

دسته: آشپزی

آشپزی

قزاییه نارگیلی

مواد لازم :

پودر نارگیل ۱۲۵ گرم (دو پیمانه سرخالی)
شکر ۲۵۰ گرم (یک پیمانه سرپر)
سفیده تخم مرغ ۴ عدد
* روغن مایع ۷۵ گرم
آبلیمو نصف قاشق چایخوری
وانیل ۱/۴ قاشق چایخوری
* ۷۵ گرم روغن مایع (۶۰ گرم در ابتدا اضافه می شود و ۱۵ گرم در مرحله ی بعد)

طرز تهیه :

بتدا پودر نارگیل و شکر و دو عدد سفیده تخم مرغ و ۶۰ گرم روغن مایع را مخلوط و دو بار چرخ کنید. سپس روی حرارت خیلی کم بگذارید و هم بزئید زمانی که داغ شد آبلیمو و وانیل و ۱۵ گرم روغن مایع و یک عدد سفیده را اضافه و مخلوط کنید و به مدت نیم ساعت روی حرارت خیلی کم که مایه نجوشد و داغ باشد هم بزئید. بعد از نیم ساعت از روی حرارت بردارید زمانی که خنک شد یک عدد سفیده باقیمانده را اضافه و مایه را هم بزئید و داخل سینی فر کاغذ روغنی قرار بدهید، مواد را با قیف ساده یا قاشق روی کاغذ روغنی داخل سینی فر بریزید.
وروی شیرینی بادام و پسته خرد شده بریزید و در فر از قبل گرم شده با ۱۷۰ درجه به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه قرار بدهید. بعد از پخت زمانی که شیرینی خنک شد از کاغذ روغنی جدا کنید. اگر مایه شیرینی موقع ریختن داخل سینی فر خیلی شل بود یک قاشق پودر نارگیل به آن اضافه کنید.

قزاییه شکلاتی

مواد لازم :

آرد ۲/۵ لیوان
پودر قند ۱ لیوان سرخالی
پودر نارگیل ۳ قاشق سوپخوری
تخم مرغ ۱ عدد
پودر کاکائو ۲ قاشق غذاخوری
یکگینگ پودر ۱ قاشق مرباخوری
وانیل ۱ قاشق چایخوری
کره آب شده ۷۵ گرم
روغن مایع نصف لیوان
شکلات آب شده ۱ لیوان
پودر نارگیل برای تزیین
طرز تهیه :

برای تهیه قزاییه نارگیلی شکلاتی ابتدا تخم مرغ را با کره ی آب شده و روغن مایع و پودر کاکائو و پودر قند و وانیل را داخل ظرفی بریزید و با همزن دستی هم بزئید تا مایع غلیظ و یک دستي درست شود.سپس پودر نارگیل را اضافه کنید و مخلوط کنید، اگر پودر نارگیل درشت بود بهتر است آن را با آسیاب ریز کنید.اکنون ۲ لیوان آرد را که با یکگینگ پودر دویار الک کنید و کم کم به مایه تان اضافه کنید. (ابتدا ۲ لیوان را آرام اضافه کنید شاید به نصف لیوان دیگر نیازی نبود) با انگشتانتان ورز بدهید باید خمیری نرم و نجسب بدست بیابورید زیاد ورز ندهید زیرا به روغن می افتد و بعد از پخت قزاییه تون خشک و سفت می شود.

آرد زیاد هم نریزید اگر دیدید موادتان یک کم می چسبد بعد از درست کردن خمیر آن را داخل نایلون قرار بدهید و ۱۵ دقیقه داخل فریزر بگذارید.

خمیر را بعد از آماده شدن در اندازه های کوچک بردارید و داخل دست فرم بدهید به هر شکلی که دوست دارید و داخل سینی فر که کاغذ روغنی انداختید با فاصله بچینید زیرا این شیرینی یف خوبی داره ووسی کنید اندازه ها یکدست باشد. بعد داخل فر از قبل گرم شده به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با دمای ۱۷۵ درجه بپزید.

