



شادفر

کاجی یک غذای مخصوص با آرد و روغن مخصوص است که برای بانوان در شرایط خاص تهیه می شود. این غذای سنتی و مقوی بیشتر حکم یک دارو برای بانوانی دارد که وضع حمل می کنند یا در دوره عادت ماهیانه هستند و به همین دلیل بهتر است در ترکیب آن از نبات به جای شکر و از زرد چوبه به جای زعفران استفاده شود. هرچند زعفران هم طبع گرمی دارد. خواص درمانی زرد چوبه پیش از آن است. دیگر ادویه مخصوص کاجی، چهار زیره است که ترکیبی از کراویه و خوردانه و زیره های سبز و سیاه و زیره کوهی است. به دلیل داشتن همین چهار زیره بهتر است آقایان این غذا را مصرف نکنند یا کمتر بخورند. در ادامه به روش تهیه کاجی اشاره می کنیم.

## مواد لازم

آرد گندم: یک پیمانه  
کره یا روغن حیوانی: ۱۰۰ گرم  
زرد چوبه: یک قاشق غذاخوری  
آنجوش: یک لیتر  
زعفران دم کرده: اندکی  
پودر هل: یک قاشق چای خوری  
پودر دارچین: یک دوم قاشق چای خوری  
گلاب: یک دوم پیمانه

## دستور تهیه

● نخستین مرحله از تهیه کاجی با نبات این است که نبات را در قابلمه آب بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. نیاز به هم زدن ندارد. فقط باید اجازه دهید نبات با حرارت گاز در آب حل شود و زمانی که آب به جوش آمد آن را خاموش کنید.

## حل کردن آرد در روغن

روغن را که بهتر است روغن محلی باشد داخل قابلمه مناسب بریزید و روی اجاق با حرارت ملایم قرار دهید تا آب شود. پس از آن آرد را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا آرد و روغن با هم مخلوط شوند. این کار را آن قدر ادامه دهید تا بوی خامی آرد کامل از بین برود و نخودی رنگ شود. وقتی ترکیب آرد آماده شد ابتدا زرد چوبه را اضافه کنید و سپس شیر نبات را داخل ظرف بریزید و مرتب هم بزنید. در همین مرحله گلاب و زعفران دم شده را هم اضافه کنید و باز هم در حرارت خیلی کم به مدت یک ربع تا بیست دقیقه هم بزنید تا قل های ریز بزنند.

## نکته های تکمیلی برای تهیه کاجی

## تهیه کاجی با نبات

کاجی با نبات یک غذای مقوی است که به راحتی می توان در خانه تهیه اش کرد. این غذا طبع گرمی دارد و برای فصل های سرد سال مناسب است. کاجی را بیشتر برای بانوانی که زایمان کرده اند تهیه می کنند. اما سایر بانوان هم می توانند این غذا را به جای یک میان وعده یا صبحانه مقوی میل کنند.

## کره یا روغن؟

بهتر است هم برای طعم و هم البته کمتر گلوله شدن آرد کاجی از روغن مایع استفاده نکنید و به جایش اگرچه از روغن حیوانی یا ترکیب این دو استفاده کنید. از طرفی کره مقوی تر است.

## بهترین آرد

برای تهیه کاجی می توانید از آرد گندم یا آرد برنج استفاده کنید. آرد برنج سبک تر و تفت دادن آن راحت تر است و در مقابل آرد گندم ارزش غذایی بیشتری دارد.

## انواع کاجی

کاجی را در شهرهای مختلف ایران با ادویه های همان گیاهان دارویی مختلف تهیه می کنند. هرچند ادویه های اصلی این غذا، زردچوبه و زعفران است. برای نمونه در دستور تهیه کاجی تبریزی از دارچین، هل و زیره هم استفاده می شود. ولی در دستور تهیه کاجی افغانی هیچ ادویه خاصی استفاده نمی شود. استفاده از شیر هم یکی از روش های جذاب تهیه کاجی است.

## نکته ها

- اگر خوب و فوری مواد را هم بزنید آرد گلوله نمی شود، ولی اگر گلوله شد می توانید کاجی آماده را از یک صافی رد کنید تا گلوله ها گرفته شوند.
- هم زدن و بودادن آرد کاجی را باید با حوصله و روی حرارت کم انجام دهید. زیرا در صورت بی توجهی کاجی بد بومی شود.
- غلظت کاجی نباید به سفتی حلوای برسد. زیرا زمانی که سرد می شود کمی غلیظ تر می شود.
- بهتر است در تهیه کاجی از چهار زیره استفاده کنید، زیرا دارای طبع گرم و برای افراد سردی بسیار مفید است.
- به طور کلی آرد و کره دو جزء اصلی کاجی هستند و شما می توانید با میل و سلیقه خود و موادی که در اختیار دارید هر بار ادویه یا مغزهای مختلف را به آن اضافه کنید.

