آشپزی

غذاهای محلی مازندران

*** دسر و پیش غذای مازندران**

دسر و پیش غذاهای هر شهری تکمیل کننده فرهنگ غذایی آن شهر است زمانی که قبل از غذای اصلی، دسر های رنگا رنگ در سفره یا میز غذا خود نمایی می کنند تنوع غذایی آن منطقه را به رخ می کشد.

اغلب فکر می کنیم که برای پختن یک غذا یا شیرینی مواد زیادی باید در دسترس داشته باشیم در حالیکه با مواد بسیار ساده می توان غذا و شیرینی های خوشمزه درست کرد و از خوردنش لذت برد و مازندران هم از آن دسته شهرهایی است که پخت غذاها و شیرینیجات خوشمزه در آن کم نیست و کدبانو های متبحری در این زمینه دارد که طعم غذاها و شیرینی های لذیدشان همیشه در یاد می ماند. با ما همراه باشید چرا که در این مطلب شما را با دسر های خوشمزه مازندران آشنا خواهیم کرد.

*** بورانی بادمجان کبابی**

از مخلوط بادمجان کبابی با ماست پرچرب و پودر موسیر و نمک، می توان یک میان وعده یا پیش غذای خوشمزه مازندرانی اصلی به نام بورانی بادمجان کبابی درست کرده و با خانواده نوش جان کرد لذت برد.

*** رشته به رشته**

یکی از شیرینی های خوشمزه مازندران که مزه ای واقعا عالی دارد رشته به رشته است برای پخت آن از خاک قند، هل، گردو، رشته (تهیه شده از آرد برنج) و روغن استفاده می شود و برای تهیه ی شربت نیز آب و شکر و زعفران بکار می برند.

*** برنجک**

یکی از شیرینی های خوشمزه که دارای بافت لطیف و عسلی است و بیشتر برای مهمانی های شب یلدا و فصل های سرد استفاده می گردد برنجک یا بادونه (بهار دانه) نام دارد.

ماده ی اصلی آن هم برنج است که از برنج با کیفیت استفاده می شود در گذشته از برنجک به همراه نون پنجره‌ای، آب دندون و از چندین شیرینی محلی دیگر برای جشنهای عروسی و پاتختی استفاده می شد.

برای درست کردن این نوع شیرینی از برنج و شکر ،آب و روغن و آبلیمو استفاده می شود و اگر بخواهیم شیرینیمان طعم و خاصیت بهتری داشته باشد میتوانیم به جای شکر از عسل استفاده کنیم.

*** دسر مشکوفی یا دنت زعفرانی**

یکی از دسرهای خوشمزه ی مازنداران دسر مشکوفی است. ولی اگر به جای شیر آب در آن بریزید دسرتان مسقطی می شود برای زیباترشدن دسر میتوانید با میوه، پودر یا خلال بسته، دارچین و یا ترافل های رنگی استفاده کرد و اگر میخواهید دسرهای رنگی داشته باشید.

می توانید از دارچین به همراه پودر هل و کاکائو حل شده در نصف لیوان آب جوش استفاده کنید، بعد آنها را لایه به لایه روی هم بریزید تا یک ترکیب زیباتری بدست آورید البته میتوان از ژله هم استفاده کرد.

– آش های مازندران

در اینجا با چندین مورد از آش های مازندران آشنا خواهید شد که به جرات می توان گفت در نوع خود بهترین و خوشمزه ترین آش های این منطقه به شمار می روند.

*** آش چهل گیاه، آش ترش**

آش چهل گیاه که در نزد مردم شهر آمل به آش هفت ترشی معروف است مخصوص مراسم شب چهارشنبه سوری می باشد. البته پخت این آش در بیشتر مناطق مازندران رایج است. برای طبخ این آش علاوه بر سبزی و حبوبات، از هفت نوع ترشی از قبیل آب نارنج، آب لیمو، آب انار، سرکه، گوجه سبز و آب ازگیل استفاده می گردد.

