

## آشپزی

**دلمه** و **کوفته**

**مواد لازم :**

کره : ۲۵ گرم

سرکه : ۲ قاشق غذاخوری

عصاره گوشت : ۱ عدد

پیازداغ : به مقدار لازم

نمک : به مقدار لازم

**دستور پخت :**

در اولین مرحله برای درست کردن دلمه برگ مو باید پیاز ها را به صورت نگینی خرد کنید و داخل روغن تفت دهید. وقتی که کمی سبک و طلایی رنگ شدند مقداری زردچوبه به آن اضافه کنید و تفت دهید.سپس گوشت را به پیاز سرخ شده اضافه کنید و مجدداً تفت دهید.همانطور که در مواد اولیه مشاهده کردید داخل این غذا از لپه و برنج استفاده می‌شود که باید آنها را حتماً از شب قبل به صورت جدا بخیسانید و خوب بپزید.بهرتر است برنجی که داخل دلمه استفاده می‌شود کمی زنده تر آبکش شود.

قبل از اینکه دلمه ها را ببیچید بهتر است برگ موها را حدود ۵ دقیقه در آب جوش بریزید تا رنگ آنها تغییر پیدا کند و نرم تر شود و به پخت برگردانید و مقداری از مواد دلمه را در وسط برگ قرار دهید و مثل بقیچه آن را ببیچید. سپس ته ظرفی که برای پختن دلمه انتخاب کرده اید چند عدد برگ قرار دهید و دلمه ها را روی آن بچینید.

### یتیمچه

**مواد لازم :**

بادمجان پنج عدد نمک

फल و زردچوبه به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی یک و نیم قاشق غذا خوری

پیاز درشت پنج عدد

لفل دلمه ای بزرگ یک عدد

گوجه فرنگی پنج عدد

سیب زمینی پنج عدد

کره دو قاشق غذا خوری

**دستور پخت :**

در مرحله اول پخت یتیمچه باید تعداد بادمجان هایی که مد نظر است را پوست کنید و به صورت حلقه ای برش دهید و برای اینکه تلخی آن گرفته شود ؛ مقداری نمک روی آن بپاشید و حدود نیم ساعت کنار بگذارید و بعد از این زمان باید بادمجان ها را شسته و آبکشی کنید که نمک روی آن باقی نماند . البته اگر بادمجان های مصرفی شما شیرین است نیاز به گذراندن این مرحله نیست.

سپس باید گوجه فرنگی ها را هم به صورت حلقه ای برش داده و پیازها را خرد کرده و داخل ماهیتابه بریزید و تفت دهید و بعد از اینکه سرخ شدند ، گوجه های حلقه شده را به آن اضافه کنید و کمی شعله را ملایم کنید تا گوجه ها آب بیندازند.

بعد از اینکه ۵ دقیقه گذشت می توانید بادمجان ها را هم روی گوجه ها بچینید و همچنین فلفل دلمه ای ها را نگینی کرده و یک لایه روی بادمجان قرار دهید و سیب زمینی‌ها را هم به صورت حلقه ای خرد کرده و روی آن بگذارید.

در ظرفی جدا باید رب گوجه فرنگی را با نصف لیوان آب گرم مخلوط کنید و نمک و فلفل زردچوبه به آن بزنید و بعد سنس آماده شده را روی موادی که از قبل داخل قابلمه چیده‌اید بریزید و مقدار خیلی کمی هم روغن به آن اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید تا نیم ساعت بپزد . بعد از گذشت این زمان می‌توان گفت یتیمچه شما اکنون آماده و قابل سرو می باشد و می توانید آن را نوش جان کنید.

