آشپزی

آش دندونی

مواد لازم :

نخود ۱ پیمانه
لوبیا قرمز ۱ پیمانه
لوبیا سفید ۱ پیمانه
لوبیا چیتی ۱ پیمانه
عدس ۱ پیمانه
بلغور جو ۱ پیمانه
گندم پوست کنده ۲ پیمانه
برنج نیم دانه ۱ پیمانه
قلم گوساله ۱ عدد
گوشت قلوه گاه گوسفند ۲ تکه
نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین به مقدار لازم
پیاز ۴ عدد بزرگ و ۱ عدد متوسط
نعناع خشک به مقدار لازم

طرز تهیه :

برای پخت آش دندونی، ابتدا تمام حبوبات را از شب قبل خیس کنید. و آن ها بپزید اگر از قابلمه استفاده می کنید لوبیاها را جدا و نخود را جدا بپزید و گندم را هم چند ساعت خیس کنید. سپس گوشت و قلم را با یک عدد پیاز خرد شده و کمی نمک و فلفل و زردچوبه و کمی دارچین بپزید. داخل قابلمه مناسب برای پخت آش، گندم را با آب بگذارید بپزد و بعد از اینکه گندم ها نرم شدند بلغور جو و عدس را بشویید و اضافه کنید. بعد از آن برنج شسته شده را اضافه کنید (بهتر است از برنج نیم دانه استفاده کنید) بعد از پخت حبوبات آن ها را به گندم و ... اضافه کنید نمک و زردچوبه و فلفل را هم به آن بیافزایید.

هنگامی که گوشت تان پخت اجازه بدهید آن سرد شود و آن را ریش ریش کنید و به مواد اضافه کنید. باقی پیازها را سرخ کنید و نعناع را هم سرخ کنید. کشک را هم بزنید و به آش دندونی اضافه کنید آش شما باید لعابدار باشد. نیمی از پیازها و نعناع داغ را داخل آش بریزید و باقی را برای تزیین آش دندونی استفاده کنید.در قابلمه را بگذارید و با شعله ملایم اجازه بدهید آش جا بیفتد.

آش دندونی اصفهانی

اصفهانی‌های قدیمی هفت عدد گندم را نخ می‌کردند و داخل قابلمه آش می‌گذاشتند تا بپزد. سپس گندم نخ شده پخته شده را به پشت بام پرت می‌کردند تا خوراک گنجشک‌ها شود و معتقد بودند با این کار دندان کودک سریع‌تر در می‌آید.

آش دندونی کردستان

در کردستان برای درست کردن آش دندونی که به آن «دانه کُلانه» از نخود سیاه استفاده می‌کنند و به جای آب معمولا در آن آب قلم می‌ریزند. سبزی اصلی آش دندونی کردستانی‌ها مرزه خشک است و در آن کشک و سبزی تازه نمی‌ریزند.

آش دندونی مشهدی

آش دندونی مشهدی ها هم مشهور است. مشهدی ها به آش دندونی «آش دنیک» می‌گویند و آن را با گوشت گوسفند و آب قلم درست می‌کنند. سبزواری‌ها در آش دنیک تره تازه ساطوری خرد شده هم می‌ریزند.

آش دندونی کرمانشاهی

*کرمانشاهی‌ها هم به آش دندونی «دانه کلانه» می‌گویند. وجه تسمیه دانه کلانه این است که قبل از پختن آش مقداری حبوبات را برای پرندگان می‌ریزند تا دعای خیر پشت سر کودک باشد. کرمانشاهی‌ها هم برای قوت بیشتر آش دندونی آن را با آب قلم گاو یا گوسفند می‌پزند.

آش دندونی تبریزی

در آش دندونی تبریزی که به آن «آش دیشلیق» می‌گویند در گذشته سیرابی هم می‌ریختند. علاوه بر این برخی تبریزی‌ها معتقدند آش تبریزی حتما باید با آب قلم پخته شود، ۷ نوع حبوبات و البته گوشت هم داشته باشد.

گردو و شیر از جمله مواد اصلی پخت آش دندونی تبریزی ها هستند و در خیلی موارد به جای آب قلم، شیر محلی استفاده می کنند.

