

آشپزی
سوپ عدس مجارستانی
مواد لازم:
عدس ریز ۲ پیمانه
پیاز خرد شده ۲ عدد
ساقه کرفس ۲ عدد
بادمجان ۲ پیمانه
سرکه سیب ۱ پیمانه
برگ بو ۲ عدد
آب مرغ ۲ لیتر
ماست نصف پیمانه
شنشیز به مقدار لازم
طرز تهیه:

در ظرفی مناسب مقداری روغن ریخته و درون آن پیازها را سرخ کنید سپس سیر ، پودر پاپریکا و کرفس را اضافه کرده و حدود ۱۰ دقیقه آن‌ها را با هم تفت دهید. بادمجان، آب مرغ، عدس، برگ بو یا برگ ریحان و نمک و فلفل را به آنها اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. سرکه سیب را به مواد اضافه کرده و شعله را روی متوسط قرار دهید تا زمانیکه جوش آید سپس حرارت را کم کنید و تا زمانیکه عدس ها نرم و له شوند بپزید. برای سرو کردن، سوپ را در ظرف مورد نظر ریخته و روی آن کمی ماست و زیره برای تزئین بریزید.

برنج کته

مواد لازم:

برنج ۲ پیمانه
روغن ۳ قاشق غذاخوری
نمک به میزان لازم
آب به مقدار لازم

طرز تهیه:

برای پخت برنج کته، ابتدا برنج تان را با یک کنید سپس آن را بشوید و در آخر آن را خیس کنید. اجازه بدهید یکی دو ساعت خیس بخورد سپس آب آن را خالی کنید و برنج را در درون قابلمه بریزید و روی آن آب سرد بریزید. آب سرد به اندازه ای باشد که به اندازه ی یک بند انگشت روی برنج آب قرار بگیرد. مقداری نمک به آن اضافه کنید مراقب باشید نمک زیاد نریزید زیرا قرار نیست آن را آبکش کنید تا نمک اضافی آن خارج شود. اگر نمی دانید چه اندازه نمک بریزید مقدار کمی بریزید و بعد از جوشیدن نمک آن را بچشید، اگر کم بود دوباره اضافه کنید.

۲–۳ قاشق روغن را هم اضافه کنید آن را هم بزید و زیر شعله را روشن کنید هنگام پخت برنج کته بهتر است اصلا آن را هم نزنید.

اجازه بدهید بجوشد و آب آن تمام شود تا حدی که کف آن خیلی کم آب باشد سپس آن را در وسط جمع کنید مانند دم گذاشتن برنج. البته اگر می خواهید برنج کته شما قالبی باشد آن را جمع نکنید و مقداری روغن روی برنج بریزید و در آن دمکنی قرار بدهید و بعد از بخار پیدچدن زیر آن را خیلی کم کنید.

و در آخر آن را داخل سینی برگردانید.

طرز تهیه گوشت و لوبیا اصفهانی مواد لازم:

گوشت گوسفندی ۲۵۰ گرم
لوبیا سفید ۱ لیوان
سبزی شامل تره و جعفری و شنبلیله ۵۰۰ – ۷۰۰ گرم
برنج ۱/۲ پیمانه
پیاز ۱ عدد
نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم
سیب زمینی متوسط ۱ عدد

طرز تهیه:

برای طرز تهیه گوشت و لوبیای اصفهانی، ابتدا لوبیاه را از شب قبل خیس کنید، سپس پیاز را نگینی خرد کنید و با کمی روغن تفت بدهید سپس گوشت را اضافه کنید و آن را با پیازها تفت بدهید سپس لوبیاه را هم اضافه کنید و روی آن آب بریزید و اجازه بدهید بجوشد زمانی که جوشید کف روی آن را بگیرید و در قابلمه را بگذارید و اجازه بدهید با هم بپزند، زمانی که لوبیاهای پخت تا حدی که راحت با دست له شوند. در این هنگام برنج و سیب زمینی پوست گرفته شده و سبزی ها را اضافه کنید سپس مقداری نمک و زردچوبه و فلفل به آن اضافه کنید و اجازه بدهید همه ی مواد با هم خوب بپزند. زمانی که پخت دنبه آن را بکوبید و سپس آبگوشت را به آن اضافه کنید به صورتی که داخل قابلمه آبی نباشد همه ی مواد را با هم خوب بکوبید از گوشتکوب برقی استفاده نکنید زیرا کوبیدن با گوشتکوب برقی آن را خوشمزه نمی کند و سبزی ها اطراف تیغه ی آن می چرخد.

