آشپزی

شربت عرق کاسنی

شربت عرق کاسنی یکی از خوشمزه ترین شربت های سنتی می باشد که طرفداران زیادی دارد این شربت از فواید زیادی برای بدن برخوردار است.
کاسنی یک نوع گیاه پرخاصیت است که دارای خواص دارویی و درمانی زیادی است. کاسنی یک آرام بخشی بسیارقوی است و به تسکین دردها و همچنین فشارها و دردهای عصبی کمک زیادی می کند.
کاسنی باعث کاهش اضطراب و استرس میشود و برای کسانی که مشکلات کم خوابی دارند توصیه میشود و همچنین کاسنی خون ساز است و شستشو دهنده کبد و کلیه میباشد.
طبع کاسنی خیلی سرد است و به افرادی که دارای طبع سرد هستند یا فشار خون پایین دارند توصیه میشود که در مصرف آن دقت کنند.

مواد لازم:

نصف لیوان :عرق کاسنی
نصف لیوان : عرق شاتره
سه قاشق غذاخوری : عرق نعنا
سه قاشق غذاخوری : گلاب
مقداری : شکر
مقداری : زعفران دم کرده
به میزان لازم : آب

طرز تهیه :

برای تهیه شربت کاسنی باید عرق کاسنی، عرق شاتره، گلاب و عرق نعنا را داخل ظرفی با هم مخلوط کنید و به اندازه کافی آب به آن اضافه کنید تا طعم و مزه عرق ها کاملا مشخص باشد.
برای شیرین کردن شربت هم به مقدار دلخواه میتوانید شکر هم به آن اضافه کنید ، چون میزان شکر بستگی به ذائقه خودتان دارد.در آخر هم مقداری زعفران دم کرد به شربتتان اضافه کنید و شربت عرق کاسنی را درون یخچال قرار دهید تا خنک شود.شربت عرق کاسنی را پس از سرد شدن ، با برش لیمو و برگ نعنا تزیین کنید و میل کنید.

چند نکته :

برای بهتر حل شدن شکر در شربت میتوانید آن را با آب مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید تا زودتر و بهتر حل شود. و پس از خنک شدن به شربت اضافه کنید.
بجای شکر میتوانید از عسل طبیعی در شربت عرق کاسنی استفاده کنید تا شربتی سالم تر و مقوی تر داشته باشید.
اگر عرق شاتره و عرق نعنا در دسترس نداشتید می توانید آنها را حذف کنید.

تارت شکلات و میوه

مواد لازم :

پودر کاکائو : ۳ قاشق سوپخوری
آرد : ۲۵۰ گرم
کره : ۱۵۰ گرم
شکر : ۴۰ گرم
آب : ۳ قاشق سوپخوری
مارمالاد زردآلو : به میزان لازم
فندق خرد شده : ۵۰ گرم
شکلات آب شده : ۵۰ گرم
میوه تازه : به میزان لازم

طرز تهیه :

