

سر آشپز



گفته‌ع‌دس

مواد لازم:

ع‌دس: ۲ لیوان / پیاز: ۱ عدد / سیر: ۲ حبه
تخم‌مرغ: ۱ عدد / روغن زیتون: ۴ قاشق غذاخوری
زیره: ۱ قاشق غذاخوری / آرد سوخاری: ۱/۵ لیوان
جعفری: ۳ قاشق غذاخوری
نعناع خشک: ۱ قاشق غذاخوری
نمک: ۱ قاشق مرباخوری / پاپریکا: ۱ قاشق غذاخوری
روش تهیه:
ع‌دس‌ها را پخته و کامل آیش را می‌گیریم؛ پیاز و سیر

شیرینی‌پزی

کیک بدون شکر با شیر ه انگور



برای درست کردن کیک بدون شکر باید از شیره خرما یا انگور استفاده کنید. من در دستور یک قاشق شکر گفته‌ام، چون برای متعادل کردن طعم شیره لازم. حالا اگر شیره شما خیلی شیرین نیست یک قاشق دیگه هم اضافه کنید.
مواد لازم:
۱/۵ پیمانه آرد سفید.
سه چهارم پیمانه شیره انگور یا خرما (دوشاب).
یک قاشق غذاخوری شکر.
یک چهارم پیمانه آب ولرم.
نصف پیمانه روغن مایع.
نصف قاشق غذاخوری بکینگ پودر.
دو عدد تخم مرغ.
شیوه پخت:
ابتدا فر رو با حرارت ۱۸۰ درجه روشن کنید.
آرد و بکینگ پودر رو با هم الک کنید و کنار بذارین.
تخم مرغ، شکر و روغن رو با همزن در حد دو سه دقیقه بزیند تا کرم رنگ بشه. بعد شیره انگور و آب

شبکه‌های اجتماعی

● خواندن شعر و کتاب دامنه واژگان ما را وسیع‌تر و دریچه‌های جدیدی به ذهن‌مان باز می‌کند...

● وقتی انسانها همدیگر را دوست داشته باشند، همدیگر را می‌بخشند. اما وقتی دائماً مجبور به این کار شوند، از دوست داشتن هم دست‌برمی‌دارند...

● خانه‌داری یکی از سخت‌ترین شغلهاست. حقوق ندارد، بازنشستگی ندارد، ساعت کار مشخصی ندارد! به عنوان وظیفه همسرت به آن نگاه نکن. گاهی به خاطر انجام آن از همسرت تشکر کن و معجزه تشکرت را در رفتارش ببین.

● زنان باید در طول زندگی خود با دیگران ارتباط داشته باشند. آنها به داشتن ارتباطات اجتماعی و شادی نیاز دارند؛ چون اگر شادی در زندگیشان وجود نداشته باشد، احتمال افسردگیشان بیشتر می‌شود. برای آنکه بتوانید عوامل خطر را کاهش دهید، متخصصان توصیه می‌کنند دلایلی پیدا کنید که صبح زود از خواب بیدار شوید. عشق، خانواده، فرزندان، کار، جامعه، داشتن گل و گیاه یا حیوانات خانگی و انجام کارهای داوطلبانه می‌توانند دلایل خوبی برای شادی‌وزندگی بهتر باشند.

● آگه تلاش کردی و شکست خوردی بهت تبریک میگم. بیشتر مردم حتی تلاش هم نمی‌کنن...

● تو باید خودت رو محاکمه کنی. این سخت‌ترین کار دنیاست! قضاوت خودت، از قضاوت کردن دیگران خیلی سخت‌تره. اگر بتونی در مورد خودت درست قضاوت کنی، تو قطعاً آدمی با عقل و دانش واقعی هستی... (شازده کوچولو / آنتوان دوست‌اگروپری)

● با دروغ میشه خیلی چیزارو بدست آورد؛ ولی نمیشه نگهشون داشت.

● تنها چیزی که باعث می‌شود او را به طور کامل فراموش نکنم، این است که گاهی از خودم می‌پرسم، آیا او هم گاهی به من فکر می‌کند؟ (انا گاولد)

● می‌خواهم به ویژه به مادران کمک کنم این نکته را درک کنند که: «وقتی نیازهای اساسی خود را به خاطر فرزندشان نادیده می‌گیرند، اغلب این فرزند آنهاست که تاوان خواهد داد.» (عاشقی یعنی جدایی / گای کورنو)

● یکی از شجاعانه‌ترین تصمیم‌ها، رها کردن آن چیزست که به روان شما آسیب می‌رساند!...

● از نظر ۶۸ درصد از مردان، زنان به هنگام لبخند زدن حتی از زمانی‌هم که آرایش می‌کنند زیباترند.

● به کسانی که دوستشان دارید، بالی برای پرواز، ریشه‌های برای برگشتن و دلیلی برای ماندن بدهید. (دلایلی لاما)

درسهای اخلاقی

پای درس آیت الله سید رضا بهاء‌الدینی

لذات روحانی نصیب زبان و چشم هرزه نمی‌شود

● گمان کرده‌اید با اسم کار درست می‌شود. اگر کسی گفت: من بنده خدا هستم، ولی حقوق همسایه را تضعیف کرد، الهی را حفظ نکرد و گوش و قلب و دستش در اختیارش نبود، این بنده شیطان است، نه بنده خدا. انسان نمی‌فهمد و نمی‌خواهد بفهمد.