بعد از پخت شیرینی ها را از داخل فر بیرون بیابورید و اجازه بدهید خنک شوند، اکنون قزاییه های آماده شده را داخل شکلات بنماری شده بزئید و روی آن را پودر نارگیل بریزید.

مرغ قالبی

مواد لازم :

سینه مرغ پخته شده ۲ عدد
پیاز نگینی خرد شده و طلایی شده ۱ پیمانه
تخم مرغ ۴ تا ۵ عدد
زعفران به مقدار لازم
نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه به میزان لازم
جعفری ساپوری شده ۲ قاشق سوپخوری
پودر سیب زمینی در صورت نیاز

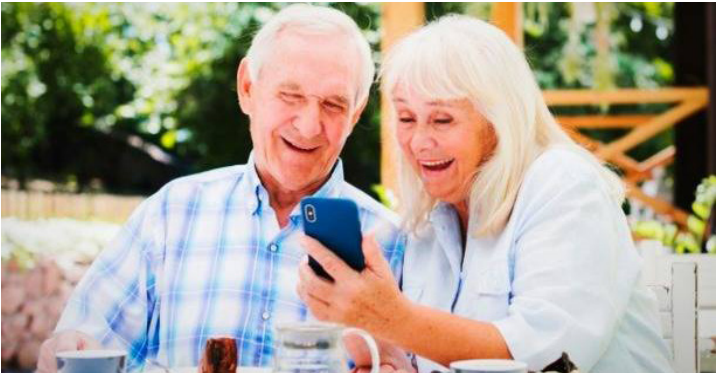
طرز تهیه :

مرغ را با مقداری آب، هویج، یک قطعه کرفس، سیر، پیاز، نمک، فلفل، برگ بو یا زرماری می گذاریم بپزد. اما مقدار آب باید کم باشد یعنی برای دو عدد سینه یک پیمانه آب کافی است. بعد از اینکه سینه مرغ کاملا پخته شد فرصت بدهید تا آب مرغ به خورد آن برود بعد اجازه بدهید خنک شود بعد استخوان های مرغ را جدا کرده و آن را خرد کنید
برای تهیه عصاره مرغ هم اگر مرغ را با استخوان بپزید عصاره خوشبویی به دست می آید. سینه مرغ را داخل ظرف بریزید. پیاز سرخ شده را اضافه کنیداگر پیاز دوست نداشته باشید می توانید از پودر پیاز استفاده کنید یا پیاز را رنده کنید اما طعم پیاز داغ برای این غذا مناسب است.ادویه ها را اضافه کنید و جعفری را هم اضافه کنیداگر دوست داشته باشید میزان جعفری را تا ۳ قاشق می توانید افزایش بدهید. مواد را مخلوط کنید بعد تخم مرغ ها را داخل آن بشکنید و خوب مخلوط کنید. می توانید تخم مرغ ها را در ظرف جداگانه بشکنید و خوب مخلوط کنید بعد اضافه کنیدبدان غذا خیلی سریع آماده می شود و خیلی خوشمزه است. می توان کوکو را به صورت قالبی داخل تابه ریخت یا از قالب به شکل های مختلف استفاده کرد. قالب را داخل ماهی تابه ای که روغن داخل آن کاملا داغ شده است بگذارید و فرصت بدهید تا قالب کاملا داغ شوددر این فاصله مایع کوکو را کاملا مخلوط کنید. مواد را داخل قالب بریزید. و با حرارت ملایم بپزید. اگر قالب کاملا داغ شده باشد کوکو به راحتی برگردانده می شود. وقتی یک طرف کوکو کامل سرخ شد با چنگال یا انبرهای مخصوص به راحتی کوکو را از لبه ها گرفته و بر گردانید.

خانواده

آمارها نشان داده ؛

از دواج در سالمندی مانع افسردگی می‌شود



ازدواج در دوران سالمندی به شادایی روحیه افراد کمک می کند و مانع از ایجاد افسردگی در سالمندان می شود، اما به شرطی که از حداقل سلامت جسمانی برخوردار بوده و توانایی حل و فصل مشکلات را داشته باشند تا هم صحبت خوبی برای یکدیگر باشند.

