

آشپزی

خورش کرفس	
مواد لازم:	
کرفس خرد شده	دو پیمانه
جعفری خشک	۳ قاشق غذا خوری
گشنیز خشک	۳ قاشق غذا خوری
برگ کرفس تازه خرد شده نیم پیمانه	
پیاز خرد شده	یک عدد
گوشت خرد شده	۵۰۰ گرم
نعنا خشک	چهار قاشق چای‌خوری
زرد چوبه و فلفل سیاه	به میزان لازم
رب گوجه فرنگی	یک قاشق غذا خوری
آلبیمو یا آیفوره تازه	یک سوم پیمانه
طرز تهیه:	

مقدار انرژی خورشت کرفس خوشمزه برای هر نفر حدود ۱۰۰ کالری است.

کرفس را خرد کرده به همراه کمی روغن در تابه رژیمی

تفت دهید.

در اواخر کار برگ کرفس خرد شده را هم اضافه کنیدو تفت دهید و کناری بگذارید.

پیاز را خرد کرده به همراه زردچوبه و مقدار کمی روغن تفت دهید تا سبک شود. گوشت را اضافه کنید و تفت دهید تا رنگش تغییر کند. رب گوجه و فلفل سیاه را اضافه کنیدو هم بزیند تا رنگ باز کند.

۴ پیمانه آب جوش به گوشت اضافه کنید و شعله را زیاد کنید تا به جوش بیاید و سپس در قابلمه را بگذارید و با حرارت ملایم ۲ ساعت بپزید. بعد از ۲ ساعت سبزیها و کرفس را اضافه کنید و دوباره در قابلمه را بگذارید تا جا بیوفتد. در انتها آبنوره یا آلبیمو و نمک را اضافه کنید.

سوپ قارچ و شیر	
مواد لازم:	
جو پرک	۱ لیوان بزرگ
سینه‌ی مرغ	۱۵۰ گرم
قارچ خرد شده	۱ لیوان
هویج رنده شده	۱ لیوان
پیاز	یک عدد کوچک
شیر کم چرب	۴ لیوان
جعفری خرد شده	نصف لیوان
نمک	به مقدار لازم
پودر آویشن	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه غذای کم کالری برای شام، غذای ساده و کم کالری برای شام، غذای کم کالری برای شام

طرز تهیه: مقدار انرژی این سوپ خوشمزه رژیمی برای هر نفر ۱۵۰ کالری است.

مرغ را جداگانه بپزید و بعد از سرد شدن ریش ریش کنید.

جو پرک را در کاسه ای بریزید و رویش را با آب پر کنید و بعد از ۱۵ دقیقه آبکش کنید.

جو پرک را به همراه ۴ لیوان آب در قابلمه ای متوسط روی حرارت بگذارید تا به جوش آید .

قارچ ها را بدون روغن روی حرارت تفت دهید تا آبشان کشیده شود. پیاز را خرد کنید ، هویج را رنده کنید و به همراه قارچ و مرغ به قابلمه در حال جوش اضافه کنید. ۴ لیوان شیر به مواد بیفزایید و ادویه و نمک بزنید.

بعد از به جوش آمدن شعله را کم کنید و هر ۱۰ دقیقه یک بار سوپ را هم بزیند تا ته نگیرد.

بعد از نیم ساعت سوپ آماده است. بعد از خاموش کردن حرارت جعفری را اضافه کرده و سرو نمایید.

نخودآب	
مواد لازم:	
نخود	۱ لیوان
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
چوب دارچین	۱ تکه
آب	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم
لیمو ترش	در صورت تمایل
طرز تهیه:	

یک لیوان نخود را از شب قبل در آب بخیسانید و هر از گاهی آبش را عوض کنید و در آخر آبکش نمایید.

قابلمه ای متوسط را روی حرارت بگذارید و نخود را به همراه دو برابر آب ، نمک ، چوب دارچین و روغن زیتون در قابله ریخته و شعله را زیاد کنید تا به جوش آید.

در قابلمه را بگذارید و شعله را کم کنید و به مدت نیم تا یک ساعت با حرارت ملایم بپزید تا نخود ها کاملا نرم شود.

مقدار آب باقیمانده ته ظرف بستگی به سلیقه خودتان دارد .

در صورت تمایل می‌توانید روی نخودآب کمی آلبیمو بریزید و میل نمایید.