فر را ابتدا با دما ۱۹۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
ظرفی را بردارید و میزارن آرد گفته شده را درون آن الک کنید. سپس پودر کاکائو را نیز با الک کردن به آرد اضافه کنید و با یک قاشف این دو را با یکدیگر ترکیب کنید.
کره را به آرد و پودر کاکائو اضافه کنید و این مواد را با یکدیگر مخلوط کنید در ادامه سعی کنید با دست این ماده بدست آمده را تبدیل به خرده های نان کنید.
شکر را به مخلوط بالا اضافه کنید و خوب ترکیب کنید کم کم مقداری آب را به این ترکیب اضافه کنید تا مواد شکل خمیری به خود بگیرد.
خمیر آماده شده را به اندازه ۱۵ دقیقه در یخچال قرار بدهید تا کمی سفت شود.
اندازه قالب تارت خمیر را باز کنید و سپس با چنگال رویش ضربه بزنید و سطح روی خمیر را با یک تکه کاغذ روغنی بپوشانید و روی کاغذ را با حبوبات خشک کمی پر کنید.
تمامی خمیر را به همین منوال آماده کنید و در سینی فر قرار بدهید سپس سینی را درون فری که از قبل آماده کرده بودید بگذارید. به مدت نیم ساعت و یا کمتر بگذارید تا سینی درون فر باقی بماند.
سینی را بیرون بی آورید و کاغذ روغنی را از روی خمیر بردارید دوباره سینی را درون فر قرار بدهید تا بدون کاغذ این دفعه بپزد. ۵ دقیقه تایم برای این کار کافی است.
خمیر پخته شده را از فر خارج کنید و بگذارید تا خنک شود سپس به لبه های نان شکلات و یا مارمالاد زردآلو بمالید فندق هایی که خرد کرده اید را به این گوشه های نان بریزید.
مقداری شکلات آب کنید و درون نان پخته شده بریزید سپس با میوه هایی که در اختیار دارید به دلخواهتان بپوشانید.
مارمالادتان را کمی گرم کنید و با برس آشپزی آن را روی میوه های دسرتان بمالید.
می توانید هنگام پخت تارت بعد از ریختن شکلات از خامه فرم گرفته و یا از کرم پاتی سیر استفاده کنید تا مزه خاصی به تارت شکلات و میوه ای تان بدهید.

نکته :

تارتت شکلات و میوه جزو کیک و شیرینی > پای و تارت می‌باشد.
زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدودا ۱ ساعت و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۲۰دقیقه میباشد .
تارتت شکلات و میوه را می توانید در وعده میان وعده – دسر – سرو کنید .
توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۴ نفر مناسب میباشد .

لزوم توجه و آموزش والدین ؛

وقتی فرزندتان درگیر مزاحمت اینترنتی می‌شود

فرزندانمان به سبب شرایط روحی و جسمی که در دوره نوجوانی دارند، بیشتر از ما فاصله می‌گیرند، اما نیازشان به حمایت هنوز پابرجاست؛ مخصوصا در شرایطی که با مزاحمت اینترنتی دست به گریبانند.
اکثر بچه‌ها تا سنین پیش از مدرسه هر لحظه در حال حرف‌زدن هستند، هرچه کودکی بیشتر برونگرا باشد، بیشتر از وقایع و اتفاقات روزش و حتی درونیاتش با والدین خود صحبت می‌کند. پس از ورود کودک به پیش‌دبستانی و دبستان و مستقل‌شدن نسبی از والدین، این پدر و مادر هستند که بیشتر تمایل به شنیدن لحظاتی دارند که در آن حضور ندارند. بخشی اشتیاق برای دانستن ماجراهایی است که فرزندشان بدون آن‌ها تجربه کرده و بخش دیگر نگرانی پنهانی است که هر والدی نسبت به سلامت روحی و جسمی فرزندش دارد.
میل به مراقبت و ایجاد امنیت برای فرزندان از پایه‌ای‌ترین امیالی است که در والدین فعال می‌شود، ما همواره مراقب جسم و جان فرزندان‌مان هستیم، اما زمانی می‌رسد که نه او حرفی به ما می‌زند و نه ما می‌دانیم چه اتفاقی افتاده و چه کسی یا چه چیزی او را این‌طور درهم شکسته. نوجوانی زمانی است که فرزندان به سبب شرایط روحی و جسمی که در آن درگیر هستند، بیشتر از ما فاصله می‌گیرند، اما نیازشان به حمایت هنوز پابرجاست. مخصوصا در شرایطی که با مزاحمت اینترنتی دست به گریبانند.

* هوشیار باشید

بسیاری از نوجوانان به والدین خود درباره آزار و اذیت اینترنتی حرفی نمی‌زنند. دلایل مختلفی برای امتناع از گفتن وجود دارد. یکی خجالت از بیان مساله به والدین است، ترس از این‌که او را ضعیف و ترسو قلمداد کنید یا ممکن است نگران این مساله باشند که واردشدن شما به مساله، شرایط را برایشان سخت‌تر کند و مشکلی را حل نکند.
یکی از دلایل دیگر می‌تواند این باشد که حتی خودشان هم از شرایط سختی که با آن مواجه هستند آگاهی ندارند. در واقع تحت فشار روحی و حتی جسمی قرار دارند که به دلایلی خود را مستحق آن می‌دانند و راه فرار یا نجاتی برای خود قائل نیستند. به همین علت این مشکل را با کسی نیز در میان نمی‌گذارند. با این حال اگر شما احساس کردید یا احتمال دادید فرزندتان مورد آزار و اذیت اینترنتی قرار گرفته، این به معنای آن است که مساله به اندازه کافی مهم، بزرگ و مشکل‌ساز بوده که شما نیز متوجه آن شده‌اید.

