

## آشپزی

**بادمجان کباب**

**مواد لازم :**

بادمجان قلمی:نمش عدد-پياز: یک عدد

گردو آسیاب شده: نصف پیمانه

رب انار: یک قاشق سوپخوری

رب آلو: دو قاشق سوپخوری

نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روغن مایع: به میزان لازمبادمجان کباب

**طرز تهیه :**
بادمجان ها را پوست گرفته و یک برش روی آنها ایجاد می کنیم، سپس بادمجان ها را به نمک اغشته کرده تا لکخی آنها گرفته شود.پياز را رنده ریز کرده، آب آن را می گیریم و با رب آلو، رب انار و گردو مخلوط می کنیم و پس از افزودن نمک، فلفل و زردچوبه مخلوط را کنار می گذاریم. بادمجان ها را شسته و خشک کرده، سپس داخل برش بادمجان ها را با مواد آماده شده پر می کنیم. مقداری روغن را روی حرارت قرار می دهیم تا داغ شود، سپس بادنجان های آماده را در روغن چیده، در ظرف را می گذاریم و زیر حرارت را کم می کنیم تا به آرامی سرخ شده و پخته شوند. پس از چند دقیقه آنها را برگرداندن و طرف دیگر آن را نیز سرخ می کنیم. می توان در کنار بادنجان ها گوجه فرنگی نیز استفاده کرد.

### خورش انار بیج

**مواد لازم :**

۲۵۰ گرم مغز گردو- یک کیلو سبزی

نیم کیلو گوشت چرخ کرده-۱ عدد پیاز متوسط

رب انار ترش یا آب انار ترش به مقدار لازم

نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

**طرز تهیه :**
برای تهیه خورش انار بیج که یک غذای سنتی گیلانی است ابتدا مغز گردو را خوب بسایید تا نرم شود. سبزی های لازم که شامل تره، جعفری، گشنیز و نناع می باشد را پاک کنید و بشوئید، بگذارید تا آبش برود و سپس ساطوری ریز رند نموده و با روغن تفت دهید. پیاز را در گوشت چرخ کرده، خرد کنید. نمک و فلفل را اضافه کرده با هم مخلوط نمائید، حالا با گوشت چرخ کرده کوفته های کوچک قلفلی به اندازه یک گردو درست کنید و کنار بگذارید. سپس گردوی سائیده شده را با چهار لیوان آب و کمی زردچوبه بگذارید روی حرارت ملایم بیزد تا مثل فسنجان به روغن بینند. پس از پخت گردو سبزی را که سرخ کرده اید اضافه نموده باز بگذارید تا بجوشد و سبزی ها پخته شود، بعد از پخت گردو و سبزی، کوفته ها را داخل خورش که در حال جوشیدن است بگذارید حرارت را زیاد کنید تا خورش از جوش نیفتد و کوفته ها باز نشود.

رب انار و یا آب انار ترش (به میزان نصف لیوان ) را به خورش انار بیج اضافه کنید و بگذارید روی حرارت ملایم بجوشد و هنگامی که کوفته ها پخته شد و خورش جا افتاد حال خورش نار بیج آماده است. غلظت خورش انار بیج باید مثل خورش فسنجان باشد و کم آب شود.

### دلمه برگ مو

**مواد لازم :**

برگ مو به مقدار لازم- گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم

برنج یک پیمانه- سبزی دلمه ( گشنیز، جعفری، نناع و ترخون) به یک نسبت با گشنیز کمی بیشتر ۳۰۰ گرم
پیاز متوسط دو عدد-لپه یک پیمانه
نمک دلمه برگ مو-

