آشپزی

انواع پخت میگو

مواد لازم :

میگو ۱ کیلوگرم
آبلیمو ۳ قاشق غذاخوری
تخم مرغ ۱ عدد
سیر ۵ حبه
آرد سفید ۱ لیوان
آرد سوخاری ۱ لیوان
روغن سرخ کردنی به میزان لازم
نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه :

ابتدا میگوها را تمیز کنید و درون یک ظرف مناسب بریزید. برای طعم دار کردن میگوها، آبلیمو را به همراه مقداری نمک و فلفل به میگوها اضافه کنید. پس از این کار سیرها را رنده کنید و به میگوها اضافه کنید.

مواد را خوب مخلوط کنید به صورتی که مواد به تمام قسمت های میگوها برسد. سپس یک سلفون روی ظرف بکشید و آنرا برای مدت ۳ ساعت در یخچال بگذارید تا مواد طعم دهنده جذب میگوها شوند و میگوها طعم دار شوند.

پس از اینکه میگوها طعم دار شدند آنها را از یخچال خارج کنید. حالا درون ۳ کاسه مجزا آرد سفید، آرد سوخاری و تخم مرغ را بریزید.

تخم مرغ را کمی هم بزنید تا بافت آن از هم جدا شود. یک تابه گود روی حرارت قرار بدهید.

مقداری روغن داخل تابه بریزید و اجازه بدهید روغن کاملا داغ شود، سپس میگوها را به ترتیب در آرد سفید، تخم مرغ و آرد سوخاری بزنید و در تابه قرار بدهید تا سرخ شوند. پس از اینکه میگوها طلایی شدند از روغن خارج کنید.

و درون یک صافی فلزی قرار بدهید تا روغن اضافی میگوها خارج شود. به همین ترتیب تمام میگوها را سوخاری کنید. در کنار میگو سوخاری می توانید از پیش غذاهایی مانند سیب زمینی سرخ کرده و سالاد فصل استفاده کنید.

میگو کبابی

مواد لازم :

میگو ۱ کیلو
جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو ۴ قاشق غذاخوری
کره ۵۰ گرم
روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری
زعفران ۲ قاشق غذاخوری
سیر ۳ حبه
نمک و فلفل به مقدار لازم

میگو کبابی :

میگوها را بشوئید و درون کاسه ای بریزید. سپس آبلیمو، جعفری خرد شده، سیر رنده شده، زعفران، نمک و فلفل را اضافه کنید. تمام مواد را با قاشق مخلوط کنید، روی کاسه را بپوشانید و به مدت ۱ ساعت درون یخچال قرار بدهید تا طعم مواد جذب میگوها شود.

پس از مدت زمان لازم میگوها را از یخچال خارج کنید. سیخ های چوبی یا فلزی را آماده کنید و میگوها را به سیخ‌ها بکشید. کره را آب کرده سپس با روغن زیتون مخلوط کنید و با قلمو از مخلوط روغن ها روی میگوها بکشید تا خوب چرب شوند.

کباب پز را آماده کنید و میگوهای سیخ کشیده شده را روی آن قرار بدهید. در زمان کباب شدن چند بار با قلمو روی میگوها را چرب کنید تا میگوها ترد باشند و خشک نشوند؛ پس از آماده شدن میگوها را درون ظرف قرار داده و همراه با سالاد و سس دلخواه سرو کنید.

میگو پفکی

مواد لازم :

میگو ۴۰۰ گرم
تخم مرغ ۲ عدد
دلستر گندم (دلستر ساده) ۱/۳ لیوان
آرد ۶ قاشق غذاخوری
بکینگ پودر ۱/۲ قاشق چایخوری
پودر پاپریکا ۱/۲ قاشق مرباخوری
زعفران به مقدار لازم
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم
پودر فلفل قرمز در صورت تمایل به مقدار لازم

مراحل تهیه :

ابتدا تخم مرغ، نمک، فلفل، زردچوبه، پودر پاپریکا، زعفران دم کرده و در صورت تمایل پودر فلفل قرمز را خوب با هم مخلوط کنید.

حالا ۴ قاشق از کل مقدار آرد را اضافه کرده و باز مخلوط را هم بزنید. بعد از اینکه آرد و مایع تخم مرغ مخلوط و یکدست شد، دلستر را اضافه کرده خوب مواد را هم بزنید.

