

## آشپزی

<b>کباب تابه ای</b>
<b>مواد لازم<span> </span>:</b>
گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم (۳۰۰ گرم گوشت گوساله و ۲۰۰ گرم گوسفندی )
پیاز بزرگ ۱ عدد
نمک به میزان دلخواه
ادویه شامل (فلفل سیاه، فلفل قرمز، سماق یا پودر لیمو عمانی) به میزان دلخواه
گوچه فرنگی ۵-۶ عدد
رب گوجه فرنگی نصف قاشق غذاخوری (اگر رب خانگی باشد می توانید یک یا دو قاشق بربریزید)
فلفل قرمز به میزان دلخواه
آب لیموترش تازه (لیموی کوچک) یا آب نارنج یک عدد
ترکیب آب و زعفران دم کرده دو سوم لیوان
فلفل دلمه ای (در صورت تمایل) یک عدد
آماده سازی: ۶۰ دقیقه
زمان پخت: ۴۵ دقیقه
مجموع زمان پخت: ۱۰۵ دقیقه
<b>طرز تهیه<span> </span>:</b>
پیاز را رنده ریز کرده و آب آن را بگیرید. گوشت را دو بار چرخ کنید.
گوشت، پیاز، نمک و ادویه جات را باهم مخلوط کرده و حدود ۵ دقیقه خوب ورز دهید.
کف تابه را کمی چرب کرده و گوشت را در آن یک دست پهن کنید.
به مدت یک ساعت درون یخچال قرار دهید.
در این فاصله سس گوچه را آماده کنید.
گوچه ها را رنده کنید.
رب را با مقدار کمی روغن روی حرارت ملایم چند دقیقه تفت دهید تا رنگش عوض شود.
سس گوچه های رنده شده، ادویه جات، آب و زعفران و آب لیمو ترش را اضافه کنید.
اجازه دهید تا به جوش بیفتد.
پس از ۳-۲ دقیقه جوش زدن شعله را خاموش کنید.
گوشت را از یخچال خارج کنید و به پهنای دلخواه برش بزنید، روی شعله متوسط با در بسته ۵ تا ۱۰ دقیقه ای بپزید تا گوشت آب بیندازد و کمی پخته شود.
سس مقداری کره یا روغن اضافه کرده و اجازه دهید تا گوشت برشته شود.
یک طرف که برشته شد، کباب ها را برگردانید تا طرف دیگر آنها هم برشته شود.
در صورت تمایل دو عدد گوچه را حلقه کرده و با برش های فلفل دلمه ای روی گوشت بچینید.
سس را به کباب تابه ای اضافه کرده و با حرارت کم یک ساعت زمان دهید تا گوشت خوب پخته شود.

### آش دوغ اردبیل

**مواد لازم :**

نخود( پخته شده) ۱.۵ پیمانه

برنج (برنج ایرانی) ۱ پیمانه

ماست (پرچرب) ۲ لیتر

دوغ (دوغ محلی ترجیحا) ۲ لیتر

سبزیجات (تره، گشنیز، برگ سیر تازه) نیم کیلو تخم مرغ ۱ عدد

گوشت چرخ کرده (با چربی کم) ۲۵۰ گرم
نعنا خشک (برای تزئین) به مقدار لازم

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

پیاز (رنده و آب گرفته شده) ۱ عدد

روغن (برای سرخ کردن گوشت قلقلی) به مقدار لازم
**طرز تهیه :**

ابتدا ماست را با همزن برقی یا دستی به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه آفندر هم می‌زنیم تا کاملاً شل شود.

سس کم کم دوغ را به ماست اضافه کرده و باز هم می‌زنیم تا کاملاً یکدست شوند.

یک عدد تخم مرغ را داخل مخلوط دوغ شکسته و باز هم می‌زنیم تا کاملاً تخم‌مرغ باز شود. (تخم‌مرغ از بریدن دوغ در زمان پخت جلوگیری می‌کند)

مخلوط دوغ و تخم مرغ را که کاملاً یکدست شده روی حرارت زیاد اجاق قرار می‌دهیم و با قاشق چوبی هم می‌زنیم (استفاده از قاشق چوبی به این دلیل است که این آش نیاز به هم زدن طولانی مدت روی شعله را دارد و چون دسته قاشق چوبی کمتر داغ می‌شود دست نازتان نمی‌سوزد)

در همین زمان یک پیمانه برنج خام را شسته و به مواد روی اجاق اضافه کرده و مرتب آن را هم می‌زنیم تا دوغ نبرد.

