آشپزی

چلو ساده آبکشی

مواد لازم :

برنج ۱ کیلو گرم- روغن ۱۵۰ گرم
ماست (در صورت دلخواه برای ته دیگ) نصف لیوانچلو ساده

طرز تهیه :

برنج را خوب تمیز کرده و چند بار می شوییم، تا آب برنج کامل زلال شود. سپس با آب و نمک برای چند ساعتی می گذاریم خیس بخورد.
قابلمه مناسبی را تا نیمه آب می کنیم و روی حرارت زیاد قرار می دهیم. آب و نمک برنج را خالی می کنیم و برنج را در قابلمه آب جوش ریخته و با کفگیر به آرامی هم می زنیم و اجازه می دهیم برنج بپزد تا مغز آن نرم شود، به طوری که اگر دانه برنج را بین دو انگشت فشار دهیم مغز آن سفت و خشک نباشد. هر از گاهی کف برنج را می گیریم.
۱ تا ۲ قاشق روغن درون برنج در حال جوشیدن می ریزیم تا برنج سفید تر شود، سپس برنج را آبکش می کنیم و مقداری آب ولرم روی آن می ریزیم تا شوری و لیزی آن گرفته شود.
بعد به نسبت هر یک کیلو برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن ته قابلمه می ریزیم، نصف لیوان آب نیز اضافه می کنیم. قابلمه را می گذاریم روی آتش تا آب و روغن داغ شود بعد برنج را در قابلمه می ریزیم (اگر بخواهیم از ماست برای ته دیگ استفاده کنیم.
۳ تا ۴ قاشق ماست را با کمی برنج مخلوط می کنیم و کف قابلمه را با روغن چرب می کنیم و مخلوط برنج و ماست را در قابلمه می ریزیم و اضافی برنج را هم می ریزیم روی آن و دیگر آب اضافه نمی کنیم چون ماست وقتی گرم شود آب می اندازد و به آب اضافی نیاز نداریم).
اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می آوریم و حرارت زیر ظرف را کم می نماییم.
در ظرف را دم کنی می گذاریم، نیم ساعت دیگر می گذاریم برنج دم بکشد.
در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد یک ساعت زمان کافی است تا چلوی ما دم بکشد و در صورتی که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یک ساعت و نیم زمان لازم است.

باسلق

مواد لازم :

نشاسته نصف لیوان
آب سرد یک و نیم لیوان
شکر نصف لیوان
پودر ژله طعم دلخواه ۱ بسته
نارگیل یا نشاسته ذرت برای غلطاندن
گلاب ۳ قاشق غذاخوری
کره ۱ قاشق غذاخوری

میزان شکر به طعم ژله و سلیقه ی شما بستگی دارد، مثلا اگر طعم ژله ترش است، مقدار شکر بیشتری استفاده کنید.

نحوه درست کردن :

برای طرز تهیه باسلق، ابتدا داخل یک قابلمه ی کوچک آب و نشاسته را بریزید و با قاشق هم بزنید، شکر و پودر ژله را هم اضافه کنید و هم بزنید.
هنگامی که همه ی مواد با هم مخلوط شد و نشاسته کامل باز شد، آن را روی گاز روی حرارت ملایم بگذارید و مدام هم بزنید. (شعله زیاد نباشد چون در آخر باسلوق طعم خامی نشاسته می گیرد)
زمانی که مواد کمی سفت شد، گلاب را اضافه کنید و هم بزنید، سپس کره را اضافه کنید و هم بزنید.
وقتی خوب سفت شد داخل یک ظرف (تابه پیرکس سایزکوچک) پلاستیک بیندازید و مواد داغ را داخل ظرف بریزید و بگذارید داخل یخچال به مدت ۳تا۵ ساعت بماند.
از یخچال دربیاورید و داخل یک ظرف بزرگ نارگیل یا نشاسته ذرت بریزید و باسلوق را از ظرف دربیاورید و برش مربعی بدهید و داخل پودر نارگیل یا نشاسته بغلطانید.
می توانید به جای تابه، از قالب یخ استفاده کنید. ته قالب را کمی چرب کنید، ته هر قالب یک مغزگردو بگذارید و مواد داغ را داخل قالب یخ بریزید.
می توانید مغزخردشده را داخل مواد داغ بریزید و بعد داخل ظرف یا قالب بریزید. می توانید درانواع رنگ ها برای پذیرایی درست کنید و نوش جان کنید.

