

آشپزی

شیر بادام
مواد لازم:
بادام خام، خیس‌انده شده در آب یک فنجان
خرما۲الی ۴ عدد
دارچین ۱/۴ قاشق چایخوری
عصاره وانیل ۱/۲ قاشق چای خوری
آب ۳فنجان
نمک به میزان لازم

دستور تهیه:

ابتدا بادام‌ها را در یک کاسه آب به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت خیس کنید و بعد آن را از آب خارج کنید. بادام‌ها را به همراه خرما، وانیل و ۳ فنجان آب داخل مخلوط‌کن بریزید تا خوب میکس شوند. بعد مخلوط به دست آمده را از صافی رد کنید تا تفاله‌های خرما و بادام از آن جدا شود. سپس مجدداً مایه را در مخلوط‌کن بریزید و این بار دارچین و نمک را هم به مخلوط اضافه کنید و خوب هم برزید. شیر بادام آماده شده را می‌توانید به مدت ۳ تا ۵ روز در یخچال و در ظرف دردار نگهداری کنید.

مرغ و ریحان تایلندی

مواد لازم:

سینه مرغ خرد شده:۷۰۰ گرم
نشاسته ذرت:۱۰ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه:به میزان لازم
روغن گیاهی:۶قاشق چایخوری
پیاز نگینی خرد شده:۱ عدد
کوکچ فلفل دلمه ای نگینی: ۲ عدد
سیر له شده:۶ حبه
سرکه:۲ قاشق غذاخوری
سس سویا:۲ قاشق غذاخوری
ریحان تازه نصف شده:نصف ۱ پیمانه
برنج سفید پخته شده: برای سرو غذا

دستور تهیه:

ابتدا سینه مرغ را پاک کرده و استخوان‌های آن را خارج کنید سپس به قطعات ۲ تا ۳ سانتی متری خرد کرده و بعد از شستن خوب خشک کنید. تابه ای را روی حرارت قرار داده و مقداری روغن بریزید تا داغ شود.نشاسته ، نمک و فلفل را در کاسه ای بریزید و مرغ‌ها را در آن بغلطانید. سپس مرغ‌ها را داخل تابه خوب سرخ کنیددر این میان پیاز را خرد کرده و در تابه دیگری با روغن تفت دهید تا سرخ شود.سپس ۶ حبه سیر را له کرده و اضافه کنید ، در ادامه فلفل دلمه ای را نگینی خرد کرده و بیافزایید در مرحله بعد سرکه و سس سویا را اضافه کرده و مرغ‌های سرخ شده را هم بریزید و کمی تفت دهید.یک پیمانه آب افزوده و اجازه دهید مواد برای ۱ ساعت پخته و جایافتد. در چند دقیقه آخر طبخ برگ های ریحان را افزوده و شعله را خاموش کنید.در این مدت زمان برنج را به روش دلخواه طبخ کرده و با خوراک مرغ تایلندی سرو نمایید.

نوشیدنی توت فرنگی

مواد لازم:

آب لیموی تازه ۱ قاشق غذاخوری
شکر ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
توت فرنگی ۱ پیمانه
آب سرد ۱ پیمانه
عصاره وانیل ۱ قاشق مرباخوری

دستور تهیه:

توت فرنگی‌ها را تمیز کنید و به چند تکه تقسیم کنید.بعد روی آن شکر و مقداری عصاره وانیل بریزید و بگذارید داخل یخچال تا ۲ ساعت در یخچال بماند.بعد از این زمان توت فرنگی‌ها را با یک پیمانه آب سرد و آلبیمو تازه داخل دستگاه مخلوط کن بریزید تا خوب مخلوط شوند.اگر حس کردید شکرش کم است می‌توانید میزان شکر را افزایش دهید . سپس در لیوان داخواه سرو کنید.

شیر سویا

مواد لازم:

گرم می خواهید که یک لیتر شیر سویا داشته باشید بهتر است که حدود ۱۲۵ گرم لوبیای سویا داشته باشید.

