آشپزی

حلیم بادمجان

مواد لازم :

گوشت سردست یا گردن بره	۵۰۰ گرم
لوبیای سفید	۴۰۰ گرم
بادمجان	۲ کیلو
برنج	۱ پیمانه
پیاز داغ	۵ قاشق غذاخوری
کشک	۱ شیشه
زردچوبه و نمک و فلفل	به مقدار لازم
زعفران دمکرده	به مقدار لازم
نعناداغ	به مقدار لازم

طرز تهیه :

برای تهیه ی حلیم بادمجان، ابتدا لوبیا را از شب قبل خیس کنید، تا نفخ آن گرفته شود.

بادمجان ها را پوست بگیرید و نمک بزنید تا آب سیاه و تلخ آن خارج شود. برای پخت حلیم بادمجان لازم نیست بادمجان ها سرخ شوند می توانید هم سرخ کنید این کاملا سلیقه ای است.

گوشت را با ۱ قاشق از پیاز سرخ شده و ۳ لیوان آب بپزید. بعد از پخت آن را ریش ریش کنید. و با انتهای دست خود خوب ورز بدهید تا جایی که گوشت ها به رنگ سفید شوند. این کار باعث می شود بعد از مخلوط شدن با مواد حلیم بیشتر کش بیاید.

لوبیا و برنج و بادمجان ها را با ۸ لیوان آب بگذارید (بهتر است آب گوشت را هم بریزید) تا کاملا بپزد و آب آن کامل گرفته شود و غلیظ شود. نمک و فلفل سیاه و مقداری از زعفران را اضافه کنید. حتما به اینکه آب آن کامل گرفته شود توجه کنید زیرا در آخر آب می اندازد و شل می شود. (می توانید این مرحله ی پخت را داخل زودپز انجام بدهید تا سرعت پخت بالا برود.)

سپس ۴ قاشق پیاز سرخ شده و را اضافه کنید و خوب هم بزنید. بهتر است ادویه ها را در روغن تفت بدهید تا خوش عطر شود. بعد از کشیده شدن آب مواد، آن را از روی حرارت بردارید و اجازه بدهید از حرارت بیفتد و داخل غذاساز بریزید و آن را کاملا میکس کنید. تا مواد خوب نرم و یکدست شوند. دوباره روی حرارت برگردانید و در این مرحله گوشت و زعفران دمکرده را به مواد اضافه کنید. (اگر گوشت ها را خوب له و ورز ندادید قبل از ریختن در غذا ساز گوشت ها را اضافه کنید.)و روی حرارت به جهت عقربه های ساعت مرتب هم بزنید تا مواد به طور کامل مخلوط شوند بعد از یک ربع کشک را اضافه کنید و حدود یک ربع با کشک هم بزنید.

جوجه کباب

مواد لازم :

مرغ	۱ عدد
پیاز	۲ عدد
آب لیمو	نصف استکان
ماست	نصف لیوان
سس مایونز	۳ قاشق غذاخوری
زعفران	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه :

ابتدا مرغ را به قطعات ریز خرد کنید تا حدی که به راحتی به سیخ زده شوند و هنگام پخت راحت بپزند. و بعد آن ها را بشویید و اجازه بدهید آب آن خارج شود. جوجه ها را داخل ظرفی بزرگتر بریزید.

در ابتدا پیاز را حلقه ای خرد کنید و حلقه ها را از هم جدا کنید و روی مرغ ها بریزید. سپس سس مایونز را با ماست و آبلیمو و زعفران آبکرده و سیر له شده و نمک و فلفل مخلوط کنید و با جوجه ها اضافه کنید.

و با دست آن ها را مالش بدهید تا مواد خوب به همه قسمت ها زده شوند. در ظرف را ببندید و اجازه بدهید برای ۵-۶ ساعت داخل یخچال یا جایی خنک قرار بدهید.

بعد از این زمان جوجه کباب را سیخ کنید و به همراه گوجه و فلفل بپزید.

نکته :

اگر از مرغ کامل استفاده می کنید بهتر است برای بهتر پختن آن ران و سینه ها را جدا جدا به سیخ بزنید استخوانی و بدون استخوان را هم جدا سیخ کنید تا همه ی جوجه کباب ها خوب بپزند.