شوربا

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
پیاز متوسط ۲ عدد
نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
برنج نیم دانه و ماش و لپه از هر کدام ۳/۱ پیمانه
سبزی سوپ خرد شده ۳۵۰ گرم
شلغم درشت ۱ عدد

طرز تهیه:

گوشت را به همراه نمک، فلفل و زردچوبه در کاسه ای بریزید. یکی از پیازها را در گوشت رنده کنید و ورز دهید و از مخلوط به دست آمده قلقلی های کوچک درست کنید و کنار بگذارید. برنج، ماش و لپه را خوب بشوید و با مقداری آب روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید. پیاز دیگر را ریز خرد کرده و اضافه کنید. گوشت ها را در آش در حال جوش بیندازید. نمک، فلفل و زردچوبه را به آش اضافه کنید. شلغم را با رنده ریز رنده کنید و به همراه سبزی آش به اش اضافه کنید. اکنون صبر کنید تا اش تا بیافتد.

وقتی همه پای حرف های پدربزرگ ها و مادربزرگ هایمان می نشینیم، همه آنها از روزگاری حرف می زند که احترام به بزرگ تر یک اصل اساسی بوده و رعایت نکردن احترام به آنها، گناه بزرگی محسوب می شد که بعدها فرد می بایست تاوان آن را پس بدهد. به همین خاطر والدین تلاش زیادی برای تربیت صحیح فرزندان خود کرده و آنها را مطابق با الگوها و معیارهای تربیتی خود پرورش می دادند. اما با گسترده تر شدن روابط اجتماعی، وضعیت تربیتی کودکان تغییریی اساسی کرد.

نتایج آخرین نظر سنجی ها نشان می دهد که جامعه نسبت به کم‌رنگ شدن حرمت ها و احترام به بزرگترها نگران است و به شکلهای گوناگون نگرانی خود را نشان می دهد.

مردم مشغله زیاد ، تغییر فرهنگ ، مشکلات اقتصادی و تغییر شیوه زندگی را مهم ترین عوامل ایجاد این مشکل می دانند و خواهان آموزش همگانی و همچنین ورود بیشتر رسانه ها و دستگاههای فرهنگی برای توجه به این نگرانی هستند . البته بر اساس همین نظر سنجی مردم معتقدند خانواده اصلی ترین عامل انتقال این موضوع است .

پژوهشگران هم معتقدند از عمده‌ترین راههای انتقال یک فرهنگ به نسلهای آینده، رفتارپدر و مادر و مربیان است. کودکان، آنچه را در رفتار بزرگترها ببینند، ازآن الگو می‌گیرند. کودکان عصر جدید جامعه ما تنها در اعیاد یا مراسم خاص از طریق برنامه های تلویزیونی تزییه می‌شوند تا با پدربزرگ و مادربزرگ و سایر بزرگ ترهایشان دیدار داشته باشند. گذشته از آن، تولیدات کارتونی و تلویزیونی مختص کودکان نیز اندک بوده و بیشتر ما از محصولات تلویزیونی سایر فرهنگ ها استفاده می‌کنیم.

