

	
پنکیک سبزیجات	
	
اگر بخواهید که برای میهمانان خود یک شام سبک و در عین حال سبزیجاتی آماده کنید تهیه پنکیک سبزیجات را به شما پیشنهاد می دهیم. در ادامه مطلب دو نوع روش پخت پنکیک سبزیجات را به شما آموزش می دهیم.	
مواد لازم:	
آرد گندم	۱/۲ فنجان
بکینگ پودر	۱/۲ قاشق چایخوری
نمک	۱/۲ قاشق چایخوری
فلفل	۱/۴ قاشق چایخوری
تخم مرغ	۱ عدد
هویج رنده شده	۱ فنجان
کدو سبز رنده شده	۱ فنجان
شیر	۱/۴ فنجان
پیاز قطعه قطعه شده	۲ عدد
روغن	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

در یک کاسه آرد و بکینگ پودر و نمک و فلفل را به هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. در ظرف دیگری تخم مرغ و شیر و هویج و پیاز را با هم مخلوط کرده و هم بزنید. این مواد را به مواد مورد نظر قبلی افزوده و ترکیب کنید.

در یک تابه بزرگ یک قاشق سوپخوری روغن را روی حرارت گذاشته تا گرم شود. توجه داشته باشید که حرارت متوسط باشد. موادی را که به صورت خمیر در آورده اید به صورت کوکو در ماهیتابه انداخته دو طرف آن را سرخ کرده تا طلایی شود.

پنکیک سبزیجات ترکیه ای

مواد لازم:

تخم مرغ	۲ عدد
شیر	۱ لیوان
روغن مایع	۱ فنجان قهوه خوری (حدود ۶۰ گرم)
آرد	۱ لیوان ۱+ قاشق غذاخوری پر
بکینگ پودر	۲/۵ قاشق چایخوری
هویج کوچک ۱ عدد	
پیازچه	۳ ساقه
شوید	مقداری
جعفری	مقداری

نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز به مقدار لازم

پنیر در صورت تمایل مقداری

طرز تهیه :

ابتدا سبزیجات را ریز خرد کنید. هویج را رنده کنید. تخم مرغ و شیر را هم بزنید. روغن مایع را اضافه کرده هم بزنید. آرد و بکینگ پودر را اضافه کنید. تا زمانی که خمیر یکدستی شود هم بزنید. هویج رنده شده، سبزیجات و ادویه ها را به مایه پنکیک اضافه کرده با قاشق هم بزنید.
من از ماهیتابه مخصوص پنکیک استفاده کردم. ماهیتابه تفلون هم می توانید استفاده کنید. ماهیتابه را به کمک فرچه با روغن مایع چرب کنید.

روی حرارت ملایم گذاشته با قاشق یا ملاقه از مایه پنکیک بریزید. صبر کنید تا مواد خودش پخش شود. وقتی روی پنکیک حباب زد آن را برگردانید. بعد از پختن هر دو طرف، در ظرف سرو می گذاریم.

کیک هویج خانگی خوشمزه

مواد لازم :

تخم مرغ:	۴ عدد
هویج:	۲ عدد یا یک لیوان رنده شده
آرد:	۲ لیوان یا ۲۵۰ گرم
بکینگ پودر:	۱ و ۱/۲ قاشق چای خوری
مغز گردو:	۱/۲ لیوان
روغن مایع غنچه:	۱/۲ لیوان
دارچین:	۱ قاشق چای خوری
شکر:	۱ لیوان

دستور تهیه :

ابتدا تخم مرغ ها و شکر را تا زمانی که کرم رنگ شوند، هم بزنید. هنگام هم زدن تخم مرغ، شکر را کم کم به آن اضافه کنید.

پس از اینکه شکر و تخم مرغ ها را با یکدیگر مخلوط کردید، هویج رنده شده را به آن اضافه کنید.

همانطور که به هم زدن ادامه می دهید، کره گیاهی یا روغن مایع را به ترکیب به دست آمده، اضافه کنید. پیشنهاد ما به شما، استفاده از روغن خوراکی هوشمند غنچه یا روغن آفتابگردان حاوی توکوفرول است که روغنی کامل و حاوی تمام مواد مغذی به میزان متعادل برای بدن است. در یک ظرف دیگر، بکینگ پودر، دارچین و آرد را با یکدیگر مخلوط کرده و سپس الک کنید.

پس از الک کردن آرد، دارچین و بکینگ پودر، آن را به مایعی که از قبل آماده کرده اید، آرام آرام اضافه کنید. اگر قصد پخت کیک هویج و گردو را دارید، می توانید گردو را به مخلوط خود اضافه نمایید.