۲ قاشق باقیمانده آرد را با بکینگ پودر مخلوط کرده و به مایع اضافه کنید و باز خوب با هم مخلوط کنید.

حالا مایعی که باید میگو را داخل آن بخوابانیم آماده است. میگوها را داخل مواد ریخته و کامل به مواد آغشته کنید و برای ۵ دقیقه بگذارید تا داخل مواد بمانند.

داخل یک ماهیتابه روغن بریزید و وقتی روغن داغ شد، میگوها را یکی یکی داخل روغن بچینید تا یک طرف آن سرخ و طلایی شود. با شعله متوسط حدودا ۱۰ دقیقه زمان می برد. (احتیاجی نیست در ماهیتابه را ببندید)

وقتی یکی از میگوها را تست کردید و دیدید که سرخ شده و پخته است همه میگوها را برگردانید تا طرف دیگر آن ها هم طلایی شود. حدود ۱۰ دقیقه برای طلایی شدن طرف دیگر میگوها هم کافی است. (باز هم احتیاجی نیست در ماهیتابه بسته باشد)

زمانی که هر دو طرف میگوها طلایی شدند و میگو پخت، آن ها را از روغن بیرون بیاورید و آن ها را روی دستمال کاغذی بگذارید تا روغن اضافی آن ها کشیده شود.

حالا میگوهای ترد و پفکی شما آماده سرو هستند و می توانید با لیموترش تازه همراه نان یا برنج آن را میل کنید و لذت ببرید.

با آموختن نکاتی مفید ؛

شوهر خود را اینگونه خوشحال کنید

وفاداری و علاقه شما به همسرتان در زمان های سختی و مشکلات اثبات می شود لذا زمانی که شوهرتان دچار شکست شغلی، بیماری، بدهکاری و ... می شود از او حمایت کنید. در این مطلب به نکات و مواردی اشاره خواهد شد که به شما کمک می کند هر چه بیشتر محبوب همسرتان شوید و روابط زناشویی تان، بیش از پیش مسالمت آمیز و توام با خوشحالی و نشاط گردد.

عموماً نکات و مطالبی که در اختیار زوجین قرار می گیرد، برگرفته از متون اروپایی و آمریکایی است که به طور قطع تفاوتهای فرهنگی، اعتقادی و نگرشی بسیاری با ما ایرانیان مسلمان دارند. در فرهنگ و تمدن ما ایرانیان مسلمان، علاوه بر تأکید و اهمیت فراوانی که بر کیان خانواده داده شده است، وظایفی خاص و منحصر به فرد به هر یک از زوجین واگذار می شود که رعایت آن نقش بسزایی در رضایت زناشویی خواهد داشت.

فراموش نکنید که شما نه تنها یک زن ایرانی بلکه یک زن مسلمان بوده و با زنان سایر کشورهای دنیا متمایز بوده و حتی به جرأت می توان گفت منحصر به فرد هستید چرا که تعهد، عفاف، مسئولیت پذیری، فداکاری و ... که در یک زن مسلمان ایرانی مشاهده می شود، در هیچ یک از زنان سایر ملل دیده نمی شود. زنان ما نه تنها دارای فرهنگ و تمدن غنی ایرانی هستند بلکه این فرهنگ و تمدن با آموزه های اسلامی و اعتقادی آنان نیز درآمیخته است.

از سوی دیگر مردان ایرانی نیز در وفاداری، مسئولیت پذیری، سخت کوشی و خانواده دوستی از منحصر به فردترین مردان دنیا هستند؛ لذا آموزه های تربیتی زنان و مردان ایرانی باید مختص خود آنان باشد و نه الگوبرداری از دیدگاههای روان شناسان غربی. در ادامه نکات کلی شیوه های همسرداری به شما بانوان ایرانی ارائه می گردد:

۱ – میزبانی جذاب باشید

پس از بازگشت همسرتان از مسافرت، محل کار، دانشگاه و... با روی خوش به استقبال او رفته با چهره ای بشاش و خنده رو با او سلام و احوال پرسی کرده و بهترین لباسهایتان را برای همسرتان بپوشید، عطر بزنید و به ظاهر خود رسیدگی کنید. در مورد اتفاقات و خبرهای خوشی که در طی روز دیده یا شنیده اید صحبت کنید و اخبار و ناگوار را به زمانی بعد از استراحت همسرتان موکول کنید. تلاش کنید تا در حد توانتان فضای منزل را برای استراحت همسرتان مهیا کنید.