این غذا به تنهایی خاصیت سیر کنندگی فوق العاده ای دارد و نیازی به مصرف نان کنار آن ندارد.

سالاد مکزیکی	
مواد لازم:	
کنسرو لوبیا	۱عدد– کنسرو ذرت
قارچ	۲۰۰ گرم – گوجه فرنگی
کاهو	۲۰۰ گرم– خیار
مواد لازم سس سالاد مکزیکی – سیر له شده	۲ حبه
سس چیلی	۲ غ – جعفری خرد شده
آلبیمو	۲ غ– روغن زیتون
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

قارچ را حلقه کنید و گریل نمایید.

خیار، کاهو و گوجه فرنگی را خرد کنید.

تمام مواد سالاد را با هم مخلوط کنید.

مواد سس را مخلوط نموده روی سالاد بریزید و یک ساعت در یخچال بگذارید تا مزه دار شود.

این مردها انتخاب مناسبی نیستند ؛

قبل از جواب به خواستگارتان بخوانید



به این آسانی ها نیست و تقریبا غیرممکن است.

*** مردی** که به تازگی از زن قبلی جدا شده است این همان مردی است که دوره نفاخت جدایی از همسر را پشت سر گذاشته است حال که زخم هایش بهبود یافته می خواهد جبران زمانی که از دست داده را بکند. یک ماشین اسپورت می خرد اگر موی سفید در سرش ببیند رنگ می کند و کمی هم به سر و وضع لباس هایش می رسد یعنی خود را برای آشنایی های جدید و یک زندگی جدید کاملا آماده می کند.

*** مردی** که در مورد آینده رابطه‌تان هیچ صحبتی نمی‌کند

این مورد کاملا واضح است. اگر مردی به‌هیچ‌وجه در مورد آینده و برنامه‌هایی که در ذهنش دارد با شما صحبت نمی‌کند، یعنی تمایلی به ازدواج با شما ندارد. چنین مردی چون به هیچ‌چیز متعهد نیست، می‌تواند به زندگی باب میلش ادامه دهد، بدون آنکه هیچ‌گونه احساس

راه‌های مقابله با حس ناتوانی ؛

اگر فکر می کنید از پس انجام هیچ کاری بر نمی آید بخوانید

چیره شوید.

*** حمام بروید**

بدن ما بسیار زیاد روی ذهن ما اثر می گذارد. وقتی‌هایی که فکر می کنید هیچ کاری نمی توانید انجام دهید، باید به این فکر کنید که همه سلول های بدنتان در خدمت شما هستند؛ حتی اگر ذهنتان کارکرد همیشگی را نداشته باشد. کارهای کوچک مانند دوش گرفتن و اهمیت دادن به بدن به آرام کردن ذهن شما کمک می کند و سبب می شود که دوباره ریست شوید. پس از استحمام چند لحظه صبر کنید، نفس عمیق بکشید و به این فکر کنید که چقدر مستحق کار های بزرگ تری هستید.

*** در طبیعت قرار بگیرید**

آخرین باری که در یک جای خوش آب و هوا راه رفتید و گرمای خورشید را روی پوستتان حس کردید، به یاد می آورید؟ خوشبختانه با قرار گرفتن در محیط طبیعی و رابطه با طبیعت می توانید به این شفتگی های ذهنی چیره شوید. زیبایی طبیعت عاملی مفید برای از بین بردن حس های منفی است. پس در طبیعت قرار بگیرید و به خودتان اجازه دهید زیبایی ها را بشناسید یک پیاده روی پنج دقیقه هم می تواند. پس با قرار گرفتن در طبیعت به خودتان اجازه دهید که زیبایی ها را بشناسید یک پیاده روی ۵ دقیقه هم می تواند تغییرهای بسیاری در ذهن روح و ذهن شما ایجاد کند.

*** مدیتیشن** را به برنامه روزانه خود اضافه کنید

فکرهای منفی معمولا قسمتی از الگوی زندگی همه انسان ها هستند، ذهن ما تلاش می کند همیشه جمله های منفی را تکرار کند و آن ها را در خودش تثبیت کند و در نتیجه اگر به این افکار اشتباه ادامه دهید، نمی توانید هیچ کار درستی را به انجام برسانید. بسیار مهم است که در مقابل این افکار منفی از خودتان مواظبت کنید که یکی از آن ها آگاه کردن ذهن یا همان مدیتیشن می باشد. مدیتیشن و تکرار جملات تأکیدی موجود در این تمرین سبب می شود که در زمان حال زندگی کنید. پس به ذهنتان یاد دهید که حس های منفی را دور بریزد.

