

عبادت به جز خدمت خلق نیست

موسوی | « رمضان امسال با پار سال فرق اساسی دارد و این رسالت ما را سنگین تر کرده است. سال گذشته خیلی از مردم شریف کشورمان خانه و کاشانه‌ای داشتند و با عشق سفره افطار پهن می کردند ولی امسال خیلی از آن ها بی خانمانند و این بزرگ ترین امتحان الهی مادر این ماه عزیز است. » این یکی از پست های اخیر مریم کاویانی، بازیگر

سینما، تئاتر و تلویزیون کشورمان است که به مناسب ماه مبارک رمضان در صفحه اینستاگرامش با دیگران به اشتراک گذاشته است نکته مهمی که این بازیگر به آن اشاره کرده است کمک به هموع و پذیرش مسئولیت اجتماعی در قبال دیگران است که بی ارتباط با فلسفه ماه مبارک رمضان هم نیست؛ مگر

نه اینکه قرار است باروزه داری و صبر بر گرسنگی از نیازمندان حقیقی در جامعه یادی کنیم و روحیه ایثار، گذشت و فداکاری را به پیروی از سیره ائمه اطهار (ع)، در زندگی هایمان پررنگ تر از قبل به نمایش بگذاریم؛ به ویژه برای آن هایی که همیشه از بابت محل مصرف کمک هایشان

تردید و نگرانی دارند. بدون شک یاری رساندن به عزیزان هم وطنی که در این روزها در تلاش اند تا ویرانه های پس از سیل را آباد کنند، همان محل واقعی است که باید کمک های نقدی و غیر نقدی ما در این روزها به آن سمت و سورا نه شود تا هم عمل به مسئولیت اجتماعی و اخلاقی مان باشد و هم مهر تأییدی بر سفارش مؤکد خداوند در قرآن مجید: «مقداری از اموال و دارایی خود را در راه خدا بدهید.»

راز مگوی فرزندخواندگی

بهترین سن برای صحبت درباره فرزندخواندگی یا ناتنی بودن بچه ها قبل از نوجوانی است

دروغ پردازی یا صحنه سازی هایی بزندانده که باید یک عمر از برملا شدنشان ترس داشته باشند. به گفته کارشناسان حوزه سلامت روان، در بیشتر مواقع این بگیر و ببندهای زوج ها برای مخفی نگه داشتن راز فرزندخواندگی از خود کودک است تا دیگران، موضوعی که در ۹۹ درصد موارد هم، سرانجام از جایی و به نوعی درز پیدا می کند و خانواده را با تنش های جدی روبه رو می سازد، درحالی که اگر والدین خیلی منطقی با این موضوع کنار می آمدند و خودشان اصل ماجرا را به فرزندخوانده شان

می گفتند، افزون بر اینکه از برملا شدن موضوع ترس نداشتند، سطح کیفی روابطشان با فرزندخوانده هم بهتر از قبل می شد. قبول داریم که صحبت کردن درباره این موضوع کار بسیار دشواری است ولی اینکه چه زمانی و چطور این موضوع مهم را با فرزندخوانده تان در میان بگذارید، از اهمیت بیشتری برخوردار است. مسئله ای که موضوع صحبت ما با افسانه افسری، مشاور خانواده و روان شناس کودک و نوجوان، نیز بود و شما در ادامه چکیده ای از آن را می خوانید.



درباره والدین بیولوژیک کودک منفی بافی نکنید و آن ها را در اتفاقی که افتاده است، مقصر جلوه ندهید

کنار آمدن با پسوند صفت سازی به نام «خواندگی» در شناسنامه هویتی مان، امروز دغدغه بسیاری از والدین است

تابوهای فرهنگی را بشکنید

قبل از اینکه سر اصل مطلب برویم اجازه بدهید به یک موضوع مهم اشاره کنیم که نتیجه فرهنگ سازی آن در جامعه، همان چیزی است که امروز دغدغه بحث ما و بسیاری از والدین است: کنار آمدن با پسوند صفت سازی به نام «خواندگی» در شناسنامه هویتی مان. موضوعی که والدین مایه شدت تلاش می کنند آن را از فرزندخوانده شان پنهان کنند، یک واقعیت

پذیرفته شده در بسیاری از کشورهاست، چون فرزندخواندگی درست به اندازه داشتن یک فرزند بیولوژیک در این خانواده ها امری عادی است؛ از این رو، هیچ دلیلی هم برای پنهان کاری در این باره وجود ندارد. بنابراین تازمانی که این تابوی فرهنگی در جامعه از بین نرود مایه فرزندخواندگی به چشم یک وصله ناجور یا جایگزینی برای یک کمبود در زندگی نگاه

نکنیم، مشکل برطرف نخواهد شد. این موضوع و نگاه درباره پدر و مادر ناتنی بودن هم صدق می کند و از آنجایی که بار منفی زیادی دارد، خیلی ها از پذیرش سربازی می زنند. اصولاً تاسازگاری هایی هم که در چنین روابط خانوادگی ای وجود دارد بیشتر از آنچه محصول ارتباط نادرست اطرف باشد، ناشی از همین پیش داوری های فرهنگی است.