* من می‌شنوم

اگر فرزندتان به طور کلی از گفتگو امتناع می‌کند موانع را شناسایی کنید، آیا به شما اطمینان ندارد یا عامل بیرونی او را می‌ترساند؟ آیا شرایط روحی خود را به خوبی درک کرده؟ وظیفه شما این است که محیط روحی امنی برای او فراهم کنید. به این معنی که بتواند در کمترین کشمکشی با شما احساسات و شرایط روحی‌اش را بررسی کند و شما به عنوان والد به او اطمینان دهید مساله تنبیه یا تجسس و حتی سرک کشیدن در زندگی شخصی او مطرح نیست و سلامت روحی و جسمی اوست که برای شما مهم است.
صمیمیت خود را با او بیشتر کنید و از علاقه‌مندی‌ها، فعالیت‌ها و دوستانش بپرسید، بدون آن‌که حس کند سعی در سرک کشیدن در کارش را دارید.
از علاقه‌مندی‌های خود هم بگویید. بهبود و عمیق کردن روابط با نوجوان کلید حل بسیاری از مشکلات است، به او نشان دهید می‌توانید بدون قضاوت و برانگیختگی احساسات، او را بشنوید و هر زمان که بخواهد او را حمایت کنید. گاهی یک برنامه دو نفره مانند پیاده‌روی عصرگاهی، باعث می‌شود سدهای درونی او کم‌کم بشکند و به شما اعتماد کند و مساله را با شما در میان بگذارد. تجسس و کارآگاه‌بازی را که به ناراحتی و عصبانیت او منجر شود، کنار بگذارید. به او نشان دهید برای حریم روابطش احترام قائل هستید و می‌دانید او هم مانند هر بزرگسالی حریمی برای خود دارد، اما خط قرمز و اولویت شما سلامت جسمی و روحی اوست. در شرایط حاد با مشاور امین و حاذقی مشورت کنید.
اگر فرزندمان درگیر مزاحمت اینترنتی شد، چه کنیم؟