روش دوم:

مواد لازم :

نشاسته ۱۰۰ گرم
گلاب نصف لیوان
پودر نارگیل ۱۵۰ گرم
مغز گردو ۱۰۰ گرم
شکر ۲۰۰ گرم
روغن مایع ۱ قاشق چایخوری
آب سرد ۲ لیوان

روش درست کردن :

برای طرز تهیه باسلق داخل یک قابلمه نچسب تفلون، نشاسته را با آب سرد حل کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا نشاسته حل شود و گلوله گلوله نشود. سعی کنید برای هم زدن نشاسته از کفگیر یا قاشق چوبی استفاده کنید.
بعد از حل شدن نشاسته، شکر، گلاب و روغن را به آن اضافه کنید و مرتبا هم بزنید تا مایع کاملا غلیظ شود و به صورت خمیر در وسط ظرف بماند.
سپس آن را از روی حرارت بردارید و مغز گردو را به آن اضافه کنید و هم بزنید و بگذارید تا مایه باسلوق سرد شود.
بعد از سرد شدن، آن را به مدت یک ساعت داخل یخچال قرار دهید تا سفت شود.
سپس دست خود را کمی چرب کنید و مایع خمیری شکل باسلوق را بعد از یک ساعت که از یخچال در آوردید کمی ورز دهید و بعد به صورت لوله هایی به قطر ۳ سانتی متر در بیاورید و در پودر نارگیل بغلطانید و با مغز گردو روی آن را تزیین کنید.

خانم های جوان بخوانند ؛

دست از مادری کردن برای همسر خود بردارید

سالهاست ازدواج کرده‌اید و احتمالا فرزند هم دارید. ولی حس می کنید که شوهرتان هم مثل بچه ها رفتار می کند و شما علاوه بر فرزندانتان برای همسرتان هم مادری می کنید. این ارتباط زناشویی در خیلی از خانواده ها رواج داشته و طبیعی به حساب میروند ولی مادری کردن برای همسر میتواند به ارتباط عاشقانه زوجین آسیب بزند.
درصورتی که کمی در مورد این مسئله فکر کنید متوجه می شوید این شیوه رفتار میتواند در شما حس گناه ایجاد نموده و حتی این نگرانی وجود دارد که همسرتان نسبت به شما و رابطه زناشویی خویش سرد شود.

