آشپزی

خوراک بلدرچین به روش های مختلف

مواد لازم :

بلدرچین ۳ عدد
پیاز ۲ عدد
آب لیمو ترش ۱ فنجان
روغن زیتون یک سوم فنجان
زعفران دم کرده یک چهارم فنجان
کره برای سرخ کردن به میزان لازم
نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم
رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
هویج، سیب زمینی، آلو و زرشک به میزان دلخواه

طرز تهیه :

برای تهیه ی خوراک بلدرچین، ابتدا بلدرچین ها را تمیز بشویید و بعد آن ها را درون آب نمک قرار بدهید و داخل یخچال بگذارید. سپس یک عدد پیاز بزرگ را رنده کنید و آب لیموی ترش، روغن زیتون، زعفران، کره و فلفل را به آن اضافه کنید.

سپس بلدرچین ها را از آب نمک خارج کنید و داخل پیاز و دیگر مواد بخوابانید و به مدت ۳ تا ۴ ساعت درون یخچال بگذارید تا بلدرچین ها مزه دار شوند. بعد از گذشت این زمان بلدرچین ها را از مواد خارج کنید و با کره یا روغن در ماهیتابه سرخ کنید.

ظرف دیگری را انتخاب کنید یک عدد پیاز متوسط را نگینی خرد کنید و داخل قابلمه ای دیگر سرخ کنید. سپس رب گوجه فرنگی و مقداری زردچوبه و نمک و فلفل به آن اضافه کنید و تفت بدهید و به مقدار لازم به آن آب اضافه کنید.

سپس بلدرچین های سرخ شده را در سس آماده شده بگذارید بعد از نیم ساعت آلو و هویج خرد شده را به بلدرچین ها اضافه کنید بگذارید تا همه ی مواد با هم کاملا بپزند و سس آن غلیظ شود.

در پایان زرشک را اضافه کنید و اجازه بدهید کمی بپزند و بعد سیب زمینی سرخ شده را به آن اضافه کنید و این خوراک خوشمزه را با نان سرو کنید. این خوراک را می توانید با برنج هم میل کنید.

*** بلدرچین مجلسی بدون فر:**

مواد لازم :

بلدرچین ۱۲۰۰ گرم
آب لیمو ترش ۲,۵ فنجان
پیاز خام خلال شده ۳ عدد
زعفران به میزان لازم
روغن زیتون نصف فنجان
کرفس خرد شده به میزان لازم
فلفل و نمک به میزان لازم

طرز تهیه :

برای تهیه خوراک بلدرچین، ابتدا بلدرچین ها را تمیز کنید و بشویید و داخل قابلمه ای بریزید سپس ۱یا ۲ عدد پیاز را با چند برگ و ساقه ی کرفس و چند ساق جعفری را با ۲ تا ۳ لیوان آب بگذارید تا نیم پز شود و آب آن به خورد آن برود و سسی از روغن زیتون با کره آب شده و آب لیمو، نمک و فلفل را آماده کنید و بلدرچین ها را از آب جوش خارج کنید و داخل سس بخوابانید.

سپس مانند جوجه کباب به سیخ بکشید و روی حرارت ملایم کباب کنید. باید زمان طبخ آن از جوجه طولانی تر و حرارت ملایم تر باشد و مرتب به آن سس کره با آب لیمو بدهید تا کاملا کباب بپزد و برشته شود. در انتها خوراک بلدرچین را تزیین و سرو کنید.

*** کباب بلدرچین در فر :**

مواد لازم :

بلدرچین پاک شده ۵ عدد
پیاز متوسط ۱ عدد
آب لیموی تازه ۱/۴ پیمانه
رنده پوست لیمو ۱ قاشق غذاخوری
زعفران آب کرده به میزان لازم
نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
زردچوبه به میزان لازم
دارچین به میزان لازم

طرز تهیه :

برای طرز تهیه بلدرچین در فر، ابتدا بلدرچین ها را خوب بشویید سپس پیاز را رنده ریز یا درشت خلال کنید و به همراه رنده ی پوست لیمو، آب لیمو، زعفران و نمک و فلفل سیاه و زردچوبه و دارچین مخلوط کنید و داخل و خارج بلدرچین را مزه دار کنید سپس به مدت ۶ ساعت داخل یخچال قرار بدهید تا مزه دار شود.

