

<span></span>	<span></span>
<b>آشپزی</b>	

<b>سالاد نخود و گشنیز</b>	
<b>مواد لازم:</b>	
نخود پخته	۲ لیوان
گشنیز	۳/۴ لیوان
نعناع تازه	۱/۳ لیوان
آلبیموی تازه	۳–۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
زیره سیاه	کمی
پیاز خرد شده	۱/۵ قاشق غذاخوری
<b>طرز تهیه:</b>	

بتنا نخود را بپزید و با سپس گشنیزهای خرد شده را با نعناع

خرد شده و با نخود درون ظرفی بزرگ بریزید و سپس تمام مواد را به آن اضافه کنید و به آرامی مخلوط کنید به طوری که

نخودها له نشوند و همه ی مواد با هم به خوبی ترکیب شوند و

سپس نوش جان کنید.

<b>نودل سبزیجات</b>	
<b>مواد لازم:</b>	
نودل	۲ بسته
هویج خلالی نازک	۱ عدد بزرگ
نخود فرنگی و ذرت و لوبیا قرمز پخته شده	۱ پیمانه
سبزی معطر خشک	۱ قاشق غذاخوری
پودر کاری و زردچوبه	به مقدار لازم
پودر کوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

**طرز تهیه نودل :**

ابتدا داخل قابلمه ۲ لیوان آب بریزید و اجازه بدهید آب بجوشد سپس درون آب جوش هویج ها و پودر کوجه و پودر کاری و نمک و زردچوبه را بریزید و بگذارید بپزند سپس نخود فرنگی پخته شده و ذرت پخته شده و لوبیا را اضافه کنید و مخلوط کنید.بعد از گذشت زمان کوتاهی نودل ها را اضافه کنید و هم بزید و اجازه بدهید با هم مخلوط شوند و بعد از نرم شدن نودل ها سبزی های خشک (جعفری و گشنیز) یا فریز شده را اضافه کنید و هم بزید و بگذارید همه مواد به خورد هم بروند سفتی و میزان آب نودل به سلیقه ی شما بستگی دارد.

**نکته :**

سبزی ها را در مرحله آخر اضافه کردم که عطر و طعم آن حفظ شود.کوجه تازه اضافه نکردم که نودل خیلی نرم وله نشود.
انتخاب سبزیجات و حبوبات به سلیقه و ذائقه شما بستگی داردمن نه روغن نه ادویه نودل نه عصاره ای استفاده نکردمنودل را هیچ وقت آبکش نمی کنم و همیشه مقارار آب را کم در نظر می گیرم که نیاز به آبکش نداشته باشد

<b>بامیه مرغ</b>	
<b>مواد لازم:</b>	
۱ عددسینه مرغ	
۲ پیمانه تره	
۲عددتخم مرغ	
۲ عددنان باگت	
به میزان لازم آرد سوخاری	
۱ فنجان شیر	
<b>طرز تهیه:</b>	
مرغ را به همراه پیاز و ادویه و آب بگذارید بپزد. وقتی پخت مرغ را ریش ریش کنید.نان ها را در شیر بگذارید تا نرم شده و حالت خمیری پیدا کند.اگر نانها نرم نشدند میتوانید مقداری شیر دوباره به آن اضافه کنید.کمی صبر کنید تا نانها نرم شوند. نان ها را در ظرفی بیزید و مرغ های ریش ریش شده را نیز به آن اضافه کنید. سعی کنید مرغ ها را کم کم اضافه کنید تا خمیرتان سفت نشودتخم مرغ را به آن اضافه کنید و هم بزئید و در آخر تره را داخل مواد بریزید.سپس روغن را در تابه ریخته تا داغ شوداز مواد به اندازه یک نارنگی در دست بگذارید و آن را فرم دهید. داخل آرد سوخاری بغلطانید و در روغن داغ شده بیندازید تا سرخ شود.	

