

چی سفارشی بدیم؟

در منوی کافه ها نوشیدنی های متنوعی وجود دارد که برخی از ما ترکیب بسیاری از آن ها و تفاوت شان را نمی شناسیم ، در حالی که با اطلاع بهتر می توانیم متناسب با سلیقه مان سفارش بد هیم

بدانیم

برای یک قرار کاری، یک گپ دوستانه یا گاهی بعد از کلی پیاده روی، خرید یا گردش، وارد یک کافه می‌شویم. کافه‌هایی که این روزها زیاد شده‌اند و به‌خصوص در مرکز برج‌هاو مجتمع‌های تجاری هم‌قرار دارند و منوی هر کدام را که‌نگاه می‌کنیم اسامی متنوعی به‌چشم می‌خورد که‌چندان گویانیست. برخی کافه‌ها بعد از اسم، توضیحی کوتاه درباره ترکیبات آن چیز می‌دهند، اما بیشترشان به‌اسمی اکتفا می‌کنند که‌نمی‌دانیم با انتخابش عطرش مان‌رفع می‌شود؟ برای سر درد خوب است یا خستگی؟ قهوه‌اش سبک است یا سنگین و... در این مطلب سعی کردیم مهم‌ترین این موارد را توضیح دهیم تا برای انتخاب دچار تردید نشوید.

☀ **اسموتی ها** | خب شاید تصور کنید اسموتی همان آب میوه است، اما تفاوت‌هایی دارند. تفاوت اصلی بین آب میوه و اسموتی در این است که آب میوه از عصاره گیاهان و میوه‌ها تهیه می‌شود، ولی اسموتی از تکه شدن اجزا و بافت‌های میوه درست می‌شود. علاوه بر میوه، بسیاری از اسموتی‌ها دارای یخ خورده شده، میوه یخ زده، عسل یا شربت و محتویات یخی هستند.

☀ **انواع گلاس** | نوشیدنی مخلوط با بستنی را گلاس می‌گویند. از جنس مایع داخل گلاس به برای تزئین روی آن استفاده می‌شود؛ به‌طور مثال کافه گلاس، بستنی‌شاور داخل مایعی از همان طعم است. گاهی اطراف لیوان را با بسس شکلات تزئین می‌کنند.

☀ **شیک ها** | شیک‌ها ترکیبی از بستنی، شیر و خامه هستند که در طعم‌های مختلف میوه‌ای، شکلاتی، فندقی و... در منوها به‌چشم می‌خورد، اما شاید برای تان جالب باشد که بدانید تفاوت شیک و آیس‌ک چیست؟ شیک بستنی

☀ **شیک ها** | شیک‌ها ترکیبی از بستنی، شیر و خامه هستند که در طعم‌های مختلف میوه‌ای، شکلاتی، فندقی و... در منوها به‌چشم می‌خورد، اما شاید برای تان جالب باشد که بدانید تفاوت شیک و آیس‌ک چیست؟ شیک بستنی

آشپزی من

اسموتی و دسر با هندوانه بی مزه و کال

در مخلوط کن بریزید. دو قاشق برگ نعناع شسته و خرد شده را به همراه یک چهارم لیوان فرانسوی شکر به آن اضافه کنید و اجازه دهید با هم مخلوط شود. بهتر است در اسموتی به جای شکر از عسل استفاده کنید. ضمن این که بسته به ذائقه خانواده تان می‌توانید از شکر و نعناع استفاده کنید.

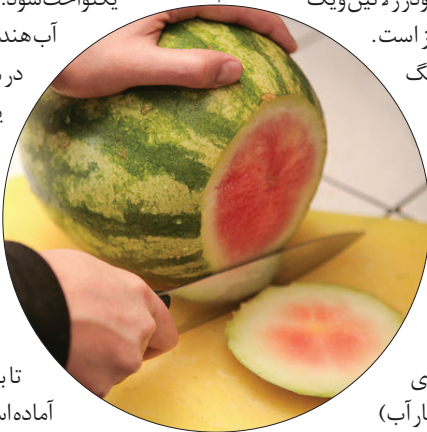
نکته: اگر زمان کافی برای گذاشتن هندوانه در فریزر ندارید، می‌توانید با اضافه کردن چند قالب یخ، اسموتی را تهیه کنید.

