آشپزی

آش شلغم

مواد لازم :

شلغم نگینی خرد شده ۵۰۰ گرم
عدس یا ماش نصف پیمانه
نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
برنج نیم دانه نصف پیمانه
پیاز بزرگ ۲ عدد
اسفناج، گشنیز، تره و جعفری (سبزی آش) ۳۵۰ گرم پاک شده
آب یا عصاره ی گوشت ۸ تا ۱۰ لیوان

طرز تهیه :

ابتدا پیازها را رنده کنید و آن را با روغن سرخ کنید، سپس به آن کمی زردچوبه اضافه کنید، سپس به آن عدس یا ماش را اضافه کنید و بگذارید بجوشد زمانی که عدس یا ماش نیم پز شدند برنج نیم دانه را اضافه کنید اگر آب آن کم شده بود آب گوشت یا عصاره ی گوشت را با آب جوش به آش اضافه کنید.

در این مرحله سبزی و شلغم های خرد شده را اضافه کنید. سپس نمک آن را بچشید و مقداری نمک و فلفل و اگر لازم بود زردچوبه به آن اضافه کنید و اجازه بدهید آش شلغم جا بیفتد.

خورش سویا و کلم بروکلی، غذایی ضد حساسیت و رژیمی سوپ عدس و سیر برای افراد دیابتی نوع (II)

سپس داخل ظرف مورد نظر بریزید و آن را با نعنا داغ و کشک تزیین کنید.

نکته :

چاشنی آش شلغم، کشک یا سرکه یا آبغوره استفاده کنید.

می توانید آب گوشت و یا عصاره ی گوشت را حذف کنید.

اگر سرما خورده اید از ۱ عدد پیاز بزرگ استفاده کنید و آن را خیلی کم تفت بدهید تا بی رنگ شود و آن را به هیچ عنوان سرخ نکنید. از نعنا داغ هم استفاده نکنید.

بعضی افراد از لپه به جای عدس یا ماش استفاده می کنند این کاملا سلیقه ای است.

برای طرزپخت آش شلغم خوشمزه با گوشت: حدود ۳۰۰ گرم گوشت چرخ کرده را با ۱ عدد پیاز رنده شده و نمک و فلفل و زردچوبه خوب ورز بدهید و به صورت قلقلی های کوچک، داخل روغن با پیازها کمی تفت بدهید البته باز هم اشاره می کنم برای سرماخوردگی اصلا سرخ نکنید بلکه حدود ۱ ساعت آخر به به صورت قلقلی به آش اضافه کنید.

غذای رژیمی با گوشت چرخ کرده

مواد لازم :

گوشت چرخ کرده
پیاز رنده شده
پیاز حلقه شده
فلفل سبز حلقه شده
قارچ حلقه شده
سیب زمینی حلقه شده
گوجه‌فرنگی حلقه شده

طرز تهیه :

گوشت چرخ‌کرده رو با پیاز مخلوط کنید و ته ظرف پیرکس که یکم لبه داشته باشه پهن کنید بعد سعی کنید مثل اینکه کبابه یه خطایی روش بندازید بعد روی آن رو با سیب زمینی حلقه شده بعد با فلفل سبزهای حلقه شده و بعد یک لایه پیاز حلقه شده و بعد روی آن یک لایه قارچ حلقه شده و در مرحله آخر گوجه فرنگی حلقه شده بگذارید.

مراحل گذاشتن مواد از سفت به نرم است چون حرارت از زیر می‌خورد آنهایی که سفت‌تر هستند دیرتر می‌پزند باید زیر تر باشند.

روی آنها نمک و فلفل بزنید و یک کمی اندازه نصف استکان آب بریزید.بعد بزارید تو فر یا ماکروویو که بپزد.

پیتزای دودی رژیمی

مواد لازم :

خمیر پیتزای آماده ۳۵۰ گرم
سیر سفید و گیاهان معطر ۱۲۰ گرم
پنیر گوتا رنده شده ۲ فنجان
پنیر ریکوتا ایتالیایی و یا پنیر پیتزا ۱ فنجان
بوقلمون دودی ورقه شده ۲ اونس
ریحان به مقدار دلخواه

طرز تهیه :

فر را در درجه‌ی ۴۵۰ فارنهایت گرم کنید. در سینی فر نسوزی روغن اسپری کنید .

