

آشپزی در یک کلاس درس

آشپزی

خورشت داوود پاشا

مواد لازم:

گوشت ۳۰۰ گرم چرخ کرده
آویشن به مقدار لازم
پیاز دو عدد رنده شده
زردچوبه به مقدار لازم
رب انار به مقدار لازم
لفل به مقدار لازم
نعناع خشک چهار قاشقسوپ خوری
نمک به مقدار لازم

طرز تهیه:

پختن این خورشت کار بسیار آسانی است و می توانید به عنوان وعده غذایی اصلی از آن استفاده کنید و کمتر از نیم ساعت زمان شما را می گیرد و حدود یک ساعت و نیم برای پختن و جا افتادن آن زمان نیاز دارید.

برای پختن این خورش باید از گوشت چرخ کرده استفاده کنید و در اولین مرحله گوشت چرخ کرده را همراه نمک و فلفل و زردچوبه و پیاز رنده شده در یک ظرف مخلوط کنید و به خوبی ورز دهید تا محتویات شما یکنواخت شود و بعد گوشت چرخ کرده را به صورت توبی و قلفلی در بیابورید و حدود یک ساعت داخل یخچال بگذارید تا خود را بگیرند. در مرحله بعدی باید مقداری روغن داخل تابه ریخته و روی شعله گاز قرار دهید و وقتی که کمی داغ شد گوشت ها را از یخچال خارج کرده و داخل روغن تفت دهید.

در همین حین یک پیاز دیگر را هم خرد کرده و داخل یک ماهیتابه روغن بریزید و تفت دهید و وقتی که سرخ شدند، گوشت قلفلی ها را هم به آن اضافه کرده و کمی زردچوبه و نمنآ خشک اضافه کنید تا عطر و بوی خوبی به خورش شما بدهد.

سپس کمی رب انار را با آب جوش مخلوط کرده و هم بزیند تا رقیق شود. مقدار رب انار و میزان شیرینی و ترشی آن بستگی به ذائقه شما دارد و می توانید از رب انار ترش هم در صورت تمایل استفاده کنید.

سپس می توانید رب انار رقیق شده را به ظرفی که گوشت قلفلی ها داخل آن بود اضافه کنید و وقتی که به جوش افتاد حرارت را کم کنید تا گوشت شما مغز پخت شود و طعم سس به خورد آن برود و سس هم غلیظ تر شود .

حالا خورشت داود پاشا شما آماده است و می‌توانید آن را سرو کرده و در کنار برنج و انواع پلو ها آن را صرف کنید و خوردن آن لذت ببرید.ممعولا این خورش را در کنار برنج آبکشی یا انواع برنج کنه میل می کنند که در مطلیبی جدا طرز تهیه آنها را آموزش خواهیم داد.

کوفته بوقلمون و سبزیجات

مواد لازم:

پنیر پارمسان نصف فنجان
یا دو کف دست پیاز ۱ عدد
متوسط ریز خرد شده مرغ ۱ فنجان
سینه بوقلمون ۱ بسته
جوز هندی نصف قاشق غذاخوری تازه و رنده شده
سیر ۳ حبه خرد شده
آرد ۲ قاشق غذاخوری خرده نان ۱ پیاله نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
روغن زیتون فرابکر به مقدار لازم
شیر یک و سه چهارم فنجان تخم مرغ ۱ عدد
بزرگ مخلوط پنیرهای ایتالیایی به مقدار لازم
اسفنج ۱ بسته
کره ۲ قاشق غذاخوری برگ جعفری یک چهارم فنجان خرد شده

طرز تهیه:

یکی از غذاهای محبوب ما ایرانی ها که از گذشته مورد علاقه افراد زیادی بوده و خیلی ها آن را مختص به تبریز می دانند کوفته است که معمولا با استفاده از گوشت قرمز و لپه های کوبیده شده تهیه می شود، ولی این شیوه پختی که برای کوفته تبریزی در پیش می گیریم مخصوص ما ایرانی هاست.ولی اروپایی‌ها هم کوفته مختص خود را دارند که تجربه طعم بی نظیر آن خالی از لطف نیست.

این کوفته با استفاده از گوشت مرغ و بوقلمون و بدون استفاده از گوشت قرمز درست می شود و به جای اینکه از لپه در کنار گوشت استفاده کنید، باید داخل آن خورده نار، بریزید.

در اولین مرحله برای تهیه این غذا باید فر خود را روی دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید تا فضای داخلی آن گرم شود؟ در همین حین که فر شما گرم می شود اسفنج هایی که یخ آنها باز شده را با استفاده از حوله آشپزخانه خشک کنید و یا از اسفنج تازه استفاده کنید.

سپس گوشت بوقلمون را داخل یک کاسه بگذارید و وسط آن را خالی کنید و بعد پیاز خرد شده به همراه اسفنج و سیر و تخم مرغ بزرگ و یک چهارم شیر و خرده های نان و پنیر پارمسان رنده شده و فلفل و نمک را امیان آن بگذارید و با هم مخلوط کنید.