<b>مواد لازم:</b>	
انجیر سبز	۱ کیلو
شکر	۲۸۰ گرم
هل	۲ عدد
چوب دارچین	به اندازه ی ۱ انگشت
آب جوشیده	یک سوم پیمانه
عصاره وانیل	۱/۸ قاشق چایخوری
آلبیمو	۱ قاشق غذاخوری
زعفران	کم در کم ۱/۴ قاشق غذاخوری
<b>روش درست کردن<span> </span>:</b>	
برای درست کردن مربا انجیر بهتر است از انجیر های متوسط و به یک اندازه استفاده کنید که نه زیاد نرم و نه زیاد نارس باشد. انجیرها را خوب بشویید و سعی کنید دم آن را آنقدر کوتاه نکنید که پوستش باز شود. انجیر شسته شده را کاملا خشک کنید. انجیر و شکرها را در یک ظرف لعابی در لابه لای هم قرار بدهید و به مدت ۷ ساعت در یخچال نگه دارید تا تمام شکر در انجیر حل شود.	
بعد از اینکه خشکها با شکر با هم حل شدند آن را روی حرارت متوسط به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید تا پخته شوند. باید مراقب باشید که مربا سر ریز نشود.	
در این مدت تمام کفی را که روی انجیرها هنگام جوشیدن موجود می آید با قاشق بگیرید تا رنگ مربا شفاف شود.	
پس از ۱۵ دقیقه جوشیدن دارچین و هل را اضافه کنید. لازم نیست هل را پودر کنید. سپس یک سوم پیمانه آب جوشیده شده را داخل مربای انجیر بریزید و اجازه بدهید ۱۵ دقیقه دیگر هم روی حرارت متوسط بجوشد.	

در مراحل آخر پخت آلبیمو و عصاره وانیل را به همراه زعفران دم کرده به مربا اضافه کنید و بگذارید ۵ دقیقه به همراه بقیه مواد بجوشند.

مربای انجیر ما در مدت ۳۰ دقیقه آماده شد و قوام لازم را بدست آورد. پس از سرد شدن می توانید در ظرف در بسته در یخچال نگهداری کنید.

وفاداری در رابطه ی زناشویی فراتر از صرفا رابطه برقرار نکردن با زن یا مردی دیگر است. وفاداری حقیقی یعنی این که با همسرتان کاملاً یکی و متحد شوید.

وفاداری و حفظ تعهد یک ویژگی انسانی است که در کلیه ارتباطات انسانی( مثل ارتباطات دوستانه یا ارتباطات کاری و غیره) و مهم تر از همه روابط زناشویی باید به آن توجه شود.

پرورش یک چنین خصلت انسانی بستگی به شخصیت و تربیت شخص دارد و چیزی نیست که بتوان آن را به کسی در چند جمله آموزش داد. بلکه باید در سیر پرورش شخصیت هر انسانی به تکامل برسد.

• وفاداری واقعی در زندگی مشترک

ولی در چند سطر می توان گفت:زمانی که شخصی خود را در چارچوب ازدواج و خانواده قرار میدهد باید پایبند یکسری تعهدات اخلاقی گردد و خود را ملزم به رعایت تعهدات خاصی نماید و در این راه باید بسیاری از رفتارها و حتی چشم، گوش و قلب خود را مهار زند تا مبادا دچار لغزش شود و باید در این راه خود را تربیت کند و در اصل هنگامی که به آن نوع از تربیت رسید باید اقدام به ازدواج نماید.

زیرا کوچکترین لغزش و خطایی میتواند بی وفایی شمرده گردد که در قاموس زناشویی این گناهی است ناجخشوندی که پایه و پایه زندگی را ویران می کند.