سپس داخل ظرف گودی بریزید و روی آن را با آب زعفران و کره به وسیله ی برس بکشید. بعد روی ظرف را با فویل بپوشانید و بعد داخل فر که از قبل گرم کردید با درجه ی ۱۹۰ به مدت یک ساعت بگذارید تا بپزند.

زمانی که بلدرچین ها پخته شدند فویل را بردارید در حین پخت از عصاره مرغ که کف ظرف جمع شده است روی بلدرچین ها بریزید در آخر پخت اگر روی بلدرچین ها طلایی نشد گریل بالای فر را روشن کنید و اجازه بدهید تا روی بلدرچین ها طلایی شود. بعد آنرا در ظرف سرو بچینید و تزیین کنید.به این ترتیب کباب بسیار لذیذ و خوشمزه بلدرچین در فر آماده سرو می شود.

با این روش کباب بلدرچین آبدارتر می شود می توانید آن ها را به سیخ جوجه گردان فر بزنید. و در حین پخت به آن کره ی آبشده و زعفران بزنید اما با این روش کباب بلدرچین خشک تر می شود.

کباب بلدرچین بدون فر به روش دیگر :

برای تهیه ی کباب بلدرچین بدون فر، ابتدا بلدرچین ها را با پیاز و نمک و فلفل و زعفران و آبلیمو مزه دار کنید و اجازه بدهید چند ساعت داخل یخچال بماند و مزه دار شود از مواد حتما داخل شکم بلدرچین هم بریزید. و بعد آن ها را روی گریل قرار بدهید و اجازه بدهید تا کباب شوند یا آن ها را به سیخ بکشید و کباب کنید.

سیخ را اگر از داخل بلدرچین عبور بدهید هنگام چرخاندن آن بلدرچین ها داخل سیخ ثابت می مانند و سیخ می تابد و نمی شود همه ی اطراف بلدرچین را به صورت صحیح کباب کنید.

برای داشتن حسی بهتر ؛

چهره خود را با لبخند جذاب‌تر کنید

آیا دوست دارید لبخندی زیبا داشته باشید؟ اگر این طور است نگران دندان‌های‌تان که از هم فاصله دارند و یا لب‌های باریک‌تان نباشید. در واقع هیچ کس ظاهری بهتر از دیگری ندارد.

فقط با تمرین می توانید لبخند شیرین تان را با اعتماد به نفس، در معرض نمایش قرار دهید. البته روش هایی هم برای سفید کردن و جذاب تر شدن دندان هایتان وجود دارد، اما خودتان را بیش از حد گرفتار این موارد و صدمه زدن به دهان و دندان های تان نکنید.

۱- اعتماد به نفس خود را بالا ببرید

یک لبخند کامل لزوما نیازی به داشتن دندان هایی هالیوودی و یا لب های خاص ندارد. توجه مردم بیشتر به مواردی است که باعث لبخند شما می شود تا خود نحوه خندیدن تان.

بنابراین، لبخندی دلنشین است که به دیگران احساس شادی، گشاده رویی و آرامش بدهد. پس لبخندتان را از دیگران دریغ نکنید و با اعتماد به نفس بخندید.

۲- مقابل آینه تمرین آرامش کنید

مقابل آینه قرار گرفته و عضلات صورت و شانه خود را شل کنید. اگر استرس دارید، به آرامی گونه ها و پیشانی خود را ماساژ دهید.سپس، فک های خود را چند بار منقبض و شل کنید.

۳- به چیزهای خوب فکر کنید

خنده واقعی بهترین نوع لبخند است. بنابراین، سعی کنید به خاطرات بامزه و یا اتفاقات خنده داری که به تازگی با دوستان خود تجربه کرده اید فکر کنید تا لبخند رو لبان تان نقش ببندد. حتی داستان های خجالت آور دوران بچگی شما هم می توانند شما را به خنده بیندازند، پس آنها را از خاطره خود دور نریزید.

۴- به چشمان خود توجه کنید

یکی از تفاوت های کلیدی بین یک لبخند واقعی و یک خنده دروغین چشمان و تغییراتی است که در ماهیچه های اطراف آنها رخ می دهد.بنابراین، سعی کنید هنگام خندیدن چشم های خود را کمی باز کرده و ابروهایتان را کمی بالا ببرید.

همچنین اگر حین خندیدن سر خود را نیز اندکی کج کنید، لبخندتان جذاب تر می شود.