خانواده

"احترام به بزرگترها" ارزشی که کمرنگ شده است



این محصولات تلویزیونی و بویژه کارتون ها نیز موضوعاتی تخیلی و خارج از مباحث رفتاری و اجتماعی خاص فرهنگ ما داشته و از این رو، معیارهای اخلاقی و رفتار اجتماعی مورد حساسیت جامعه ما را رواج نمی دهد.. احترام به بزرگترها و رعایت ادب و تکریم نسبت‌بهسالخوردگان، اگر در عمل و رفتار ما تجلی یابد، فرزندان ما نیز، این‌فرهنگ را می‌آموزند و با همین آداب و سنن بار می‌آیند. کسی که انتظارداب و معرفت و حق شناسی از فرزندانش دارد، باید همین حالت رانسبت‌به پدر و مادر و بزرگترها نشان دهد، تا کوچکترها هم از اویاموزند.

این یک سنت تاریخی و تاثیر و تاث‌ر از اعمال و رفتار است. خانواده مقدس‌ترین نهاد و اساس رشد و حیات جامعه است و اسلام برای آن اهمیت بسیاری قائل شده، آن را کانون اخلاقی جامعه و زیر بنای اصلی حیات اجتماعی می‌داند. و بر همین اساس در اسلام رمز استحکام و ماندگاری خانواده توجه به ارزش‌های متعالی دینی و رعایت ارزش‌های انسانی شناخته شده است و برای هر یک از افراد در خانواده مسئولیت و وظایفی قرار

داده و همه اعضای خانواده را موظف به رعایت این اصول کرده است. در این صورت است که محیط خانواده محیطی پربار و سالم خواهد بود.

❖ چرا باید به بزرگ ترها احترام گذاشت؟

طرح این پرسش در ابتدا سطحی و خالی از بار اطلاعاتی جدید به نظر می رسد اما نکته اینجاست که والدین چرا با وجود پرمنای بودن مفهوم احترام به بزرگ ترها در تربیت کودکان ناموفق هستند.

هر کودکی برای این که تربیت مناسبی پیدا کند، نیاز به یک هویت تربیتی دارد؛ یعنی کودک باید بداند که احترام به بزرگ ترها چیست و چرا این قدر والدین اصرار بر آن دارند؟ و این هویت شکل نمی گیرد مگر آن که والدین ریشه و اصل این احترام را به کودکان شان توضیح دهند. هر یادگیری اگر اصل و ریشه نداشته باشد، سطحی و ظاهری خواهد بود.

بنابراین والدین از همان اول کودکی می بایست قسه های متعددی درباره پهلوانان و الگوهای مذهبی ایران برای کودکان شان بازگو کنند که او نیز تنها با این سرخ احترام به بزرگ ترها را پیشه خود قرار می دهد.

در نابرابری جامعه ؛

دخترانی که در آرزوی پسر بودن هستند

رنگ تر رفتاری را بر عهده دارد می تواند خصوصیات مردانه تری را در دختران خود ایجاد کند. همین اتفاق زمانی هم که مادر از خصوصیات مردانه بیشتری برخوردارست،با مستقل تر عمل می کند.
در رفتارهایی همچون اتکاه به نفس، دفاع از حقوق شخصی، نداشتن ظرافت های رفتاری و… قوی تر است نیز ،رخ می دهد.
یک روان شناس بر نقش عوامل تربیت اجتماعی تأکید می کند و می گوید: الگوها و امتیازاتی که جامعه به فرد می دهد بر رفتارهای فردی تأثیر بسیاری دارد . در الگوهای فرهنگی که پسران از آزادی بیشتری برخوردارند، دختران را بر آن می دارد تا برای داشتن اعتماد به نفس بیشتر و و ابراز وجود، برای برخورداری از امتیازات در رفتار، پوشش و کلام، به پسرانه رفتار کردن گرایش یابند. به طوری که دختری با رفتار پسرانه همچنان جایگاه خود را در میان همسالان حفظ می کند اما پسری با رفتار دخترانه از سوی همسالان طرد می شود.
دکتر صمدی زاده، "جامعه شناس " هم عنوان می کند " در جامعه ای که رفتارهای مردانه کمتر زیر سوال می رود و زن ها بیشتر تحت کنترل مستقیم هستند، تظاهر به مردانگی بیشتر است. " و این در حالی است که اگر دخترتان ما در خانواده و البته در جامعه مورد پذیرش قرار بگیرند، ضعیف قلمداد نشوند و مورد محدودیت های بی جا قرار نگیرند و تبعیض های رفتاری میان خود و جنس مخالف را از نظر شخصیتی کمتر مشاهده کنند، تمایل کمتری به تظاهر به نفس بودن می کنند.