* گام‌بندی کنید

اگر فرزند شما توسط شخصی که می‌شناسد مورد آزار قرار گرفته و پس از مراحلی که طی کردید به شما اعتماد کرده و شما را وارد ماجرا کرده است، بهتر است این موضوع را رودررو با والدین آن نوجوان مطرح کنید. تلاش برای شفافیت و حل کردن مسائل با گفتگو و شفاف‌کردن فضا در گام نخست فرهنگی را به فرزندتان آموزش می‌دهد که ارزشمند است، این‌که باید خوب شنید و خوب گفتگو کرد. این مراحل می‌تواند به شما کمک کند با هم اختلافات را حل کنید.
یک قرار ملاقات تنظیم کنید: ما همیشه در شرایط ایده‌آل قرار نداریم، همه افراد امکان، ظرفیت و مهارت گفتگو را ندارند، پس در ابتدا افرادی را که در این ماجرا سهیم هستند، شناسایی کنید. در صورتی‌که آزاردهنده از هم‌مدرسه‌ای‌های فرزندتان است، مسؤولین مدرسه را در جریان قرار دهید.
پیش از جلسه خانوادگی با والدین آشنا شوید و مواضع خود را شفاف کنید و این نکته را در خاطر داشته باشید لزوما شخص قلدر مجرم نیست و می‌تواند خود او هم قربانی شرایطی مشابه باشد. به عنوان یک والد تنها مصلحت فرزند خود را در نظر نگیرید و با رافت بیشتری به دو نوجوان نگاه کنید.
شما برای فرزندتان آنجا هستید: توضیح دهید که فرزند شما مساله‌ای را مطرح کرده و شما برای شفاف شدن جوانب مساله و حل آن قدم پیش گذاشته‌اید و این درخواست را دارید که درباره شرایط فرزندان‌تان در جمع دو خانواده گفتگو کنید.
هدف خود را بیان کنید: احساسات خود را شفاف بیان کنید. بله، عصبانی و آسیب دیده‌اید، اما هدف شما فراتر از سرزنش یا تنها بروز احساسات است. شما می‌خواهید مقابل چرخه قلدری بایستید و از نوجوانان بخواهید از رفتار مخرب دست بکشند.
بگذارید والدین دیگر هم صحبت کنند: آن‌ها را بشنوید، والدین نوجوان قلدر هم ممکن است اطلاعاتی داشته باشند که شما از آن‌ها اطلاع ندارید، همین خوب شنیدن نشان‌دهنده حسن نیت شماست و باعث می‌شود بهتر مساله حل و فصل شود. در هر حال در دادگاه هم سخنان دو طرف کامل و با ذهن باز شنیده می‌شود، اگرچه این جلسه را به چشم دادگاه نباید ببینید.
مدرک ارائه کنید: در صورت نیاز پیام، تصاویر و آنچه را به عنوان مدرک قلدری موجود است با حفظ احترام افراد و حریم و اجازه فرزند خود ارائه کنید.
همکاری: تا آنجا که ممکن است، سعی کنید والدین دیگر را به خدمت بگیرید تا بتوانید به عنوان یک جبهه متحد کار کنید. این به معنی جبهه‌بندی نیست، والدین نیاز به آگاهی دارند. لازم نیست فرد قلدر در مدرسه رسوا شود، اما می‌توانید با والدین دیگر برای آگاهی‌بخشی تماس بگیرید و بدون بردن نام نوجوانان، آن‌ها را در جریان ماجرا قرار دهید، انتقال تجربه‌های مثبت میان والدین یکی از راه‌های کمک به فرزندان است.
گام بعدی را مشخص کنید: برنامه‌ای در نظر بگیرید، با توجه به آرام یا اوج‌گرفتن اوضاع ممکن است لازم باشد یک مهمان بی‌طرف به طور مثال یک معلم، مشاور را برای کنار آمدن با این مشکل دعوت کنید و به دو طرف برای حل مساله کمک کنید. در نظر داشته باشید اگر تهدید جدی برای امنیت روحی و جسمی فرزندتان مشاهده کردید سریع با مراجع قانونی تماس بگیرید.

برای زندگی بهتر ؛

راه رهایی از یکنواختی و تکراری بودن زندگی را بیاموزید

می توانید زندگی های یکنواخت و کسل کننده را با ایجاد تنوع های کوچک از یکنواختی خارج کنید و از زندگی لذت بیشتری ببرید.
زمان در یک چشم بهم زدنی می گذرد و شما گاهی متوجه این مسئله ی مهم نیستید. تا به حال پیش آمده از خوتان سوال های مشابهی بپرسید که " چرا روتین زندگی من خسته کننده است ؟" و " آیا این همه زندگی من است؟ " .
یک زندگی بدون نظم و روتین می تواند دچار آشفتگی و هرج و مرج شود، برای پیشگیری از فراتر رفتن از حد و مرزها ما به نظم و قاعده نیاز داریم تا هر چیزی را سر جای خودش نگه داریم. بدون نظم و روتین، خودمان را گم خواهیم کرد و بی انگیزه خواهیم شد. اما متاسفانه زندگی با نظم و کار کردن و تفریح و استراحت نداشتن از ما یک انسان خسته و دلزده خواهد ساخت. ایجاد تغییراتی در زندگی برای روشنی بخشیدن به آن ضروری است در این شرایط خواهید فهمید که سنگ های قیمتی در تاریک ترین و دورترین مکان نیز درخشان هستند !
بنابراین لازم است که بیاموزید چگونه زندگی را باید از دید و زاویه دیگری تماشا کرد، با مطالعه ی این بخش از نمناک به این مهم نزدیک تر خواهید شد. ما در ادامه این مطلب راههای ساده ای را به شما پیشنهاد می کنیم که بتوانید کمی تنوع به زندگی تان وارد کرده و بدون اینکه مجبور شوید نظم زندگی تان را بهم بزنید، از دلزدگی و کسالت خارج شوید.
۱. به خاطر داشته باشید هیچ گاه برای آموختن دیر نیست
هیچ وقت زمان برای آموختن و کنجکاوی دیر نیست. در صورت دسترسی به رایانه، فرصت یادگیری تقریبا همه چیز در اختیار شماست زیرا برخی موسسات آموزش های خود را به صورت آنلاین ارائه می دهند. بنابراین فعالیتی را انتخاب کنید که شما را به هیجان آورد و از نظر عاطفی و ذهنی در همه مکانی شما را قلقلک دهد و به وجد بیاورد.