### شکلات خانگی

**مواد لازم :**

آب : یک لیوان

پودر کاکائو (مرغوب) : دو لیوان

کره (نرم شده در دمای اتاق) : ۲ سوم لیوان

شکر : نصف لیوان

شیر (پرچرب) : ۲سوم لیوان

پودر قند : ۱ چهارم لیوان

**طرز تهیه :**

برای تهیه این شکلات باید در اولین مرحله یک قابلمه بزرگ برداشته و کمی آب داخل آن بریزید تا بجوشد. سپس شعله را ملایم کنید. سپس داخل یک ظرف پودر کاکائو الک شده را با مقداری کره ای که نرم شده مخلوط کنید و داخل یک ظرف کوچک ریخته و روی آبی که در حال جوش است بگیرید و خوب هم بزیند تا کائائو و کره کاملاً ذوب و مخلوط شوند. این کار را تا جایی انجام دهید که هیچ توده کاکائویی داخل مواد باقی نماند. اگر نیاز شد از گوشت کوب برقی استفاده کنید تا شکلات یکدستی حاصل شود.پس از آن باید یک لیوان آب گرم به این محتویات اضافه کنید و خوب هم بزیند و شعله را کمی بیشتر کنید؛ ولی توجه داشته باشید که کاکائو نباید بجوشد. وقتی احساس کردید که دما خیلی زیاد است آن را کمتر شکر و شکر را هم با یکدیگر ترکیب کنید و به شکلات خود اضافه کنید.

حالا باید شیر را بجوشانید و منتظر باشید که کاملاً ولرم شود و سپس آن را به تدریج به شکلات خود اضافه کنید و آن را هم بزیند تا محتویات یکدستی حاصل شود. اگر خواستید می توانید با استفاده از همزن این محتویات را با هم مخلوط کنید.سپس یک قالب مناسبی را انتخاب کرده و داخل آن را کمی چرب کنید و شکلاتی که تهیه کرده‌اید را داخل آن قرار دهید. اگر خواستید شکلات مغزدار باشد کمی هم از مغز مورد نظر داخل آن بریزید و یک شب شکلات را داخل فریزر بگذارید.دقت داشته باشید که طعم شکلات شما وابسته به کیفیت پودر کاکائو است، پس از مرغوب‌ترین نوع پودر کاکائو استفاده کنید.

برای این که شکلات رنگ روشن تری داشته باشد می‌توانید میزان شیر آن را بیشتر کنید و یا دو قاشق پودر ژلاتین یا شیر مخلوط کرده و داخل شکلات بریزید. هر چه پودر بهتر باشد، رنگ شکلات شما تیره تر خواهد بود. اگر خواستید می‌توانید به جای شیر معمولی از شیر نارگیل یا شیر موز هم داخل کائائو و شکلات خود استفاده کنید.

شناخت و درک دیگران به خصوص شریک زندگی، کار آسانی نیست و پدیده ای نیست که به طور ذاتی آن را همراه خود داشته باشیم، بلکه با گذر زمان و با مکالمات بهتر و بیشتر می توانیم به آن دست پیدا کنیم.

درک شریک زندگی خود به این معنی است که بدون اینکه از او در مورد آن سوال بپرسید بدانیم منظور آنها و اهداف آنها چیست، این یک دانش ناخودآگاه است که فرد در مورد الگوهای رفتاری و افکار شریک زندگی خود ایجاد می کند.

اگر یاد گرفته باشید که چگونه شریک زندگی خود را درک کنید، احتمال سوء تفاهم و ارتباط نادرست کمتر است. شما قادر خواهید بود آنچه را که آنها می خواهند بگویند، بدست آورید، حتی زمانی که نمی‌توانید دقیقاً آن را به شما بگویند.

یک ژست، یک بیان یا یک کلمه از طرف شریک زندگی تان، نیت و پاسخ او را به شما نشان می دهد، اگر برای شناخت بهتر یکدیگر وقت گذاشته باشید. اگر تفاهم مفیدی بین زوجین در مورد یکدیگر و در مورد انتظاراتی که از یکدیگر دارند وجود داشته باشد، یک ازدواج می تواند سالم و شاد بماند.

اگر زوجی فاقد تفاهم بین فردی باشد، به دلیل سوء تفاهم و فرضیات نادرست در مورد یکدیگر، ناگزیر به درگیری خواهند شد. تعارضات کمتر، همراه با درک بهتر از یکدیگر، ازدواج سالم و شادتری را به همراه خواهد داشت.

تحقیقات در مورد پویایی زوج ها نشان می دهد که درک شریک زندگی یکی از ضروریات یک رابطه قوی بین دو نفر است. این شامل آگاهی از سوابق شخصی یکدیگر، انتظارات متفاوت از ازدواج و تجربیات آسیب زای گذشته است.

