



کیک یکی از محبوب ترین میان وعده ها در بین مردم است. برخلاف تصور، همه کیک هاشیرین نیستند و بعضی از آن ها مانند کیک سبزیجات طعم و بوی خاص دیگری دارند. برای آن دسته از افرادی که سبزیجات خام را در رژیم غذایی خود نمی پسندند، کیک سبزیجات یا پیتزای سبزیجات پیشنهاد مناسبی است. زیرا سبزیجات داخل کیک مخلوط می شوند و طعم خوشا پندتری را با خود به همراه دارند. در پیشنهاد سرآشپز این هفته افزون بر دستور کیک سبزیجات، نوعی سالاد سبز را هم معرفی می کنیم.



زهرا آزادی
مدیر مشاورین خیر و خیرات

مواد لازم

تخم مرغ: ۴ عدد
شیر با آب: یک لیوان سرخالی
روغن مایع: نصف لیوان
جعفری: یک لیوان
پیازچه: یک لیوان - خرد شده
هویج: یک لیوان - نگینی
فلفل دلمه ای: یک لیوان - نگینی
آرد: ۲ لیوان
بکینگ پودر: یک قاشق غذاخوری
سیب زمینی: ۲ لیوان - نگینی
ادویه کاری: یک قاشق مرباخوری
نمک: یک قاشق
فلفل سیاه: کمی

دستور تهیه

- ابتدا دو لیوان سیب زمینی نگینی خرد شده را با آب و نمک به مدت سه دقیقه می جوشانیم و آبکش می کنیم و کنار می گذاریم.
- چهار عدد تخم مرغ را با همزن دستی هم می زنیم تا از لختگی در بیاد.
- سیس یک لیوان سرخالی شیر یا آب را اضافه می کنیم.
- نصف لیوان روغن مایع را به همراه نمک، فلفل و یک قاشق مرباخوری ادویه کاری اضافه می کنیم و هم می زنیم.
- در این مرحله یک لیوان جعفری خرد شده، یک لیوان پیازچه خرد شده، یک لیوان هویج خرد شده و یک لیوان فلفل دلمه ای خرد شده را با هم مخلوط می کنیم. سپس دو لیوان آرد و یک قاشق غذاخوری بکینگ پودر را با هم دیگر ترکیب می کنیم.
- در پایان سیب زمینی هایی که نیم پز شده و به سلیقه خود زامبون یا مرغ آب پز را اضافه می کنیم.
- پس از اینکه مواد را با هم ترکیب کردیم، ماهیتابه را چرب و همه مواد را داخل آن می ریزیم و با قاشق صاف می کنیم.
- در تابه را می گذاریم و شعله پخش کن را با حرارت ملایم روشن می کنیم. زمانی که روی کیک پست و به دست نجسید آن را برمی گردانیم تا طرف دیگرش هم طلایی شود.

نکته

- توجه کنید پس از اینکه کیک را برگردانید حتما در تابه را بگذارید تا مغز پخت شود.
- برای تزیین روی کیک می توانید از فلفل دلمه ای و تخم خرفه استفاده کنید.
- می توانید روی کیک پنیر پیتزا هم بریزید.

جدول غذایی

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
تخم مرغ	یک عدد	۷۸ کالری
شیر	یک لیوان	۱۲۲ کالری
روغن مایع (اقتابگردان)	۱۰۰ گرم	۸۸۴ کالری
جعفری	۱۰۰ گرم	۳۶ کالری
سیب زمینی	۱۰۰ گرم	۷۰ کالری
فلفل دلمه ای سبز	یک عدد	۲۴ کالری
هویج	یک عدد متوسط	۲۰ کالری
پیازچه	۱۰۰ گرم	۳۲ کالری