«برای آنکه سالمندانی که به تنهایی زندگی می کنند و همسری ندارند بتوانند به خوبی زندگی کنند و این دوران را به سلامت بگذرانند، بهترین کار ازدواج است. چرا که تنهایی، احساس پوچی می‌آورد و احساس پوچی، افسردگی. البته وقوع این امر برای زنان و مردان سالمند متفاوت است و به دلیل همان فرهنگی که به آن اشاره کردم، زنان سالمند ما مشکل‌تر از مردان می‌توانند تن به این کار دهند یا شرایط برای آن‌ها سخت‌تر فراهم می‌شود.

زن ۶۰ساله‌ای که به تنهایی زندگی می‌کند شاید به مرور برای خود انگیزه ایجاد کند که مثلاً امروز دخترم می‌آید یا فردا پسرم می‌آید، اما در هر حال این زن به دلیل مسئله‌های فردی و اجتماعی فرزندانش در حاشیه قرار می‌گیرد و این موجب می‌شود که گمان کند مزاحمت برای فرزندانش ایجاد کرده و باری بر دوش آن‌هاست. بنابراین یک ازدواج مجدد که درست و سنجیده صورت گیرد، می‌تواند باعث شود که دو فرد سالمند دوباره همدم باشند و این یعنی افزایش امید به زندگی که ضد افسردگی‌ست.»

تنهایی لزوماً فیزیکی نیست ، وقتی که فرد ازدواج می‌کند، مورد محبت همسر خود قرار می‌گیرد و محبت می‌کند و این یعنی شروع دوباره زندگی و داشتن انگیزه برای ادامه آن. بنابراین تنهایی لزوماً فیزیکی نیست و ما گاهی از نظر روحی و روانی نیاز به همراه داریم. در غیر این صورت، فرد سالمند به دلیل نداشتن انگیزه ممکن است که به انزوا کشیده شده و تحریک‌پذیر شود، یعنی خیلی زود رنجیده‌خاطر می‌شود، یعنی با هر کار و محبتی که نسبت به او می‌شود، این نتیجه را می‌گیرد که باری بر دوش فرزندانش است و این برای روان و روح او

شاید وقتی ازدواج یک سالمند را در دهه ۶۰ می‌

شنیدیم تعجب می کردیم چرا که در آن دهه فرهنگ ازدواج آن هم در تمامی سنین بزرگسالی آن طور که باید و شاید مطرح نبود، تا جائیکه در همان دهه پخش فیلم سینمایی “خوستگاری”

با بازی هادی اسلامی با حاشیه هایی همراه بود. گروهی فیلم را تحسین کرده و گروهی از او یک مرد سالمند که همسرش را از دست داده را

بی احترامی به زنان می دانستند. ولی در دهه ۸۰ این تابلو شکسته شد و امروز آمارها از رغبت بیشتر سالمندان برای ازدواج سخن می گویند. جالب است بدانید، افرادی که در طول این پنج سال زندگی خود ازدواج کرده بودند، ۴۲/۳ نمره پایین تری پیدا کرده بودند.وقتئ محققان میزان تأثیر ازدواج را بر حسب افسرده بودن در شروع تحقیق در افراد مورد آزمایش اندازه گرفتند، نتایج حاصل بر خلاف انتظارشان بود؛ زیرا افراد افسرده‌ای که ازدواج کرده، نسبت به افراد افسرده‌ای که ازدواج نکرده بودند به طور متوسط ۵۶/۷ نمره کاهش نشان می دادند، در حالی که این کاهش در مورد افراد شادی که ازدواج کرده بودند تنها ۱/۸۷ نمره بود. به عبارت دیگر ازدواج تقویت روانی بسیار بیشتری در افراد افسرده ایجاد کرده بود تا افراد شاد.