۲ – با صدایی آرام و ملایم با همسرتان صحبت کنید.

حتی در بدترین شرایط هم بر سر شوهر خود فریاد نکشید.

۳ – همیشه بوی خوش داشته باشید و به زیبایی ظاهرتان توجه کنید

به تناسب اندام و بهداشت جسمانی خود توجه داشته باشید. بهترین لباسها و پوششها را نزد همسر خود داشته باشید ، نه اینکه لباسهای زیبایتان را مختص مهمانی ها و مجالس کنار بگذارید. اجازه ندهید همسرتان شما را با ظاهری نامرتب و ژولیده ببیند. از آرایشهای حرام به شدت بپرهیزید (یعنی در مقابل نامحرم ظاهری مناسب و عفیف داشته باشید و زیبایی هایتان را مختص همسرتان بدانید). از رنگها، لباسها و آرایشهایی استفاده کنید که مورد علاقه همسرتان است و هر چند وقت آرایش ظاهر، لباسها و موهای خود را تغییر دهید (البته فراموش نکنید که در این زمینه حتماً به توانایی اقتصادی همسرتان توجه داشته باشید).

۴ – راضی به رضای خداوند باشید

به خاطر درآمد کم همسرتان غمگین و افسرده نباشید و با او درگیر نشوید و خودتان را آزار ندهید. برای کنار آمدن بهتر با این وضعیت به زندگی افراد کم درآمدتر از خود توجه کنید و نعمتهایی را (سلامتی و خانواده خوب و...) که خداوند به شما داده، شکر گذار باشید و به خاطر داشته باشید که ثروت واقعی در ایمان و تقواست.

۵ – تحت تاثیر تجملات زندگی اطرافیان خود قرار نگیرید

خانه و زندگی خود را همان طور که هست دوست داشته باشید و از همسر تان تقاضاهایی فراتر از توان و قدرت مالی اش نداشته باشید. در مقابل به همسرتان کمک کنید تا هر ماه پس انداز هر چند اندکی ذخیره کند و از طرف دیگر او را تشویق کنید تا به افراد نیازمند و فقیر کمک کند.

۶ – از همسر خود تشکر و قدردانی کنید

درست است که مردان مسئول تأمین هزینه های زندگی زن و فرزندان هستند اما این مساله به معنای نادیده گرفتن تلاشها و زحمات مردان نیست. از همسر خود به خاطر تلاشهای بی شائبه اش تشکر و تقدیر کنید. نتیجه این رفتار، عشق و علاقه بیشتر شوهرتان نسبت به شما و خانواده خواهد بود.

۷ – وفاداری خود را به همسرتان اثبات کنید

وفاداری و علاقه شما به همسرتان در زمان های سختی و مشکلات اثبات می شود لذا زمانی که شوهرتان دچار شکست شغلی، بیماری، بدهکاری و ... می شود از او حمایت کنید. این حمایت می تواند شامل حمایت و توجه عاطفی تا کار کردن شما در بیرون از منزل (برای کمک اقتصادی به همسر) را شامل شود.

۸ – زمانی که عصبانی است او را بشاش نمائید

قبل از هر کاری از چیزهایی که او را عصبانی می کند پرهیز کنید، اما چنانچه این اتفاق افتاد با استفاده از تکنیک های زیر سعی کنید او را آرام کنید:

۱ _ اگر اشتباهی از شما سرزده و مقصر هستید غرور را کنار بگذارید و عذرخواهی نمایید

۲ _ اگر او مقصر است آنگاه :

_ به جای غر زدن سعی کنید آرام باشید

_ هرگز کاری نکنید که همسرتان مجبور باشد بین شما و خانواده اش یکی را انتخاب کند

_ صبر کنید تا عصبانیت او فروکش کند و سپس با آرامش و مهربانی در مورد مشکل بوجود آمده با او صحبت کنید.

