگر تغییرات نوجوان ۱۳ ساله از نظر اجتماعی
•علاقه ی زیاد به فعالیت های ورزشی
•نوجوانان در این سن اکثر اوقات تحت تاثیر موسیقی ها قرار می گیرند.

•فعالیت ها مدرسه برایش دشوار و نگران کننده به نظر می رسند
•کارهای احمقانه و مسخره انجام می دهد.
•به جمع آوری زبیر آلات، لوازم آرایشی و آیوم های موسیقی علاقمند می شود.

•نسبت به هیکل و اندامش حساس است.
در این زمان آینه می تواند بهترین دوست او یا بدترین دشمن او تبدیل شود شما باید مراقب خطرات این رفتار ها باشید.

۱. سعی کنید شنونده ی خوبی باشید
در زمانی که دخترتان آماده صبحت با شما است شما نباید این زمان را به بعد موکل کنید و باید همان نوع تمام حواستان را در اختیار او بگذارید.
خصوصیات نوجوان سیزده ساله، رفتار با پسر ۱۳ ساله، تغییرات نوجوان ۱۳ ساله
تغییرات نوجوان ۱۳ ساله
در این سن سوالات بسیاری برای نوجوان پیش میاید از این رو باید به آن ها گوش دهید
۲. دنبال فرصت برای گفتگو و صحبت با او باشید
در هر زمان که دیدید فرصت مناسبی برای برقراری ارتباط با دخترتان است بحث را شروع

مطالعات نشان می‌دهد ؛

درمان زودهنگام بیماری لته روند پیشرفت آلزایمر را کند می کند

دهان مانند بیماری لته، بوی بد دهان، آسه دندان و سرطان دهان مرتبط است. علاوه بر این، با انواع بیماری‌ها در سایر نقاط بدن از جمله سرطان‌ها، عفونت‌ها و شرایط التهابی مرتبط است. اخیراً، تایج یک مطالعه جدید نشان داده است که ممکن است این باکتری با بیماری آلزایمر نیز مرتبط باشد.
انجمن آلزایمر بیماری آلزایمر را به عنوان شایع‌ترین علت زوال عقل توصیف می‌کند که حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد از همه موارد را تشکیل می‌دهد. این بیماری پیشرونده بدون درمان است. افراد مبتلا به بیماری آلزایمر، از دست دادن تدریجی حافظه و شناخت را تجربه می‌کنند که در نهایت به اندام‌های شدید می‌شود که در عملکرد روزانه آنها اختلال ایجاد می‌کند.
اعتقاد بر این است که به دلیل تجمع پروتئین‌های بتا آمیلوئید و تاو در مغز، به سلول‌های عصبی آسیب رسیده و آنها را از بین می‌برد.
«جیک جینکون چن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تافتس، گفت: «تحقیقات ما نشان داد که F. nucleatum ممکن است با ایجاد التهاب و یا با ساکن شدن در مغز و ترشح مولکول‌های پاتولوژیک موجب وخیم شدن بیماری آلزایمر شود.»
چن گفت: «طالعات ما نشان می‌دهد که F. nucleatum

فعالیت بدنی برای حفظ شفافیت ذهنی و سلامت روح و جسم ضروری است. اما بعضی‌ها در نحوه‌ی ورزش کردن پا را از حد فراتر می‌گذارند. مثلاً تیم کوک، مدیرعامل اپل، صبح‌ها ساعت ۴ از خواب بیدار می‌شود تا قبل از کار به باشگاه رود.

سیمون کاول، یکی از برجسته‌ترین چهره‌های صنعت نمایش در انگلیس، ورزش‌های غیر سنتی را ترجیح می‌دهد و به همین خاطر هر روز از درخت بالا می‌رود. نیکولا تسلا انگشتان پایش را صد بار پشت هم فشار می‌داد و اسکار وایلد، نویسنده‌ی ایرلندی با خرچنگ خانگی اش به طور مرتب به پیاده روی می‌رفت.

