

آشپزی

سوپ چینی

مواد لازم :

۱ قاشق غذاخوری روغن کانولا
۱ قاشق چایخوری زنجبیل
۸ تا ۹ عدد میگوی پوست کنده
نصف یک عدد هویج
یک عدد پیاز کوچک خرد شده
۱ عدد قارچ درشت
یک عدد کلم چینی
نصف پیمانه آب
۱/۴ پیمانه آب مرغ
۱ قاشق غذاخوری سس سویا
۱ قاشق چایخوری سس صدف
نصف قاشق غذاخوری نشاسته + آب
۱ پیمانه برنج دانه کوتاه
روغن سرخ کردنی

طرز تهیه:

روغن سرخ کردنی را درون تابه داغ کنید، زنجبیل و میگوها را افزوده و تفت دهید تا رنگ میگوها عوض شود. هویج، پیاز و ساقه های کلم چینی را اضافه کرده و تفت دهید. قارچ را بیفزایید و تفت دهید. در آخر آب مرغ، سس سویا، سس صدف و مخلوط نشاسته را بیفزایید و بگذارید روی حرارت به جوش بیایند. در این مرحله، باید کاسه پرنجی را بپزید.

برنج پخته شده را روی کاغذ روغنی ریخته، یک لایه دیگر کاغذ روی آن قرار دهید. سپس با استفاده از وردنه سطح برنج را صاف کنید تا به هم بچسبند. کاغذها را برداشته، ورقه پرنجی را درون مایکروفر به مدت سه دقیقه بپزید. برنج را درون یک توری فلزی بگذارید. روغن را درون یک قابلمه بزرگ داغ کنید. برنج و توری را درون روغن داغ قرار دهید تا کاملا برشته و طلایی شود. سپس سوپی که پخته اید را درون کاسه ریخته و سرو کنید.

شکلاتی بدون آرد

مواد لازم :

شکلات تلخ ۳۰۰ گرم
کره ۲۲۵ گرم
وانیل ۳/۴ قاشق چای خوری
شکر ۲۰۰ گرم
تخم مرغ ۳ عدد بزرگ
پودر پادام ۱۵۰ گرم
گردو ۱۰۰ گرم
خامه ۱۲۵ میلی لیتر

پودر اسپرسو فوری ۲ قاشق چای خوری

آب ۲ قاشق غذاخوری

۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

از قبل فر را با حرارت ۱۷۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. ۲۲۵ گرم شکلات را با کره در قابلمه ای روی حرارت پایین آب کنید. قابلمه را از روی حرارت برداشته و وانیل و شکر را با آن ترکیب کنید. آن را کنار بگذارید تا خنک شود. تخم مرغ زده شده را به همراه پودر بادام و گردوی خرد شده به آن ها اضافه کنید و با هم ترکیب کنید. خمیر را در قالب مربع ۴×۴ سانتی متری بریزید و برای ۲۵ تا ۳۰ دقیقه تا رویه ی کمی سفت شود ولی در وسط کمی شل باشد بپزید. وقتی برابونی کمی خنک تر شد، آن را به شکل ۱۶ مربع کوچک تر برش دهید.

برای تهیه سس شکلات، ۷۵ گرم شکلات خرد شده را در قابلمه کوچکی بریزید. پودر اسپرسو فوری را در آب حل کرده و به همراه خامه و عسل به شکلات اضافه کرده و قابلمه را روی حرارت ملایم بگذارید. وقتی کاملا آب شد، مواد را هم بزنید، آن را از روی حرارت برداشته و به همراه برابونی سرو کنید.

نکته :

از شکلات تلخ ۷۰درصد استفاده کنید. آن را خرد کنید. به جای وانیل می توانید از ۲ قاشق چای خوری عصاره وانیل استفاده کنید. تخم مرغ ها را بزنید. گردوها را خرد کنید.

