آشپزی

انواع هات چیپس

* ساده

مواد لازم :

پنیر پیتزا ۲۰۰ گرم
چیپس ۱ بسته
قارچ ۶ عدد
فلفل دلمه ای ۱ عدد
کنسرو سبزیجات ۱ عدد
ژامبون گوشت ۱۵۰ گرم
سس قرمز به میزان لازم

طرز تهیه :

برای تهیه هات چیپس ابتدا، ژامبون گوشت را خرد کنید و در قابلمه یا تابه سرخ کنید. سپس فلفل دلمه ای ها را به صورت نگینی خرد کنید و به صورت جدا تفت بدهید.

سپس به سراغ چیپس ها بروید. در یک ظرف پیرکس، باید چیپس ها را به صورت لایه لایه بریزیم و در بین لایه ها پنیر پیتزا، ژامبون گوشت و سس فرانسوی بریزید.

در ردیف آخر بقیه ژامبون ها را بچینید و روی آنها فلفل دلمه ای های خرد شده را بریزید.

اگر دوست دارید می توانید مقداری پودر آویشن روی موادی که چیده اید بپاشید و روی آنها پنیر پیتزا بگذارید.

در پایان ماکروویو را در وضعیت کانوکشن با قدرت ۲۰۰ تنظیم کنید و ظرف چیپس را به مدت ۸ دقیقه در آن بگذارید. به این نکته هم توجه داشته باشید اگر تمایل دارید پنیر پیتزا کش بیاید، قبل از اینکه به رنگ طلائی دربیاید، ظرف را از ماکروویو بیرون بیاورید.

روی آن را به سلیقه ی خود تزیین کنید.

* چیپس و پنیر مخصوص

مواد لازم :

چیپس سوپر ۱ بسته
پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم
ذرت شیرین ۱۰۰ گرم
ژامبون دودی ۱۰۰ گرم
فلفل دلمه ای ۱/۲ عدد
سس هزار جزیره یا سس فرانسوی ۲ قاشق غذاخوری
سس مایونز ۱ قاشق غذاخوری
آب جوشیده ۱ قاشق غذاخوری
آویشن به مقدار لازم
پنیر گودا (در صورت تمایل) ۵۰ گرم

طرز تهیه :

ابتدا چیپس را کف ظرف مورد نظر بریزید سپس سس مایونز و هزار جزیره و ۱ قاشق آب جوش و آویشن را خوب مخلوط کنید تا یک دست شود و نیمی از آن را روی چیپس ها بریزید و سپس ژامبون و ذرت و فلفل دلمه ای (خیلی ریز خرد شده) را اضافه کنید و باقیمانده‌ی سس را روی آن بریزید و پنیر پیتزا و گودا را روی آن بریزید و به مدت ۳ دقیقه در ماکروفر قرار بدهید.

این چیپس و پنیر بسیار لذیذ است و سریع آماده می شود!

آبگوشت کلم قمری

مواد لازم :

گوشت آبگوشتی ۵۰۰ گرم
کلم قمری ۱ عدد
نخود ۱ پیمانه
سیب زمینی ۲ عدد
پیاز ۱ عدد
زردچوبه و فلفل به مقدار لازم
کشک ۱ پیمانه
سیر ۲ حبه
روغن به میزان لازم

طرز تهیه :

پیاز را نگینی خرد کنید و در روغن سرخ کنید. در حین سرخ شدن زردچوبه و فلفل را به آن اضافه کنید. گوشت را به آن اضافه کرده و نخود خیس خورده را را هم اضافه کنید و با آب بگذارید بپزد.

اگر آب این مخلوط کم بود، دو تا سه لیوان آب روی آن بریزید. در تابه دیگری سیب زمینی و کلم ها را پوست بگیرید و در کمی روغن تفت بدهید.

سپس آن ها را در یک ساعت پایانی پخت، به آبگوشت اضافه کنید. بعد از آن که آبگوشت پخت و جا افتاد، سیر را بکوبید و با کشک مخلوط کنید و روی آن بریزید. سپس آن را سرو کنید و به شیوه همه آبگوشت ها با نان ترید شده میل کنید.