خمیر پیتزا را بروی سینی فر پهن کنید و در دمای ۴۵۰ درجه به مدت ۸ دقیقه در فر قرار دهید.

سینی را از فر بیرون بیاورید ، ادویه و سیر را بروی آن بپاشید سپس مقداری پنیر پیتزا را با پنیر موزارلا مخلوط کرده و روی خمیر بپاشید و بوقلمون های ورقه شده را روی آن پهن کنید و به مدت ۸ دقیقه در فر قرار دهید تا طلایی شود.

غذا حاضر است آنرا به دوازده قطعه کنید و با برگهای ریحان نزئین کنید.

ناچس میگو در ماکروویو رژیمی

موادلازم :

چیپس تردیلای بدون چربی ۶ اونس
سالسا کم نمک ۱ فنجان
میگو درشت خورد شده و پخته شده ۱/۲ پوند
باقلای پوست کنده و خرد شده ۱۵ اونس
پنیر رنده شده ی کم چرب یک فنجان
پیازچه و یا تره فرنگی خرد شده ۲ عدد
فلفل دلمه ای قرمز شیرین کوچک خرد شده ۱ عدد

طرز تهیه:

رف مایکروویو را با لایه ای از چیپس تردیلا بپوشانید و روی آنها یک قاشق سالسا بریزید و روی آنرا با میگوها ، باقالا و پنیر فلفل قرمز و تره فرنگی بپوشانید.

ظرف غذا را در ماکروویو قرار دهید و درجه ی آن را روی درجه آخر گذارید و ۲ دقیقه بگذارید بماند.

غذا حاضر است متوانید آنرا با بقیه مواد سرو کنید.

برای اینکه هر روز احساس بهتری داشته باشید ؛

راهکارهایی برای خوشحال بودن!

وقتی صحبت از شادی و نشاط به میان می آید، خیلی ها می گویند: "برو بابا دلت خوشه"! این شاه بیت کلام کسانی است که فکر می کنند با وجود گرانی، ناهنجاری های اجتماعی و مشکلاتی مانند این دیگر شادی مفهومی ندارد! شاد بودن اما برخلاف تصور این افراد بستگی مستقیم به خود ما دارد. زندگی سخت است، فراز و نشیب دارد، پلشتی و سختی در آن کم نیست، اما آن کسی در زندگی هنرمند خوبی است که در حضور همه این موانع بهانه ای برای شادی پیدا کند.

بعضی‌ها می‌گویند اتفاقات خوب، برای بهترین‌ها می‌افتد. اما بعضی دیگر می‌گویند: بعضی از مردم قادرند بهترین چیزهایی که اتفاق می‌افتد را برای خود پیش بیاورند.

این کلید خوشبختی است. اولین راه این است که افکارتان را روی کاغذ بیاورید. چراکه این رفتار خیلی زود برطبق عادت وارد زندگی‌تان می شود. بدانید که هر انسانی برای ایجاد خوشبختی و شادی موردنظرش قدرتی قابل توجه دارد. او به آنچه دارد ارزش می‌دهد نه به آنچه که از دست داده است.

* همراهی با حیوانات و طبیعت

افرادی که شاد هستند، و انرژی مثبت، کم تر دیده می شود که حیوان آزاری کنند! شادی آن ها منوط به شادی دیگران و راحتی حیوانات است. از نظر روان شناسی، مشاهده حیوانات و برخورد خوب با حیوانات، در کاهش استرس انسان و افزایش اعتماد به نفس و تقویت مهارت های ارتباطی انسان موثر خواهد بود. برای شاد بودن، با حیوانات بیش تر عجین شده و در حد مقدور از حقوق حیوانات دفاع کنید. تماشای برنامه های مستند درباره حیوانات نیز می تواند هر از گاهی شما را به دنیای عجیب و جالب و زیبای حیوانات در گیتی برده و استرش شما را کم و دنیا را از دریچه های متفاوتی بنگریرد.

دیدن دنیا از زوایای مختلف ، هنر انرژی مثبت ها به شمار می رود. این حس را در خود تقویت کنید. قبلا گفتیم که پیاده روی در طبیعت، عاملی برای کاهش استرس و دوری از بیماری های عصر جدید و عاملی برای شاد بودن و زندگی راحت است. بنابراین برای انرژی مثبت بودن، به طبیعت پناه ببرید که همواره بهترین همراه هست و بی کلک هست.

