

آشپزی
باقالا و پنیر
<b>مواد لازم:</b>
باقالای ریز <span> </span> <span> </span> ۴۰۰گرم (پوست دوم آن نیز جدا شود)
روغن زیتون <span> </span> <span> </span> ۴قاشق سوپ خوری
گوجه فرنگی <span> </span> <span> </span> ۱۷۵ گرم (هرکدام به ۴قسمت تقسیم شود)
سیر <span> </span> <span> </span> ۴حبه (رنده شود)
پنیر فتا <span> </span> <span> </span> ۱۱۵ گرم (خرد شود)
زیتون تازه خردشده <span> </span> <span> </span> ۴قاشق سوپ خوری
زیتون ساده <span> </span> <span> </span> ۱۲عدد
نمک و فلفل و مقدار کافی
شوید تازه خردشده مقداری برای تزئین
<b>طرز تهیه:</b>
باقالا را در قابلمه ای حاوی آب و کمی نمک بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا بپزد.
سپس باقالای پخته را در سبزی آبکش کنید و کنار بگذارید.
باقالا ای آماده کرده و روغن را در آن بریزید و روی حرارت قرار دهید.
سپس گوجه فرنگی و سیر را به آن اضافه کرده و آن قدر حرارت دهید که گوجه فرنگی ها تغییر رنگ پیدا کنند.
پنیر خرد شده را به مخلوط گوجه فرنگی و سیر اضافه کنید و مدت یک دقیقه حرارت دهید.
در پایان کاسه ای بلوری آماده کرده و باقالا را به همراه مخلوط گوجه فرنگی، سیر، پنیر و همچنین شوید و زیتون در آن بریزید.
کمی هم نمک و فلفل اضافه کنید. مواد را خوب هم بزیند تا با هم مخلوط شوند.
سپس مقداری شوید تازه روی سالاد بریزید و آن را خالی یا با کمی نان میل کنید.
<b>نکات:</b>
۱. می توانید ابتدا باقالا را با پوست دوم پخته و سپس مغز آن را جدا کنید.
۲. برای آنکه این سالاد کمی ترش مزه شود، مقداری آبلیمو ترش هم به آن اضافه کنید.
۳. با توجه به اینکه در این سالاد از پنیر فتا استفاده شده است، ابتدا آن را بچشید. در صورتی که شور بود دیگر لازم نیست نمک اضافه کنید.

**امام صادق (ع) :**

## صدقه آشکار

## هفتاد نوع بلا را

## دور گردانیده و صدقه

## پنهان خشم پروردگار

## را از بین می‌برد.

ارتباط با خانواده همسر و آشنایی با آنها برای استحکام روابط شما با همسران و خانواده ی او از اهمیت ویژه ای برخوردار است. برای اینکه از بگو مگوهای بین شما و همسرتان بکاهید باید آشنایی تان را از او و خانواده اش بالا ببرید. معمولاً ازدواج در دو سطح به انجام می رسد یکی در سطح خانواده و دیگری در سطح فرد. وقتی خانواده برای ازدواج فرزند تصمیم می گیرد به مسایلی توجه دارد که فرد به آنها کمتر توجه دارد و زمانی که خود فرد برای ازدواج تصمیم می گیرد، به مسایلی دیگر توجه دارد که خانواده به آنها کمتر توجه دارد.

خانواده ها به ارزش ها، اصالت، طبقه اجتماعی و مسائل منطقی ازدواج توجه دارند. اما افراد به جذایت ها ،علاقه، عشق و موارد بین فردی توجه دارند. ازدواجی موفق است که منطق و عشق با هم تداخل کند.اگر ازدواج فقط عاقلانه و منطقی باشد ازدواج مناسبی نیست و اگر یک ازدواج فقط عاشقانه و عاطفی باشد باز هم ازدواج مناسبی نیست.یک ازدواج مناسب ازدواجی است که منطق و عشق یا به عبارتی عقل و عشق با هم حضور داشته باشند یا حداقل با هم کنار آمده باشند.

اگر خانواده نماد ازدواج منطقی و عاقلانه باشد و فرد نماد ازدواج عاشقانه و عاطفی باشد تضارب نظر فرد و خانواده باعث می شود که یک ازدواج عاقلانه / عاشقانه روی دهد.

بنابراین تصمیم خانواده در کنار تصمیم فرد

اهمیت بسیار زیادی دارد.

حذف هر کدام از این دو سطح تصمیم گیری زبان های زیادی را می تواند موجب شود.

یکی از بهترین شیوه ها برای شناخت فرد

مشاهده او در زمانی است که با خانواده اش در تعامل است. نحوه برخورد فرد با اعضای خانواده و پدر و مادر شاخصی از رفتار آینده او در یک ارتباط صمیمانه است.