استفاده از سس مایونز و ماست باعث کم رنگ شدن جوجه کباب ها می شوند و خیلی زرد نمی شوند. اما خیلی ترد می شوند. اگر دوست داشتید جوجه کباب را با این عطر طعم میل کنید و می خواهید رنگ آن طلایی شود در مراحل پایانی پخت جوجه مقداری کره آب کنید و با زعفران آبکرده مخلوط کنید و با قلمو روی جوجه ها بکشید و باز روی آتش قرار بدهید.

ذرت مکزیکی

مواد تشکیل دهنده :

ذرت ایتالیایی	۱ کیلو
قارچ خرد شده	۲۰۰ الی ۳۰۰ گرم
پنیر پیتزا	۲۰۰ الی ۳۰۰ گرم
سس مایونز	۱ کاسه کوچک
آویشن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
کره	۵۰ گرم
پودر سیر در صورت تمایل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

برای طرز تهیه ذرت مکزیکی، ابتدا ذرت ایتالیایی را بخار پز کنید اگر بخارپز نداشتید با نصف لیوان آب ذرت را درون قابلمه با حرارت کم بپزید. ذرت ایتالیایی زیاد نیاز به پخت ندارد، بعد از اینکه آب آن تمام شد و ذرت ها پختند قارچ های خرد شده را اضافه کنید. تا قارچ ها هم بخارپز شوند.

درون قابلمه ای جدا کره را آب کنید و پنیر را به آن اضافه کنید حرارت را کم کنید تا پنیرها به آرامی آب شوند. زمانی که آب شدند زیر آن را خاموش کنید.

درون ظرفی سس را هم بزنید و ادویه ها را به آن اضافه کنید و همه مواد و سس را به ذرت اضافه کنید و هم بزنید. ذرت مکزیکی خود را گرم سرو کنید.

نکته :

می توانید در طرز تهیه ذرت مکزیکی کره و پنیر را مستقیما روی ذرت و قارچ ها بریزید.

قابل توجه والدین ؛

تربیت جنسی فرزندتان را جدی بگیرید

بچه‌ها وقتی کوچک‌اند، یک جور نگرانی برای والدین دارند و وقتی بزرگ می‌شوند، به طور دیگری بر نگرانی‌های والدین می‌افزایند. وقتی به نوجوانی می‌رسند، با دنیای جدید و پر تلاطمی که برایشان به وجود می‌آید، پدر و مادر می‌مانند که آیا می‌توانند از آنان توقع بیشتری داشته باشند یا هنوز به اصطلاح وابسته‌اند. شاید یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های پدر و مادرها در جامعه شلوغ و پر همهمه امروزی، تربیت و سلامت جنسی نوجوان‌شان باشد. در شرایطی که کارشناس خبره در این زمینه کم است و بسیاری از افراد مدعی، با اطلاعات ناقص و در بیشتر موارد نادرست خود موجب انحراف افکار عمومی می‌شوند، جا دارد با توجه ویژه و عمیق به مبانی دین مبین اسلام و پیشرفت‌های علمی‌دانشمندان متعهد و انطباق آن با موازین شرع اسلامی، زمینه آموزش جوانان و نوجوانان‌مان را فراهم سازیم.

دوره نوجوانی از بحرانی‌ترین دوره‌ها است و زمان دلبستگی‌های بزرگ واندیشه درباره آنهاست. تاثیرات نیرومند احساسات مربوط به تمایلات جنسی، جای بسیاری از تصورات و مفاهیم ذهنی را می‌گیرد، آثار دلبستگی جنسی در رفتار آنان آشکارا منعکس می‌شود، اغلب نوجوانان مهربان، دلسوز و دقیق که به تاثیرات و اضطرابات جنسی متمایل شده‌اند، نسبت به اطرافیان کینه جو، عصبانی، و بی‌عاطفه می‌شوند، و این تحولات ممکن است در نتیجه ارضا نشدن میل جنسی و فقدان اقدامات لازم از قبیل: ورزش، کار، گردش، یا سیری بیش از حد جنسی باشد، مسلم است که طبیعت نوجوانان در دوره بلوغ جنسی تغییر می‌یابد، آنها بیشتر عصبانی و سرکش می‌شوند و این تغییرات با ظهور میل جنسی اعم از امیال ارضا شده یا نشده در برخی از آنها آشکار است.