* چگونه زن ها در حق مردها مادری می کنند

– در حق آن ها زیاده از حد موثر واقع شدن و انجام دادن کارهایی که می بایست خودشان انجام بدهند:به عنوان مثال:به دنبال کلیدش می گردیم، لباس هایش را پشت سرش جمع می کنیم، کراواتش را برایش درست کرده، موهایش را مرتب می نماییم، صبح ها پیش از آن که به سر کار برود لباس هایش را انتخاب می کنیم، شب ها پس از بازگشتن از کار لباس هایش را از تنش درمی آوریم.
– راه انداختن بازی های کلامی با آنها مانند بازی حدس بزن برای بیرون کشیدن اطلاعات از آن ها؛ به عنوان مثال می گوییم:گرسنه ای؟ دوست داری کمی آش برایت درست کنم؛ نه؟ برایت ماهی درست کنم؟ دسر چطور؟
با یک سوپ موافقی؟ زیاد جالب بنظر نمی آید؟ خب بگذار فکر کنم. یک ساندویچ گریل شده چه طور است؟ آنرا هم دوست نداری؟
– ما معمولاً چنین تصور می کنیم؛ مردها کم حافظه بوده و یا فراموشکار هستند و اطلاعاتی که می بایست خودشان بخاطر داشته باشند را به آن ها خاطرنشان می کنیم:یادت باشد هنگامی که رسیدی زنگ بزنی، یادت نرود سوزی را از کلاس موسیقیش برسانی خانه. یادت باشد زباله ها را دم در بگذاری! وقت دکترت یادت نرود!
– آنها را ملامت می کنیم، انگار بچه اند؛« چگونه می توانی بدون ژاکت بیرون بروی؟ نمی بینی هوای بیرون سرد است؟»،« چندبار باید بگویم پیش از این که بخوابیم چراغ ها را خاموش کن؟»،« صورت حساب های برق خیلی بالا رفته» و...
– عهده دارشدن کارهایی که فکر می کنید نمی توانید بدرستی انجام بدهند:" چنانچه اجازه بدم برای شام فردا اون جایی را رزرو کنه، می دونم مانند همیشه یک اشتباهی می کنه. یا وقت را اشتباه می گه، یا یادش میره که یک میز خوب انتخاب کنه، بنابراین مدام خودم این کار را می کنم."" دفعه آخر که استیون را فرستادم برای بچه ها لباس بخره، فاجعه بود. بچه ها هیچوقت نتونستن اون لباس ها را برای مدرسه بپوشند. این بار خودم می برمشان. نمی تونم اجازه بدم دوباره چنین اتفاقی بیفته.""
ماهها پیش، از جین خواستم یک هتل خوب تو شیکاگو پیدا کنه، ولی اون فراموش کرد این کار را بکنه. اکنون برنامه سفرمان سه هفته عقب افتاده و این منم که مجبورم تمامی کارها را انجام بدم. بهتر بود از اول خودم کارها را انجام می دادم."
– اصلاح کردن اشتباهاتشان و امر و نهی کردن به آن ها:" نه عزیزم اون زن و شوهری که تو تعطیلات دیدیم، اهل ویرجینیا بودند، نه وست ویرجینیا."" عزیزم اون طور که این واژه را در جمله بکار بردی، غلط بود."" فکر می کنم درصورتی که مسیر ۴۱ را انتخاب کنیم به ترافیک خیابان گرد بر نمی خوریم."" اگه جای تو بودم الان از سمت چپ رانندگی می کردم."" به چه دلیل به مادرت زنگ نمی زنی بگی بچه ها بیمار شدند و سرت خیلی شلوغه و برای یک شنبه دیگه نمی تونیم به اون سر بزنیم. هر چی گفتی این یکی را نگو که هفته پیش رفتیم و مادر منو دیدیم."

* با این رفتارها شوهرتان را از دست می دهید
– انجام تمام کارهای شخصی وی و بی اندازه مواظب او بودن:مثل همیشه جمع کردن لباس‌های همسرتان و منظم کردن مکرر کمدهای او.
– دست کم گرفتن او و برعهده گرفتن کارهایی که او باید انجام دهد:یادآوری مکرر در مورد قرارها، پیدا کردن وسایلی که او اغلب گم می کند و ...
– برعهده گرفتن اکثر مسوولیت ها به علت اینکه فکر می کنید همسرتان از پس آ ن ها برنمی آید:مثل خرید تمامی امور منزل را برعهده گرفتن
– نکوهش کردن وی مثل یک بچه:چه طور می توانی بدون ژاکت بیرون بروی نمی بینی هوای بیرون سرد است؟ چند مرتبه باید بگویم چراغ ها را خاموش کن؟ صورت حساب های برق خیلی بالا رفته و...
– تصحیح کردن خطاها شان و امر و نهی کردن به آنها بالاخص در جمع:به عنوان مثال« اگه جای تو بودم حالا از سمت چپ جاده رانندگی می کردم.»

* به همسرتان احترام بگذارید

یکی از چیزهایی که مردان که به آن نیاز دارند، احترام از طرف همسرشان است. این موضوع به نظر قدیمی است ولی هر کتابی را که در مورد شناخت مردان بخوانید این موضوع را گوشزد خواهند کرد. یک مرد باید احساس کند که مورداحترام است و شما او را تحسین می کنید. گاهی اوقات که احساس می کنید که او بسیار محترم نیست، احترام گذاشتن دشوار است. اما حفظ این ایده که احترام برای مردان بسیار مهم است، این موضوع را آسان خواهد کرد. او شوهر و پدر فرزندان و رهبر خانواده است و باید مورد احترام باشد. تاثیر احترام گذاشتن در به مرد در زندگی شگفت انگیز است.