*** از خودتان سوال بپرسید**

مهارت ارتباط با دیگران از ارتباط با خود شروع می شود

پیشرفت کند به اندازه هوش هیجانی اش مربوط است. به اندازه‌ای که از لحاظ هیجانی مثلا به موقع همدلی می کند، به موقع دست از کارش بر می دارد و به همکاری توجه می کند. به موقع از حوشحالی دوستش خوشحال می شود و او را تشویق می کند و… EQ هوش اکتسابی است و فرد با یادگیری آن، به بلوغ هیجانی و عاطفی می رسد. یعنی نسبت به هیجانات خود و دیگران آگاه می شود. متأسفانه مدارس و دانشگاه ها این موضوعات را آموزش نمی دهند و کمبودش را در میان افراد متخصص بیشتر می بینیم که فکر می کنند چون تخصص خوبی در زمینه کاری خود و IQ بالایی دارند، همین برای کارآفرینی شان کافی است.

– هوش هیجانی دقیقا چیست؟

EQ از چند نمونه مولفه اصلی تشکیل می شود:
۱– توجه به هیجان خود در زمان ایجاد هیجان.
۲– نام گذاری و پذیرش هیجان خود؛ یعنی سعی در از بین بردن هیجاناتن نکنید. تلاش کنید آن را بشناسید تا مالکش شوید.

۳– توجه به هیجانات طرف مقابل در رابطه، بدون از بین بردن هیجان او. یعنی تلاش در شناخت و پذیرش هیجان دیگران. مثلا بفهمم زبان بدن و لحن صدای طرف مقابل، حاکی از ناراحتی و عصبانیت اوست و حالا که او دچار هیجان است حواسم باشد من فرستنده پیام نباشم، دستور ندهم، توصیه و نصیحت نکنم چون وقتی فرد مقابلمان هیجانات شدید دارد، دیگر دریافت کننده اطلاعات نیست. این موضوع در همه ارتباطات مثل زن و مرد، دو همکار، سازمان با ارباب رجوع و… صدق می کند.
کند فروشنده خوب فروشنده ای است که می تواند هیجانات آدم ها را از طریق بدن و حالات صورت بشناسد.

چه کار کنیم تا به آن تسلط هیجانی که گفتید برسیم؟

خانواده

مردانی که با خوش‌زبانی و عوام‌فریبی به هر چه که می‌خواهند، میرسند، مناسب ازدواج نیستند. حتی اگر او کنترل کردن دیگران را هر از گاه انجام میدهد، باز هم باید مراقب باشید. این واقعیت که او از مهارت کنترل کردن و فریب دادن دیگران برخوردار است و آماده است تا از این مهارت به نفع خودش استفاده کند، نشانه بسیار بدی است. مشکلی که در برخورد با انسان‌های فریبکار پیش می‌آید، این است که یا باید خواسته‌شان را برآورده کنید یا این که اوقات تلخیشان را تحمل کنید.

به این ترتیب پائتان همیشه روی پوست خربزه است، باید تلاش کنید تا شوهرتان را راضی و شاد نگه دارید تا از خشم و غضبش در امان بمانید و خودتان را از تحت کنترل بودن او نجات دهید. اما این راه زندگی کردن نیست. اگر با مردی کنترل کننده و زبان‌باز دوست هستید، مطمئن باشید که اگر در مورد طرف مقابلش بیشترى را برایتان به بار خواهد آورد.

*** مردان تبل و بیکار**

چنین مردی هرگز صورت حساب خود را نمی پردازد، نمی توان به او تکیه کرد، و وقتی او ازدواج می کند، او همیشه شما را ناراحت می کند. زندگی با این مرد خیلی سخت است که نمی توان آن را با دیگران به اشتراک گذاشت. زنان اغلب فکر می کنند که می توانند این مردان را تغییر دهند و همسرانشان را ایده آل و کامل کنند. اما این طور نیست. این مردان معمولا مواد مخدر، الکل، قمار را انجام می دهند و اگر این کار را نکنند، به شما وعده های ان را می دهند که باعث خستگی شما می شود. یکی از این وعده ها ازدواج با شما خواهد بود.