۵- لبخند رسمی را تمرین کنید

لبخند رسمی مناسب محیط های رسمی مانند مدرسه، دانشگاه و یا محیط کار است. در این مکان ها بهتر است که لبخندی باوقار داشته باشید.

در این نوع لبخند سعی کنید همیشه دندان های ردیف بالا و پایین را به هم جفت کنید.

همچنین می توانید لب های تان را ببندید و یا به صورت نیمه باز نگهدارید تا کمی از دندان های تان معلوم شود.

در ضمن، زبان تان را همیشه پشت دندان های ردیف بالا قرار دهید. این باعث می شود تا لب پایین پرتر و فواصل بین دندان هایتان کمتر دیده شود.

البته این نوع لبخند بیشتر زنانه می باشد اما هر کسی می تواند آن را تمرین کند.

۶- لبخندی دوستانه داشته باشید

حتی یک لبخند کوچک در محیط های اجتماعی اطراف شما، توجه دیگران را به شما جلب می کند. این کاملا نامحسوس است، اما وجود دارد.

بنابراین، لب های تان را به همدیگر بفشارید و سپس سعی کنید گوشه های لبت تان را بالا ببرید. برای چند ثانیه لبخند خود را به اندازه کافی نگه دارید تا افراد اطراف تان متوجه آن شوند.

یا می توانید مرکز لب های خود را سفت نگه داشته و اطراف آنها را بالا ببرید تا هنگام خندیدن، لب های تان مانند یه منحنی دیده شوند.

همچنین می توانید گوشه های لب های تان را طوری به اطراف حرکت دهید تا یک لحظه دندان های تان دیده شوند. یا اینکه یک طرف از دهان خود را بالاتر برده و طرف دیگر را پایین نگه دارید.

البته کج خندیدن ممکن است این طور به نظر برسد که شما دارید پوزخند می زنید و یا طرف مقابل را مسخره می کنید؛ بنابراین، در به کارگیری این روش باید محتاط باشید.

۷- با تمام وجود بخندید

دهان خود را طوری باز کنید که دندان های تان کاملا از هم جدا شوند و یک قهقه بزنید.

همچنین ابروهای خود را کاملا بالا برده و نشان دهید که کاملا از روز خود لذت می برید و خوشحال هستید.

مراقبت از بهداشت دهان و دندان

داشتن دندان های سالم باعث می شود که هنگام لبخند زدن، ظاهرتان زشت به نظر نیاید. بنابراین از دندان هایتان مراقبت کنید.

۱- هر روز نخ دندان بکشید

روزی یکی دوبار قبل از مسواک زدن نخ دندان بکشید

این کار پلاک های باقی مانده بین دندان ها را از بین برده و از خراب و زرد شدن آن ها جلوگیری می کند.

۲- روزی دوبار مسواک بزنید

روزانه ۲ دفعه و هر بار حداقل ۲ تا ۳ دقیقه مسواک بزنید تا دندان هایی سالم و تمیز داشته باشید.

برای نتیجه بهتر، از خمیردندان های حاوی فلوراید استفاده کنید.

در ضمن، از مسواک های سخت استفاده نکنید، زیرا نه تنها دندان های شما را تمیزتر نمی کنند، بلکه باعث صدمه دیدن دندان ها و لثه هایتان می شوند.

همچنین نباید به صورت طولانی از سفید کننده های دندان استفاده کنید، زیرا آنها باعث سایش دندان ها شده و مینای آنها را از بین می برند.

۳- از سفید کننده های خانگی استفاده کنید

اگر کشیدن نخ دندان و مسواک زدن منظم دندان هایتان را سفید و درخشان نمی کند، از سفید کننده های خانگی به صورت کوتاه مدت و محدود استفاده کنید.

این درمان های خانگی کم هزینه بوده و به شما آسیب نمی رسانند. بدین منظور، مقداری جوهر نمک را به خمیر دندان زده و حدود ۲ دقیقه دندان هایتان را مسواک بزنید.

این کار را فقط یکبار در هفته انجام دهید، زیرا بیشتر از این مقدار می تواند به دندان هایتان صدمه وارد کند.همچنین می توانید ۱ قاشق مرباخوری روغن نارگیل را در دهان خود به مدت چند دقیقه چرخانده و سپس بیرون بریزید.هرگز از درمان های خانگی شامل توت فرنگی، سرکه و یا دیگر میوه های اسیدی استفاده نکنید، زیرا آن ها مینای دندان را از بین می برند.

