آشپزی

انواع رولت کالباس

مواد لازم :

نان لواش یا نان ترتیلا ۴ عدد
کالباس یا ژامبون ۸ ورقه بزرگ
تخم مرغ ۲ عدد
پنیر خامه ای ۱۲ قاشق غذاخوری
سیر ۲ حبه
فلفل قرمز به مقدار لازم
سبزی ریحان به مقدار لازم

طرز تهیه :

برای تهیه رولت کالباس پنیری، پنیر خامه ای را با سیر رنده شده مخلوط کنید و روی نان ها بزنید و خوب پخش کنید سپس روی هر نان ۲ ورقه کالباس، چند برگ ریحان و مقداری فلفل قرمز خرد شده بریزید.
تخم مرغ ها را داخل کاسه ای بشکنید، نمک و فلفل بزنید و مخلوط کنید سپس در ماهیتابه بریزید (تخم مرغ ها را داخل ماهیتابه هم نزنید و مانند کرپ یکدست آماده کنید).
تخم مرغ های نیمرو شده را روی مواد دیگر قرار دهید و نان ها را رول کنید (لوله کنید) سپس رول ها را با سلفون خوب بسته بندی کنید و در یخچال قرار دهید تا سرد شود.
پس از خنک شدن نان را به شکل رولت برش بزنید و به همراه نوشیدنی و سس مورد علاقه تان سرو کنید (برای تمیز درآمدن رولت ها دقت کنید که رول ها خوب سرد شده باشند و چاقو تیز باشد).

کالباس با سیب زمینی

مواد لازم :

آرد ۲/۳ پیمانه
شیر ۱/۴ پیمانه
روغن مایع ۱/۴ پیمانه
تخم مرغ ۳ عدد
نمک ۱/۸ قاشق چایخوری
فللفل به مقدار خیلی کم

مواد میانی خمیر :

سیب زمینی پخته ۱ عدد بزرگ
خیار شور ۵ عدد
پیازچه (فقط قسمت سفید آن) ۲-۳ شاخه
تره و جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
سس مایونز به میزان لازم
نمک و فلفل به میزان لازم
کالباس (ژامبون) ۸ عدد

طرز تهیه :

برای طرز تهیه رولت کالباس به این روش ابتدا سیب زمینی را بشویید و با آب و نمک بگذارید بپزند. سپس تخم مرغ، شیر، روغن، نمک و فلفل با همزن بزنید. سپس آرد را کم کم اضافه کنید و هم بزنید تا صاف و یکدست شود.
تابه نچسبی را چرب کنید بهتر است تابه مستطیل شکل باشد. اگر نداشتید از تابه گرد استفاده کنید و بعد از پخت آن را به شکل مستطیل برش بزنید.
مقداری از مواد را در تابه بریزید تا حدی که کف آن را کاملا بپوشاند و خمیرتان کلفت نشود، حدود ۳ دقیقه صبر کنید تا خمیر خودش را بگیرد و بعد خمیر را پشت و رو کنید. و اکنون هم ۳ دقیقه صبر کنید تا طرف دیگر آن هم بپزد.
سپس خمیر را روی کاغذ روغنی برگردانید. و با همان کاغذ سریع رول کنید. آن را کنار بگذارید تا خنک شود. همه ی مواد خمیرتان را به همین روش درست کنید و کنار بگذارید.
اکنون به سراغ مواد میانی بروید، ابتدا سیب زمینی ها را پوست بگیرید و آن ها را رنده کنید سپس خیارشور را رنده کنید و بعد جعفری و پیاه خرد شده و مقداری نمک و فلفل را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.
بعد سس مایونز را اضافه کنید اندازه ی سس به حدی نباشد که موادتان شل شود. خمیر رول شده را باز کنید اگر از تابه ی گرد استفاده کردید اکنون آن را به شکل مستطیل برش بزنید.
روی خمیر را سس مایونز بزنید و روی آن را یک لایه از ورقه های ژامبون قرار بدهید. (روی هر خمیر حدود ۴ ورق ژامبون قرار گرفت البته بستگی به سایز تابه تان دارد) و بعد روی ژامبون ها را از مواد سیب زمینی بگذارید مواد را کاملا روی آن پخش کنید.
رولت ژامبون را دوباره به آرامی و محکم این بار بدون کاغذ روغنی رول کنید. کاغذ را دور آن بپیچید و آن را درون یخچال قرار بدهید تا خودش را بگیرد و بعد با چاقوی تیز برش بزنید. و آن را به سلیقه ی خود تزیین کنید.