* یک طبقه بندی علمی

متخصصان اطفال امریکا نوعی طبقه بندی کلی را مطرح می‌کنند که برای ادامه مباحث ما در رابطه با دوره نوجوانی مفید است، به این صورت که به سنین ۱۰ یا ۱۱ تا ۱۴ سالگی در دخترها و ۱۲ تا ۱۵ سالگی در پسرها، اوایل نوجوانی و به دو سال پس از آن، اواسط نوجوانی و ادامه این سنین تا زمان شروع بزرگسالی را اواخر نوجوانی می‌گویند. آغاز دوران بلوغ که با اوایل نوجوانی آغاز می‌شود، دوران دگرگونی‌های عظیمی‌است. در این دوران نه تنها تغییرات جسمی مهمی‌در نوجوان پدید می‌آید، بلکه دگرگونی‌های برجسته اجتماعی و روانی نیز در او ایجاد می‌شود. سه نقطه عطف زندگی هر کسی را می‌توان تولد، بلوغ و مرگ نامید. نظر به اهمیت حیاتی این دوران در زندگی نوجوان به ویژه از نظر جنبه‌های تربیتی، ضروری است که برخی از حقایق خاص این دوران تشریح شود تا هم نوجوان به موقعیت حیاتی خود پی ببرد و به تکالیف، وظایف و مسئولیت‌های شرعی، اجتماعی و اخلاقی که از این پس به او تعلق می‌گیرد، آگاهی یابد و هم اولیا و مربیان از این طریق به درک روحی نوجوان خود نایل آیند.

مهم‌ترین نگرانی‌های دوره اول بلوغ عبارتند از: نگرای درباره عادی بودن، نگرانی درباره خصایص جنسی،نگرانی درباره قد، نگرانی درباره وزن، نگرانی درباه آلت تناسلی و نگرانی درباره خصایص ثانوی جنسی (مانند رشد سینه در دختران، رشد ریش و سبیل در پسران) که در این زمینه والدین و مربیان با دادن آگاهی‌های مناسب باید منشا این نگرانی‌ها را از نوجوانان بزدایند.

* والدین و بلوغ فرزندان

بیشتر والدین از آشفتگی دوران بلوغ آگاهند و دوران بلوغ را با احساساتی متناقض به خاطر می‌آورند، مانند بهترین زمان یا بدترین زمان، سن دانایی یا سن نادانی، بهار امید یا زمستان ناامیدی که این احساسات حاکی از فراز و نشیب‌های روح یک نوجوان است. او گاهی شاداب، خوشحال، سرزنده و گاهی پژمرده، اندوهگین و ساکت است. نوجوانان به دلیل احساس توانایی برای عمل جنسی، تشدید انگیزه‌های جنسی، کنجکاوی در مورد موضوعات جنسی، تلاش برای تعیین نقش جنسی و ترس شدید از نتایج فعالیت جنسی نسبت به امور جنسی حساس هستند، این حساسیت مفرط که با ترشح هورمون‌های جنسی توأم است تمایلات جنسی نوجوان را تشدید می‌کند؛ اگر طریقه مشروع و قانونی برای تشفی امیال جنسی مقدور نباشد، امکان انحراف نوجوان می‌رود، و این انحراف اغلب به صورت کامجویی‌های بدلی (خود ارضایی، همجنس بازی، نظر بازی) تجلی می‌کند برای حل چنین مشکلاتی باید قبل از هر چیز به ارزیابی پرداخت.

در ارزیابی و شناخت مشکلات جنسی باید ابتدا تاریخچه زندگی فرد را به دست آورد و براساس آن روش‌های تغییر رفتار را انتخاب و شیوه‌های شناختی همچون افزایش بصیرت فرد را در سرلوحه برنامه‌ها قرار داد. با توجه به اینکه تربیت نفس در دوران نوجوانی از عوامل سلامت روان و رفتار دوره جوانی است، این موضوع بر بسیاری از جنبه‌های شخصیت جوانان نیز تاثیر می‌گذارد و جوانان امروز باید با درک موضوع و مطالعه، به تربیت نفس خود بکوشند.