۴- مراقب درمان های حرفه ای سفید کردن دندان هایتان باشید

اکثر روش های سفید کننده دندان ممکن است برای افرادی که لثه های حساس دارند یا دندان هایشان دارای حفره هست، دردناک باشد.

مثلا نوارهای سفیدکننده ای که در اکثر داروخانه ها یافت می شود، قادرند لکه های عمیق و یا سطحی روی دندان ها را از بین ببرند.اما ممکن است به طور گذرا حساسیت ایجاد کنند.

همچنین ژل سفید کننده دندان از نوار سفید کننده قوی تر است، اما قبل از استفاده بهتر است با یک متخصص دندانپزشک مشورت کنید

۵- از مواد ایجاد کننده لکه روی دندان پرهیز کنید

قهوه، چای سیاه و نوشیدنی های الکلی باعث تولید لکه روی دندان می شوند. بنابراین، سعی کنید این موارد را کمتر مصرف کنید.

همچنین سیگار نیز دشمن دندان ها بوده و آن را به شدت لکه دار می کند؛ بنابراین، با کمک یه متخصص به مرور آن را ترک کنید.

۶- لب هایتان را نرم و لطیف نگه دارید

فراموش نکنید که لب بخش حیاتی در لبخند زیبای شماست؛ بنابراین با مسواک، لب های خود را لایه برداری کنید.

البته اگر لب هایتان دچار قاچ خوردگی شده است، بهتر است این روش را بلافاصله بعد از حمام، بکار بگیرید.

همچنین ازکرم لب حاوی مواد ضد آفتاب استفاده کنید. در ضمن، با نوشیدن آب کافی، بدن خود را پر آب نگه دارید.

۷- دندان هایتان را زیبا کنید

گاهی اوقات نامنظمی و یا فواصل بین دندان ها باعث می شوند تا ما لبخندی زیبا نداشته باشیم.بنابراین، با یک دندانپزشک زیبایی مشورت کرده و از وی بخواهید وضعیت دندان هایتان را بهتر کند.

خانم ها بخوانند ؛

خانه را با چند تکنیک ساده خوشبو نگه دارید

داشتن خانه ای خوشبو یکی از اصول یک زندگی سالم و سرشار از انرژی مثبت است. به راحتی با انجام چند کار ساده می توانید خانه ای خوشبو و سرشار از انرژیمثبت داشته باشید.خاطرم هست در دوران دانشجویی استاد فرهیخته ای داشتم که همیشه می گفت: " طراحی باید طوری باشد که حواس پنج گانه ی کاربر را تحت تاثیر قرار دهد!" آن دوران شاید تا این اندازه به مفهوم این جمله پی نبردم تا امروز که می بینم برای داشتن یک خانه ی منحصر به فرد از هر حیث باید علاوه بر یک طراحی چشم نواز، مبلمان راحت، ترکیب رنگی مناسب و اجرای سایر اصول طراحی باید به جزییات مانند جریان یک رایحه ی دلپذیر در فضا و یا موسیقی روح نواز در فضا نیز توجه کرد تا بتوان خانه ای خواستنی تر از قبل داشتیم. به همین منظور در این مطلب از اینجا می خواهیم شما را با ترفند های خوشبو کردن طبیعی منزل آشنا کنیم پس با ما همراه باشید.

عوامل بد بویی را حذف کنید

_ در مرحله ی اول برای خوشبو کردن فضای خانه باید عوامل بد بویی را حذف کنید برای این منظور از آشپزخانه شروع کنید. سطل زباله را هر روز تعویض کنید و هر دو روز یک بار با آب و مواد شوینده داخل آن را بشویید تا گند زدایی شود.

_ در هنگام پخت و پز به بوی بدی که از سوختگی و یا ترکیب مواد غذایی مختلف بر جای می ماند توجه داشته باشد همچنین بسیار مهم است که در هنگام پخت غذا از هود استفاده کنید.

_ در مرحله بعدی به یخچال سری بزنید قطعا با باز و بسته شدن درب یخچال جریان هوا همراه با انواع بو به داخل خانه وارد می شود بنابراین در اولین زمان ممکن اقدام به تمیز کردن کردن یخچال نمایید.

فاضلاب و آبراه موجود در آشپزخانه را فراموش نکنید

_ حالا به سایر بخش های خانه سر بزنید بهتر است از سرویس بهداشتی شروع کنید.