* با جمع باشید

انرژی مثبت ها، کلا با انفرادی غذا خوردن و کار کردن و .... به طور کل زندگی دور از جمع فراری هستند. با جمع بودن و با جمع زندگی کردن، شادی را برای انرژی مثبت ها به ارمغان می آورد و با مختصات شادی آن ها در یک راستا هست. برای شاد بودن و انرژی مثبت شدن، مهارت های ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنید و با رعایت بند بالایی، سعی کنید در جمع حرکت کنید و با جمع باشید.

* توجه به زمان حال

افراد شاد همواره متوجه زمان حال هستند و سعی می کنند حداکثر لذت را از فعالیت های روزانه خود ببرند. فوردایس به افراد آموزش می دهد که ش ادی همواره در اینجا و زمان حال واقع است نه در جای دیگر و زمان دیگر. افراد شاد بیشتر از افراد ناشاد از زندگی لذت می برند. زیرا ذهن خود را مشغول رویدادهای تلخ گذشته و گاهی اوقات ندامت از انجام برخی امور نمی کنند و غم روزی را که نیامده نمی خورند.

* ورزش کنید

مطالعات نشان داده که تمرینات ورزشی نه تنها برای تناسب اندام مفید هستند بلکه باعث آزاد شدن اندورفین در بدن می شوند که می تواند باعث تغییر خلق و خوی شما شده و شما را شادتر و سرحال تر می کند.

مطالعات انجام شده در دانشگاه تورنتو نشان داده که ورزش می تواند باعث درمان افسردگی شود. در یک آزمایش سه گروه از افراد که دچار افسردگی بودند انتخاب شدند؛

به گروه اول داروی ضد افسردگی داده شد، به گروه دوم مصرف داروی ضد افسردگی در کنار ورزش پیشنهاد شد و گروه سوم برای درمان افسردگی ورزش می کردند، پس از شش ماه فقط گروه اول دچار افسردگی شدند و گروه دوم و سوم بازگشت افسردگی در آن ها دیده نشد.

* برنامه صبحگاهی داشته باشید

احساس گیجی و کسلی در صبحگاه، تا زمانی که ظهر برسد از بین می‌رود و بهبود پیدا می‌کند ولی اگر یک برنامه همیشگی را در صبح انجام دهید، می‌توانید این احساس رخوت و بی‌حالی را در طول روز کنترل کنید. به غیر از برنامه‌های بهداشتی همیشگی مانند شستن صورت و دوش گرفتن در ابتدای صبح، هر روز صبح چند دقیقه را به برنامه‌ریزی برای کارهای روزانه خود اختصاص دهید، اهداف خود را تعیین کنید و کمی حرکات مدیتیشن و تمرکز انجام دهید. این حرکات ذهنی باعث تمرکز ذهن می‌شود و اعتماد به نفسی به شما می‌دهد که بتوانید فعالیت‌های خود را در طول روز انجام دهید.

* خواب کافی داشته باشید

وقتی خواب کافی نداشته باشید، بیشتر سراغ افکار منفی می روید، محققان پس از چندین آزمایش به این نتیجه رسیدند که نداشتن خواب کافی باعث اختلال در بخشی از مغز که افکار مثبت را پردازش می کند، شده و در نتیجه فرد بیشتر دچار افکار منفی می شود.

خواب ناکافی فرآیند شناختی ما را کاهش داده و خطر افسردگی را افزایش می دهد، سعی کنید هر شب ۳۰ دقیقه زودتر بخوابید تا صبح ها زودتر از خواب بیدار شوید.

* چطور با بحران در خانواده کنار بیاییم؟

کاری کنید که امروز آخرین روزی باشد که اسیر ناراحتی‌های قدیمی هستید. چیزی که در گذشته اتفاق افتاده است، فقط یک بخش از کتاب زندگی شماست. فقط کافی است که کتاب را ورق بزنید.