۳ _ اگر عصبانیت وی عامل خارجی دارد:

_ تا فروکش کردن خشم او ساکت بمانید.

_ از پرسیدن پرسش های زیاد و طولانی پرهیز کنید و تنها سعی کنید با سؤالات کوتاه بفهمید که چه اتفاقی افتاده است مثلاً بپرسید: ممکن است به من بگویید چه اتفاقی افتاده؟ چرا این قدر عصبانی هستید؟ دوست دارم کمک کنم. همه چیز را به من بگو.

_ وظیفه سرپرستی خود را هنگام غیبت ایشان به خوبی انجام دهید.

۹ – رازدار باشید

از گفتن آنچه شوهرتان دوست ندارد بقیه افراد فامیل از آن مطلع شوند خودداری کنید. از منزل و بچه ها به خوبی مراقبت نمائید. مواظب دارایی ها و مخارج خانواده باشید.

با هماهنگی و اطلاع شوهرتان کارهای خارج از خانه را انجام دهید. با افراد یا اقوامی که شوهرتان با آنها رابطه ی خوبی ندارد در ارتباط و یا رفت و آمد زیاد نباشید. در غیاب ایشان با والدین و اقوام شان خوش رفتار باشید.

_ با دوستان و اقوام ایشان محترمانه رفتار کنید.

_ با مهمان های شوهرتان با رویی گشاده رفتار کرده و به خوبی از آنها پذیرایی کنید.

_ از هر گونه مشکل با اقوام و خویشاوندان شوهرتان بپرهیزید.

_ هرگز کاری نکنید که او مجبور باشد بین شما و خانواده اش یکی را انتخاب کند.

_ شوهرتان را تشویق کنید که با اقوامش در ارتباط باشد و آنها را به منزلتان دعوت کنید.

_ با خانواده شوهرتان به صورت تلفنی، حضوری و ... در ارتباط مستمر باشید، به آنها هدیه بدهید و در مواقع نیاز به آنها کمک نمایید.

برای یک زندگی سالم ؛

ازدواج از ورزش هم مفیدتر است!

ازدواج چیزی شبیه به مواد نگهدارنده یا کمربند ایمنی برای زندگی است و می توان فواید آن را درست مانند یک رژیم غذایی مناسب و کارهایی همچون ورزش و سیگار نکشیدن دانست.

اگر مردی در اوایل پنجاه سالگی از سلامت جسمانی بسیار خوبی برخوردار باشد احتمال اینکه همسرش بیمار یا ضعیف باشد، بسیار کم است. چنانچه وضعیت جسمانی مرد ضعیف باشد، به احتمال زیاد همسرش نیز می تواند در وضعیتی مشابه یا کمی بهتر باشد، زیرا زوجین در یک محیط زندگی می کنند و شرایط آنها از لحاظ تغذیه، ورزش، عواطف و استرس یکسان است. زندگی سالم برای زوجین زمانی رخ می دهد که شرایط کامیابی برای هر دو مهیا باشد.

این حالت نه تنها به سلامت و طول عمر هر یک از آنها منجر می شود، بلکه فرصتی عالی برای همکاری همسران به وجود می آورد. در ادامه این مطالب هشت راهکار آمده است که می توانیدبه واسطه آنها سلامت جسمانی خود را در زندگی زناشویی رشد دهید:

۱– در همه امور همکاری کنید

کیمبرلی و گری جردن روزانه زمانی را برای پیاده روی در مسافتی به طول سه مایل اختصاص داده اند. به این ترتیب ضمن اینکه استراحت می کنند و با هم هستند، به امور روزمره شان نیز رسیدگی می کنند و حدود ۳۰۰ کالری نیز می سوزانند. این یک موهبت است، زیرا در آن شرایط، زمانی برای صحبت، بیرون رفتن با یکدیگر و آرام گرفتن نیز مهیا می شود.

رابطه جنسی، مساله ای است که نباید از آن غفلت کرد. این امر موجب افزایش ضربان قلب و سوزاندن پنجاه کیلوکالری است. به این ترتیب سرعت جریان خون به سمت مغز بیشتر و سیستم ایمنی مقاوم تر می شود و میزان سلامت ذهن افزایش می یابد.

