آشپزی

سیب زمینی تنوری

مواد لازم :

سیب زمینی ۶ عدد
کره ۳ قاشق غذاخوری
روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل به مقدار لازم

دستور پخت :

ابتدا فر را در درجه ۴۵۰ درجه فارنهایت (۲۲۵ درجه سانتیگراد) روشن کنید و تا زمانی گرم شود سیب زمینی های خود را آماده کنید.
سیب زمینی ها را به خوبی و بادقت بشویید و پوست آن را هم با برس تمیز کنید. به وسیله روغن زیتون پوست سیب زمینی ها را چرب کنید. روی آن ها کمی نمک و فلفل بپاشید.
چند سوراخ به وسیله چنگال روی سطح سیب زمینی ها برای خروج بخار از آن ها بزنید. سینی فر را به وسیله فویل بپوشانید. سیب زمینی ها را روی فویل چیده و به مدت یک ساعت داخل فر قرار دهید تا تنوری شوند.
بعد از آن که سیب زمینی ها پختند آن ها را از فر خارج کنید و تا زمانی که داغ هستند برشی در وسط آن ها بزنید.

سیب زمینی تنوری روی گاز

مواد لازم :

سیب زمینی ۶۰۰ گرم
سیر تازه ۳ حبه
سس مایونز ۱/۴ پیمانه
آویشن تازه خردشده ۱ قاشق غذاخوری
سس خردل ۱/۴ پیمانه
جعفری تازه خردشده ۱ قاشق غذاخوری
نمک ۱ قاشق غذاخوری پر
گشنیز تازه خرد شده ۱/۲ قاشق غذاخوری
کره ۱ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه تازه ساییده ۱/۴ قاشق چایخوری

نکته :

۱- در صورت عدم دسترسی به آویشن تازه می توان رزماری یا ترکیبی از جعفری و ترخون و مرزه مصرف کنید.
۲- برای سیب زمینی ها پیشنهاد ما سیب زمینی کوچک و ریز و یک اندازه است و فقط نیاز است از وسط آنها را ببریم و اینکه از نظر ظاهری هم زیباتر است.

طرز تهیه سیب زمینی تنوری بدون فر با سبزیجات و سس مخصوص :

ابتدا سیب زمینی ها را خیلی خوب تمیز کنید بعد از تمیز کردن آن ها، قابلمه مناسبی انتخاب کنید و آب و نمک را در آن بریزید و روی شعله متوسط گاز قرار بدهید تا گرم شود و سیب زمینی ها را اضافه کرده و صبر کنید تا آب پز شوند. بعد از اینکه سیب زمینی ها پخته شدند آنها را در آب سرد بریزید تا خنک شوند. سپس آنها را به دو قسمت تقسیم کنید.
اکنون به تهیه سس بپردازید برای این کار سس مایونز، سس خردل، نمک و فلفل سیاه در ظرف مناسبی بریزید بعد سبزی را که خرد کردید اضافه کنید. سپس با همزن به خوبی مواد سس را ترکیب کنید تا یکدست شوند.
سپس سیب زمینی های پخته را داخل سس ها قرار دهید دقت کنید یک لایه سس روی سیب زمینی قرار بگیرد و به خوبی به همه قسمت ها برسد. اجازه بدهید سیب زمینی چند دقیقه در سس باقی بماند.
اکنون زمان گریل کردن سیب زمینی ها فرا رسیده است برای این کار از باربیکیو یا تابه گریل استفاده کنید در صورت در دسترس نبودن هیچ کدام از این موارد از تابه چدن معمولی استفاده کنید.
فقط اینکه مدت زمان آماده شدن روی تابه معمولی طولانی‌تر و ظاهر آن فرق می کند. به هر حال در هر کدام موارد سیب زمینی ها را با فاصله بچینید و هر طرف سیب زمینی را به مدت ۳ دقیقه گریل کنید.
اگر دوست دارید سیب زمینی ها را با پوست میل نمایید هنگامی که سس می مالید بر روی پوست آن سس اضافه کنید در غیر این صورت سیب زمینی را از ابتدا پوست کنده و سس را به آن بزنید پیشنهاد ما این است که با پوست میل کنید خوشمزه تر است.
در آخر سیب زمینی های گریل شده را در ظرف مناسب بریزید و یک قاشق کره به آن بمالید سپس جعفری و گشنیز را روی آن بریزید و مخلوط کنید.
سیب زمینی تنوری با سبزیجات و سس مخصوص آماده است. انواع غذا با سیب زمینی هست که هم پخت آنها راحت است و هم زمان بسیار کمی برای پخت از شما گرفته میشود.