آبگوشت کلم قمری کرمانشاهی

مواد لازم :

گوشت گوسفندی ۵۰۰ گرم
نخود و لوبیا سفید ۱ پیمانه
سیب زمینی ۱ عدد
پیاز ۱ عدد
کلم قمری ترد و تازه ۲ عدد
ریحان خرد شده ۱ پیمانه
نمک و زردچوبه و فلفل به میزان لازم
نعناع خشک به میزان لازم
روغن زیتون به میزان لازم

طرز تهیه :

برای طرز تهیه آبگوشت کلم قمری ابتدا نخود و لوبیا را از شب قبل خیس کنید.

کلم قمری را بشویید و به صورت نگینی اندازه ی حبه قند خرد کنید و ریحان را ریز خرد کنید و با هم در کمی روغن تفت بدهید.

هم اکنون پیاز را نگینی خرد کنید و داخل قابلمه با کمی روغن تفت بدهید و گوشت ها را اضافه کنید و کمی تفت بدهید اما سرخ نکنید کلم قمری و ریحان را هم اضافه کنید نخود و لوبیا و سیب زمینی را به صورت کامل و نمک و زردچوبه را اضافه کنید و داخل آن آب بریزید تا حدی که روی مواد با آب پوشانده شوند و زمانی که جوش آمد شعله را کم کنید و اجازه بدهید آرام بجوشد و بپزد.

زمانی که پخته شد در آخر نعناع خشک را در روغن زیتون تفت بدهید و به آبگوشت اضافه کنید و نوش جان کنید.

با برخورد مناسب ؛

آدم‌های فضولِ زندگی را مدیریت کنید

شاید شما جزء افرادی باشید که پاسخ سؤال فضول ها را می دهید و با اینکه خوش تان نمی آید، مقاومتی نمی کنید، ولی بهترین برخورد با افراد فضول در چنین مواقعی چیست؟

برخورد مناسب با اشخاص فضول آن هم زمانی که سیلی از سوالات به طرف شما می آید، گاه سخت و غیرممکن می شود. شاید شما هم در نزدیکی خویش کسانی را داشته باشید که دایم از کار، تحصیلات، ازدواج، اهداف تان و... سوالاتی می پرسند که علاقه ای به جواب دادن به آنها را ندارید. برای آن که بتوانید جلوی این سوال ها را بگیرید، نیازی به عکس العمل منفی نیست.

مهم ترین چیزی که باید به یاد داشته باشید این است که پاسخ بی ادبی را با بی ادبی دادن، به ندرت مشکلی را حل می کند.

درصورتی که عکس العمل شما بی ادبی باشد در واقع خودتان را در سطح کسی که بی ادبی را شروع نموده، پائین می آورید. همچنین پاسخ بی ادبی را با بی ادبی دادن، شرایط را بدتر و احساسات بدی را در شما ایجاد می کند و سبب می شود شما، بدتر از کسی که فضولی و بی ادبی نموده، در نگاه افراد دیگر جلوه کنید. با این حال، راهکار چیست؟

شما میتوانید با چند راه حل ساده از جواب به سوالات غیر ضروری بپرهیزید، ولی اگر علت سوال های آنها را بدانید میتوانید راحت تر ارامش خویش را حفظ کنید.

* تفاوت آدم کنجکاو و فضول

اشخاص کنجکاو، معمولا در شخصیت خویش یک روحیه کنجکاو و جستجوگر دارند. اشخاص کنجکاو معمولاً در مورد مباحث جدید، طبیعت، امور مربوط به سیاست یا هر موضوعی که فکر کنید پرس و جو می کنند و مدام دوست دارند چیزهای جدیدی یاد بگیرند. ولی اشخاص فضول تنها از فهمیدن زندگی خصوصی افراد دیگر لذت برده و معمولاً اطلاعاتی که بدست می آورند را با سایرین شریک شده و پخش می کنند، در حالیکه اشخاص کنجکاو معمولاً اطلاعات را نزد خویش نگه داشته و برای بهبود زندگی و رفتار خویش به کار می برند. بنابراین با اشخاص کنجکاو اندکی با مسامحه و ارامش بیش تر رفتار کنید.