رولت ژامبون

مواد لازم :

کالباس یا ژامبون گوشت ۸ ورق
خیارشور ۲ عدد
سس مایونز ۲ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده ۳ قاشق غذاخوری

مواد لازم :

آرد ۳/۴ لیوان
تخم مرغ ۳ عدد
شیر یا ماست رقیق ۱ لیوان
نمک ۱/۳ قاشق چایخوری

طرز تهیه :

برای طرز تهیه رولت کالباس، ابتدا تخم مرغ ها را درون کاسه ای بشکنید و هم بزنید، سپس شیر یا ماست رقیق را به تخم مرغ ها اضافه کنید و خوب با هم مخلوط کنید.
نمک و آرد را با هم مخلوط کنید و به تخم مرغ و شیر اضافه کنید و مخلوط کنید و همه مواد را با هم، هم بزنید تا یکدست شود.
یک تابه مستطیل شکل را با مقدار کمی روغن چرب کنید و تابه را روی حرارت ملایم بگذارید.سپس مقداری از مواد کرپ را به صورت یک لایه نازک کف تابه بریزید. هنگامی که خودش را گرفت و یک طرف خمیر که پخته شد، خمیر را برگردانید تا طرف دیگر هم پخته شود.
نان رولت آماده است. آن را درون سینی قرار بدهید و چند دقیقه درون یخچال قرار بدهید تا خنک شود. با باقیمانده مایه خمیر باز هم نان رولت درست کنید.