۱- خیس کردن و گرفتن پوست لوبیای سویا:

ابتدا لوبیای سویا را تمیز کنید و ۱۰ و ۱۵ ساعت در آب خیس دهید.بعد از خیس خوردن دانه های سویا می‌توانید پوست آن‌ها را به راحتی بگریزد. گرفتن پوست دانه های سویا باعث میشود مراحل تهیه شیر از سویا بهتر انجام بگیرد.در روشی دیگر هم می‌توانید قبل از خیس کردن دانه های سویا یک شاکاف روی دانه ها ایجاد کنید تا وقتی بعد از خیس دادن آن‌ا را میشوید به راحتی پوسته از دانه جدا شود. البته با این کار زمان خیس دادن سویا هم کمتر خواهد شد و بین ۶ تا ۸ ساعت کافیتست.

۲- حرارت دادن دانه های سویا:

برای اینکه طعم لوبیا از سویا گرفته شود باید سویا را پس از خیس دادن به مدت ۲ دقیقه در مایکروویو یا داخل فر حرارت دهید.

۳- خرد کردن دانه های سویا:

لوبیاهای سویای خیس داده شده را با ۱ لیتر آب داخل پارچ دستگاه مخلوط کن بریزید و مخلوط کنید و یا آنها را آسیاب کنید و بعد با آب مخلوط کنید. بعد مایع مخلوط شده را از صافی رد کنید.

۴- جوشاندن شیر سویا:

مایه‌ی که پس از خرد کردن دانه های سویا از صافی رد شده همان شیر سویا است که باید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بجوشد.بعد از اینکه شیر سویا جوشید آن را از حرارت بردارید و اجازه دهید خنک شود. شیر سویای بدست آمده را می‌توانید ۳ تا ۴ روز در یخچال نگهداری کنید.

۵- نحوه طعم دادن به شیر سویا:

برای اینکه بتوان طعم شیر سویا را تحمل کرد می‌توانید از مقداری شکرلاو وانیل طعم آن را دلچسب تر نمایید.

• خواص سویا

در کشور چین از سویا به عنوان ضد سم استفاده می کنند. برای افرادی که بنیه ضعیفی دارند سویا توصیه می شود.

ترکیب شیر با سویا می تواند برای کودکان از اهمیت بالایی برخوردار باشد.

خانواده

در تربیت فرزندان ؛

طرز فکرهایی که به رفتارهای اشتباه منجر می‌شود



فرزندان باید یاد بگیرند در کارهای خانه همچون تا کردن لباس ها، چیدن میز غذا و شستن ظرف ها به والدین خود کمک کنند. با اختصاص پاداش های پولی برای انجام هر کار ساده و ابتدایی به نوعی به فرزند خود می آموزید پول در اولویت همه چیز قرار دارد و این بسیار خودخواهانه است. به جای این کار، به فرزندتان خود اجازه اشتباه کردن بدهید.

۵. در حضور فرزندتان در مورد مسایل مالی صحبت نکنید

این طرز فکر که نباید هرگز در حضور فرزندتان در مورد مسایل مالی صحبت کرد، درست نیست. کارشناسان می گویند حدود ۸ درصد از مردم هرگز در مورد مسایل مالی با والدین خود صحبت نمی کنند. با این کار، فرزندتان از هیچ کجا، نه در مدرسه، نه موسسات آموزشی یا در کنار دوستان هرگز یاد نمی گیرند چگونه می توان پول درآورد، چگونه آن را خرج یا سرمایه گذاری کرد. منظور این است، اگر شما در مورد مسایل مالی صحبت نکنید، آنها از هیچ کجا این مسایل را نخواهند آموخت. پس این طرز فکر اشتباه را فراموش کنید.

۶ در دعوای خواهر/برادرهای دخالت نکنید
بیشتر والدین دوست ندارند در دعوای خواهر/ برادرها دخالت کنند اما باید بدانید این کار بسیار هم خوب است. شاید به نظر برسد کودکان نیازهای خودشان از عهده یکدیگر بر می آیند و به دخالت نیازی نیست، اما آنها تا زمانی که کوچک هستند توانایی این کار را ندارند. بنابراین، سعی کنید ابتدا دو فرزند خود را هنگام دعوا از هم جدا کنید و به آنها فرصت دهید تا کمی آرام بشوند. سپس، از همه – خود، همسر و هر کدام از فرزندان– بخواهید تا به راهکارهای جدید فکر کنند و در مورد آنها با هم صحبت کنید. این کار باعث از بین رفتن هیجان منفی می شود و طرف هیچ کدام از فرزندان را نیز نگرفته اید.