برای اینکه پف مواد کیک نخواهد، سعی کنید مخلوط کیک خود را به یک سمت هم بزنید. سطح قابلی را که برای کیک آماده کرده اید، با استفاده از کره گیاهی چرب کنید. استفاده از کره گیاهی یا کره مارگارین به جای روغن های مایع، باعث خوشمزه تر شدن کیک می شود.

مایع کیک هویج را درون قالب بریزید. برای ایجاد بافتی یکدست در کیک و از بین بردن حباب های آن، قالب را چندین بار به آرامی به زمین بزنید. ۱۰ دقیقه قبل از اینکه کیک را در فر قرار دهید، آن را روشن کنید تا فر گرم شود.

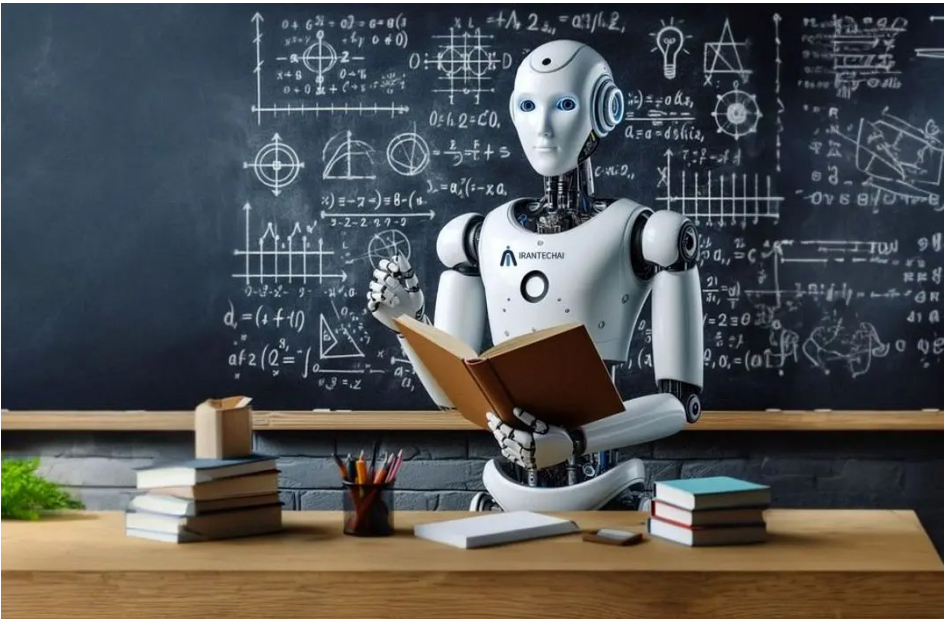
قالب را درون فر و در دمای ۱۷۰ درجه قرار داده و بعد از ۴۰ دقیقه آن را بردارید. از شکلات تلخ آب شده برای تزیین کیک هویج استفاده کنید.

برای تهیه کیک هویج ساده کافی ست، دارچین و گردو را در دستور پخت بالا حذف کنید.

خانواده

از تبیین مفاهیم پیچیده تا ضرورت تفکر انتقادی ؛

«هوش مصنوعی زیر ذره‌بین «چراغ»



وی افزود: بررسی کاربردهای عملی و تأثیرات آتی هوش مصنوعی یکی دیگر از اهداف این برنامه است. فراتر از مفاهیم نظری، این برنامه در رادیو تهران به دنبال آن است که نشان دهد هوش مصنوعی چگونه در حال تغییر صنایع مختلف، از جمله سلامت، آموزش، حمل‌ونقل و حتی هنر است. همچنین پیش‌بینی تأثیرات بلندمدت این فناوری بر اشتغال، روابط انسانی و ساختار اجتماعی از دیگر اهداف مهم برنامه محسوب می‌شود.
فلاح با بیان اینکه این برنامه تلاش می‌کند تا گفت‌مان انتقادی و اخلاقی هوش مصنوعی را ایجاد کند، افزود: پرداختن به جنبه‌های اخلاقی و چالش‌های هوش مصنوعی، مانند حریم خصوصی داده‌ها، سوگیری‌های الگوریتمی و مسائل مربوط به مسئولیت‌پذیری، از اولویت‌های اصلی برنامه است. هدف «چراغ» آن است که مخاطبان را به

لبخند کلاس اولی ؛

گامی مطمئن با حمایت والدین

کنند اما اجازه بدهند خودش تلاش کرده و اشتباه کند. تقویت یادگیری در خانه: فعالیت‌هایی مثل خواندن داستان، بازی با اعداد یا کشیدن نقاشی به یادگیری کمک می‌کند.