##### رفتار با خانواده چه اهمیتی دارد؟

یکی از راه های شناسایی فرد مقابل شناخت خانواده اوست. خانواده ای که فرد در آن رشد کرده نشان می دهد که او چه تفکراتی دارد و در طول زمان چطور عمل می کند. هر کدام از ما هر قدر هم که روی رفتار خود تسلط داشته باشیم و شیوه های رفتاری خود را اصلاح کنیم باز در نهایت گرایش هایی به تربیت کودکی مان داریم و در ناخودآگاهمان الگویی از پدر و مادر گرفته ایم که در مواقعی از آن تبعیت می کنیم. درست مثل افرادی که در وضعیت های معمول لچه لهرند اما وقتی عصبانی یا غمگین می شوند، لچه ای با گویش شهر مادری شان را به کار می برند. تسلط ما بر رفتارمان هم همیشه صد در صدی نیست و گاهی ممکن است آن را از

## خانواده

برای شروعی خوب در زندگی زناشویی ؛

# راز آشنایی و ارتباط موفق با خانواده همسر را بدانید



دست بدهیم و مطابق با الگوهایی که از کودکی آموخته ایم رفتار کنیم.

از سوی دیگر یکی از بهترین شیوه ها برای شناخت فرد مشاهده او در زمانی است که با خانواده اش در تعامل است. نحوه برخورد فرد با اعضای خانواده و پدر و مادر شاخصی از رفتار

آینده او در یک ارتباط صمیمانه است نوع برخورد و رفتار فرد در خانواده اطلاعات بسیار زیادی به ما می دهدتا پیش بینی کنیم که بعد از ازدواج این فرد چگونه برخورد خواهد کرد.

##### چرا باید خانواده ها را بشناسیم؟

مشاهده متفاوت بودن افراد با یکدیگر و آشنا شدن با افراد مختلف به ما کمک می کند تا گستره تفاوت ها را در افراد جامعه خود مشاهده کنیم. همه ما به واقع منحصر به فرد هستیم و با وجود شباهت های فراوانی که با هم داریم، تفاوت های خاص خودمان را هم داریم. آشنایی با گستره ای از افراد به ما کمک می کند که این تفاوت ها را از نزدیک ببینیم.

یک روز پس از ازدواج ؛

## خود را برای زندگی متاهلی آماده کنید

خود را برای شروع یک زندگی مشترک با یکدیگر آماده کنید.

چشن ازدواج شاید سرگرم کننده باشد اما فقط یک روز است. اکنون شما ناچارید با یکدیگر زندگی کنید، با هم کنار بیایید و خانواده خودتان را تشکیل دهید.

شما متاهل شده اید.

فکر عوض کردن اخلاق همسر اشتباهی بزرگ است.

تلاش برای عوض کردن همسران فقط احساسات او را جریحه دار کرده و زندگی مشترک شما را خراب می کند.افراد بالغ به طرز چشم گیری تغییر نمی کنند. همسر خود را قبول کرده و او را به خاطر

منحصر به فرد بودنش و تفاوت هایی که با دیگران دارد، دوست بردارید.

مرقب رابطه خود با خانواده همسرتان باشید.

هنگام دعوی شما با خانواده همسرتان، تنها کسی که آزرده خاطر می شود، همسرتان است که احساس می کند بین شما گیر افتاده است. دست به هر کاری بزیند تا رابطه خود با خانواده همسرتان را بهبود ببخشد.

از فریاد زدن پرهیز کنید

پرخاشگری و فریاد زدن و چیغ کشیدن زندگی تان را به مخاطره می اندازد.گفتگوی آرام و منطقی شما را به پیش خواهد برد.

مطالعه جدید نشان می دهد ؛

## پنج راهکار اصلی کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر را بشناسید

رفتارهای سالم و کاهش ریسک را تقویت می‌کند. همچنین از ارزش آزمایشات بالینی در تست مستقیم توانایی اقدامات در جهت کاهش یا پیشگیری از ابتلا به آلزایمر حمایت می‌کند.»
طبق این گزارش جدید، ۵ فاکتور سبک زندگی سالم می‌توانند به مغز کمک کنند:

– ورزش کردن: حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته تحرک فیزیکی متوسط تا شدید داشته باشید.

– ترک سیگار: تحقیق نشان می‌دهد حتی در افراد ۶۰سال به بالا که چندین دهه قبل سیگار می‌کشیدند، ترک سیگار موجب بهبود سلامت می‌شود.

– عدم مصرف مشروبات الکلی: محققان بر ترک مصرف این نوع نوشیدنی‌ها تاکید دارند.