۷. در مورد مسایل جنسی صحبت کنید

به جای بیکار صحبت کردن در مورد مسایل جنسی، به طور مرتب مکالماتی بر این اساس با فرزندان خود داشته باشید. این کار بسیار دشوار است و والدین احساس ناراحتی می کنند.

اما بر اساس گزارش موسسه تحقیقات بیماری های کودکان در آمریکا والدین باید از ۱۸ ماهگی به فرزندان خود نام درست اعضای بدنشان را بیاموزند. هنگام تکامل کودکان بزرگ شدند، هرگز آنها را تهدید نکنید که مبادا با کسی دوست شوند.

این کار باعث می شود تصور کنند دوستی نوعی عیب و ننگ است. صحبت کردن با کودک ۸ ساله بسیار آسان تر از صحبت با فرزند ۱۲ ساله است، زیرا آنها در سن بلوغ قرار دارند و خیلی تمایلی به گوش کردن به حرف های والدین خود ندارند.

۸. هنگام تادیب فرزندتان بالای سر آنها بایستید
هنگامی که می خواهید به فرزند خود بفهمانید کارش اشتباه بوده است، احتمالاً دوست دارید بالای سرش بایستید و انگشت اشاره خود را نیز به نشانه اخطار تکان دهید.

در عوض این کار، روی صندلی بنشینید و مثلا کوسنی را نیز در آغوش بگیرید. این کار باعث می شود تا تنش و اضطراب از بین برود و با آرامش بیشتری با هم صحبت کنید. مسلماً دوست ندارید در موضع قدرت قرار داشته باشید و فقط منظور از این کارها بهتر کردن اوضاع است.



هر زمان که تیغ روی صورتتان می کشید و پوست خود را شیو می کنید، در حال باز کردن راهی برای رشد مو های زیر پوستی هستید که این اتفاق؛ احتمال فولیکولیت باکتریایی را افزایش می دهد. فولیکولیت وضعیتی است که باعث ایجاد التهاب فولیکول های مو می شود که با ریش گذاشتن از تمام مشکلات خلاص خواهید شد.

۱۰ – کاهش علامت آسم و آلرژی
چنانچه در بخش سلامت نمناک اشاره شده است تحقیقات نشان داده است مردانی که ریش داشتند، علامت آسم و آلرژی را کمتر حس می کنند. این افراد به دلیل اینکه موهای صورت شان در نزدیکی بینی قرار دارد، این موها مانند نوعی فیلتر عمل می کند و پیش از آنکه ذرات آلرژی زا وارد بدن شوند جلوی آن ها را می گیرد.

ریش مردان معمولا حاوی میکروبهای زیاد و باکتری هایی می باشد که در روده و مدفوع یافت می گردد.

باکتری های موجود در موی صورت مردان باعث افزایش بیماری های دهان و تماس آن به دیگران می شود.

ریش می تواند عفونت های پوستی و عفونت های باکتریایی فولیکول مو را گسترش دهد.
آقایانی که به بلند کردن ریش علاقه دارند باید مسائل بهداشتی را رعایت کرده و از پاک کننده ها و ضدعفونی کننده استفاده کرده و ریش های خود را بشویند.

چند برابر سریعتر یاد بگیرید!

اگر می پندارید که پتانسیل مغزتان همانند سباز کفشتان همواره یکسان خواهد بود، سخت در اشتباهید!
بهتر است بدانید تیم تحقیقاتی شاه بابایی، با بیش از ۱۰ سال سابقه کار در زمینه تندخوانی و تقویت حافظه، فعالیت می کند. این تیم، تنها گروه دارای ثبت اختراع در زمینه تندخوانی است. پس از شما می خواهید تا این تیم را دقیق تر بشناسید و برای بهبود پتانسیل ذهنتان هر چه زودتر اقدام کنید.