* دلیل فضولی کردن چیست؟

در جوامع شرقی و سنتی، معمولاً اشخاص با همسایه، بستگان، همکاران و... رابطه دوستانه ای برقرار نموده و زندگی اجتماعی به هم وابسته ای دارند. ولی در همین جوامع هم با امروزی شدن زندگی ها و افزایش مشغله های مردم، اهمیت مفهوم خصوصی بالا رفته و اغلب اشخاص در صورت مواجهه شدن با حجم زیادی از سوالات ازرده می شوند. بعضی از عللی که سایرین فضولی می کنند:

* هدفمند نبودن

زمانی که شخص هدفی فردی در زندگی خویش نداشته باشد، با کنجکاوی کردن در زندگی سایرین به دنبال راهی برای رسیدن به خوشبختی می باشد.

* احساس بهتر بودن

بعضی از اشخاص که اعتماد به نفس پایینی دارند، با فضولی در زندگی شما، می خواهند احساس بهتری نسبت بخود داشته باشند. آنها اینگونه حس مهم بودن می کنند. با پیدا کردن ایرادات شما فکر می کنند زندگیشان آنقدرها هم بد نیست.

* حسادت

بعضی اشخاص به جای آن که برای ثابت کردن برتری خویش کوشش کنند، بخاطر حسادت شان در زندگی شما دخالت نموده و در مورد آن شایعه پراکنی می کنند. به این صورت تلاش در خراب کردن زندگی شما به میزان زندگی خودشان دارند. دلایل فضولی بعضی از افراد،برخورد با آدم های فضول،فضولی و کنجکاوی دیگران

* برخورد مناسب با اشخاص فضول

هنگامی که با شخصی بر می خورید که فضول است، به جای اینکه اجازه دهید با رفتارش بقیه روزتان را خراب کند با چند شیوه کاملا مؤثر میتوانید از شرشان خلاص شوید:

۱- موضوع مورد بحث را سریع عوض کنید هنگامی که با رگبار سؤال های وی روبرو شدید با زبردستی از جواب دادن طفره روید و سریعاً موضوع را عوض کنید.

۲- تماس چشمی نداشته باشید اگر حس کردید کسی با فضولی هایش دارد، اعصاب تان را به هم می ریزد، نگاه تان را از وی برگردانید و وانمود کنید به عنوان مثال داخل کیف تان دنبال چیزی هستید یا مجله یا روزنامه ای را برداشته و مشغول خواندن شوید.

۳- جواب های پیچیده بدهید مجبور نیستید به جهت هر سوال، پاسخی واضح و روشن بدهید. به عنوان مثال چنانچه از شما پرسیدند:« چه قدر دستمزد می گیرید؟» بگویید:« مانند هرکس دیگر با شرایطی مشابه من...» یا« آن قدر هست که اموراتم بگذرد.»

۴- نفس عمیقی بکشید و سکوت کنید هیچ کس نمی تواند شما را مجبور به جواب دادن کند. بگذارید همینطور سؤال بپرسند، هنگامی که شما به هیچ کدام از سؤال هایشان جواب ندهید سرانجام درک می کنند که دیگر فایده ای ندارد و دست از سرتان بر می دارند.

در همه مراحل زندگی ؛

اینگونه یک خانم مستقل شوید!

از دیرباز تاکنون زنان، به مثابه آیینه‌ای درشت‌نما برای مردان عمل کرده‌اند. اما بشریت به سمتی حرکت کرد که نقش اساسی زنان در پیشرفت جوامع روی دیگری از خود نشان داد. زندگی در این افراد قابلیت بیشتری برای ادامه دادن دیده و این افراد ترجیح زندگی اند؛ بنابراین جامعه افراد مستقل را غربال می‌کند.

دیگر زمان آن رسیده است که افکار نادرست خود را کنار گذاشته و خود را از محدودیتی که در اصل خود برای خود ساخته‌اید آزاد سازید. باید بگوییم استقلال شما تاثیر شگرفی در سطح کیفی زندگی و میزان رضایتمندی شما از زندگی دارد.

– خود را بشناسید

شما تا زمانی که خود را نشناسید نمی توانید مستقل باشید. آیا تا به حال به این سوال ها فکر کرده اید که شما چه کسی هستید و چه ویژگی های شخصیتی دارید؟ همین الان برای چند دقیقه به این سوال و سوالات بعدی فکر کنید که چه مواردی نکات مثبت شما و چه مواردی معایب و نقاط ضعف شخصیت شماست؟

دیگران در مورد شما چه می گویند؟ از سوی دیگر در طول یک شبانه روز چه کار هایی انجام می دهید. وجه تمایز شما از دیگران چیست؟ آیا برای آینده خود قدم بر می دارید؟ شما باید با خود و شخصیتی که تا به امروز از خود ساخته اید بیشتر آشنا شوید و در صورت نیاز خود را برای تغییر و تحولاتی آماده کنید.