زمانی که دوغ به غلظت مناسب رسید و قل زد گوشت قلقلی را اضافه می‌کنیم(۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده و یک پیاز رنده شده و آب گرفته و مقداری نمک و فلفل و یک قاشق مربا خوری نعنا خشک را با هم مخلوط کرده و به اندازه یک فندق در دست قلقلی می‌کنیم و کمی در روغن سرخ می‌کنیم) اکنون نوبت سبزی‌هایی است که از قبل آن ها را شسته و خرد کرده‌ایم را به آش اضافه می‌کنیم.(اگر برگ سیر تازه در دسترستان بود از ریختن آن به آش دریغ نکنید چرا که طعم ویژه‌ای به آش می‌دهد) اکنون نوبت نخودهایی است که از شب قبل خیسانده و آب آن را ۲ بار عوض کرده و پخته‌اید را به آش اضافه می‌کنیم. وقتی آش جوشید زیر حرارت را کم کرده و اجازه می‌دهیم تا رنگ سبزی‌ها تیره شود، بعد از جوشیدن آش باید حداقل نیم ساعت روی حرارت ملایم اجاق باشد.

بعد از آماده شدن، آش را در ظرف مورد نظر ریخته و با نعنا و سیر داغ روی آن را تزئین می‌کنیم.

## امیرالمؤمنین (ع):

# بهترین عبادت عفت است.

## خانواده

«دختردارها» بخوانند ؛

# زیبایی‌های باطنی فرزندان را هم تربیت کنید



خودشان وارد نشوند، چون یا خجالت می‌کشند یا بلد نیستند چطور باید ارتباط برقرار کنند. مادرهای محترم بهتر است خودتان در سن بلوغ دختران وارد این مسائل شوید و خیلی دوستانه همه تغییرات مربوط به دوره بلوغ را به دختران آموزش دهید تا اینکه صبر کنید او از دیگران و به غلط و با هزار داستان دیگر بشنوند؛ بنابراین اجازه دهید که به راحتی و بدون استرس خودش در آن آماده تغییرات بزرگ کند.

۳-از جمله «ایشالا عروس بشی» استفاده نکنید هر وقت می‌خواهید برای دخترتان دعا کنید لطفاً از جمله «ایشالا عروس بشی» استفاده نکنید. چون اینطور می‌شود که اون همه خوشبختی‌های عالم را در ازدواج ببیند. جملات زیبای زیادی هست که می‌توانید موقع دعا کردن استفاده کنید مثل اینکه ان شالله عاقبت بخیر شوی، انشالا دانشگاه بروی، انشالا موفق بشوی و ان شالله به آرزوهای قشنگت برسی.
۴-پس انداز کردن را به او یاد دهید حتماً از همین حالا در هر سنی که دخترتان هست به او یاد دهید که برای خودش پس انداز داشته باشد تا این عادت در بزرگسالی هم برایش باقی بماند و هیچوقت کم و کسر نداشته باشد. خیلی دخترها با این احتساب که نیازی به پس

می‌کنید که وقتی ازدواج می‌کند، در منزل به همسرش کمک نمی‌کند و این سنت پیغمبر است که همسران در منزل به یکدیگر کمک کنند پس گام اول این است که شما دختر و پسرتان را اینطور پرورش بدهید. رفتار مردها با همسرشان نقشی اساسی در سلامت روانی و عاطفی دخترانشان دارد، وجود احترام بین زن و شوهر باعث آسودگی خاطر دخترها می‌شود. به طور معمول دخترها تمام رفتارهای پدر و مادرشان را زیر نظر می‌گیرند و آن را به طبع تکرار می‌کنند، به همین دلیل رفتارهای منفی در حضور دخترتان بروز ندهید پدرها تعیین کننده رفتار دخترشان با دیگران در آینده هستند.

