آشپزی

ترشی گل سیر

مواد لازم :

گل سیر به مقدار لازم
سرکه به مقدار لازم
نمک به مقدار لازم

طرز تهیه :

برای تهیه ترشی گل سیر، ابتدا گل سیرها را تمیز کنید و ساقه های آن را بگیرید و روی آن ها نمک بپاشید و در آفتاب یا در جایی خشک قرار بدهید تا رطوبت آن کامل گرفته شود و خشک تر شوند.

سپس پوست روی سیرها را بگیرید تا دانه های پیدا شود. پس از آن سیرها را داخل شیشه های تمیز و خشک بریزید و روی آن نمک بریزید و سرکه بریزید تا حدی که سرکه روی سیرها را کاملا بپوشاند.

سپس آن را در جای خشک و خنک و دور از نور خورشید قرار بدهید حداقل باید به مدت ۱ سال آن را باز نکنید تا سیرها کمی برسند. هرچه بیشتر سیرها بماند بهتر می رسند و باعث می شود بعد از مصرف دهان کمتر بو بدهد.

*** روشی دیگر :**

مواد لازم :

گل سیر ۲۵۰ گرم
سرکه به مقدار لازم
آب انار نصف لیوان
نمک به مقدار لازم

طرز تهیه :

در این روش پخت گل سیرها چند دقیقه با آب بجوشانید تا کمی نرم شوند، سپس آن را آبکشی کنید اجازه بدهید خنک شوند، پوست روی آن ها را بگیرید. پس از خنک شدن آن ها را داخل شیشه های تمیز و خشک بریزید. سپس روی آن ها نمک بریزید و بعد آب انار را روی آن ها بریزید و در پایان سرکه را روی آن ها بریزید تا حدی که سرکه روی سیرها را بپوشاند.

سپس در آن را محکم ببندید و در جایی تاریک و خنک قرار بدهید. این ترشی سیر پس از دو هفته رسیده است اما می توانید آن را به مدت طولانی نگهداری کنید.

سالاد نخود با گشنیز

مواد لازم :

نخود پخته ۲ لیوان
گشنیز ۳/۴ لیوان
نعناع تازه ۱/۳ لیوان
آبلیموی تازه ۲-۳ قاشق غذاخوری
روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
زیره سیاه کمی
پیاز خرد شده ۱/۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

سوپ عدس و سیر برای افراد دیابتی نوع (II)

ابتدا 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.

کیک ساده

مواد لازم :

آرد ۱۰۰ گرم
شکر ۱۰۰ گرم
تخم مرغ ۴ عدد
بکینگ پودر ۱ قاشق چایخوری سرخالی
وانیل نصف قاشق چایخوری
آب جوش ۲ قاشق غذاخوری
نمک نوک چاقو

* به ازای هر تخم مرغ ۲۵ گرم آرد نیاز داریم و ۲۵ گرم شکر به طور مثال اگه کیک ۴ تخم مرغی باشد.

* اگر بخواهید کیک تان کاکائویی شود باید همان مقدار از آرد کم کنید و جای آن پودر کاکائو اضافه کنید.

اسفنجی پایه :

برای پخت کیک ابتدا فر را روشن کنید و روی دمای ۱۸۰ درجه قرار بدهید تا گرم شود.

سپس زرده و سفیده را جدا کنید، به سفیده با نوک چاقو نمک بزنید و هم بزنید تا خوب فرم بگیرد به صورتی که ظرف را برگردانید نریزد و کنار بگذارید. زرده و وانیل و شکر را خوب بزنید تا کاملا کرم رنگ و کشدار شود و حجم آن دوبرابر شود خیلی مهم است. آب جوش را اضافه کنید و مجددا هم بزنید. اکنون آرد و بکینگ پودر را سه بار الک کنید. در دو مرحله سفیده و آرد را اضافه کنید ابتدا کمی سفیده را به زرده اضافه کنید دورانی با لیسک مخلوط کنید بعد کمی آرد مجددا مخلوط کنید، مجددا سفیده مجددا آرد.