* با او بچگانه حرف نزنید

آنگونه که مادرها با بچه های شان صحبت می کنند با او صحبت نکنید. به خودتان قول بدهید با نامزد یا همسرتان طوری صحبت نکنید که گویی او یک پسربچه ۵ساله است. این به آن معناست که اصلا او را نکوهش نکنید. اشکالی ندارد اگر بگویید از دستش ناراحت و عصبانی هستید، اما این کار را به گونه ای که یک بزرگسال با بزرگسال دیگر انجام می دهد، انجام دهید نه مثل یک مادر عصبانی که از دست پسربچه شیطانش به ستوه آمده است.
حرف های بچگانه زدن چطور؟ به عقیده من کمی با لحن کودکانه حرف زدن کاملا طبیعی است، چون این راهی است بسیار صحیح برای درمیان گذاشتن احساسات آسیب پذیرمان، اما چنانچه با نامزد یا همسرتان حرف های بچگانه می زنید، این یک مشکل شمرده می شود. وقت آن رسیده که رفتاری بالغانه داشته باشید.

* زمانی که ارزش او را زیر سؤال می برید

چنانچه با همسرتان مدام طوری رفتار می کنید که انگار بی کفایت است، متعاقب چنین رفتاری او هم حس ناتوانی و بی لیاقتی خواهد کرد و در نتیجه اعتماد به نفسش پائین می آید و رفتارش هم بچگانه تر می شود. زمانی که یک مرد حس خوبی نسبت به خودش ندارد، شما را هم کم تر دوست خواهد داشت، برای این که حس عزت نفس یک مرد بستگی به حس توان مندی او دارد.
زمانی که مردی حس می کند کارها را بدرستی انجام نمی دهد، به سختی میتواند با شما یا خودش مهربان باشد. رفتار کردن با مردها مثل پسر بچه ها و به رخ کشیدن ضعف ها و ناتوانی های آنها روی توانایی عشق ورزیدن شان تأثیر منفی می گذارد.

* صبر داشته باشید

باید از مادری کردن برای همسرتان دست بردارید ولی مسلما این کار خیلی راحت نیست؛ باید قدم به قدم سختی های راه را تحمل کنید تا بتوانید زندگی جدیدی را با همسرتان شروع کنید؛ به عنوان مثال چنانچه همسرتان عادت دارد کارهایش را برایش انجام دهید، امکان دارد قدری طول بکشد تا خودش را با این رفتار جدید وفق بدهد.

با سیاست زنانه ؛

رفتار درست با شوهری که دست بزن دارد

پرخاشگری رفتاری است که بیشتر به گونه اکتسابی از طریق اشخاص آموخته می شود، بدین ترتیب سهم محیط بطور کلی بسیار بیشتر از ژنتیک است، پس میتوان این رفتار را با اموزش مهارت های مناسب کنترل هیجانات منفی(خشم) بهبود بخشید.
زمانی که طرف مقابل رفتار های پرخاشگرانه و برخورد فیزیکی دارد، چاره کار سکوت در مقابل این رفتار ها نیست، بلکه باید مسئولانه در مقابل چنین رفتار هایی از خودمان دفاع کنیم و نباید از خود عکس العمل مشابه و مقابله به مثل داشته باشیم، چراکه این رفتار اسیب های جدّی تری به ارتباط زوجین و فرزندان وارد می کند.
خودآگاهی(اگاهی از افکار، هیجانات ورفتار های خودمان) هم در پیش‌گیری از درگیری ها کمک کننده است و در موقعیت های هیجانی صرفا به دنبال متهم کردن طرف مقابل نباشید، شاید قدری بیشتر گوش دادن از پرخاشگری در رابطه بکاهد و همینطور تلاش کنید در مشکلات باتوجه به آشنایی خویش وضعیت گفتگو کردن را فراهم کنید.
مردی که دست بزن دارد، زنش را ظالمانه کتک می زند، با لگد به او می کوبد، اشیا را به سمتش پرت می کند و وسیله ها و دارایی هایش را خراب می کند و از بین می برد. حتی برخی از این شوهران ظالم اسلحه را به طرف همسرشان نشانه می گیرند، از وی سواستفاده می کنند یا فرزندانشان را تهدید می کنند.
به طور کلی دلیل اصلی دست بزن داشتن مرد را در موارد زیر میتوان خلاصه کرد:

* اعمال قدرت و کنترلگری

مردی که دست بزن دارد، می خواهد قدرتش را با کتک زدن به شریک زندگی اش ثابت کند و وی را تحت کنترل داشته باشد. دست بزن پیدا کردن مرد در زندگی زناشویی نشان مرگ هم دردی ، هم دلی، ملاطفت و عشق در این رابطه است.
شوهر دست بزن از ترس، شرم، ارعاب و حس گناه همسر درمانده اش و زور بازوی خود برای قربانی کردن همسرش و تحت اختیار قرار گرفتن او استفاده می کند. این مردان ظالم گاهی وقت ها حتی عزیزان همسرشان را ازار میدهند و یا تهدید می کنند تا قدرت حقیقی یا خیالی خویش را بیشتر به وی نشان دهند.

* عدم توانایی کنترل خشم

بعضی از مردان بطور کلی به دلیل این که مهارت کنترل خشم در موقع عصبانیت را ندارند دست به خشونت و کتک کاری می زنند. مردان عصبی و پرخاشگر تلاشی در جهت برقراری رابطه مؤثر با طرف مقابل نمی کنند و به ناسالم ترین شیوه ممکن یعنی خشونت ناراحتی و نارضایتی خود را نسبت به مسایل ابراز می کنند.

* تربیت نادرست در زمان کودکی

مردانی که دست بزن دارند، معمولاً افرادی هستند که خودشان هم در دوران کودکی مورد خشونت و آزار جسمی والدین قرار گرفته اند و در واقع میتوان گفت این اشخاص خشم فروخورده ای از قبل بهمراه دارند. یا این که بطور کلی در خانواده ای تربیت شده اند که خشونت و کتک کاری در آن عادی بوده است.
به خصوص در خانواده هایی که پدر از کتک زدن و خشونت برای اعمال قدرت استفاده می کند و در مشاجرات دست روی همسرش بلند می کند، احتمال این که پسر خانواده این رفتار را الگو قرار دهد و در آینده با همسرش چنین برخوردی داشته باشد بسیار زیاد است. در واقع تربیت نادرست در زمان بچگی یکی از علل اصلی دست بزن داشتن بعضی از مردان است.

* مشکلات روان پریشی و اختلال های شخصیتی

افرادی که دچار بیماری روحی مثل اختلال شخصیت مرزی، سادیسم و اختلال پارانوئید(شخصیت شکاک) هستند هم امکان دارد رفتار غیر طبیعی مثل خشونت نسبت به همسرشان داشته باشند.
بعضی از این اشخاص حتی همسرشان را بسیار دوست دارند ولی به دلیل افکار بیمار گونه ای که دارند وی را ازار می دهند. به عنوان مثال امکان دارد فرد دچار اختلال روانی برای سنجش میزان محبّت همسرش به وی اسیب بزند. یا این که بدون علت موجهی به وفاداری او شک کند و دست به خشونت بزند.
– راه حل های کلی برای برخورد با مردانی که دست بزن دارند

* خونسردی تان را حفظ کنید.

در شرایطی که شخص عصبانی دائم خشم خویش را بر سرتان فرو می ریزد، قابل پیش بینی ترین واکنش این است که شما درهم ریخته و عصبانی شوید. این عصبانیت شما سبب می شود که شخص عصبانی حقی را برای خودش قائل شود که عصبانیت او مجاز بوده است.
خونسردی شما سبب می شود که کنترل بیشتری بر وضعیت داشته باشید. بدین ترتیب فاصله تان را از عصبانیت او حفظ کنید.آگاه باشید که عصبانیت امری گذراست و عاقبت او ارام خواهد شد. چنانچه شما همانند او عصبانی شوید، زمان عصبانیت طولانی‌تر شده و امکان دارد تبعات شدیدتری داشته باشد.

* قربانی نشوید!

این تفکر« سوختن و ساختن» یا اینکه میشنویم برخی زنان می گویند« چاره ای جز تحمل ندارم!» همه باورهای غلطی میباشند که شکل گرفته اند. بسیاری خانم‌ها با این فکر که« اگر طلاق بگیرم، آینده فرزندانم خراب می شود»،« خواستگاری خواهرم به هم میخورد» یا« خانواده من طلاق را به هیچ علتی نمی پذیرند» خود را بخاطر افراد دیگر قربانی می کنند.