_ حالا نوبت به اتاق خواب می رسد برای حذف عامل بد بو به کمد رختخواب ها سر بزنیم . رختخواب های خود را خوشبو کنید تا جریان هوای معطر در تمام بخش های خانه شما جریان داشته باشد.

خوشبو کننده طبیعی بسازید

حالا که عوامل بد بو را در فضای خانه حذف کردید اقدام به خوشبو کردن فضای خانه کنید. با ساخت خوشبو کننده های خانگی به سادگی می توانید فضای داخلی منزل تان را خوشبو کنید.

از گل های معطر در خانه استفاده کنید

با خرید گل های مطعر و قرار دادن آن ها در بخش های مختلف خانه می توانید عطر گل را در همه ی بخش های خانه پخش کنید. گل هایی فصلی مثل مریم، فلزیا، یاس، شبو، نرگس و... می تواند عطر و طراوت خاصی را در فضای خانه ی شما ایجاد نماید.

از شمع و عود استفاده کنید

علاوه بر ساخت خوشبو کننده های طبیعی می توانید در فضای خانه در صورت عدم حساسیت از شمع های معطر و یا عود استفاده کنید. حتی خودتان می توانید با چسباندن ترکیبات گیاهی معطر مثل دانه های قهوه، چوب دارچین، رزماری و.... به بدنه ی شمع ها، شمع های معطر بسازید و به سادگی خانه تان را خوشبو کنید.

خوشبو کننده های صنعتی را فراموش نکنید

اگر هیچ کدام از ترفندهای بالا برای خوشبو کردن فضای خانه تان موثر نبود از خوشبو کننده های صنعتی با رایحه‌های قوی استفاده کنید.

آثار مثبت و منفی بر زندگی ؛

تاثیری که شغل مشترک بر رابطه همسران دارد

اینکه با همسرتان در یک محیط کار کنید و او یکی از همکارانتان باشد جالب و هیجان انگیز است اما با توجه به تصویری که از خودتان در کار ارائه می‌دهید خواه تصویر خوب یا بدی باشد روی رابطه شما و همسرتان تأثیر دارد و نوع ارتباط کاری شما با شریک زندگی‌تان می‌تواند باعث بهبود رابطه باشد یا ممکن است به رابطه آسیب بزند.

مساله کار و رابطه را از هم جدا کنید

ارتباط شما باهم در محیط کار و در زندگی خانوادگی دو مسأله متفاوت هستند. به همین ترتیب رفتار شما نیز با همسرتان در این دو محیط متفاوت است.آنچه در رابطه عاطفی وجود دارد نباید در محیط کار تأثیری داشته باشد.اگر در خانه سر هر موضوع مشترک زناشویی اختلاف و جروبحثی داشته‌اید، نباید آن را وارد مسائل کاری‌تان کنید همچنین عواطف و احساسات شما نباید کیفیت انجام کاری را که به عهده شماست تحت تأثیر قرار بدهد.

فردیت‌تان را از دست ندهید

زمانی که زن وشوهر همکاری نزدیکی در محیط کار دارند به سختی می‌توانند هویت و شخصیت مستقل خود را حفظ کنند. راهکارهای زیادی برای حفظ فردیت هرکدام از شما وجود دارد و شما باید با توجه به نوع باید راه حفظ هویت خودتان را پیدا کنید. توانایی گرفتن تصمیم‌های شخصی و داشتن ایده‌های مجزا و حذف وابستگی در تصمیم‌گیری‌ها می‌تواند راهکاری برای شما باشد..

فضای کار را از هم جدا کنید

یکی از راههای حفظ هویت و حریم خصوصی جداکردن محیط کار از همسرتان است. خوب است اتاق کار و فضای‌تان از همسرتان جدا باشد. حتی اگرهردو در خانه کار می‌کنید زمان و مکان کار را تا جایی که برایتان امکان دارد از هم جدا کنید.زمانی که هردو روی یک موضوع کار می‌کنید نیز باید فضای کاری هرکدام از شما جدا باشد. مدارک، اسناد، وسایل مورد نیاز برای کار را از هم جدا کنید،حتی اگر لازم است برنامه‌های کاری را با نامه به هم اطلاع بدهید و واسطه‌ای برای کار مشترک داشته باشید.