اگر که می خواهید مستقل باشید باید اقدام به آنالیز خود و رفتار های خود کنید و در کمترین زمان معایب آن را برطرف کنید. در نهایت همه این سوال ها و همچنین شناخت خود برای این مورد است که شما خود را بپذیرید و قبول کنید و از خود رضایت نسبی داشته باشید. این همان ایمان به خود است.

– قدرت فیزیکی‌تان را افزایش دهید

به ساخت یک بدن قوی بپردازید. به مقدار کافی ورزش کنید و تمرکزکنید بر آنچه که بدن شما می توانید انجام دهید. خوردن از تمام گروه های غذایی و هیدراته مانند (پروتئین، گوشت، ماهی، تخم مرغ، آجیل، سویا) به شما کمک خواهد توده عضلانی محکمی داشته باشید. میوه و سبزی گیاهان به شما ویتامین و مواد معدنی نیاز به قوی کمک میکند. چربی ها و دسر بلکه برای مغز و سلامت سلولی مهم است. نگه داشتن یک لیوان آب در میز کار خود، و همچنین داشتن چیزی برای نوشیدن با هر وعده غذایی مناسب است.

حداقل ۸ ساعت خواب.

بدن شما نیاز دارد به خواب به منظور شارژ و رشد قوی .اگر شما خود را فرسوده کنید، شما قادر نخواهد بود به خوبی انجام دهید کار های روزمره تان را. شاید بگویید زن واقعی اهل مبارزه و دعوا نیست؛ اما شاید در طول زندگی شما نیازمند به دفاع از خودتان باشید. این در مواقعی است که شما با یک دزد و یا شوهری که به کتک زدن و پرخاشگری روی آورده، مفید واقع می شود. گاهی یادگیری همین فنون کوچک می‌تواند زندگی شمارا نجات دهد. کلاس‌های کیک بوکسینگ و دفاع شخصی برای هر زنی مفید است.

– به تقوت قدرت ذهنیتان بپردازید

مغز شما در حال رشد است و در حال توسعه و این فوق العاده است. به چالش کشیدن خود و یادگیری چیزهای جدید به توسعه یک ذهن قوی کمک میکند.

– توانایی کنتل عواطف خود را داشته باشید

قدرت عاطفی است که به شما برای درک احساسات و تحمل احساسات کمک میکند. یک دختر احساسی قوی و انعطاف پذیر شوید. نگاهی هم به استراحت هر روز. آرامش بخش مهمی از احساس سالم و متعادل است، و آن به شما اجازه تصمیم خوب و شایسته در وقتی که مشکلات بوجود می‌آورد را میدهد. سرگرمی های خود را، با خواندن یک کتاب سرگرم کننده، رفتن برای پیاده روی، یک حمام آرامش بخش، و یا صرف وقت با کسی که دوستش داری بگذرانید.

– اعتماد به نفس

اگر می خواهید روی پای خودتان بایستید، اولین قدم این است که یک حس اعتماد به نفس قوی در خودتان ایجاد کنید. اگر خودتان به خودتان اعتقاد و اطمینان نداشته باشید، چطور انتظار دارید دیگران به شما اعتماد کنند و کاری دستتان دهند.

اغلب افراد توانایی فرد را با میزان اعتماد به نفسی کا دارد می‌سنجند. شما برای حضور فعال در اجتماع و کسب و کار نیاز به جلب اعتماد دیگران دارید. همچنین اعتماد به نفس باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید. شما می‌توانید برای تقویت اعتماد به نفس خود این اقدانات را انجام دهید:

مهارت های جدیدی یاد بگیرید ،به تناسب اندامتان اهمیت دهید، جملات مثبت را هر روز تکرار کنید و ... و حتما این نکته را در نظر داشته باشید که هیچ چیز یک شبه قابل تغییر نیست و با اراده و خواست شما در طول زمان این کار امکان پذیر است.