والدین نباید فشار بیش از حد برای نمره یا عملکرد کامل وارد کنند، زیرا ممکن است باعث ایجاد اضطراب شود. ابزارهای آموزشی: کودک به وسایل ساده‌ای مثل مداد، پاک‌کن، دفتر خطدار و کیف سبک نیاز دارند.

والدین باید مطمئن شوند وسایل کودک مناسب سن آنها بوده و راحت استفاده می‌شود (مثلاً مداد با قطر مناسب برای دست کوچک).

۳. آگاهی از چالش‌های عاطفی و اجتماعی ورود به مدرسه

شروع سال تحصیلی و اولین روز برای بسیاری از کلاس اولی‌ها با اضطراب، ترس یا هیجان همراه است. والدین باید با این چالش‌ها آشنا شوند:

اضطراب جدایی: بسیاری از کودکان از دوری چندساعته از والدین می‌ترسند یا نگران گم شدن در مدرسه هستند. والدین باید با خداحافظی‌های کوتاه و مثبت، ایجاد روال ثابت (مثل ساعت مشخص برای رفتن به دنبال کودک) و صحبت درباره احساسات، به کاهش این اضطراب کمک کنند.
تعامل با همسالان: کلاس اولی‌ها ممکن است با همکلاسی‌ها دعوا کنند، حسادت کنند یا در دوست‌یابی مشکل داشته باشند.

والدین باید مهارت‌های اجتماعی مثل به اشتراک گذاشتن وسایل یا عذرخواهی را به کودک یاد داده و با معلم در ارتباط باشند تا از رفتار کودک در مدرسه باخبر شوند.

اعتمادبه‌نفس: اشتباه کردن در یادگیری (مثل غلط نوشتن یا اشتباه خواندن) طبیعی است، اما ممکن است کودک احساس ناکامی کند.

والدین باید با تشویق تلاش‌های کودک (نه فقط نتیجه) و تعریف از پیشرفت‌های کوچک، اعتمادبه‌نفس کودک خود را تقویت کنند.

۴. آگاهی از نقش محیط مدرسه

مدرسه محیطی جدید با قوانین و انتظارات خاص خودش است. والدین باید با این محیط و نقش خود در ارتباط با مدرسه آشنا باشند:

ارتباط با معلم و مدرسه: والدین باید با معلم کودک به‌صورت منظم (مثلاً در جلسات اولیا و مربیان) در ارتباط بوده تا از پیشرفت تحصیلی و رفتاری کودک مطلع شوند. پرسیدن سؤالاتی مثل «فرزندم در کلاس چگونه؟» یا «چه کمکی می‌تویم در خانه بکنم؟» به هماهنگی بین خانه و مدرسه کمک می‌کند.

قوانین مدرسه: هر مدرسه‌ای قوانین خاص خودش (مثل ساعت ورود و خروج، لباس فرم یا ممنوعیت آوردن بعضی وسایل) دارد.

والدین باید این قوانین را به کودک توضیح داده و مطمئن شوند که رعایت می‌شود. امنیت و سلامت: والدین باید مطمئن شوند که محیط مدرسه از نظر فیزیکی (مثل نبود خطر در حیاط) و روانی (مثل نبود قلدری) برای کودک امن است. در صورت مشاهده علائم استرس شدید یا مشکلاتی مثل زورگویی، باید به سرعت با معلم یا مشاور مدرسه صحبت کنند.

۵. آگاهی از نقش والدین در ایجاد عادات مثبت

والدین نقش اصلی در شکل‌گیری عادات مثبت برای موفقیت کودک در مدرسه دارند:

داشتن رویکردی انتقادی نسبت به هوش مصنوعی ترغیب کرده و فضایی برای گفت‌وگوهای ثمربخش به وجود آورد.
وی معرفی نوآوری‌ها و استعدادهای داخلی را هم یکی دیگر از اولویت‌های برنامه «چراغ» دانست و تأکید کرد: بخشی از اهداف برنامه، معرفی پژوهش‌ها، پروژه‌ها و استارت‌آپ‌های داخلی در حوزه هوش مصنوعی است تا بتواند ضمن ترویج فرهنگ نوآوری، استعدادهای موجود را نیز به جامعه معرفی کند. امیدوارم این برنامه رادیویی به عنوان یک رسانه، نقش پل ارتباطی را بین دنیای پیچیده تحقیقات علمی هوش مصنوعی و جامعه عمومی ایفا کند تا شکاف دانایی را کاهش دهد.
هدی فلاح افزود: یک برنامه علمی باید با استفاده از جذابیت و داستانی کردن مطالب علمی مخاطبان را جذب کند. ماهیت برنامه‌های علمی نباید محدود به جامعه نخبگان و متخصصان باشد؛ بلکه باید قادر باشد با زبانی ساده، شیوا و گیرا، دیدگاهی نو و الهام‌بخش به مخاطب عام، دانش‌آموز و دانشجو ارائه دهد. این رویکرد، کلید ایجاد نسل‌های آینده علاقه‌مند به علم و دانش است.