داخل قالب را کاغذ روغنی بیندازید و مواد کیک را داخل آن بریزید و به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه بستگی به سایز و حجم مواد و قالب دارد. اندازه قالب برای کیک ۴ تخم مرغی ۱۶ یا ۱۸ سانتیمتر خوب است.

پخت کیک که تمام شد فر را خاموش کنید در فر را نیمه باز کنید و ۱۰ دقیقه کیک داخل فر خاموش با در نیمه باز بماند. و بعد آن را خارج کنید.

روشی دیگر:

قبل از آماده کردن کیک باید همه مواد کیک را اندازه بگیرید و آماده قرار بدهید چون باید خیلی سریع کارتان را انجام بدهید تا آن حباب هایی که ایجاد شده است داخل مایه کیک از بین نرود یعنی قبل از شروع کار قالب تان را آماده کنید و موادتان اندازه گیری کنید.

در ابتدای کار فرتان را روی درجه حرارت ۳۲۵ درجه فارنهایت یا ۱۶۵ درجه سانتیگراد بگذارید تا گرم شود.

مواد خوشکتان را مانند آرد، بکینگ پودر، و نمک را خوب با هم قاطی کنید و یک دور الک کنید.

تخم مرغ ها را به مدت ۴ دقیقه با درجه متوسط همزن برقی هم بزنید. دقت کنید که نباید کمتر از ۴ دقیقه شود این مرحله جزء مراحل مهم این کیک است.

در جامعه و اطرافیان ؛

مشکلاتی که بعد از طلاق به سراغتان می آید!

طلاق یکی از مشکلاتی است که جوامع زیادی با آن روبرو است مشکلات بعد از طلاق گاهی به حدی جدی است که می تواند زندگی فرد را به طور کامل مختل کند.

بسیاری از افراد که طلاق گرفته اند از نظر روحی و روانی افت شدید می کنند و با از دست دادن اعتماد به نفس نسبت به قبل ، توانایی مدیریت زندگی خود را ندارند.

با گسترده شدن زندگی شهری لزوم پرداختن به مسائل بعد از طلاق و مدیریت اتفاقات بعد از آن مخصوصا در میان جوانان بیش از پیش احساس می شود. بر اساس مطالعات جامعه شناختی، طلاق فرآیندی است که ابتدا دارد، اما انتهایی ندارد، به این معنا که طلاق صد در صد اتفاق نمی افتد و صرفا این مسئله به شکل حقوقی پایان می پذیرد، اما مسائل عاطفی ناخودآگاه در ذهن طرفین می ماند.

اغلب افرادی که طلاق گرفته اند ، توانایی کافی در خود برای ازدواج مجدد نمی بینند . واکنش افراد بعد از متارکه متفاوت است .مردها ، طلاق را یک حادثه ناگهانی می دانند و زنان ، نقطه پایانی بر یک فرآیند طولانی . شاید به همین علت ، زنان احساسات منفی کمتری درباره طلاق خود دارند اما این مسئله تنش بیشتری در آنها به وجود می آورد.

تبعات منفی طلاق برای زوجین مشکلاتی ایجاد می کند ، افراد کمی می توانند بعد از طلاق زندگی عادی و روزمره خود را از سر گیرد. حداقل تا مدتی از نظر روانی، اجتماعی و ... درگیر خواهد بود. طلاق پیامدهای اجتماعی، روانی، امنیتی، مالی، عاطفی، جنسی و ... زیادی را در پی دارد.

* حس گناه

احساس گناه یکی از مباحث مهمی است که تقریبا در همه افرادی که از همسرشان جدا شده اند، دیده می شود.حس گناه نسبت به قربانی شدن فرزندان در این رابطه که خوشبختی آنها دستخوش تغییر خواهد شد و آینده از نظر ازدواج، تحصیل و ... دچار مشکل می شوند، وجود دارد. از طرفی فرد احساس گناه نسبت به خود دارد که چرا وارد این رابطه شده است. گاه مردان از سر لجبازی اجازه دیدار فرزندان را با مادرشان نمی دهند.