۲. هرگز یک جاده را دوبار طی نکنید
بر اساس یک قانون طلایی، هرگز دوبار یک مسیر را طی نکنید. برای تجربه کردن مجبور نیستید به هر مکانی که بازدید نکرده اید سفر کنید، شما می توانید با کمک یک فرد آشنا به زادگاه یا روستای مورد نظرتان به کشف های باورنکردنی برسید. بنابراین با استفاده از مسیرهای انحرافی و جزئی مسیرهای خسته کننده را جذاب کنید. بدین وسیله نه تنها مکان های جدیدی را کشف می کنید بلکه ممکن است در این راه با افراد جدید هم برخورد کنید.
۳. در محل کار خود "سرگرمی" هایی را ایجاد کنید
هنگامی که روز کاری شما مملو از لیست انجام کارهای بی پایان است، ذهن شما خسته شده و قدرت شناخت امور دیگر را براساس خستگی از دست می دهید.
ادامه دادن به یک روش ممکن است باعث شود از کاری که دارید احساس دلزدگی کنید. برای پیشگیری از این امر، زمانی را برای انجام فعالیت های سرگرم کننده در محل کار که می تواند خستگی شما را به دور کند و عملکردتان را بهبود بخشد، اختصاص دهید.
در حالی که این امر نیاز به مقداری برنامه ریزی، خلاقیت و مشاوره با همکاران و کارمندان دارد اما تغییر تجربه کاری امکان پذیراست و می تواند زندگی کاری خسته کننده شما را احیا کند.
۴. خلاقیت خود را به کار بگیرید
مزایای خلاقیت بسیار زیاد است زیرا نه تنها در این میان چیزی می آموزید بلکه به قسمت هایی از مغز که در روز کاری خسته می شود اجازه تنفس و احیا می دهید. انجام یک نوع کاردستی مانند سفالگری، کار های چوبی، طراحی داخلی یا بازسازی می تواند به طیف وسیعی از احساسات دسترسی پیدا کند. بنابراین در سبک زندگی خود خلاقیت نشان دهید، کنجکاو باشید و آزمایش کنید.
۵. به سفر بروید
هر وقت که پول و وقت کافی داشتید به شهرها یا کشورهای همسایه که تا به حال نرفته اید، مسافرت کنید. دنیا جای بسیار بسیار بزرگی است که همیشه جاهایی برای دیدن و افرادی برای ملاقات کردن دارد که برای تان جذاب و جالب باشند.
اگر سفر کردن واقعا برای تان سخت و چالش برانگیز است، حلقه ی دوستان خود را گسترش بدهید و یا به دوستان قدیمی خود سر بزنید و خودتان را با فضایی که هم اکنون در آن هستید محدود نکنید.
۶. اهداف تجربی روزانه برای خود خلق کنید
داشتن اهداف روزانه و افزودن مداوم به آن بسیار توصیه می شود. شما می توانید از مقیاس های کوچک نیز استفاده کنید، به عنوان مثال:
– هنگامی که قصد خرید دارید چیزی را سفارش دهید که معمولا سفارش نمی دهید.
– به رستورانی بروید که تا به حال نرفته اید.
– مسیر دیگری را برای رسیدن به مقصد امتحان کنید.
– با گوش دادن به کتاب صوتی به مغزتان اجازه تنفس دهید.
– با همکارتان به ناهار بروید.
*هر روز کار متفاوتی انجام دهید تا در زمانی کوتاه روحیه تان تقویت شود . نکته مهم این است که هیچ یک از این ایده ها نیازی به خرید هیچ ابزاری برای تجربه یا تحقق آن ها ندارد.