وی در پاسخ به این سوال که آیا دوران بستر صوتی تمام شده، به محبوبیت روزافزون پادکست‌های طولانی اشاره کرد و گفت: محبوبیت روزافزون پادکست‌های طولانی نشان می‌دهد که با وجود غیبت جذابیت‌های بصری، مخاطبان همچنان مشتاقانه به محتوای صوتی عمیق، غنی و باکیفیت گوش می‌کنند. این امر، ارزش ذاتی محتوای خوب را برجسته می‌سازد و نشان می‌دهد که تمرکز بر عمق و ارائه درست اطلاعات، می‌تواند بر هر مانع بصری غلبه کند. این درسی مهم برای رسانه‌های سنتی است که نباید از قدرت صدا و روایت غافل شوند. برنامه چراغ ششبه‌ها ساعت ۲۱:۳۰ الی ۲۳ از شبکه رادیویی تهران بصورت زنده پخش می‌شود و علاقمندان به تغییرات دنیای آینده با هوش مصنوعی می‌توانند شنونده این برنامه از طریق موج FM ردیف ۹۴ مگاهرتز و موج AM ردیف ۱۳۳۲ کیلوهرتز باشند.

شماره ۳۵۱۲ - دوشنبه ۳۱ شهریور ۱۴۰۴

فال روزانه

فروردین

امروز مسیرهای زیادی پیش روی شما قرار دارد و شما نمی‌دانید اول کدام راه را باید بروید. این گفته به معنی این نیست که سرتان خیلی شلوغ است، بلکه بدین معنی است که واقعاً شما دوست دارید با انواع مختلف فعالیت خود را مشغول کنید. شما نیاز پیدا خواهید کرد برای محدود کردن گزینه‌های خود چند انتخاب خیلی جدی داشته باشید، برای اینکه حتی شما هم نمی‌توانید همه کارها را انجام دهید.

اردیبهشت

باوجود اینکه شما در مورد مسائل عشقی همیشه اهل عمل بودهای، ولی اکنون دوست دارید کمی در محیط‌های هیجان‌انگیز قرار بگیرید. خوشبختانه ذهن شما بیشتر تجربی عمل کرده است و شما همیشه از سیر و سفر کردن در سرزمین رویاها لذت بردهای. اما نباید زیاد هم ریسک بکنید، رویاهای شما تحقق نمی‌یابند، مگر اینکه شما اطمینان حاصل کنید مسیری که در پیش گرفته‌اید واقعاً همان چیزی است که می‌خواست‌اید.

خرداد

امروز شما در رویاهایتان می‌توانید در دام عشق گرفتار بشوید، خواه این رابطه بر پایه واقعیت باشد یا نباشد، برای اینکه سیاره بخت شما یعنی عطارد با سیاره گمراه کننده نپتون هماهنگ شده است. اما انتظار نداشته باشید یک رویای قدیم مشابه دوباره به ذهنتان برگردد. درعوض باید حواستان جمع باشد و اول همه جوانب را بررسی کرده و بعد عاشق شوید.

تیر

با وجود اینکه امروز شما تصمیم گرفته‌اید کارهای نیمه کاره زیادی را تمام کنید، اما اگر نتوانستید تمام انتظارات خود را برآورده کنید، آرامش خود را حفظ کنید. لازم است بعضی از فعالیت‌های خود نه تنها فعالتهای کاری، بلکه برخی از کارهای تکراری روزانه‌تان را کمتر کرده و وقت خالی داشته باشید. به موسیقی گوش دهید، فیلم نگاه کنید، برای گردش به طبیعت بروید، اینها کارهایی بودند که شما مدت‌ها خودتان را ازشان محروم کرده بودید. شما بعدا هم می‌توانید تعهدات خود را انجام دهید.