این اتفاق مشکلات بسیاری از نظر عاطفی برای زنان ایجاد می کند و احساس گناه را چند برابر خواهد کرد. چرا که مادر از ابراز حس مادرانه خود منع می شود و به دلیل دور افتادن از فرزندان بنابر شرایط نامساعد زندگی مشترک ، مشکلات بسیاری به وجود می آید.

* ناامیدی و افسردگی

یکی از مسائل مهمی که بعد از طلاق برای هر دو طرف اتفاق می افتد حس ناامیدی و افسردگی از شکست در یک رابطه می باشد که زمان زیادی برای آن صرف شده است.

* دوگانگی نقش

نگهداری از فرزندان به تنهایی و بدون حضور پدر و یا مادر کار دشواری است. مثلا مردها برای امرار معاش و حل مسائل اقتصادی خانواده ، اغلب بیرون از منزل به سر می برند و فرصت کمتری برای بودن در کنار فرزندان دارند . خانمها نیز به تنهایی نمی توانند هم نقش مادر و هم نقش پدر را ایفا کنند.هیچ کدام قادر نیستند نقش دیگری را برای فرزند بازی کنند . چنین کاری بسیار دشوار و در عمل ممکن نیست . مثلا وقتی پدر فرزند را تقبل می کند،چگونه می تواند هم ماموریت کاری خود را انجام دهد و هم به غذا و درس و مشق فرزندش رسیدگی کند؟

* ترس از آینده

مبهم شدن و ترس از آینده برای هر دو جنس نیز مشکلی است که بعد از طلاق دیده می شود. البته این حالت بیشتر در زنان مشهود است. مثلا این که در مورد مسائل اقتصادی چه کار باید انجام دهند؟ یا اگر فرزند و فرزندانی هم وجود داشته باشند، چگونه قرار است از آنها نگهداری شود؟

* اختلال در الگو پذیری فرزندان

همان طور که می دانید الگوی یک پسر معمولا پدر است و برای دختر نیز مادر ، وقتی مادر حضانت فرزند پسر را بر عهده می گیرد در همانندسازی پسر با پدری که حضور ندارد دچار اختلال خواهد شد یا همینطور زندگی دختر با پدر ، قطعا چنین دخترانی هنگام رسیدن به سن بلوغ دچار مشکل خواهند شد چرا که مسائل بلوغ خود را با پدر مطرح نمی کنند. اگر هم مطرح کنند، کاری از دست پدر بر نمی آید. در یک خانواده از هم گسیخته بعضی از یادگیری ها، به خصوص یادگیری های جنسیتی ، مسیر خود را به درستی طی نمی کنند و اغلب فرزندان نیز از این شرایط ابراز نارضایتی می کنند.

* قطع ارتباط عاطفی

یکی از آسیب های طلاق ،قطع ارتباط عاطفی با جنس مخالف است. در این شرایط ممکن است ازدواج دوباره تکرار نشود و احتمال شکل گیری رابطه های خارج از عرف وجود دارد که زمینه را برای مشکلات بعدی مهیا می کند.

در این شرایط چنانچه در نمناک گفته شد مردان با عدم تمایل به ازدواج مجدد ،با پیدا کردن دوست و ... بمی خواهند نیازهای جنسی خود را برطرف کنند و زنان عمدتا به دنبال مردی هستند تا مسائل عاطفی آنها را پوشش دهد.

وقتی برای برطرف کردن نیازهای عاطفی دوستی اتفاق می افتد، ناخودآگاه روابط زناشویی هم برقرار می شود که راه را برای فساد اخلاقی هموار می کند. گاهی هم ازدواج های شتاب زده صرفا برای جلوگیری از تنهایی دیده می شود که این نوع از ازدواج ها می تواند موجب طلاق بعدی شود و تبعات آن هم برای افراد بسیار سنگین است.

* حس تعارض

احساس تعارض بعد از طلاق در هر دو نفر ایجاد می شود . مثلا زن یا مرد بعد از طلاق به خوبی های یکدیگر فکر می کنند. گاهی هم با احساس نفرت ، فقط مشکلات و بدی ها را مرور می کنند. دو نظر متضاد این کشمکش ذهنی را پدید می آورند که آیا واقعا طلاق درست بوده یا نه؟ چون زن یا مرد نمی توانند این دو وجه را یکپارچه کنند.