تاثیرات هورمون عشق ؛

خلاقیت، عشق شما را جاودانه می کند

همه آنهایی که با هم ازدواج می‌کنند، دوست دارند زندگی‌شان دوام داشته باشد. دانش امروز نشان می‌دهد، احتمالا نوع عمل هورمون‌های ما در داشتن یک زندگی سعادتمند دخیل است؛ هورمون‌هایی که احساس محبت و دیگر احساسات ارزشمند زندگی را به وجود می‌آورند.

هورمون عشق چه نقشی در زندگی زناشویی دارد؟

وقتی دو نفر به هم وابسته می‌شوند و اعتماد کامل بین آنها شکل می‌گیرد، ترشح هورمون عشق در بدن آغاز می‌شود و می‌توان گفت این هورمون جزء معدود هورمون‌هایی است که ترشح آن نه تنها دلایل فیزیولوژیک، بلکه احساسی دارد. اکسی توسین باعث وابسته شدن و عشق دو فرد به هم می‌شود و افراد را به داشتن یک زندگی بادوام، داشتن فرزندان و... ترغیب می‌کند.

خلاقیت، عشق شما را جاودانه می‌کند

شاید این سوال در ذهنتان به‌وجود بیاید که با وجود ترشح هورمون اکسی توسین(عشق)، چطور گاهی همسران عشق را فراموش می‌کنند و جدا می‌شوند؟ باید گفت برای ترشح مداوم این هورمون لازم است که زوجین دینامیک و فعال باقی بمانند و سعی کنند از عشق‌شان مثل یک گل مراقبت کنند، چون به مرور زمان میزان دوپامین ترشحی بدن کاهش می‌یابد و از میزان اشتیاق کاسته می‌شود. برای افزایش آن لازم است زن و مرد خلاق باشند و مدام در مورد خاطرات یا آرزوهایشان صحبت کنند. هر جرقه‌ای می‌تواند سبب ترشح اکسی توسین شود. اگر جرقه‌ای نباشد، طبیعی است که به مرور آتش خاموش می‌شود. برای تداوم زندگی، ایجاد خلاقیت و تازگی لازم است در غیر این صورت عشق به راحتی از بین می‌رود و کاری از دست هورمون‌ها برنمی‌آید.

تاثیرات هورمون عشق

محققان می‌گویند اکسی توسین روی پاره‌ای از رفتارها تاثیر فراوان دارد:

رفتارهایی از قبیل اطمینان و فداکاری

بروز رفتارهای کاملا متضاد مانند حسادت و غرور

افزایش احساس همدردی و پیوند به ویژه بین والدین و فرزندان

بهبود و تقویت مهارت‌های اجتماعی در افراد خجالتی و کم‌رو

افزایش میزان حس دلسوزی و همدلی انسان‌ها نسبت به یکدیگر

بهبود حافظه و عملکرد مغز

وقتی رابطه فرد مثبت باشد: هورمون عشق، رفتارهای اجتماعی را تقویت می‌کند.

وقتی ارتباط منفی باشد: هورمون عشق، احساسات منفی را افزایش می‌دهد.

این هورمون تاثیر بسیار ناچیزی روی افرادی دارد که به طور طبیعی اعتمادبه‌نفس دارند.

واکنش‌های متفاوت افراد در برابر ترس، به سطح گیرنده‌های اکسی توسین بستگی دارد. هرچه این گیرنده‌ها فعال‌تر باشد، افراد شجاع‌تر می‌شوند.

۳ مرحله‌ای که همسران عاشق طی می‌کنند

اکسی توسین هورمونی پپتیدی است که از هیپوتالاموس ترشح می‌شود و عملکردهای مختلفی دارد. مهم‌ترین عملکرد این هورمون القای دردهای زایمان و تقویت رابطه احساسی میان مادر و نوزاد است. از دیگر عملکردهای این هورمون، توسعه احساسات، عشق و ایمان است و به طور کلی در رشد رفتارهای اجتماعی، واکنش‌های بین فردی و کنترل اضطراب نقش کلیدی ایفا می‌کند.