همه ما بخاطر تصمیمات خودمان و دیگران صدمه دیده‌ایم و بااینکه درد و ناراحتی ناشی از این تحربیات کاملاً طبیعی هستند، گاهی‌اوقات برای مدتی طولانی در شما می‌مانند. احساس خشم و کینه ما را وا می‌دارد که همان درد را دوباره و دوباره برای خودمان تکرار کنیم و فراموش کردن آن برایمان سخت شود.

بخشش چاره کار است. باعث می‌شود بتوانید بدون مقابله کردن با گذشته، روی آینده‌تان تمرکز کنید. برای دریافتن قدرت بی‌نهایت چیزی که در آینده اتفاق می‌افتد، باید هر چیزی که پشت سرتان است را ببخشید. بدون بخشش، زخم‌ها هیچوقت خوب نمی‌شوند و رشد فردی شما حاصل نخواهد شد. به این معنی نیست که گذشته‌تان را پاک می‌کنید یا اتفاقاتی که افتاده را فراموش می‌کنید. به این معنی است که آن درد و خشم را کنار می‌گذارید و درعوض انتخاب می‌کنید که از آن اتفاق درس بگیرید و به سمت آینده‌تان حرکت کنید.

از همسران خو ؛

آنچه خواسته تمام زنان جهان است

زنان خواسته هایی از همسرانشان دارند که اگر مردان به این خواسته ها و انتظارات توجه کنند می توانند مرد ایده آل همسرشان باشند.

اگر پای درد و دل برخی از خانم ها بنشینید ، متوجه می شوید که آنها از عدم توجه همسر به خواسته هایشان گله مند هستند . عدم آگاهی مرد نسبت به خواسته و نیازهای روحی و جسمی زن منجر به ایجاد مشکلاتی در زندگی آنان می شود.

نیاز ها و خواسته های خانم ها با هم متفاوت هستند اما آنها خواسته زیاد و عجیبی از شریک زندگی شان ندارند. برآوردن این نیازها و خواسته های مشترک زنان که در این بخش از نمناک آورده ایم ، برای آقایان کار سختی نیست. اگر می خواهید برای همسرتان یک مرد رویایی باشید و یا اینکه اگر دوست دارید دل خانمی را به دست آورید ، با ادامه این بخش همراه شوید.

* مردانی که شخصیت و توانایی های او توجه می کنند

تفاوت اندکی در مغز مردان و زنان وجود دارد و مغز آنان شبیه به هم است . تفاوت در رفتار زنان و مردان و طرز برخورد آنها با مسائل به علت تاثیراتی است که اجتماع بر آنها گذاشته است. تفاوت های بارزی که بین زن و مرد وجود دارد از ساختار مغز ما سرچشمه نمی گیرد. برای برخورد با هر فردی لازم است به شخصیت و توانایی های او توجه نماییم.

* مردانی که خشن نیستند

اگر فکر می کنید زنان مردان خشن را جذاب تر می دانند در اشتباه هستید زیرا خام ها به طرف مردانی جذب می شوند که مهربان باشند . آنها ممکن است گاهی به سمت آقایان جدی جذب شوند اما هیچ گاه این آقایان را برای زندگی بلند مدت خود انتخاب نمی کنند. ازدواج و زندگی با آقایان عبوس و نامهربان به احتمال زیاد از روی ترس و اجباراست نه از روی علاقه.

* مردانی که از خود بیش از حد تعریف نمی کنند

خانم ها پس از توجه به ظاهر و به دست آوردن شناخت نسبی جذب آقایانی خواهند شد که خود را آنچنان که هستند نشان می دهند . آنها از مردانی که مدام از خودشان تعریف می کنند ، خوششان نمی آید. آنها می دانند هر کس عیب و نقصی دارد بنابراین تعریف و اغراق در آن توی ذوق طرف مقابل می زند.

* مردانی که تیپ مناسبی دارند

خانم ها همانطور که خود به طرز لباس پوشیدنشان اهمیت می دهند ، جذب آقایان شیک پوش نیز می شوند و فرقی نمی کند مردان چه نوع لباسی را بپوشند ، به هر حال هر کس سلیقه ای دارد ، معمولا آنچه خانم ها به آن اهمیت می دهند تمیز بودن پوشش آقایان است زیرا هیچ فردی ظاهر شلخته و کر و کثیف را دوست ندارد.کفش های کثیف و شلوارهای پاره جذابیتی ندارد پس درست تیپ بزنید و سعی کنید لباسهای تمیز و هماهنگ بپوشید تا بتوانید دل زن مورد نظرتان را به دست آورید.