خلال پسته و بادام، گردو و گاهی کشمش تفت داده شده هم از جمله مواد تشکیل دهنده آش دندونی تبریزی هستند. علاوه بر این در برخی شهرهای آذربایجان شرقی از میان حبوبات فقط نخود گرد استفاده می‌شود. در این صورت سایر مواد آش دندونی عبارتند از: گندم، شیر، مغز گردو، خلال بادام، خلال پسته، کشمش و پیازداغ و کره یا روغن حیوانی.

مربای بهار نارنج

مواد لازم :

گل بهار نارنج ۱ کیلوگرم
شکر ۱ کیلوگرم
آب لیموترش ۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه :

با توجه به اینکه بهار نارنج دارای طعم و مزه تلخی است، برای تهیه مربا بهارنارنج، ابتدا باید با جوشاندن پی در پی، تلخی آن را از بین ببرید.

پس ابتدا شکوفه های بهار نارنج را در مقداری آب ریخته و بگذارید نیم ساعت بجوشند، سپس آنها را داخل سبدی آبکش کنید و روی آن آب سرد بریزید این کار را دو تا سه بار تکرار کنید و بعد آنها را به مدت ۲۴ ساعت در آب سرد خیس کنید.

در این فاصله نیز آب آنها را یکی دو بار عوض کنید. به این ترتیب، تلخی بهار نارنج کاملاً گرفته می شود. اگر باز هم تلخ بود جوشاندن آن را تکرار کنید و سپس شکر را همراه ۳ پیمانه آب در قابلمه ای بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا در اثر جوشیدن، شکر در آب حل شود. سپس بهار نارنج را به محلول آب و شکر اضافه کنید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا مربا قوام آید.

با رعایت راهکارهای طلایی ؛

خانواده‌ای شاد داشته باشید

افزایش دغدغه های زندگی باعث شده که اعضای خانواده زمان زیادی را به وقت گذرانی در کنار هم اختصاص ندهند . تلاش برای حفظ موقعیت شغلی و ارتقاء مقام یافتن در حرفه خود ، باعث نادیده گرفتن نیازهای خانواده و داشتن رابطه ای عمیق و صمیمی با اعضای خانواده می شود . در صورتی که شما نیز یکی از این خانواده ها هستید ، نیازی به نگرانی وجود نخواهد داشت زیرا ما قصد داریم در این بخش از نمناک به ارائه راهکاری هایی برای وقت گذرانی بیشتر با اعضای خانواده و افزایش نشاط و سلامت خانواد بپردازیم .

۱. در آغوش گرفتن یکدیگر

در آغوش گرفتن یکدیگر و انجام فعالیت هایی مانند کتاب خواندن قبل از خواب با یکدیگر و یا انجام بازی های فکری یا کامپیوتری به فرزندان کمک می کند تا محبت والدین خود را احساس کرده و حس امنیت بیشتری دریافت کنند . کمک کردن به انجام فعالیت های مدرسه نیز یکی دیگر از این راهکار ها است .

۲. گوش دادن به موسیقی یا آواز خواندن

گوش دادن به موسیقی یا آواز خواندن با یکدیگر راهی عالی برای ایجاد ارتباطی صمیمانه با اعضای خانواده است. کلمات را در کنار هم قرار دهید و طنینی آهنگین به آن ببخشید و با فرزندان خود برقصید و در حین نظافت منزلتان به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید.

۳. ایجاد کردن فضایی تفریحی

گاهی لازم است از تاکیید کردن بر روی انجام تکالیف مدرسه برای فرزندان خود صرف نظر کرده و با آن ها به انجام فعالیت های تفریحی مختلف مانند گشت و گذار، پیاده روی ، صرف غذا در بیرون از منزل و یا مهمانی های غافلگیر کننده بپردازید که این گونه فعالیت ها علاوه بر بهبود روابط خانوادگی ، به بازیابی انرژی و رهایی از استرس و اضطراب ناشی از فعالیت های روزانه نیز کمک خواهد کرد.

۴. ورزش کردن با یکدیگر

انجام فعالیت های ورزشی مانند دویدن در طبیعت ، دوچرخه سواری و ... فرصتی برای با هم بودن اعضای خانواده را فراهم می کند و الگویی مناسب از والدین را برای فرزندان ایجاد خواهد کرد . انجام تمرینات یوگا با اعضای خانواده نیز به ایجاد حس مثبت و کاهش استرس و اضطراب روزانه تان کمک خواهد کرد.

