

آشپزی

قهوه نارگیلی خوشمزه

اگر می خواهید یک نوشیدنی متفاوت با طعم و عطری نارگیلی تهیه کنید قهوه نارگیلی گزینه بسیار خوبی برای تهیه است. برای تهیه این نوع نوشیدنی نیاز به مواد اولیه زیادی ندارید و در مدت زمان بسیار کمی تهیه می شود.

قهوه یکی از نوشیدنی های گرم رایج است که به راحتی و در مدت زمان بسیار کمی تهیه می شود. قهوه با طعم های مختلف و با استفاده از مواد اولیه های مختلف مانند نارگیل و... تهیه می گردد. قهوه نارگیلی یک نوع قهوه بسیار متفاوت و خوشمزه است که به دلیل وجود نارگیل دارای طعم و عطری بسیار عالی است. شما می توانید این قهوه متفاوت و خوشمزه را با استفاده از مواد اولیه خیلی کمی و همچنین در مدت زمان کمی تهیه کنید. این قهوه را می توان همراه انواع شیرینی های خوشمزه سرو کرد. روش یا طرز تهیه قهوه نارگیلی، یک قهوه متفاوت در این مطلب قرار گرفته شده است.

در کنار این نوع قهوه می توان از شیرینی هایی مانند شیرینی نارگیلی و قراپیه نارگیلی تهیه و سرو کرد. برای تهیه این دو شیرینی می توان بر روی لینک قرار گرفته شده در مطلب کلیک کرد تا بتوانید این دو شیرینی خوشمزه را هم به راحتی تهیه کنید. البته می توان قهوه را بدون چیزی در کنار خودش سرو کرد و یا حتی می توان از انواع بیسکویت و کیک استفاده کرد. اگر می خواهید تعداد بیشتری قهوه نارگیلی داشته باشید می توانید مواد اولیه را بر اندازه تعداد چند برابر کنید. برای تهیه می توان از هر تعداد یخ که دوست دارید استفاده کنید که به دلخواه است اما نباید یخ زیاد ریخته شود.

مواد لازم:

شیر نارگیل ۱ فنجان
قهوه سرد ۳/۱ فنجان
قهوه یخ زده مکعبی حدود ۱ ظرف
نارگیل رنده شده ۳ قاشق غذا خوری
سیروپ وانیل ۲ قاشق غذا خوری
خامه زده شده برای تزئین
نارگیل رنده شده برای تزئین

طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه قهوه سرد نارگیلی بسیار متفاوت و خوشمزه باید تمامی مواد اولیه از جمله شیر نارگیل، قهوه سرد، قهوه یخ زده مکعبی، نارگیل رنده شده و سیروپ وانیل را در مخلوط کن بریزید تا به صورت یک دست مخلوط شوند.

دقت داشته باشید نباید خامه زده شده و نارگیل رنده شده ای را که برای تزئین کنار گذاشته اید را درون مخلوط کن بریزید. در ادامه به خوبی مواد را مخلوط کنید تا همانطور که گفته ایم یک دست شود. قهوه شما آماده است.

کاری کاستو غذای محبوب و لذیذ ژاپنی

ژاپن انواع غذاهای خوشمزه و مقوی مختلفی دارد که یکی از آن غذاهای کامل و مقوی کاری کاستو می باشد. کاری کاستو دومین غذای برتر ژاپن است که ما طرز تهیه آن را در اختیار شما قرار داده ایم.

مواد لازم:

آرد سوخاری ۲۵۰ گرم
گوشت گوساله ۵۰۰ گرم
تخم مرغ ۱ عدد
آرد ساده به مقدار لازم
روغن مایع به مقدار لازم
برنج به مقدار لازم
کلم به مقدار لازم

مواد لازم برای سس
زرچوبه ۱ قاشق غذا خوری
عسل ۱ قاشق غذا خوری
روغن نباتی ۱ قاشق غذا خوری
پودر کاری ۱ قاشق غذا خوری
سس سویا ۲ قاشق غذا خوری
زیره سبز ۱ قاشق چای خوری
پودر تخم کششید ۱ قاشق چای خوری
پودر دانه رازیانه ۱ قاشق چای خوری
پیاز ۱ عدد
ساتوری شده
آرد برنج یا ساده ۱ قاشق غذا خوری
طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه کاری کاستو باید گوشت هایی را که برای کنتل آماده کردید را به ۴ قسمت تبدیل کنید. حالا با استفاده از وردنه سطح گوشت را صاف کنید تا نازک و نرم شود. حالا گوشت ها را با آرد ساده بپوشانید و بعد در تخم مرغی که به هم زده اید بغتائید.