* عمل نکردن به خواسته های غیر منطقی

به برخی خواسته های غیر منطقی شوهرتان عمل نکنید. توجه داشته باشید چنانچه شما بخاطر حفظ زندگی مشترک، حاضر باشید هر خواسته غیر منطقی شوهرتان را انجام دهید، این روال کم کم طبیعی می شود و امکان دارد روزی از این شرایط خسته شوید که امکان تغییر تا حد زیادی کاهش یافته باشد.
نکته دیگر اینکه شاید همسرتان با پرخاشگری و تنبیه جسمی شما می خواهد به نوعی جایگاه خویش را در خانواده استحکام بخشد و با این شیوه قدرت خویش را نشان دهد، اگر این طور است باید از طریق یک مشاور خانواده، او را آگاه کنید که سخت در اشتباه است و قدرت مرد به هیچ وجه به معنی پرخاشگری در خانواده نیست. در مطلب محوری امروز توضیحات بیشتری در این مورد ارائه شده است.

در زندگی مشترک ؛

مردها با این دلایل از زنها دور می‌شوند

ممکن است این اتفاق برای شما هم رخ بدهد که همسرتان از شما دوری کند ولی ببینید که چه رفتارهایی سبب تان از شما می شود.

* بحران های میان سالی

ممکن است شوهر شما در حال تجربه کردن چیزی باشد که به آن بحران میان سالی گویند. ممکن است وی در حال وارد شدن به تغییرات کاری و حرفه ای باشد و یا جدیدا یک قرار داد کاری مهم را به هم زده باشد و .. غرق شدن او در احساسات و تفکرات اش در مورد وضعیت تازه و رویارویی سازنده با سبک زندگی جدیدش سبب دوری گزینی از شما شود.
حرف زدن با مرد زندگیتان ، در مورد هر چیزی که سبب نگرانی وی شده و یا در خصوص تغییرات به وجود آمده، یک راه برای به حرف آوردن وی و شکستن سد ارتباطی او خواهد بود.

* وقت تبادل احساسات رسیده

زمانی که مرد از زن فاصله می گیرد و صحبت و تبادل احساسات بین آن دو رنگ می بازد مسلما عصبانیت جای خود را به تعامل سازنده زوجین می دهد. تبادل احساسات، زن و شوهرها را با هم صمیمی می کند و این صمیمیت به آن ها جرأت می دهد تا دلگیری ها و ترسها و سختی های خویش را که باعث عصبانیت شان هستند بیان کنند.
ما معمولا در آگاه شدن از آزردگی ها و ترسهای خویش مشکل داریم. در جامعه ما، مردها در ابراز ناراحتی بیشتر مشکل دارند و بنابراین ناراحتی خود را خشمگینانه نشان می‌دهند پس عصبانیت معمولا نشان جریحه دار احساسات است.
بحث ازاد، برای زندگی زناشویی حیاتی است. اینکه دو انسان با سابقه های مختلف، جنسیت مختلف و جهان بینی مختلف با هم تفاوت نظر پیدا کنند، معمولی است. ادغام دو شخصیت در یک ارتباط، سختی ها و مشکلاتی دارد.
چنانچه بخواهیم این سختی ها و مشکلات را تحمل نکنیم باید قید صمیمیت را که جوهر زناشویی اثر بخش است، بزنیم. پس بهتر است بپذیریم که تفاوت و پیدایش مشکل در زندگی مشترک اجتناب ناپذیر است و خودمان را آماده کنار امدن با آن کنیم نه این که از تعامل سازنده در زندگی زناشویی، پرهیز کنیم.

* اعتماد به نفس پائین زنان

مردان از زنانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، خوش شان نمی آید زن هایی که اعتماد به نفس پایینی دارند، مردها را فراری می دهند. مردها دوست دارند در نزدیکی زن هایی باشند که دردسر کمتری دارند. آن ها از گریه کردن و دردسر ساز بودن زنان متنفرند.

* بداخلاقی زنان

بداخلاقی نکنید شاید بیشتر صحبت های شما منطقی و درست باشد، ولی در شیوه بیان صحبت های تان اشتباه می کنید. غرولند کردن، بداخلاقی و رنجورنمایی سبب گریزان شدن همسرتان از محیط منزل می شود.