کابوس مشترک جامعه ؛

توصیه‌هایی برای آن‌ها که از پیر شدن می‌ترسند

در اتاق انتظار بیمارستان نشسته اید، در انتظار بچه‌ای که قرار است به دنیا بیاید. به گذشته فکر می کنید، زمانی که بچه اول شما متولد شد.
اما حالا این شما هستید که در انتظار اولین نوه تان هستید. گذر زمان خیلی جالب است و بازگشت به گذشته امکان پذیر نیست. چه احساسی دارید از تصوری که از ذهن تان گذشت؟ ترسیدید؟ خنده به لب تان آمد؟ یا افسوس خوردید از این که سن و سالی از شما گذشته و همین روزها است که کسی شما را پدربزرگ و مادربزرگ خطاب کند؟ شاید هم برعکس، نه تنها نترسیدید و افسوس نخوردید؛ بلکه خیلی ساده و عادی از کنار این تصویر و تصور گذشتید، چون گذر عمر را امری طبیعی می دانید و از این که سن و سال تان را به دیگران بگویید واهمه ای ندارید.
روی صحبت ما با گروه اول است، گروهی که از پیری می ترسند، افسوس روزهای رفته را می خورند و مدام به دنبال مخفی کردن سن شان هستند. حقیقت این است که گذر زمان به عمر همه ما اضافه می کند اما این پیر شدن به معنی از کارافتادگی و رو به زوال رفتن نیست؛ چون راه هایی وجود دارد که می تواند شما را برای همیشه جوان نگاه دارد، راه هایی که خرجی ندارند و لازم نیست که مثلا تن به تیغ جراح بسپارید یا از ژل های مختلف و البته گران قیمت استفاده کنید. فقط کافی است بخواهید و مغز و دل تان را با آن ها همراه کنید.
۱- سن تان را در حاشیه نگه دارید:
سن و سال هیچ اهمیتی ندارد و چیزی نیست جز یک عدد! خیلی موارد در زندگی ما هستند که نمی توانیم کنترلی روی آن داشته باشیم مثل زمان، خانواده و شرایط فیزیکی ای که با آن متولد می شویم. در این میان اهمیت سن ما مثل اهمیت رنگ چشم ها یا نام پدر و مادر ما است. چه فرقی می کند که با چشم های آبی، مشکی یا قهوه ای متولد شویم؟ مهم این است که بتوانیم با آن چشم ها ببینیم. چه اهمیت دارد که نام پدر و مادر ما چه باشد؟ مهم این است که آن ها چه جور آدم هایی باشند. سن هم این گونه ساده و بی اهمیت است.
مهم نیست ۲۰ ساله باشید یا ۴۰ ساله یا ۸۰ ساله. سن و سال، شخصیت شما را تعیین نمی کند و خیلی چیزهای مهم دیگری وجود دارد که شما را شکل می دهد؛ مثل رفتار تان، تلاش تان، هدف های شما و تمام آن چیزهایی که در کنترل شما است؛ مثل طرز فکر و عملکردتان.
۲- از هر روز زندگی تان لذت ببرید:
شک نکنید که با تمام تیرگی های موجود در زندگی، خصوصا در شرایط سخت، نقاط روشنی هم وجود دارد. نقاطی که باید توان دیدن آن ها را داشته باشید. می پرسید مثلا؟ جواب می دهم مثل طلوع آفتاب، آخرین باری که طلوع آفتاب را دیدید چه زمانی بود؟ آخرین باری که به نور روی درخت ها نگاه کردید چه زمانی بود؟ آخرین باری که ماه و ستاره ها را دیدید چه زمانی بود؟ اهل طبیعت نیستید؟ از آن ها لذت نمی برید؟! ایرادی ندارد. آخرین فیلمی که دیدید، چه بود؟ آخرین کتابی که از خواندن آن لذت بردید؟ زندگی با همین کارهای ساده می تواند زیباتر شود. با کارهایی چون یک مهمانی دوستانه. شاید احساس پیری شما ناشی از تنهایی تان باشد. شاید تنها مانده اید فکر می کنید من ۵۲ ساله شدم اما اگر در جمع دوستان تان بروید، از حس تنهایی و افسردگی سن و سال بیرون بیایید و به خودتان بخندید که درگیر اعداد و رقم ها شده اید. خودتان را محبوس تنهایی تان نکنید. دیوار تنهایی را با دوستان تان بشکنید، دوستانی که روزهای زیادی است از آن ها بی خبر هستید. اگر دسترسی به آن ها مشکل است لباس بپوشید و راهی مغازه سرکوچه شوید و برای خودتان یک خوردنی که مربوط به روزهای کودکی تان است را بخرید. نمی دانید این کار در حد معجزه می تواند به شما کمک کند و حس خوبی را به شما بازگرداند.