کار در بخش‌ها و محیط‌های مجزا

اگر کار شما مشترک و بسیار نزدیک به هم است در امور هم دخالت نکنید. تا زمانی که همسرتان از شما مشاوره به‌عنوان یک همکار نخواسته است در امور کاری اش دخالت نکنید. اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید مداخله نکنید در بخش‌های متفاوت کار کنید.شرکت یا مؤسسه می‌تواند کارهای متفاوتی را به شما پیشنهاد بدهد.

باوجود اختلاف نظرها باهم کار کنید

زن و شوهرهای همکار معمولا تنش و اختلاف‌نظرهای بیشتری باهم دارند؛کم‌کردن اختلاف نظرها و رسیدن به توافق جمعی کار سختی است.شما باید یاد بگیرید با همدلی، درک تفاوت‌ها و تلاش برای رسیدن به یک توافق مشترک تنش‌ها را کم کنید.

به وظایف خودتان عمل کنید

به این دلیل که باهم همکار هستید نباید مسئولیت‌هایتان را به دوش دیگری بیندازید.هرکدام از شما باید دقیقاً پایبند وظایف خودش باشد و همان مناسباتی که با همکاران دیگرتان دارید باید با همسرتان داشته باشید.

به پیشرفت فکر کنید

همکار بودن با همسرتان و احساس صمیمیت و نزدیکی همیشه هم خوب نیست.همسرتان ممکن است نقص‌ها و ناتوانی‌تان را نادیده بگیرد یا جبران کند.از همسرتان بخواهید صرف نظر از اینکه چقدر دوستتان دارد به شما بگوید ایراد کارتان کجاست و به‌جای جبران، شما را برای بهبود مهارت‌هایتان تشویق کند.

ارزش همکار بودن

کارکردن با همسرتان در یک محیط ممکن است با چالش همراه باشد اما فایده‌های ویژه‌ای هم دارد؛درک شما از موقعیت کاری یکدیگر، کارکردن با عشق و درکنار کسی که دوستش دارید، اعتماد و تعهدی که نسبت به کار مشترک احساس می‌کنید همگی مزیت به حساب می‌آیند.

فال روزانه

فروردین

شما امروز احساس می‌کنید که از خواب غفلت بیدار شده‌اید، برای اینکه در بخشهای مهمی از زندگیتان خیلی سریع عمل کرده‌اید. با وجود اینکه هم اکنون کیفیت کار شما بهتر شده است، اما برایتان لازم است که کارتان را متوقف کرده تا نتایج واقعی آن را نظاره کنید. اگر شما برای منتظر ماندن و فکر کردن زمان کافی ندارید، فقط پس از اینکه فهمیدید که تمام برنامه‌هایتان را طوری پرداخت کرده‌اید که بتوانید به رویاهایتان برسید، به راحتی می‌توانید خودتان را مقاعد کنید که انسان کاملی هستید.

اردیبهشت

اهداف غیر عادی کاری شما امروز باعث ناامیدی‌تان می‌شوند. از سوی دیگر شما با استفاده از رویاهایی که برای تمام کردن کارهایتان بهتان انگیزه می‌دهند می‌توانید تصویر بسیار روشنی از آینده خود در ذهنتان مجسم کنید. نگران رسیدن به اهدافی که در ذهنتان تجسم کرده‌اید نباشید. در حال حاضر فقط حرکت کردن در مسیری معمولی برایتان کافی خواهد بود.

خرداد

حتی اگر شما از زندگی روزمره‌تان راضی هم هستید، با فکر کردن و تمرکز کردن توانایی بهتر شدن را هم دارید. به جای اینکه بی هدف رویاپردازی کنید، در حالیکه با احتیاط افکارتان را به مسیری می‌کشانید که تصاویر مثبتی را در ذهتان می‌پروراند، آنها را تحت کنترل خود درآورید. شما همانگونه هستید که خودتان فکر می‌کردید، بنابراین با تغییر دادن تصویرهایی که نگرش شما را می‌سازند، روزهای بهتری داشته باشید.

تیر

با وجود اینکه شما چند فرد بسیارخلاق و سازنده را می‌شناسید، زمانی که شما از ورای فیلترهای ذهنی خود به آنها نگه می‌کنید، می‌توانید ارزش کارهای آنها را درک کنید. تشویق کردن دیگران برای استفاده کردن از استعدادهایشان عملی در خور تحسین است، اما نباید استعدادهای خودتان را هم نادیده بگیرید. .