مرداد

ممکن است شما فکر کنید که عصبانیت‌تان فروکش خواهد کرد، اما واقعاً اینگونه نخواهد شد، به خصوص اگر یکی از افرادی که با شما رابطه‌ای صمیمانه دارد به جای اینکه از برنامه‌های شما پیروی کند طبق برنامه‌ریزی خودش عمل کند. لزومی ندارد به دلیل اینکه شما می‌خواهید محیط اطرافتان را تحت کنترل خود درآورید از فرد دیگری انتقاد کنید. حتی اگر متوجه نشدید که چه دلیلی باعث متفاوت عمل کردن دیگران شده است، بهشان اجازه بدهید هرقدر که دلشان می‌خواهد کارهای عجیب بکنند.

شهریور

اکنون که ماه به نشانه برج سنبله بازگشته است، ممکن است احساسات شما با منطقتان تضاد داشته باشند. تلاش کردن برای حل این مشکل باعث خوشحال شدن شما نخواهد شد، برای اینکه حتی زمانی که شما در مسیرهای مختلفی پیش می‌روید نیاز دارید که هم به عقلتان رجوع کنید و هم به حرف دلتان گوش بدهید. لزومی ندارد که خودتان به تردیدهایتان فکر کنید، مگر اینکه فکر کنید حتماً باید یک اولویت را در نظر داشته باشید. وقتی که نتایج فعالیت‌های شما آشکار می‌شود، در روزهای آینده وقت شما آزادتر خواهد شد.

مهر

شما امروز ممکن است فکر کنید که باید بعضی از چیزها را از دیگران پنهان کنید، اما وقتی که سیاره بخت شما یعنی ونوس با اورانوس هماهنگ می‌شود، اعتراف کردن به آرزوهای غیرعادی‌تان نسبت به آن چیزی که فکر می‌کردید می‌تواند هم لذت بخش‌تر و هم اطمینان بخش‌تر باشد. انتظارات شما می‌توانند مانع این کار بشوند، اما مادامی که شما نتایج این کار را باور نداشته باشید، هیچ چیزی ممکن نخواهد بود.

آبان

امروز حتی اگر از سوی دوستان قابل اطمینان خود تحت فشار قرار گرفتید، زمانی را برای دنبال کردن رویاهای تحقق نیافته‌تان اختصاص بدهید. اکنون که نپتون و اورانوس متوجه دنیای درون شده‌اند شما هم می‌توانید از این فرصت استفاده کرده و سیر و سفری سرگرم کننده به دنیای درون خود داشته باشید. با وجود اینکه لزومی ندارد انگیزه‌های خود را برای دیگران توضیح دهید، اما در نهایت به دیگران اجازه بدهید که بفهمند شما در خلوت خود چه دورانی را سپری کرده‌اید.

آذر

هر قدر که رویاهای شما به واقعیت نزدیک‌تر می‌شوند، شما نیز بیشتر انگیزه خود را از دست می‌دهید. امروز آرزوهای شما می‌توانند دید شما را به روی دنیای زیبا و غریبه‌ای بکشایند، اما هرچقدر که شما به مراحل پایانی نزدیک‌تر می‌شوید، نسبت به انتخابی که کرده‌اید نامطمئن‌تر می‌شوید. فراموش نکنید که هم اکنون مرز باریکی بین رویا و واقعیت وجود دارد، و شما به راحتی می‌توانید آن را تغییر بدهید.

دی

عموماً شما توانایی این را دارید که با یک رفتار معقول با دیگران همکاری متقابل برقرار کنید. با وجود این امروز برایتان سخت است که تعادلی منطقی بین الهامات درونی و عمل کردن به برنامه‌های خود ایجاد کنید. در حالی که شما از اصول خود پیروی می‌کنید علاقه‌انگیزترین راهبر این است که همه چیز را رها کرده و به خدا واگذار کنید.

بهمن

امروز خواه شما در دنیای واقعیت سیر کنید خواه در عالم رویا به سر ببرید، روزی پر از احساسات عاشقانه برای شما خواهد بود. ونوس زیبا همراه با سیاره بخت شما یعنی اورانوس در حال تغییر دادن سیستم شما هستند. با توجه به وجود اورانوس نگران ایستادی نباشید. فراموش نکنید که فقط به دلیل اینکه یک فرد متفاوت شما را هیجان زده کرده، نباید نباید خیلی زود برانگیخته شده و واکنش نشان بدهید.

اسفند

اگر امروز شما بتوانید به جهانی آرمانی راه پیدا کنید، در حالی که موسیقی مطلوب شما به نرمی در پس زمینه نواخته می‌شود، همه رنگ‌ها نیز کاملاً با هم هماهنگ خواهند بود. خوشبختانه لزومی ندارد برای اینکه دنیای کاملی را ببینید به جاهای دیگر مسافرت کنید، برای اینکه عطارد با نپتون در سازگاری کامل به سر می‌برد.