۳- زمان تان را با این فکر نگذرانید که برای انجام این کار پیر هستید:
تا زمانی که شما سالم هستید و مشکل خاصی ندارید، می توانید تمام کارهایی را که در سال های قبل انجام می داده اید و برای شما جالب بوده را انجام دهید. حتی کارهایی را که دوست داشتید، انجام بدهید اما موقعیت آن را پیدا نکردید مثل استفاده از کامپیوتر.
نگران نباشید، نترسید قرار نیست هوش فوق العاده‌ای داشته باشید، برای کار با کامپیوتر یا یادگیری یک زبان تازه... کافی است آرزوهای تان را بخواهید و تلاش کنید به آن ها برسید.
شما می توانید برای خودتان یک کامپیوتر بخرید و به دنیا متصل شوید. می توانید به کلاس زبان بروید و خیلی کارهای دیگر که حتی شاید لازم نباشد برای به دست آوردن شان پول خرج کنید، بلکه می توانید از آن ها پول به دست بیاورید مثل مهارتی که دارید و می توانید از راه آن کسب درآمد کنید، معلم بوده اید و می توانید در آموزشگاهی کار کنید، می توانید به نوه تان خطاطی یاد بدهید و خیلی موارد دیگر که کافی است کمی سر بچرخانید تا آن ها را ببینید. کارهای تازه ای که پیش از این به سوی آن ها نرفته اید چون وقت و جرات آن را نداشتید. نگران نباشید شما به اندازه کافی جوان هستید! کافی است خودتان این موضوع را باور کنید.
۴- بیشتر مواظب خودتان باشید:
ویتامین های لازم را به بدن تان برسانید و غذای سالم بخورید. در خانه یا ورزشگاه برنامه ای برای فعالیت بدنی تان بریزید. در تنهایی تان موسیقی ملایمی گوش کنید.
به سلامت خیلی اهمیت بدهید و آخر هر ماه سعی کنید دندانپزشک تان را ببینید و چند ماه یک بار چکاپ کنید. یادتان باشد خیلی وقت ها ضعف و احساس بیماری است که موجب پیری زودرس می شود. پیری که در جسم شما رخ می دهد و به احساس تان راه پیدا می کند.
۵- مدام به گذشته نگاه نکنید :
گذشته مهم است اما نه به اندازه امروز و زمان حال. مدام به آن چیزی که در گذشته اتفاق افتاده فکر نکنید، برای امروز زندگی کنید. تنها چیزی که نمی توان تغییر داد گذشته است. با بازگشتن به گذشته چه کاری را از پیش می برید جز از دست دادن زمان حال؟ آینده هم که هنوز نیامده و در راه است، بنابراین تنها من و شما امروز را داریم. پس بیایید از امروز لذت ببریم. بگذارید گذشته بگذرد و برای آینده برنامه ریزی کنید.
۶- ذهن تان را زنده نگه دارید:
حل جدول، چیدن پازل، یادگیری زبان، جور کردن یک سرگرمی همیشه ممکن نیست اما راه هایی هستند برای ورزش دادن مغز. گشت و گذار در وب سایت ها و کسب اطلاعات جدید می تواند مغز شما را تکان بدهد، در حالی که اگر هر روزتان مثل دیروز بگذرد ناگهان به خودتان می آیید و می بینید شما مغزی دارید که ۲۰ سالی است به روز نشده. شما با این مغز کهنه نمی توانید همپای آدم های امروز باشید. آدم های به روز که تفاوت سنی با شما ندارند اما به دلیل اطلاعاتی که دارند با شما فاصله گرفته اند، همین فاصله است که موجب می شود احساس پیری و کهنگی به شما دست بدهد.