## کالری شمار

| ماده غذایی | اندازه  | میزان انرژی    |
|------------|---------|----------------|
| آرد        | ۱۰۰ گرم | ۳۴۰ کالری      |
| کره حیوانی | ۱۰۰ گرم | ۷۱۷ کالری      |
| زیره ها    | ۱۰۰ گرم | ۳۳۳ کالری      |
| زرد چوبه   | ۱۰۰ گرم | ۳۱۲ کالری      |
| نبات       | ۱۰۰ گرم | ۳۹۵ کالری      |
| زعفران     | ۱۰۰ گرم | ۳۱۰ کیلو کالری |

# خواسته های گیج کننده

پدر و مادرها تا چه اندازه مجاز به برآورده کردن خواسته های فرزندانشان هستند؟

سمیرا شاهیان، دانشجویانی را می شناسم که از خانواده اش درخواست کرده بود برای جشن تولدش زمینه همه کارها از پوشش افراد حاضر تا تزئینات و شکل یک همه ترسناک و باز مینه هالوین باشد. آن هم در خانواده ای سنتی که گمان نمی کنم پدر و مادر اصلاً سر از این کارها در بیاورند یا مادری می گفت دختر شان زده ساله اش پایش را در یک کفش کرده است که باید برای من خانه مستقل اجاره کنید و با هزار بهانه و حرف واهی دنبال متقاعد ساختن که چه عرض کنم در حال مجبور کردن آن بندگان خداست. نمونه این خواسته های محیر العقول نوجوانان امروزی که والدینشان را خیلی سخت در بن بست قرار می دهند دیگر در هر محیطی به گوش می خورد؛ در مهمانی ها، اتوبوس و قطار شهری، اتاق مدیر مدرسه، سالن انتظار مراکز مشاوره و .... برای همین است که روان شناسان این شکاف عمیقی که بین نسل پدر و مادرها با نسل امروز وجود دارد را ترسناک می دانند و توصیه می کنند رفتار با کودک و به ویژه نوجوان امروزی باید با صبر و حوصله بیشتری باشد. صد البته در کنار بردباری بیشتر باید به راهکارهایی توجه داشت که دینا جانعلی پور، روان شناس کودک و نوجوان بیشتر درباره آن به ما می گوید.

## نخستین شنیدن فعال

صحبت ها و خواسته های فرزندتان را در وهله نخست کامل بشنوید تا دستتان بیاید هدفش از آن خواسته چیست. درباره خواسته های فرزندتان، پرسش هایی از او داشته باشید؛ برای نمونه بپرسید موتور را برای چه کاری می خواهد.

## دوم همدلی

با فرزندتان همدلی کنید، یعنی اگر پاسخ داد می خواهم به جای استفاده از اتوبوس با موتور رفت و آمد کنم به او بگویید شما هم سختی رفت و آمد با اتوبوس را درک می کنید. نشان دهید که دغدغه های فرزندتان را به رسمیت می شناسید و برای آن ها ارزش قائلید.

## سوم تعیین حد و مرزها

پس از آن که فعلاً صحبت های فرزندتان را شنیدید، حالا باید حد و مرزهای خانوادگی تان را برای او شرح دهید. با توضیح های روشن، کوتاه و قاطع برایش شرح دهید خواسته نامتعارف او با وضعیت خانوادگی شما سازگار نیست. خواه وضعیت فرهنگی و هنجارها و نا هنجارها باشد و خواه وضعیت اقتصادی و جایگاه اجتماعی.

## تذکر

گاهی پیش می آید که والدین صبر کافی برای رویارویی با مشکلات فرزندانشان را ندارند و به اصطلاح زودآزکوره در می روند. در چنین شرایطی به آن ها توصیه می شود هرگز در برابر فرزندشان واکنش های تند و عصبی و پرخاشگرانه نداشته باشند. از طرفی ممکن است نوجوانان هم بخوانند یا بزرگ ترها لجبازی و ثابت کنند قدرت دست آن هاست. در این شرایط هم باید والدین روی رفتارشان تسلط داشته باشند و باتمربین و استمرار، فضایی را فراهم کنند تا فرزندانشان سمت آن ها بیایند و صحبت کنند.



دینا جانعلی پور

روان شناس کودک و نوجوان؛ والدینی که برای کودکان سیستم سهل گیری را اتخاذ می کنند و همه خواسته های معقول و نامعقول آن ها را برآورده می سازند، در واقع طرحواره استحقاق و بزرگ منشی را در آن ها ایجاد می کنند و آینده اجتماعی شان را به خطر می اندازند



## تذکر نخست

توصیه جدی به خانواده ها در برابر نوجوانانشان سهل گیری است. به باور روان شناسان، نوجوانی دوره تولد دوباره و بسیار بحرانی است. فرض کنید مقصد ما چالوس است و راه دیگری جز عبور از جاده خطرناک چالوس نداریم. در این شرایط تنها کاری که از دستمان برمی آید توجه به راه، آینه ها و تابلوهای راهنمایی و رانندگی است. دوره نوجوانی هم به همین شکل است. خانواده ها باید بکوشند با آگاهی دادن، صحبت کردن، رفتار همدلانه و نه دیکتاتورمآبانه از این دوره عبور کنند. رمز رسیدن به همه این ها ساختن یک رابطه عاطفی درست با فرزندتان است.