در نگاهی دوباره به نقش خانواده می توان این طور قلمداد کرد که کیفیت رفتار با کودک، انتخاب نوع پوشش، نوع انتظارات رفتاری از او، انتخاب اسباب بازی، و… از عوامل تأثیر‌گذای بر شکل گیری هویت جنسی(۱) و پذیرش آن در افراد است. اگر در پوشش دخترتان از رنگ های دخترانه استفاده می کنیم و یا اسباب بازی های دخترانه مثل عروسک و ابزار بازی خیاطی برایش تهیه می کنیم نقش های دخترانه را به او القا می کنیم و اگر برای پسرمان یک مشاوره خانواد ؛

علائمی که نشان می دهند، در یک خانوادهی سمی بزرگ شده‌اید



شما برای اعتماد کردن به دیگران را ناپود کنید. اینکه بفهمید انهایی که قرار است دوست‌تان داشته باشند، به شما عشق بورزند و از شما حمایت و مراقبت کنند، با اختیار و انتخاب خود، به شما آسیب می‌زنند، باوری است که در هر سنی پذیرفتن آن بسیار دشوار است. بچه‌هایی که در خانواده‌های سمی بزرگ می‌شوند، به سختی می‌توانند به بزرگسالان دیگر اطمینان کنند. به ارزش‌های خود در روابط تان اهمیت بدهید و به دنبال کسانی باشید که این ارزش‌ها را درک کنند و به شما احترام بگذارند تا بهتر بتوانید شخصیت اصلی خودتان را بشناسید و با حس بهتری به دیگران اعتماد کنید.

❖ روابط خود را بر اساس چیزهایی که در خانواده‌ی خود یاد گرفته‌اید می‌سازید.
❖ احساس می‌کنید هویت مشخصی ندارید
❖ دو رابطه‌ای که حین دوران نوجوانی، پشت سر هم تجربه‌اش می‌کنیم، یکی با والدین‌مان و دیگری با خودمان است. اگر رابطه‌ی والد و فرزند، سوء استفاده گرانه باشد پس این احتمال وجود دارد که این فرد، با خودش هم رابطه‌ای سمی داشته باشد، مخصوصا از جهت کمبود اعتماد بنفس. اعتماد بنفس، ریشه‌ی عمیقی به عنوان انگیزه‌ی اصلی انسان از جنبه‌ی روانشناسی دارد. بنابراین بچه‌ها در کنار اعتماد بنفس درونی‌شان، به احترام از جانب خانواده نیز نیاز دارند تا بتوانند به واقعیت و هویت خود دست پیدا کنند.
❖ همیشه احساس می‌کنید کودک باقی مانده‌اید
روابط سمی و به ویژه داشتن والدین سمی، شامل کسانی می‌شود

کودکان هم نیاز به یادگیری های دیداری، شنیداری و عملی دارند. بنابراین تنها توضیح کلامی برای آنها کافی نیست و والدین خود به طرق مختلف می بایست الگوهای رفتاری برای کودکانشان باشند.

این قبیل کودکان در رفتارهای والدین خود بسیار دقیق شده واگر کوچک ترین رفتار متناقض با تعاریف احترامی که از خود والدین شنیده اند را مشاهده کنند، را یادگرفته و آن را در روابط با بزرگ ترهایشان بکار می گیرند. باید برای این کودکان کاملا توضیح داد که چرا باید به بزرگترها احترام گذاشت.

هر خانواده ای تعریف خاصی از احترام دارد و دلایل برای احترام به بزرگترها نیز متفاوت است بنابراین والدین باید مطابق با معیارهای خانوادگی، رفتاری و… مصداق های احترام را برای کودکان توضیح دهد.