به جای اینکه از خودتان بپرسید " چرا هیچ وقت نمی توانم کاری را درست انجام دهم؟"، تلاش کنید نوع سوالات خود را عوض کنید و آن را به یک سوال مثبت تبدیل کنید. از خودتان بپرسید چه کاری هست که می توانم آن را درست انجام دهم و به من حس بهتری بدهد.

شاید حتی یک پیاده روی یا خوردن یک بستنی هم کاری باشد که می توانید آن را صحیح انجام دهید. پس توقف نکنید. از خودتان بپرسید چه کارهایی را تا به حال خیلی خوب انجام داده اید. کارهایی را که در گذشته به خوبی انجام داده بودید را برای خودتان به یاد آورید، آن ها را روی کاغذ بنویسید تا این احساس منفی در شما کم شود.

*** فهرست کارهای روزانه داشته باشید**

زمانی که به خودتان احساس خوب نداشتید، باید به فهرست کارهای روزانه رجوع کنید. وظایف در طول زمان افزایش پیدا می کنند و حتی ممکن است کوچکترین آن ها را انجام ندهید . پس دوباره به این فکر کنید که چگونه باید وظایف خود را به انجام برسانید. اگر در اجرای برنامه های روزانه کارکرد خوبی نداشته باشید، به پیروزی نمی رسید.

پس تلاش کنید فهرستی از وظایف خود را مشخص کنید و حتی اگر شده یک ساعت برای این کار زمان بگذارید. وظایف بزرگ را به چند وظیفه کوچک تقسیم کنید، زمان خود را مدیریت کنید و راهکارهای مبتکرانه به کار ببندید و کمی قابل انعطاف تر برنامه ریزی کنید و بیش از اندازه به خودتان سخت نگیرید تا ذهن تان آرامش پیدا کند و بداندیک که انجام دادن همین کارهای کوچک، بهتر از این است که هیچ کاری انجام ندهید.

*** از یک دوست کمک بگیرید**

اگر حس می کنید که نمی توانید هیچ کاری انجام دهید، اشکالی ندارد، مجبور نیستید این کارها را به تنهایی انجام دهید. هیچ خجالتی هم برای کمک گرفتن از شخص دیگر وجود ندارد. به همین علت می توانید از دوستانتان کمک بگیرید و از آن ها تقاضای همکاری کنید تا بتوانید یک وظیفه را بهتر به انجام برسانید.

شماره ۲۶۲۰ – شنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۱

فالهفته

فال روزانه

فروردین

شما امروز ایده‌های شگفت آور به همراه برنامه کاری بزرگی برای اجرا کردن آن دارید. اما همین که شروع به کار کنید، می‌توانید بفهمید که برای به حقیقت پیوستن رویایتان نیاز به یک استراتژی متفاوت دارید. متأسفانه ممکن است شما تا زمانی که انرژی خیلی زیادی را برای این ایده خود تلف کرده‌اید اشتباه خود را نپذیرید. اکنون انعطاف پذیری می‌تواند برای شما حکم اسلحه ای نهانی را داشته باشد.

اردیبهشت

واقع بینی برای شما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، برای اینکه شما قبل از اینکه روی موضوعی کار کنید دوست دارید آن چیز برایتان ملموس شده باشد. با وجود این امروز این موضوع می‌تواند مشکل ساز باشد، برای اینکه هیچ چیز تا زمانی که ظاهر نشده است کامل نیست.

خرداد

برنامه‌های شما مثل فکرتان پر مشغله هستند، اما خصوصیات شما به گونه ای است که از مدیریت زمانی نادرست بیشتر از قاتی کردن قرار ملاقات‌ها ناراحت می‌شوید. شما اکنون فراموشکار شده‌اید؛ البته فقط دست و پالتان تنگ تر شده است، اگرچه شما می‌توانید پتانسیل‌های فراوانی که در اطرافتان است را ببینید، اما نمی‌توانید از آنها بهره بگیرید.

تیر

حتی اگر شما اطمینان خیلی زیادی به خودتان داشته باشید، خیلی سخت است که حدس بزنید دیگران چه واکنشی نسبت به کار شما دارند. ممکن است که شما آمادگی انجام دادن عملکردی احساسی بر روی موضوعی که در حال پیشرفت است داشته باشید. حالا که شما شروع به فعالیت کرده‌اید، با وجود اینکه توانسته‌اید تا حدی که دوست داشتید مؤثر واقع شوید، ولی نمی‌توانید در مورد آن صحبت کنید.