به خودتان واو فرصت دهید

می دانیم که صحبت کردن درباره این موضوع کار سختی است و حتی ممکن است که فرزندتان برای مدتی رفتارهای ناخوشایندی از خود نشان دهد و قهراً با پر خاش کند ولی خیلی زود همه چیز به حالت اولیه اش بر خواهد گشت. فقط باید خونسردی خودتان را حفظ کنید و به او و خودتان فرصت دهید، معمولاً مقدمه چینی برای بیان موضوع حدود ۶ ماه و پذیرش آن هم یک سالی از شما زمان می برد که کاملاً طبیعی است. سعی کنید از طریق داستان، نمایش، بازی یا فیلم ذهن او را از پیش آماده و فرزندخواندگی یا ناتنی بودن را برایش به یک موضوع معمولی و عادی تبدیل کنید.

به او درباره اینکه برخی از پدر و مادر هانمی توانند بچه هایشان را خودشان بزرگ کنند و پدر و مادر دیگری این کار را می کنند، توضیح دهید. درباره اینکه در چنین رابطه هایی مهم دوست داشتن است، نه رابطه خونی بگوید، البته به زبان ساده و کودکانه که او بفهمد. در چنین مواقعی حتماً از یک مشاور و روان شناس هم کمک بگیرید. آوبه خوبی می تواند شمارا در طی کردن این فرایند دشوار کمک کند. ولی کماکان این وظیفه بر عهده خود شماست و کودک باید از زبان شما این موضوع را بشنود، نه از زبان کس دیگری.

- به کودک که اطمینان خاطر بدهید که دوستش دارد و دورا قرار است که برای همیشه فرزند شما بماند.
- درباره والدین بیولوژیک کودک منفی بافی نکنید و آن ها را در اتفاقی که افتاده است، مقصر جلوه ندهید.
- اگر کودک از شما خواست که والدین بیولوژیکش را ملاقات کند و شما آن ها را نمی شناختید، برایش توضیح دهید که وقتی بزرگ تر شده او کمک خواهد کرد والدینش را پیدا کند، هر چند احتمال موفقیتش کم است.
- بسیاری از کودکان ممکن است تصور کنند، چون

قابلیت هایشان کم است از سوی والدین بیولوژیکشان طرد شده اند. بهتر است در این باره با فرزندتان صحبت کنید و برایش توضیح دهید که این اتفاق ربطی به او ندارد. اگر نمی خواهید پاسخ پر سشی را بدهید به کودک بگوید که اکنون نمی توانید در این باره صحبت کنید و وقتی بزرگ تر شد، برایش توضیح خواهید داد.- اگر فرزندتان از کسی غیر از شما متوجه موضوع شد، خیلی طبیعی با مسئله بر خورد کنید و به او بگوید که منتظر بوده اید تا او کمی بزرگ تر شود و بعد موضوع را با او در میان بگذارید.

بورک، میان وعده ای بین المللی



قیمت تمام شده برای هر نفر ۱۵۰۰ تومان	زمان برای پخت ۶۰ دقیقه	تعداد ۶ نفر

فاطمه مودی، مدرس آشپزی و شیرینی پزی | امروز می خواهیم طرز تهیه یک خوراکی ترکی به اسم بورک را آموزش دهیم که در کشورمان طرفداران زیادی دارد و یک فینگرفود (غذای لقمه ای) محبوب هم محسوب می شود. بورک تنوع بسیار زیادی دارد و بسته به موادی که لای خمیر آن می گذارید، می تواند برای هر وعده غذایی نظیر افطار و سحر استفاده شود. این غذا که ما می خواهیم آموزش دهیم بورک گوشت یا رول گوشت است و شما می توانید مواد آن را بسته به ذائقه و سلیقه غذایی تان کم و زیاد کنید یا تغییر دهید.

نمک	رب	پياز	گوشت چرخ کرده
یک قاشق سرخالی	یک عدد متوسط	۲۰۰ گرم	
کره آب شده	خمیر یوفکا	زردچوبه و ادویه	یک تا ۲ قغ
یک بسته	یک بسته	به میزان دلخواه	



پياز را با ربیز رنده کنید و در تابه ای مناسب با کمی روغن تفت دهید. هنگامی که پيازها طلایی شد گوشت را به آن اضافه کنید و بعد از اینکه گوشت هم تغییر رنگ داد، ادویه ها را به آن بیفزایید. کمی که ادویه ها تفت خورد، رب را اضافه کنید و بگذارید مواد با شعله کم پخته شود. (می توانید قدری سبزی معطر هم بعد پخت گوشت به آن اضافه کنید و با گوشت سر تفت دهید)



خمیرها را به شکل مستطیلی برش بزنید و روی خمیر را با فرچه کره چرب کنید. مواد آماده شده را روی خمیر بریزید و آن را رول کنید.



بعد از رول کردن خمیر ها، روی آن ها را دوباره با کره چرب کنید تا بعد از پخت طلایی شود؛ همچنین می توانید با فرچه زرد تخم مرغ بمالید که این بسته به سلیقه و ذائقه خودتان است. رول ها را درون سینی فر بچینید و به مدت ۱۰ دقیقه با ۱۸۰ درجه سانتی گراد بپزید.

پیشنهاد سر آشپز را شما بدهید

در صورتی که دستور غذایی خاص و منحصر به فردی دارید و می خواهید آن را با دیگر خوانندگان صفحه به اشتراک بگذارید، می توانید از طریق راه های ارتباطی روزنامه با تماس بگیرید یا مطلب با نام خودتان در همین صفحه درج شود.

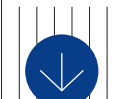
شيوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰ پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰



روزنامه شهرآنلاین

شماره ۱۳۸۸
۱۳۸۸
۱۳۸۸
۱۳۸۸



روزنامه شهرآنلاین