۵. ایجاد عادات سالم

خوردن غذاهای نا سالم ممکن است برای بسیاری از افراد لذت بخش باشد اما در نهایت باعث آسیب رسیدن به سلامت فردی خواهد شد . با حذف این گونه غذاها از رژیم غذایی روزانه خود و جایگزین کردن غذاهای سالم مانند میوه و سبزیجات سالم به جای این گونه مواد مضر، به افزایش سلامت خانواده خود کمک کنید.

۶. انجام فعالیت های گروهی

یکی دیگر از روش هایی که به ایجاد رابطه ای عمیق بین اعضای خانواده کمک می کند ، انجام فعالیت های گروهی مانند آماده کردن غذا و یا تمیز کردن منزل است . انجام این گونه فعالیت ها نه تنها باعث ایجاد روابط صمیمانه بین اعضای خانواده می شود بلکه به کودکان در کسب مهارت جدید نیز کمک خواهد کرد.

۷. پاداش دادن به رفتار های سالم کودکان

تقویت رفتار های خوب کودکان با دادن پاداش به آن ها بسیار مهم است اما با این حال نیازی به سخت گیری در این مورد نیست . پاداش می تواند هر چیزی باشد مثل رفتن به سینما ، باغ وحش ، مسافرت و یا حتی ۱ الی ۲ ساعت بیشتر خوابیدن در روزهای تعطیل.

۸. صرف وقت متعادل با کودکان

والدینی که دارای بیش از یک فرزند هستند باید سعی کنند که به هر یک از فرزندان خود زمان مشخصی را در طول روز اختصاص دهند ؛ حتی ده دقیقه . این زمان مشخص به فرزندان کمک می کند تا احساس با ارزش بودن کنند.

۹. داشتن فعالیت های روزمره مشترک

داشتن فعالیت های روزمره مشترک مانند غذا خوردن و یا صحبت کردن والدین با فرزندان قبل از خواب باعث افزایش انگیزه فرزندان و شکوفایی آن ها خواهد شد.

۱۰. قدردانی کردن از یکدیگر

برای نشان دادن ارزش وجودی اعضای خانواده خود بابت تلاش های آن ها در جهت بهبود روابط خانوادگیتان قدردانی کنید .

۱۱. آموزش شیوه صحیح جبران کردن اشتباه

وقتی یکی از فرزندان شما به خواهر یا برادر خود صدمه می زند ، عذر خواهی کردن به تنهایی کافی نیست . به فرزند خود آموزش دهید که برای جبران کردن اشتباهش برای خواهر یا برادر خود هدیه ای تهیه کند و یا به دنبال راهی برای بهبود صدمه ای که به او وارد کرده باشد.

۱۲. داشتن توجه کافی به همسر

بهترین کاری که می توانید در حق فرزندان خود انجام دهید ، این است که به آن ها نشان دهید عاشق همسر خود هستید و برای رفع نیازهای درونی او تمام تلاش خود را خواهید کرد . این امر باعث ایجاد حس امنیت و آرامش در فرزندان شده و به تحکیم روابط زناشوییتان نیز کمک خواهد کرد. با همسرتان تجدید خاطره کنید و همانند سال های اولیه ازدواجتان، او را از توجه و محبت خود سیراب کنید.

۱۳. انجام کارهای کودکانه

گاهی بزرگتر ها نیز می توانند با فرزندان خود بچگی کنند و با آن ها از خوشی های کوچک زندگی لذت ببرند. فعالیت های مختلفی هستند که می توانید در این زمینه انجام دهید ، مانند ساختن خانه بالشتی ، گِل بازی کردن و از این دست فعالیت های دیگر.

۱۴. ایجاد تعادل بین فعالیت های شغلی و خانوادگی

اگر هم شما و هم همسرتان به انجام فعالیت های شغلی می پردازید ، بسیار مهم است که بین فعالیت های شغلی و خانوادگی خود تعادل ایجاد کنید . اغلب دیده می شود که بسیاری از خانواده ها به دلیل کمبود وقت ناشی از دغدغه های کاری ، قادر به وقت گذرانی با اعضای خانواده خود نیستند و بنابراین زمان مشخصی را به بودن در کنار اعضای خانواده خود اختصاص دهید.