☀ **دسر هندوانه ژلاتینی**

در دسر ها به دلیل وجود مواد دیگری مانند شکر و رنگ خوراکی، مزه رنگ هندوانه تعیین کننده نیست. پس با هندوانه کال یایی مهم می‌شود

سراغ تهیه دسر رفت. برای تهیه دسر هندوانه به ۳ لیوان آب هندوانه، یک لیوان بستنی وانیلی، ۴ قاشق غذاخوری پودر ژلاتین و یک لیوان سرپر شکر نیاز است. اگر تمایل دارید دسر رنگ بیشتری داشته باشد رنگ خوراکی قرمز به این مواد اضافه کنید. برای تهیه این دسر ابتدا پودر ژلاتین را با نصف لیوان آب سرد به روش بن‌ماری (ذوب کردن روی بخار آب)

حل کنید. چند قطره رنگ خوراکی (در صورت تمایل) به این مخلوط اضافه و خوب هم بزنید تا یکنواخت شود. آب هندوانه، بستنی و شکر را در مخلوط کن بریزید تا یکدست شود. اکنون وقت اضافه کردن ژلاتین حل شده به این مخلوط است. دسر آماده شده را در قالب مدنظر بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد. دسر هندوانه آماده است. نوش جان!



نکته ها

۶ نکته برای استفاده از «زودپز»

۱) زودپز را در محلی قرار دهید تا بخار آن باعث صدمه به اطراف نشود.

۲) برای پیشگیری از آسیب به دست و صورت از برداشتن یک باره سرپوش خودداری کنید.

۳) از سفت بودن پیچ‌های دسته زودپز قبل از برداشتن آن مطمئن شوید تا هنگام حمل زودپز از دست شمار ها نشود و دچار سوختگی نشوید.

۴) برای پختن گوشت‌های یخ زده، تکه‌های آن را از هم جدا کنید و زمان پخت را پس از ذوب شدن در نظر بگیرید.

۵) مواد غذایی مانند دانه گندم یا چورا که ریز هستند یا لعاب و کف دارند، در زودپز نپزید؛ زیرا اثرات این مواد همراه با کف، بالای آید و روزه خروج بخار را می بندد و ممکن است به همین علت دیگر زودپز منفرج شود.

۶) برای خارج شدن بخار زودپز آن را زیر آب نگیرید؛ زیرا موجب دیرپز شدن می‌شود. سوپاپ‌ها را با لایه‌هایی تا بخار آن به طور کامل خارج شود، سپس در آن را بردارید.

تازه ها

ورزش، آثار منفی کم خوابی را کاهش می دهد



براساس مطالعه‌ای جدید که روی بیش از ۹۰ هزار بزرگ سال انجام شد، ورزش برخی از آثار منفی خواب بسیار کم یا بسیار طولانی را تعدیل می‌کند. پژو هسگران دانشگاه پزشکی گوانگجو در چین می‌گویند با این که

مطالعه‌های پیشین نشان داده‌هم ورزش کافی و هم خواب با کیفیت، امید به زندگی را افزایش می‌دهد، اما چگونگی تعامل بین فعالیت بدنی و مدت زمان خواب برای بهبود سلامتی هنوز به‌طور دقیق مشخص نیست. در این مطالعه جدید که به‌تازگی در نشریه اروپایی «پیشگیری از بیماری‌های قلبی» منتشر شد، تاثیرهای همزمان انجام ورزش و خواب با کیفیت روی ۹۲ هزار و ۲۲۱ بزرگ سال ۴۰ تا ۷۳ ساله بریتانیایی بررسی شد که در سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۵ به مدت یک هفته شتاب‌سنج به‌هم بسته بودند. دانشمندان مدت خواب شبانه را به‌صورت کوتاه (کمتر از ۶ ساعت)، متوسط (۶ تا ۸ ساعت) یا طولانی (بیش از ۸ ساعت) طبقه‌بندی و داده‌های فعالیت بدنی را به کم، متوسط یا زیاد تقسیم کردند. طی دوره پیگیری میانگین هفت‌ساله، از بین شرکت‌کنندگان در مطالعه، ۳ هزار و ۸۰ نفر در گذشتند که دلیل مرگ هزار و ۷۴ نفر بیماری قلبی و هزار و ۸۷۱ نفر سرطان بود. در افرادی که کم‌ورزش می‌کردند، خواب کوتاه با افزایش ۱۶ درصدی و خواب طولانی با افزایش ۳۷ درصدی خطر مرگ به هر علتی مرتبط بود. پژوهشگران اشاره کردند در شرکت‌کنندگانی که ورزش متوسط انجام می‌دادند و بسیار کم می‌خوابیدند، احتمال مرگ به هر علت ۴۱ درصد افزایش یافت. آن‌ها دریافتند در افرادی که زیاد ورزش می‌کنند، مدت زمان خواب با خطر مرگ ارتباطی ندارد. پژوهشگران بیان کردند در افرادی که کم‌ورزش می‌کردند و کم می‌خوابیدند، خطر مرگ به علت بیماری قلبی ۶۹ درصد افزایش یافته بود که با افزایش میزان ورزش به مقدار متوسط یا زیاد، این خطر کاهش یافت. ژیه‌وی ژانگ، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشکده پزشکی گوانگجو گفت: «یافته‌های نشانان می‌دهد تلاش‌هایی که برای ارتقای سلامت انجام می‌شود در آن هم فعالیت بدنی و هم مدت زمان خواب مدنظر قرار می‌گیرد، در پیشگیری یا به‌تاخیر انداختن مرگ زودرس افراد میان سال و مسن موثرتر از تمرکز تنها بر یک رفتار است.» دکتر ژانگ گفت: «سناریوی مطلوب این است که فرد همواره خواب با کیفیت و فعالیت بدنی مناسبی داشته باشد. با این حال، مطالعه‌ما نشان می‌دهد که انجام ورزش کافی اثر زیانباری خوابی شب‌را تا حدی تعدیل می‌کند.»