آب یک پیمانه- سرکه نصف پیمانه

شکر یک قاشق غذا خوری- نمک به مقدار کم

**طرز تهیه :**

باید لپه و برنج رو از قبل خیس بدیم. پیازهارو نگینی خرد میکنیم و در مقداری روغن به همراه زردچوبه تفت میدیم. کمی که سبک شد و رنگش طلایی شد گوشت و رو اضافه میکنیم و روی حرارت ملایم تفتش میدیم. برنج و لپه ها رو هم نیم یز میکنیم و به گوشت در حال تفت اضافه میکنیم. فقط حواستون باشه که تا حد زیادی پخته باشه.بعد هم سبزی رو اضافه میکنیم و اگر دوست داشتنین به قاشق رب گوجه هم اضافه کنین. اگر زرشک دوست داشته باشین میتونین به مواد زرشک هم اضافه کنین و تفت بدین.نمک هم یادتون نره. مواد داخل دلمه ما آماده است. مواد رو داخل برگها بیچین و به پشت در قابلمه بچینید. دلمه هارو کیپ هم بچینین و چاشنی رو روش بریزین. حواستون باشه که چاشنی خیلی کم هست، در حدی که انتهای قابلمه رو پر کنه و در واقع دلمه ها باید با بخار چاشنی پخته بشن. در قابلمه رو بگذارید و نیم تا یک ساعته روی حرارت ملایم باشه تا ببیز. برای بیچیدن دلمه ها روشهای مختلفی وجود داره که مرسوم ترینشون بقیچه ای هست و رولی. اگر برگهایی که استفاده میکنین تازه هست باید دو سه دقیقه ای در آب جوش بجوشه تا نرم بشه و موقع بیچیدن نشکنه. برگها رو که آماده کردین، یهن کنین و مواد رو داخلش بریزین و بیچینش.

### باقلا قاتق گیلانی

**مواد لازم :**

باقالا (کشاورزی گیلان) ۳۰۰گرمباقالا قاتق

شوید(خشک)۳قاشق سوپخوری

تخم مرغ ۳عدد

سیر(خشک)۴حبه

کره (یا روغن زیتون) ۱۰۰گرم

آب الیتر- نمک به میزان لازم

فلفل به میزان لازم

زردچوبه به میزان لازم

**دستور پخت :**

ابتدا پوست باقالا ها را جدا کرده و در ظرف مناسب یا گنج مقداری روغن یا کره میریزیم و کمی باقالا را در آن تفت میدهیم سپس شوید خشک، سیر کوبیده، زردچوبه و نمک را اضافه کرده و مخلوط می کنیم بعد از اینکه مواد به خوبی تفت خورد، آب را روی آنها می ریزیم و همان طور روی حرارت باقی می گذاریم تا باقالا نیم پز شود (این نوع از باقالا زود له می شود). پس از جوش آمدن آب، تخم مرغ را اضافه می کنیم.این تخم مرغ ها باید خوب پخته شود.در آخر با دارچین و فلفل غذا را خوش طعم می کنیم.

### خانواده

با کوهی از خستگی ؛

# سالمندان را وادار به درد و دل کردن کنید



که تا حالا در کنار مادر نشسته نشنود در گوش دکتر می‌گوید: اگر سرطانی چیزی هست بگوئید تا چند وقت دیگر زنده می‌مانم؟

دکتر که در واقع روان‌شناس است بعد از این که فشار خون بیمار را می‌گیرد و چشم‌های او را با چراغ قوه نگاه می‌کند می‌گوید: مادر جان، ان‌شاه‌الله که صد سال دیگر هم عمر می‌کنید. زندگی دست خداست. بعد می‌گوید: مادر جان من اول باید ببینم ریشه بیماری‌تان چیست؟

و مامان منیر می‌گوید: فکر می‌کنم ریشه بیماری‌ام در معده‌ام است. درست از وقتی که معده دردم آرام گرفت و دکتر گفت که مشکلی ندارم، سردرهایم شروع شد، بعد هم سرفه‌های شدید می‌کردم که نشان می‌داد وضع ریه‌ام خیلی بد است. فکر کنم یک نوع بیماری است که از همه جا سر درمی‌آورد و مثل سرطان توی بدنم ریشه دوانده است.

و دکتر سیورانه گوش می‌دهد و در تاریخچه بیماری‌های مامان منیر عقب می‌رود و عقب می‌رود تا می‌رسد به این که ماجرا از فوت همسرش و مهاجرت تنها پسرش که او را پشت و

### هشدار روانشناسان به والدین ؛

# کودک‌تان زیاد تلویزیون تماشا نکند

روان شناسان بر این باورند که فرزند پروری هنری است که نیاز به خلاقیت، صرف انرژی، زمان و هزینه دارد. بخش عمده ای از این انرژی صرف برنامه ریزی و مدیریت اوقات فراغت فرزندان می شود. البته نتیجه کار همیشه رضایت بخش نیست، چراکه بسیاری از والدین در تامین شرایطی مناسب برای پر کردن اوقات فراغت کودک یا نوجوان شان، بخصوص در تعطیلات نوروزی به علایق و نیازهای فرزندشان توجه نمی کنند.