مرحله اول: احساس تمایل

این احساس کشش توسط هورمون‌های زنانه و مردانه یعنی استروژن و تستسترون به‌وجود می‌آید، تستسترون فقط در مردها نیست که نقشی مهم بازی می‌کند بلکه در جذب خانم‌ها به سمت جنس مخالف نیز نقشی اساسی دارد.

فورمون‌ها –مواد شیمیایی هستند که پیام را از طریق بوی بدن منتقل می‌کنند. این مواد در جلب نظر جنس مخالف در انسان‌ها نقش دارند، همین فورمون‌ها هستند که در دیدار اول از کسی خوشمان می‌آید یا به دلمان می نشیند.

مرحله دوم: احساس کشش

مهم‌ترین مرحله در عاشق شدن در اینجا اتفاق می‌افتد، وقتی افراد عاشق می‌شوند دیگر نمی‌توانند به هیچ چیز دیگری فکر کنند، آنها

حتی ممکن است اشتهای خود را از دست بدهند، دچار کم‌خوابی شوند و بیشتر ساعات روزشان را به رویاپردازی درباره معشوق‌شان طی کنند. در این مرحله یک گروه از انتقال‌دهنده‌های عصبی به نام مونوآمین نقش مهمی بازی می‌کنند.

با افزایش آدرنالین فعالیت مغزی افزایش می‌یابد، احساس محبت به وجود می‌آید اتیل آمین یا نوعی آمفتامین مغزی طبیعی افزایش می‌یابد فرد احساس خوبی پیدا می‌کند، فنیل اتیل آمین در شکلات هم وجود دارد و انرژی و اشتیاق فرد را افزایش می‌دهد. البته اثر فنیل اتیل آمین دوام چندانی ندارد.

مرحله سوم: وابستگی

این مرحله بعد از مرحله کشش است و اگر رابطه به سرانجام برسد پیش می‌آید. هیچ‌کس نمی‌تواند برای تمام عمر در مرحله کشش باقی بماند چون در این صورت در تمام طول زندگی نمی‌تواند هیچ کار مثبتی انجام دهد. همین مرحله وابستگی است که از زن و مرد یک زوج خوشبخت می‌سازد و آنها را به داشتن فرزند تشویق می‌کند. برای پایدار ماندن احساس عشق دوپامین؛ حامل عصبی، مسبب حس خوشبختی و آرامش است. اکسی توسین (هورمون عشق) صدای فرد مورد علاقه، خاطرات شیرین، حتی یک نگاه مهربان باعث ترشح این هورمون در بدن می‌شود.

واسوپرسین این ماده شیمیایی هم در کارکرد کلیه‌ها نقشی مهم دارد و هم می‌تواند در یک رابطه طولانی‌مدت نقشی مهم ایفا کند.

برای زمانبندی مناسب ؛

اگر یک مادر شاغل هستید

اگر شما یک مادر شاغل هستید، باید کمی روی زمانبندی‌های روزانه‌تان کار کنید و نگذارید که کمبود وقت، شما را فراموشکار یا بی‌دقت کند. ما به شما چند راه برای داشتن یک زمانبندی عملی و موفق را پیشنهاد می‌کنیم.

زن جامعه مدرن، میلی به خانه‌نشینی ندارد. برای اثبات توانایی‌هایش پابه‌پای مرد خانه کار می‌کند و به دلیل احساس مسئولیتش کارهای خانه را هم یک‌تنه به دوش می‌کشد. آمدن مسئولیت‌های تازه به زندگی زنان مدرن و از طرف دیگر حذف نشدن مسئولیت‌های قبلی، چند سال بعد او را خسته می‌کند، انرژی‌اش را کم می‌کند و باعث می‌شود که در هیچ‌کدام از۲ وظایفش که می‌خواهد نباشد. در جامعه‌ای که یک پایش پشت خط مدرنیت است و یک پایش هم در زمین سنت، کار کردن و داشتن یک زمانبندی موفق کار آسانی برای زنان نیست. اگر شما یک مادر شاغل هستید، باید کمی روی زمانبندی‌های روزانه‌تان کار کنید و نگذارید که کمبود وقت، شما را فراموشکار یا بی‌دقت کند. ما به شما چند راه برای داشتن یک زمانبندی عملی و موفق را پیشنهاد می‌کنیم.