– عمل‌گرا باشید

نسبت به فعالیت‌های جدید و متنوع خوش‌بین باشید و در انجام آنها شجاعت به خرج بدهید. وقتی کودک هستید، انتخابی جز برنامه‌های والدین ندارید. اما حالا که بزرگ شده‌اید پس منتظر چه هستید؟ ببینید چه چیزی دوست دارید و آن را پیگیری و اجرا کنید. سعی کنید هر هفته یک کار جدید در برنامه‌ی خود داشته باشید. انجام کارهای جدید بستگی به سلیقه، توانایی و امکانات شما دارد. می‌توانید یک غذای جدید را امتحان کنید یا به کار داوطلبانه برای نجات خرس‌های پاندای رو به انقراض بپیوندید.

– شغل رویایی خود را پیدا کنید

یکی از مهم‌ترین فاکتورهای لازم برای ساختن شخصیتی مستقل، استقلال مالی است. با هر سطح تحصیلی و اجتماعی که هستید، کاری مناسب خود را دست و پا کنید. البته هیچ‌چیزی بدتر از ماندن در شغلی نیست که از آن متنفر هستید پس یافتن شغل رویایی تان هدف اصلی شماست.

هنگامی‌که شما در شغل موردعلاقه‌تان در حال کار کردن هستید شما سخت کارکرده و پول بیشتری کسب می‌کنید. اگر برای اینکار شرایط لازم را ندارید، با کارهای کوچک شروع کرده و درکنار آن دانش و مهارتتان را برای کسب جایگاه های بالاتر شغلی افزایش دهید.

– پس‌انداز مالی داشته باشید

شما به مقدار پول زیادی برای حمایت مالی خودتان نیاز ندارید؛ اما شما برای مستقل شدن نیازمند آن هستید که همیشه مقداری پس از انداز داشته باشید. بسیاری از زنان به دلیل فقر مالی در روابط زناشویی بسیار بدی باقی می‌مانند زیرا هزینه زندگی خود و فرزندشان را ندارند. همیشه برای خود پس‌اندازی داشته باشید زیرا آینده پیش‌بینی‌ناپذیر است.

دانستنی‌هایی برای خود و اطرافیان ؛

نشانه‌هایی که شما را از افسردگی آگاه می کند

در بسیاری از فیلمها افسردگی نشانه های بزرگی دارد که همراه با اشک، اندوه و تاریکی است. ولی در زندگی واقعی این گونه نیست ممکن است افسردگی نشانه های کوچکی داشته باشد که به راحتی قابل مشاهده می باشد.

تصور کنید که یک جسم سنگین روی سرتان وجود دارد که هر چه فشار وارد میکنید نمی توانید آن را از خود دور کنید. افسرگی هم چنین حسی را به شما وارد میکند.

همه چیز برایتان بی اهمیت است. هدفی در زندگی ندارید . امید و عقیده ای ندارید و زندگی کاملا بر عکس فیلمها می باشد.

ممکن است هر کسی از بیرون شما را ببند فکر کند فقط آدم خسته‌ای هستید که سخت کار میکند و فقط باید کار خود را برای مدتی رها کنید و به استراحت و مسافرت بپردازید.

ممکن است که وقتی با فردی روبرو می شوید لبخند بزنید و طوری وانمود کنید که همه چیز خوب است و مشکلی وجود ندارد و سعی میکنی همه چیز را از دیگران پنهان کنید و تنها باشید. شما هرگز نمی دانید که اشکالی در کار هست و شما فرد سالمی نیستید.

افسردگی ظاهری فریبنده دارد و فکر میکنید هیچ مشکلی وجود ندارد و شما فقط کمی تنبل هستید.این افسردگی کمک رشد میکند و به جایی می رسد که دیگر هیچ راهی ندارید.

گاهی اوقات میتوان با انجام کارهایی از پیشرفت افسردگی جلو گیری کرد. افسرگی را نمی توان به طور کامل از بین برد ولی میتوان با انجام یک سری از کارها تسکین پیدا کرد.

* نشانه های افسردگی

در اینجا ما نشانه هایی از افسردگی را برای شما آورده ایم که میتوانید با دانستن اینها بفهمید که خود و یا اطرافیانتان افسردگی دارند یا نه.