در ادامه گوشت را درون آرد سوخار بغلتانید و حدود ۳۰ دقیقه بکشید ها را درون یخچال قرار دهید. در ادامه باید به سراغ تهیه سس کاری، برای این کار تمام ادویه ها را به همراه پودر کاری در تابه ای مناسب بریزید و حدود چند دقیقه بدو استفاده از روغن آن را بر روی حرارت تفت دهید. بعد از چند دقیقه عسل، روغن، سس سویا و پیاز ساتوری شده را به تابه بی افزایشید. در حد مخلوط شدن مواد درون تابه را هم بزنید. حالا ۱ قاشق غذا خوری آرد برنج یا ساده را در دو قاشق غذاخوری آب حل کنید و به تابه اضافه کنید. سس را آتقدر بزیزد تا غلیظ شود.

در ادامه باید گوشت ها را سرخ کنید. برای این کار تابه ای را بر روی حرارت کم قرار دهید و روغن بریزید. زمانی که روغن داغ شد گوشت ها را دانه دانه سرخ کنید تا به هم نچسبند. زمانی که پودر سوخاری روی گوشت ها طلایی رنگ شد آن ها را در ظرفی بگذارید.

سس کاری را بر روی گوشت ها بریزید. در کنار این ها برنج را دم کنید و در بشقاب بریزید. در کنار هر بشقاب می توان ۱ عدد گوشت و مقداری کلم بروکلی کوچک گذاشت. این گوشت را علاوه بر سس کاری می توان به همراه سس کدو سرو کرد.

استفاده مداوم از تلفن همراه برای جستجوی اطلاعات می‌تواند باعث کاهش توانایی مغز در حفظ اطلاعات شود.
همچنین تمرکز بر روی محتوای دیجیتال می‌تواند باعث کاهش خلاقیت و تفکر انتقادی در افراد شود.

استفاده از تلفن همراه در دنیای امروز به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان‌ها تبدیل شده است. در کنار فواید زیادی که این فناوری برای انسان به ارمغان آورده اما متأسفانه استفاده بیش از حد از آن در بین آحاد مردم به خصوص کودکان به مشکلی جدی تبدیل شده است، که روز به روز در حال افزایش است. وضعیت به گونه‌ای است که تقریباً هر جا که بروید، می‌بینید بیشتر افراد به نوعی با گوشی خود مشغول هستند. اعتیاد به این فناوری محدودیت سنی هم ندارد، افراد در تمام سنین، از کودک گرفته تا سالمند، هر روز زمان زیادی را صرف استفاده از آن می‌کنند. در بسیاری از مواقع کار کردن با گوشی صرفاً برای بازی، سرگرمی و گذران وقت است. با جذباتی که این بازی‌ها برای کودکان دارند، عجیب نیست که بسیاری از آن‌ها وقت زیادی را با گوشی بگذرانند. استفاده طولانی از گوشی می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری برای افراد در سنین مختلف داشته باشد. به این بهانه با آقای علی بسطامی دکتری مدیریت ورزشی و مدرس دانشگاه به گفت و گو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:
استفاده بیش از اندازه از این تکنولوژی می‌تواند باعث مشکلات جسمانی، روانی و شناختی در افراد شود.

از جمله مشکلات جسمانی، مشکل بینایی برای فرد است. نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش تلفن همراه می‌تواند به شبکیه چشم آسیب برساند و باعث خشکی چشم، تاری دید و حتی دژنراسیون ماکولا(یک بیماری مزمن چشمی است که باعث افت بینایی در مرکز میدان دید می‌شود)، شود. همچنین خم کردن سرنه به سمت پایین برای مدت طولانی برای نگاه کردن به تلفن همراه می‌تواند باعث ایجاد درد گردن، شانه و کمر شود. اختلافات خواب نیز عارضه جسمی دیگری است که می‌تواند در اثر استفاده مدام از تلفن همراه ایجاد شود چرا که نور آبی تلفن

خانواده

کارشناس خانواده مطرح کرد :