• وفاداری و حفظ تعهد

## خانواده

در زندگی مشترک ؛

# معنی واقعی وفاداری را بهتر بدانید



به چه دلیل باید به عشق خود وفادار باقی بمانیم؟

– وفادار بودن به شریک زندگی، باعث افتخار است.
– این به همسر شما انگیزه می دهد که به شما وفادار باشد.
– وفاداری به همسر برای ازدواج ماندگار و حفظ روابط پایدار طولانی مهم است.

– شما با وفادار بودن در روابط در ارامش هستید.
چیزی برای ترس و پنهان کاری از همسر وجود به ازدواج نماید.

– این سبب بهبود رابطه زن و شوهر می شود.
احساس وفاداری به همسر منجر به رضایت جنسی زن و شوهر می گردد.

– زمانی که به همسر خویش وفادار هستید، شریک زندگیتان کاملاً به شما اعتماد و خود را

حسی که باید از آن رها شد ؛

## نشانه‌هایی که می‌تواند شما را آگاه کند افسردگی دارید

همه افراد کمتر از خود انتقاد می کنند ولی فردی که افسرده هست در مورد خودش بسیار بدبین میشود مثلا می گوید من نمیتوانم این کار را انجام دهم و یا من خوب نیستم .

• انجام کارهای روزمره کاهش پیدا می کند

کارهای روزمره ای هستند که برای ما عادت شده اند و بدون اینکه در موردشان فکر کنیم آنها را انجام می دهیم ولی زمانیکه این کارها برایمان بی معنی شود و انجام دادن آنها سخت شود دچار بیماری افسردگی هستیم.

در این هنگام ظرفها در ظرف شویی جمع می شوند تا جاییکه فرد مجبور می شود غذا از بیرون سفارش دهد تا نیازی به شستن ظرفها نباشد. گاهی اوقات حتی زحمت این کار را هم نمی کشد وقطعاً یک تکه پنیر می خورد. چه کسی دوست دارد که یک کوه ظرف در سینک خود داشته باشد .

رعایت بهداشت به نظر ساده می آید ، ولی افرادی که افسرده هستند مراقبت کردن از خود و چیزهای دیگر را یک کار بیهوده می دانند حتی لباس تمیز هم نمی پوشند.

• هیچ کاری را هر چند کوچک و ساده قادر نیستید انجام دهید

فرد افسرده ممکن است حتی داروهای ضد افسردگی را از طریق پست تحویل بگیرد . حتی رساندن خود به ماشین برای تهیه دارو یک کار بسیار سختی باشد. حوصله رفتن به فروشگاه و یا صحبت کردن با دیگران را نداشته باشد هرچند که میداند به این چیزها نیاز دارد.

• احساس گناه می‌کنید

ممکن است دیدن این جمله خنده تان بگیرد. یکی از راههایی که می توان گفت فردی دچار بیماری افسردگی است اگر حیوان خانگی داشته باشد نمی تواند به آنها رسیدگی کند و به این علت

– با هم در کلاسی که هیچکدام چیزی درباره ی مهارت های آن نمی دانید، ثبت نام کنید.

– بگذارید همسرتان بشوند که از او نزد افراد دیگر تعریف می کنید.

– چنانچه فرزند دارید، یک شب شام با هم بیرون بروید و صحبت کردن در مورد بچه ها را در این

– قرار شبانه ممنوع کنید.

– با هم عبادت کنید.

– بوسه ی شش ثانیه ای را فراموش نکنید.

– روی توانایی های خودتان برای حرف زدن درباره ی رابطه ی جنسی کار کنید.

– بگویید ”دوست دارم“

– حسن نیت داشته باشید.

– وفاداری یعنی با زن/مرد دیگری گرم نگیرید.

– وفاداری یعنی رابطه ی جنسی رضایت بخشی داشته باشید.

– وفاداری یعنی در مورد همسرتان بد صحبت نکنید.

– وفاداری یعنی رازهای تان را تنها با همسرتان در میان بگذارید.

– وفاداری یعنی رازدار همسرتان باشید.

– وفاداری یعنی چیزی برای مخفی کردن از همسرتان نداشته باشید.