جالب آنکه در همین تحقیقات عنوان شده است که زندگی کردن در کنار همسر برای سلامت سالمندان نیز مفید است؛ زیرا براساس نتایج بررسی پژوهشگران که در نشریه آمریکایی سلامت جامعه به چاپ رسیده، از دسته از مردان و زنانی که در سنین سالمندی همسر دارند و در کنار او زندگی می‌کنند، از نظر وضع سلامت در شرایط بهتری قرار دارند و بیشتر از سالمندان مجرد تحت مراقبت های بهداشتی پزشکی قرار می‌گیرند. پژوهشگران با بررسی چندین ساله بر روی بیش از ۱۳ هزار

مرد و ۱۳ هزار زن، دریافتند که افرادی که ازدواج کرده‌اند، نسبت به کسانی که مجرد هستند، احتمال بیشتری دارد که در طول زندگی خود دچار افسردگی شوند.

این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ازدواج می‌تواند به بهبود سلامت روانی افراد مسن کمک کند. با ازدواج، افراد مسن می‌توانند از حمایت عاطفی و اجتماعی بیشتری برخوردار شوند. این حمایت‌ها می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و افزایش انگیزه برای زندگی کمک کند.

ازدواج می‌تواند به بهبود سلامت جسمی افراد مسن کمک کند. ازدواج می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی کمک کند. ازدواج می‌تواند به افزایش تحرک و فعالیت بدنی افراد مسن کمک کند. این فعالیت‌ها می‌تواند به بهبود سلامت جسمی و افزایش طول عمر کمک کند.

ازدواج می‌تواند به بهبود سلامت روانی افراد مسن کمک کند. ازدواج می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب کمک کند. ازدواج می‌تواند به افزایش انگیزه برای زندگی کمک کند.

ازدواج می‌تواند به بهبود سلامت جسمی افراد مسن کمک کند. ازدواج می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی کمک کند. ازدواج می‌تواند به افزایش تحرک و فعالیت بدنی افراد مسن کمک کند. این فعالیت‌ها می‌تواند به بهبود سلامت جسمی و افزایش طول عمر کمک کند.

ازدواج می‌تواند به بهبود سلامت روانی افراد مسن کمک کند. ازدواج می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب کمک کند. ازدواج می‌تواند به افزایش انگیزه برای زندگی کمک کند.

مراقب وابستگی کودکان به موبایل و تبلت باشد

بررسی های جدید دانشمندان اروپایی نشان می دهد کار زیاد با موبایل و تبلت به چشم بچه ها آسیب های جدی وارد می کند و میتواند برای سیستم عصبی و چشمی بچه ها بسیار مضر باشد.
بسیاری از کودکان برای انجام بازی های اینترنتی در سنین پایین به استفاده از تبلت و موبایل روی می آورند.برخی از کودکان برای افزایش رتبه و جایگاه خود در این نوع بازی ها، حتی حاضر به پرداخت هزینه هایی هستند و گاها می بینیم که یک بچه خردسال با استفاده از کارت بانکی والدین از حساب آن ها برداشت کرده تا رتبه خود را در بازی ارتقاء دهد؛ ضمن این که برخی از این بازی های آنلاین دارای تصاویر مستهجنی است که کودک را با فضایی که هیچ تناسبی به سن وی ندارد، آشنا می کند و مسلماً پیامهای جبران ناپذیری در روح و روان وی به جای می گذارد.
مقصر اصلی وابستگی خردسالان به موبایل کیست؟
باید به نکته مهمی توجه کرد و آن این که نخستین عامل وابستگی فرزندان به موبایل و فضاهای این چنینی خود والدین هستند.داستان از این جا شروع می شود که والدین برای نشان دادن مهر پدرانه و محبتٔ مادرانه خویش و یا برای سرگرم ساختن کودکان و این که بدون هیچ سرودمایی دست از سر آنها بردارند، در نخستین مناسبت زندگی آنها مانند تولد یا موقعیت در درس و … برای آنها تبلت، گوشی یا یک بازی الکترونیکی می خرند. غافل از این که در صورتی که این مهر و محبتٔ با مدیریت و کنترل همراه نباشد، حتی زمینه آسیب های جبران ناپذیری را برای وی فراهم نموده اند.
* علامت اعتیاد به تبلت و موبایل در کودکان
- کودک همراه با موبایل به خواب می رود.
- کودک موبایل را همه جا می برد، حتی به رختخواب.
- نمی داندیک تبلت تلفن همراه کودک چگونه تمام می شود.
- در صورتی که موبایل را از او بگیرید دچار هراس و وحشت می شود.
- تمایل دارد گوشی را همه جا با خود ببرد حتی پارک!
- بلافاصله پس از بیدار شدن سراغ گوشی اش می رود.
- در زمان پخش برنامه تلویزیونی مورد علاقه اش سرش را از موبایل