* روزتان را با خودتان شروع کنید

اگر نتوانید روز خوبی را برای خودتان بسازید، در کارتان هم موفق نخواهید شد. زنان شاغل دردسرهای زیادی دارند؛ آماده کردن بچه‌ها برای مدرسه و بسیاری وظایف مادرانه کارشان را دشوارتر از دیگر کارمندها می‌کند. اگر شما در گروه زنان خانه‌دار هستید، باید قبل از رسیدن به هر کاری کمی برای خودتان وقت بگذارید؛ یک دوش آب خنک بگیرید، کمی به ظاهرتان برسید؛ یک لیوان قهوه یا چای برای شروع روزتان درست کرده و بعد به دیگر وظایف‌تان رسیدگی کنید. با نیم ساعت زودتر بیدار شدن، شما می‌توانید روزتان را با آماده کردن خودتان شروع کنید و نه رسیدن به کارهای دیگران.

* فردا را پیش‌بینی کنید

نگرانی از کارهای عقب‌مانده به آسانی می‌تواند روز شما را خراب کند. وقتی شما برنامه‌ریزی منظمی برای کار فردای‌تان ندارید، در لحظه لحظه زمانی که باید به استراحت اختصاص دهید، ذهن‌تان مشغول خواهد بود، درحالی‌که با این مشغولیت به نتیجه مثبتی برای کارتان هم نخواهید رسید. اگر نمی‌توانید مسائل کاری‌تان را به خانه نیاورید، بهتر است زمان کار خانگی‌تان را محدود کنید. شما باید چند دقیقه‌ای را برای برنامه‌ریزی کار فردای‌تان درنظر بگیرید. روی یک مبل دراز بکشید و چشم‌های‌تان را ببندید و چند دقیقه به فردا فکر کنید تا آنچه را که می‌خواهید پله‌پله در ذهن‌تان بچینید. اگر این کار هم به شما آرامش نمی‌دهد، وسواس‌تان را با دست گرفتن قلم و کاغذ برطرف کنید. سعی کنید آنچه را که می‌خواهید انجام دهید در فهرستی بنویسید و در کیف‌تان بگذارید و سعی کنید به محض تمام کردن آن فهرست، دیگر به کارتان فکر نکنید. خانه باید برای شما جای آرامش باشد و نه اضطراب کاری که ۲۴ساعت خودش را همراه شما می‌کند.

* یک تنه پیش نروید

سعی نکنید همه کارها را به تنهایی بر عهده بگیرید. انجام تمامی کارهای خانه، بزرگ کردن بچه‌ها و انجام کارهای بیرون چیزی نیست که به تنهایی از پسش بر بیایید. شاید شما بتوانید همه این کارها را انجام دهید اما در چنین شرایطی یا به خودتان آسیب می‌زنید یا کارهای‌تان را نیمه‌کاره پیش می‌برید. مهم نیست که دیگر اعضای خانواده‌تان به‌خوبی شما آشپزی نمی‌کنند یا این‌که مثل شما از عهده آماده کردن صبحانه و غذای فردا بر نمی‌آیند. شما باید کارهای خانه را به تناسب توانایی و زمانی که هر فرد دارد، بین اعضای خانواده‌تان تقسیم کنید. یادتان نرود که شما هم مثل دیگر افراد خانواده سهمی از این کارها دارید، پس عادل باشید و کمال‌گرایی در این مورد را فراموش کنید.

* مراقب خودتان باشید

خودتان را قربانی کارتان نکنید. شما به صبحانه مختصری که بدون فشار و عجله صرف شود احتیاج دارید پس تحت هیچ شرایطی از آن صرف‌نظر نکنید. اگر باید صبح زود سرکارتان حاضر شوید باید از شب قبل خودتان را برای همه چیز آماده کنید. قبل از خوابیدن چیزی برای صبح آماده کنید و چند میوه یا یک خوراکی ساده را برای خوردن در میان روز آماده کنید. شما برای آماده نگه داشتن ذهن‌تان به بدنی آماده نیاز دارید پس هیچ‌چیز را بی‌اهمیت ندانید.