اگر تمایل به آشنایی با تیم و خانواده شاه بابایی و خدماتی که ارائه می کنند هستید، به سایت **shahbabaee.com** سری بزنید. سوالات خود را با پشتیبانان و کارشناسان سایت در میان بگذارید. پشتیبانان، از ساعت ۸ تا ۱۹ عصر، آماده پاسخگویی و ارائه مشاوره رایگان آموزشی هستند.

ما ادعا می کنیم، که با انجام مداوم تمارینی که برای شما در اپلیکیشن و سایت شاه بابایی ارائه می شود، می توانید از چندین برابر پتانسیل ذهن خود استفاده کنید؛ ادعا می کنیم که سرعت مطالعه شما حداقل ۳ برابر بیشتر خواهد شد. تیم تحقیقاتی شاه بابایی، در ادعاهای خود کاملا صادقانه است. اگر در طول دوره نتوانستید تغییری در پیش، زندگی و مهارت های خود مشاهده کنید، تمامی هزینه های شما را عودت خواهیم داد.

فال روزانه

فروردین

مثل اینکه امروز همه می خواهند دوست شما باشند و شما نمی‌توانید به کسانی که ازتان درخواست کمک می‌کنند به راحتی جواب منفی دهید.

شما احساس محبوب بودن می‌کنید و نمی‌خواهید که این محبوبیت را از دست بدهید. با این حال درست نیست که به خاطر اینکه دیگران شما را دوست داشته باشند از آنها حمایت کنید. الان بهترین تاکتیک برای شما متعادل نگه داشتن روابط دوستانه تان است.

اردیبهشت

امروز شما دوست دارید در محل کارتان باشید، چراکه امیدهای خیلی زیادی برای کارهایی که می‌خواهید تمام کنید دارید. اما انتظاراتی که به دنبال این کار شما به همراه است، موجب ناامیدی تان در چند روز آینده می‌شود.

دچار وسوسه نشوید و هر کاری که هر کسی بپتان پیشنهاد می‌کند را انجام ندهید!ا فقط پایتان را به اندازه گلیتمان دراز کنید.

خرداد

هم اکنون شما به خصوص وقت‌هایی که جذابیت‌تان چشم کسی را می‌گیرد، می‌توانید فردی کاملاً مجاب کننده باشید.

اما چرخه فعال و پویای بین عطارد سیاره بخت شما و زوپیتر حاکی از این است که اگر یک بار شروع به صحبت کنید دیگر نمی‌دانید کی باید از حرف زدن دست بردارید!اگر شما زیاد حرف بزنید، پیام خود را به درستی به دیگران نخواهید رساند، بنابراین قبل از اینکه شروع کنید خوب حواس خود را جمع کنید.

تیر

شما در آستانه عصبانی شدن هستید، چراکه نمی‌توانید در برابر تغییراتی که به وجود آمده بیش از اندازه جدی باشید. دیگران سعی می‌کنند دلیل اینکه باید انسان کامل و ظریف شناسی باشید را به شما بگویند، اما شما فقط به فکر تفریح کردن هستید! ماه تاریک برج جدی نشانه خوبی برای مهمانی رفتن نیست، اما حمایت و هم صحبتی با دوستانتان بپتان کمک می‌کند این شرایط سخت را با موفقیت پشت سر بگذارید.

مرداد

شما امروز حرف‌های زیادی برای گفتن دارید و به دنبالی منبری برای صحبت کردن و گفتن حرف‌هایی بیهوده می‌گردید!ا! اما وقتی شما از گفتن این حرف‌ها هدفی ندارید، دیگران هم دوست ندارند به حرف‌هایتان گوش بدهند. هرچقدر که با پرداختن به جزئیات وقتان را تلف کنید، سخنرانی شما غیر قابل قبول تر به نظر می‌رسد. در نهایت اگر درایت و منطق خود را ملاک قرار بدهید، عاقلانه تر از این است که هر کسی که پیش رویتان نشسته را قانع کنید.