*** بشته واش**

از آش های معروف دیگر مازندران که برای افرادی که دارای بیماری هایی مانند فقر آهن شدید، هموروئید یا بواسیر و تیرویید هستند مناسب است. موادی که در این آش استفاده میگردد شامل زیره سبز، عدس و ادویه های گوناگون می باشد. این غذای خوشمزه با زیره ی سیاه و آب نارنج خورده می شود و درصورت تمایل با نان نوش جان می گردد و مدت زمانی که برای پخت این غذا لازم است دو ساعت می باشد.

*** آش گزنه**

مردم مازندران و بیشتر مردم سواد کوه علاقه زیادی به آش گزنه دارند.برای طبخ این آش سبزی های محلی و کوهی استفاده میشود. برای اینکه آش گزنه مزه ی ترش بدهد از ترشی آلوچه،رب انار و ازگیل استفاده میکنند.

*** آش کدو، یا سوپ کدو**

این غذا با موادی از قبیل کدو، پیاز داغ، برنج، عدس، آب لیمو ترش، شکر و کمی نمک آماده می گردد و یکی از آش های خوشمزه ی مازندران است که مانند دیگر آش ها با نعناع داغ تزیین میشود البته برای خوشمزه تر شدن میتوان از کوفته ریزه هم استفاده کرد.

*** بنه بزه آش**

موادی که برای پخت آش بنه بزه لازم است سبزی ماست و برنج می باشد. این آش یک وعده غذای خوشمزه و سبک است در ابتدا اسفناج و گشنیز و شوید را با نعنا و سیر کوبیده و با ماست مخلوط می کنند تا ماست دلال آماده گردد و بعد این ماست با برنج نیم دانه پخته شده ترکیب می گردد و سپس آش خوشمزه آماده ی سرو می گردد.

*** ترش ترشو**

از دیگر غذاهای لذیذ مازندرانی می توان به ترش ترشو اشاره کرد. این غذا با استفاده از گشنیز، پیاز، جعفری، رب انار ترش، چغندر، کدو حلوایی، برنج و سیب زمینی درست می شود. محتویات این غذا ترکیبی از مواد مغذی و کربوهیدرات ها می باشد و به خاطر داشتن رب انار و انار به راحتی هضم می شود.

*** غذاهای محلی لذیذ مازندران**

طعم منحصر به فرد و خاص غذاهای محلی و سنتی مازندران به خاطر مواد اولیه ای همچون انار، رب انار و بادمجان و گردو زبانزد عام و خاص است. به جرات می توان گفت گردشگران و توریست ها بیشتر از خود مازندرانی ها طرفدار این غذاها می باشند پیشنهاد میکنیم برای یک بار هم که شده طعم این غذاهای خوشمزه را بچشید.

در زندگی مشترک ؛

اصلی ترین وظایف یک مرد را بشناسید

وظایف مرد در زندگی مشترک بسیار حائز اهمیت است، اگر مردان از وظایف خود در رابطه زناشویی بی اطلاع باشند قادر به فراهم کردن خوشبختی برای خود و همسرشان در زندگی نخواهند شد.

مهم ترین وظایف مرد در زندگی مشترک

وظایف مردان در زندگی مشترک شاید به اندازه وظایف زنان تا کنون مورد توجه قرار نگرفته است. اما هنگامی که نگاهی به سیستم خانواده های مشکل دار می اندازیم، خواهیم دید که مسئولیت زیاد زندگی تنها بر دوش زنان خانواده است. در موارد بسیار نداشتن اطلاع خانمها از حقوق اجتماعی خود موجب تحمل این مسئولیت ها می شود. شاید تصور کنید در چنین خانواده هایی، مردان لذت برده و پیروز میدان هستند. اما با دقت بیشتر متوجه می شوید که مردها نیز طعم واقعی خوشبختی را درک نمی کنند. در این بخش از خانواده پلاس نمناک با وظایف مردان در زندگی مشترک از ابعاد مختلف بیشتر آشنا می شویم.