* مردانی که متوجه تفاوت آنها می شوند

خانم ها آقایانی را دوست دارند که آنها را متفاوت تر از باقی خانم ها ببینند و بر روی ویژگی خاص آنان تاکید کنند. مثلا برداشت خانم ها از جملاتی مانند «من زن ها را می پرستم» یا «به نظر من خانم ها بهتر از آقایانند» یا حتی «من زن ها را دوست دارم» که آقایان می گویند این است که مخاطب او تمام زن ها هستند، نه یک شخص خاص . پس عشقتان را با دیگر خانم ها مقایسه نکنید و جمع نبندید.

* مردانی که استقلال آنها را به رسمیت می شناسند

خانم ها پس از ازدواج نیز دوست دارند تا حدودی مستقل باشند بنابراین آنها از مردانی که یکسره به پر و پای آنها می پیچند و انتظار دارند همه امور زندگی همسرشان را به دست بگیرند بیزارند پس به اسم ازدواج همسرتان را محدود نکنید و استقلال او را نگیرید.

* مردانی که با آرایش مشکلی ندارند

دلیل آرایش بسیاری از خانم ها جلب توجه آقایان نیست چرا که خانم ها برای به دست آوردن اعتماد به نفس بیشتر آرایش می کنند. خانم ها زمانی که آرایش می کنند ، می توانند ارتباط بهتر و موثرتری برقرار کنند. خانم هایی که همسرشان نمی گذارد آرایش کنند از او دلگیر می شوند . آرایش تا حدی که چهره عوض نشود و موجب گناه نگردد اشکال ندارد.

* مردانی که تفکرات عصر حجری ندارند

خانم ها از آقایانی که به آنها نگاه تحقیر آمیز دارند متنفرند . برخی از آقایان مانند مردان زمان جاهلیت زنان را ضعیف می دانند در صورتی که اگر به اطراف خود نگاه کنند زنانی را می بینند که مانند کوه استوار هستند و تنهایی و بدون نیاز به کسی یک زندگی را اداره می کنند.

پیش از این هم عنوان کردیم که خانم ها دوست دارند گاهی لباس های روشن و جیغ بپوشند، هنگام ناراحتی گریه کنند یا مثل یک مرد در بیرون از خانه حضور داشته باشند. احساسی بودن آنها دلیل بر ضعفشان نیست بنابراین آنها از مردانی که آنها را ضعیف و وابسته می دانند ، بیزارند.

* مردانی که نیاز مالی آنها را تامین می کنند

خانم ها مردانی را دوست دارند که بتوانند خرج زندگی را بدون نیاز به حمایت کسی تامین کنند تا آنها در زندگی بیشتر احساس آرامش نمایند و از نظر مالی در امان بمانند.

* مردانی که شجاعت معذرت خواهی را دارند

خانم ها دوستدار مردانی هستند که اشتباه خود را می پذیرند و شجاعت معذرت خواهی را دارند . آنها از مردانی که متکبر هستند و به هیچ وجه در صورت خطا به آن اعتراف نمی کنند و در زندگی اهل گذشت نیستند ، متنفرند.

* مردانی که عشقشان را سزاوار بهترین ها می دانند

خانم ها عاشق مردانی هستند که به عشقشان اهمیت می دهند و آن ها را شایسته و سزاوار بهترین ها می دانند و کمک به همسر را بالاتر از رسیدگی به سرگرمی هایی مثل تماشای مسابقات ورزشی می دانند، اشتباهات همسرشان را می بخشند و او را متهم نمی کنند.

در زندگی مشترک ؛

دلایلی که باید همسرتان از فرزندانتان مهم تر باشد

برای آنکه در زندگی زناشویی با همسرتان موفق باشید باید در مقایسه با فرزندان اولویت را به همسر خود بدهید.