* صداهایی که در ذهن وجود دارد معنی پیدا میکنند

همه افراد کمتر از خود انتقاد می کنند ولی فردی که افسرده هست در مورد خودش بسیار بدبین میشود مثلا می گوید من نمتوانم 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 وفقط یک تکه پنیر می خورد. چه کسی دوست دارد که یک کوه ظرف در سینک خود داشته باشد .

* از مسواک زدن یا دوش گرفتن خودداری میکنید

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

شما واقعا واقعا خسته هستید ، اما نمی توانید یک شب خوب بخوابید

بسیاری از افراد افسردگی را با عدم توانایی بیرون آمدن از رختخواب مرتبط می دانند. اما این بدان معنا نیست که کل زمان در خواب هستند، یا وقتی خواب می بینند ، احساس استراحت می کنند. وقتی بخواهند بخوابند ، نمی توانند بخوابند ، وقتی می خواهند بیدار بمانند نمی توانند بیدار بمانند .

– از جواب دادن به نامه ها و یا پیام ها خودداری می کنید

روابط افراد افسرده با دیگران کم و در نهایت متوقف می شود .

شما بسیار حساس هستید و هر چیز کوچکی شما را اذیت می کند

افراد افسرده بسیار حساس می شوند حتی صدای غذا خوردن و یا راه رفتن و نفس کشیدن افراد اذیت می شوند.

* تمرکز برای شما واقعا دشوار است

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

فال روزانه

فروردین

حالا که ونوس بی سر و صدا از نشانه شما می‌گذرد، شما در زمینه رسیدن به اهدافتان و یا دست یافتن به رضایت احساسی نگرانی کمتری دارید. ونوس تا ۴ اردیبهشت در دوازدهمین خانه تان یعنی خانه "رویاها" می‌ماند و در این مدت به راحتی می‌توانید به خواسته هایتان برسید. ولی الان وقت قبول کردن وضعیت کنونی نیست. تنبلی کردن در طولانی مدت به نفعتان نخواهد بود، اما شکیبایی پیشه کردن شانس رسیدن به موفقیت را زیاد می‌کند.

اردیبهشت

شما درحالیکه باید آنچه از دیگران می‌خواهید و آنچه درعوض به آنها می‌دهید را در نظر بگیرید، باید جانب احتیاط را هم رعایت کنید. اکنون در حالیکه ونوس یعنی سیاره بخت شما به یازدهمین خانه تان یعنی خانه دوستان برمی‌گردد، فعالیتهای گروهی معوق مانده دوباره احیا می‌شوند. اما شما سریع واکنش نشان ندهید؛ شاید چند روز طول بکشد تا احساساتتان شفاف و واضح شوند، بخصوص اگر به احساسات مربوط به گذشته فکر می‌کردید.

خرداد

امروز همه چیز برای شما شور و هیجان بیشتری پیدا کرده و شما دوست ندارید قدرت ادراک خود را از دست بدهید. شما حس می‌کنید که مجبورید در مورد نیازهایتان حرف بزنید، بخصوص اگر آنها به چیزهایی که شما از شغلتان می‌خواهید مربوط باشند. اما وقتی احساسات شما انقدر قدرت دارند، منطقی بودن برای شما چالش برانگیز می‌شود. پس زیاد به خودتان سختگیری نکنید. و قبل از اینکه برای دیدن نتیجه کار تغییرات اساسی ایجاد کنید چند روزی را صبر کنید.

تیر

امروز برای افراد دیگر خیلی سخت است که بتوانند کاری کنند تا شما کمی‌تغییر عقیده بدهید، چراکه اکنون شما به چیزهایی که می‌خواهید کاملا مطمئن هستید. حتی برای اینکه به بهترین نحو به اهدافتان برسید، برنامه‌ای نیز ترتیب داده اید. اما اگر باور کنید که استراژی شما تنها و بهترین استراتژی ممکن است، به مشکل هم برخواهید خورد. یادتان باشد شما می‌توانید ایده تان برای رسیدن به موفقت را حفظ کنید، اما هنوز هم می‌توانید در راه‌های رسیدن به آن تغییراتی ایجاد کنید.