مرداد

طبیعتاً شما دوست دارید که افراد دیگر خلاقیت و توانایی شما در بیان کردن مقصودتان را تحسین کنند، اما آنها کاملاً شما را تأیید نمی‌کنند. هیچ وقت سراغ جمله‌هایی مثل " من باید داشته باشم…: یا " ای کاش که من…" نروید. این سخنان باعث می‌شوند که شما ایمان خود را از دست داده و یا اینکه حسرت بخورید. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که به خودتان امیدواری داده و بعد شروع به کار کنید.

شهریور

حتی اگر شما امروز مجهز به یک لیست خرید باشید، ممکن است هنوز قادر به تصمیم گیری در مورد چیزهایی که نیاز دارید نباشید. اما این به این معنی نیست که شما روز خوبی ندارید. اگر شما بتوانید از تفکرات تحلیلی خود در مورد روزی که در آن قرار دارید دست بردارید و فقط به ندای قلبی‌تان گوش دهید، شما بهتر تا همیشه کار خواهید کرد و بیشتر هم تفریح خواهید کرد.

مهر

مردم طبیعتی‌هایی که به طور طبیعی باعث می‌شوند یک دوست نزدیک با شما صمیمی‌تر شود اکنون دور شده‌اند. در ابتدا این مسأله بسیار واضح به نظر می‌رسد، اما بعد ارائه کردن یک تعریف مشخص برای آن کار مشکلی خواهد بود، به خصوص اگر شما به طور غیر منظره‌ای با یک فرد خاص احساس نزدیکی کنید. تلاش شما برای تشریح کردن روابطتان شاید به بن بست بخورد، بنابراین اصلاً نیازی نیست که شما این کار را انجام دهید. فقط آگاهی داشته باشید که شاید شما قبل از اینکه بفهمید که آیا می‌خواهید این کار را انجام دهید یا نه، خودتان را درگیر مسائل حاشیه‌ای کنید.

آبان

شما با فرضیه تن در دادن به رویاها بیگانه نیستید، اما شما ترجیح می‌دادید که در تنهایی و خلوت به کار کردن بپردازید نه در نقطه‌ای که دیگران بتوانند به راحتی شما را تماشا کنند. امروز در حالی که پنهان کردن عملکردتان از آنها‌یی که در مورد شما قضاوت می‌کنند سخت شده است، فعالیت‌های شما نسبت به قبل اجتماعی تر شده است.

آذر

امروز فکر کردن در مورد خطرات احتمالی می‌تواند خیلی پریشان کننده باشد، اما امروز روز خوبی برای تقویت کردن برنامه‌هایتان نیست، زیرا شما نمی‌خواهید که با گرفتاری‌های واقعی این جهان محدود شوید. به جای اینکه تصمیمی عملی بگیرید، احتمالاً شما حرکتی مهم را انتخاب خواهید کرد. یک سفر کوتاه اطراف شهر مثل مسافرت با پای پیاده به سمت هیمالیا نیست، اما رویاها تحقق می‌یابند، بنابراین اجازه ندهید که هر کسی با صحبت‌هایش شما را ناامید کند.

دی

ممکن است شما احساس کنید که دریافت و ادراک خود را نسبت به جهان واقعی از دست داده‌اید و این موضوع شما را بیشتر عصبانی می‌کند. اساسی ترین کارهای شما، مثل پرداخت کردن صورت حساب‌هایتان، امروز غلبه ناپذیر به نظر می‌رسند. شما امروز تمرکز محدود شده‌ای را که برای انجام دادن وظایف خسته کننده لازم است را ندارید.

بهمن

امروز ممکن است شما از فردی که نظر شما را به خود جلب کرده و واقعا برای مدتی توجه شما را معطوف به خود کرده، الهام بگیرید. این کار بسیار مؤثر است برای اینکه اکنون که ماه به نشانه شما بازگشته است شما نسبت به همیشه سر حال‌تر هستید.

اسفند

اطمینان حاصل کنید که هرکاری که انجام می‌دهید مدام در حال ترقی کردن باشد، برای اینکه موقعیت نپتون– مریخ بر نیتهای صادقانه شما سایه افکنی می‌کند. قبول کردن مسئولیت هر چیزی که کاملاً بی‌عیب نیست، ممکن است خیلی سریع برنامه‌های شما را نقش بر آب کند، بنابر این قبل از اینکه به طور غیر ارادی به هر درخواست مشکوکی جواب مثبت بدهید دوبار راجع بهش فکر کنید.