– وفاداری یعنی با جنس مخالف ارتباطی برقرار نکنید که رابطه ی زناشویی تان را تحت‌تأثیر قرار بدهد.

– وفاداری یعنی هیچ کسی را به همسرتان ترجیح ندهید.



هر روز احساس گناه میکند و این یک نشانه خوبی است.

• شما واقعا واقعا واقعا خسته هستید، اما نمی‌توانید یک شب خوب بخوابید

بسیاری از افراد افسردگی را با عدم توانایی بیرون آمدن از رختخواب مرتبط می‌دانند. اما این بدان معنا نیست که کل زمان در خواب هستید، یا وقتی خواب می‌بینند ، احساس استراحت می‌کنند. وقتی بخواهند بخوابند ، نمی‌توانند بخوابند ، وقتی می‌خواهند بیدار بمانند نمی‌توانند بیدار بمانند .

از جواب دادن به نامه ها و یا پیام ها خودداری می‌کنید

روابط افراد افسرده با دیگران کم و در نهایت متوقف می‌شود .

شما بسیار حساس هستید و هر چیز کوچکی شما را اذیت می‌کند افراد افسرده بسیار حساس می‌شوند حتی صدای غذا خوردن و یا راه رفتن و نفس کشیدن افراد اذیت می‌شوند .

• تمرکز برای شما واقعا دشوار است

فردی که افسرده است نمی‌تواند کتاب بخواند و حتی فیلمها را نمیتواند کامل ببیند . حوصله دیدن چیزهای جالب را ندارد.

# زمانی مناسب برای یادگیری انواع موسیقی کودک

مهم‌ترین مسئله‌ی تأثیرگذار بر سن شروع یادگیری نوازندگی در مورد گیتار بیس اندازه‌ی آن است. اندازه‌ی یک گیتار بیس استاندارد تقریباً ۹۰ سانتی‌متر است. البته برخی سازنده‌ها گیتار بیس کوچک‌تر برای هنرجویان کم‌سن با جثه‌ی کوچک تولید می‌کنند.اندازه‌ی این گیتارها تقریباً سه چهارم اندازه‌ی استاندارد آن است. بعد از سایز گیتار بیس، نکته مهم قدرت انگشتان هنرجو است. انگشتان نوازنده باید قدرت فیزیکی کافی برای نواختن گیتار بیس را داشته باشد. به همین دلیل روی هم رفته سن پیشنهادی برای شروع نوازندگی گیتار بیس سن ۸ یا ۷ سالگی است. این در حالی است که سن مناسب برای یادگیری گیتار ۶ یا ۷ سالگی است.

دلیل این تفاوت در اندازه‌ی بزرگتر و سیم‌های سنگین‌تر گیتار بیس نسبت به گیتار است. البته این یک قانون کلی است و حتماً استثناهایی دارد؛ مثلاً کودک ۹ ساله با جثه‌ی کوچک نمی‌تواند نوازندگی گیتار بیس را شروع کند. این در حالی است که کودک ۷ساله که قد بلندی دارد می‌تواند.

ویولن :
سن مناسب برای شروع یادگیری گیتار، سن ۶ سالگی است. مهم‌ترین فاکتور در مورد گیتار توانایی دست هنرجو است. البته این یک قانون کلی است ممکن است کودک ۵ ساله از نظر فیزیکی توانایی نوازندگی گیتار را داشته باشد این در حالی است که کودک ۷ ساله با جثه‌ی کوچک ناتوان است.

درازم :

در مورد درازم نمی‌توان مشخصاً عددی را به عنوان سن مناسب برای شروع تعیین کرد. در حالت کلی سن ۷سالگی سن مناسبی برای شروع یادگیری درازم است. در واقع فارغ از سن کودک فاکتورهای دیگری هستند که تعیین می‌کنند آیا یک کودک شرایط شروع نوازندگی درازم را دارد یا خیر. اولین و مهم‌ترین فاکتور توانایی دست کودک است، آیا دستان کودک شما به اندازه‌ی قوی است که از چوب درازم استفاده کنید. فاکتور مهم‌مدی بلوغ هنرجو است.