## تذکر دوم

والدینی که برای کودکان سیستم سهل گیری را اتخاذ می کنند و همه خواسته های معقول و نامعقول آن ها را برآورده می سازند، در واقع طرحواره استحقاق و بزرگ منشی را در آن ها ایجاد می کنند و آینده اجتماعی شان را به خطر می اندازند.

## فرمول محدودیت های واقع بینانه

فرض کنید فرزندتان پنج خواسته از شما دارد. سه نیاز و خواسته او را با توجه به وضعیت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی خانواده فوری برآورده کنید و یک نیاز را به تعویق بیندازید. برای نمونه او از شما می خواهد به بازار بروید و نوشت افزار فانتزی تهیه کنید یا به زمین چمن بروید و با هم فوتبال بازی کنید. این کار که خواسته چهارم است را با کمی تعویق برآورده کنید، به او بگویید برای این کار یک روز یا یک هفته منتظر بماند و در نهایت به خواسته پنجم او «نه» قاطع بگویید. به این ترتیب شما سیستم ایمنی روان فرزندتان را واکسینه می کنید، زیرا تا اندازه ای طعم ناکامی و شکست را به او چشاندید.

## روی خط محدودیت های واقع بینانه

روان شناسان از دو سه سالگی تا ۱۰ سالگی را دوره کودکی و از ۱۱ تا ۲۳ سالگی را دوره نوجوانی می دانند. به باور آن ها سهل گیری و سخت گیری در کودکی و نوجوانی با هم تفاوت دارد. برای کودکان باید کمی سختگیر و برای نوجوانان که در بحران بلوغ قرار دارند باید کمی سهل گیر بود. سخت گیری برای کودکان به این معنی که نه بی قانونی باشد و نه قانون گذاری زیاد. پیشنهاد می شود شما پدر و مادرها در تصمیم گیری هایتان و زمانی که می خواهید به خواسته های فرزندتان تن بدهید محدودیت های واقع بینانه را اجرا کنید. هدف از این کار این است که فرزند شما هرچند کم طعم ناکامی را بچشد.

## چگونه رابطه عاطفی درست برقرار کنیم؟

برای ساختن رابطه عاطفی درست شما در جایگاه والد باید دور بعضی کارها را خط بکشید و برخی کارها را حتی اگر تا امروز انجام نمی دادید، شروع کنید.

روزانه حدود یک ربع تا بیست دقیقه فقط با فرزندتان خوش بگذرانید، یعنی به کارهایی بپردازید که دلخواه او است. آشپزی، نقاشی، کپ زدن، بازی یا هر فعالیت دیگر.

این وقت را مستمر برای فرزندتان خرج کنید و اگر دو نوجوان دارید برای هر کدام جداگانه وقت بگذارید.

در این زمان از سرزنش، نصیحت و امر و نهی، قضاوت، آموزش و هر چالش و اصطلاحی که او پذیرای آن نیست بپرهیزید.

سعی کنید به فرزندتان نزدیک شوید و احساساتش را ببینید و به اصطلاح رابطه والد، فرزند ی تان را تقویت کنید.

رفتن به مرکز خرید یا شهر بازی یا دیگر خواسته های بحق فرزندتان را نباید جزو این وقت حساب کنید. این کارها تعامل مثبت نمی آورد. بهتر است احساسات مثبتی را با فرزندتان رقم بزنید.

هر والد جداگانه برای فرزند وقت بگذارد و از دریچه خلاقیت و نگاه خودش با نوجوان ارتباط بگیرد.

## چند توصیه جدی

از ۱۱ سالگی به بعد شروع دوره نوجوانی و همچنین آغاز بلوغ است. در این دوره ضروری است والدین سبک فرزندپروری شان را به سمت آگاهی دادن، سهل گیری و در عین حال اقتدار و قاطعیت (نه دیکتاتوری) ببرند.

دورهم نشستن و جلسه گذاشتن درباره مسائل اعضای خانواده را در خانواده باید راجع کرد. این کار را بهتر است ابتدا پدر و مادر انجام دهند تا فرزندانش هم تشویق شوند.

گاهی خانواده ها برای جبران نقص و شرم خود اقدام به تأمین همه خواسته های فرزندانشان می کنند که تأیید نمی شود. هر خانواده ای در یک طبقه اقتصادی و اجتماعی قرار دارد و بچه ها هم باید بپذیرند متعلق به همان خانواده هستند.

تأمین خواسته های نامعقول فرزندانشان به گونه ای که مدل گوشی آن ها، سطح لباس پوشیدنشان یا وسیله حمل و نقلشان بخواند از پدر و مادر بالاتر باشد جز در شرایط ضروری هرگز تأیید نمی شود.