در رابطه زناشویی، وظایف مردها از همان زمانی که به خواستگاری می روند، شروع می‌شود که تحت تاثیر عوامل مختلفی می باشد. مثلا شرایط روحی و روانی او به چه صورت است، در چه خانواده و محیطی پرورش یافته است؟ آیا به وظایف خود در رابطه با روابط زناشویی آگاه است؟ انگیزه او برای ازدواج چه می باشد؟ و ...اگر مردان با وظایف خود در رابطه زناشویی آشنا نباشند، برای خود و شریک زندگی شان نمی توانند خوشبختی فراهم نمایند. برخی از مردان به دلیل شرایط اقتصادی با دختری ازدواج می کنند که از نظر مالی بتواند به زندگی مشترک کمک نماید، بنابراین عشق و علاقه را فراموش می کنند و از اهداف و برنامه های خود در آینده غافل می شوند. این مردان توقعات خود از همسرشان را نادیده گرفته و همسو بودن اهداف او با خود را در نظر نمی گیرند.

برخی از وظایف مرد در زندگی مشترک از نظر قانونی شامل موارد زیر می باشد:

۱. فراهم کردن مسکن و لوازم آن در حد متعارف زمان، مکان و موقعیت زن

۲. مداوای بیماری زن در صورت مریضی

۳. تهیه غذا و پوشاک در حد متعارف زمان، پوشاک و موقعیت زن

۴. تهیه خدمتکار (اگر شأن اجتماعی و خانوادگی زن اقتضا دارد و یا اگر زن مریض باشد)

۵. خرید لوازم آرایشی و تزئینی در حد متعارف زمان، مکان و موقعیت زن

وظایف مردان در زندگی مشترک از نظر روانشناسی

۱. در اولویت قرار دادن خانواده

اولویت های زندگی پس از ازدواج تغییر می کند. بنابران مردان باید برای حفظ و دوام روابط خانواده، همسر و زندگی مشترک خود را در اولویت اصلی قرار دهند. به طور مثال وقت بیشتر خود را برای خانواده سپری کنند و نیازهای همسر و فرزندشان را شناخته و در جهت رفع آنها بکوشند. با اینکه مردان به روابطی با دوستان، خانواده خود و همکاران نیاز دارند اما نباید این روابط تمام وقت آنها را گرفته و جایگزین خانواده شود.

۲. عشق ورزی بی قید و شرط

با اینکه بسیاری از رفتارهای غیرکلامی، محبت و عشق مردان را نسبت به همسر و فرزندان نشان می دهد، اما باید توجه داشت که زنان به محبت های کلامی نیز احتیاج دارند. بنابراین نباید از آنها توقع ذهن خوانی داشت. بیان برخی جملات ساده مانند دوسست دارم گاه بیش از تصور می تواند در روابط زوج ها تاثیرگذار باشد.

۳. وفاداری به همسر

در اغلب فرهنگ ها آنقدر که به وفاداری زنان تاکید می شود توجهی به وفاداری مردان نمی شود.در حالیکه وفاداری به زن و زندگی یکی از وظایف مهم و اساسی مردان در زندگی مشترک است که میزان مسئولیت پذیری مردان نسبت به خانواده را نشان می دهد. برای ایجاد احساس امنیت، نیاز به وفاداری دوطرفه می باشد. بی وفایی یا همان خیانت سلامت روانی خانواده را از بین می بردو کانون زندگی را با خطر مواجه می سازد.

۴. اجتناب از رفتارهای خشونت آمیز و تند

رفتارهای تند و خشونت آمیز به صورت ناخودآگاه یا آگاه، تاثیر بسیار منفی روی زنان می گذارد، عزت نفس آنها را خدشه دار کرده و سلامت روانی آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. زنانی که با خشونت خانگی مواجه می شوند به احتمال زیاد دچار افسردگی و اضطراب خواهند شد. علاوه بر این زنانی که محبت کافی از سوی همسر خود دریافت نکنند در تربیت فرزندان و محبت به آنها دچار مشکل می شوند.

چنانچه در ادامه ی این بخش از خانواده پلاس نمناک اشاره شده است در رابطه زناشویی موفق، تامین غرایز جنسی هر دو نفر یعنی زن و مرد اهمیت دارد. مردانی موفق هستند که بدانند همسرشان از روابط زناشویی لذت برده و از نظر روحی و جسمی آماده است.