مرداد

باوجود اینکه امروز از احساسات‌تان خوشتان نمی‌آید، اما می‌دانید که باید آنها را ابراز کنید. ولی هنر شما در این است ک طوری آن را بیان کنید که کسی بدش نیاید. البته اگر از این کار خجالت بکشید، حل کردن مشکلات و حرکت کردن برایتان مشکل می‌شود. پس احساسات درونی خود را با کسی که بهش اطمینان دارید مطرح کنید، اما در قبال رفتاری که دارید مسئولیت پذیر باشید.

شهریور

حال که ونوس حساس دور زده و به هفتمین خانه تان یعنی خانه دوستان و یاران برگشته، روابط دوستانه شما پیچیده تر می‌شود. تعادل برقرار کردن بین مسئولیت‌های جدیدتان و آروزی تان برای عشق ممکن است روابط بین شما و یک نفر دیگر را تیره و تار کند. اما امروز اعمال شما به اندازه صحبت‌هایتان کارساز نخواهد بود، برای اینکه کارهای شما پیام‌های نامفهومی‌برای دیگران به شمار می‌آید. بنابراین بهترین راهکار این است که تا جایی که امکان دارد شرایط خود را به روشنی تشریح کرده و بدانید که با این کار سوءتفاهمات برطرف می‌شود.

مهر

سیاره بخت شما یعنی ونوس به ششمین خانه تان یعنی خانه "کار" بازگشته است، و به طور موقت با فشارهایی که رویتان اعمال می‌شود راحت کنار می‌آیید. شاید راه هایی را برای از بین بردن یکنواختی زندگی در نظر گرفته اید، اما الان بهتر است برای مدت طولانی تری شرایط موجود را حفظ کنید. اگرچه برای صبر کردن بیشتر اشتیاق دارید، اما این کار لزوما مشکلات پشت پرده را حل نمی‌کند.

آبان

شما بعضی وقتها از عکس العمل افراد دیگر در مورد رک گویی‌های احساسی خود شگفت زده می‌شوید، بنابراین برای مراعات حال کسانی که دوستشان دارید از ابراز کردن احساساتتان صرف نظر می‌کنید. اما امروز می‌توانید بدون خویشتن داری آنچه در فکرتان دارید را بیان کنید. عطارد با پلوتوی آتشی مزاج هماهنگ می‌شود و بهتان کمک می‌کند تا به دقت چیزهایی که می‌خواهید را بگویید.

آذر

درحالیکه شما به طور موقت از دعواها کناره گیری کرده اید، کشمکش‌های خانوادگی سر بر می‌آورند. باوجوداین کاملا واضح است که فشارهای پشت پرده هنوز در حال رشد هستند و دیر یا زود باید بهشان رسیدگی کنید. بهترین کار این است که به دنبال زمینه های مشترک باشید، بنابراین می‌توانید در مسائل دیگری که امکان صحبت کردن در موردشان در زمانهای دیگر هم امکان پذیر است به پیشرفت‌هایی نائل شوید.

دی

ایجاد کردن روابط دوستانه بر پایه حقیقت‌های مشترک چیز خوبی است، اما وقتی احساسات‌تان تغییر کردند و حتی نتوانستید از یک روز تا روز دیگر به خودتان با اطمینان کامل تکیه کنید داستان فرق می‌کند. شما برای ارتباط برقرار کردن آمادگی ندارید، بنابریان قولی ندهید که نتوانید بهش عمل کنید.

بهمن

امروز جدا کردن مشکلات افراد دیگر از مشکلات خودتان برای شما تبدیل به چالش شده است، برای اینکه بیش از اندازه نسبت به احساسات افراد دیگر حساس شده اید. شما واقعا باور کرده اید که می‌توانید به همه چیز رسیدگی کنید، به جز این یک مورد که محدودیت‌های شما نیز مثل محدودیت‌های افراد دیگر است!! به جای اینکه برای ثابت نگه داشتن آنچه شما و یا کسانی که دوستشان دارید را اذیت کرده در تلاش باشید، به راحتی و صادقانه در موردش صحبت کرده و تا جایی که می‌توانید روراست باشید.

اسفند

اگر به تازگی از یک فرصت سرمایه گذری صرف نظر کرده و یا تصمیم گرفته اید که خیلی به عمق مسائل عاطفی نروید، حالا در تصمیمات قبلی تان بازنگری می‌کنید. ونوس کامیاب دور زده و به ماهی‌های برج حوت بازمی‌گردد و تا ۴ اردیبهشت هم آنجا باقی می‌ماند.