* متزلزل بودن

درصورتی که به صورت پی در پی از همسرتان میخواهید که تائید کنند شما را هنوز هم دوست دارند و چنانچه مدام از آنها در خصوص دختران دیگری که در زندگی شان چه بعنوان همکار و چه همکلاسی و ... هستند سوال بپرسید، آنها را خیلی زود خسته خواهید کرد.
مردان از این که ما نقش قربانی را بازی کنیم خوششان نمی آید. به خودتان دوباره اعتماد کنید و همیشه به خاطر داشته باشید که او بدین دلیل با شما رابطه داشته و قرار می گذارد که حقیقتا دوستتان دارد.

* توقع زیاد

باید این را بدانید که هیچ کس به ویژه یک مرد، دوست ندارد که به او بگویند چه کار کند. ولی مردان می دانند که مواردی وجود دارد که باید روی آنها کار کنند و حاضرند به راهنمایی شما در این باره گوش دهند. هرچند قدری راهنمایی و نصیحت گاه و بیگاه، با رییس مابانه رفتار کردن دو چیز مختلف است.
ولی اگر شما بصوت پی در پی از او چیزهای زیادی بخواهید و موردهای زیادی را گوشزد کنید امکان دارد سبب شوید وی علاقه اش را از دست بدهد. این را به خاطر داشته باشید ، هرچند کاملاً منطقی است که در یک رابطه چیزهایی بخواهید، ولی مرزی وجود دارد که نباید از آن بگذرید.

فال روزانه

فروردین

امروز کارهای شما به گونه ای است که نیاز به توجه زیاد دارد، اما شما زیاد دوست ندارید که این کارها را انجام دهید. اما باز هم گاهی اوقات شما دارای انگیزه شده و اگر شما کارهایی که قصد انجام دادنش را داشتید انجام دهید اطرافیانتان بیشتر شما را تحسین خواهند کرد. مهم نیست که برای سرعت بخشیدن و بهتر کردن عملکرد خود از چه چیزی استفاده می‌کنید؛ مهم این است که وظایف خود را به بهترین نحو انجام دهید و سپس بعد از این شما وقت کافی برای تفریح کردن و لذت بردن خواهید داشت.

اردیبهشت

شما روشی کاربردی و عملی دارید که با آن می‌توانید روزتان را تغییر داده و به روزی توأم با لذت و خوشی تبدیل کنید. فقط شما دوست دارید اطمینان حاصل کنید که همه چیز روبراه است یا نه و همین موضوع باعث می‌شود خودتان را موقتاً از لذت بردن محروم کنید. شما نسبت به همه احساس مسئولیت می‌کنید، اما فقط شما اینگونه هستید. اگر دیگران نمی‌خواهند در کارها با شما همکاری کنند، شاید آنها نباید در خوشی ها هم با شما شریک شوند.

خرداد

شما با یکی از والدینتان یا یکی از افراد مهم زندگیتان که دورادور شما را راهنمایی می‌کرده مشاجره و دعوا می‌کنید. در ابتدا به نظر می‌رسد که این شخص مانع پیشرفت شما شده است، اما شما می‌توانید چیزهای مهمی از او یاد بگیرید. هم اکنون واقع بین بودن و صداقت داشتن خیلی اهمیت دارد، بنابراین در این موقعیت سعی کنید که به خودتان شک و دودلی راه ندهید.

تیر

در حالیکه ماه به بهرام ملحق می‌شود شما با برنامه های کاریتان درگیر شده‌اید. اما خوشبختی زمانی فرا می‌رسد که شما خودتان را مجبور کنید که با دقت کارهایتان را انجام دهید. هر دفعه که شما یکی از برنامه های قدیمی‌خود را اجرا می‌کنید، شما برای شاد بودن و تفریح کردن آماده تر می‌شوید. اگر کسی به شما فرصت کاری را پیشنهاد داد خیلی راحت به او جواب مثبت بدهید.

مرداد

امروز زندگی شما پیچیده تر شده است و وقتی در یک چنین شرایطی دیگران از شما درخواستی می‌کنند شما نمی‌توانید بهشان جواب منفی بدهید. شاید شما نمی‌خواهید آنها ناامید شوند و شاید فکر می‌کنید که اگر الان به آنها کمک کنید بعداً خواهید توانست به آنها تکیه کنید. به هر دلیلی که شما به آنها جواب مثبت دادید، درحالیکه بر اساس نیازهای خود، نه نیازهای یک نفر دیگر، تصمیم می‌گیرید، فرصت رویارویی با مشکلات خودتان را از دست ندهید.