خوانندگی :

گاهی والدین به دلیل علاقه‌ی فرزندشان به خواندن، به فکر شروع آموزش خوانندگی برای فرزندشان می‌افتند. گاهی پدر و مادرها قصد ثبت‌نام فرزند ۳ یا ۴ساله‌شان در دوره‌های آموزش خوانندگی دارند. اما باید بدانید در چنین سنی آموزش خوانندگی به فرزند، موفق نخواهد بود. شروع یادگیری خوانندگی باید بعد از سن بلوغ فرزند باشد. کیفیت

<span></span>	<span></span>
<b>فال روزانه</b>	

**فروردین**
امروز شما نمی‌توانید خیلی راحت فکرتان را روی کار متمرکز کنید، چرا که خیلی دوست دارید راههای مختلفی را امتحان کنید. شما تلاش می‌کنید خودتان را خیلی خوب مطرح کنید، اما امیزه‌ای از موفقیت‌ها که ذهن شما را به سمت کار قبلی‌تان منحرف می‌کنند مانع از این کار شما می‌شوند و به خاطر همین زمان زیادی برای شما باقی نمی‌ماند که بتوانید با رضایت این کار را دنبال کنید.
ذهنتان را روی چیزهایی که می‌توانند وجود داشته باشند متمرکز نکنید؛ بلکه به چیزهایی که در حال حاضر وجود دارند فکر کنید.

**اردیبهشت**

باوجود اینکه شما به یاد روزهایی افتاده‌اید که نسبت به الان بیشتر آزادی عمل داشتید، ولی شرایط و موقعیت‌های امروز باعث می‌شود که این رویاپردازی شما قطع شود. خوشبختانه تا زمانی که عنصر سازندگی و خلاقیت در وجود شما هست، شما این آزادی عمل را دارید که بتوانید در جنبه‌های مختلف خودتان را خوب نشان بدهید.

**خرداد**

شما خیلی اصرار دارید که مشکل خانوادگی‌تان که اخیراً به وجود آمده را خودتان حل کنید، ولی شاید نتوانید که جلوی دعوا و اغتشاش را بگیرید. امروز به اندازه کافی مشکل و آشفتگی هست و بهتر است که مسائل جدی‌تر را به روزهای بعدی موکول کنید. برای اینکه خیلی سخت خواهد بود که یکی دو روزه همه آنها را حل کنید؛ فقط نباید وجودشان را انکار کنید.

**تیر**

فشارهای دوستانتان روی شما همچنان ادامه دارد؛ به خصوص اگر شما خودتان با احساسات خود صادق نباشید.
شما امروز می‌توانید مرحله‌ای از کارتان را که نسبت به آن چیزی که شما برنامه‌ریزی کرده بودید سخت‌تر است را در ذهتان مجسم کنید، ولی باز هم استرس‌های فروخورده‌تان ظاهر می‌شوند. متأسفانه شما خودتان را به اشتباه می‌اندازید، اما اگر بتوانید چند روز بیشتر صبر کنید، خواهید دید که چه اتفاقاتی می‌افتد.

**مرداد**

امروز صبر شما تمام شده است. مشکلی که به وجود آمده به نظر خیلی راحت هم حل می‌شود، اما این راه حل هنوز به فکرتان نرسیده است. اما امروز این کار برایتان سخت‌تر هم شده است، چون که شما فکر می‌کنید دیگران شما را همان گونه که واقعا هستید نمی‌خواهند و به خاطر همین نمی‌توانید با خودتان صادق باشید. حتی اگر ناامید هم شده باشید، لزومی ندارد بیخودی ریسک کنید، چراکه زمان کافی ندارید.