* نگاهی به تقویم‌تان بیندازید

چک کردن تقویم تنها برای یادآوری روزهای تعطیل و مناسبت‌های عمومی به درد نمی‌خورد. شما باید برنامه‌های‌تان را در تقویم روی میزی و تقویمی که در کیف‌تان می‌گذارید یادداشت کنید. قرار ملاقات‌هایی که در روزهای آینده دارید، برنامه‌های پزشکی یا تاریخ جلسه اولیا و مربیان کودکان‌تان و تمام چیزهایی که انجام‌شان برای‌تان اهمیت دارد را در این تقویم یادداشت کنید. شما باید هر روز بعد از برگشتن به خانه و هر صبح قبل از شروع کردن کارتان تقویم روزهای آینده را چک کرده و برای‌شان برنامه‌ریزی کنید.

* کمی استراحت کنید

چند دقیقه استراحت کنید تا بتوانید در ساعات کاری‌تان بهتر کار کنید. چای کیسه‌ای یا قهوه فوری را روی میزتان داشته باشید و با یک لیوان آب جوش و درست کردن یک نوشیدنی گرم سعی کرده خستگی‌تان را کمتر کنید. هر ۱۰ دقیقه یک‌بار چند ثانیه‌ای نگاه‌تان را از روی مانیتور بردارید. هر نیم ساعت یک‌بار از روی صندلی کارتان بلند شوید و با قدم زدن به کمرتان استراحت دهید. سعی کنید حواس‌تان به دقایق باشد و وقت استراحت‌تان از چیزی که باید باشد طولانی‌تر نشود.

فال روزانه

فروردین

سیاره شما مارس می‌باشد، این سیاره در این روزها به شما پاداش‌های زیادی را خواهد داد. قسمتی از خصوصیت‌های شخصیت تان نسبت به قبل قوی تر و محکم تر می‌شود. احساس آسیب پذیری را که در سابق داشته اید و با کوچکترین مسئله ای کنترل خود را از دست می‌دادید از بین می‌رود. هدیه‌های زیادی به خاطر افکار مثبت و کارهای مثبتی که در این روزها انجام داده اید از طرف یک نیروی مافوق طبیعی به شما ارزانی می‌شود.

اردیبهشت

شما در این روزها تا حدودی گیج و سر در گم شده اید ، زیرا صحبت‌هایی که از قلب و ذهن خود می‌شنوید با هم تفاوت دارند برای همین شما را تا حدودی گمراه کرده است و نمی‌دانید که باید به صحبت‌های دل خود گوش دهید یا ذهن تان، کدام راه درست است و باید آن مسیر را بپیماید. به صحبت‌های قلب خود گوش دهید اما با تفکر و منطق تصمیم بگیرید و این دو عامل را با یکدیگر هماهنگ پیش ببرید تا به راه اشتباه نروید.

خرداد

شما در این ایام دچار هیجانات درونی بسیاری شده اید، از این پیش آمد دچار اضطراب و تشویش شده اید، زیرا در سابق چنین احساساتی را نداشتید، وقوع این احساسات برایتان عجیب است، اما اصلا نگران نباشید زیرا با این هیجانات روح شما تازه می‌شود و انرژی‌های مثبت زیادی را برای شما در بر خواهد داشت. در ابتدا تحمل این همه هیجان برای شما دشوار خواهد بود اما با کمی صبر و حوصله، این هیجانات برای شما لذت بخش خواهند شد.

تیر

شما در این روزها از محیطی که در آن به سر می‌برید خسته شده اید و تمایل دارید که به مکان جدیدی رفته و کارهای تازه ای را که تنوع بیشتری دارند را آغاز نمایید. اما بهتر است محیط خانه تان را ترک نکنید فقط به یک مسافرت کوتاه بروید. نگران هزینه های مالی این سفر نیز نباشید شما می‌توانید با خرید یک بلیط اتوبوس با کمترین هزینه این سفر را آغاز نمایید، تا روح و جسم تان را از خستگی که به آن دچار شده است بیرون آورید.