اغلب زنان به تاریخ های مهم در زندگی اهمیت می دهند مانند سالگرد ازدواج، سالروز تولد، عید و ... بنابراین در صورت فراموشی مردان، زنان تصور می کنند که مورد بی توجهی قرار گرفته اند. زن از شوهر خود توقع نگاه عاشقانه و شنیدن کلمات احساسی دارد. او مایل است که شوهرش اولین فردی باشد که تغییرات رنگ مو و آرایشش را درک کند. در غیر اینصورت احساس سرخوردگی و عدم توجه از سوی همسرش را می کند. این زنان در ارتباط زناشویی نیز نمی توانند رابطه خوبی داشته باشند.

پرخاش، بهانه گیری، عصبی شدن و در نتیجه سرکوب کردن امیال جنسی که به طلاق جنسی می انجامد، از پیامد همبستری نامناسب است. مردانی که آشنا به روابط زناشویی موفق هستند در سخت ترین شرایط لبخند خود را از خانواده دریغ نمی کنندو در سختی ها و مشکلات صبور و شکیبا هستند و مشکلات خود را با خانواده در میان گذاشته و با آنها مشورت می کنند.

یکی از وظایف مردها در رابطه زناشویی موفق به روز بودن آنها است. یک مرد موفق مطالعه و آگاهی از جامعه را فراموش نمی کند. از ورزش و تفریح خود با خانواده غافل نمی شود. درآمد خود را مطابق با نیازهای خانواده بودجه بندی می کند و در مورد نحوه رسیدن به اهداف و رفع مشکلات با خانواده مشورت می کند.

قبل از بروز هر نوع آسیب به بنیان خانواده، یکی از وظایف مردان مراجعه به مشاور برای پیشگیری است. طلاق یا از هم گسیختگی خانواده ها یا طلاق عاطفی بسیاری از خانواده ها را درگیر کرده است. این اتفاق بسیار مضرتر از زمانی است که طلاق حقیقی و رسمی در خانواده ها رخ دهد. زیرا در طلاق عاطفی زوجین نسبت به یکدیگر بی تفاوت هستند و به نیازهای عاطفی، جنسی و اقتصادی همسر خود بی توجه می باشند. این شرایط مانع پیشرفت خانواده در بسیاری جهات می شود. در این نوع زندگی دخالت اطرافیان به تدریج بیشتر می شود. بنابراین با مراجعه به مشاور می توان زندگی را به مسیر مطلوب هدایت کرد.

قابل توجه خانم ها ؛

شوهرتان را با کمترین زحمت شاد کنید

شاد کردن همسر موجب افزایش آرامش در زندگی و حس خوشبختی بین زوجین می شود که این شاد کردن نیازمند دانستن برخی ترفند ها است.

آخرین باری که زمانی خوشحال کننده و شادی را در کنار همسرتان سپری کردید را یادتان می آید؟ قطعاً همه ما دوست داریم که در زندگی عاطفی خود لحظات شادی را تجربه کنیم و آن لحظات را در کنار عزیزانمان جشن بگیریم. دوست دارید حتی بعد از گذشت سالها از ازدواجتان باز هم بتوانید به روش های رومانتیک و عاشقانه همسرتان را شاد و مجذوب خود کنید. برای شادکردن شوهرتان راه های ساده اما کارساز را امتحان کنید. قطعاً همسر شما نیز دوست دارد از فضای شاد و نشاط آور در خانه لذت ببرد.

اصولا خانم های برای شاد کردن شوهر شان مدام راه های تکراری را امتحان می کنند نه به این دلیل که تنوع طلب نیستند بلکه به این علت که شاید ایده ی نویی ندارند. به همین دلیل در این قسمت از خانواده پلاس نمناک راهکارهایی را به شما می آموزیم که از طریق آن بتوانید شوهر خود را شاد کنید.