– تغذیه سالم: محققان رژیم غذایی MIND، که تلفیقی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای و DASH (شیوه‌های رژیمی توقف فشارخون

تعامل با افراد دیگر به ما کمک می کند تا خود را بهتر بشناسیم. مردم به شیوه های گوناگون فکر می کنند و رفتار می کنند. آگاهی بیشتر از این تفاوت ها به ما در شناخت تفاوت های خود با دیگران و نیز شباهت های خود با دیگران کمک می کند و نهایتا ما را در شناخت بهتر آنچه که هستیم و آنچه که دوست داریم باشیم یاری می‌کند. زمانی که با افراد بسیار متفاوتی روبرو می شویم که به لحاظ پیشینه خانواده و شخصیت با ما تفاوت های زیادی دارند در باره خود بیشتر و بیشتر می آموزیم. آشنایی بستری است برای شناخت بهتر خود.

##### هشدارهای آشنایی

در فرایند آشنایی دو نفر و دو خانواده تلاش می کنند تا فقط جنبه های مثبت خودرا بیان کنند. مشکل اینجاست که در این فرایند افراد تصویر تحریف شده و غیر واقع بیانه ای از یکدیگر خواهند داشت. بعد از ازدواج زمانی که چهره واقعی فرد و وجوه منفی او آشکار شود همسر دچار تعارض خواهد شد که چگونه او به این میزان متفاوت فکر می کند رفتار می کند و حتی صحبت می کند. یکی از مواردی که در زمان آشنایی از آن اجتناب می شود بیان مسایل مرتبط با آنچه که در حال رخ دادن است و مسایل مربوط به ارتباط فعلی است. ما در زمان آشنایی باید به مشکلات و مسایل همین دوره نیز پردازیم یا حداقل در این جهت گام برداریم. احتمالاً برای حفظ شور و شوق و جذابیت ارتباط از کنار این مسایل می گذاریم و آنها را سر بسته رها می کنیم اما این مسایل نابود نخواهند شد و مانند آتش زیر خاکستر پنهان خواهند بود تا زمان آن فرا برسد و سر بر کنند.

شماره ۲۱۶۶- یکشنبه ۱ تیر ۱۳۹۹

### فال روزانه

##### فروردین

شما امروز ایده‌های شگفت‌آور به همراه برنامه کاری بزرگی برای اجرا کردن اُن دارید. اما همین که شروع به کار کنید، می‌توانید بفهمید که برای به حقیقت پیوستن رویایتان نیاز به یک استراتژی متفاوت دارید. متأسفانه ممکن است شما تا زمانی که انرژی خیلی زیادی را برای این ایده خود تلف کرده‌اید اشتباه خود را نپذیرید. اکنون انعطاف‌پذیری می‌تواند برای شما حکم اسلحه‌ای نهانی را داشته باشد.

##### اردیبهشت

واقع‌بینی برای شما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، برای اینکه شما قبل از اینکه روی موضوعی کار کنید دوست دارید اُن چیز برایتان ملموس شده باشد. با وجود این امروز این موضوع می‌تواند مشکل‌ساز باشد، برای اینکه هیچ چیز تا زمانی که ظاهر نشده است کامل نیست. در حالیکه این موضوع به طور فزاینده‌ای شما را ناراحت می‌کند، احتمال دارد که تا آخر روز شدیدتر هم بشود.

##### خرداد

برنامه‌های شما مثل فکرتان پرشمع‌لغ هستند، اما خصوصیات شما به گونه‌ای است که از مدیریت زمانی نادرست بیشتر از کنسِل شدن قرار ملاقاتها ناراحت می‌شوید. شما اکنون فراموشکار شده‌اید؛ البته فقط دست و بالتان تنگ‌تر شده است. اگر شما می‌توانید پتانسیل‌های فراوانی که در اطرافتان است را ببینید، اما نمی‌توانید از آنها بهره بگیرید. به وظایفی که ضروری به نظر نمی‌رسند نپردازید؛ امروز کمی وقت آزاد داشتن یک موضوع خیلی طبیعی به نظر می‌رسد.

##### تیر

حتی اگر شما اطمینان خیلی زیادی به خودتان داشته باشید، خیلی سخت است که حدس بزیند دیگران چه واکنشی نسبت به کار شما دارند. ممکن است که شما آمادگی انجام دادن عملکردی احساسی بر روی موضوعی که در حال پیشرفت است داشته باشید. حالا که شما شروع به فعالیت کرده‌اید، با وجود اینکه توانسته‌اید تا حدی که دوست داشتید موثر واقع شوید، ولی نمی‌توانید در مورد اُن صحبت کنید. اگر دیگران نمی‌خواهند از شما حمایت کنند نگران نشوید، قدری طول می‌کشد تا بتوانید اثرات کارهایی را که انجام داده‌اید را ببینید.