عوارض استفاده بیش از حد از تلفن همراه برای کودکان



همراه می‌تواند ریتم شبانه‌روزی بدن را مختل کرده و باعث بی‌خوابی و مشکلات خواب شود. استفاده طولانی مدت از تلفن همراه همچنین می‌تواند باعث کاهش فعالیت فیزیکی فرد نیز شود که به نوبه خود منجر به چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. سردردهای تنش‌ی نیز عارضه دیگری است که می‌تواند در اثر استفاده مداوم از تلفن همراه ایجاد شود. استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی و مقایسه خود با دیگران می‌تواند باعث ایجاد احساسات منفی مانند اضطراب، افسردگی و تنهایی شود. همچنین استفاده زیاد از آن می‌تواند بر توانایی تمرکز و یادگیری کودکان تأثیر منفی بگذارد. استفاده مداوم از تلفن همراه می‌تواند به اعتیاد به اینترنت نیز منجر شود. از سوی دیگر تعاملات مجازی نمی‌توانند جایگزین تعاملات رو در رو شوند و استفاده بیش از حد از تلفن همراه باعث کاهش مهارت‌های اجتماعی شود. استفاده مداوم از تلفن همراه برای جستجوی اطلاعات می‌تواند باعث کاهش توانایی مغز در حفظ اطلاعات شود. همچنین تمرکز بر روی محتوای دیجیتال می‌تواند باعث کاهش خلاقیت و تفکر انتقادی در افراد نیز شود. محدود کردن زمان استفاده از تلفن همراه از جمله کارهایی است که می‌توان

به کودکان انجام داد، زمان مشخصی را برای استفاده از تلفن همراه تعیین کنید. می‌توانید با استفاده از حالت شبی که در گوشی‌ها وجود دارد برای کاهش نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش استفاده کنید. همچنین هنگام استفاده از تلفن همراه، آن را در فاصله مناسب از چشم خود نگه دارید. برای جلوگیری از مشکلات جسمانی ناشی از نشستن طولانی مدت می‌توانید فعالیت‌های فیزیکی انجام دهید. زمان بیشتری را برای تعاملات رو در رو با دوستان و خانواده اختصاص دهید. مهارت‌های مدیریت زمان را به کودکانتان آموزش دهید، این که چگونه زمان خود را مدیریت کرده و از تلفن همراه به صورت متعادل استفاده کنند.

استفاده بیش از حد از گوشی همراه، به ویژه در کودکان و نوجوانان، می‌تواند عوارض جدی برای سلامتی جسمی و روانی داشته باشد. خوشبختانه با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی می‌توان این عوارض را به حداقل رساند.

والدین باید خود الگوی مناسبی برای فرزندان باشند و از استفاده بیش از حد از گوشی خودداری کنند محدودیت زمانی برای کودکان تعیین کنیم، این که ساعات مشخصی برای استفاده از گوشی تعیین کرده و بر رعایت این محدودیت نظارت داشته باشیم. ایجاد

با ده دقیقه ورزش ؛

هر هفته دو کیلو از بار اضافی بدن را زمین بگذاریم

وضعیت قرارگیری نامناسب بدن، آسیب‌زا بوده و کالری‌سوزی را کاهش می‌دهد. برای نمونه، زمان انجام تمرین «پلانک»(به پهلو دراز کشیدن و قرار دادن ساعد روی زمین و جدا کردن بدن از زمین) یا اسکات، از راست بودن و خم نشدن کمرتان اطمینان حاصل کنید و اینکه قسمت میانی کمر در وضعیتی مناسب قرار داشته باشد. وضعیت قرارگیری مناسب بدن در زمان ورزش، نه تنها از آسیب رسیدن به کمر و اعضای بدن جلوگیری می‌کند بلکه باعث بهبود ماهیچه‌سازی و چربی‌سوزی خواهد شد.

فقط غذای خانگی بخورید

ویژگی مثبت غذای خانگی در این است که محتویات و نسبت‌ها را ما تعیین می‌کنیم. غذای خانگی را ما با محتویات مغذی سالم درست می‌کنیم و به بدنمان می‌رسانیم. بیشتر از سینی غذای ساده و نه پرکالری و معمولاً از مرغ گریل شده، سبزیجات بخارپز و غذاهایی با محتوای غلات استفاده کنید.

راز موفقیت

فقط با یک جلسه یا به طور نامنظم ورزش کردن نتیجه بهینه حاصل نمی‌شود. تمرینات نیازمند استمرار به صورت هفتگی است. حتما روزانه ده دقیقه ورزش را داشته باشید. از غذاهای غیر سالم پرهیز کنید، آب کافی بنوشید و وضعیت استقرار بدنتان را در تمام تمرینات به شکلی سالم حفظ کنید.