مرداد

در این روزها خورشید با گرمای هر چه بیشتر به زندگی شما می‌تابد و زندگی شما را بیش از پیش گرم می‌کند. از رویاهای تو خالی که به آنها دل بسته بودید، دست می‌کشید و به عمق واقعه می‌اندیشید تا این که در رویاهای تان باشید و با آنها زندگی کنید. با این که در گذشته زندگی فشارهای بسیاری را به شما تحمیل کرده بود اما دیگر زمان آن به سر رسیده است.

شهریور

شما اگر عاشق و شیفته شخصی بوده اید در این روزها به این نتیجه می‌رسید که شما با او دارای تفاوت‌های بسیاری هستید و دیگر نمی‌توانید با یکدیگر باشید. شما باید رفتارهای معمولی در برابر مشکلات از خود نشان دهید تا دچار اضطراب‌های شدید نشوید زیرا اگر دچار اضطراب شوید دیگر قدرت تصمیم گیری نخواهید داشت.

مهر

شما مانند یک جنگاور با تمامی مشکلاتی که بر سر راه تان بوده است جنگیده اید، با اصرار و مقاومت تان توانسته اید همه آنها را کنار بزنید، اکنون به یک آرامش نسبی رسیده اید، اما اگر دوباره مشکلی برای تان پیش آمد بهتر است با احتیاط بیشتری به سمت جلو حرکت کنید زیرا احتمال دارد استراتژی‌هایی که در سابق به کار می‌بردید دیگر جواب گوی نباشد.

آبان

در این روزها کمی زود کنترل خود را از دست می‌دهید، مانند سابق بر اعصاب تان مسلط نیستید و با کوچکترین موضوعی عصبانی می‌شوید. اما نسبت به آینده تان امیدوار باشید و خود را از نگرانی‌های و نا امیدی‌هایی که در شما تجمع کرده اند برهانید. زیرا شما توانایی و لیاقت‌های بیش از این را دارید پس آینده تان را با نگرانی‌های سطحی از بین نبرید.

آذر

تمایلات و انگیزه‌های شما برای زندگی در این روزها بیشتر حالت یاس و نا امیدی به خود گرفته است زیرا فکر می‌کنید در جایگاهی که باید باشید نیستید و به همین علت خود را در خلا مشاهده می‌کنید اما باید گفت با گذراندن این دوره، شما به حد و مقامی می‌رسید که حتی در رویاهای خود نیز آن را تصور نمی‌کنید. راه شما به سادگی عوض خواهد شد و از مسیری که در حال حاضر در آن به سر می‌برید دور خواهید شد.

دی

شما رویاهای بزرگی را در سر می‌پرورانید، این موضوع که شما رویای کاری را داشته باشید و برای آن برنامه ریزی کنید بسیار خوب و مفید است به شرط این که فقط در رویا قرار نگیرید، خود و آینده تان را محدود به رویاها و تصورات تان نکنید باید برای آنها اقدام کنید و به پیش بروید. شما قدرت و استعداد لازم برای پیش برد اهداف تان را دارید پس بهتر است رویاهای تان را دنبال کنید.

بهمن

شما در ایام اخیر با مشکلات مالی عدیده ای مواجه شده اید، اما تنها با مبارزه و استقامت می‌توانید بر این مشکلات پیروز شوید بهتر است از دیگران یا از بانک‌ها وامی بگیرید تا شما را در حل مشکلات تان یاری دهند. دچار تشویش و نگرانی نشوید زیرا شما را از ادامه کار باز می‌دارند بهتر است با آرامش بیشتری برای حل این مشکلات قدم بردارید. زیرا برای حل مشکلات به زمان زیادی احتیاج دارید

اسفند

شما در این روزها اعتماد به نفس خود را از دست داده اید، فکر می‌کنید که زیبایی سابق در صورت یا رفتار شما وجود ندارد به همین علت کارهایتان را با کندی انجام می‌دهید، دچار سردرگمی و ناامیدی شده اید. این افکار فوق العاده برای شما خطرناک هستند زیرا اگر این افکار را به دور بریزید به راحتی می‌توانید بر زندگی خود مسلط شوید. مراقب این افکار مخرب باشید تا شما را از مسیر مثبت و خوبی که در آن قرار گرفته اید دور نسازند.