**شهریور**

اگر شما امروز بخواهید سازش داشته باشید، این سازش یا خیلی کم و یا خیلی زیاد به نظر می‌رسد. مهم نیست که شما چقدر سخت کار می‌کنید، هرکاری کنید نمی‌تواند این مشکل را حل کنید. یکی از دلایل به وجود آمدن این مشکل این است که شما در مورد خود آن گونه که واقعا هستید صحبت نمی‌کنید و همه چیز را نمی‌گویید.

**مهر**

شما امروز احساس می‌کنید که یک نفر با شما مخالف است و برضد شما عمل می‌کند، اما نمی‌توانید همین الان منشأ این مشکل را پیدا کنید. اگر دلیل این کار رفتار خودتان بوده باشد، شما دوست دارید آنها به جای اینکه زندگی شما را سخت کنند جلو بیایند و با شما حرف بزنند. راحت‌ترین راه حلی که به ذهنتان می‌آید شاید موثر نباشد. بنابراین شما قبل از اینکه جواب خود را پیدا کنید، باید خود را برای یک رقابت سخت آماده کنید.

**آبان**

امروز شما نمی‌توانید به راحتی بفهمید که دور و برتان چه خبر است. برای اینکه کسانی که شما را در فهم واقعیت یاری می‌کردند، امروز خیلی قابل اطمینان نیستند. به دلیل اینکه یکی از افراد صمیمی خانواده‌تان و یا یکی از دوستانتان به شما نمی‌گوید دقیقاً چه اتفاقاتی افتاده است، نگرانی بی‌موردی وارد زندگی شما شده است. متأسفانه دیگران در تجربیات و دیدگاه‌های شما مهمیم نمی‌شوند. پس به جای حرف‌های آنها بیشتر به صدای دروتنان گوش فرا بدهید.

**آذر**

هدف‌های بزرگ در سر داشتن امروز باعث به وجود آمدن مشکلاتی برای شما شده است، چرا که شما قبلاً زیاد به جزئیات توجه نکرده‌اید. برای مثال اگر شما بخواهید یک خانه بسازید فقط توجه کردن به زیر بنای خانه کافی نیست. به جای اینکه وقتتان را تلف کنید و انرژی‌تان را بر روی چیزهایی که دارید متمرکز کنید، چند روز دیگر هم صبر کنید و دوباره از صفر شروع کنید.

**دی**

به نظر می‌رسد شما از قبل برای همه چیز برنامه‌ریزی کرده‌اید، ولی با وجود این امروز ممکن است ناامید بشوید، چون که شما می‌خواهید همین الان نتیجه کارتان را ببینید. اگر شما در نظر دارید در رشته تحصیلی جدیدی شروع به درس خواندن کنید و یا برای تعطیلات تابستانی به مسافرت بروید، نباید عجله کنید و پیش از موقع دست به کار شوید. حتی اگر از صبر کردن به خاطر رسیدن زمان مناسب خسته شده‌اید، ارزشش را دارد که چند روز دیگر هم صبر کنید.

**بهمن**

اگر شما امروز وقت‌تان را الکی تلف نکنید، می‌توانید به همه تعهدات خود عمل کنید. متأسفانه شما سخت کار می‌کنید، فقط برای اینکه بفهمید چه کارهای دیگری هم می‌توانستید انجام دهید. لزومی ندارد آنقدر به گذشته خود برگردید، نگاه کردن به گذشته هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. **اسفند**

اگر شما امروز می‌خواهید به کارهایی که باید انجام دهید تا موفقیت آینده شما تضمین شود فکر کنید، پس الان وقتش است که که در زمان حال زندگی کنید. شما کارهای زیادی برای انجام دادن دارید، پس حواستان نباید پرت شود. به صحبت‌های دیگران زیاد گوش ندهید، برای اینکه آنها از شما انتظارات غیر منطقی دارند.