تخم مرغ نیمرو در فر

مواد لازم :

تخم مرغ ۴ عدد

شیر (یا خامه کم چرب) ۳/۱ فنجان

موسیر (خرد شده) ۲ قاشق سوپخوری

آویشن (تازه، خرد شده) نصف قاشق چایخوری

زردماری (تازه، خرد شده) نصف قاشق چایخوری

پنیر پارمزان رنده شده) ۱ قاشق سوپخوری

نان تست (برای سرو کردن) به تعداد لازم

لفل طبق ذائقه

نمک طبق ذائقه

طرز تهیه :

فر را با دمای ۳۷۵ درجه فارنهایت (۱۷۷ درجه سانتی گراد) داغ کنید. شیر و کره را به طور مساوی بین دو کاسه ی مناسب فر تقسیم کنید و آنها را کنار بگذارید. در یک تابه ی کوچک روی حرارت متوسط، موسیر را ۳ دقیقه تا زمانی که نیمه شفاف شود تفت دهید سپس آویشن، زردماری و کمی نمک و فلفل را اضافه کنید. از روی شعله بردارید و کنار بگذارید. در دو کاسه ی کوچک ۲ عدد تخم مرغ بشکنید و نگذارید زرده باز شود. کاسه ها را کنار بگذارید. زمانی که فر داغ شد کاسه های مناسب فر را که شیر و کره در آنهاست ۲ دقیقه در فر قرار دهید تا کره آب شود و شیر گرم شود. سریع و با دقت تخم مرغ های شکسته شده را به درون کاسه های مناسب فر اضافه کنید. سپس روی تخم مرغ ها از مخلوط موسیر و سبزیجات بریزید و روی آن پنیر پارمزان پاشید. کاسه های مناسب فر را مجدداً داخل فر قرار دهید و ۱۰ و ۱۲ دقیقه تا زمانی که سفیده ی تخم مرغ بگيرد اما زرده کمی شل باشد در فر بپزید.

نکته :

برای اینکه رویه ی برشته ی قهوه ای داشته باشید، تخم مرغ ها را ۳ دقیقه زودتر از فر در بیابورید و ۱ دقیقه زیر شعله ی کباب فر بگذارید تا روی آنها قهوه ای شود و سفیده بگيرد.

خودشیفتگی طیفی از اختلال شخصیتی است که بسیاری از ما دچار آن هستیم. در فرهنگ رایج خودشیفتگی به افرادی اطلاق می‌سود که عاشق خود هستند. خودشیفته‌ها فکر می‌کنند تنها آدم‌هایی هستند که باید مورد درک دیگران قرار بگیرند و آنقدر خود هستند که باید مورد تحسین همگان قرار بگیرند.

خودشیفته کسی است که روش خود اظهاری را درست یاد نگرفته و یا بخاطر سرکوب‌های اولیه برای جبران آن تلاش می‌کند تا به نحو اشتباهی خود را مورد توجه دیگران قرار دهد.

این اختلال طیفی از اختلال شخصیتی است به این معنا که فردی می‌تواند تنها برخی از نشانه‌های اختلال شخصیت را داشته باشد و یا یک خودشیفته تمام عیار باشد.

اختلال خودشیفتگی چندان رایج نیست اما خیلی از ما تا اندازه‌ای خودشیفته‌وار رفتار می‌دانیم.

خودشیفته‌ها نیاز شدیدی به تحسن و تأیید دارند. چرا که گمان می‌کنند شخصیتی ویژه و منحصر به فرد هستند و آنها گمان می‌کنند که بر دیگران ارجحیت دارند و با استعدادت هستند دستاوردهای بیشتری دارند.

آنها آسیب پذیری خود را نمایان نمی‌کنند چرا که از بیان ضعف خود هراس دارند و نگران موقعیت خود هستند.

آنها هرگز سعی نمی‌کنند احساس نیاز به دیگران را نشان بدنند. چرا که همواره می‌خواهند در مرکز توجه دیگران باشند.

آنها می‌توانند آزارگر باشند چرا که آنها می‌دانند چگونه با تحت تأثیر قرار دادن دیگران آنها را تحت کنترل خود در بیاورند.

خودشیفتگی می‌تواند نتیجه یک کودکی ناسالم باشد و یا ناشی از زخم‌های گذشته است. آنها همواره در جستجوی تأیید دیگران هستند زیرا در گذشته نتوانسته‌اند ارزش و جایگاه مناسبی پیدا کنند.