سیب زمینی در ماهیتابه

مواد لازم :

سیب زمینی
روغن زیتون
نمک و فلفل سیاه و قرمز
آویشن یا پیازچه
سیر چند حبه

طرز تهیه :

آیا تا به حال سیب زمینی تنوری در ماهیتابه رژیمی درست کردید. بد نیست این روش را امتحان کنید و به عنوان یک شام سبک با خانواده نوش جان کنید.
سیب زمینی را خوب بشویید و با دستمال خشک کنید. به روشی که در تصویر می بینید برش هایی در آن ایجاد کنید طوری که سیب زمینی یکپارچگی خود را از دست ندهد. بعد با برس به سطح و لابه لای سیب زمینی روغن زیتون بزنید و سیر خرد شده و آویشن و سایر موادی را روی سیب زمینی بریزید.
اگر سیرها را در بین لایه ها فرو کنید با فاصله ای که در بین لایه ها ایجاد می کند از چسبیدن لایه های سیب زمینی به یکدیگر جلوگیری کرده و به سریعتر پختن سیب زمینی هم کمک می کند.
سیب زمینی ها را در ماهیتابه رژیمی بچینید و درب آن را ببندید و روی شعله کم بگذارید. ظرف ۳۰ الی ۴۰ دقیقه سیب زمینی پخته و سیر کاملا نرم شده و آماده است. این سیب زمینی را با سس کچاپ مزه دار کنید و سرو کنید.

با روش هایی طلایی ؛

همسرتان را همیشه دیوانه خود کنید

داشتن همسر عاشق یکی از رازهای داشتن زندگی زناشویی موفق و پایدار است. شما با روشهای زیر می توانید برای همیشه همسرتان را عاشق کنید.
فتارهای خاصی وجود دارند که به شما کمک می کنند تا عشق خود را به همسرتان ابراز کنید. وقتی شما عشق تان را به همسرتان ابراز می کنید، او هم عشق شما را جذف کرده و بیشتر از قبل عاشق شما می شود.

با همسرتان بازی کنید

هر بازی را که به آن علاقه دارد مثل تنیس انتخاب کنید و باهم بازی کنید. اگر اضافه وزن دارد، به همراه او در خانه یا بیرون ورزش کنید.
انجام دادن فعالیت های مورد علاقه همسرتان شما را به هم نزدیک تر می کند. او از کارهای شما قدردانی خواهد کرد.

لباسی را که دوست دارد بپوشید

تعدادی از لباس های خود را به انتخاب او بخرید. از او بپرسید که دوست دارد شما چه نوع لباسی بپوشید. در هنگام خرید لباس از او کمک بخواهید. همچنین چند لباس جذاب هم بخرید تا در لحظه هایی که باهم تنها هستید بپوشید. همه این رفتارها نشان دهنده عشق شما به همسرتان است.

همسرتان را با یک هدیه شگفت زده کنید

همیشه منتظر نباشید تا کسی برای شما هدیه بخرد، یکبار هم شما برای کسی هدیه بخرید. برای همسر خود چند هدیه بخرید. ببینید چه چیز احتیاج دارد. حتما از هدیه شما خوشش خواهد آمد.

نامه های عاشقانه برای همسرتان بنویسید

آخرین بار که چیزی را از همسر خود پنهان کرده‌اید چه زمانی بوده است؟ شاید نوشتن نامه های عاشقانه ایده قدیمی باشد، اما هنوز تاثیر دارند. یک نامه عاشقانه دست نویس می تواند احساسات شما را منعکس کند در حالیکه هیچ اپلیکیشنی نمیتواند این کار را انجام دهد.