سلامت خانواده ؛

ورزشکاران زیر ۲۰ سال این غذاها را بخورند

نوجوان شما چه فوتبالیست باشد چه دیگر رشته‌ها مانند بسکتبال و والیبال را دنبال کند، نیاز به قدرت و سرعت برای تمرین و مسابقه دارد اما نکات مهمی در تغذیه ورزشکاران نوجوان وجود دارد که باید به آن توجه کرد. نباید چربی و شکر زیاد و غذاهای ناسالم به بدن قهرمانان جوان وارد شود و نوجوانان ورزشکار پسر بین ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ کیلوکالری در روز و دختران بین ۲۲۰۰ تا ۳۰۰۰ کیلوکالری در روز نیاز دارند.

* غذا همانند سوخت است

این میزان کالری باید با کیفیت مناسب و از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، غلات کامل، لبنیات کم‌چرب، گوشت‌های بدون چربی و روغن‌ها و مغزهای سالم تامین شود. بهتر است صبحانه متشکل از غلات کامل، شیر کم‌چرب، میوه تازه مانند موز یا آبمیوه خانگی و چربی مناسب (مانند کره بادام زمینی) و یا تخم مرغ آب‌پز باشد. همچنین چنانچه نوجوان در دوران مدرسه ورزش می‌کند، بهتر است از مصرف تنقلات بی‌ارزش، مواد غذایی سرخ شده و آبمیوه‌های صنعتی در مدرسه بپرهیزد.
وعده ناهار نوجوانان ورزشکار نیز باید کمترین میزان مواد سرخ شده و گوشت‌های پرچرب را داشته باشد و به جای آن بهتر است از حبوبات، گوشت لخم، مرغ گریل شده، سالاد سبزی‌ها و روغن‌های سالم استفاده کرد. همچنین در وعده شام استفاده از غلات کامل مثل ماکارونی یا پاستا با آرد کامل یا نان کامل به همراه مقادیری گوشت یا سویا یا سایر منابع پروتئینی در کنار سبزی‌ها می‌تواند مناسب باشد، همچنین بهتر است در طول روز میان‌وعده‌های سالم مثل میوه، سبزی‌ها، ماست‌های میوه‌ای، شیرمیوه و یا پاپ‌کورن‌های کم‌چرب در دسترس نوجوان باشد.

* اهمیت کربوهیدرات

کربوهیدرات مهم‌ترین گروه غذایی برای نوجوانان ورزشکار است و به عنوان سوخت ذخیره شده در عضلات یکی از مهم‌ترین سوخت‌های ورزشکار هنگام مسابقه یا تمرین بوده و پس از ورزش نیز برای بازسازی و ریکاوری عضلات بسیار مهم است و تنها منبع سوختی بدن برای حرکات قدرتی شدید مانند یک استارت دویدن، یک پرتاب (اسلم دانک) بسکتبال و یا یک آبشار والیبال، کربوهیدرات است.
بهتر است پیش از ورزش، نوجوان یک میان وعده (اسنک) سبک دریافت کند به ویژه اگر فاصله بین ناهار تا ورزش طولانی شود؛ برای مثال یک ساندویچ کوچک مرغ یا بوقلمون به همراه یک تا دو لیوان آب (نیم تا یک ساعت پس از اسنک) مناسب است و بلافاصله پس از ورزش نیز لازم است نوجوان از نوشیدنی‌های ورزشی مخصوص یا شیرکاکائو کم چرب و یا موز برای ریکاوری بهتر استفاده کند.