۲– مثل خانم ها غذا بخورید

کیفیت تغذیه خانم ها پس از ازدواج افت می کند، با وجود این برنامه غذایی مردان با شروع زندگی زناشویی سالم تر می شود. هنگامی که خانم ها زندگی مشترک خویش را آغاز می کنند، بیشتر از قبل از غذاهای زیان آور استفاده می کنند و در نتیجه به وزن آنها افزوده می شود. پژوهشی روی سه هزار زوج نشان داد که مردان پیش از ازدواج، چربی، نمک و شکر بیشتری می خورند اما پس از اینکه با همسر خود به اصطلاح زیر یک سقف می روند، از این مواد غذایی کمتر استفاده می کنند، در حالی که جذب چربی وکالری و در نتیجه وزن خانم ها پس از ازدواج افزایش می یابد. پژوهش های دیگر نیز حاکی از آن است که خانم ها در دهمین سالگرد ازدواج، حدود نه کیلوگرم به وزنشان افزوده شده است. از این رو پیشنهاد می کنیم که خانم ها، از غریزه خود برای تغذیه سالم استفاده کنند و آقایان نیز در این باره از همسرشان پیروی کنند.

۳– با همراهی یکدیگر وزن کم کنید

یک سال است اد و سیلویا رابرتسون عضو یک مرکز تناسب وزن شده اند و در این مدت حدود پنجاه کیلوگرم وزنکم کرده اند! سیلویا می گوید: «یکی از اهدافی که برای خودمان معین کرده بودیم، حفظ سلامت و ورزش بیشتر بود اما چندان موفق نبودیم زیرا به برنامه ای نیاز داشتیم که هر دو از آن پیروی کنیم. در ضمن از آنجا که به دوره میانسالی نزدیک می شویم، نگران ابتلا به دیابت هم بودیم.»

همسرش نیز در ادامه می گوید: «اکنون دوباره لاغر شده ایم و سایز کمر من از ۴۹ به ۳۲ رسیده است! سلامتمان از همه چیز مهمتر است و بدن ما ارزش آن را دارد که برای تغذیه صحیح و ورزش بیشتر وقت بگذاریم و تلاش کنیم.»

۴– مانند یک مرد ورزش کنید

با توجه به پژوهش هایی که بر ۳۰۷۵ زن و مرد بین ۷۰ تا ۷۹ سال انجام گرفته است، احتمال آنکه مردان بسیار فعال، همسران بسیار فعال داشته باشند، سه برابر است. اگر همسر شما گلف یا تنیس بازی می کند، میدود، پیاده روی می کند، عضو تیم بسکتبال است یا هر ورزش دیگری انجام می دهد، پس شما هم بیکار ننشینید. بلند شوید، با او ورزش و او را همراهی کنید. در همان زمان یک برنامه ورزشی مناسب برای خود تدارک ببینید و از آن پیروی کنید.

۵– با یکدیگر با محبت و صلح و صفا گفتگو کنید یا دست کم از فضای پراسترس دور شوید

پژوهش ها نشان می دهد ازدواج های ناموفق سلامت را نیز به خطر می اندازد. بر این اساس همسرانی که در زندگی مشترک خودنگرانی های بیشتری دارند، سطح هورمون استرس (کورتیزول) آنها و در نتیجه فشار خونشان بیشتر می شود که این عوامل خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد. تنش های زناشویی همچنین با افسردگی، امراض لثه و خطر ابتلا به زخم معده در ارتباط است.

۶– به تعطیلات بروید

بر اساس پژوهشی بر دوازده هزار مرد که مشکل قلبی داشتند، آنهایی که به تعطیلات سالانه می رفتند، نسبت به کسانی که از این نیاز ضروری به هر دلیلی صرف نظر می کردند، کمتر در معرض خطر مرگ بودند. رفتن به تعطیلات به همراهی دوستان یا فامیل، یعنی دوری از استرس و فرصتی برای تحرک و ورزش بیشتر که به این ترتیب سلامت را به انسان باز می گرداند.