همرا با همسرتان چیزی را یاد بگیرید

خوب، علاوه بر یاد گرفتن درس های عاشقانه ، شاید بخواهید در کنار او هنر یا هر چیز دیگری را یاد بگیرید. این ایده به شما کمک می کند تا هم زمان بیشتری را کنار هم صرف کنید و هم باعث می شود قدر استعدادهای خود را بدانید.

واکنش نشان ندهید

وقتی همسر شما خشمگین و بسیار عصبانی است، با جواب متقابل به او واکنش نشان ندهید. بگذارید زمان بگذرد و او کمی آرام شود. در حقیقت، سکوت شما به او کمک خواهد کرد تا متوجه اشتباه خود شود. بعد از اینکه آرام شد می توانید با او صحبت کنید. این رفتار شما باعث خواهد شد تا بیشتر به شما احترام بگذارد.

همسران جوان توجه کنند ؛

نشانه‌هایی که می گوید زندگی زناشویی‌تان در خطر است!

اگر از قصد تلاش می‌کنید که بخش زیادی از وقت آزادتان را به چیزهایی اختصاص بدهید که هیچ ربطی به همسرتان ندارند، احتمالا علاقه خودتان به رابطه را از دست داده‌اید.
به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامتیسم، هیچ رابطه‌ای نمی‌تواند بدون وقت گذاشتن طرفین برای همدیگر دوام بیاورد و موفق باشد. به‌گفته متخصصان، پرداختن بیش از حد به اموری که باعث می‌شوند همسرتان هیچ انرژی‌ای برای شما نگذارد، از دیگر نشانه‌های به بن‌بست رسیدن رابطه هستند. این امور می‌توانند هر چیزی باشند، از تفریح و ورزش گرفته تا بازی‌های کامپیوتری.
۱. نشانه: فقدان احترام
احترام، نقش حیاتی و مهمی در رابطه دارد چون نشان می‌دهد که هر کدام از طرفین تا چه اندازه همدیگر را درک می‌کنند و مرزهای همدیگر را رعایت می‌کنند. متخصصان می‌گویند که اگر شما دائما گفته‌ها و رفتارهای همسرتان را تحقیر می‌کنید و به چالش می‌کشید، خشونت مرزی انجام می‌دهید یا به عبارت دیگر نقض مرز (boundary violation) می‌کنید.
رفتارهای این‌چنینی نشان می‌دهند که فرد، احترام گذاشتن به ارزش‌های طرف مقابل را متوقف کرده است و دیگر طرف مقابلش را آن‌طور که واقعا هست، قبول نمی‌کند. این واقعا اتفاق بدی برای یک رابطه است، چون بدون وجود احترام متقابل، عشق به تنهایی نمی‌تواند یک رابطه را حفظ کند.
* چکار کنیم؟
– به همسرتان بگویید که رفتارهایش چه احساسی به شما می‌دهند.
– به همدیگر قول بدهید که کمتر باعث آزار یکدیگر شوید و همچنین با رویکرد مثبت با همدیگر برخورد کنید.
– اگر همسرتان اصلا مشکلی نمی‌بیند و این کارها را انجام نمی‌دهد، رابطه شما به بن‌بست خورده است.
۲. نشانه: برای همدیگر وقت ندارید
اگر از قصد تلاش می‌کنید که بخش زیادی از وقت آزادتان را به چیزهایی اختصاص بدهید که هیچ ربطی به همسرتان ندارند، احتمالا علاقه خودتان به رابطه را از دست داده‌اید. هیچ رابطه‌ای نمی‌تواند بدون وقت گذاشتن طرفین برای همدیگر دوام بیاورد و موفق باشد.
به گفته متخصصان، پرداختن بیش از حد به اموری که باعث می‌شوند همسرتان هیچ انرژی‌ای برای شما نگذارد، از دیگر نشانه‌های به بن‌بست رسیدن رابطه هستند. این امور می‌توانند هر چیزی باشند، از تفریح و ورزش گرفته تا بازی‌های کامپیوتری.
* چکار کنیم؟
– هر روز برای همدیگر وقت بگذارید.
– این قضیه نمی‌تواند خودبه‌خود پیش برود، بلکه به برنامه‌ریزی نیاز دارد. جدی گرفتن برنامه‌ریزی نشان می‌دهد که طرفین می‌خواهند اوضاع را تغییر بدهند.
– اگر شما یا همسرتان مساله را جدی نمی‌گیرید، یعنی رابطه شما به بن‌بست رسیده است.
۳. نشانه: هدف‌های ناسازگار
فرض کنید که شما شدیدا می‌خواهید بچه داشته باشید، اما همسرتان اصلا بچه نمی‌خواهد. هدف‌های ناسازگار در یک رابطه می‌توانند به همین اندازه بزرگ و اساسی باشند، یا حتی امور کوچک و ظاهرا بی‌اهمیت را شامل شوند.