* اختلال در مدیریت خانواده

اختلال در نحوه مدیریت زندگی ایجاد می شود که می تواند منجر به تغییرات روانی شدیدی در هر دو طرف گردد .درگیری های لفظی خانوادگی، اقتصادی و ... باعث از بین رفتن روحیه در فرد می شود . مثلا اگر مرد مهریه سنگینی پرداخت کرده یا قرار است پرداخت کند، باید فشار مالی زیادی را تحمل کند.

از سوی دیگر این که فرزندان قرار است کجا بمانند و با کدام والد زندگی کنند نیز فشار زیادی به هر دو طرف وارد می کند. مدیریت چنین شرایطی بسیار سخت است و این حس را به طرفین طلاق می دهد که زندگی کاملا از دست آنها خارج شده است. اصولا مردها کمتر در مورد این مسائل با دیگران صحبت می کنند و حتی تمایلی هم به مشاوره ندارند و همین موارد می تواند از نظر روانی و جسمی تاثیر منفی داشته باشد.

* مشکلات ازدواج مجدد

ازدواج مجدد به خصوص با داشتن فرزندان مشکلات دیگری را اضافه می کند.در صورتی که طرف مقابل نیز فرزند داشته باشد ،ادغام فرزندان با یکدیگر، اختلاف نظرها و حضور نامادری و ناپدری در خانه جدید ممکن است مشکلات عدیده ای با خود به همراه آورد. در برخی از شرایط اگر فرزند هم نداشته باشد ، و حرف درست و منطقی بزند این طور قلمداد می شود که اشتباه می گوید و چون نتوانسته با همسر قبلی زندگی کند حتما مشکلی دارد.

* دخالت خانواده ها بیشتر می شود

در جامعه ما خانم ها بیشتر از آقایان از طلاق دچار آسیب می شوند .در ایران به دخترهای مطلقه با دید دیگری نگاه می کنند. خانواده ه سعی می کنند از دختر مطلقه خود ، حفاظت کنند. در واقع با دخالت در تصمیم گیری از سوی والدین و برادرها ، دختر ها را با مشکلاتی رو به رو می سازند.

آنها با دخالت در تعیین مکان زندگی دختر ، یا کنترل رفت و آمد و ... باعث می شوند قدرت حرکت و ورود به زندگی اجتماعی از یک زن سلب شود. زنی که سال ها زندگی به سبک خودش داشت، دوباره باید به گذشته برگردد و از سبک و سیاق خانواده خود اطاعت کند.

* کاهش فرصت ازدواج

فرصت ازدواج مجدد کمتر می شود .در جامعه امروزی ما ، فرصت ازدواج برای دخترها بسیار پایین آمده و سن ازدواج نیز بالا رفته، چه رسد به خانمی که طلاق گرفته و فرزندی هم دارد. فرصت ازدواج برای چنین افرادی به شدت کمتر می شود.

* افزایش میزان بدبینی

بدبینی در زوجین بعد از طلاق مشاهده می شود اما این عارضه در مردان شدیدتر است.این بدبینی در ازدواج مجدد آنها بسیار تاثیر می گذارد و انتخاب را سخت تر می کند.

* تنهایی آزار دهنده

زندگی کردن به تنهایی برای خانمها مسئله ای آزاردهنده می باشد . تنها ماندن در یک خانه یا آپارتمان می تواند باعث ناراحتی، ترس و ... شود. همچنین خانم هایی که شاغل نیستند مشکلات بسیاری در تامین هزینه های زندگی و اجاره یا خرید یک جا دارند.

با درک شرایط احتمالی ؛

کارهایی که عاقل‌ها انجام نمی‌دهند

درک احساسات خود و قادر بودن به مقابله و کنترل آنها، توانایی ذاتی افراد باهوش است. آنها شرارت را درون خود نگاه نمی دارند و قادر هستند که از شرایط احساسی گریخته و همیشه برای حرکت رو به جلو آماده باشند.