اشتباه در تربیت مثلاً فقدان توجه کافی والدین

خانواده

با بکارگیری روش‌های طلایی ؛

اینگونه با افراد خودشیفته کنار بیایید



به کودک یا قدرت طلبی والدین و محدودیت‌ها فراوان را از عوامل زمینه‌ساز خودشیفتگی می‌دانند. هم والدینی که ارزش و جایگاه کافی به کودک نمی‌دهند و هم والدینی که بیش از اندازه کودک را مورد تحسین و توجه قرار می‌دهند خودشیفتگی را در روند رشد کودک فرامح می‌کنند.

✽ چگونگی احساس و فکر افراد خودشیفته با بقیه بسیار متفاوت است

خودشیفته‌ها توجه کمی به احساسات و نیازهای دیگران دارند. آنها اصلا اعتقادی ندارند که دچار

مشکلی هستند و باید چیزی را تغییر بدنند. آنها واقعا با چیزی که هستند و احساسی که دارند خوشحاند و نیازی برای اصلاح در خود احساس نمی‌کنند.

البته خودشیفته‌ها فرق خوب و بد را می‌فهمند چرا که آنها معنای علت و معلول را درک می‌کنند با این‌حال آنها راه‌های فرار بسیاری برای خود فراهم می‌کنند و به این ترتیب آنها هرگز متوجه دردسری که می‌توانند ایجاد کنند نمی‌شوند.

خودشیفته‌ها به شکل کاملا متفاوتی فکر می‌کنند. آنها هر چیزی را از موقعیت‌های متفاوت تماشا می‌کنند با این حال آنها فاقد همدلی هستند و از

در جامعه ؛

این رفتارها روی اعصاب دیگران است

جنبه دیگر از خود افشایی آن است که اگر شما در مقابل صداقت فرد مقابل حرفی از خودتان نزنید، ذهنیت منفی برای او ایجاد میکند. اگرچه که ممکن است افراد خجالتی یا مضطرب برای پرت کردن توجه از خود، از دیگران سوال بپرسند، اما تحقیقات نشان داده این استراتژی خوبی برای شروع رابطه نیست. روابط نیاز به تعامل و نزدیکی مقابل دارد.

✽ ارسال عکس پروفایل ز نمای بسیار نزدیک

اگر عکس پروفایل شما در شبکه های اجتماعی به این صورت است، عاقلانه است که آن را تغییر دهید. تحقیقات نشان میدهد که عکس هایی از چهره تنها از فاصله ۴۵ سانتیمتری در مقایسه با عکس از فاصله ۱۳۵ سانتیمتری، کمتر قابل اعتماد، جذاب و مورد پسند است.

✽ مخفی کردن احساسات

تحقیقات نشان میدهد که نشان دادن احساسات واقعی یک استراتژی خوب برای گرفتن نظر مثبت مردم است. سرکوب کردن احساسات و نشان دادن های بی‌علاقگی در چیزهای عاطفی باعث می شود که مردم کمتر از شما خوششان بیاید.

✽ بیش از حد خوب رفتار کردن

منطقی است که افراد خوب با رفتارهای دوستانه تر شخصیت های محبوبی باشند، اما نتایج علمی چیز دیگری می گوید. اغلب مردم برخلاف ظاهر، تمایل به دوستی با افراد بیش از اندازه فداکار و بدون خودخواهی ندارند. این رفتار حتی آن راه مظلون به انگیزه های پنهانی نیز بیند.

✽ خودنمایی از نوع فروتنانه

رفتاری که برای تحت تأثیر قرار دادن دوستان و اطرافیان خود به صورت غیر مستقیم در مورد خود و موفقیت هایتان لاف می‌زنید. این رفتار بسیار مورد انتقاد مردم است. در مطالعه زمانی که از افراد خواسته شد در مورد بزرگترین نقطه ضعف خود در کار صحبت

هشداري برای سلامتی بدن ؛

علائمی که نشانه استرس بیش از حد شماست

می‌کند.