در بعضی از موارد، وجود هدف‌های ناسازگار در یک رابطه، نشانه این است که طرفین باید رفتار بازتر و گشوده‌تری نسبت به همدیگر داشته باشند و نوع روابطشان با همدیگر را بهتر کنند. در بعضی از موارد هم البته این نشانه یعنی مشکلات غیرقابل حلی وجود دارند.
درنهایت باید بگوییم که زوج‌ها باید حد وسطی را پیدا کنند که امکان شادی و خوش‌حالی را برای هر دوی آنان فراهم می‌کند.
* چکار کنیم؟
– به‌گفته متخصصان چیزی که اهمیت دارد، این نیست که طرف مقابل را برای پذیرفتن موضع خودمان قانع کنیم، بلکه باید مصالحه و همکاری با همسرمان را یاد بگیریم تا بتوانیم به حد وسط برسیم.
– اگر به تصمیم مشترک رسدید، هر دو کاملا به این تصمیم پایبند بمانید.

در زندگی مشترک ؛

اگر دچار طلاق عاطفی شده‌اید، بخوانید

جدایی عاطفی شما و همسرتان به هر دلیل ممکن، راه بر انحراف شما و همسرتان می‌گشاید.
به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران بانو، یکی از خوانندگان نوشت: اگر چه از اوایل زندگی به خاطر تفاوت‌های شخصیتی و رفتاری رابطه مساعدی با همسرم نداشتم اما به خاطر علاقه‌ای که پیش از ازدواج به همدیگر داشتیم و از همه مهمتر حفظ آبرو، ۱۰ سالی با شرایط خوب و بد هم ساختیم و زندگی کردیم،اما حدود پنج سالی است که دیگر دچار طلاق عاطفی شده ایم؛ هیچ علاقه‌ای به یکدیگر نداریم و بود و نبودمان برای هم مهم نیست، به مانند دو همخانه غریبه زیر یک سقف، فقط گذر زندگی می‌کنیم. من فردی عاطفی هستم و نیاز به محبت دارم ،اما زندگی سرد و یکنواختی دارم.همکاران مرد ام بسیار به من توجه دارند و قدردان کوچکترین محبتم هستند و همین امر مرا بشدت می‌ترساند، لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

به دنبال حل مشکلات زندگی‌تان باشید

قطعاً خود نیز اذعان به این موضوع دارید که جدایی عاطفی شما و همسرتان به هر دلیل ممکن، راه بر انحراف شما و همسرتان می‌گشاید چه بسا شما و ایشان نیازهایی دارید که باید رفع کنید سرکوب و انکار خواسته‌ها و انتظارات تا به زمانی امکان پذیر است بالاخره روزی چون امروز، فوران می‌شود و آتشفشانی به پا می‌کند.

جای مؤاخذه بر این رفتار نیست اما جای گله و شکایت است که چرا به دست خود چاه زندگی‌تان را می‌کنید، به چه دلیل؟ آیا واقعاً چاره‌ای نیست؟ چه چیز شما را به استیصال رسانده و مانع بهبود و ترمیم زندگی چندین ساله‌تان شده است؟ و... اینکه صرفاً به این مسأله بچسبید که ما طلاق عاطفی گرفته‌ایم و کاری به کار هم نداریم، چندان شایسته حقوق زن و شوهری و مرتبه انسانی نیست. یاد روزهایی بیفتید که عاشق همسرتان بوده اید و او را می‌ستودید. همسرتان همان علاقه‌مندی و مرد رؤیایی و انتخاب دیروزتان است، به انتخابتان احترام بگذارید و بار دیگر به پا خیزید و دمل‌ها و تاول‌ها و جراحت‌های زندگی‌تان را بشناسید و راهی برای ترمیم و مرهم آنها بیابید.
با او گفت‌وگو کنید و به دنبال ترمیم رابطه‌تان باشید،اگر از مشکل تان فرار کنید سایه آن هر روز بیش از دیروز باعث آزارتان خواهد شد و مفری نیز از آن نخواهید یافت.