۱. یک نامه عاشقانه بنویسید :

به خودتان یادآوری کنید که اوایل آشنایی با همسرتان چگونه رفتار می کردید. ممکن است بعضی از شماها از روش های قدیمی استفاده می کردید و مثلاً برای یکدیگر نامه نیز می نوشتید. اکنون نیز می توانید همین کار را بکنید. یک نامه عاشقانه برای شوهر بنویسید و از او در مورد کارها و زحماتش قدردانی کنید.

۲. شنونده خوبی باشید :

زمانی که شوهر شما عقاید و افکارش را بیان می کند و شما با سرا پا به حرف های او گوش می دهید، این کار شما نشان دهنده احترام به اوست و هیچ چیز نمی تواند بیش از این یک مرد را راضی نگه دارد.

۳. با یک لبخند از او تشکر کنید :

زمانی که همسر تان کاری برای شما انجام می دهد، حتماً باید از او تشکر کنید و نشان دهید که ارزش کارش را می دانید. با این کار باعث شادی قلبی او خواهید شد.

۴. غذای مورد علاقه اش را آماده کنید :

بعد از اینکه از محل کار به خانه بر می گردد، نباید یک روز معمولی داشته باشد. پس حتما او را با یک شام مورد علاقه سوپرایز کنید.

قطعا او با این کار شما خوشحال می شود و قدردان زحمات تان نیز خواهد بود.

۵. اختیار کنترل تلویزیون را دست او بدهید

قطعاً همسر شما دوست دارد که مدت زمان زیادی را در کنار شما سپری کند اما یکی از علاقه مندی های او تماشای تلویزیون و کانال های ورزشی می باشد. پس این حق را از او نگیرید و به آن احترام بگذارید.

۶. به چشمان او نگاه کنید :

زمانی که با همسرتان صحبت می کنید، یا به حرف های او گوش می دهید، حتما مطمئن شوید که ارتباط چشمی خوبی با او برقرار کرده اید. این کار شما به او تضمین می کند که توجه و احترام لازم را به او می گذارید . همچنین می تواند قدرتمندی او را نشان دهد که باعث اعتماد به نفسشان خواهد شد. ارتباط چشمی تان را حفظ کنید و سعی کنید که همیشه پالس های رمانتیک و عاشقانه به یکدیگر ارسال کنید.

۷. برای تعطیلات برنامه ریزی کنید :

حتما برای یک تعطیلات عاشقانه برنامه ریزی کنید. مقصد شما می تواند یک مکان جدید باشد تا به همراه یکدیگر عشق و هیجان بیشتری را تجربه کنید.

۸. خانواده او را به منزل دعوت کنید :

والدین همسرتان می توانند با ارزش ترین دارایی او محسوب شوند. پس بهتر است که روزهای تعطیل از آن ها دعوت کنید که به منزل شما بیایند و عشق و احترامتان را به آن ها نشان دهید.

۹. مجله مورد علاقه همسرتان را به او هدیه دهید:

این یعنی شما از علائق او حتی در مورد ساده ترین چیزها مثل روزنامه و مجلات هم با خبرید و او اینگونه از صمیم قلب در عین سادگی خوشحال می شود.

۱۰. دسر و کیک مورد علاقه همسرتان را خریداری کنید:

علاوه بر پخت غذاهای خوشمزه گاهی پا را فراتر گذاشته و برایش شیرینی و دس مورد علاقه اش اماده کنید.

۱۱. اجازه دهید اوقاتی را در کنار دوستانش باشد :

همسر شما باید بداند که چقدر به علایق و اهمیت می دهید. پس اجازه دهید که زمانی را با دوستان سپری کرده و با انجام کارهای مورد علاقه شان بپردازند.

۱۲. به علایق دیگر او نیز احترام بگذارید :

مثلاً اگر همسر شما به مبحث خاصی علاقه دارد، می توانید کتاب مورد علاقه او را در این زمینه خریداری کنید و او را شگفت زده کنید. دنبال کردن سرگرمی های مورد علاقه او، احساس شادی و غرور زیادی را در همسرتان به وجود می آورد.

