

خودتتپفنه اید؟!



در جمعی نشسته اید که سر بحثی باز می شود و هر کس درباره موضوع مورد بحث حرف می زند اما یک نفر مدام میان کلام بقیه می پرد و سعی می کند در مورد همه چیز اظهار نظر کرده و توجه همه را به خود جلب کند و دایم در مورد خودش حرف بزند و ...

شاید شما هم تا کنون با این افراد خودشیفته مواجه شده باشید، فردی که به گزارش «برترین ها» روش خوداظهاری را در دست یاد گرفته یا به خاطر سر کوب های اولیه برای جبران آن تلاش می کند تا به نحو اشتباهی خود را مورد توجه دیگران قرار دهد.

بد نیست بدانید خودشیفتگی طیفی از اختلال شخصیتی است که بسیاری از ما دچار آن هستیم یعنی آن هایی که فکر می کنند تنها آدم هایی هستند که باید از طرف دیگران در ک شوند یا آن قدر خوب هستند که باید مورد تحسین همگان قرار بگیرند.

در این بین فردی می تواند تنها برخی از نشانه های اختلال شخصیت را داشته یا یک خودشیفته تمام عیار باشد اما در واقع باید پذیرفت خیلی از ما تا اندازه ای خودشیفته وار رفتار می کنیم.

اگر شما این نشانه ها را دارید، بدون شک خودشیفته اید.

۱- خودشیفته ها جنبه بر د و باخت ندارند و هنگام باخت زمین وزمان و داور را مقصر می دانند و هنگام بُرد، سینه جلوی می دهند و شایستگی های خود را به رخ می کشند و حریف را تحقیر می کنند.

۲- همواره فکر می کنند کمتر از شایستگی شان از آن هاتقدیر می شود.

۳- خودشیفته ها دیگران را نادان می پندارند و هیچ وقت تصور نمی کنند که ممکن است خودشان در مورد چیزی اشتباه کنند.

۴- از دید خودشان آدم های موجهی هستند و زاویه دیدشان برتر بودن از دیگران است.

۵- تصور می کنند مردم همواره منظور و مرادشان را اشتباهی متوجه می شوند و به شدت از ریاست لذت می برند.

۶- از ابراز احساسات خود ابا دارند و تصور می کنند بروز احساسات یا تحت تأثیر احساسات قرار گرفتن، کمال را از آن ها می گیرد و باعث می شود افرادی در نظر آیند که تحت تأثیر اشخاص یا پدیده های بیرونی قرار می گیرند.

۷- خودشیفته ها به طور معمول به ظاهر خود بیشتر از بقیه اهمیت می دهند و خوش لباس تر هستند و به جای گوش دادن، مترصد پیدا کردن فرصت برای صحبت هستند و حتی وقتی برای حفظ ظاهر گوش می کنند، با اشاراتی مثل نگاه کردن به بالا، بی صبری خود را برای تمام شدن حرف مخاطب نشان می دهند.

۸- با تحقیر دیگران و پایین آوردن منزلت آن ها، سعی در برتر نشان دادن خود دارند و دوستان خود را با هدف خودنمایی یا سود شخصی انتخاب می کنند.

نیمکت

خوراکی های مفید برای زنگ تفریح

فوتوفن

جلا دادن ظروف مسی



دانش آموزان بسیاری هستند که در مدرسه از تنقلاتی که ارزش غذایی ندارند استفاده می کنند و از مصرف ویتامین ها و مواد مغذی و مورد نیاز بدن دوری می کنند این در حالی است که به گزارش «نمناک» والدین می توانند با یک برنامه غذایی مناسب مواد لازم و مفید برای تمرکز و درس خواندن دانش آموزان را فراهم کنند از جمله مصرف میوه و سبزی که منابع بسیار خوبی از انواع ویتامین ها به ویژه ویتامین های A و C و فیبر است.

همچنین میوه های خشک و برگه ها مثل کشمش، برگه هلو و زردآلو و سایر میوه های خشک شده به ویژه اگر بدون شکر باشند، جایگزین های مناسبی برای میوه است که دانش آموزان می توانند به راحتی آن ها را به عنوان خوراکی مفید مورد استفاده قرار دهند.