البته والدین از طریق کشیدن نقاشی، گفتن داستان یا بازی نقش شیوه های احترام به والدین و بزرگترها را در موفقیت های مختلف تمرین کرده و به نمایش می گذارند.»

با توجه به آن چه مطرح شده ابتدا خانواده و سپس تمام ارگانهای فرهنگی و رسانه ای لازم است این نگاه را مد نظر قرار دهند . یک نگرانی عمومی فرهنگی که روز به روز در حال افزایش استو توجه بیشتری را انتظار می کشد.

احترام به بزرگ ترها همیشه به عنوان یک خرده فرهنگ غالب در جامعه ما حاکم بوده است. این خرده فرهنگ نه تنها یک اصل تشریفاتی نیست بلکه خانواده های ایرانی عمیقآ به آن اعتقاد دارند و هرگز احترام ظاهری کودکان در برابر بزرگ ترها را نمی پسندند. بنابراین با وجود وضعیت تربیتی و اجتماعی موجود، والدین باید در تربیت این چنینی کودکان تلاش کنند.

شماره ۲۱۳۱- چهارشنبه ۲۷ فروردین ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

امروز گویی که همه احساس می‌کنند پریشان و دیوانه شده اند، و اما برعکس شما حس می‌کنید از عقل سلیمی‌برخوردارید! اما حالا که بهرام یعنی سیاره بخت شما به طرز احتمالقانه ای با اورانوس پیوند خورده است، شاید دوباره بهترین قضاوت را در مورد واقعیت نداشته باشید. حتی شاید توجه نکرده باشید که برخلاف جریان آب شنا می‌کنید، چرا که امروز باور کرده اید که دارای قدرتهای فوق‌العاده هستید!

اردیبهشت

اگرچه شما راه حلی برای موقعیت‌های پرشتش احتمالی در نظر ندارید، اما حالا در اینجور مواقع آرام تر رفتار می‌کنید. شاید فهمیده‌اید که دلیل ناستوار بودن خیلی چیزها دیگر چندان مهم نیست و شما مجبور نیستید خودتان را وارد مشکلات افراد دیگر بکنید. طبیعتا شما باید کارهایی که برای رها شدن و نجات یافتن لازم است را انجام دهید، اما در عین حال نیز می‌توانید با داشتن نقشی موثر در ساحل مشکلات افراد دیگر هم لنگر بیندازید!

خرداد

هیچانات اخیر در محل کار شاید در نظر شما اوقات خوشی باشد، اما اگر مجبور باشید حس خود را پنهان کنید چندان هم خوشحال نخواهید بود. اغلب اوقات سهیم کردن دیگران در اطلاعات‌تان قبل از اینکه به مرحله بعدی بروید برای شما کافی است. اما حالا مورد احساسی کوچکی می‌تواند همه چیز را پیچیده تر کند.

تیر

ذهن شما سرشار از فکریهای ناب است و شما آماده اید که بر اساس آنها عمل کنید. متأسفانه مجبورید کارهایی کنید که برنامه‌هایتان مورد توافق افرادی که چندان هم رفتار دوستانه ای ندارند قرار بگیرد. اگر نمی‌توانید تشخیص دهید که چگونه ایده‌هایتان را ابراز کنید ممکن است کشف کنید که افکار منفی به سرعت جای خود را با دیدگاه های هوشمندانه عوض می‌کنند.

مرداد

شما می‌خواهید افراد دیگر دقیقآ بفهمند که شما چه احساسی دارید، اما نمی‌خواهید خیلی خودتان را‌اگرفتار کرده و همه چیز را برای آنها شرح دهید. البته این ضرب المثل را به یاد داشته باشید که: دو صد گفته چون نیم کردار نیست. البته اگر شما بدون اینکه هیچ حرفی بزنید شروع به کار کنید، باور اینکه هرکس خودش می‌تواند بفهمد که چه اتفاقاتی در جریان وقوع است اشتباه است. فقط فراموش نکنید اینکه شما انتخاب کرده اید ضعف‌های خود را پنهان کنید، گناه آنها نیست. اگر خودتان درخواست کمک نکنید هیچ کس نمی‌تواند نجات‌تان بدهد.