۱۵. تعیین مرزهای مشخص رفتاری

والدین اغلب مرزهایی برای محافظت از فرزندان خود در برابر خطرات احتمالی تعیین می کنند . بسیار مهم است که دلیل خود از تعیین این مرزها را به آن ها توضیح داده و آن ها را به پیروی از این مقررات ترغیب کنید . والدین باید به فرزندان خود توضیح دهنده چه رفتارهایی درست و چه رفتارهایی نادرست است تا فرزندان در آینده به شهروندی کارآمد تبدیل شوند.

روانشناسان :

چیزهایی که فقط بچه‌های وسط خانواده می‌دانند

تحقیقات نشان داده بچه های وسط دارای استقلال و مهارتهای مذاکره قوی هستند آنها همیشه ریسک میکنند و در اکثر زمینه ها هم به موفقیت می رسند.

بچه وسط خانواده بودن شاید سخت باشد چراکه آنها کودک بامزه خانواده نمی شوند و نمی توانند با هرچیزی به راحتی کنار بیایند ولی بچه وسط خانواده بودن در کل بدهم نیست چرا که آنها ویژگی هایی دارند که بچه های دیگر خانواده به ندرت حس می کنند ؛ در حقیقت بچه وسط غالباً قوی ترین بچه خانواده است. آنها خلاق، و جالب هستند و به خوبی با مشکلات کنار می آیند- آنها در به اشتراک گذاشتن هر چیزی مهارت دارند ؛ برای آنکه در مورد این عضو خانواده بیشتر بدانید بهتر است ادامه این بخش از نمناک را با دقت بیشتری بخوانید.

* تمایل آنها برای استقلال می تواند استرس زا باشد :

تحقیقات نشان می دهند ویژگی های مشترک کودکان وسط استقلال و مهارت های مذاکره قوی است که به آنها کمک می کند ریسک بیشتر و سخت کار کنند که منجر به موفقیت بیشتر در زندگی می شود، همه این ها استرس را در آنها بیشتر می سازد.

* آنها احساساتشان را دفن می کنند :

کودکان وسط نمی خواهند مشکل ایجاد کنند، بنابراین از پرداختن به مسائل مربوط به کار، ازدواج، و دوستی اجتناب می کنند. در عوض، آن ها احساسات خود را در درون حفظ می کنند.

* بیشتر در معرض فشار همسالان قرار دارند :

کودکان وسط در مورد اشتباهاتشان صحبت می کنند و بیشتر تحت تاثیر دیگران قرار می گیرند.

* میانجی بودن یعنی در هر دو طرف مقصرند :

بسیاری از کودکان وسط ، حافظان صلح هستند، که از زمان گیر افتادن بین خواهر و برادر دیگر، انصاف و تعادل را یاد می گیرند باید رابطه ویژه ای با خواهر و برادر داشته باشد تا بتوانید این تعادل را بین قدیمی ترین و جوان ترین آن ها ایجاد کنید .

* آنها مجبورند برای شناسایی رقابت کنند :

فرزندان اول والدین را بطور کل دارند . وکودکان آخر قبل از اینکه خواهر و برادر بزرگ شوند و خانه را ترک کنند با آنها بزرگ می شوند. اما کودکان میانی همیشه باید توجه والدین را به اشتراک بگذارند و باید کمی سخت تر تلاش کنند تا شنیده شوند. آن ها ممکن است احساس کنند که به اندازه بچه های بزرگ تر از موفقیت هایشان قدردانی نمی کنند .

* احساس می کنند پذیرفته نمی شوند :

ممکن است نقش های نا مشخص خانواده سرزنش شوند "آنها سرپرست یا نوزاد نیستند. بنابراین، آن ها ممکن است توجه کمتری از والدین داشته باشند و اغلب احساس نادیده گرفته شدن دارند .آن ها بیشتر از خواهر یا برادر به دنبال جلب توجه در خارج از خانواده هستند " بسته به گروه همسالان کودک، می تواند یک چیز خوب یا بد باشد ، و برخی مطالعات نشان می دهند نرخ های بالاتری از بزهکاری در میان کودکان دوم وجود دارد.

آنها خیلی به والدین نزدیک نیستند :

از آن ها در مورد روابط خانوادگی سوال کردند. در یک بخش از تحقیق، از شرکت کنندگان پرسیده شد آنها در خانواده خود هنگام کمک به والدین یا خواهر، برادر – زمانی که با مشکلات سر و کار دارند ، مراجعه می کنند. کودکان وسط احتمالا زمان کمتری را با والدین سپری می کنند و باعث می شوند آن ها احساس دوری بیشتری نسبت به آن ها داشته باشند.