• توصیه‌هایی به پدران دختردار

در نهایت تحقیقات نشان داده که پدران ممکن است بیش از مادران در رشد هویت جنسی سالم دخترانشان نقش داشته باشند پس بهتر است

پدران بر رفتارشان خیلی دقت کنند، دختر نوع رفتار پدر خود با مادرش را الگو قرار می‌دهد تا مرد آینده اش را انتخاب کند حال اگر این رفتار بد باشد، او یک الگوی نامناسب دارد و اگر خوب باشد، یک انتخاب خوب در آینده می‌تواند داشته باشد؛ و باز هم تحقیقات نشان داده دخترانی که در خانه‌هایی رشد کردند که مادر مسلط و پدر منفعل بوده و در تصمیم‌گیری‌ها نقش نداشته، در آینده با مردان دچار مشکل می‌شوند؛ بنابراین پدران بدانند که دختران به نحوه رفتار آن‌ها بسیار دقیق هستند، شمایه عنوان یک پدر همیشه در برابر دیدگان فرزندان هستند، نوع رفتار شما با بچه‌ها و نحوه برخورد با مادر بر رفتار زنانه دخترتان تاثیر دارد.

اگر مردی مسئولیت پذیر، حمایتگر و تأیید کننده و مهربلب هستید، دخترتان نه تنها تعریف و روستیزی از مردانگی و پدر بودن در ذهن خواهد داشت بلکه احترام بیشتری برای خود هم قائل خواهد بود.

زوج های جوان بخوانند ؛

## حد و مرز انتقاد از همسر را رعایت کنید

زن و مرد هر گاه ضعیفی از یکدیگر می بینند که میتواند بخود و زندگی شان آسیب بزند، می بایست بتوانند با آرامش و لطافت، فرد مقابل را نسبت به آن ضعف قانع کنند. درصورتی که انتقاد بتواند باعث عشق و محبت بشد تر زن و مرد نسبت به هم شود، هرگز اهانت محسوب نخواهد شد. بلکه این ویرانی و ناراحتی در روابط است که به نوعی اهانت به حساب می آید و باید برای سخت نشدن وضعیت زندگی هم که شده از آن دور شد.

• انتقاد، خارج شدن از تعادل نیست

یادآوری این نکته بسیار الزامی است که همانطور که انتقاد ناسالم و نابجا میتواند به خانواده آسیب جدی بزند و فضای خانواده را به جای شادکامی با تلخ کامی بر کند، انتقاد محبت آمیز هم میتواند جلوی خصومت و دشمنی را بگیرد.

انتقاد اگر در زمان ، جایگاه و وضعیت مطلوب خود و با شیوه صحیح و درست و همچنین با رعایت اصل تعادل صورت بگیرد، یک روش تربیتی کارآمد و مؤثر است. و در طرف مقابل، اشکار است که انتقاد با شیوه اشتباه و تحریک آمیز ، به یک ضد تربیت تبدیل خواهد شد.

• انتقاد کردن به شرط حذف موانع برقراری رابطه در زندگی زناشویی تنها در روش ارتباطی امن کارساز است و همسران میتوانند از هم انتقاد سازنده کنند. زیرا در روش ارتباطی اجتنابی همسران می خواهند از شر هم راحت شوند و در روش اضطرابی انتقاد کردن برای فرو نشاندن استرس همسران بکار می رود. انتقاد در روش ارتباطی امن میسر است برای این که در دو روش اضطرابی و اجتنابی، اشخاص درگیر سختی های خود هستند و به فکر اصلاح طرف مقابل نیستند.