شماره ۲۱۶۱- شنبه ۲۴ خرداد ۱۳۹۹

شماره ۲۱۶۱- شنبه ۲۴ خرداد ۱۳۹۹

فالش روزانه

فروردین

امکان دارد که شما امروز حرفه‌پایی را بزئید که واقعا قصد نداشتید آنها را به زبان بیابورید، اما هنگامی که شما این سخنان ناگفته را آشکار می کنید، می خواهید که نسبت به همیشه ریسک پذیر تر باشید. متأسفانه احتمال دارد که شما به آنچه می خواهید نرسید، مگر اینکه شما دوباره برای این کار وقتی را اختصاص داده و به آرامی به این مورد بپردازید. به یاد داشته باشید که این تنها راهبرد برای شمامست، بنابراین در حالی که که به نیازهای خودتان می پردازید باید از نیازهای دیگران هم آگاهی داشته باشید.

اردیبهشت

سیاره اورانوس با اختلاف سطح بالا در حالی که شما را به مسیری بی هدف و بی نظم می کشاند یا ونوس ستاره بخت شما درگیر می شود. هنگامی که آرزوهای شما بی اساسی اطلاعاتتان را شان می دهند، راهبردهای عاقلانه شما نسبت به زندگی به راحتی فراموش می شوند. به خاطر داشته باشید که به واقعیت تبدیل کردن خیالاتان اکنون برای شما از مسائل دیگر مهم تر نیست.

خرداد

شما امروز در حالی که برای بیان کردن نظریات خود از شیوه هایی استفاده می کنید که افراد دیگر فقط می توانند این شیوه ها را در ذهنشان تصور کنند، در همه جا مطرح خواهید بود. خوشبختانه شما اکنون از پیروی کردن از قوانین معاف شده اید، درحالیکه شما پیشرفت می کنید دست به کار شده اید که خودتان قوانینی را وضع کنید. سریع واکنش نشان دادن به خصوص وقتی که همه چیز طبق برنامه شما پیش می رود، می تواند نشاط آور باشد. تا جایی که می توانید از این موضوع لذت ببرید.

تیر

اکنون شما باید از انزوا بیرون بیایید، برای اینکه نسبت به همیشه بیشتر می توانید از ابزار وجود کردن قصر در بروید. امکان دارد که شما هنوز هم به خاطر دولتی تان استرس داشته باشید، به خصوص اگر دیگران برای بازبینی واقعیت به شما تکیه کرده اند. ضمناً شما علاقه ندارید که فعالیت‌های سنگینی داشته باشید، با وجود اینکه این فعالیتها باعث می شوند که شما به جای اینکه با دلتنگی در مورد گذشته صحبت کنید، خود جوش تر شوید.

مرداد

اگر شما اکنون زمان زیادی را برای دستیابی به هدفهایتان اختصاص ندهید، ناراضیاتی شما می تواند حتی بهترین شرایطتان را باطل کند. گذشت زمان به سود شما تمام می شود و این امکان را به شما می دهد که منتظر بمانید تا بهترین زمان برای شروع فعالیت فرا برسد. درضمن چشمها و قلبتان را به روی هدفهایتان باز نگه دارید.

شهریور

این روزها روزهای خوب برای شما نیست، تمایل شما برای درست انجام دادن کارها می تواند روزتان را تغییر دهد. به این فکر نکنید که چگونه می توانید به دیگران برای وارد شدن به گروهتان کمک کنید. در عوض توجهتان را به سمت با انگیزه کردن خودتان معطوف کرده تا در حرفه تان بهتر عمل کنید. در نهایت با توجه به گفته های دیگران در مورد عمل قضاوت نخواهد شد، اما کارایی شما به تنهایی مورد قضاوت واقع خواهد شد.