اینجانب سیدمحمد خادم مالک خودرو وانت پیکان 1600OHV سفید شیری -روغنی مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۲۹-۵۵ و به شماره شاسی AAAA46AAG122906 و شماره موتور 1489024002 که به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۳۹۶-۰۶-۱۲/۱

اینجانب حسن ملک پور مالک خودرو پژو SD 206 به شماره انتظامی ایران ۲۵-۸۹۵-۳۸ و به شماره شاسی NAAP1MEXJ414224 و به شماره موتور ۱۳۹۰ و شماره موتور 13890000929 که به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۳۹۶-۰۶-۱۲/۱

برگ سبز خودرو سواری تیبیا ۲ سفید روغنی مدل ۹۷ به شماره انتظامی ۱۳۷ ایران ۱۸-۶۵۳۶۵ به شماره شاسی NAS821100J1138895 و شماره موتور M15/8540426 بنام سعید ساقی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۹۵-۰۶-۱۲/۱

گواهی میشود فاکتور اتاق به شماره 920432285 و شماره شاسی NAAP41FD5CJ606017 **مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد**
۱۳۹۵-۰۶-۱۲/۱

برگ سبز و پلاک موتور سیکلت پشنتار CG۱۲۵ مدل ۱۳۸۷ سرمه ای به شماره انتظامی ۷۶۲-۴۶۱۷۲ به شماره تته NEG۰۰۰۰125A8711309 و شماره موتور 841473 بنام غلامحسین جریگ مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۳۹۴-۰۶-۱۲/۱

دفترچه مالکیت تراکتور جاندیر مدل ۴۱۳۰ به شماره موتور 042774CE و شماره شاسی 046792CE مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۹۶-۰۶-۱۲/۱

برگ سند کمپانی خودرو X۳۳۸TMMV مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۳۲-۹۳۸ و ۸۷ به شماره موتور ۸۲۲۲۵۱۵۱5BAGH003525 و شماره شاسی NATFBABW4H11003668 بنام مجتبی محمد پور مفقود شده و فاقد اعتبار است
۲۰۲۰-۰۶-۱۲/۱

برگ سبز سواری ام.وی.ام X33s مدل ۹۷ سفید روغنی به نام سهیل کسانیان ثابتی شماره انتظامی ایران ۷۴۴ م۷۷۴ و ۳۶م شماره موتور ۳1602301 و شماره شاسی MVM4484FBDJ023257 -NATGBAYL9J1023793 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۹۶-۰۶-۱۲/۱

پروانه نظام مهندسی معماری اینجانب مسعود رحیلی خراسانی با شماره پروانه اشتغال ۰۱۹۱۰۰۱۱۸۵ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۹۶-۰۶-۱۲/۱

کارت خودرو سمند سفید مدل ۹۷ به شماره پلاک ۷۳ و ۸۹۶ ایران ۲۲ و شماره شاسی 8054864 و شماره ۳6 ایران 83۵3۳22 و شماره موتور s5810091713822 مفقود و فاقد اعتبار است.
۲۰۲۰-۰۶-۱۲/۱