احتیاط کنید

شاید محبت همکاران شما مهری کاملاً دوستانه است و شما به خاطر خلأ عاطفی دچار سوء برداشت شده اید.
حال اگر مهر و محبتی بیش از محبت همکارانه دریافت می‌کنید به شما توصیه می‌کنم فریب مردان تنوع طلب و هوس‌باز را نخورید، ممکن است آنها با اطلاع از نقطه ضعف شما (نیاز شما به عاطفه و یک همدم) خیالات باطلی در سر داشته باشند و قطعاً پس از دستیابی به اهدافشان نیز شما را به دو دلیل رها خواهند کرد (یک، آنها شما را زن شوهر دار خیانت کاری می‌پندارند که با آنها ارتباط برقرار کرده اید). در هر دو صورت شما آسیب بیننده اصلی هستید؛ زنان خسته بسیاری چون شما برای فرار موقت از مشکلات زندگی مشترک شان، راه را خطا رفته‌اند اما پس از مدتی، ابراز پشیمانی و ندامت کرده‌اند؛برای اجتناب از این وضعیت، خویشتنداری پیشه کنید و در صورت عدم تمایل به سازگاری و تغییر شرایط زندگی یا مصالحه با همسر توصیه می‌کنیم مسیر مساعد دیگری را انتخاب کنید که بدون هیچ اتهامی به تشفی نیازهای روانی و عاطفی خود بپردازید.

برخلاف تصورات ؛

بدبینی در زندگی فوایدی‌هم دارد!

یک پژوهش جالب از محققان نشان داد بدبین بودن مزایای غافلگیرکننده‌ای دارد.
فواید بدبین بودن چیست؟!
اکثر مردم به دو دسته تقسیم می‌شوند: خوش‌بین یا بدبین. مردم خوش‌بین همیشه خوشحال هستند، در حالی که بدبین‌ها برای بدترین‌ها در زندگی آماده می‌شوند. یک مطالعه جدید نشان داده است که مزایایی برای بدبینی وجود دارد.
مردان و زنان در سراسر جهان از تفکر مثبت به عنوان راهی برای دستیابی به سلامت، ثروت و شادی استفاده می‌کنند که به آنها خوش‌بین گفته می‌شود. این روش تفکر به آنها کمک می‌کند تا موانع چالش‌برانگیز را در شرایطی که تصور می‌شود فائق آمدن بر آنها غیر ممکن است، از سر راه بردارند.
خوش‌بین بودن فوق‌العاده است، اما یک مطالعه جدید نشان داده است که مزایایی برای بدبینی نیز وجود دارد.
از آنجا که بدبین‌ها همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بینند، علاوه بر اینکه انتظارات و توقعات کمتری دارند، اغلب برای بدترین شرایط آماده می‌شوند. بدبین‌ها تمایل دارند مسائل و کارها را شخصا به عهده بگیرند. محققان نوع جدیدی از بدبینی را که به عنوان بدبینی دفاعی شناخته می‌شود، پیدا کرده‌اند. افرادی که از تفکر منفی به شیوه‌ای برای کمک به رسیدن به اهداف خود استفاده می‌کنند جزو این دسته قرار می‌گیرند.
شواهد حاکی از آن است که این روش جدید تفکر می‌تواند به بدبین‌ها کمک کند و همچنین مزایای غیرمنتظره‌ای را به همراه داشته باشد.
در این مطالعه، محققان دریافتند که بدبینی دفاعی راهی برای افرادی است که از اضطراب رنج می‌برند تا به مدیریت علائم کمک کنند. به عنوان مثال، به جای اینکه فرار از چالش‌های زندگی داشته باشند، از بدبینی دفاعی خود برای قرارگیری در مسیر درست و تصمیم‌گیری بهتر استفاده می‌کنند.
این تحقیق نشان می‌دهد که بدبینی دفاعی می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان و دانشجویان در هنگام حضور در کالج و دانشگاه شود. بعضی از دانشجویان نه تنها توانایی اعتماد به نفس خود را افزایش دادند، بلکه از نتایج منفی که فکر می‌کردند دچار آن خواهند شد نیز پیشگیری کردند.
چه خوش‌بین باشید چه بدبین، زندگی مملو از چالش‌ها است که دیدن پیامدهای مثبت آن را دشوار می‌سازد.
محققان دیگر دوقلوها را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که افراد به دلایل خاصی بدبین می‌شوند.
"اریک اس.کیم"، یکی از پژوهشگران دانشگاه هاروارد می‌گوید: مطالعات روی دوقلوها نشان می‌دهد که این میزان حدود ۲۵ درصد قابل انتقال است، اما به این معنی است که ۷۵ درصد آن ناشی از شرایط اجتماعی یا شرایط تحت کنترل ماست.
بهترین چیزهایی که مردم می‌توانند برای سلامت خود انجام دهند، یادگیری چگونگی مثبت اندیشیدن است.
فعالیت‌های دیگری که ممکن است به مردم کمک کند مثبت اندیش‌تر باشند این است که از لحظه‌های خوشح در زندگی، حیوانات یا طبیعت عکس بگیرند و تفکر کردن در آرامش و خلوت را یاد بگیرند.
"مارتین سلیگمن" نویسنده مجله "Authentic Happiness" اکیدا توصیه می‌کند که یک دفترچه داشته باشید تا هر شب حداقل سه مورد مثبت را که در طول روز برایتان اتفاق افتاده است و دلیل این که چرا اتفاق افتاده است را بنویسید.