لبنیات هم منبع بسیار خوب کلسیم است که در استحکام استخوان ها به ویژه در دوران رشد اهمیت بسیاری دارد، البته توصیه می شود از محصولات لبنی پر چرب استفاده نشود.

سالم ترین نوشیدنی هم آب است زیرا تشنگی را رفع می کند و قند یا کالری اضافه ندارد و شیرهای کم چرب و آب میوه های طبیعی نیز در این زمینه مناسب است.

همچنین توصیه می شود تعداد دفعات استفاده از میان وعده های غیر خانگی برای دانش آموزان مانند انواع کیک و بیسکویت، آب میوه صنعتی، شکلات و آب نبات و ... در هفته کاهش یابد و تا حد امکان از لقمه های سالم و تازه خانگی استفاده شود.



استفاده از ظروف مسی این روزها طرفداران زیادی پیدا کرده است، از کاربرد این ظروف برای طبخ مواد غذایی گرفته تا استفاده از ظاهر چشم نواز آن به عنوان یک وسیله تزئینی و دکوری، این در حالی است که این ظروف بعد از مدتی استفاده و شست وشو زیبایی ظاهری خود را با لکه های سیاهی که روی آن ایجاد می شود، از دست می دهد.

«دو نفر» برای رفع این مشکل راهکاری ساده و خانگی پیشنهاد می دهد؛ مقداری سرکه سفید یا قرمز را روی ظرف مورد نظر بریزید و سپس کمی نمک روی آن بپاشید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه بماند بعد روی ظرف به ویژه نقاطی که لکه های بیشتری دارد را با اسکاچ تمیز کنید تا نظاره گر تمیزی و جلای ظرف باشید.

البته برای رفع سیاهی و مشکل داخل ظروف مسی بهتر است برای قلع اندود کردن آن در مراکز ساخت ظروف مسی اقدام کنید چون استفاده از این ظروف در این حالت بسیار مضر و خطرناک است.

کلم پلوی شیرازی

املت



مواد لازم:

کلم قمری یا کلم سفید ۵۰۰ گرم، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، تخم مرغ یک عدد
برنج ۳ لیوان، آرد نخودچی ۲ قاشق غذاخوری، سبزی (شوید، تره، ترخان و ریحان) ۱۰۰ گرم

• **طرز تهیه:**

داخل کاسه ای گوشت چرخ کرده، یک عدد پیاز رنده شده، آرد نخودچی، تخم مرغ و مقداری نمک و فلفل را خوب مخلوط کنید تا مواد یکدست شود. (آب پیاز رنده شده را با دست بگیرید) از این مواد قلفلی هایی به اندازه فندقی درست کرده و در روغن سرخ کنید و کنار بگذارید.

کلم قمری ها را رشته ای خرد کرده و داخل قابلمه بریزید و با مقداری نمک، زردچوبه و ۲ لیوان آب بپزید تا نرم شود (آب کلم باید تمام شود).

داخل ماهیتابه مقداری روغن بریزید و یک عدد پیاز را خرد کنید و در روغن نفت دهید تا نرم شود سپس کلم های پخته و سبزی های خرد شده را اضافه کنید و چند دقیقه با حرارت ملایم تفت دهید.

برنج را آبکش کرده و مایه کلم، گوشت های قلفلی و برنج را لایه لایه داخل قابلمه بریزید تا وقتی که مواد تمام شوند. پس از دم کشیدن برنج را در دیس بشکند و با گوشت قلفلی، برنج زعفرانی و ... سرو کنید.

حکیم باشی

خواص باورنگردنی شلغم



با شروع فصل سرما و شیوع سرماخوردگی ها و آنفولانزا، شلغم به عنوان یک داروی گیاهی با خواص فوق العاده و باور نکردنی مطرح می شود. به گزارش «بیتوته» مصرف چند بار آن در هفته در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماری های تنفسی بسیار موثر است البته خواص شلغم به حدی زیاد است که می توان گفت این گیاه برای هر دردی درمان است.

تقویت حافظه، معده و روده ها، افزایش اشتها و کاهش قند خون از جمله خواص شلغم است ضمن این که مصرف این داروی گیاهی سرفه را تسکین می دهد و قرقره کردن آب شلغم پخته هم برای درمان گلودرد مفید است.