##### مرداد

طبیعتاً شما دوست دارید که افراد دیگر خلاقیت و توانایی شما در بیان کردن مقصودتان را تحسین کنند، اما آنها کاملاً شما را تأیید نمی‌کنند. هیچ وقت سراغ جمله‌هایی مثل "من باید داشته باشم…؛ یا "ای کاش که من…" نروید. این سخنان باعث می‌شوند که شما ایمان خود را از دست داده و یا اینکه حسرت بخورید.

##### شهریور

حتی اگر شما امروز مجهز به یک لیست خرید باشید، ممکن است هنوز قادر به تصمیم‌گیری در مورد چیزهایی که نیاز دارید نباشید. اما این به این معنی نیست که شما روز خوبی ندارید. اگر شما بتوانید از تفکرات تحلیلی خود در مورد روزی که در اُن قرار دارید دست بردارید و فقط به ندای قلبی‌تان گوش دهید، شما بهتر از همیشه کار خواهید کرد و بیشتر هم تفریح خواهید کرد.

##### مهر

محدودیتهایی که به طور طبیعی باعث می‌شوند یک دوست نزدیک با شما صمیمی‌تر شود اکنون دور شده‌اند. در ابتدا این مسأله بسیار واضح به نظر می‌رسد، اما بعد ارائه کردن یک تعریف مشخص برای اُن کار مشکلی خواهد بود، به خصوص اگر شما به طور غیر منظره‌ای با یک فرد خاص احساس نزدیکی کنید. تلاش شما برای تشریح کردن روابطتان شاید به بن‌بست بخورد، بنابراین اصلاً نیازی نیست که شما این کار را انجام دهید.

##### آبان

شما با فرضیه تن در دادن به رویاها بیگانه نیستید، اما شما ترجیح می‌دادید که در تنهایی و خلوت به کار کردن بپردازید نه در نقطه‌ای که دیگران بتوانند به راحتی شما را تماشا کنند.

امروز در حالی که پنهان کردن عملکردتان از آنهایی که به مورد شما قضاوت می‌کنند سخت شده است، فعالیت‌های شما نسبت به قبل اجتماعی‌تر شده است. به جای اینکه تلاش کنید تا دنیای شخصی‌تان را از ارتباطات حرفه‌ای مجزا سازید و با این کار وقتتان را هدر دهید، خودتان را پاور داشته باشید.

##### آذر

امروز فکر کردن در مورد خطرات احتمالی می‌تواند خیلی پریشان کننده باشد، اما امروز روز خوبی برای تقویت کردن برنامه‌هایتان نیست، زیرا شما نمی‌خواهید که با گرفتاری‌های واقعی این جهان محدود شوید. به جای اینکه تصمیمی عملی بگیرید، احتمالاً شما حرکتی مهم را انتخاب خواهید کرد. یک سفر کوتاه اطراف شهر مثل مسافرت با پای پیاده به سمت هیمالیا نیست.

##### دی

ممکن است شما احساس کنید که دریافت و ادراک خود را نسبت به جهان واقعی از دست داده‌اید و این موضوع شما را بیشتر عصبانی می‌کند. اساسی‌ترین کارهای شما، مثل پرداخت کردن صورت حساب‌هایتان، امروز غلبه‌ناپذیر به نظر می‌رسند. شما امروز تمرکز محدود شده‌ای را که برای انجام دادن وظایف خسته کننده لازم است را ندارید.

##### بهمن

امروز ممکن است شما از فردی که نظر شما را به خود جلب کرده و واقعا برای مدتی توجه شما را معطوف به خود کرده، الهام بگیرید. این کار بسیار مؤثر است برای اینکه اکنون که ماه به نشانه شما بازگشته است شما نسبت به همیشه سر حال‌تر هستید. اما اخیراً توانایی شما برای تشخیص دادن کیفیت هر چیزی قوی شده است.

##### اسفند

اطمینان حاصل کنید که هرکاری که انجام می‌دهید مدام در حال ترقی‌کردن باشد، برای اینکه موقعیت نپتون–مریخ بر نیت‌های صادقانه شما سایه‌افکنی می‌کند. قبول کردن مسئولیت هر چیزی که کاملاً بی‌عیب نیست، ممکن است خیلی سریع برنامه‌های شما را نقش بر آب کند، بنابر این قبل از اینکه به طور غیر ارادی به هر درخواست مشکوکی جواب مثبت بدهید دوبار راجع بهش فکر کنید.