با شناخت بیشتر دوران بلوغ ؛

## علت بد خلقی نوجوان خودتان را کشف کنید

است حاکی از تغییرات وسیع ساختمان مغر انسان در نوجوانی و اوایل جوانی است. به گزارش روزنامه اعتماد، در این تحقیق که در انستیتو ملی سلامت روان Bethesda انجام شد، فرآیند رشد ۴۰۰ کودک تحت نظارت قرار گرفت. به این صورت که هر دو سال یک بار از مغز آنها تصویربرداری به عمل می آمد. با مطالعه نتایج به دست آمده مشخص شد در فرآیند رشد انسان به تدریج سلول های مغز درگیر جوان سازی می شوند و به طور مداوم مغز انسان در حال تجدید و تغییر است به طوری که فرد تا سن ۲۲–۲۰ سالگی سالانه یک درصد از سلول های خاکستری محققان می گویند ؛

## اختلالات اضطراب از والدین به کودک منتقل می شود

و پدران مضطرب پسران مضطرب تری دارند. پاولووا گفت: «از آنجایی که کودکان تقریباً به یک اندازه ژنتیک را از مادر و پدرشان به ارث می‌گیرند، یافته‌های ما نشان می‌دهد که نقش عوامل محیطی ممکن است به‌ویژه در انتقال اضطراب قوی باشد.»به گفته محققان، اختلالات اضطرابی بسیار شایع هستند و با افزایش، آفت تحصیلی، سو مصرف مواد و خودکشی مرتبط هستند.

پاولووا پیشنهاد کرد: «والدین باید در مورد اضطراب شان، نه تنها برای سلامتی خود، بلکه برای سلامت فرزندان‌شان نیز کمک بگیرند. رفتار شجاعانه را برای فرزندان خود الگوبرداری کنند و به آرامی آنها را تشویق کنند تا با موقعیت‌هایی که ممکن است اضطراب آور باشد، روبرو شوند.»



انداز نیست و همه چیز در خانه پدري مهيا است به خانه همسر می‌روند و نمی‌توانند مدیریت درستی برای زندگی همسرشان هم داشته باشند و یا حتی برای بزرگسالی شخصی خودشان هم دچار مشکل می‌شوند.

۵-از زیبایی‌های باطنی اش هم تعریف کنید اینطور باب شده که والدین همیشه از زیبایی‌های ظاهری دخترشان تعریف می‌کنند از چشم و

ابروی زیباییش می‌گویند همیشه به جای اینکه مدام از زیبایی‌های ظاهری او تعریف کنید سعی کنید از زیبایی‌های باطنی اش هم تعریف کنید

مثلاً: به جای اینکه بگویید «تو چشمت خیلی قشنگه، وای موهات نازه» به او بگویید: «تو خیلی مهربونی و قدرت بخشنده ای» اجازه دهید دخترتان زیبایی‌های باطنش را هم تقویت کند نه فقط زیبایی‌های ظاهری خود را.

۶-کارهای منزل را بین دختر و پسرتان تقسیم کنید لطفاً اگر هم دختر دارید و هم پسر به اندازه‌ای که از دخترتان در کارهای منزل کمک می‌خواهید

همانقدر هم به پسرتان در منزل مسئولیت بدهید و این بد نیست. باور کنید کارهای خانه فقط زنانه نیست اینطور می‌شود که پسری تربیت

برخی تفاوت‌های تربیتی بین والدینی که دارای فرزند پسر و دختر هستند، وجود دارد. مثل اینکه استفاده از برخی واژه‌ها یا جمله‌ها برای پسرها و دختراها چه نفع یا سودی دارد و چه چیزهایی در فرآیند تربیتی آن‌ها موثر و مهم است.

تربیت فرزند از دیرباز جزو مسائل اساسی و بنیادی در جامعه و به ویژه دین اسلام محسوب می‌شده است، به ویژه در دنیای امروز که رشد گسترده تکنولوژی اینترنت و فضای مجازی را شاهد هستیم، از یک جایی به بعد دیگر موضوع تربیت خیلی سخت‌تر می‌شود.

در عرصه مباحث تربیتی گاه پیش می‌آید که در تربیت فرزند دختر و پسر تفاوت‌هایی می‌بایست والدین قائل شوند مثل اینکه گفتن برخی جملات یا انجام دادن برخی کارها یا در کنار فرزندان دختر و پسر با هم فرق دارد. تفاوت‌های جسمی، روانی و شناختی دختران و پسران باعث می‌شود که والدین نیاز باشد ظرافت‌هایی را در این تربیت آن‌ها به کار ببرند در شماره گذشته به توصیه‌هایی به پسردارها پرداخته شده که از اینجا قابل مطالعه است و در این گزارش به برخی از این مباحث در ارتباط با تربیت فرزند دختر می‌پردازیم.