شکا باید احساس کنند که یکدیگر را درک می کنند تا احساس کنند با یکدیگر پیوند دارند. آنها

احساس ارزشمندی می کنند،توسط شریک زندگی خود شنیده و دیده می شوند، و این به نوبه خود شادی کلی را که هر دو طرف در ازدواج تجربه می کنند افزایش می دهد.

• گامهای مهم

اغلب درک شریک زندگی ممکن است سخت و پیچیده باشد. با این حال، درک چیزی است که می

## خانواده

گام‌های مهمی که باید دانست ؛

# اهمیت شناخت شریک زندگی قبل از ازدواج



نمایش یک زوج جوان در حال گفتگو

توانید در طول زمان آن را توسعه دهید.اگر شریکی مشتاق و باز باشید، می توانید دیدگاه شریک خود را به راحتی درک کنید. یادگیری نحوه درک شریک زندگی خود نیازمند کمی تلاش و بررسی دقیق است. مراحل ذکر شده در زیر را امتحان کنید و مشاهده کنید که رابطه خود به زیبایی تغییر می کند:

۱. ابتدا خودتان را درک کنید

ضروری است که ابتدا درک درستی از احساسات، نیت و تعصبات خود داشته باشید. اینها گرد هم می آیند تا بر درک شما از همه چیز و همه افراد اطرافتان تأثیر بگذارند.

هنگامی که خودتان را بشناسید، پس از جدا کردن تعصب خود از موقعیت، می توانید رفتار و احساسات شریک خود را بهتر بسنجید.همچنین به شما کمک می کند بین رفتار شریک زندگی خود و رفتار خود تشابهاتی ایجاد کنید و در نتیجه نسبت به آنها درک بیشتری داشته باشید.

۲. «عبارات من» استفاده کنید

یک ابزار و عادت مفید که می تواند به شما یاد دهد که چگونه شریک زندگی خود را درک کنید، "گزاره های من" هستند. جملاتی که با کلمه «شما» شروع می شوند، برای متهم کردن شریک زندگی تان طراحی شده‌اند، مانند «شما بد هستید».

«گزاره‌های من» یا جملاتی که با کلمه «من» شروع می‌شوند، تجربیات و احساسات شما را بدون استفاده از زبان سرزنش و اتهام منتقل می‌کنند. این ممکن است متوجه الگوی رفتار آنها شوید یا

### قابل توجه والدین جوان ؛

## آگاهی‌های جنسی را قبل از مدرسه رفتن به کودک بیاموزید

سوال پرسیدن و نیاز به اطلاعات در مورد تصمیم گیری، روابط اجتماعی و آداب و رسوم جنسی به لمس خود در خلوت ادامه می دهند دختران شروع به قاعدگی و پسران شروع به تولید اسپرم می کنند
کنجکاوی درباره روابط جنسی بین کودکان هم سن و هم جنس رفتارهای غیر معمول خودارضایی در ملاء عام
علاقه جنسی نسبت به کودکان بسیار کوچکتر رفتارهای جنسی غیر توافقی
شکارچیان آنلین

سوء استفاده جنسی توسط شکارچیان آنلاین خطری است که هیچ والدینی نمی خواهد تصور کند که برای فرزندش اتفاق می افتد. به همین دلیل، مهم است که خود و خانواده خود را در مورد اینکه این تهدیدات چگونه به نظر می‌رسند، آموزش دهید. یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که مطمئن شوید کودکان می‌دانند که بدون توجه به اتفاق که افتاده است، همیشه می‌تواند برای کمک به شما مراجعه کند
\* گفتگو را با بزرگتر شدن کودک کاملتر کنید
هرگز زود نیست که با فرزندان خود در مورد مفهوم رضایت بدنی صحبت کنید؛ گفتگو همیشه با بزرگتر شنن آنها می تواند جامع تر شود. برای مثال، بچه‌های کوچک‌تر می‌توانند درک کنند که نمی‌خواهند کسی آنها را غلغلك دهد یا اینکه تمایل ندارند در آغوش گرفته شوند. از سوی دیگر، بچه های بزرگتر می‌توانند مفاهیم جدی تری را در مورد مرزهای جنسی درک کنند
\* علایم هشدار دهنده درباره آزار جنسی را دست کم نگیرید