مشکلات را بهتر درک کنید ؛

شش باور غیر علمی در مورد استرس

شش افسانه درباره‌ی استرس وجود دارد که با از بین بردن آنها، می توانیم مشکلاتمان را بهتر درک و با آنها مقابله کنیم.
* افسانه اول : استرس برای همه یکسان است.
این تصوری کاملا اشتباه است. استرس برای هر یک از ما متفاوت است. آنچه که برای یک فرد تولید استرس می کند، ممکن است برای دیگری استرس زا نباشد. هریک از ما به اشکال متفاوتی به استرس واکنش نشان می دهیم.
* افسانه دوم: استرس همیشه برای ما مضر است.
بر طبق این نظر، فقدان استرس باعث سلامتی و شادی ما می شود. اما این تصوری اشتباه است. استرس یکی از حالات انسانی است که تنش ناشی از آن به سیم ویولن شباهت دارد، پایین بودن بیش از حد آن ملال آور و کسل کننده است و صدای بسیار بلند آن نیز گوشخراش است و به پاره شدن سیم ها می انجامد. استرس می تواند بوسه مرگ یا چاشنی زندگی باشد. در واقع نحوه‌ی کنترل آن مهم است. استرس کنترل شده ما را مؤثر و شاد می سازد، در حالی که کنترل نشدن آن، موجب آسیب و یا حتی فوت ما می شود.
* افسانه سوم : استرس همه جا هست،بنا براین کاری از شما ساخته نیست.
چنین چیزی نیست، شما می توانید زندگی خود را به گونه ای برنامه ریزی کنید که استرس بر شما غلبه نکند. برنامه ریزی مؤثر شامل اولویت بندی کارها و شروع آن با مسائل ساده تر و حل آنها است و حل مسائل پیچیده تر در مراحل بعدی قرار می گیرد. زمانی که استرس به درستی کنترل نمی شود، اولویت گذاری دشوار می شود. در این صورت تمام مشکلات یکسان به نظر می رسد و تصور می شود که استرس همه جا هست.
* افسانه چهارم : متداولترین شیوه های کاهش استرس، بهترینِ آنها هستند.
مجددا باید گفت چنین نیست. هیچ شیوه مؤثر عمومی برای کاهش استرس وجود ندارد. همه ما با یکدیگر تفاوت داریم. زندگی هر یک از ما متفاوت است و شرایط ما با یکدیگر فرق دارد. بنابراین واکنش های ما نیز متفاوت است. برنامه ای برای کاهش استرس مؤثر است که فراگیر و منطبق با شرایط فرد باشد.
* افسانه پنجم : فقدان نشانه یعنی فقدان استرس.
فقدان نشانه به معنای فقدان استرس نیست.در حقیقت پنهان کردن نشانه ها با درمان دارویی، می تواند شما را از علائمی که

برای آگاهی از فشارهای وارد بر سازمان جسمی و روانی خود بدان نیاز دارید، غافل سازد.
* افسانه ششم: فقط باید به نشانه های اساسی استرس توجه کرد.
این افسانه بر این ادعاست که نشانه های کوچک مانند سردردها، یا اسید معده را می توان نادیده گرفت. در حالی که نشانه های کوچک یا علائم خفیف استرس، هشدارهای اولیه‌ای هستند که نشان می دهند زندگی شما تحت کنترل خودتان نیست و لازم است اقدام مناسب تری برای کنترل استرس خود انجام دهید.

نتیجه تحقیقات دانشمندان ؛

شناخت شخصیت افراد را یاد بگیرید

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می‌دهد شخصیت انسان‌ها به طور دقیقی در ظاهر آن‌ها نمود پیدا می‌کند و از روی شکل ظاهری افراد می‌توان به شخصیت درونی آن‌ها پی برد.
آن‌ها متوجه شدند با نگاه کردن به شخصیت افراد می‌توان به درستی خصوصیات اخلاقی آن‌ها مانند میزان اعتماد به نفس، برون‌گرایی یا درون گرایی و حتی درستکاری آن‌ها را معین کرد.
شرکت کنندگان در این تحقیق چندین گروه از چند دانشگاه از جمله دانشگاه کمبریج بودند که از آن‌ها خواسته شد با استفاده از تصویر چند نفر سعی کنند شخصیت آن‌ها را حدس بزنند.
در این تحقیقات از افرادی که عکسشان گرفته می‌شد و در اختیار شرکت کنندگان قرار می‌گرفت خواست شد در دو حالت متفاوت اقدام به عکس‌برداری از خود کنند که در یک حالت مطابق با معیارهای خواسته شده محققان بود و در حالت دیگر شخص بر اساس تمایلات خودش در برابر دوربین ژست می‌گرفت .
در نهایت محققان متوجه شدند قضاوت‌هایی که در مورد افراد از روی عکس آن‌ها می‌شود بسیار به شخصیت افراد در عکس شبیه است.تحقیقات دانشمندان نشان داد زمانی که افرادی از روی دو تصویر سعی در حدس زدن شخصیت یک فرد می‌کنند ، حدسیات آن‌ها دقیق‌تر است و بیش‌تر به واقعیت نزدیک است. محققان متوجه شدند زمانی که فردی بر اساس تمایلات و فاکتورهای مورد نظر خودش در برابر دوربین عکس‌برداری می‌کند بیش‌تر از حالتی که بر اساس معیارهای دانشمندان در برابر دوربین ژست می‌گیرد شخصیت خود را فاش می‌کند. به طوری که در تصاویری که به طور طبیعی گرفته شده است ، افراد شرکت کننده در تحقیق بهتر توانستند خصوصیاتی مانند منطقی بودن ، دوست داشتنی بودن ، تنها بودن ، خصوصیات عاطفی و مانند آن را حدس بزنند.
محقق این مطالعه در این باره گفت:همانطور که ما حدس می‌زدیم، شکل ظاهری افراد می‌تواند شخصیت درونی او را نشان دهد و انسان‌ها می‌توانند در نگاه اول ، بعضی از خصوصیات اخلاقی فرد مقابل را تحلیل کنند.