دستورالعمل شادی این افراد ، نه تنها در رفتار آنها، بلکه در کارهایی که انجام نمی دهند نیز نمایان می شود. در ادامه این بخش از نمناک ۸ کاری که یک انسان عاقل انجام نمی دهد را برایتان می گوییم تا پس از این با دقت بیشتری رفتار و کردار خود را عملی کنید.

* فرصت اندوختن پول را از دست ندهید:

توانایی مدیریت مالی یکی از امکانات انسان های هوشمند است. در این بخش نکاتی است که باید مورد توجه قرار گیرد: نصب یک شیر اضافی فیلتردار ، نیاز به آب تصفیه شده بطری(آب معدنی) را کم و یا از بین می برد و پول مربوط به آن اندوخته می شود.

دوباره پر کردن کارتریج ها به جای خریدن مجدد یکی از آنها پس انداز معقولی می باشد. این قسمت شامل مثال های زیادی می باشد که در صورت استفاده از آنها اندوخته های زیادی را کسب میکنید. مهم این است که بتوانید بیشتر از چیزی که دارید و آنچه قبلا داشته اید، پس انداز و سرمایه گذاری کنید.

* به دیگران تکیه نکنید:

زمانی که افرادی در زندگی شما هستند که می توانید به آنها تکیه کنید اتفاق خوبی می باشد. اما زمانی که شما مدام روی آنها حساب می کنید، باعث ضعیف تر شدن شما می شود .

شما می توانید یک ذهن خلاق و توانایی های برجسته داشته باشید و برای انجام کارها منتظر دیگران نباشید.حتی ممکن است اوایل ترس این را داشته باشید که اشتباه کنید اما ارزش امتحان کردن را دارد ، تا برای همیشه این مشکل خود را حل کنید و بتوانید با ترس خود مقابله کنید.

* با آنچه که واقعا دوست ندارید، موافق نباشید و مخالفت کنید:

کلمه " نه" یک ابزار واقعا قدرتمند است که باید از آن استفاده کرد. هنگامی که شما از پذیرش تلهدات جدید ، خودداری می کنید ، فرصت دارید با آنهایی که در حال حاضر در دسترس هستند ، کار کنید و به نحو احسنت انجام دهید.

توانایی "نه" گفتن، بیمه ی شما در برابر انتخابات نادرست و اشتباه می باشد.

ارزش خود را بشناسید و با آنچه که دوست ندارید، موافقت نکنید. در غیر این صورت؛ مردم از سوء استفاده می کنند و شما نیز احساس خوبی نسبت به خود نخواهید داشت.

* بر عصبانیت خود پافشاری نکنید :

عصبانیت و تجربه احساسات منفی پس از یک وضعیت ناخوشایند یک امر طبیعی می باشد. بنابراین ما به استرس واکنش نشان می دهیم. اما اگر یک مدت طولانی گذشته است و شما هنوز هم ناراحت هستید، به شما آسیب خواهد زد .

تجمع احساسات منفی و عدم جلوگیری آن، بدین معنی است که شما به طور مداوم در حالت استرس قرار می گیرید و افراد باهوش سعی در جلوگیری از آن دارند و واکنش نشان ندادن یکی از موثرترین راهکارها برای تضمین سلامتی شما خواهد بود.

* به شانس تکیه نکنید:

((اعتقاد به بهترین ها و آماده شدن برای بدترین ها)) ، عبارتی است که در مورد خیلی از آدم ها صدق میکند.کسانی که شانس را سرلوحه زندگی خود قرار می دهند و با این عبارت خود را گول می زنند، دست رو دست می گذارند و بیکار می مانند تا شانس و بخت و اقبال برای آنها بهترین ها را رقم بزند.اما افراد باهوش اجازه نمی دهند که زندگی آنها براساس شانس جلو برود و خود هیچ کاری نکنند.

* از تصمیمات خود برنگردید البته تصمیمات درست:

هرکسی حق دارد انتقاد سازنده داشته باشد. این می تواند به شما کمک کند که چرا ایده ها یا محصولات شما گاهی اوقات ایده آل نیستند.اما شما نمی توانید از چیزی که برای شما مهم است، دست بردارید.