۱۳. اگر همسرتان تمایل دارد، می توانید یک مسابقه گلف را برای تعطیلات برنامه ریزی کنید.

۱۴. پیامک های زیبا به همسرتان بدهید؛ مخصوصاً زمانی که می دانید شدت کار او بسیار زیاد است.

۱۵. هنگامی که در حال تماشای فیلم مورد علاقه یا فوتبال می باشد، حتما خوراکی های مورد علاقه او مثل پاپ کورن را در کنارش قرار دهید.

۱۶. بلیط فیلم یا کنسرت مورد علاقه او را تهیه کنید.

۱۷. از برند مورد علاقه او در ساعت خریداری کنید.

۱۸. به او غر نزنید :

حتی اگر کاری که قول داده بود را فراموش کرده باشد.

۱۹. دوباره می توانید قرار ملاقات اولتان را یاد آوری کنید:

مثلا همان جایی قرار بگذارید که اولین بار یکدیگر را ملاقات کردید و خاطراتتان را در کنار یکدیگر مرور کنید.

۲۰. به ظاهر خود رسیدگی کنید :

نباید اجازه دهید که خستگی و پژمردگی در چهره شما نمایان شود. پس تا جایی که می توانید مانند روزهای اول ازدواجتان به خودتان رسیدگی کنید.

والدین جوان بخوانند ؛

بهترین راه تقویت دیکته دانش آموز ابتدایی

برخی کودکان به دلایل متفاوتی در نوشتن صحیح دیکته مشکل دارند، راهکارهای مناسبی برای تقویت مشکلات نوشتاری و تقویت املای دانش آموزان وجود دارد.

برخی از کودکان از املای ضعیف برخوردار هستند، همانطور که در بخش قبلی نمناک گفتیم کودکان به دلایل مختلفی در نوشتن صحیح کلمات دچار مشکل هستند. دیکته نویسی ضعیف و پر از غلط برخی کودکان سبب می شود، والدین از این وضعیت نگران شده و در پی جبران و برطرف کردن آن برآیند و برای حل مشکل املای ضعیف کودک خود چاره ای بیاندیشند. روش های بسیار مناسب و ایده آلی برای برطرف کردن املای ضعیف در کودکان وجود دارد که در این بخش از خانواده پلاس نمناک راهکارهای املای ضعیف را آورده ایم. اگر فرزند شما دچار اختلال دیکته نویسی می باشد و پایین ترین نمره او در درس املا است، راهکارهای زیر کمکتان می کند.

به او فرصت دهید:

اگر فرزند شما دچار اختلال دیکته نویسی است، او را تنبیه و سرزنش نکنید بلکه با آرامش به او زمان بیشتری دهید و فرصت دهید که او با تومانینه بیشتری تکالیف خود را انجام دهد و فرصت اصلاح اشتباهات خود را داشته باشد.

* توقع زیادی از کودک نداشته باشید:

کودک ابتدایی شما تازه با طریقه نوشتن کلمات آشنا شده است پس از او توقع نداشته باشید همیشه کلمات را درست بنویسد. همچنین سرعت یادگیری برخی بچه ها کندتر و برخی دیگر تندتر است پس کودکتان را مقایسه نکنید و بر اساس توانایی او توقعتان را از فرزندتان منطقی و متعادل کنید.

* تکرار و تمرین را بیشتر کنید:

بپذیرید کودکتان باید تمرین بیشتری نسبت به برخی دیگر از کودکان داشته باشد. برای موفقیت او تمرین های بسیار مکرر داشته و صبر و تحمل خود را افزایش دهید، این کارها تاثیر بسزایی در یادگیری دانش آموزان دارد.

* دست گرفتن درست قلم را به فرزندتان آموزش دهید:

شما باید روش دست گرفتن درست قلم را به فرزندتان آموزش دهید. او باید مداد را بین انگشت شصت و انگشت اشاره قرار دهد و از بالای قسمت تراشیده شده بگیرد و از مدادهای باریک تر استفاده کند چون انگشتان و عضلات دست کودک کوچک است.