اینجانب اسماعیل پاکروان مالک خودرو تاکسی روا مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۱۱ ت ۶۴ به شماره شاسی NAAB۳۱AA۲۹H۰۸۴۹۴۶ و شماره موتور ۱۴۱۲۱ ۱۱۶۸۸۰ که به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز، برگ عوارض و سند قطعی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۳۹۱-۰۶-۱۲/۱

آگهی فقدان دانشنامه / گواهینامه دائم
بر اساس ادعای خانم هیلدا نوری حسینی فرزند سیدمرتضی دارنده شماره شناسنامه ۴۹۷۴ و کدملی ۰۹۴۱۳۶۳۹۲۹ دانشنامه دائم / گواهینامه دائم مشارالیه مفقود گردید ، لذا بدینوسیله ضمن اعلام عدم امتیاز مدرک فوق مراتب جهت اطلاع ۳ بار به فاصله ۱۰ روز در روز یکشنبه ۱۳۹۱ و شماره موتور 147H0004925 و شماره شاسی NAACR1HS5CF513905 به شماره شاسی ۳۶-۵۴۶۲۶-۵۴ و شماره موتور ۱۳۹۱ و شماره موتور 147H0004925 و شماره شاسی NAACR1HS5CF513905 به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز، کارت ماشین و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۳۹۱-۰۶-۱۲/۱

پاسپورت عراقی اینجانب حازم ارزوقی کاظم الجبوری مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید
۱۳۹۵-۰۶-۱۲/۱

اینجانب محسن عزیزاده مالک خودرو سواری سمند L۳-EF7 به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۴۶۲۶-۵۴ و شماره شاسی NAACR1HS5CF513905 و شماره موتور 147H0004925 و شماره شاسی NAACR1HS5CF513905 به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز، کارت ماشین و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۲۰۲۰-۰۶-۱۲/۱

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب سمانه حمیدی علمداری فرزند حسن به شماره شناسنامه ۳۷۱۴ و کدملی ۰۹۴۱۴۹۳۸۲۲ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی رشته مهندسی مدیریت پروژه صادره از دانشگاه پیام نور مشهد با شماره ش.م. (۱۰/۸۴۹۸) مفقود گردیده و فاقد اعتبار قانونی است، از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه پیام نور مرکز مشهد به نشانی: خراسان رضوی - مشهد - بلوار معلم - ۷۱ دانشگاه پیام نور مرکز مشهد ارسال نماید.
۱۳۹۱-۰۶-۱۲/۱

برگ سبز خودرو پیکان وانت بنام معومه بخشانی راد به شماره انتظامی ایران 74-737 ت 63 و شماره موتور 11485017266 و شماره شاسی 31602301 و شماره شاسی 31602301 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۹۳-۰۶-۱۲/۱

برگ سبز خودرو پراید مدل صبا ۸۵ به شماره انتظامی ۵۳ ایران ۹۸۲ ط ۴۲ و شماره موتور 1781729 و شماره شاسی 15412285990998 بنام روح انگیز حیدری مفقود و فاقد اعتبار است
۲۰۱۳-۰۶-۱۲/۱

برگ سبز برای جی نی ایکس آی مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۲۶ ایران -۷۶۳ ب ۵۳ و شماره موتور ۱۶۲۱۷۵۹ و شمار شاسی ۵۹۱۴۲۲۸۵۸۸۲۸۲ علی مجرد مفقود و فاقد اعتبار است.
۲۰۲۰-۰۶-۱۲/۱

برگ سبز خودرو پراید صباGL سفید مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۱۱۲ ایران ۲۱۸ و ۶۲ شماره موتور 2866775 و شماره شاسی S141228823767۱ بنام محرم ذاکری بنده قرانی مفقود و فاقد اعتبار است.
۲۰۲۰-۰۶-۱۲/۱

شماره پیامک زندگیتان

۲۰۰۹۹۹

صفحه آرایي

واحد صفحه آرایي روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
 layout@khorasannews.com

برگ سبز نیسان مدل 82 تیپ 2400 شماره انتظامی ایران 74-477 ت 53 و شماره موتور 209393 و شماره شاسی E08876 به نام محمد حسین سهرابی پور تسبیه مفقود و فاقد اعتبار است
۲۰۱۷-۰۶-۱۲/۱

برگ سبز و سند خودرو تیبیا سفید به نام محمد رحیمیان شماره انتظامی 36 ایران 83۵3۳22 و شماره موتور 8054864 و شماره شاسی s5810091713822 مفقود و فاقد اعتبار است.
۲۰۲۰-۰۶-۱۲/۱