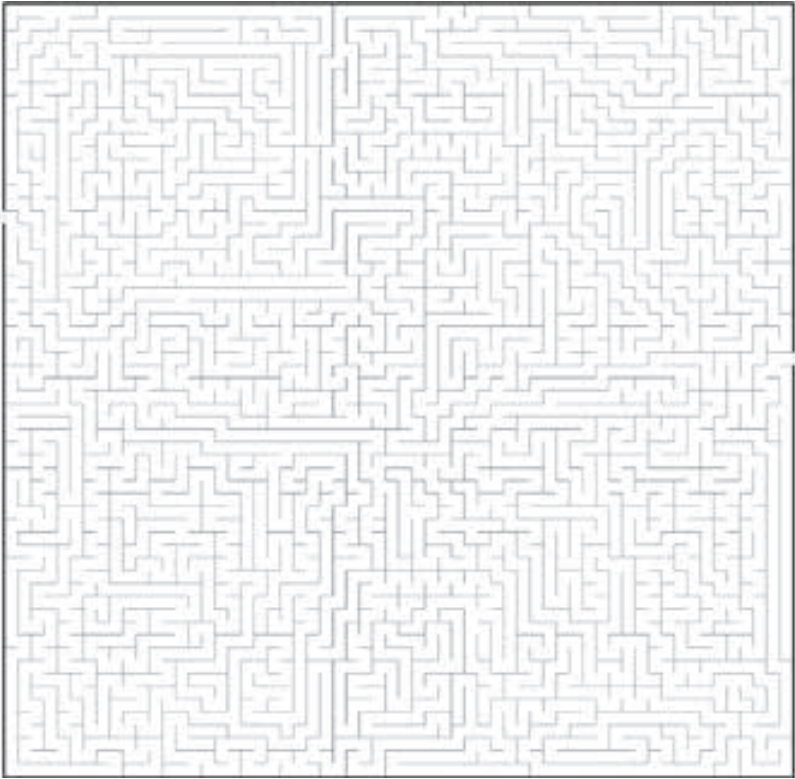
نوشیدن آب شلغم درمان کننده جوش صورت است و برای درمان شب کوری هم مصرف آن توصیه می شود ضمن این که مبتلایان کم خونی هم نباید از ویتامین «ب ۱» موجود در شلغم غافل شوند.

رشد و نمو استخوان ها از خواصی است که ضرورت مصرف شلغم را برای زنان باردار و شیرده دوچندان می کند و همچنین از دیگر خواص مهم شلغم خاصیت ضدسرطانی آن است طوری که گفته می شود شلغم حتی جلوی پیشرفت سرطان را می گیرد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۷/۱۲]

نقش یاب ماریپیج

یک شنبه ها و چهار شنبه ها



• **قانون:** در این ماریپیج یک تصویر پنهان شده است. برای کشف تصویر، یک خط شکسته ماریپیج «بیباید که از ورودی ماریپیج وارد شود و از خروجی ماریپیج بیرون برود.

این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد. وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

معمای شطرنج

یک شنبه ها و چهار شنبه ها



• **قانون:** در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقاً نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟! جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

سودوکو

هر روز



۷	۶	۵					
		۱	۷	۹		۳	
			۸				
			۲		۴		۱
	۷		۸			۹	
		۲		۱			
					۱		
	۹		۴	۳	۱		
				۷	۹		۶



	۹	۸					
۶			۱			۲	
۲		۳				۵	
	۵			۳			۷
۷							۸
			۱			۴	
۹				۵			۸
۳				۶		۱	
۴					۸	۵	



				۹	۶		
		۵	۶		۷		۲
۸				۵			
		۶					۳
۹			۳				۴
۷					۸		
				۱			۵
	۴	۸		۳	۱		
۲	۹						

پاسخ ها

لطفاً نظر، انتقادو پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.



۶	۸	۱	۷	۹	۳	۵	۲
۱	۷	۹	۳	۵	۲	۶	۸
۳	۵	۲	۶	۸	۱	۷	۹
۵	۲	۶	۸	۱	۷	۹	۳
۲	۶	۸	۱	۷	۹	۳	۵
۳	۵	۲	۶	۸	۱	۷	۹
۵	۲	۶	۸	۱	۷	۹	۳
۲	۶	۸	۱	۷	۹	۳	۵