شیوه صحیح تربیت کودکان ؛

بگذارید فرزندتان اشتباه کند

اگر می‌خواهید فرزندتان درسی را بیاموزد، باید او را در محیطی قرار دهید که تجربه کند.
در ذهن بعضی از پدر و مادرها، تربیت بی‌نقص تربیتی است که در آن فرزندشان هیچ خطایی نکند، هیچ وقت در موقعیت بحرانی قرار نگیرد و درست قبل از آنکه اتفاق بدی رخ دهد، او را از حادثه دور کنند. اما واقعیت این است که چنین روشی که در آن همه چیز جنبه پیشگیرانه دارد فقط منجر به تربیت یک فرزند محافظه کار، نابلد و استریلیزه خواهد شد. آموزش و تربیت هیچ گاه در خلأ اتفاق نمی‌افتد. اگر می‌خواهید فرزندتان درسی را بیاموزد، باید او را در محیطی قرار دهید که تجربه کند.
فرزند شما اگر فضایی برای اشتباه کردن و آزمون و خطا نداشته باشد، همیشه کودک باقی می‌ماند، حتی اگر به ظاهر بزرگ شده باشد. چرا که فرق یک انسان بالغ و رشدیافته با کودک همین آگاهی و تجربه‌هایی است که فرد بالغ ذره ذره در زندگی کسب کرده است. بنابراین: اجازه دهید فرزندتان تصمیم بگیرد و عواقب تصمیمات خود را بپذیرد.
شما به‌عنوان والدین مسئول ایزوله کردن محیط زندگی کودک و دور نگه داشتن او از هر خطر، اشتباه یا مشکل نیستید.

فرزند شما اگر فضایی برای آزمون و خطا نداشته باشد، همیشه کودک باقی می‌ماند.
شما مسئول حل کردن مشکلاتی که برای فرزندتان پیش می‌آید هم نیستید. بلکه وظیفه شما این است که فرصت تجربه و آزمون و خطا به فرزندتان بدهید و هر جا نیاز داشت در کنارش باشید تا مشاوره لازم را بر اساس دانش و تجربه‌ای که دارید به او بدهید.
شاید بگویید که طاقت دیدن رنج و شکست فرزندتان را ندارید. اما شما در این باره استثنا نیستید و این حال و روز همه پدر و مادرهاست. با این حال همیشه به یاد داشته باشید که رنج‌های کوچک باعث پیشگیری از رنج‌های بزرگ خواهند شد.
شاید فکر کنید که فرزندتان برای آنکه مسئولیت‌هایی را به عهده بگیرد زیادی کوچک و ناتوان است. اما نپذیرفتن مسئولیت‌هایی متناسب با سن کودک، باعث می‌شود در بزرگسالی زیر انبوهی از مسئولیت‌های جدی و بزرگ کمر خم کند.فرستادن یکباره فرزندتان به دنیای بزرگسالی عاقلانه نیست اما کنترل دائمی کودک یا نوجوان هم کاری نشدنی است. بهترین راه این است که اجازه دهید فرزندتان قدم‌های کوچکی بردارد و هربار کمی پیش‌تر برود البته همراه با نظارت و مراقبت شما. آن‌قدر نزدیک نایستید که ابتکار و آزادی عمل را از فرزندتان بگیرید و آنقدر هم دور نباشید که در صورت نیاز نتوانید دستش را بگیرید. فرزندتان باید بداند که شما همیشه حمایتش می‌کنید و در صورتی که زمین خورد می‌تواند از کمک شما بهره‌مند شود اما با اتکا به قدرت خودش باید برخیزد. تمام این‌ها درباره تجربیاتی است که خطا کردن در آنها قابل جبران باشد. اگر فرزندتان می‌خواهد وارد معرکه‌ای شود که شکست او حتمی است و این شکست، به سادگی قابل جبران نخواهد بود، باید جلوی او را بگیرید.