* هر شب به کودک دیکته بگویید:

هر شب به فرزندتان دیکته بگویید واز او بخواهید که دیکته خود را با استفاده از کتاب تصحیح کند تا متوجه غلطهایش شود و آنها را تمرین کند یا اینکه بعد از دیکته گفتن خودتان دیکته اش را تصحیح کنید، سپس به او فرصت دهید غلط املایی خود را دوباره بنویسد. برای ترغیب فرزندتان به نوشتن از ورقه های متنوع و رنگارنگ و از ابزارهای نوشتاری مختلف مانند مداد، خودکار، مداد شمعی، گچ و.. استفاده کنید.

* متنی را به او بدهید تا کلمات غلط را پیدا کند:

یک صفحه از متن کتاب درسی آنها را انتخاب کرده وآن را با تعداد زیادی غلط املایی تایپ کنید. سپس این متن را در اختیار او قرار دهید تا غلطهای مورد نظر را پیدا کند تا مهارت املا نویسی او افزایش یابد.

* متنی را کمرنگ بنویسید تا او پر رنگ کند:

یکی از روش های بسیار موثر پیشنهادی در این بخش از سبک زندگی نمناک روش استفاده از نوشتار کمرنگ است، کافیست شما کلمات و حروفی را که فرزندتان به درستی نمی نویسد را کم رنگ بر روی کاغذ بنویسید و از او بخواهید که روی این خطوط را پررنگ کند.

فال روزانه

فروردین

ممکن است بعضی اوقات در راه شما برای رسیدن به اهداف تان اتفاقی بیفتد که شما را عصبانی و کفری کند، اما اگر شما طبق انتظارات خودتان حرکت کنید، احتمالا حال و روز بهتری خواهید داشت. فرصت‌های زیادی این روزها برای شما بوجود می‌آید که می‌توانید تحولاتی را در کارتان ایجاد کنید و وظایف روزانه خود را با ایده‌های عالی تان پیوند بزنید. اما حالا نیاز دارید که خود را کنترل کنید و به چیزهایی که قبلا به خود قول آن را داده بودید، برسید به جای اینکه کار جدیدی شروع کنید.

اردیبهشت

شما ممکن است امروز مسئولیت کارهای زیادی را به عهده بگیرید چون که به نظرتان می‌رسد آنها ساده تر از همیشه هستند. اما مشکل اینجاست که مایل نیستید که پروژه‌ای را ادامه دهید تا زمانیکه بدانید واقعا آن کار درست است، وگرنه ممکن است همه راهی که رفته بودید را بازگردید. اگر چه ممکن است دیگران به این تفاوت‌ها توجهی نکنند، اما مهم این است که شما کار خود را با کیفیت خوبی انجام دهید. به جای اینکه بعضی وظایف خود را کنار گذاشته و انجام ندهید، آن را به روز دیگری موکول کنید.

خرداد

کند گذشتن تعطیلات آخر هفته شما شاید باب میل شما نباشد و تفریح مورد علاقه تان هم نباشد، اما بهترین حالت ممکن برای شماست. شما کارهای بسیار سخت و سنگینی در هفته آینده پیش روی خود دارید؛ پس بهتر است حالا که فرصت استراحت دارید از آن لذت ببرید.

متاسفانه، شما نمی‌توانید بگویید که این تعطیلات خوب و کاملی بود، پس روی کارهایی که باید انجام شوند تمرکز کنید و خودتان را مجبور کنید که به بهترین نحو ممکن از این تعطیلی استفاده کنید.

تیر

امروزنگران تغییرات اخلاقی و روحیه خود نباشید، زیرا ماه وارد خانه نخست شما شده و این باعث شده که امروز انواع و اقسامی از روحیات خود را به نمایش بگذارید. به این فکر نکنید که اینها از کجا می‌آیند و به کجا می‌روند. بیخود سعی نکنید که عصبانیت تان را به زور کنار بگذارید یا اینکه خود را به چیزی علاقمند کنید. فقط بگذارید احساسات شما راه خود را بروند و سعی نکنید آنها را کنترل کنید.