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰۰

همسایگی خارج از گود منفعت طلبی

درباره انتخاب یک مستأجر و خریدار خوب که مالک بهتر است در نظر بگیرد

سمیرا شاهیان تقریباً همه مادر برهه ای از زندگی، مستقیم یا غیرمستقیم جابه جایی خانه داشته ایم. تغییر محل خانه همیشه پس از توافق بر سر موضوع اصلی یعنی مبلغ فروش یا رهن و اجاره یا پرسش و پاسخ هایی دوطرفه بین خریدار و فروشنده و موجر و مستأجر همراه است. پرسش هایی مانند اینکه تعداد اعضای که با هم زندگی می کنند چند نفر است؟ شغل سرپرست و دیگر اعضای خانواده چیست؟ ساعت های رفت و آمدشان چگونه است؟ خانواده پررفت و آمد و مهمان داری هستند یا نه؟ در بیشتر این معامله ها فقط تأکید روی مبلغ و جمعیت است. یعنی موجر در تلاش است که در ازای دریافت بالاترین مبلغ متعارف، خانه را به کم جمعیت ترین خانواده ها بدهد تا خانه اش خسارت کمتری ببیند. ولی واقعیت این است که در مقوله فروش و رهن و اجاره خانه باید فروشنده، موجر و مستأجر به موضوع های زیادی مانند پایبند بودن به مفاد قولنامه، رعایت فرهنگ آپارتمان نشینی و همسایه مداری توجه داشته باشند تا هم آرامش دیگر ساکنان ساختمان را برهم نزنند و هم گرفتاری جدیدی برای خود نسازند. در ادامه به همسایه داری را رویکرد انتخاب مستأجر خوب یا فروختن ملک به خریدار موجه بیشتر می پردازیم.

بافت ساکنان ساختمان

بهتر است بافت شغلی و فرهنگی همسایگان را در نظر بگیریم. فرض کنید مجتمعی که قرار است وارد آنجا شوید درگذشته مربوط به ساکنان یک سازمان مشخصی بوده است که همچنان بیشتر خانواده های قبلی در آن ساکن هستند. طبیعی است که آمدن فردی با شغل متفاوت ممکن است ناسازگاری در فرهنگ آن مجتمع ایجاد یا خانواده جدید را با مشکلاتی روبه رو کند. همچنین در اجاره دادن خانه باید به مجرد یا متأهل بودن مستأجر توجه شود. این موضوع در رفت و آمد هایی که مستأجر مجرد یا دانشجو به دلیل شرایط مخصوص به خودش دارد، اهمیت پیدا می کند. از طرفی بعضی ساختمان ها فامیلی هستند یعنی پدر و مادر و فرزندان یا برخی بستگان نزدیک در یک آپارتمان با هم زندگی می کنند و فقط یک یا دو واحد آن به غریبه ها فروخته یا اجاره داده شده است. بنابراین بهتر است این موضوعات به خریدار یا مستأجر جدید اطلاع داده شود تا بهتر بتواند تصمیم بگیرد.

صداقت در معامله

موارد گفته شده جزو مهم ترین نکاتی است که صاحبان خانه می خواهند درباره آن اطلاعات کاملی به دست بیاورند تا بر اساس آن با مستأجر خود به توافق برسند. در کنار این ها یکی از ویژگی های مستأجر و موجر خوب صداقت است. موجر و مستأجر باید در زمان نوشتن قولنامه، کامل و شفاف به پرسش های هم پاسخ بدهند تا بتوانند اعتماد همدیگر را جلب کنند. به عنوان یک مستأجر باید به صاحب خانه این حق را داد تا از برخی موضوعات اطمینان پیدا کند. گاهی پرسش هایی مانند اینکه درگذشته کجا ساکن بوده آید، چه زمانی می خواهید در این ملک زندگی کنید؟ آیا با صاحب خانه قبلی خود مشکلی داشته آید و... اهمیت پیدا می کند که بهتر است پاسخ های شفافی برای آن ها داشته باشید.