این واقعیت است که مردم ، به سادگی از تجربیات شما می ترسند و می خواهند که مانع پیشرفت شما شوند. اگر می خواهید یک پروژه کسب و کار اجرا کنید یا یک مقاله ای چیزی منتشر کنید، باز خورد بیشتری بگیرید و از نظرات سازنده استفاده کنید و بر روی اشتباهات خود کار کنید اما اجازه ندهید که رویاهایتان با نظر دیگران متوقف شود.

* در گذشته زندگی نکنید:

توانایی از دست دادن یک جیز مهم برای موفقیت می باشد. اگر شما یک چیز را از دست داده اید و شکست خورده اید، پس از آن دیسک کرده اید. و سعی کردید که چیزهای بیشتری به دست بیاورید.حرکت کنید و به اشتباهات گذشه کاری نداشته باشید. اما آنها را به خاطر داشته باشید تا تکرار نشوند.

* اجازه ندهید که حالتان خراب شود :

به سختی می توان یک شخص را خوشحال نامید. خلق و خوی، روحیه و اعتماد به نفس آن، بستگی به گذشته ای دارد که چگونه توانسته با آن کنار بیاید.شما باید حتی برای کوچک ترین موفقیت‌ها و پیروزی ها شادی کنید.

در زندگی و آینده کودکتان ؛

تاثیر شگفت انگیز قصه‌گویی برای فرزند را فراموش نکنید

قصه گویی برای کودکان فواید بسیار زیادی دارد و تاثیرات فوق العاده ای در تقویت حافظه و یادگیری کودک می گذارد پس با روشی صحیح به قصه گویی برای فرزندانتان بپردازید.

همه ما در کودکی علاقه مند به شنیدن داستان های مختلف قبل از خواب بودیم . قصه گویی والدین برای کودکان نه تنها سرگرم کننده است ، بلکه دارای مزایای بی شماری در رفتار و آینده کودک نیز است.تاثیر قصه گویی بر زندگی و آینده ی کودک یک امر ثابت شده است به طوری که امروزه کارشناسان برای برخورد با کودک پرخاشگر و لجباز روش قصه درمانی را پیشنهاد می کنند. در این قسمت از نمناک به ارائه اطلاعاتی در این زمینه خواهیم پرداخت.

قصه گویی چه چیزی است ؟

داستان گویی نوعی بیان خلاقانه تخیل است که این کار به کلمات و کنش های متقابل با ایجاد تنوع در لحن نیازمند است تا داستانی مهیج و جالب برای شنوندگان ایجاد شود .

یک داستان گو خوب ، به شنونده امکان تخیل پردازی داده و حس داستان پردازی او را تحریک خواهد کرد . داستان پردازی می تواند به اشکال مختلفی از جمله :نمایش عروسکی ، موسیقی ، کمدی و شعر انجام شود. برای تحقق این مهارت نیاز به صبر، پایداری و آزمون و خطا است.

عدم توانایی در داستان پردازی ممکن است بسیار ناراحت کننده باشد ، به خصوص وقتی فرزندتان هر شب از شما داستان جدیدی بخواهد. ذهن کودکان دائما به دنبال کشف چیزهای جدید است و به راحتی از موضوعی به موضوع دیگر معطوف می شود ، بنابراین چگونه می توان توجه کودک را تا پایان یافتن قصه به خود جلب کرد، بدون این که حوصله او سر برود ؟در این بخش به ارائه چند نکته در این رابطه خواهیم پرداخت :

۱. شنونده را بشناسید :

اولین و مهم ترین قدم درک مخاطب خود است . دانستن این نکته که شنونده شما تمایل به شنیدن چه چیزی دارد ، به شما کمک می کند تا داستانی قانع کننده برای او در ذهن خود طراحی کنید و بنابراین از خودتان بپرسید که فرزند شما به چه چیزی علاقه دارد ؟ به یک ابرقهرمان ، شاهزاده و یا چهره های تاریخی ؟

۲. پیام خود را بسازید:

قدم بعدی تعریف پیامی است که می خواهید از طریق داستان به فرزند خود انتقال دهید . آیا چیز خاصی وجود دارد که بخواهید از طریق داستان به فرزند خود بیاموزید ؟ داستان های خود را بر اساس این سوالات بسازید .