مرداد

ممکن است عقیده شما این نباشد که افکارتان را برای خودتان نگه دارید، اما این احتمالا بهترین سیاستی است که اکنون می‌توانید اتخاذ کنید.

زمانی که اجازه می‌دهید احساسی از شما جدا شود، پنجره‌های دلتان باز شده و تمام رازها و اسرارتان می‌تواند بیرون ریخته شود. حتی اگرفکر می‌کنید که می‌دانید حد و مرز آن کجاست، اما ممکن است سخت باشد که وسط کار آن را کنترل کنید. خوددار باشید و اسرارتان را برای خودتان حفظ کنید.

شهریور

شما ممکن است امروز نگران این باشید که دوستان تان درباره شما چه فکری می‌کنند، با عبور ماه از یازدهمین خانه شما، احتمال دارد اگر دیگران بخواهند به شما سری بزنند، شما از آنها کناره گیری کنید. اما این حساسیت بیش از حد شماست، و هیچ کس دعوایی با شما ندارد که این طور بخواهید گارد دفاعی بگیرید.

مهر

افکار قدیمیترشما لازم است که امروز دور ریخته شوند، به خاطر اینکه وقتی بررسی می‌کنید می‌بینید که قلب تان چیز دیگری می‌گوید. می‌توانید خودتان را نصیحت کنید که در کار دیگران دخالت نکنید. اما معمولا شما نمی‌توانید وقتی یکی از نزدیک ترین دوستان یا اعضای خانواده تان درگیر مشکلی است خود را کنار بکشید.

آبان

نظر شما درباره عشق می‌تواند امروز با ایجاد تعادلی بین دلهره و بی اعتناعی بهتر بیان شود. این به این معنی نیست که شما نمی‌خواهید با شخص مورد نظرتان رابطه خودمانی و راحتی داشته باشید؛ بلکه به این معنی است که شما باز هم نیاز به استقلال و آزادی عمل دارید. حتی ممکن است بین اینکه کدام یک از دو راه زیر را انتخاب کنید گیج و پریشان شوید: رسیدن یا دوری کردن؟؟؟ می‌توانید این کار را برای خود آسانتر کنید.

آذر

شما احتمالا امروز برای رهایی از تنگنایی که جلوی روی شماست، آسان ترین راه یعنی تنبلی را انتخاب می‌کنید. اگرچه این راه قابل تحسینی نیست، اما دوری کردن از درگیری و مجادله و به تاخیر انداختن تصمیمات مهم می‌تواند بهترین و زیرکانه ترین راه شما برای موقعیت فعلی تان باشد.

دی

اگرچه شما به روشنی می‌بینید که چقدر کار دارید، اما الان دوست دارید به جای اینکه دید منفی نسبت به این قضیه داشته باشید آرام بمانید. شما معمولا محتاط و خوش بین هستید، اما این را هم می‌دانید که رسیدن به اهداف تان نمی‌تواند ساده باشد.

بهمن

امروز شاید برایتان سخت باشد که زندگی عادی هر روزه خود را داشته باشید، و به نظر می‌رسد این میان یک چیزی غلط است. خوشبختانه، این ناراحتی کوچک شما باعث می‌شود که وظایف ناتمامی را که کنار گذاشته بودید به پایان برسانید. با کمی‌کمک از طرف دوستان، می‌توانید ناراحتی‌هایتان را در کار تخلیه کنید، به جای اینکه همیشه در میان کارهای ناتمام خود بمانید.

اسفند

اینجوری نیست که همیشه همه چیز نادرست و اشتباه است: بلکه فقط ممکن است امروز نتوانید باکلاس و تشریفاتی صحبت کنید. تقسیم کردن نگرانی‌هایتان با دیگری می‌تواند او را هم در این موقعیت بحرانی درگیر کند، تا جائیکه همه کسانی را که در این ماجرا درگیر هستند را زیر سئوال ببرد. با گفتن اینکه دقیقا چه اتفاقی افتاده می‌توانید دیگران را آسوده خاطر کنید به جای اینکه به آنها بگویید شما چه فکر می‌کنید.