آنها به ندرت برنده نزاع های خواهر و برادر می شوند :

پدر و مادر همیشه می گویند باید از بچه بزرگ تر اطاعت کنید و نسبت به کوچک ترین آن ها مهربون باشید. اما چه می شود اگر یکی از بزرگ تر ها ارباب منش یا کوچک تر لوس با شد ؟

* ممکن است عزت نفس کمتری داشته باشند :

برخی تحقیقات نشان می دهند که به دلیل عدم توجه ، عزت نفس پایین تری نسبت به فرزندان اول دارند . مسن ترین فرد مسئول و قابل اتکا در نظر گرفته می شود. کودک میانی در موقعیتی قرار دارد که باید خودشان را پیدا کرده و نقش خود را مشخص کنند.

* آن ها هویت روشنی ندارند:

باید جایگاه خود را از زمانی که وسط قرار می گیرید پیدا کنید ." آن ها باید راه خود را برای ایستادن در خانواده پیدا کنند و اغلب به روش های خلاقانه بایستند ." به همین دلیل است که اغلب کودکان متوسط، هنرمند خانوادگی، اند که سعی می کنند در کانون توجه قرار بگیرند.آن ها ممکن است یک رگه سرکش داشته باشند و گاهی اوقات ممکن است با رفتارهای منفی درگیر شوند.

* آن ها دست کم گرفته می شوند :

آن ها مجبورند خودشان را به دیگران ثابت کنند. از آنجایی که آن ها دست کم گرفته شده اند، می تواند بر ضد آن ها کار کند. آن ها باید سخت تر کار کنند تا بر عقاید منفی مردم غلبه کنند

* آن ها می توانند بسیار غلبه کنند:

بله یکی از مهم ترین ویژگی های بچه های وسط خانواده توانایی آنها در غلبه کردن بر مشکلات است که این خود یک ویژگی دوست داشتنی آنهاست.

در زندگی مشترک ؛

جملاتی که شنیدنش از زبان شوهر زنگ خطر است

مردان گاهی می توانند دلسردی خود را با بیان جمله های خطرناکی نشان دهند در صورت شنیدن این جملات سعی کنید او را آرام کنید و مشکل را حل کنید.

رابطه زناشویی رابطه پیچیده ای است که در آن مسایل ظریف بی شماری وجود دارد، مسائلی که با رعایت نکردن آنها یک مساله کوچک، به یک بحث و مشاجره طولانی تبدیل می شود . یکی از این مسائل بیان جمله های منفی از زبان مردان است که به راحتی ازدواج هایی که سالیان سال ادامه داشته اند را ویران می کند.

بنابراین چنانچه پیش از این بارها در بخش روابط عاطفی در نمناک گفته شده است لازم است زن و شوهرها مسایلی را در زندگی بدانند و با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و به هم احترام بگذارند تا بتوانند برای سال های طولانی در کنار هم لحظه های شاد و عاشقانه ای را داشته باشند.

زن و شوهر برای داشتن ازدواج با دوام و شاد باید با یکدیگر ارتباط کلامی داشته باشند و با هم صحبت کنند و به یکدیگر احترام بگذارند و نسبت به زندگی مشترکشان تعهد داشته باشند.

اگر همسر شما مدام جملاتی را که در ادامه این بخش گفته شده است به زبان می آورد که بیان آنها شما را ناراحت می سازد تا دیر نشده و زندگیتان به سمت طلاق و جدایی سوق نیافته، با او حرف بزنید. او باید درکتان کند و به احساسات و نظرات شما احترام بگذارد.

* خسته شدم

در برخی از مواقع در برنامه عادی و روزانه خود تغییراتی ایجاد کنید و فعالیت های متفاوتی در رابطه تان بگنجانید تا ارتباط میان شما عمیق تر و عشقتان قوی تر گردد.

* تو منو درک نمیکنی

زنان و مردان تفاوت های زیادی با یکدیگر دارند و هر کدام از آنها به شیوه متفاوتی فکر می کنند به همین علت گاهی دچار مشکل می شوند و ارتباط میانشان پیچیده می شود.