نقش نظارتی والدین ؛

کودک با «لپ‌تاپ» رشد می کند اما تربیت نمی‌شود

مصطفی اقلیما ضمن اشاره به نبود نظارت و ضابطه در فرآیند استفاده کودکان و نوجوانان از محتوای بارگذاری‌شده در وی‌اودی‌ها و فضای مجازی، بر اهمیت نقش تربیتی والدین در این زمینه تأکید کرد.

مصطفی اقلیما رئیس انجمن علمی مددکاران اجتماعی ایران در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به نبود نظارت خانواده‌ها روی فرزندانشان در استفاده از سرویس‌های اینترنتی و وی‌اودی‌ها بیان کرد: ما زمانی به شدت استفاده از ماهواره را ممنوع کرده بودیم و البته هنوز هم استفاده از آن را مضر می‌دانیم، اما از طرفی فضای اینترنت کاملاً باز و آزاد است. در برخی از این فضاها هر محتوا و خوراک و فیلم و سریالی وجود دارد که شاید برای بزرگسالان مناسب باشد اما برای کودک و نوجوان قطعاً مناسب نیست.

وی درباره اینکه این شرایط چه پیامدها و آسیب‌هایی می‌تواند داشته باشد، گفت: تماشای برخی برنامه‌ها که متناسب با فرهنگ ما نیست به صورت ناخودآگاه افراد را به سمت اتفاقات ناخواسته‌ای می‌کشاند. ما حتی در کشور خودمان هم گاهی خبری منتشر شده یا فیلم و سریالی به نمایش درآمده است که چون متناسب با فرهنگ بخش دیگری از جامعه نبوده است، آنها را به سوءتفاهم و خشم رسانده است.

* مردم حق انتخاب دارند اما...

این کارشناس مددکاری اجتماعی در توضیح این مسئله گفت: زمانی در برخی شهرها دخترهایی بودند که وقتی نمی‌توانستند درباره ازدواج حرفشان را راحت بزنند و یا مجبورشان می‌کردند با شخصی که تمایل نداشتند ازدواج کنند، خودسوزی می‌کردند در حالی که برخی از آن‌ها پیش‌تر در یک فیلم یا سریال دیده بودند که چطور این اتفاق رخ داده است.

اقلیما با تاکید بر اینکه نباید فضای دسترسی به اینترنت محدود شود، گفت: قطعاً مردم حق انتخاب و اختیار دارند که چه ببینند و چه محتوایی را تماشا نکنند، ولی باید ضوابطی هم وجود داشته باشد. ضوابطی که بیشتر از درون خود خانواده‌ها باید رعایت شود. من سال‌هایی از زندگی‌ام را در پاریس زندگی کردم و می‌دیدم که چطور برخی از مادران فرزندشان را تربیت می‌کردند که ساعت هشت شب بخوابد و اجازه نمی‌دادند از فیلم و سریال‌های آخر شب شبکه‌های تلویزیونی استفاده کند. اینجا اما پدر و مادرها به این مسائل توجهی ندارند کودک همراه با پدر به تماشای فیلمی می‌نشیند که خشن است و یا صحنه‌های جنگ و خونریزی دارد و بعد همان پدر و مادر می‌گویند که نمی‌دانیم چرا فرزندمان خشن شده است.

* کودکانی که «خشن بودن» را یاد می‌گیرند

وی اضافه کرد: در خیلی از موارد تربیتی با قوانین نمی‌توان چیزی را عوض کرد آدم‌ها هستند که برنامه‌ها و محتوای مورد نظرشان را انتخاب می‌کنند. پدر و مادرها خیلی وقت‌ها خبر ندارند کودکشان چه فیلم و سریالی را می‌بینند. کودک که از ابتدا خشونت طلبی را بلد نیست اما فیلمی می‌بیند و تیکه تیکه کردن را یاد می‌گیرد، خشن بودن را یاد می‌گیرد.

رئیس انجمن علمی مددکاران اجتماعی ایران با اشاره به فرزندان بزهکاری که پدر و مادر کمترین نقش را در تربیت آن‌ها داشته‌اند، گفت: بسیاری از مادران امروز هیچ نقشی در بزرگ شدن فرزندانشان ندارند. آن‌ها اگرچه سعی می‌کنند فرزندشان از رفاهی که خودشان از آن برخوردار نبوده‌اند بهره مند باشند اما روی او نظارت ندارند. تلاش می‌کنند، کار کنند و به او پول می‌دهند تا به انواع کلاس‌های ورزشی و آموزش موسیقی برود یا برای او لب‌تاپ و تبلت بخرد و بعد افتخار می‌کند که بچه در اتاق است و سرش هم گرم است.