مهر

امروز خود انگیزخته بودن برای شما کار سختی است، برای اینکه شما حتی در میان آشفتگی های غیر منظره احساس آرامش نامتعارفی دارید. اکنون به توفیق انداختن برنامه هایتان برای شما آسان ترین راه است، اما این روش جلوی پیشرفت کردن شما را می گیرد. این احساس آرامش مدت زیادی دوام نخواهد داشت، پس هدفهایتان را نشانه گرفته و وارد جهان پیراموتان شوید.

آبان

امروز وقتی که می خواهید در جایی سرمایه گذاری کنید باید حواستان جمع باشد، برای اینکه مکن است خیلی بیشتر از تواناییتان پول خرج کنید. البته اگر شما پول زیادی هم نداشته باشید، معامله اخیر چند روز به توفیق خواهد افتاد. ممکن است که شما ترغیب شده باشید که با عملی از پیش تعیین شده که هوشمندی را از بی فکری متمایز می کند، در مقابل محدودیهای رایج عکس العمل نشان دهید.

آذر

سطح اشتیاق شما امروز بسیار بالا است، اما فهمیدن اینکه با آرزوهای خلاف عرفتان چه کار باید بکنید، کار سختی است. انکار کردن نیازهایتان باعث نمی شود که از دستشان خلاص شوید. اما اگر رک و بی پرده صحبت کنید می توانید یک رابطه خوشایوندی مستحکم را خراب کنید. اکنون برای شما زمان مناسبی است که بدون تعلق خاطر داشتن به اتفاقاتی که در آینده اتفاق خواهد افتاد، از ستدهادهایتان استفاده کنید.

دی

امروز تبدیل شدن به فردی محافظه کار و مسئولیت پذیر در گروهی که عضو آن هستید برایتان کار آسانی است. شما اخیراً می خواسته اید که خصوصیات جدید خودتان را کشف کنید، اما اکنون شما ترتیب شده اید که به پیشرفتی بزرگ نائل شوید. شروع کنید افکارتان را با دیگران در میان بگذارید، اگر فکر می کنید که هرچقدر بیشتر این کار را انجام دهید از هدفهایتان دور می شوید، پس برنامه هایتان را به مسیری مستقیم هدایت کنید.

بهمن

امروز شما روابط اجتماعی زیاد خوبی ندارید، بخصوص اگر نتوانید تصمیم گیری کنید. شما به جای اینکه یک تصمیم قطعی بگیرید بیشتر دوست دارید که هر دو گزینه را انتخاب کنید. این موضوع می تواند شبیه به یک استراژی افراطی به نظر برسد، در این هنگام در مورد چیزهایی که دوست دارید جدی تر خواهید شد.

اسفند

یک عصبانیت غیر عادی که فراتر از نگرانی های رایج است، امروز به سختی می تواند آرامش را بر بزم امروز شما احساس رهای می کند و برای بر انگختن کوچکترین محرکها آمادگی دارد. اما اگر از کوره در بروید، احساس بدتری پیدا خواهید کرد. اکنون عاقلانه صحبت کردن در مورد احساسهایتان نسبت به اینکه آنها را نادیده گرفته و آرزو کنید که روزی تحقق پیدا کنند، در شما احساس بهتری ایجاد می کند.



بروید که اهمیت چندانی ندارد، ولی سبب می شود از تکالیف درسی و کاری خویش عقب بیاقتید؛ به آنها نه بگویید. این یکی از ساده ترین راههای دوام اعتدال بین کار و درس شمرده می شود. یقیناً نمی توانید همه‌ی کار ها را با هم انجام دهید؛ بنابراین باید برای انجام کار ها حد و مرز های واقع بینانه داشته باشید.

* در حوزه ی درسی خویش کار پیدا کنید
* در صورتی که بتوانید در حوزه ی درسی خویش شغل پاره وقت پیدا کنید؛ به آسانی میتوانید بین درس و کارتان تعادل برقرار کنید. میتوانید از دانش و مهارتی که در دانشگاه آموختید، در حوزه ی شغلی خویش بهره بگیرید؛ و همین طور مواردی که عملاً سرکار یاد می گیرید؛ درس تان را تقویت می کنید. از این طریق تجربه کسب می کنید و میتوانید به هم کلاسی های خویش کمک و نصیحت کنید و حین کار کردن و درس خواندن بیش تر به شما خوش می گذرد!