۳. استفاده از کلمات خلاق :

استفاده از کلمات خلاقانه در خلال داستان باعث جلب توجه کودک به داستان شما خواهد شد و البته باید توجه داشته باشید که نباید از کلماتی که درک آن ها برای کودکان دشوار است استفاده کنید .

۴. سبک بیان :

تعریف کردن داستان به طور فصیحانه و مسلط باعث جلب نظر فرزندتان خواهد شد . پر انرژی باشید ، احساساتی شوید و با جریان داستان پیش بروید و همچنین می توانید از اتفاقات مشکوک و غافلگیر کننده در داستان خود بهره بگیرد .

۵. زمان بندی :

اهمیت زمان در داستان گویی را نمی توان نادیده گرفت . موضوع داستان باید مناسب با موقعیت زمانی باشد ، برای مثال داستان قبل از خواب با داستانی که در یک روز دلنشین بارانی تعریف می کنید، متفاوت است.داستان گویی علاوه بر سرگرم کردن کودک ، فواید بی شماری دررفتار و آینده او خواهد داشت این که شما برای فرزند خود کتاب داستان می خوانید یا یک تجربه شخصی را بازآفرینی می کنید ، تاثیر ماندگاری در رشد شخصیت او خواهد داشت .

فال روزانه

فروردین

امروز بهتان توصیه می‌شود که دید مثبتی داشته باشید، برای اینکه وقتی برخلاف میل شما اتفاقی می‌افتد شما خیلی سریع و بیش از اندازه جدی می‌شوید. شما وقتی بفهمید مردم دیگر با دیدگاه‌هایی که کاملاً با دیدگاه‌های شما متفاوتند توافق دارند خوشحال‌تر خواهید شد. به جای اینکه عقاید خود را بر دیگران تحمیل کنید، فقط کارهایی را انجام دهید که انجام دادنشان برایتان مفید است.

اردیبهشت

ماه در نهمین خانه شما مربوطه به ایده‌های بزرگ قرار دارد و در عین حال به شما توصیه می‌شود که قبل از اینکه نظرات خود را با فرد دیگری در میان بگذارید آن را دوباره بررسی کنید. هوشیاری و آگاهی شما نسبت به همیشه کمی بیشتر شده است، برای اینکه می‌خواهید در نهایت قبل از افشا کردن آنچه که در ذهنتان دارید از درست بودن مطالبی که می‌گویید اطمینان حاصل کنید. اما نباید مدت زیادی تأمل کنید، وگرنه فرصتتان را از دست خواهید داد.

خرداد

امروز پیروی کردن از پیشنهادات یک نفر دیگر مادامی که شما خود چنین خواسته‌های بزرگی ندارید که به ناامیدی‌هایتان پایان دهد، می‌تواند حرکت واقعاً عاقلانه‌ای باشد. با وجود این واقع‌بینی به شما اجازه می‌دهد وارد ارتباطی بشوید که این رابطه بیشتر بر پایه زمینه‌های مشترک استوار شده است تا بر پایه نیازهای مختلف. پذیرای تغییر بودن به شما کمک خواهد کرد که ارتباطات بیشتری داشته باشید.

تیر

امروز ماه کاملا در جهت خلاف نشانه شما قرار گرفته است، و شما در شرایطی قرار می‌گیرید که یک خاطره عشقی قدیمی که از نظر احساسی خیلی بهتان لطمه زده است دوباره یاد آوری می‌شود. اما نباید تصور کنید که تمام پیش آمدهایی که جدیداً رخ داده‌اند به شما صدمه زده‌اند. امنیت و آسایش شما بیشتر از آنکه به حوادثی که در جهان بیرون اتفاق می‌افتد بستگی داشته باشد به احساسات خودتان بستگی دارد.

مرداد

در این هفته شما قبل از اینکه بتوانید زمانی را به خودتان اختصاص دهید کارهایی برای انجام دادن دارید، و هرچه زودتر شروع کنید زودتر هم کارهایتان را تمام خواهید کرد. هنوز ماه در ششمین خانه شما که مربوط به جزئیات است قرار دارد و بهتان پیشنهاد می‌شود که برایتان لازم است بر روی چیزهای کوچک و جزئیات بیشتر از موضوعات بزرگ و مهم تمرکز کنید.