* ساخت و تقویت عضلات

نوجوان برای ساخت و تقویت عضلات باید از منابع مناسب و سالم پروتئینی استفاده کند؛ برای مثال گوشت لخم، سینه مرغ، گوشت بوقلمون، انواع ماهی، تخم مرغ، شیر کم‌چرب، پنیر غیرخامه‌ای و ماست کم‌چرب از بهترین منابع پروتئین‌های باکیفیت هستند. همچنین حبوبات به ویژه لوبیا و عدس نیز منابع خوب پروتئین هستند و بهتر است در هر وعده غذایی نوجوان یک یا چند مورد از منابع غذایی پروتئینی یاد شده وجود داشته باشد، بدین ترتیب رشد عادی نوجوان و همچنین تقویت و رشد عضلات او بهبود می‌یابد.
همچنین چنانچه نوجوان لازم دارد کالری بیشتری در روز دریافت کند، نوشیدنی‌های ورزشی مخصوص، اسموتی‌ها از قبیل مخلوط شیر، میوه، عسل و یخ، ساندویچ کره بادام زمینی و یا گرانول‌ها مناسب است.

فال روزانه

فروردین

امروز حوصله‌ی منطق و مسائل جدی را ندارید، به خصوص اگر کسی بخواهد خارج از شوخی با شما صحبت کند. شاید بخواهید بی خیال وظایف بشوید حتی اگر بدانید که ناچار می‌شوید بهای سنگینی برای این رفتار نسنجیده‌ی خود بپردازید. اما اگر قبل از اینکه به دنبال خوش گذرانی باشید کمی‌فکر کنید حتما می‌فهمید که بعد از تمام کردن کارهایتان حتی می‌توانید بیشتر به این منظور برسید.

اردیبهشت

خیلی برای اتان سخت است که براستراحت خود غلبه کنید. بنابراین از تکان دادن به خودتان شانه خالی می‌کنید. شاید آرزویتان این باشد که تمام لحظات را با شادی و تفریح که شما درآن استاد هستید، بگذرانید اما خیال پردازی شما به واقعیت تبدیل نمی‌شود مگر اینکه خودتان بخواهید که کار کنید و فوراً راحت طلبی را کنار بگذارید. گرچه باید خیلی از خودتان به خاطر این کار خواهش کنید ولی به لذت وقتی از چیزی برای نشان دادن روزتان دارید می‌ارزد.

خرداد

امروز دوستانتان، شما را به خاطر کاری که هرگز قبلا آن را انجام نداده اید تشویق خواهند کرد.خوشبختانه، این که شما می‌خواهید آنها را همراهی کنید روز بسیار خوشی را برای شما بوجود می‌آورد.اما از بد شانسی، شما شیفته ی کاری می‌شوید که دارید انجام می‌دهید که باعث می‌شود مسوولیتهای خود را فراموش کنید.اکنون یک وقت خوب لازم است تا شما برگردید و کارهای ناتمام خود را تکمیل کنید.

تیر

شاید بی اختیار صحبت کردن در جمع، مشکل بزرگی برای شما باشد زیرا ترجیح می‌دهید قبل از اینکه چیزی را برای دیگران بگویید اول در خلوت خودتان تمرین کنید.اما اگر با همکاران خود راحت هستید، پس باید بتوانید زمانیکه در این موقعیت قرار می‌گیرید، اختیار خود را به دست بگیرید.به هرحال، اکنون بین این دو طرف قرار دارید، پس یک سری نظرات را برای خود داشته باشید و هر زمانی که موقعیت پیش آمد آنها را در جمع بیان کنید.

مرداد

اگر امروز کسی داستان طولانی ای را برای شما تعریف کرده، احتمالا ً به آنچه شنیده اید اعتقاد دارید اما این الزاماً به معنی گول خوردن نیست.بلکه شما می‌خواهید حرف کسی را اجمالاً درست فرض کنید. موافق بودن با ایده ی دیگران می‌تواند جرقه ای را در زندگی خودتان ایجاد کند.اما تحلیل زیاد، این روند را قبل از اینکه در مرحله ی اولیه است متوقف می‌کند.