وقتی برنامه ریزی برای اوقات فراغت فرزندان، متناسب با نیازهای روحی و جسمی آنها صورت نمی گیرد، کودکان و نوجوانان تصور می کنند که بیشتر وقت شان را باید برای تماشای تلویزیون و بازی های کامپیوتری که بیشترشان هم خشونت آمیزند، صرف کنند؛ در حالی که ضایعه ناشی از تماشای کارتون ها یا انجام بازی های خشن، کمتر از خشونت های اجتماعی نیست.

علت گرایش کودکان و نوجوانان به بازی های کامپیوتری یا کارتون های خشن، ارضاشدن حس هیجان و رقابت خواهی است که در قالب این نوع برنامه ها نهفته است و از نیازهای روحی این مقاطع سنی محسوب می شود.
- کودکان هیجان می خواهند

روان شناسان تأکید می کنند این درست است که بچه های امروز با توجه به آپارتمان نشینی بیش از پیش به فعالیت های ورزشی نیاز دارند، چراکه ورزش غیر از آن که نوعی فعالیت بدنی، اجتماعی و گروهی محسوب می شود، نوعی بازی هم به حساب می آید و

می تواند به حس هیجان خواهی و رقابت پذیری کودک هم پاسخ بدهد. حال این بازی ها می تواند جنبه جسمی داشته باشد یا به تقویت قوای فکری یا تحیل کودک کمک کند.

کاهش زمانی که بچه ها جلوی کامپیوتر یا تلویزیون می گذارند

به همت و تلاش والدین برای برنامه ریزی فعالیت یا بازی

افسردگی ممکن است به صورت خفیف در شخص وجود داشته باشد و بر اثر استرس (مانند مرگ یک عزیز) تشدید شود. افسردگی در بین زنان و افرادی که دچار بیماری‌های مزمن هستند، بیشتر وجود دارد.

✽ علائم افسردگی سالمندان

شایع‌ترین تغییراتی که در سالمندان بر اثر افسردگی ایجاد می‌شود و خانواده‌ها نسبت به آن باید حساس باشند عبارت است از عصبی بودن، احساس پوچی، بی‌قراری، تندخویی، تحریک‌پذیری یا احساس عدم محبوبیت.

همچنین کاهش اشتها، از دست دادن وزن، بیخوابی و خستگی، مشکلات حافظه و گیجی نیز در این بیماران شایع است.

سالمندان هنگام افسردگی نشانه‌های جسمی نامشخص و مبهمی مثل درد و بی‌تابی از خود بروز می‌دهند.

نبود احساس لذت و کاهش یا از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً برای بیمار لذتبخش بودند مانند خوردن، کار، رابطه جنسی، دوستان، سرگرمی و تفریحات از دیگر نشانه‌های افسردگی است.

سرزنش خود یا احساس فزاینده گناه، خستگی و از دست دادن انرژی و کاهش توانایی در تفکر و تمرکز و افکار تکرار شونده‌ای درباره مرگ یا حتی آرزوی مرگ داشتن از علائم مبهمی است که باید نسبت به آن حساس باشیم.

بیمار ممکن است بی‌قرار و مضطرب باشد و حرکات اضافه از خود نشان دهد یا کلاً بی‌حس و حال شود. تشخیص افسردگی مستلزم بررسی کامل سابقه پزشکی ازجمله اطلاعاتی درباره زمان بروز، مدت دوام و شدت علائم است. سالمندانی که دارای افسردگی خفیف باشند به روان‌درمانی خوب پاسخ می‌دهند، اما افسردگی متوسط یا شدید ممکن است به دارودرمانی نیز نیاز داشته باشد؛ البته معمولاً ترکیبی از روان درمانی و دارودرمانی بیشتر تجویز می‌شود.