* رشد با لپ‌تاپ به تربیت منجر نمی‌شود

وی اضافه کرد: این سرویس دادن‌ها به تربیت کودک منجر نمی‌شود و ما نمی‌دانیم او در لپ‌تاپ و کامپیوتر خود با جذب شدن به چه فضایی رشد می‌کند و چه یاد می‌گیرد.

اقلیما در پایان تاکید کرد: ما همیشه می‌گوئیم فضای مجازی خوب است، الان هم منظور این نیست که فضای اینترنت باید محدود شود اما در کنار کودک حتماً باید یکی مثل پدر و مادر یا معلم باشد تا اگر موردی بود به کودک توضیح دهد و او را نسبت به قصه‌ها و اتفاقاتی که در فرهنگ فیلم‌های مختلف رخ می‌دهد آگاه کند. همانطور که در ماجرای ویروس کرونا دیدیم خیلی‌ها به تناسب شغل خود نسخه پیچیدند و گفتند فلان مورد را مصرف کنیم خوب می‌شویم یا پیشگیری می‌شود و خیلی‌ها هم براساس همین دستورات عمل کردند اما این پزشکان بودند که در این باره توصیه‌های دقیق‌تر را ارائه کردند. اینجا هم پدر و مادر هستند که باید بین محتواها تفکیک و تمایز ایجاد کنند.

فال روزانه

فروردین

اتفاقات تازه‌ای برای شما در حال وقوع هستند، شما در برابر این اتفاقات به شدت مقاومت می‌کنید و اجازه نمی‌دهید که این اتفاقات با سهولت بیشتری پیش بیایند. سرنوشت و تقدیر کارهایشان را انجام می‌دهند، شما با مقاومت کردن فقط خود را اذیت می‌کنید. توصیه می‌کنیم با سرنوشت همراه شوید نه این که به سرنوشت تان پشت کنید.

اردیبهشت

دوست یا عضوی از خانواده تان با اشکال‌ها و ایرادهای مداومی که از شما می‌گیرد، باعث دلسردی و دلزدگی شما شده است، اگر صحبت‌های دیگران باعث ناراحتی و ناامیدی شما از زندگی تان می‌شوند به صحبت‌هایشان اهمیتی ندهید. زندگی که در حال حاضر دارید متعلق به شماست فقط شما نه هیچ شخص دیگری. شما باید خودتان به تنهایی زندگی‌تان را اداره کنید.

خرداد

شما در این روزها در حال متعادل کردن یا آزمودن اخلاق و رفتار خود را با شخص یا اشخاص دیگری هستید. شما نکاتی را یافته‌اید که در این زمینه‌ها با آن شخص دارای اختلاف هستید اما حساسیت‌های زیادی و افراطی را به خرج ندهید زیرا باعث می‌شود شخص مقابل از شما بگریزد. امروز روزی نیست که شما با سرنوشت تان بجنگید.

تیر

شما بسیاری از هیجانات، شوق و ذوق‌های درونی‌تان را سرکوب می‌کنید که مبادا کسی متوجه این احساسات درونی شما شود اما به زودی اتفاقی برای شما پیش می‌آید که شما را مجبور می‌کند از این به بعد تمام احساسات خود را بروز دهید تا کمتر دچار استرس و دل نگرانی شوید. تجربیات جدید شما را بسیار راهنمایی خواهند کرد تا هرچه موفق تر باشید. از سکوت و گوشه عزلتی نیز که برای خود اختیار کرده اید خارج شوید زیرا در بیرون از تنهایی شما زیبایی‌های بسیاری برای مشاهده وجود دارند.

مرداد

شخصی با صحبت هایی که در مورد شما بر زبان رانده است موجبات ناراحتی‌هایی را برای شما فراهم کرده است. شما به دلایلی ترجیح می‌دهید با او بحثی نداشته باشید پس بهتر است این فکر را نیز از ذهن تان دور سازید زیرا در این روزها بیش از حد به این موضوع فکر می‌کنید و ذهن شما را مشغول کرده‌اند. شما فردی آسیب پذیر هستید بخصوص در این اواخر خیلی سریع کنترل خود را با کوچکترین کلامی از دست می‌دهید توصیه می‌کنیم انعطاف بیشتری در برابر مسائل از خود بروز دهید.