۸– به ندرت جلسات کاری برگزار می‌کنند
وقتی از مارک کوبان، میلیاردر مشهور آمریکایی خواسته شد یک توصیه به کارآفرینانی کند که در حال رشد و ارتقا هستند، در پاسخ گفت: «نه جلسه‌ای برگزار می‌شود نه تماس تلفنی گرفته می‌شود مگر اینکه قرار باشد پولی پرداخت شود.»
جلسات کاری وقت گیرند. آدم‌ها بیشتر اوقات به آن دیر می‌رسند و موضوعات بحث آنقدر زیادند که پرداختن به آن‌ها وقت زیادی می‌طلبد، در حالی که این وقت را می‌توان به شیوه‌ی عاقلانه تری صرف کرد.

در صورت امکان، بهتر است از جلسات حضوری خودداری و به ندرت چنین جلساتی برگزار کنید.

اگر چاره‌ای جز برگزاری جلسه نبود، زمان آن را تا حد ممکن کوتاه کنید.

۹– غذاهای خاص (گاه نامتعارفی) را ترجیح می‌دهند

یک نقطه‌ی مشترک این افراد موفق داشتن عادت‌های غذایی عجیب است. استیو جابز هفته‌ها غذای تکراری مثلاً هویج یا سیب می‌خورد. او معتقد بود رژیم غذایی گیاهی سفت و سختش به بدنش اجازه می‌دهد مدت بیشتری تمیز باقی بماند و همین موضوع حمام رفتن او را به یک بار در هفته تقلیل می‌داد. با این وجود کارشناسان معتقد چنین رژیمی می‌تواند برای سلامتی مضر باشد. استفن کینگ، نویسنده‌ی آمریکایی دوست دارد قبل از شروع به نوشتن یک تکه چیز کیک بخورد. او هرگز چیزهای لرج مثل صدف خوراکی نمی‌خورد.

شماره ۲۶۸۹ – یکشنبه ۲ مرداد ۱۴۰۱

فال روزانه

فروردین

شما امروز تصویر روشنی از خواسته‌های خود دارید ولی با وجود اینکه ماه در نشانه شما قرار می‌گیرد، الزاماً کار درستی نیست که آرزوهای خود را به زبان بیاورید. مشکل اصلی این است که یکی از اطرافیانان در حالی که حتی در بهترین شرایط با شما خوب همکاری نمی‌کند، در خوشی‌هایتان هم شرکت نمی‌کند. بعضی از روزها بهتر است که احساسهایتان را مخفی نگه دارید.

اردیبهشت

امروز شما مجبور نیستید حرف بزنید، برای اینکه حتی اگر خود شما فکر کنید که احساسات خود را مخفی و به صورت یک راز پیش خود نگه داشته‌اید، ولی یک فرد بخصوص از قبل از احساسات شما باخبر است. راه‌های زیادی برای برون گرا شدن وجود دارد و با وجود اینکه ارتباط برقرار کردن از راه صحبت یک امر بدیهی است، اما کافی نیست. کمی مهربانی کردن با افرادی که دوستشان دارید پیام‌های شما را واضح‌تر و رساتر به آنها می‌رساند.

خرداد

فال روز متولدین خرداد: شور و اشتیاق شدید شما می‌تواند در روابطتان با یکی همکاران یا با نامزدتان باعث بروز اختلاف بشود. اما زیاد صحبت کردن در این مورد فقط تأثیر منفی می‌گذارد، مگر اینکه شما در جستجوی حقیقت و راستی باشید. مردم از این اخلاق شما که خیلی راحت حرف می‌زنید و خیلی راحت هم قول می‌دهید خسته شده‌اند. فراموش نکنید که نباید در مورد یک کار صحبت کنید بلکه فقط باید آن را انجام دهید.

تیر

اگر شما خیلی نگران دوستان هستید نباید طوری رفتار کنید که او این موضوع را بفهمد. عجیب اینکه گاهی اوقات شما به راحتی در مورد احساساتتان صحبت می‌کنید و دیگران فکر می‌کنند که شما تا به حال هیچ وقت آنقدر صادق نبوده‌اید. اما امروز نباید این کار را بکنید، چون می‌تواند برایتان مشکل ساز بشود.

مرداد

امروز اگر شما بتوانید تصویر خیلی زیبایی از عشق و دوست داشتن برای خودتان ترسیم کنید، مطمئناً خیلی موفق خواهید بود، ولی این تمام داستان نیست. ونوس عاشق امروز در نشانه شمسات و به شما گرما و عشق ارزانی می‌دارد، اما پلوتو ممکن است برایتان مانع تراشی کند. بنابراین شما نباید در اظهار عشق چرب زبانی کنید؛ گفتن حقیقت برقراری رابطه‌تان را خیلی راحت‌تر می‌کند.