فال روزانه

فروردین

شما آینده خود را از همین امروز می‌سازید، باید وضعیت مالی تان را از الان رو به راه کنید زیرا فردا برای این کار بسیار دیر می‌باشد حتی اگر وضعیت مالی‌تان رو به راه باشد و مشکلی نداشته باشید، باز هم باید به فکر آینده تان باشید.
اصلا نگران نباشید و فکر نکنید که مشکل یا مساله‌ای قرار است برای شما رخ دهد اما همیشه گفته می‌شود احتیاط شرط عقل است. کمی‌به نزدیکان یا خانواده خود کمک کنید زیرا آنها توقع کمک از شما دارند و شما در این روزها از آنها غافل شده‌اید.

اردیبهشت

شما بیش از حد در حالت سکون و بی حرکتی مانده‌اید، زیرا فکر می‌کنید که در همین مقطعی که هستید خوب است و همه اتفاقات به همین نقطه ختم می‌شود به همین دلیل تلاشی را انجام نمی‌دهید و اوضاع اطراف برایتان اهمیتی ندارد. شما بیش از حد مثبت بین هستید، همه مسائل زندگی با مثبت بینی‌تان حل نمی‌شود. در بعضی از مراحل لازم است که تلاش و فعالیتی از خود نشان دهید. بیش از حد در آینده به سر می‌برید کمی نیز در امروز زندگی کنید. زندگی امروز نیز برایتان اهمیت داشته باشد.

خرداد

تغییراتی در زندگی‌تان رخ داده است که در ابتدا برایتان بسیار آزار دهنده بوده است، اما اکنون متوجه شده اید که این تغییرات برای شما الزامی‌بوده است و مانند چراغی در تاریکی امروز از تمام آنها استفاده می‌کنید. شما فردی هستید که نمی‌توانید در بی ثباتی زندگی کنید، همیشه عادت کرده‌اید که زندگی‌تان قانون خاصی داشته باشد به همین دلیل اکنون که زندگی‌تان در حال تغییر است کمی گمراه شده‌اید.

تیر

شما در این روزها خواهان یک ملاقات عشقی یا یک ملاقات جهت پیشرفت کارهایتان هستید اما این وقت ملاقات به شما داده نشده است به همین دلیل دچار نزاع یا ستیزی با شخص یا اشخاصی می‌شوید. به تازگی با دوست‌تان به مشکلی بر خورده‌اید به همین دلیل تلاش می‌کنید تا بین این موضوعات یک توازن و تعادلی را برقرار کنید. درس‌هایی را که باید یاد می‌گرفتید به انتها رسیده است اکنون زمان باز پس دادن این درس‌ها و هنگام امتحان است.

مرداد

شما تلاش‌های بسیاری را انجام می‌دهید که زندگی‌تان را از مرزی که امروز در آن قرار گرفته است دور کنید. شما در این روزها خبرهای خوبی را از همه جا و در رابطه با مسائل مختلف خواهید شنید. سعی کنید برای رسیدن به ایده آل‌های زندگی تان مسیر مستقیم را بپیمایید، اینقدر راه خود را دور نکنید. شما در این روزها مثبت بین شده‌اید و با نگاهی تازه به اطراف‌تان می‌نگرید، این کار اثری فوق‌العاده مثبت در زندگی شما دارد.