شهریور

کارهایی که در این اواخر انجام داده اید باعث شده اند که شما تجارب بسیار و فوق العاده‌ای را از زندگی بدست بیاورید، این تجارب شما را در مسیر زندگی بسیار یاری می‌دهند. تجاربی که به دست آورید مانند یک جهش در زندگی شما می‌باشند به شرط این که ترس‌های خود را کنار بگذارید و با جرات بیشتری به راه تان ادامه بدهید.

مهر

شما کارهایی را در دست انجام دارید، بهتر است تا به نتیجه رسیدن این اعمال، آنها را نزد خود نگه دارید و برای کسی از طرح‌ها و نقشه‌هایی که برای آینده دارید سخنی به میان نیاورید. البته در این اواخر کارهای ابتدایی و غیر حرفه‌ای بسیاری را انجام داده اید که از شما بعید بوده است. اما نگران نباشید زیرا دوباره به مسیر اصلی باز گشته‌اید. آسایش همیشگی در انتظار شماست به شرط این که کمی‌عاقلانه و با منطق بیشتری عمل کنید.

آبان

شما به خوبی از راهی که باید بپیمایید اطلاع کافی و لازم دارید اما متاسفانه همیشه در این فکر هستید که خودتان به تنهایی نمی‌توانید کاری را پیش ببرید، این تفکر و دلیل را از ذهن تان دور کنید زیرا شما به تنهایی نیز می‌توانید پیش بروید. زیرا خوشبختانه شما به دلیل صبر و استقامت زیادی که دارید می‌توانید بهترین رهبر گروه برای خودتان در مسیر زندگی تان باشید. شما اگر در این مسیر گام بگذارید تمام جاده خود را به شما نشان خواهد داد.

آذر

شما اکنون درمرتبه و مقامی‌هستید که هر شخصی در آرزوی این مقام به سر می‌برد، اما شما از این مرحله راضی نمی‌باشید و به نوعی کارهایی که انجام می‌دهید شما را راضی نمی‌کند به همین دلیل به دنبال راه حل‌های جدیدی هستید. بیش از حد به خود مغرور نشوید زیرا ممکن است در اثر غرور زیاد همین جایگاهی را که در حال حاضر دارید را نیز از دست بدهید.

دی

شما به دلیل خبر یا اتفاقی که برایتان پیش آمده است در یک شوک به سر می‌برید، نمی‌دانید راه درست چه راهی است و باید چه تصمیمی را اتخاذ کنید. بخصوص که از طرف شخصی که برای او ارزش زیادی قائل بوده اید و او را دوست داشته‌اید مورد بی لطفی قرار گرفته اید. به همین علت از زندگی‌تان کناره می‌گیرید. به جای این که افکار خود را مدام بر روی ذهنی منفی منعکس کنید بهتر است کمی‌مثبت فکر کنید تا بتوانید ساده تر و خیال آسوده‌تری به زندگی تان ادامه دهید.

بهمن

شما در رابطه با اتفاقاتی که با زندگی شخصی تان پیش می‌آید بیش از حد با دیدی احساسی می‌نگرید علی رغم این که ذاتا انسان موفقی هستید، این خصیصه شما در بسیاری از موارد و مسائل زندگی تان شما را به مسیری اشتباه سوق داده است. شما از لحاظ بار علمی و برآوردهای دانش دارای اطلاعات وسیعی هستید، از این اطلاعات استفاده کنید.

اسفند

شما به تازگی احساس فوق العاده قوی و مستحکمی را در خود بیدار ساخته اید. با کمک این انرژی می‌توانید به سادگی بر نیازهای خود غلبه کنید. توصیه می‌کنیم از پیله سکوت خود خارج شوید زیرا انرژی زیاد شما با سکوت دارای مغایرت خواهند بود سکوت و انزوای شما اجازه پیشرفت‌های سریعی را به انرژی‌های مثبت درونی تان نمی‌دهد.