شهریور

دقت در مسائل اجتماعی امروز ارزش حیاتی دارد، برای اینکه شما واقعاً درحال کند و کاو کردن و جستجوی حقیقت هستید. اما شما نیاز دارید که از افراد دیگری هم کمک بگیرید. برای اینکه باید با یک مشاور و روان‌شناس در این باره حرف بزنید و این موضوع شما را از فردی که دوست دارید دور نخواهد کرد.

مهر

فال روز متولدین مهر: فکر نکنید که شما قادر به فهمیدن عکس‌العمل دیگران هستید. به جای اینکه کلماتتان را بسک و سنگین کنید آنها را به زبان بیاورید، اما طوری صحبت کنید که مهربانی و انعطاف پذیرتان را به دیگران نشان دهید. آنها برای شنیدن حرفهای شما بیش از اندازه از خودشان شور و شوق نشان می‌دهند، اما اگر بفهمند که شما با آنها مخالفتی به حرفهایتان اهمیتی نمی‌دهند.

آبان

امروز شما طرز فکر خود را عوض کرده‌اید و برای همین کارهای شما نسبت به دیگران متفاوت‌تر است، شما همچنین قوانینی که دیگران آنها در زندگیشان به صورت پایه و الگو قرار داده‌اند را اصلاح می‌کنید. متأسفانه امروز این طرز فکر شما باعث شادی و خوشبختی شما نمی‌شود، برای اینکه ونوس زیبا امروز ترجیح می‌دهد که بی طرف بماند و پلوتو هم تشویقتان می‌کند که بعضی از چیزها را پنهان نگه دارید.

آذر

امروز شما می‌ترسید که سفره دل خود را باز کنید، برای اینکه ممکن است یکی از دوستی‌های قبلی‌تان را به یاد بیاورید که این موضوع ناراحتان می‌کند. اما خیلی هم سعی نکنیدکه آسیب پذیریتان را پوشیده نگه دارید. صحبت کردن در مورد این موضوع اگر چه یادآور خاطرات قدیمی و ناراحت‌کننده است ولی شما را آرام می‌کند. پس به یکی از دوستانتان که خیلی بهش اطمینان دارید بگویید که دقیقاً چه احساسی دارید.

دی

امرو دوستان شما خیلی دور و برتان می‌چرخند، اما آنها نمی‌خواهند به خودشان هم بد بگذرد. متأسفانه این عمل آنها برخلاف میل شما است و اگر شما توانستید مکالمه را به موضوعات مورد علاقه خودتان بکشانید نباید میدان را خالی کنید. در عین حال که نسبت به دیگران حساس هستید پس باید با آنها کاملاً صادق باشید.

بهمن

شما این روزها اعتماد به نفس زیادی پیدا کرده‌اید و این موضوع همان قدر که می‌تواند خوب باشد می‌تواند برایتان مشکل‌ساز نیز باشد. طبیعتاً یکی از بزرگترین توانایی‌های شما این است که می‌توانید قبل از دست به عمل زدن تا رسیدن به موقعیت درست صبر کنید. باوجود اینکه صبرکردن و تأمل می‌تواند جلوی بعضی از کارهای اشتباه را بگیرد، همچنین می‌تواند باعث شود شما بعضی از فرصتهای خیلی خوب را از دست بدهید. ولی امروز اینگونه نیست. شما وسوسه شده‌اید که کاری جدید را شروع کنید و خیلی سریع آن را تمام کنید.

اسفند

شما اصلاً قصد ندارید که احساسات خود را تغییر دهید، اما کاملاً نسبت به حرفهایی که می‌زنید و نسبت به واسطی که دارید آگاهی دارید. درضمن برای شما راحت‌تر است که به جای صحبت کردن در مورد عملکردهایتان و یا نوشتن آنها، با اعمالتان آنها را نشان دهید. فراموش نکنید شما مسئول عکس‌العمل دیگران در برابر حرفهایتان نیستید. شما فقط باید همه حرفهایتان را بزنید و بعد همه چیز را به خدا بسپارید.