شهریور

امروز زمانی که ایده‌های خود را برای دیگران آشکار می‌کنید، نظرات عالی شما در مورد عشق در بوته آزمایش قرار می‌گیرد. شما می‌دانید که افکارتان با روش معمول و مرسوم نگاه گردن به اشیاء، با یکدیگر هماهنگ و سازگار نمی‌شوند. از متفاوت بودن ترسید، حتی شاید از این کار لذت هم ببرید. فقط آنقدر انعطاف ناپذیر نباشید که دیگران ازتان دوری کنند، چراکه شما معمولا آدم سرسخت و لجوجی هستید.

مهر

شما امروز حس خوبی نسبت به خود و جایگاه خود در زندگی دارید، اما چونکه نمی‌توانید هرچیزی را سر جای خود نگه دارید، نمی‌توانید به روشنی دیدگاه خود در مورد موفقیت‌های شخصی و سیاسی را ابراز کنید. شما در یک لحظه فوق العاده خوش بین شده و در لحظه دیگر گویی که آسمان به زمین رسیده! ایمان و اطمینان شما خیلی سریع به بدبینی تبدیل می‌شود، بنابراین تا موقعی که دیدگاه‌های بیش از حد احساسی خود را متعادل نکرده‌اید هیچ تصمیم مهمی نگیرید.

آبان

حتی اگر در زندگی تان مشکلی به وجود آمده باشد، شما همیشه می‌توانید به مطالعات معنوی خود اتکا کنید. ولی متاسفانه شما اقتدر در فلسفه و متافیزیک غرق شده‌اید که می‌کوشید شرایط سخت را به موقعیتی خیلی عالی تبدیل کنید. شاید این کار بعضی وقت‌ها خوب باشد، ولی اکنون بهتر است به جای سیر کردن در آسمان‌ها کمی واقع بین تر باشید.

آذر

امروز با توجه به گردش بهرام به دور زوپیتر پیام‌هایی به شما ارسال می‌شود که می‌توانید در اوج باشید. امروز زوپیتر سیاره فرمانروای شما تلنگری قوی از بهرام نگران دریافت می‌کند و انرژی و توانایی مضاعفی به شما می‌دهد و یا اینکه شما را در مباحثه‌های غیر لازم قرار می‌دهد. به جای اینکه بر سر اختلافات جزئی بحث کنید، با ایده‌های بزرگ موافقت کنید و بعدا به جزئیات توجه کنید.

دی

شاید امروز نتوانید خونسردی خود را حفظ کنید، چراکه فکر می‌کنید به آخر خط رسیده‌اید. شما فکر می‌کنید که به اندازه کافی صبر کرده‌اید. کاملا واضح و مبرهن است که شما می‌دانید برای اینکه زندگیتان به تعادل قبلی خود برگردد چه کارهایی لازم است انجام دهید، اما دیگران راه پیشرفتتان را سد کرده‌اند. حتی اگر می‌خواهید بیشتر به خودتان سختی بدهید، عاقلانه ترین راه این است که چند روز دیگر هم صبر کنید.

بهمن

امروز شما دیگر نمی‌خواهید رازی را پیش خود نگه دارید، اما باید این کار را بکنید!ا برای اینکه وقتی که از روی اعتماد حرفی به شما زده شده است، اصلا خوب نیست آن را فاش کنید. خوشبختانه موضوعات جالب خیلی زیادی برای بحث کردن وجود دارد. در ضمن اگر شما قبول کنید که بهتر است بعضی از حرف‌ها تاقته باقی بمانند، احساس بهتری نسبت به خود پیدا خواهید کرد.

اسفند

امروز همکاران شما ظاهرا خیلی جدی شده‌اند و شما نمی‌توانید با نظریات آنها موافقت کنید. حتی اگر آنها مصلحت شما را بدانند شما نمی‌توانید از خوش بینی خود دست بردارید. فقط فراموش نکنید که باید هم انسان مفیدی باشید و هم مثبت اندیش و در عین حال در شرح دادن موقعیت و جایگاه خود زیاد مبالغه نکنید.