ممکن است تشخیص اینکه کودک شما آزار جنسی را متحمل شده است، دشوار است زیرا او در مورد مرزهای جنسی درک کند. \* علایم هشدار دهنده درباره آزار جنسی را دست کم نگیرید

## در منزل ؛ هر آنچه درباره پرستار سالمند باید بدانید

پرستاران با هم تفاوت دارد. تعداد زیادی از آن‌ها به صورت تخصصی خدمت می‌کنند و عده‌ای نیز که از تخصص کمتری برخوردارند، فقط از سالمند نگهداری و مراقبت می‌کنند . در ادامه به وظایف پرستار سالمند در منزل خواهیم پرداخت.

• وظایف پرستار سالمند در منزل

حفظ بهداشت سالمند از اصلی‌ترین وظایف پرستار به شمار می‌رود. چه بسا سالمندانی که در اثر نبود بهداشت مناسب دچار امراض عیدهای می‌شوند و همین امر شرایط آن‌ها را بدتر می‌کند. وظایف پرستار در حفظ بهداشت سالمند عبارت است از حمام کردن سالمند، کمک دادن به او در دستشویی، سبک کردن، اصلاح مو و ناخن و همچنین شستن لباس‌ها. پرستار سالمندانی که دچار زخم بستر هستند یا از پوشک استفاده می‌کنند باید به طور مرتب زخم‌ها و وضعیت بهداشت پوشک را زیر نظر داشته باشند. با افزایش سن، انسان‌ها درگیر مسائلی همچون کاهش بینایی،

شماره ۲۷۲۶ - چهارشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۱

## فصل روزانه

### فروردین

به احتمال زیاد یک خبر خوشحال کننده دریافت خواهید کرد. اگر از مدت‌ها پیش از بدهکار می‌خواهید پولتان را پس بدهد و او از آن اجتناب می‌کرد، امروز روز شانس شماست، زیرا او می‌تواند به طور غیرمنتظره پول شما را پس بدهد. برای برخی، ورود فرد جدیدی به خانواده لِحظاتی را برای جشن و مهمانی به ارمان می آورد. امروز قرار است عشق کورکورانه را ممکن کنید.

**اردیبهشت**

فشار سالمندان در محل کار و اختلاف در خانه ممکن است باعث ایجاد استرس شود که تمرکز شما را در محل کار مختل می کند. برای سرگرمی یا خرید لوازم آرایشی زیاد خرج نکنید. بچه ها می توانند روز را برای شما سخت کنند. از سلاح محبت برای حفظ علاقه و اجتناب از هرگونه استرس بی مورد استفاده کنید. به یاد داشته باشید که عشق باعث عشق می شود.

**خرداد**

روز خیلی خوبی برای مادران باردار نیست. هنگام راه رفتن باید بیشتر مراقب باشید. امروز مشکلی برای پول خود خواهید داشت – احتمالاً پول خود را بیش از حد خرج می کنید یا به اشتباه می پردازید – برخی ضررهای ناشی از بی دقتی قطعی است. همه می خواهند امروز با شما دوست شما باشند– و شما خیلی خوشحال خواهید شد که مجبور شوید.

**تیر**

سلامت روان خود را که لازمه زندگی معنوی است حفظ کنید. ذهن دروازه زندگی است زیرا هر چیزی چه خوب و چه بد از ذهن می آید. این به حل مشکلات زندگی کمک می کند و نور لازم را به فرد می بخشد. اگر متاهل هستید، پس امروز مراقب فرزندان خود باشید، زیرا احتمال بدتر شدن سلامتی آنها وجود دارد. در نتیجه ممکن است مجبور شوید برای سلامتی آنها پول زیادی خرج کنید.