اینکه همسرتان در لیست اولویت هایتان حتی بالاتر از فرزندانتان باشد ، برای موفقیت در زندگی زناشویی تان الزامی است البته این بدین معنا نیست که شما فرزندانتان را دوست نداشته باشید و از آن ها مراقبت نکنید

مایک و همسرش کریستین دارای هشت فرزند هستند .در طول ۱۷ سال زندگی مشترک علاوه بر اینکه سعی کرده اند خودشان یک خانواده خوشحال و خوب را داشته باشند همچنین بر این تلاش بودند که در فعالیت های اجتماعی شرکت کرده و به خانواده ها دیگر برای غلبه بر مشکلاتشان کمک کنند.در این بخش از سایت نمناک بخشی از گفته های مایک در مورد دلایل موفقیت در زندگی مشترک شان را برای شما به اشتراک می گذاریم.

گفتگوی خود را اینطور شروع می کند.معمولا در ساعت ۸:۳۰ شب به دختران نوجوانم هشدار می دهم که وقت خواب است و این هشدار را مجدد آن در ساعت ۹ شب تکرار می کنم و به وضوح به آنها یادآوری می کنم که وقت آن است که به اتاق خود بروید.

من تقریبا هر شب این مسئله را برای آنها یادآوری می کنم و هر بار آنها این استدلال را دارند که ما که دیگر بچه نیستیم پس چرا باید ساعت ۹ شب به خواب برویم .در پاسخ به آنها می گویم که شما مجبور نیستید که حتماً بخوابید فقط به اتاقهای خود بروید و از اتاق نشیمن خارج شوید.زیرا من و مادرتان در طول روز به دلیل تمرکز روی کارها یکدیگر را ندیده ایم و ما نیاز داریم که با هم تنها بوده و با هم صحبت کنیم و دخترانمان با چشمهای غمگین به اتاقهای خود می روند.

صادقانه بگویم که این یک قانون در خانواده ما بوده و هست . ما ۱۵ سال است که پدر و مادر شده ایم و هیچ وقت چنین چیزی را ندیده ایم که فرزندان ما تمام وقت ما را گرفته باشند .البته این را یادآور شوم که واقعاً در ۲۴ ساعت روز ما فرزندانمان را دوست داریم و آنها نقش مهمی در زندگی ما ایفا میکنند و هیچ گاه نادیده گرفته نمی شود و همیشه می توانند روی حمایت های ما حساب کنند . اما نکته اینجاست علاوه بر کودکان نیز "ما" (یعنی من و همسرم) نیز وجود دارد . من و کریستین بایستی توجه داشته باشیم که باید بتوانیم به خود این اطمینان را بدهیم که ازدواج ما سالم و قوی و پایدار می ماند. دلایل مهم زیادی وجود دارد اما در اینجا به چهار مورد از آنها اشاره می کنم.

۱– روابط قوی بین زن و شوهر اساس خانواده است

سنگ بنای خانواده شما مسلماً کودکان نیستند آنها بخش کمی از بنیان خانواده و البته بسیاری از مابقی خانواده هستند ؛ گرچه تمام این غیر ها و سنگ بنا ها را یکجا خانواده می نامند ؛ اما تاکید می کنم که مهمترین قسمت خانواده شما و همسرتان می باشید. مسئولیت نگهداری خانواده به عهده شماست و در نهایت بچه ها راه خود را انتخاب می کنند به مانند شما که روزی راه خود را انتخاب کرده و از والدین خود جدا شدید.

۲ – در ابتدا یک زن و یک شوهر وجود دارد و پس از آن بچه ها به وجود می آیند

قبل از اینکه بچه ها به دنیا بیایند ما تنها بودیم ؛ در ابتدای رابطه در عشق یکدیگر غرق شدیم و سعی کردیم همدیگر را درک کنیم . روز به روز علاقه ما به یکدیگر بیشتر شد و تا جایی که زندگی مشترک ما شروع شد و این سرآغاز همین خانواده ای بود که هم اکنون می بینید. بعد از آن بچه ها به زندگی ما زیبایی بیشتری دادند ؛ ما از آنها سپاسگزاریم که زندگی ما را شادتر کردند ؛ اما خاطرنشان می کنم که اتحاد ما مقدس است یعنی همان عشق اولیه که باعث شد این خانواده به اینجا برسد . پس همه باید از این تقدس در خانواده حفاظت کنیم.