۱-فعالیت‌های مختلف را به او آموزش دهید تصورتان این نباشد که، چون فرزندان دختر است پس خیلی چیزها را نیازی نیست بلد باشد، حتی شده رانندگی و بنزین زدن و انجام کارهای فنی و تعمیر وسایل منزل را هم به او یاد دهید. تا در سن بالاتر بتواند از پس کارهای خودش بر بیاید و یک دختر مستقل شود نه وابسته؛ بنابراین کلیشه‌های جنسیتی درباره دختر و پسر را دور بریزید و تا جایی می‌توانید درباره مسائل مختلف به او آموزش دهید.

۲-مسائل مربوط به بلوغ را به او توضیح دهید گاه مادران صبر می‌کنند تا دوست و آشنا و رفیق همه وارد مباحث مربوط به بلوغ بشوند و همه آموزش‌ها را به دخترشان بدهند تا اینکه

### فال روزانه

#### فروردین

امروز بهتان توصیه می‌شود که دید مثبتی داشته باشید، برای اینکه وقتی برخلاف میل شما اتفاقی می‌افتد شما خیلی سریع و بیش از اندازه جدی می‌شوید. شما وقتی بفهمید مردم دیگر با دیدگاه‌هایی که کاملاً با دیدگاه‌های شما متفاوتند توافق دارند خوشحال‌تر خواهید شد. به جای اینکه عقاید خود را بر دیگران تحمیل کنید، فقط کارهایی را انجام دهید که انجام دادنشان برایتان مفید است.

#### اردیبهشت

ماه در نهمین خانه شما مربوطه به ایده‌های بزرگ قرار دارد و در عین حال به شما توصیه می‌شود که قبل از اینکه نظرات خود را با فرد دیگری در میان بگذارید آن را دوباره بررسی کنید. هوشیاری و آگاهی شما نسبت به همیشه کمی بیشتر شده است، برای اینکه می‌خواهید در نهایت قبل از افشا کردن آنچه که در ذهنتان دارید از درست بودن مطالبی که می‌گویید اطمینان حاصل کنید. اما نباید مدت زیادی تأمل کنید، وگرنه فرصتان را از دست خواهید داد.

#### خرداد

امروز پیروی کردن از پیشنهادات یک نفر دیگر مادامی که شما خود چنین خواسته‌های بزرگی ندارید که به نامیدی‌هایتان پایان دهد، می‌تواند حرکت واقعا عاقلانه‌ای باشد. با وجود این واقعیتی به شما اجازه می‌دهد وارد ارتباطی شوید که این رابطه بیشتر بر پایه زمینه‌های مشترک استوار شده است تا بر پایه نیازهای مختلف. پذیرای تغییر بودن به شما کمک خواهد کرد که ارتباطات بیشتری داشته باشید.

#### تیر

امروز ماه کاملاً در جهت خلاف نشانه شما قرار گرفته است، و شما در شرایطی قرار می‌گیرید که یک خاطره عقیدتی قدیمی که از نظر احساسی خیلی بهتان لطمه زده است دوباره یاد آوری می‌شود. اما نباید تصور کنید که تمام پیش آمدهایی که جدیداً رخ داده‌اند به شما صدمه زده‌اند. امنیت و آسایش شما بیشتر از آنکه به حوادثی که در جهان بیرون اتفاق می‌افتد بستگی داشته باشد به احساسات خودتان بستگی دارد.

#### مرداد

در این هفته شما قبل از اینکه بتوانید زمانی را به خودتان اختصاص دهید کارهایی برای انجام دادن دارید، و هرچه زودتر شروع کنید زودتر هم کارهایتان را تمام خواهید کرد. هنوز ماه در ششمین خانه شما که مربوط به جزئیات است قرار دارد و بهتان پیشنهاد می‌شود که برایتان لازم است بر روی چیزهای کوچک و جزئیات بیشتر از موضوعات بزرگ و مهم تمرکز کنید. اگر فقط یک بار نکات مبهم را برطرف کردید، بعد از آن شما می‌توانید بیشتر تفریح کنید.