فال روزانه

فروردین

حالا که ماه وارد هشتمین خانه شما یعنی خانه صمیمیت شده است، احساساتتان نیز شدیدتر شده است. شما دوست دارید همه چیز را شفاف و زیبا نگه دارید، اما افراد دیگر لزوماً از این قانون پیروی نمی‌کنند. شما شک دارید که آیا به مراحل بعدی بروید و یا تا موقعی که سازگاری و تعادل خود را دوباره به دست نیاورده‌اید صبر کنید. دست برداشتن از مقاومت سبب می‌شود مسیر سرنوشت شما را به دور دستها ببرد.

اردیبهشت

شما امروز احساس می‌کنید که مطلبی را از دیگران پنهان کرده‌اید، اما حتی قبل از اینکه خودتان متوجه بشوید آن موضوع آشکار خواهد شد و دیگران متوجه آن می‌شوند. البته این اتفاق خوبی است، برای اینکه رازهایی که شما از گفتنشان خودداری می‌کنید مانع برقراری ارتباط با افراد خاص می‌شوند. اگر شما عمداً سعی در گمراه کردن کسی داشته باشید، حتی اگر یک غفلت آگاهانه باشد-- لحظه‌های فراموش نشدنی و خاطره انگیز خیلی زود از بین می‌روند.

خرداد

امروز حتی اگر شما کارهای زیادی برای انجام دادن داشته باشید ولی روز خوشی برای شما خواهد بود. به جای اینکه به فکر فرار کردن از زیر بار مسئولیتهایتان باشید، در حالی که وظایفتان را انجام می‌دهید فقط سعی کنید که از انجام دادنشان لذت ببرید.

تیر

مروز شما دید تازه‌ای نسبت به شغلتان پیدا کرده‌اید. شاید این تغییرات ذهنی شما در نتیجه سود مالی زیادی باشد که در نتیجه کار سخت و زیاد حاصل شده است. هم اکنون شما ترجیح می‌دهید که به خرید بروید، و همین موضوع می‌تواند شما را برای بیشتر کار کردن مشتاق‌تر کند. انگیزه‌ها و محرکهای شما هرچه که باشند برایتان مفید و سازنده هستند چون باعث شده‌اند شما احساس بهتری پیدا کنید.