۳ – کودکان بزرگ می شوند و در نهایت ما برای هم می مانیم

هیچ چیز برای همیشه باقی نمی ماند . زمانی که کودکان رشد می کنند و از خانه خارج می شوند ؛ پس از اینکه از ما جدا شدن آنها خانواده خود را تشکیل می دهند و در نتیجه مانند ما دارای فرزند و خانواده دیگری می شود.

من دوست دارم پس از گذشت این زمان رابطه با همسرم در همان کیفیت اولیه بماند و برای اطمینان از آینده مشابه ، ما باید رابطه مان را در طول سالها حفظ کنیم . این دلیلی است که باید رابطه ما یک اولویت باشد . البته این به همان اندازه ساده نیست که به نظر می رسد.

۴ – ما باید نمونه ارزشمندی از عشق و علاقه برای کودکانمان باشیم همانطور که گفتم بچه ها به ما نگاه میکنند و مثال می زنند . آنها ما را دنبال می کنند و از ما می آموزند .پس اگر دوست داشته باشیم که فرزندان ما نیز خانواده محکم و روابط عاشقانه ای داشته باشند ؛ در طول سال ها باید روابط خود را حفظ کنیم.در حقیقت من می خواهم آنها همیشه با دید یک نمونه هماهنگی و روابط پایدار به ازدواج من و مادرشان نگاه کنند.

فال روزانه

فروردین

شاید امروز فکر بسیار درخشانی داشته باشید اما نتوانید هیچ کجا از آن استفاده کنید. متناقضاً، هر چه بیشتر طرح خود را برای دیگران تشریح کنید، آنها کمتر نسبت به مزیت آن متقاعد می‌شوند. این به این معنی نیست که آنها با موقعیت شما مخالفند بلکه آنها مطمئن نیستند که شما بتوانید استراتژی خود را به یک طرح کاملاً عملی تبدیل کنید. گرچه دائماً به این فکر می‌افتید که خواسته اتان را تحقق ببخشید اما آن را برای بعد نگه دارید. اکنون بهتر است اول با راهکارهایی آن را پیش ببرید.

اردیبهشت

حتی اگر فکر می‌کنید که دوست دارید فردی بسیار واقع بین باشید، امروز نباید تا این حد در مورد آن مصمم باشید. ابتدا می‌توانید دیگران را متقاعد کنید که درباره ی کاری که می‌خواهید انجام دهید همه چیز را می‌دانید اما هر چه می‌گذرد آنها را بدتر گیج می‌کنید و این باعث ایجاد تناقض در حرفهایتان می‌شود. اکنون می‌توانید یک مفهوم پیچیده را توضیح دهید اما احتمالاً می‌بینید که اگر جنبه های ساده ی آن را توضیح بدهید بدتر چالش زا می‌شود. اگر ممکن است بگذارید یک نفر دیگر برای مدتی کنترل آن را بدست بگیرد.

خرداد

گرچه سیاره مریخ شما دوباره بعد از هفته گذشته به سرعت خود ادامه داده است اما امروز دوباره بامبول درآورده و از یک طرف سیاره پیام آور لطفش شامل حال شما شده و باعث روشنی ذهن شما می‌شود و فکرهای جدید بسیار زیادی را در سر شما می‌اندازد اما همزمان یک سری تناقضاتی پیش می‌آید، حرفهای مهم را زیر لب زمزمه کرده و هاله هایی از ابهام آنچه در سر شما است را مسدود می‌کند. اکنون نسبت به آنچه می‌دانید مطمئن نباشید، یک چند روزی دست نگه دارید بعد دوباره در مورد انتخاب خود تجدید نظر کنید.

تیر

اگر امروز می‌توانید سکوت کنید موفق خواهید شد تا از این تارپیچیده ای که دور خود تنیده اید مانند یک قهرمان بیرون بیایید. شما می‌توانید دو طرف یک مشکل را اکنون ببینید و تشخیص می‌دهید که راه حل آسانی برای آن وجود ندارد. اگر وانمود کنید که پاسخی برای آن دارید فقط باعث ناامیدی شما می‌شود. عاقلانه ترین راه این است که کمی دست نگه دارید. احتمالا مطلب مهمی دارید که می‌خواهید به گفتگو اضافه کنید اما شاید به این یکی دو روز ارتباط داشته باشد.