بروید که اهمیت چندانی ندارد، ولی سبب می شود از تکالیف درسی و کاری خویش عقب بیاقتید؛ به آنها نه بگویید. این یکی از ساده ترین راههای دوام اعتدال بین کار و درس شمرده می شود. یقیناً نمی توانید همه‌ی کار ها را با هم انجام دهید؛ بنابراین باید برای انجام کار ها حد و مرز های واقع بینانه داشته باشید.

* در حوزه ی درسی خویش کار پیدا کنید
* در صورتی که بتوانید در حوزه ی درسی خویش شغل پاره وقت پیدا کنید؛ به آسانی میتوانید بین درس و کارتان تعادل برقرار کنید. میتوانید از دانش و مهارتی که در دانشگاه آموختید، در حوزه ی شغلی خویش بهره بگیرید؛ و همین طور مواردی که عملاً سرکار یاد می گیرید؛ درس تان را تقویت می کنید. از این طریق تجربه کسب می کنید و میتوانید به هم کلاسی های خویش کمک و نصیحت کنید و حین کار کردن و درس خواندن بیش تر به شما خوش می گذرد!

بروید که اهمیت چندانی ندارد، ولی سبب می شود از تکالیف درسی و کاری خویش عقب بیاقتید؛ به آنها نه بگویید. این یکی از ساده ترین راههای دوام اعتدال بین کار و درس شمرده می شود. یقیناً نمی توانید همه‌ی کار ها را با هم انجام دهید؛ بنابراین باید برای انجام کار ها حد و مرز های واقع بینانه داشته باشید.

* در حوزه ی درسی خویش کار پیدا کنید
* در صورتی که بتوانید در حوزه ی درسی خویش شغل پاره وقت پیدا کنید؛ به آسانی میتوانید بین درس و کارتان تعادل برقرار کنید. میتوانید از دانش و مهارتی که در دانشگاه آموختید، در حوزه ی شغلی خویش بهره بگیرید؛ و همین طور مواردی که عملاً سرکار یاد می گیرید؛ درس تان را تقویت می کنید. از این طریق تجربه کسب می کنید و میتوانید به هم کلاسی های خویش کمک و نصیحت کنید و حین کار کردن و درس خواندن بیش تر به شما خوش می گذرد!

بروید که اهمیت چندانی ندارد، ولی سبب می شود از تکالیف درسی و کاری خویش عقب بیاقتید؛ به آنها نه بگویید. این یکی از ساده ترین راههای دوام اعتدال بین کار و درس شمرده می شود. یقیناً نمی توانید همه‌ی کار ها را با هم انجام دهید؛ بنابراین باید برای انجام کار ها حد و مرز های واقع بینانه داشته باشید.

* در حوزه ی درسی خویش کار پیدا کنید
* در صورتی که بتوانید در حوزه ی درسی خویش شغل پاره وقت پیدا کنید؛ به آسانی میتوانید بین درس و کارتان تعادل برقرار کنید. میتوانید از دانش و مهارتی که در دانشگاه آموختید، در حوزه ی شغلی خویش بهره بگیرید؛ و همین طور مواردی که عملاً سرکار یاد می گیرید؛ درس تان را تقویت می کنید. از این طریق تجربه کسب می کنید و میتوانید به هم کلاسی های خویش کمک و نصیحت کنید و حین کار کردن و درس خواندن بیش تر به شما خوش می گذرد!

بروید که اهمیت چندانی ندارد، ولی سبب می شود از تکالیف درسی و کاری خویش عقب بیاقتید؛ به آنها نه بگویید. این یکی از ساده ترین راههای دوام اعتدال بین کار و درس شمرده می شود. یقیناً نمی توانید همه‌ی کار ها را با هم انجام دهید؛ بنابراین باید برای انجام کار ها حد و مرز های واقع بینانه داشته باشید.