مخصوصاً برای جوانان ؛

زمان دفاع مقدس ارزشی والاتر از حضور در جبهه نبود!

استدلالات جامعه‌شناختی و بحث آسیب‌های اجتماعی را پیش بکشند که شاید در اصول اجتماعی درست باشد اما یک نکته اینجا از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و آن، تفوق ارزش‌های حاکم بر جامعه است. بدین معنا که ما آن زمان در مقطعی از تاریخ بودیم که در آن روحیه سلحشوری، جانفدایی برای وطن و اسلام، یک ارزش والا بود که هیچ کس و هیچ استدلالی در زمان خود نمی‌توانست بر آن غلبه کند. البته در دهه شصت و در بچوجه جنگ، همه مردم مثل هم زندگی نمی‌کردند و اقشار مختلف داشتیم اما اکثریت جامعه به شکلی قاطع بر همین ارزش‌ها استوار بود. در آن زمان آنقدر که دغدغه دفاع از میهن مهم بود، تجملات و رسیدن به ظاهر چشمگیر و جذایبت‌های بصری جمعی، پسند جایگاهی نداشت. آن روزها اگر جوانی اگر بی دلیل به جبهه نرفته بود در درون خود عذاب وجدان داشت و احساس می‌کرد جامعه به اون به مثابه کسی می‌نگرد که توان یا جسارت دفاع از میهنش را نداشته است.

دهه شصت دهه‌ای متفاوت بود. به ادعان خبرنگاران خارجی و کارشناسان، عجیب بود که یک نوجوان تخریبچی با چه انگیزی و نیتی با در میدان مین می‌گذارد. همه ما صحنه‌های زیادی از همان جوانان و نوجوانان جان برکف دیده‌ایم. مقایسه کنید با دسته‌ای از جوانان امروز که با هر تنشی میان جمهوری اسلامی ایران با رژیم اشغالگر صهیونیست، با سرعت هرچه تمام‌تر به سمت پمپ بنزین‌ها می‌روند تا برای فرار هرچه دورتر و بیشتر، پاکشان خالی نباشد.

شماره ۳۲۷۵ - چهارشنبه ۴ مهر ۱۴۰۳

فال روزانه

فروردین

امروز با تعداد زیادی از دوستانتان در تماس خواهید بود. همچنین به مهمانی ها و فعالیت های اجتماعی مختلفی دعوت می شوید. روابطتان با دوستان و اطرافیان به خوبی پیش خواهد رفت و علاوه بر این به افراد جدیدی نیز معرفی خواهید شد. برخی از افرادی که امروز با آنها روبرو خواهید شد از سرزمین های دور و کشورهای خارجی هستند و یا شغل های غیر عادی و جالبی دارند. سر و کله زدن با این افراد برای شما بسیار هیجان انگیز و الهام بخش خواهد بود.

اردیبهشت

انرژی کیهانی فوق العاده ی امروز به شما کمک خواهد کرد تا به سمت اهداف خود پیشرفت قابل توجهی داشته باشید. ذهن شما قدرت بسیار زیادی دارد و توانایی هایتان در صحبت کردن و همچنین نوشتن خیلی بیشتر از هر وقت دیگری هستند. شما می توانید با تمام وجود خود احساس کنید که توانایی فروختن هر چیزی که بخواهید و به هر حدی که بخواهید را در دست دارید.

خرداد

امروز خلاقیت شما در سطح بسیار بالایی قرار دارد. شاید با خودتان تصمیم بگیرید که به نوشتن روی بیابردید. ممکن است ایده ی خاصی در ذهنتان داشته باشید که دلتان می خواهد در مورد آن بنویسید، پس تا ایده ی اصلی را فراموش نکرده اید همین امروز دست به کار شوید. این احتمال نیز وجود دارد که بخواهید برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد موضوع مورد علاقه تان در کلاس و یا دوره ای ثبت نام کنید و یا کمی تحقیقات انجام دهید.

تبر

امروز صبح که از خواب بیدار می شوید ذهنتان مشغول خوابی است که شب گذشته دیده اید و در فکر این هستید که این روایاتان چه ربطی به زندگی عادی شما می تواند داشته باشد. شاید مراجعه به کتاب های تعبیر خواب بتواند به شما کمک کند. البته سمبل هایی که در خواب می بینید ممکن است کاملاً شخصی باشند و فقط خودتان معنای آنها را بدانید. امروز از ابتدای روز این واقعیت را باید در نظر داشته باشید که یک دروغ مصلحتی می تواند آغازگر صدها دروغ دیگر شود.