– تا آخر کارتون را ببینند

روان شناسان می گویند: لزومی ندارد که والدین اجازه دهند فرزندان‌شان از ابتدا تا پایان یک کارتون خشن را ببینند، بلکه می توان با ایجاد سولاتی برای تحریک حس کنجکاوی کودکان، دین آن را برای حدس زدن اتفاقات و تحریک حس تشخیص کودکان از شخصیت های مثبت و منفی کارتون به چند بخش تقسیم کرد. به این ترتیب از تاثیرپذیری منفی کودکان، تحت تاثیر شخصیت های این نوع کارتون ها کاسته خواهد شد؛ به بیان دیگر والدین به کسب برداشت های صحیح از شخصیت های کارتونی توسط کودکانشان کمک می کنند. استفاده مداوم از برنامه های تلویزیونی، کودک و نوجوان را به گیرنده ای بدون تفکر و بدون داد و ستد اندیشه و تجزیه و تحلیل مطالب تبدیل می کند. در واقع، صدا و حرکت او را جلب کرده و به سمت بی توجهی، عدم انتخاب و بی تفاوتی نسبت به آنچه عرضه می شود، سوق می دهد. آن گاه نسلی که باید سازنده زندگی باشد، تماشاچی صرف صحنه ها می شود. استفاده صحیح، مفید و مفرح از وقت را باید از کودکی به فرزندان آموخت.

شماره ۲۲۷۸ - چهارشنبه ۲۸ آبان ۱۳۹۹

### فال روزانه

**فروردین**

با وجود اینکه امروز خیلی دیر می‌گذرد، ولی شما از شرایط موجود راضی هستید. شما آماده‌اید با مشکلات سرشاخ بشوید! اما ندای درونتان بهتان می‌گوید الان وقت مناسبی نیست، حتی اگر اهمیت آرام تر کار کردن را فهمیده باشید، تا موقعی که تغییرات لازم را اجرا نکنید از ناامیدی در نخواهید آمد.

**اردیبهشت**

شما در رفتار با فردی که مشکلات خیلی کوچک و جزئی را تبدیل به فاجعه‌ای بزرگ می‌کند بی طاقت شده و صبر و تحملتان را از دست داده‌اید. حتی اگر لازم شد روی این کار کنترل داشته باشید، لازم نیست به خاطر پرداختن به مسائل یک نفر دیگر کارتان را متوقف کنید. اگر دیگران به این رفتارهای خود ادامه دادند سعی کنید که فقط ازشان دوری بجویید.

**خرداد**

شما امروز به اندازه کافی باهوش هستید و آنقدر خودتان را باور دارید که می‌توانید یک داستان سر هم کنید!! بدون اینکه نیاز به گفتن باشد جنگیدن با حقایق بارز و مشخص شما را به دردمس می‌اندازد، به خصوص اگر بخواید دیگران را هم متقاعد کنید که از شما پیروی کنند. زمانی را با یک دوست مورد اطمینان صرف کردن و بررسی کردن ایده‌هایتان شما را از شرمندگی بعدی نجات می‌دهد!

**تیر**

با وجود اینکه اوایل روز حساس‌تر می‌شوید ولی در اواسط روز انرژی‌های بیشتری را دریافت می‌کنید و تحریک می‌شوید به کارهای شخصی بپردازید. هم اکنون شما باید توانایی‌های رهبری و مدیریتی خود را نشان دهید و از این کار نیز هراس ندراید. مطمئن شوید قبل از اینکه برنامه‌هایتان را اجرا می‌کنید، هیچ فرضیه نادرست و نکته مبهمی‌باقی نمانده باشد. قبل از اینکه کارتان را شروع کنید، نسبت به موقعی که اولین قدم را برداشته‌اید، راحت تر می‌توانید به عقب برگردید.

**مرداد**

امروز ماه وارد نشانه‌تان می‌شود و شما می‌توانید موج تازهای از انرژی که وارد بدنتان شده است را حس کنید. اما احساسات قوی شما کاملاً آشفته تان می‌کنند، برای اینکه نمی‌توانید به راحتی متوجه بشوید که کدام یک بیشتر ارزش بها دادن دارند. گویی که به یک چادر پر از ناهمواری رسیده‌اید و باید قبل از اینکه دیگران را هم درگیر روند کاریتان کنید این ناهمواری‌ها را برطرف کنید.