✽ تغییرات وزن

استرس با تأثیر بر عملکرد سوخت و ساز بدن منجر به افزایش یا کاهش وزن می‌شود.

✽ مشکلات خواب

استرس بیش از حد اغلب باعث مشکلات خواب شده و در نتیجه آن اغلب افراد احساس خستگی و فرسودگی می‌کنند که در این حال بهترین راه حل درمان یا حل ریشه ای استرس و موضوع استرس زا است و یوگا، مدیتیشن، ورزش، مطالعه و راه رفتن در طبیعت به کاهش استرس و خواب آرام در این اشخاص کمک می‌کند.

✽ کم طاقتی و از دست دادن صبر و تحمل

استرس گاهی موجب بی‌قراری و کاهش تحمل و پایین آمدن آستانه صبر افراد می‌شود که در این مواقع با کوچک‌ترین موضوع خشم فرد برانگیخته شده و عصبانی می‌شود.

برای بهبود سلامتی و کاهش عوارض ناشی از استرس سعی کنید عوامل استرس زا را از بین برده و در عوض کارهای آرام بخش و نشاط آور که شادی و سلامتی را برای شما به ارمغان می‌آورند، انجام دهید.

شماره ۲۵۷۷ - دوشنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۰

فال روزانه

فروردین

امروز احتمالاً تصورات و خیالات شما بیشتر خواهد شد چرا که ماه دوازدهمین خانه از تصورات شما را بازدید می‌کند. اما مسئولیت‌هایی که دارید احتمالاً در آخر پیروز می‌شوند و شما را به واقعیت می‌کشند. همان قدر که شما دوست دارید به خیال پردازی‌های خود ادامه دهید، این قدر هم سخت نیست که به وظایفی برگردید که به شما مربوط می‌شوند.

اردیبهشت

امروز ناگهان در یک لحظه شما از آینده‌ای که همیشه از شما دوری می‌کرد باخبر می‌شوید و به شما می‌گوید که آن کلید راهنمایی که شما همیشه بدنبالش می‌گشتید و پیدایش نمی‌کردید، ناگهان پیدا می‌شود و به نظر می‌رسد که همیشه همان جا بوده است. دیدگاه جدید شما احتمالاً با تغییرات همگام می‌شوند، پس آماده باشید برای ترقی یک موقعیت دلسرد کننده را مدیریت کنید و آن را به جلو پیش بروید. وقتی که ببینید در راهی که قدم برداشته بودید در حال پیشرفت هستید احساس بهتری خواهید داشت.

خرداد

ممکن است مستقل بودن در محل کار با محدود کردن تعلقات خانوادگی کنار هم قرار بگیرند، و شما را در میان راه تنها بگذارند. معمولاً، شما می‌خواهید که مراقب موقعیت شخصی خود باشید، و امروز رهبری کردن برای شما بسیارهیجان انگیزی‌م‌شود. به یاد داشته باشید که آزادی تازه بدست آمده شما به معنی سودمندی بیشتر برای شما نیست، مگر اینکه شما آرامش را در خانه تان برقرار کنید. پس عجله نکنید، به خاطر اینکه چمن ها در جای دیگری سبزتر خواهد شد و این به این معنی است که در جای دیگری که انتظارش را نداشتید سود خواهید برد.

تیر

تمایل شما برای امتحان یک ماجراجویی جدید امروز بسیار شدید تر ازهمیشه خواهدشد. این فکر در یک لحظه آنقدر شدید خواهدشد که باعث می‌شود شما فکر کنید هر چیزی ناممکنی، ممکن خواهد شد و شما می‌توانید هر جا که دوست دارید بروید. اما بعداً اتفاقی در محیط اطراف تان رخ می‌دهد که به شما یادآوری می‌کند که شما آنطور که دوست دارید آزاد نیستید.