**مرداد**

استرس ممکن است منجر به بیماری جزئی شود. در میان دوستان و اعضای خانواده بشنیدید تا احساس آرامش کنید. امروز ممکن است یکی از اقالم ارزشمند شما دزدیده شود. بنابراین، شما باید مراقب باشید و اقلام خود را کنترل کنید. برای برخی، ورود فرد جدید به خانواده لِحظاتی را برای جشن و مهمانی به ارمان می آورد. اگر امروز فرصت عشق ورزینن را از دست ندهی هرگز این روز را در تمام زندگی خود فراموش نخواهی کرد.

**شهریور**

رفتار خودخواهانه دوست یا آشنا آرامش روانی شما را مختل می کند. یک دوست قدیمی امروز می تواند از شما کمک مالی بخواهد. با این حال، کمک شما می تواند شرایط مالی شما را ضعیف کند. کمک به موقع شما باعث می شود کسی از بدبختی رنج ببرد. تماس تلفنی که از طرف معشوق یا همسرتان دریافت می کنید روز شما را خوش می کند.

**مهر**

شب با دوستان خوشایند خواهد بود اما مراقب زیاده روی در خوردن و نوشیدنی های سفت باشید. تمام پولی که در گذشته برای موفق کردن آینده خود سرمایه گذاری کرده بودید، زمانی که همسر تلاش می کند تا شادی بخشد. تغییر ناگهانی در خلق و خوی عاشقانه ممکن است شما را به شدت ناراحت کند. کارهای معلق را کامل کنید.

**آبان**

در تصمیم گیری با یک انگیزه لحظه ای عجله نکنید، این ممکن است به علاقه فرزندان شما آسیب برساند. یک معامله مالی جدید نهایی می شود و پول تازه وارد می شود. شخصی که همسر تلاش می کند تا شادی بخشد. تغییر ناگهانی در خلق و خوی عاشقانه ممکن است شما را فرشته زنده شما خواهد شد.

**آذر**

نشاط کم شما مانند سم مزمن در سیستم عمل می کند. بهتر است خودتان را درگیر کارهای اخلاقانه نگه دارید و انگیزه مبارزه با این بیماری را ادامه دهید. امروز دیگر نیازی به خرج کردن پول خود نخواهید داشت، زیرا یکی از بزرگان خانه می تواند در امور مالی به شما کمک کند. این دوره همچنین برای جلب اعتماد والدینتان به پروژه‌ها و برنامه‌های جدیدتان خوب است. امروز معشوق خود را ناامید نکنید زیرا بعدا توبه خواهید کرد. بازرگانان تا حد امکان نباید جزئیات صمیمی پیشنهادات و برنامه های تجاری خود را با کسی در میان بگذارند.

**دی**

امروز سعی کنید از اعتماد به نفس بالا استفاده کنید. با وجود یک روز پر هیجان، شما همچنان می‌توانید انرژی خود را جمع آوری کنید. امروز ممکن است به دلیل مشکلات پولی نگران باشید. برای این کار باید با معتمد خود مشورت کنید. شما در افکار عاشقانه و رویاهای گذشته غرق خواهید شد. این یکی از آن روزهای عالی است که در محل کار احساس خوبی خواهید داشت. امروز همکاریاتان از کار شما قدرانی خواهند کرد و به نظر می رسد ریاستان نیز از پیشرفت شما راضی است.

**بهمن**

سعی کنید زودتر از محل کار خود خارج شوید و کارهایی را انجام دهید که واقعا از آنها لذت می برید. امروز دانما خروج پول وجود خواهد داشت و ممکن است امروز برای جمع آوری ثروت با مشکل مواجه شوید. افراد نزدیک شما مشکلاتی را در سطح شخصی ایجاد خواهند کرد. عاشقانه‌های جدید برای برخی روحیه شما را بالا می برد و شما را در حالتی شاد نگه می دارد.

**اسفند**

وقت خود را در ساختن قلعه در هوا هدر ندهید. در عوض انرژی خود را برای انجام کاری معنادار حفظ کنید. امروز دانما جمع آوری پول وجود خواهد داشت و ممکن است امروز برای جمع آوری ثروت با مشکل مواجه شوید. روزی پر از شادی زمانی که همسرتان تلاش می کند تا به شما شادی ببخشد. به احتمال زیاد به یک سفر تفریحی می روید که انرژی و اشتیاق شما را دوباره زنده می کند.