#### شهریور

وقتی که شما مجبورید با توجه به یک برنامه‌ریزی سخت و بسته فعالیت کنید، مسلماً اخلاقیات داشتن کار خیلی سختی می‌شود. اما این محدودیتها در نهایت به نفع شما تمام می‌شوند. برای اینکه وقتی شما تحت فشار قرار دارید، وضع مالی شما بهتر می‌شود و رویاپردازی ها و عدم تمرکز شما کمتر می‌شود. عجیب اینکه لازم است که این محدودیتها را جدی‌تر بگیرید؛ توانایی لذت بردن از زندگی بهتان کمک می‌کند که مفیدتر باشید.

#### مهر

امروز ماه در چهارمین خانه شما قرار گرفته است و شما را ترغیب می‌کند که به عمق مطالبی توجه کنید که اخیراً باعث ناراحتی شما شده‌اند. شما می‌ترسید تفکرات خود را با دیگران در میان بگذارید، اما اگر یک بار این کار بکنید متوجه خواهید شد که این کار آنقدر هم فکر می‌کردید بد نیست. از بحث‌های مهم دوری نکنید برای اینکه تغییراتی که ایجاد می‌شود بیشتر از آن چیزی که شما فکر می‌کردید نتایج مثبتی برای شما در پی دارد.

#### آبان

هم اکنون شما باید کاملاً آگاه باشید که احساساتتان چقدر بر تلاشیهایتان تأثیر می‌گذارد تا عینی و ملموس باشند و این موضوع برای شما از اهمیتی حیاتی برخوردار است. امروز ماه کامل در نشانه شما می‌تواند بیشتر به واقعیت تکیه کند. خوشبختانه تصورات شما در طول روز کاملاً واضح و روشن خواهند بود.

#### آذر

زمانی که ماه در دومین خانه شما قرار دارد زیادی پول خرج کردن کار درستی نیست، برای اینکه شما در مورد خریدن وسایلی که دوست دارید خیلی احساسی برخورد می‌کنید. شما بیشتر از اینکه با توجه به نیازهایتان خرید کنید بیشتر از روی هوی و هوس خرید می‌کنید. قبل از خرید کردن در موردش فکر کنید و آن را یک یا دو روز به تأخیر بیندازید تا بعداً از خریده‌های نامانسی که کرده‌اید افسوس نخورید.

#### دی

امروز ماه در نشانه شما حاکی از این است که شما یک گفتگوی احساسی خواهید داشت، اما شما به جای اینکه این گفتگو را ملایم‌تر کنید به آتش آن دامن می‌زنید. اکنون آرزوهای شما خیلی مشتاقانه هستند و برای شما سخت است که تصویر روشنی از آنچه که نمی‌دانید واقعی هست یا نه تجسم کنید. شما اول باید از دیگران درخواست کمک کنید و بعد سعی کنید نیازهایتان را از خواسته‌هایتان مجزا کنید.

#### بهمن

حتی اگر شما کاملاً هم از خواب بیدار شده باشید برایتان سخت است که رویای شب گذشته‌تان را فراموش کنید. به جای اینکه سعی کنید این خواب را فراموش کنید، سعی کنید که پیامهایی را که ضمیر ناخودآگاهتان به ضمیر خودآگاه شما می‌فرستند را دریافت کنید. حتی اگر این پیامها دفعه اول به نظرتان مهم نبودند ولی حتماً به آنها توجه کنید.

#### اسفند

شما قدر همکاران و دوستانتان را می‌دانید و به خاطر همین امروز از آنها حمایت می‌کنید. ماه کامل در یازدهمین خانه شما که مربوط به روابط اجتماعی‌تان است قرار دارد و شما را تشویق می‌کند که بیشتر وقتتان را با دیگران بگذرانید، اما در اواخر روز شما بیشتر به تنها بودن احتیاج دارید. حتی اگر سرتان خیلی شلوغ است، ولی زمانی را برای خود خالی کرده و در سکوت کامل به سر ببرید.