شهریور

اکنون که ماه به نشانه شما بازگشته است امکان دارد همه چیز مثل قبل عالی نباشد و ارتباطش با سیاره بهرام باعث شده است شما در مسائل عاطفیتان کمی‌دچار مشکل بشوید. هنوز شما متقاعد نشده اید که احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید، برای اینکه ماه امروز صبح به بهرام پیوسته است. در نهایت انعطاف پذیریتان در حالیکه بهتان کمک می‌کند مشکلات عشقیتان را حل کنید، باعث موفقیتتان نیز می‌شود.

مهر

امروز برای شما روز پرکار و پر مشغله ای است، به خصوص اگر دوستان و همکارانتان به شما کمک نکنند. خوشبختانه شما فرصتی دارید که اوضاع را به نفع خود تغییر دهید. به جای اینکه با نارضایتی در مورد شرایط جدیدتان صحبت کنید، به آنچه که در جهان شگفت انگیز مادی و معنوی تان اتفاق افتاده است شکل تازه‌ای دهید؛ این سخن به معنی این نیست که شما نیاز دارید که به دنبال ثروت بیشتری باشید، بلکه به معنی این است که شما باید به خاطر نعمتهایی که دارید شکرگزار باشید.

آبان

شما مدت زمان زیادی را صرف فکرکردن بر روی آینده تان کرده اید. در حالی که شما تلاش می‌کنید زندگی متفاوتی برای خود فراهم کنید. به جای اینکه با موانع و مقاومتهایی که در برابر شما می‌شود بجنگید، از تعلقات خاطر و وابستگی هایی که شما را از اهدافتان دور می‌کنند دست بکشید. اگر شما خودتان را از توقعات و انتظارات قبلی خود آزاد کنید، از اتفاقاتی که خواهد افتاد شگفت زده خواهید شد.

آذر

امروز شما وقتی که با شرایط جدید روبرو می‌شوید، به خصوص بعد از اینکه چند اتفاق عجیب باعث ناراحتی شما شده اند، احساس خوبی خواهید داشت. اما نباید خیلی هم احساس راحتی کنید، برای اینکه همه چیز در حال تغییر کردن است. حتی اگر استرسها تمام شده باشند، شاید شما امروز قادر نباشید که به هرچیزی که می‌خواهید برسید. خوشبختانه شخصی که قبلا به شما حسادت می‌کرده، اکنون برای اینکه با شما همکاری کند می‌تواند رویه اش را تغییر دهد.

دی

امروز برای شما روزی هیجان انگیز است، اما حالا که ماه به نشانه شما بازگشته است، ممکن است تحمل کردن حالتهای متغیرتان برای شما سخت باشد. اگرچه زمان نگاه کردن به گذشته تمام شده است، اما شما باز هم دوست دارید که بیشتر به پشت سرتان نگاه کنید تا به جلو. آمادگی رها کردن آنچه که در گذشته کسب کرده اید را داشته باشید.

بهمن

امروز شما دوست دارید که روابط دوستانه تان عمیق تر شوند، اما به نظر می‌رسد که دیگران از اینکه با شما صمیمی بشوند می‌ترسند. عجیب اینکه یکی از دوستانتان هم فکر می‌کند شما از نزدیک شدن به او اجتناب می‌کنید. به جای اینکه احساسات خود را مخفی نگه دارید خیلی راحت با دوستانتان صحبت کنید.

اسفند

اگر امروز افرادی قصد دارند شما را به یک ماجرای حادثه ای بکشانند، خیلی رک با آنها صحبت کرده و بهشان بگویید که می‌خواهید تنها باشید. حتی اگر شما احساس کردید که تحت فشار قرار گرفته اید، در برابر وسوسه بدبینی و نگرشهای منفی تسلیم نشوید. شما وقت ندارید درگیر یک ماجرای تازه شوید، برای اینکه شما هم اکنون برای هفته آینده خود هم برنامه ریزی کرده اید.