اگر همسرتان همیشه گله می کند که شما او را درک نمی کنید یا متوجه حرفهایش نمی شوید ، برای او وقت بگذارید و خیلی خوب به حرف هایش گوش کنید تا او بداند او را درک می کنید و برای دوام رابطه تان تلاش می کنید.

* تو عوض شدنی نیستی

اگر شوهرتان به شما می گوید هیچ وقت عوض نمیشی ، درباره کارهایی که شما به گونه ای انجام می دهید که مورد پسند او نیست ، صحبت کنید زیرا صحبت درباره این موضوعات و استدلال منطقی شما سبب می شود که شما را درک کند.

* چرا مثل .... نیستی

اگر همسرتان به آنچه هستید ارزش نمی گذارد و شما را دائما با زنان دیگر مانند مادر، دوستان، خواهرها و... مقایسه می کند، درباره این وضعیت به خوبی فکر کنید و برای سلامتی و خوشبختی تان بهترین تصمیم را بگیرید.

* دیگه اون کسی نیستی که من عاشقش بودم

همه ما در طول سال ها زندگی مشترک دچار تغییرات فیزیکی، احساسی و عقلانی می شویم که برای داشتن ازدواجی موفق الزامی است پس باید به تغییرات یکدیگر احترام بگذاریم و آنها را پذیرا باشیم .

اگر شوهرتان مدام از جمله تو دیگه اون آدمی که من عاشقش شدم نیستی استفاده می کند، متوجه این موضوع نیست که خودش هم آن فردی که شما عاشقش شده بودید نیست.

* هر جور خودت دوست داری

این عبارات نشان دهنده تسلط شما بر همسرتان در رابطه نیست بلکه فقدان علاقه و هیجان در ازدواج را نشان می دهد.

رسیدگی به مسائل جزئی و کوچک رمز داشتن ازدواجی موفق نیست، بلکه برای برخورداری از ازدواج موفق باید به یکدیگر اعتماد کنید و با هم حرف بزنید تا مشکلاتتان حل شود و زندگی شادی را کنار هم تجربه کنید.

فال روزانه

فروردین

اگر چه شما دارای فعالیت‌های فراوانی هستید و نقش‌های خود را به خوبی انجام می‌دهید و در صحنه رقابت نیز به خوبی می‌توانید با رقیب‌های خود به مبارزه برخیزید اما اتفاقات جنبی زندگی‌تان شما را تا حدودی نا امید کرده است از انرژی شما برای پیشبرد خواسته‌هایتان کاسته است. شما دارای فعالیت‌های جنبی بسیاری نیز هستید توصیه می‌شود که فعالیت‌های خود را محدود کرده و همه تلاش تان را در یک زمینه سرمایه گذاری کنید تا نتیجه بهتری داشته باشید.

اردیبهشت

شما هر نفسی که در هر روز و هر لحظه می‌کشید و استشمام می‌کنید فقط بخاطر یاد و خاطره گذشته تان است. از تاکیدی که بر روی گذشته تان دارید بکاهید زیرا یاد گذشته مانع از پیشرفت‌های آتی شما می‌شود. راحتی و آسودگی خیالی را که می‌توانید در حال حاضر داشته باشید بخاطر گذشته برهم نزنید.

خرداد

شما روزهای پر شور و حرارتی را تجربه می‌کنید، تمایلات و علایق جدیدی در این روزها برایتان به وجود آمده است. از طرفی شما مشتاق هستید که تجربه‌های جدیدی را به دست بیاورید زیرا ذاتا فردی کنجکاو هستید، شما کمی نیز انسان پر حرفی هستید، کمی بیش از حد صحبت می‌کنید و از طرف دیگر فعالیت‌هایی را که انجام می‌دهید سعی می‌کنید با با کمی‌نیرنگ و سیاست همراه باشد اما باید بدانید در هر کاری سیاست لازم نیست و گاهی ساده انگاری و ساده بودن بهتر از هر سیاستی است.

تیر

شما در کار یا حرفه ای مشغول هستید که اصلا رضایتی از این کار ندارید، به همین دلیل عدم رضایت از شغلتان باعث شده است که شما در شرایط بدی قرار بگیرید. احساسات خود را تجزیه و تحلیل کنید، تا ببینید مساله‌ای که مدتی است برای آن اینقدر ناراحت هستید ارزش این همه نگرانی و دلسرد شدن از زندگی را دارد؟ قبل از این که در مورد هر موضوعی نگران باشید بهتر است اول به آن فکر کنید و بعد غصه را آغاز نمایید.