شهریور

وقتی که شما مجبورید با توجه به یک برنامه‌ریزی سخت و بسته فعالیت کنید، مسلماً خلاقیت داشتن کار خیلی سختی می‌شود. اما این محدودیتها در نهایت به نفع شما تمام می‌شوند. برای اینکه وقتی شما تحت فشار قرار دارید، وضع مالی شما بهتر می‌شود و رویاپردازی ها و عدم تمرکز شما کمتر می شود. عجیب اینکه لازم است که این محدودیتها را جدی‌تر بگیرید؛ توانایی لذت بردن از زندگی بهتان کمک می‌کند که مفیدتر باشید.

مهر

امروز ماه در چهارمین خانه شما قرار گرفته است و شما را ترغیب می‌کند که به عمق مطالبی توجه کنید که اخیراً باعث ناراحتی شما شده‌اند. شما می‌ترسید تفکرات خود را با دیگران در میان بگذارید، اما اگر یک بار این کار بکنید متوجه خواهید شد که این کار آنقدر هم فکر می‌کردید بد نیست. از بحث‌های مهم دوری نکنید برای اینکه تغییراتی که ایجاد می‌شود بیشتر از آن چیزی که شما فکر می‌کردید نتایج مثبتی برای شما در پی دارد.

آبان

هم اکنون شما باید کاملا آگاه باشید که احساساتتان چقدر بر تلاشهایتان تأثیر می‌گذارند تا عینی و ملموس باشند و این موضوع برای شما از اهمیتی حیاتی برخوردار است. امروز ماه کامل در نشانه شما می‌تواند بیشتر به واقعیت تکیه کند. خوشبختانه تصورات شما در طول روز کاملاً واضح و روشن خواهند بود.

آذر

زمانی که ماه در دومین خانه شما قرار دارد زیادی پول خرج کردن کار درستی نیست، برای اینکه شما در مورد خریدن وسایلی که دوست دارید خیلی احساسی برخورد می‌کنید. شما بیشتر از اینکه با توجه به نیازهایتان خرید کنید بیشتر از روی هوی و هوس خرید می‌کنید. قبل از خرید کردن در موردش فکر کنید و آن را یک یا دو روز به تأخیر بیندازید تا بعدا از خریدهای نامناسبی که کرده‌اید افسوس نخورید.

دی

امروز ماه در نشانه شما حاکی از این است که شما یک گفتگوی احساسی خواهید داشت، اما شما به جای اینکه این گفتگو را ملایم‌تر کنید به آتش آن دامن می‌زنید. اکنون آروزهای شما خیلی مشتاقانه هستند و برای شما سخت است که تصویر روشنی از آنچه که نمی‌دانید واقعی هست یا نه تجسم کنید. شما اول باید از دیگران درخواست کمک کنید و بعد سعی کنید نیازهایتان را از خواسته‌هایتان مجزا کنید.

بهمن

حتی اگر شما کاملا هم از خواب بیدار شده باشید برایتان سخت است که رویای شب گذشته‌تان را فراموش کنید. به جای اینکه سعی کنید این خواب را فراموش کنید، سعی کنید که پیامهایی را که ضمیر ناخودآگاهتان به ضمیر خودآگاه شما می‌فرستند را دریافت کنید. حتی اگر این پیامها دفعه اول به نظرتان مهم نبودند ولی حتماً به آنها توجه کنید.

اسفند

فال روز متولدین اسفند: شما قدر همکاران و یا دوستانتان را می‌دانید و به خاطر همین امروز از آنها حمایت می‌کنید. ماه کامل در یازدهمین خانه شما که مربوط به روابط اجتماعی‌تان است قرار دارد و شما را تشویق می‌کند که بیشتر وقتتان را با دیگران بگذرانید، اما در اواخر روز شما بیشتر به تنها بودن احتیاج دارید. حتی اگر سرتان خیلی شلوغ است، ولی زمانی را برای خود خالی کرده و در سکوت کامل به سر ببرید.