شهریور

شاید وقتی به خرید می‌روید به دنبال پیدا کردن یک ترازو برای خود با شید. اما موقتاً چشمتان آن را نبیند. حتی ممکن است خیلی طول بکشد تا بفهمید که چه چیزی الان می‌خواهید. چون این کار شما را آسان تر می‌کند.با این وجود، اگرچیز قشنگی هم بخرید،راضی نخواهید بود.تازه اگر آن چیز جدیدی که خریده اید به درد نخور باشد از خرید آن پشیمان هم می‌شوید.

مهر

شاید امروز یک روز ماجرایی باشد که عشق را به شما هدیه کند.اما این ماجرای عشقی آنقدر هم که شما می‌خواهید طول نکشد.ستاره ی اقبال شما فرصتهایی را برای عشق، خلاقیت و خود انگیختگی فراهم می‌کند در حالیکه ماه میزان اشتیاق شما را بیشتر می‌کند.شما باید بین واقع گرا بودن و در لحظه زندگی کردن خود تعادلی را برقرار کنید. قطعاً نمی‌خواهید که این موقعیت جذاب را از دست بدهید.به هرحال اگر آرزوی شما خیلی شدید باشد می‌تواند بعدها یأس و ناامیدی را برای شما به همراه داشته باشد.

آبان

نظر فعلی شما در مورد شاد بودن الزاماً نیازی به تأیید دیگران ندارد.اکنون لذت بردن از کار بیشتر شما را راضی می‌کند پس امروز می‌توانید با در نظر نگرفتن دنیای اطراف خود کاملاً خرسند باشید همینطور می‌توانید سودمند هم باشید.اما باید هوشیار باشید چون ممکن است این کار باعث بی خیالی شما بشود.باید از آرامش خودتان لذت ببرید اما ممکن است بعداً از اینکه کارتان را تمام نکردید خودتان را سرزنش کنید.

آذر

شما نگرش بسیار سالمی در مورد تعادل بین کار و تفریح امروز دارید زیرا شما می‌دانید که اگربه مسوولیت‌ها توجه نکنید، روی هم انباشته می‌شوند.اما با حتی اراده ی قوی تر از معمول هم، خیلی از چیزهای حواس پرت کن دوست داشتنی و شیرین می‌توانند تمرکز شما را به هم بریزند.وقتی فکر می‌کنید که نمی‌توانید مثمر ثمر باشید،خیلی به خودتان سخت نگیرید. فقط به کارهای روزانه ای که الان دارید و آنچه باید انجام دهید توجه کنید.

دی

کسانی هستند که فکر می‌کنند شما متولیدین بز نمی‌دانید که چگونه تفریح کنید و امروز روز شماست برای اینکه به آنها ثابت کنید که اشتباه می‌کنند.گرچه ممکن است برای تمام کردن کارتان قبل از اینکه به سوی تفریح بروید،وسواس داشته باشید اما حداقل ذاتاً قادرید وقتی آماده ی تفریح هستید وظایف ناتمام خود را سوا کنید.ا

بهمن

گرچه ممکن است امروز سوار بر ابر خیال باشید، اما واقعاً این یک مشکلی است که شما دارید تا خود را بتوانید از توقعات مردم رها کنید، به خصوص اگر آنها الان به شما وابسته هستند.اما تسلیم برنامه‌ی زمانی وفشارهای آنها نشوید. شاید با لحظه ای کنار گذاشتن کار روزانه ی خود بتوانید بهره ی زیادی ببرید. اگر می‌توانید، روز بسیار خوشی را برای خود فراهم کنید.مسوولیتهای شما، هر زمانیکه به سراغ آنها بروید، سرجایشان هستند.

اسفند

اگر به فکر این هستید که چگونه عادتهای دیرینه ی خود را از بین ببرید، امروز، فرصت خوبی است.امتحان یک چیز جدید و تازه شاید گاهی خطرناک باشد اما الان پیش بینی به حد کافی هست که شما رابه حرکت وادارد.حتی اگر کاری را دارید انجام می‌دهید که با آن آشنا هستید، سعی کنید آن را به شکل دیگری انجام دهید.