شهریور

از دیروز تا بحال هیچ چیز تغییر نکرده، اما مظاهرا شما الان شادتر و سرحال تر شده اید. پس به جای نگران شدن به خاطر چیزهایی که تحت کنترل شما نیست، فقط به کارتان ادامه دهید. اما گفتن این حرف که شما هیچ وقت تسلیم نخواهید شد اشتباه است! شما خیلی راحت در راهکارهای خود بازنگری کرده و تاکتیک‌هایتان را عوض می‌کنید.

مهر

شما امروز احساس شلوغی و همههم می‌کنید، انگار که دنیا به آتش کشیده شده است!! با این وجود هر چه که می‌گذرد اطمیناناتان به خودتان کمتر می‌شود. حس و حال شما مدام در حال تغییر کردن است و به خاطر همین پیام‌های درهم برهم و پیچیده ای دریافت می‌کنید و همچنین در پنهان کردن احساسات‌تان زیاد موفق نیستید.

آبان

شما امروز بر سر دوراهی قرار گرفته اید. شاید دلتان بخواهد که با عجله از این دوراهی بگذرید، بنابراین می‌توانید از شر آن خلاص شده و مسیر دیگری را برگزیند. اما وقتی که شروع می‌کنید، می‌بینید که راه‌های بسیار زیادی از آنها منشعب می‌شود و آن راهی که شما در زندگی تان برمی‌گزینید تاثیرات طولانی مدتی خواهد داشت. بنابراین چیزی که ابتدا بر اساس حس و غریزه آغاز می‌کنید تا مدتها می‌تواند تاثیرات خود را داشته باشد.

آذر

شما امروز اصلا نمی‌خواهید دیگران شما را به زحمت بیندازند، به خاطر اینکه به هیچ وجه دوست ندارید با مسائلی روبرو شوید که خارج از برنامه تان باشد. متأسفانه ممکن است واقعیت با آرزوهای شما هماهنگ نباشد و نتوانید هرچه می‌خواهید داشته باشید. توجه کردن به مسائل احساسی افراد دیگر به خودتان نیز کمک می‌کند و لازم است بهتان یادآوری کنیم که باید به این احساسات از دید جدی تری رسیدگی کنید.

دی

امروز اوضاع مالی تان به هم ریخته و حتی اگر همکارانتان ایده‌های خوبی بهتان پیشنهاد کنند، باز هم نمی‌توانید قدم از قدم بردارید! شما می‌دانید که الان برای ریسک کردن باید بهایش را بپردازید، اما نمی‌خواهید که دیگر چیزی ببازید. شاید تحت تاثیر ترس‌هایتان قرار گرفته باشید و شاید این حس طبیعی باشد..

بهمن

شما امروز به حدی دلسوز شده اید که سعی می‌کنید تمام خواسته‌های اطرافیانتان را برآورده کنید. اما این کاری که می‌کنید اصلا کار درستی نیست. چرا که پایان خوشی برای شما نخواهد داشت. اگر نمی‌توانید میزان توقعات افراد دیگر را بسنجید نگرانی به دلتان راه ندهید. برای اینکه دوست و یا نامزدتان از شما توقعات غیر معمول دارد.
اسفند
هم اکنون عضو یک گروه شدن، برای کار یا بازی، شاید کار خیلی آسانی نباشد، برای اینکه شما احساس می‌کنید در جمع آنها مثل یک بیگانه هستید.
درحقیقت شما فکر می‌کنید افراد دیگر زیاد از ایده‌های شما استقبال نمی‌کنند، اما شما خودتان هم در این عدم پذیرش نقش دارید. امکان دارد شما زمانی که وظایف خودتان را توضیح می‌داده‌اید نتوانسته اید به آن خوبی از عهده وظایفتان بر بیایید. نباید حالت تدافعی داشته باشید و به جای اینکه منظر بمانید، نقش و مسئولیت‌های خود را برای خود و دیگران شفاف سازید.