**شهریور**

شما امروز احساس خیلی خاصی نسبت به اتفاقات درست و نادرستی که پیرامونتان رخ می‌دهد دارید. شما توانایی قضاوت کردن فوق‌العاده‌ای دارید، چرا که هم اکنون قدرت قضاوت شما خیلی قوی شده است و همچنین توانایی دیدن هر دو جنبه یک سؤال به آن اضافه شده است. فقط فراموش نکنید حرف شما سخن نهایی نیست، پس فقط به عنوان یک فرضیه آن را بیان کنید. به افراد دیگر نگاه بدید، آنها نیز دارند خودشان به آگاهی برسند.

**مهر**

امروز کمی دودل شده‌اید، حتی اگر دیگران به نفع شما کار کنند باز هم فرقی نمی‌کند. آنها شما را تشویق می‌کنند رویاهای بزرگ داشته باشید، تا بتوانند پروژه‌ای که قبلاً هم بهش سری زده بودید را مطرح کنند. ولی شما در مسیر خود بمانید و فقط به خاطر اینکه دیگران ازتان می‌خواهند کار دیگری انجام ندهید. شما خودتان بهتر می‌دانید که چه موقعی باید چه کاری بکنید.

**آبان**

وقتی توانید احساسات خود را کنترل کنید، به خصوص اگر دیگران هم ناراحتی‌های شما را تشدید کنند، اوضاع خیلی ناراحت کننده و استرس زا می‌شود. حتی اگر از این شرایط جدید ناراضی هستید ولی خودتان را نگران نکنید. شما می‌خواهید بیشتر داشته باشید و حتی شاید خودتان هم دقیقاً ندانید که چه می‌خواهید. شما فقط به زمان احتیاج دارید، روزهای آینده اوضاع بهتر خواهد شد.

**آذر**

شما نمی‌توانید خیلی راحت بگوئید که زندگیتان ساده تر شده یا پیچیده تر! شما توانایی این را پیدا کرده‌اید که روش زندگی خود را طوری تغییر دهید که به تفریحات و خوشی‌هایتان اضافه شود، اما حالا همه چیز ظاهراً در حال تغییر کردن است. پس فوری فرصت‌ها را به چنگ آورده و تفریح کردن را از دست ندهید، چراکه ممکن است در هفته‌های آینده اصلا وقتی برای تفریح کردن پیدا نکنید.

**دی**

شما در محل کار تقریباً خوش بین هستید، اما همیشه و همه جا نمی‌توانید این خصلت را داشته باشید. شاید امروز نسبت به کسانی که زیاد با شما همکاری نمی‌کنند خشمگین شوید. به حس‌های منفی خود بها ندهید؛ اطرافیان شما بیشتر از قبل ازتان حمایت می‌کنند، پس پیشنهاداتی که به شما می‌دهند را قبول کنید و برنامه‌های خود را به پیش ببرید.

**بهمن**

شما امروز بین اعتقادات خود و عقایدی که بازخوردهای ناراحت کننده به دنبال دارد در جدال هستید. شما دوست ندارید چیزهایی که برایتان مهم هستند را قبول کنید، زیرا اگر شما به عقاید خود وابسته باشید آنها بخشی از شما می‌شوند. خوشبختانه توانایی تحلیل کردن و خونسردی شما می‌تواند بهتان کمک کند در عین حال که نقطه نظرات دیگران را هم قبول می‌کنید، راهی پیدا کنید که بتوانید به عقاید خود نیز پایند بمانید.

**اسفند**

امروز شما بر سر دوراهی قرار می‌گیرید. از یک طرف شما می‌خواهید کار خاصی انجام دهید؛ شما کارهای عقب افتاده زیادی برای انجام دادن دارید و شور و هیجان شما می‌تواند تبدیل به عصبانیت شدید بشود. از طرف دیگر اگر کمی تلاش کنید عصبانیت و آرامی برای خود درست کنید، عجیب اینکه احساس خواهید کرد بیشتر از خلوت و محیط دنج خود جدا افتاده‌اید. اما الان نباید نگران این باشید که چه راهی را انتخاب کنید؛ فقط ببینید که طالع شما چیست و سرنوشت شما را به چه مسیری هدایت می‌کند.