شهریور

شما توسط یک اتفاق یا صحبتی که به تازگی برایتان پیش آمده است انرژی مثبت زیادی گرفته‌اید، به همین دلیل اقدامات و فعالیت‌های مهمی را بر می‌دارید که در آینده‌تان تاثیر فوق العاده‌ای دارد. به خاطر داشته باشید که هر کاری پستی و بلندی‌های مختص به خودش را دارد، هیچ گاه نا امید و یا هیجان زده نشوید، در هر مرحله‌ای که هستید صبر را پیشه خود کنید تا به موفقیت کامل دست پیدا کنید.

مهر

شما در این روزها بیشتر خلوت نشین شده‌اید و عزلت را بر شلوغی ترجیح می‌دهید. اما بهتر است بدانید سورپرایزهای بزرگی در انتظار شما هستند پس عزلت نشینی را رها کنید تا به آنها برسید. کمی‌از زندگی عادی و روزمرگی که دارید فاصله بگیرید و از آن خارج شوید. کارها و فعالیت‌های سابق‌تان که همه ناتمام مانده‌اند و بر روی هم انباشته شده‌اند را فراموش کنید، برای کارهای جدید اقدام کنید.

آبان

با مسائلی که اتفاقی و بر اساس حوادث مختلف برایتان پیش می‌آید خیلی غیر عادی برخورد می‌کنید، بهتر است از این کار دوری کنید زیرا باعث می‌شود که به سلامتی شما آسیب جدی وارد شود. دوست یا دوستانی که به خاطر یک سری سو تفاهمات از شما دور شده بودند، بین شما و آنها فاصله افتاده بود اما در این روزها سو تفاهمات حل خواهد شد، شما با آنها دوباره رابطه مثبتی را آغاز خواهید کرد.

آذر

شما در این روزها احساس می‌کنید زندگی‌تان دستخوش تغییراتی اساسی می‌شود و شما توان مقابله با آنها را ندارید. مانند این می‌مانند که شما بر روی یک موج سوار شده‌اید و این موج بدون اختیارتان، هر سویی که بخواهد شما را سوق می‌دهد. خداوند در این روزها موهبت‌های بزرگی را به شما عرضه خواهد کرد.

دی

شما ممکن است ادعا کنید که در این روزها زندگی‌تان در وضعیت اورژانس قرار گرفته است و برای اداره زندگی‌تان با مشکلات عدیده‌ای مواجه هستید. اما این موضوعات، همه توهمات ساخته ذهن شما هستند و گرنه شما مشکلات زیادی ندارید یا اگر مشکلات زیادی دارید، خداوند راه حل آنها را هم جلوی پای شما قرار داده است اما شما با بی توجهی از تمام این اتفاقات رد می‌شوید.

بهمن

شما می‌توانید هفته‌های پر از هیجانی را داشته باشید اما به دلیل کارها و فعالیت‌های اجتماعی‌تان خود تان را از تمام این تفریح‌تان محروم می‌کنید. شما با دید مثبتی که به زندگی دارید الگوی تمام افراد در خانواده یا دوستان‌تان هستید. شما همیشه مانند یک نجات غریق برای اطرافیان تان می‌باشید و در لحظات سختی که آنها به کمک شما نیاز دارند شما ظاهر می‌شوید.

اسفند

شما تمایل دارید در عرصه اجتماعی فعالیت‌های تازه‌ای را آغاز کنید، اما استرس زیاد و ترس از آینده‌ای مجهول مانع از این کار می‌شود. هیچ کس از آینده خود خبر ندارد اما ریسک در زندگی همه انسان‌های امری اجتناب ناپذیر است، بهتر است با فرد یا افرادی که تجربه این کار را دارند مشورت نمایید و بعد برای این کار اقدام نمایید.