مرداد

امروز تماسی که از جانب یکی از شرکایتان با شما گرفته می شود به یکباره شما را در نقش فروشنده قرار خواهد داد. شاید مجبور باشید محصول یا پروژه ای را معرفی کنید، امتیاز فروش محصولی را به کسی واگذار کنید و یا خود محصول را بفروشید. در هر صورت احتمال این که موفق شوید بسیار زیاد خواهد بود.

شهریور

امروز پول و خلاقیت با همدیگر دست در دست هستند. شاید از تکمیل یک پروژه مبلغ قابل توجهی به دست بیابردید و یا یک نفر برای سرمایه گذاری در یکی از پروژه ها و ایده هایتان پولی را در اختیارتان قرار دهد. شاید دیگران هم در این زمینه با شما همراهی کنند و زحمت هم بکشند، اما شما مغز متفکر پشت همه ی این ایده های خلاقانه هستید.

مهر

امروز به احتمال زیاد شما خیلی هوشیار هستید و قدرت ذهنتان در سطح بسیار بالایی قرار دارد. موجی از ایده های جدید از همه طرف به سراغ شما خواهد آمد، چه ایده هایی که به سر خودتان می زنند و چه ایده های که از طرف دیگران به شما پیشنهاد می شوند. از فرصت استفاده کنید و قدر این موقعیت را بدانید، قطعاً گزینه های ارزشمندی در میان این همه ایده ی جورواجور برای شما وجود دارند.

آبان

مثبت نگری و امیدواری شما به آینده کاریتان باید در حال حاضر در اوج خود باشد، اما در عین حال نگرانی هایی نیز در این مورد دارید که شما را آزار می دهند. به جای این که دغدغه آینده ای نامعلوم را داشته باشید از موفقیت خود در زمان حال لذت ببرید. امروز شاید به فکر ایجاد تغییراتی در محیطه خانتان بیفتید.

آذر

شاید بهتر باشد هنگامی که به خرید می روید به فکر روش های عاقلانه تری برای خرج کردن پول هایی که با سختی و زحمت به دست آورده اید باشید و در عادت هایی که در زمینه ی خرید کردن دارید تجدید نظر کنید. مثلاً بد نیست برای شروع، امروز به بازار بروید و به بهترین مغازه ها نگاه کنید، یا حتی چیزهایی که خوشتان می آید را امتحان کنید، اما چیزی برای خودتان نخرید.

دی

امروز شما ذهنی هوشیار و توانایی قابل توجهی در قانع کردن دیگران دارید. قدرت های ذهنی بسیار زیادتان با قدرت های شخصیتان ترکیب شده اند تا موفقیت های حرفه ای و همچنین پیشرفت اقتصادی را برای شما به ارمغان بیابردند. هر پروژه ای که امروز آغاز کنید و یا به پایان برسانید بدون هیچ تردیدی برای شما موفقیت را به همراه خواهد داشت و همچنین باعث خواهد شد که مورد تأیید و تحسین دیگران قرار بگیرید و در زمینه ی حرفه ای به فردی شناخته شده و مورد اعتماد تبدیل شوید.

بهمن

هوش و ذکاوت شما و استعدادهایی که دارید تا به حال به شما خدمت زیادی کرده و در همان چهتی که خودتان می خواسته اید فرارتان داده اند. حالا تمام نشانه ها حاکی از آن هستند که سرعت پیشرفت شما به سوی اهدافتان از این پس افزایش قابل توجهی خواهد یافت. بدون شک شما پیشرفتتان را به چشم خود خواهید دید.

اسفند

امروز توانایی شما در قانع کردن دیگران فوق العاده است و قدرت بینظیری در کلام شما نهفته است. قدرت تخیل شما بسیار قوی و مهارتتان در استفاده از کلمات خارق العاده است. شما می توانید در انجام هر کاری که به چنین ظلم به خود می‌بایلد و لذت می‌برد، جوان امروزی از آزادی‌های بی‌پای‌بست و رها و لباس‌های متعدد و متنوع و ارتباطات بی‌مرز و محدوده و حریم و حرمت، احساس خرسندی می‌کند.