مرداد

هیجانات زیادی که در وجود شما بوده است و باعث شاد شدن روحتان میشد مدتی است فروکش کرده اند. شما در این روزها علاقه‌ای به شرکت در فعالیت‌های جمعی یا گروهی ندارید.

به جای آن مدام به دنبال کاری هستید که شما را راضی کند و از آ ن لذت ببرید. بهتر است مدتی در منزل بمانید و استراحت کنید تا نیروی و اعتماد به نفس سابق تان را بیابید و دوباره فعالیت‌هایتان را آغاز کنید و البته رابطه‌های دوستانه تان را نباید فراموش کنید.

شهریور

شما خاطرات عجیبی در ذهن‌تان دوباره متولد شده اند که شما را از انجام فعالیت‌های گذشته‌تان باز داشته اند و به نوعی شما را گمراه کرده اند و نمی‌دانید باید چه کاری را انجام دهید. البته شما ذاتا فردی خوش بین هستید و تمام مسائل زندگی‌تان را با دیدی مثبت می‌نگرید به همین دلیل به سادگی می‌توانید با این مشکل ذهنی‌تان مقابله کنید.

مهر

شما دیگر مانند سابق مشتاق پیشرفت در مراحل زندگی تان نیستید اما دوستان، شریک زندگی تان یا اعضای خانواده تان شما را یاری می‌دهند تا از این فکر خارج شوید و به فعالیت‌های سابق تان برگردید. سکون و بی حرکتی شما به دلیل یک واقعه ناگوار است که در زندگی تان رخ داده است اما بهتر است به مسائل فرعی زندگی‌تان توجهی نداشته باشید تا بتوانید به درجات بالا صعود کنید.

آبان

دوست یا شخصی که به شما خیلی نزدیک است عرصه زندگی را بر شما تنگ کرده است و شما را محدود ساخته است. متاسفانه شما او را با دیدی به عنوان داور زندگی تان می‌نگرید و اجازه ادامه این کار را به او می‌دهید. خوشبختانه شما مسائل و رازهای خصوصی زندگی تان را به این فرد نمی‌گوید. رابطه دوستانه‌تان را از آرزوهایتان جدا کنید.

آذر

استقلال خود را به رسیمت بشناسید، شما به حدی رسیده اید که بتوانید خودتان به تنهایی استقلال، هوش و رفتار تان را حفظ کنید و آن را به دیگران اثبات کنید. شما شانس و اقبال‌های خوبی را به همراه دارید توصیه می‌کنیم در ابتدا تصمیمی صحیح را اتخاذ کنید و بعد عزم‌تان را جزم کنید و به راه بیفتد

دی

شما در روزهای آینده شادی‌های بسیاری را به دست می‌آورید، برای اینکه از شادی‌تان لذت بیشتری ببرید دیگران و افرادی را که به آنها علاقه مند هستید را در شادی تان شریک سازید.

شما مدتی را در حالت غیر فعال به سر برده اید آن مدت زمان به شما خیلی کمک کرده است و دید شما را نسبیت به زندگی تغییر داده است.

بهمن

شما فعالیت‌هایتان را باید بر روی یک نقطه خاص متمرکز سازید اما به علت پویایی زیادی که در درون شما وجود دارد این کار ممکن نمی‌باشد.

زیرا در این صورت استفاده بهینه تری را می‌توانید از زندگی تان داشته باشید. اگر شخصی به شما گفت که بیش از حد جدی هستید به صحبت‌های آنها اعتنایی نداشته باشید زیرا شما فقط در حالت جدی بودن می‌توانید به اهداف تان برسید و بعدها آنها صحبت‌های شما را درک خواهند کرد.

اسفند

شما مدتی است که سست شده اید و توان ادامه زندگی برایتان سخت شده است. اما باید به خاطر اطرافیان تان هم که شده است به فعالیت‌هایتان ادامه دهید زیرا آنها با دیدن شما نیرو و انرژی کار کردن دوباره را می‌یابند.

سعی کنید مسئولیت‌هایتان را به خوبی انجام دهید نه این که در گوشه‌ای نشسته باشید و تنها نظاره گر باشید. زیرا با پشت سر گذاشتن این مرحله، زندگی روی خوبیش را به شما نشان خواهد داد.