● نماز، معراج است. اگر نماز انسان صادقانه باشد و حرف‌هایی که در نماز می‌زند دروغ نباشد، این نماز معراج است. وقتی انسان می‌گوید: «یا کُتُبُ و یا کُتُبُ»؛ یعنی عبادت و بندگی من منحصر به حق تعالی است، بنده هیچ موجودی غیر از خدا نیستم، استعانت به غیر از خدای تعالی ندارم و در تمام حوائج، علوم، اقتصاد، سلامت و شفا، پناهگاه من خدای تعالی است. اگر انسان موجودی باشد که غیر خدا را عبادت نکند و به ماسوی الله استعانت بجوید، نماز معراج اوست. معارف، اخلاق، عبادات، صوم و صلوات و حج برای این است که انسان به این مرتبه برسد. به مرتبه‌ای برسد که به همه موجودات جهان و ارباب‌ها بگوید: شما مثل خود ما هستید. شما ارباب

● «فِعْرَتِکَ لَأُغْوِيَنَّهٗمُ أَجْمَعِينَ إِلَّا عِبَادَکَ مِنْهُمْ الْمُخْلِصِينَ». شیطان گفت: به عزت و جلال تو قسم که خلق را تمام گمراه خواهم کرد. مگر خاصان از بندگانت را که دل از غیر بردند و برای تو خالص شدند. (ص/۸۲ و ۸۳)

این ندای شیطان است که همه را فریب می‌دهیم، مگر بندگان با اخلاص را که عبودیت خدا را اختیار کنند و برای غیر خدا در عبودیت آنان سهمی نباشد. این منشأ برکات است، منشأ ایمان و علوم الهی است.

● جوانی و نشاط موقت، بالاخره از انسان گرفته می‌شود و دیگر از لذات دنیا نمی‌تواند استفاده کند، ولی همیشه از لذات روحانی بهره‌مند است. انسان باید خود را به آن لذات برساند. لذات روحانی نصیب زبان هرزه و چشم هرزه نمی‌شود. باید خود را اصلاح کرد. از مبادی شروع کنید. اگر خود را در حد خودتان اصلاح کنید، با همان می‌فهمید که خدایی هست.

تلنگر

چگونه سنگاپور از فلاکت به رفاه رسید؟

در قرن گذشته، سنگاپور دچار فلاکت و بدبختی بود، فقر، بیماری، فساد و جرم و جنایت بیداد می‌کرد، مناصب دولتی به کسانی که بالاترین قیمت‌ها را پیشنهاد می‌کردند فروخته می‌شد، پلیس درآمد سارقان را با آنان تقسیم می‌کرد، فرماندهان ارتش، زمینها و برنجزارها را احتکار کرده بودند، قضاات، احکام خود را می‌فروختند، همه می‌گفتند اصلاحات ناممکن است؛ اما من به معلمان روی آوردم.

بچه‌ها سلام

به کوشش سبه نظری



کف‌اش

کف‌اش پیرمهربون صبح که می‌شه، می‌یاد بیرون کلید رو پیدا می‌کنه مغازه رو وامی‌کنه کفش‌هاش، قطار، قطار ردیف می‌شن روی دیوار تو کف‌اشی، پشت شیشه کفش منم دیده می‌شه اوستای کف‌اش چی داره؟

چکش داره، قیچی داره اول به پیش‌بند می‌زنه باشادی لبخند می‌زنه می‌شینه روی چهارپایه چشم می‌دوزه به همسایه همسایه‌اش کفش‌دوز که سر تا پاهاش پراز لکه اونها باهم کار می‌کنن کارهای بسیار می‌کنن میخ می‌زنن می‌چسبونن زیر لب آواز می‌خونن واکس می‌زنن از همه رنگ کفش‌های شه خیلی قشنگ بانخ و سوزن شب و روز مشغول می‌شن به دوخت و دوز با کار اونها همیشه کف‌اشی کهنه‌نومه شه شاعر: اسدالله شعبانی

یه کتاب خوب برای بچه‌های خوب

قصه‌های ماندگار پروین اعتصامی

می‌توان به: دکان روباه، بازی روزگار، مورچه در ملک سلیمان، گنجشک جوان، و سگ وفادار اشاره کرد.

در داستان بلبل خوش‌خیال این اشعار اوست که اشعار زیادی از او در آن چاپ شده است.

حالا فرشته جندقیان از بین شعرهای پروین داستانهایی را برای شما انتخاب و بازنویسی کرده است.

کتاب «قصه‌های ماندگار پروین اعتصامی» دارای ۳۶ داستان است که شما با خواندن آنها نکات تربیتی و اجتماعی زیادی را می‌آموزید. از جمله داستانهایی این کتاب

او یوسف اعتصامی، شاعر و مترجم بود و در کشف استعدادها و ذوق پروین به سرودن شعر نقش مهمی داشت.

تنها اثر چاپ شده از پروین، دیوان اشعار اوست که اشعار زیادی از او در آن چاپ شده است.

حالا فرشته جندقیان از بین شعرهای پروین داستانهایی را برای شما انتخاب و بازنویسی کرده است.

کتاب «قصه‌های ماندگار پروین اعتصامی» دارای ۳۶ داستان است که شما با خواندن آنها نکات تربیتی و اجتماعی زیادی را می‌آموزید. از جمله داستانهایی این کتاب

در دو تصویر زیر ۱۰ تا اختلاف پیدا کنید و آنها را متفاوت رنگ بزیند. آفرین بچه‌های خوب