مرداد

اعتماد کردن به یک داستان خوب کاری کاملاً جذاب است، اما شما باید بیشتر مواظب باشید، برای اینکه سادگی و بی‌تجربگی شما هم کنون می‌تواند باعث فریب خوردن شما شود. به دیگران انگیزه دادن برای اعتمادکردن به خودشان کار پسندیده‌ای است، اما سادگی مبرهن شما می‌تواند به افراد دیگر برای فریفتن شما شهامت دهد. امروز به ندای درونتان بیشتر از حرفهای دیگران گوش کنید

شهریور

امروز باید حواستان جمع باشد که خودتان را به دردسر نیندازید و قربانی نکنید. قبل از اینکه مسئولیتهای بیشتری را قبول کنید، به وعده‌هایی که باید بهشان عمل کنید با جدیت بیشتری توجه کنید. شما با تأمل کردن به راحتی می‌توانید یک مأموریت پیچیده را به یک شغل ساده تبدیل کنید. اما در حال حاضر ذهن شما با جزئیات بخصوصی که باید وجود داشته باشند ارتباط برقرار نمی‌کند، بنابراین باید بخشهای مهم شغلی‌تان را پراهمیت تر نشان دهید.

مهر

امروز شما به راحتی می‌توانید زیبایی‌های دنیای بچه‌ها را ببینید. به خاطر اینکه شما می‌توانید کودک درون خودتان را هم ببینید. حتی اگر امروز مجبورید کار کنید، در زمان حال بودن را تجربه کنید و لذت ببرید. اگر در اطراف شما افراد جوان زیادی وجود دارند، شادی طبیعی آنها نیاز شما به شاد بودن و تفریح کردن را ارضا خواهد کرد و شما را راضی نگه خواهد داشت.

آبان

امروز وقتی که شما به دوران کودکی خود نگاهی می‌اندازید، بر خاطرات بدتان تمرکز نکنید. درعوض به روزهای لذت بخش فکر کنید، روزهایی که لبخند را به لبان شما نشانده‌اند. اگرچه شما می‌توانید در مورد زندگیتان کاملاً واقع بین باشید، حتی اگر مجبورید از قدرت تخیل خود برای تغییر دادن آنچه که در گذشته اتفاق افتاده استفاده کنید، یادآوری گذشته هم می‌تواند آرامش بخش باشد. برای داشتن دوران کودکی شاد هیچ وقت دیر نیست.

آذر

امروز شما از برنامه‌های خود جلو افتاده‌اید و این موضوع می‌تواند افرادی را که قصد مشکل درست کردن برای شما را داشتند ناراحت کند.

شما دلتان می‌خواهد به جای اینکه درگیر و بند عقربه‌های ساعت باشید، بتوانید آزادانه زندگی کنید. شاید چشم پوشی و گذشت کردن لازم شود، پس سعی کنید به دوستانتان احترم بگذارید.

دی

امروز هیچ تصمیم مالی مهمی نگیرید، برای اینکه شما همه حقایق را نمی‌دانید. قضاوتهای کاربردی شما ممکن است درگیر اعتقادات معنویتان باشد، اما وقتی که به مسائل مالی دقت می‌کنید، زمانی که باید این کار را بکنید، باور این موضوع که همه چیز عالی پیش خواهد رفت کار خیلی سختی خواهد بود.

بهمن

امروز حتی اگر مشا بارها و بارها در مورد خود با دوستان و همکارانتان حرف بزنید، آنها نمی‌توانند شما را درک کنند. اما آنها به جای ایجاد کردن جو متشنج در حالی که فکر می‌کنند منظور شما را درک کرده‌اند به علامت توافق فقط سر خود را تکان می‌دهند.

با وجود این ممکن است که شما به طرز ناراحت کننده‌ای متوجه اختلاف نظرهای خود بشوید.

اسفند

امروز حتی اگر مشا بارها و بارها در مورد خود با دوستان و همکارانتان حرف بزنید، آنها نمی‌توانند شما را درک کنند. اما آنها به جای ایجاد کردن جو متشنج در حالی که فکر می‌کنند منظور شما را درک کرده‌اند به علامت توافق فقط سر خود را تکان می‌دهند.

با وجود این ممکن است که شما به طرز ناراحت کننده‌ای متوجه اختلاف نظرهای خود بشوید. سعی نکنید که این خلاء را پر کنید، فردا وقتی که مشکلات برطرف شد همه چیز به حالت طبیعی خود برمی‌گردد.