مرداد

فال روز متولدین مرداد: وقتی اهداف شما با آنچه الان در محل کارتان انجام می‌دهید هماهنگی دارد این خیلی اطمینان بخش است اما اگر اینطور نباشد می‌تواند خیلی نگران کننده باشد. این وضعیت دشوار با دخالت یک دوست یا همکار که خیلی موجه نیست می‌تواند پیچیده تر شود. حتی اگر شما بخواهید که تصمیم نهایی را خودتان بگیرید باز هم به حمایت اطرافیان نیاز دارید و امروز این اتفاق نمی‌افتد. صبور باشید تا آخر هفته همه چیز خود به خود درست می‌شود.

شهریور

امروز یکی از روزهای استثنایی برای شماست که ترجیح می‌دهید به جای اینکه خیلی جدی و منطقی باشید یک داستان بگویید یا یک شعر بنویسید. دوست دارید دیگران ببینند که چقدر باهوشید.اما امروز نمی‌توانید به آسانی به این هدف برسید. نیازی نیست که با قول تعهد به آنچه نمی‌توانید انجامش دهید خودتان را برای شکست و ناامیدی آماده کنید. به خودتان اجازه دهید که خیال پردازی کرده و در رویا فرو بروید، فردا دوباره می‌توانید به دنیای واقعی برگردید.

مهر

شما قهرمان بی چون و چرای تعادل هستید. شما به دنبال هماهنگی هستید حتی زمانیکه از شما دور باشد. امروز اگر می‌خواهید در وسط مشکلات به آرامش برسید سعی کنید کارهایتان را به اتمام برسانید. به جای اینکه بیایید مرکز ثقل خود را گویی که دارید یوگا انجام می‌دهید، پیدا کنید، تصور کنید که مانند یک اسکیت بازی هستید که در حرکت است.

آبان

شما علاقه ای به بحث با کسی را ندارید که تصمیم خود را گرفته است.اصلاً نیازی به این ندارید که چیزی را به کسی ثابت کنید. اما از بحث و گفتگو کنار نایستید زیرا به ناچاراختلاف به وجود می‌آورد. و دو نفر را به جان هم می‌اندازد. شما می‌توانید به بهترین نحو با شفاف سازی درمورد عقایدتان عاقل بودن خود را نشان دهید بدون اینکه با آنها بجنگید.

آذر

امروز روز جالبی برای شما خواهد بود پس سعی نکنید که دو مقوله‌ی متفاوت را تجربه کنید. از یک طرف، شما مانند دانشمندی می‌مانید که دو حالت تجزیه ای و منفصل را مشاهده می‌کند.و از طرف دیگر، مانند بازیگری می‌مانید که دنیای عجیبی دارد و تحت تأثیر حرکاتی قرار گرفته است. هردوی این روشها با ارزشند پس با آگاهی کامل آنها را در ذهن خود زمزمه کنید و بدون اینکه بلند آن را بخوانید در دلتان جاری سازید.

دی

فال روز متولدین دی: امروز می‌خواهید روی عقل سلیم خود حساب کنید. همانطور که ماه آن را نشان می‌دهد. اما به نظر می‌رسد که موقتا توانایی تشخیص خود در مورد جدا کردن مهره های غیر اصلی که در ذهن شما وول می‌خورند را از دست داده اید.

بهمن

امروز احتمالا به مسیری کشیده خواهید شد که حرفهایی که در طول این چند هفته شنیده اید را می‌خواهید بیان کنید اما هرچه بیشتر تلاش می‌کنید که آنها را برای دیگران توضیح دهید، آنها کمتر می‌فهمند.برخی از نظرات خیلی از ذهن دورند و به آسانی دیگران آنها را متوجه نمی‌شوند مگراینکه به روش خاصی که تجربه ی آن را دارید مطالب را بیان کنید.

اسفند

مریخ منطقی به صورت مربع دور دو سیاره تصمیم شما یعنی مشتری و نپتون در حرکت است و ذهن شما را به حقایقی که خارج از قلمرو زبا ن وجود دارند باز می‌کند. این می‌تواند اگر امروز سعی کنید که در روابط خود خاص باشید کاملا گیجتان کند چرا که حتی مفاهیم کلی هم می‌توانند دشوار بشوند. اگر به جزئیات توجه کنید باعث سرخوردگی شما می‌شود.