توجه داشتن به مشاعات

راه پله ها، تراس ها، آسانسور، پارکینگ، حیاط، پشت بام، شوافزخانه، تأسیسات مشترک، انشعابات مشترک، لابی و باغچه بخش هایی از مشاعات ساختمان ها هستند که قوانین استفاده از آن ها را هر خریدار یا مستأجر جدیدی که وارد ساختمان می شود باید بداند. امروزه بیشتر ساختمان ها مدیر دارند و بهتر است خریدار یا مستأجر برای آگاهی از قوانین یا مدیر ساختمان صحبت کند. برای نمونه در یک ساختمان نگهداری از حیوانات خانگی متعارف یا ممنوع است. بی توجهی به قوانین مشاعات سبب ایجاد اختلاف بین ساکنان و در نهایت همسایه آزاری می شود.

ساختمان های فامیلی

همان طور که گفتیم ساکنان بعضی ساختمان ها باهم نسبت خانوادگی دارند. برای نمونه فرض کنید یک پدر، خانه ویلایی اش را به آپارتمانی چند طبقه تبدیل و هر واحد از آن را به فرزندانش واگذار کرده است. در چنین شرایطی نباید مدیر ساختمان اجازه دهد به دلیل روابط خویشاوندی که بین ساکنان است قوانین آپارتمان نشینی نادیده گرفته شود. همان طور که در همه ساختمان ها حق استفاده از مشاعات و جای مخصوص خودروها در پارکینگ تعیین می شود در چنین شرایطی هم باید به قوانین احترام گذاشت. نزدیک بودن بستگان به هم مزایایی دارد که نباید آن خوبی ها را با نایب گرفتن قوانین آپارتمان نشینی به کام دیگران تلخ کرد. رعایت پوشش مناسب برای رفت و آمد در مشاعات، توجه به ساعت استراحت دیگران و حق و حقوق آپارتمانی همدیگر از موضوعاتی است که نباید با بی احترامی به آن ها آرامش دیگران را از بین برد.



خطاب به صاحبخانه ها

خانه متعلق به صاحب خانه است، ولی در زمانی که آن را به مستأجر واگذار کردید هر روز به بهانه بازدید بخشی از خانه برای او مزاحمت ایجاد نکنید.
اگر نیاز به بازدید از ملک دارید به جای اینکه بدون اطلاع قبلی در محل حاضر شوید موضوع را به مستأجر خود از قبل اطلاع دهید.
ممکن است مستأجر از شما بخواهد که تغییری در آپارتمان متناسب با نیازهایش ایجاد کنید. در این زمینه درک متقابل داشته باشید و سخت گیری زیادی نکنید.
پس از تحویل گرفتن خانه از مستأجر قبلی همه جنبه های خانه را به درستی بررسی کنید و خرابی های پنهان را گردن مستأجر جدید نیندازید.

خطاب به مستأجران

ساکنان هیچ ساختمانی رفتار ضد اجتماعی افراد را تحمل نمی کنند، برای همین بکوشید با همسایگان خود به خوبی رفتار کنید.
یکی از ویژگی های مستأجر خوب این است که به تعهد های خود پایبند باشد. برای نمونه اگر قرار است مبلغی به عنوان اجاره پرداخت کنید، به موقع بپردازید. زیرا تاخیر در پرداخت اجاره بها منجر به مشکلاتی در توافق های بعدی می شود.
مسئولیت حفظ ملک با شماست، بنابراین امانت دار خوبی باشید و ملک را به همان شکلی که به شما داده شده است، تحویل دهید.
به قوانین ساختمان احترام بگذارید و سعی کنید در رفت و آمد هایتان سروصدای خاصی ایجاد نکنید.
مبلغ تعیین شده برای شارژ ساختمان را به موقع پرداخت کنید و برای پایداری زیبایی ساختمان با مدیر و دیگر ساکنان همکاری کنید.
اگر شرایط خاصی دارید در زمان نوشتن قولنامه آن را با صاحب خانه در میان بگذارید.