مرداد

امروز یک رابطه بسیار مهم شما ممکن است دچار مشکل شود چرا که دوست یا همسر شما عصبی شده و تعادل خود را از دست می‌دهد. شاید اوچیزی بگوید که شما را متعجب و شگفت زده کند، اما راه حل این مشکل برهم زدن این رابطه نیست. با وجود اینکه شما فکر می‌کنید که هه چیز استوار و پایدار است، اما امروز می‌بینید آنها اینطور نیستند. به جای اینکه فقط روی نیازهای خود تمرکز کنید، به یاد داشته باشید که اگر به دیگران اجازه دهید که نظرات خود را امروز بیان کنند و آنها را بررسی کنید خیلی بهتر از این است که بعدها که به نتیجه مطلوب نرسیدید، برگردید و دوباره از آنها نظر بخواهید.

شهریور

ممکن است امروز به نظر برسد دیگران زیاد قابل اطمینان کردن نباشند چرا که آنها در نگهداری اسرار زیاد متعهد نیستند برخلاف شما که بسیار مراقب آنها هستید. شما ممکن است نتوانید براحتی خود را سرگرم کنید به خاطر اینکه انتظارات شما غیر واقعی به نظر می‌رسند، با وجوداینکه شما فکر می‌کنید آنها زیاد افراطی نیستند.

مهر

امروز ممکن است اتفاق غیرمنتظره‌ای در محل کار برایتان رخ دهد، که باعث شود برنامه ریزی‌های قبلی خود را کنار بگذارید. معمولاً این جریان اتفاقات شعور کسی را بالا نمی‌برد پس تلاش نکنید که به برنامه‌های قدیمی خود بچسبید. با وجود اینکه شما دوست دارید که اجازه دهید همه این نگرانی‌ها از شما جدا شوند، یک سری جدید اتفاقات ممکن است به سرعت رخ دهند.

آبان

امروز برای اینکه بیان کنید که در قلب تان چه می‌گذرد ممکن است آسان ترین راهی نباشد که شما انتخاب کرده‌اید، اما می‌تواند نتایج ارزشمندی داشته باشد. اتصال ماه با اورانوس غیر معمول در پنجمین خانه از بازی شما، پیشنهاد می‌کند آن چیزی که شما نیاز دارید چیزی فراتر از چیزهای معمولی است.

آذر

امروز شما کمتر از آن چیزی که به دیگران نشان می‌دهید آرام و خونسرد هستید. حتی اگر احساسات تان پیچیده و آشفته باشد، آنقدر روی آنها کنترل دارید که به دیگران نشان دهید خونسرد و بی‌خیال هستید. اما پنهان کردن احساسات تان می‌تواند نتیجه عکس روی شما داشته باشد، همچنانکه محدودیت‌های شما باعث می‌شود شما کمتر از قبل قابل اطمینان باشید.

دی

زمانی به نظر می‌رسد هر چیزی آن طور که باید، انجام می‌شود، اما در لحظه بعد به این نتیجه می‌رسید که زندگی شما دارد از هم می‌پاشد. خوشبختانه، شما عقیده روشن و صریحی درباره اینکه کجا باید بروید دارید، حتی با وجود اینکه بعضی اوقات دنیای اطرافتان بی‌ثبات است. شما هنوزاحساس استواری دارید که به شما کمک می‌کند تا خود را در این دنیای ناپایدار استوار و محکم نگه دارید.

بهمن

ممکن است شما هوس کنید که روی یک راه آهن پر پیچ و خم مخصوص کودکان بروید؛ به خاطر اینکه اعتماد به نفس شما ناگهان بلندپروازی می‌کند و بعداً درهم می‌شکند، فقط به خاطر اینکه شیب بعدی را با نیروی بیشتری بالا برود. سخت است که یک مکان محکم و استوار روی جاییکه ایستادهاید پیدا کنید و بتوانید بفهمید که الان که هستید، شک نکنید.

اسفند

بی‌ثباتی که این روزها آن را احساس میکنید آنقدر ادامه می‌یابد که زندگی شما را به چالش خواهد کشید. شما هنوز زیر فشار شدید تغییرات هستید، اما کاملاً آماده نیستید. حتی اگر امروز دیگران شما را مجبور می‌کنند تا مقاصد و اهداف خود را آشکار کنید، اما ایده خوبی نیست که بیش از آنچه که می‌دانید درست است چیزی بگویید.