مرداد

اگر شما قبلا در مورد کمک گرفتن از دیگران در پروژه‌تان فکر کرده بودید، هم اکنون فرصت خوبی نصیبتان شده است، برای اینکه این اعتماد و اطمینان شما به دیگران هم منتقل شده است. فقط حواستان باشد که زیاد صحبت نکنید، چون هرقدر بیشتر حرف بزنید، کمتر می‌توانید دیگران را قانع کنید.

شهریور

وقتی دیگران شاد و موفق به نظر می‌رسند شما رنجیده خاطر می‌شوید، برای اینکه شما اعتقاد دارید آنها از واقعیت فرار می‌کنند. از سوی دیگر شما با ورزش کردن و سیر کردن در رویاها می‌توانید به خودتان سود برسانید. حالا تفکرات دیگران واقعیت ندارد، برای اینکه شما مجبور نیستید به آنها بگویید که به چه چیزی فکر می‌کنید. اگر به خودتان اجازه بدهید که از معنویات لذت ببرید این می‌تواند بهترین هدیه برای شما باشد.

مهر

ماه در هفتمین خانه شما که مربوط به دوستان و همکارانتان است قرار دارد و می‌تواند تأثیر خیلی زیادی بر ارتباطات شما داشته باشد. متأسفانه حتی اگر شما دست از منفی بافی کردن برداشته باشید، باز هم آنها ذهنی استدلالی دارند. سعی کنید به ندای قلبتان گوش بدهید و از روی منطق تصمیم گیری نکنید.

آبان

امروز شانستان را امتحان کرده و در مسائلی که مربوط به سلامتیتان هستند تغییراتی ایجاد کنید. ماه در ششمین خانه شما قرار دارد که مربوط به جزئیات می‌باشد و اکنون به شما توصیه می‌شود به موضوعات کوچکی که می‌توانند خیلی مفید و سازنده باشند توجه کنید. تغییر دادن رژیم غذایی و تمرینات ورزشی تان و تلاش کردن برای داشتن روزی متفاوت می‌تواند تأثیر خیلی زیادی بر زندگی شما داشته باشد.

آذر

امروز سیاره های بسیار زیادی در اطراف نشانه شما پراکنده‌اند و گرمایی که از سوی دیگران احساس می‌کنید به خاطر همین است. امروز شما توانایی این را دارید که از دیگران الهام بگیرید و منبع الهام آنها باشید، به دیگران عشق بورزید و خودتان هم مورد محبت دیگران واقع شوید. به دنبال مادیات نروید که شما را به هیچ جا نمی‌رسانند، فقط به ندای قلبتان گوش دهید.

دی

درستکاری شما بهترین اسلحه ای است که می‌توانید داشته باشید، برای اینکه وقتی دیگران قصد و نیت شما را می‌فهمند کمتر می‌توانند در مقابل شما مقاومت کنند. اما امروز اهداف شما ارتباطی با جهان مادی ندارد. برای اینکه شما می‌خواهید تجربه معنوی مهمی‌داشته باشید که به هیجانات دامن بزند. سعی نکنید جلب توجه کنید؛ به جای حرف زدن در مورد خود سعی کنید با اعمالتان خود را مطرح کنید.

بهمن

تمام کردن کارهای نیمه کاره قبلی تان شاید امروز بیشتر از هر چیز دیگری رضایت شما را جلب کند. اگر لازم بود یک لیست از کارهای ناتمامتان تهیه کنید و آنها رابر اساس اولویت و درجه اهمیت طبقه‌بندی کنید. ابتدا از کارهایی شروع کنید که انجام دادنشان خیلی واجب و حیاتی است و بعد سراغ کارهای دیگر بروید. به خاطر داشته باشید که لازم نیست از برنامه خود جلو بیفتید، ابتدا تصمیم بگیرید و بعد طبق آن پیش بروید.

اسفند

روابط متقابل شما با یکی از اطرافیانتان تا موقعی که تبدیل به یک مشکل واقعی شود می‌تواند در طول روز ادامه پیدا کند. اگرچه شما سعی می‌کنید از این مشکلات دوری کنید، ولی وسوسه می‌شوید که دست به عمل متقابل بزنید.
اما باید بدانید که کشمکش و دعوا کردن اصلا برای شما خوب نیست و بهترین کار این است که از هر مجادله‌ای پرهیز کنید.