حالا با استفاده از موادی که درست کرده اید ۱۲ عدد یا بیشتر و یا کمتر کوفته تهیه کنید و کمی روغن زیتون روی آنها بریزید و داخل یک ظرف مناسب برای فر قرار دهید و حدود ۲۰ دقیقه اجازه دهید که به خوبی داخل فر بپزد تا مغز پخت شود.

در همین حین که کوفته ها داخل فر در حال پختن هستند باید یک قابلمه کوچک را بردارید تا مشغول تهیه سس شوید.

حالا باید قابلمه را روی شعله متوسط گاز قرار دهید و کمی روغن زیتون و ۲ قاشق غذاخوری کره داخل قابلمه بریزید، وقتی که کره ذوب شد، پیاز هایی که به صورت نگینی خرد کرده اید داخل آن تفت دهید و بعد آرد را به آن اضافه کنید و اجازه دهید که حدود یک دقیقه بپزد.

بعد از این زمان یک و یک دوم فنجان شیر به آن اضافه کنید و کمی صبر کنید تا محتویات قابلمه به جوش بیاید. سپس پنیر ایتالیایی خورد شده مثل پنیر پستو و موزارلا را به ظرف خود اضافه کنید و مجدداً آن را هم بزیند و برای اینکه سس شما مزه بهتری پیدا کند کمی نمک، فلفل و جوز هندی هم به آن اضافه کنید و شعله گاز را کم کنید تا سس به غلظت مناسب برسد.

اکنون باید کوفته قلفلی های پخته را از فر خارج کنید و در کنار آن سس و برگ جعفری تازه قرار دهید و آن را سرو کنید.

در این مرحله دیگر کوفته بوقلمون و سبزیجات آماده است و می توانید آن را نوش جان کنید.

خانواده

با نزدیک شدن به بازگشایی مدارس ؛

مراقب عارضه‌های کوله پشتی سنگین دانش آموزان باشید



باید هنگام خرید مورد توجه باشد، به طور مثال بندهایی که کوله پشتی را نگه می دارد نباید کمتر یا بیشتر از حد معمول باشد.
وی تاکید کرد: کوله پشتی‌هایی که بندهای باریک دارند فشار زیادی به شانه‌های کودک وارد می‌کنند، بند استاندارد کوله‌پشتی باید بین پنج تا هفت سانتی‌متر باشد و بهتر است بندی در کمر داشته باشد تا روی کمر کودک قفل شود تا حین راه رفتن مدام به کمر کودک ضربه

با همسر ؛ رابطه‌های که سرانجامی نخواهد داشت

۱- رابطه ای که در آن بیش از آنچه به شما عشق می ورزند ، عشق می ورزید.
در این رابطه هنگامی که فقط یکی از طرفین در اکثر اوقات از لحاظ روحی تعقیب کننده و دیگری تعقیب شونده میباشد. سالم نبودن و از تعادل خارج شده و محکوم به شکست خواهد شد.
۲- رابطه که در آن بیش از آنچه که شما عشق می ورزید، به شما عشق بورزند.
در چنین رابطه ای که قلبتان را به طور کامل در طبق اخلاص نگذاشته اید، هیچ گاه احساس رضایت نخواهیدداشت.
۳- رابطه ای که در آن شیفته توانایی های بالقوه نامزد.همسر خود می باشید.داشتن یک رابطه سالم با همسرتان به معنی عشق ورزیدن به او به خاطر کسی که هست ، می باشد. نه عشق ورزیدن به او علی رغم کسی که هست و یا به امید کسی خواهد بود.
۴- رابطه ای که در آن ماموریت نجات همسرتان را به عهده دارید.
متعادین به نجات دیگران نه از آن رو که با همسرشان تفاهم دارند، بلکه به این دلیل که احساس می کنند مجبورندبه او کمک کنند، به روابط وارد می شوند. کسانی که ماموریت نجات دیگران را به عهده

همیشه در حال جدا ؛

حاضر جوابی عامل ایجاد تنش در روابط زوجین است

یکی از علل مشاجره و دعوا بین همسران، تلاش برای تغییر دادن رفتارهای یکدیگر است، همچنین حاضر جوابی و سپر دفاعی در دست گرفتن باعث ادامه و تشش زایی جرو بحث در زندگی می شود.
بسیاری از زوج‌های جوان در ابتدای زندگی مشترک با همسرشان همانند دوستانشان رفتار می‌کنند؛ یعنی به همان شکل، لجاجت و یا حاضر جواب هستند. آنها فکر می‌کنند در روابط زناشویی و در مقابل همسرشان هم می‌توانند همین رفتار را داشته باشند غافل از این که زندگی مشترک عرصه رقابت زن و شوهر نیست و اگر بخواهند مدام به پاسخ دهی بپردازند و در برابر هم قد علم کنند،

یک روانشناس مطرح کرد ؛

شاه کلید رابطه سالم بین فرزند و والدین

یک روانشناس، محبت را به عنوان شاه کلید رابطه سالم بین فرزند و والدین دانست و گفت: والدین با سرزنش کمتر، می توانند به قلب فرزند نوجوان خود نفوذ کنند.
کامران شیوندی، در برنامه «حال خوب» شبکه سلامت سیما، در رابطه با ایجاد رابطه مستحکم‌تر بین والدین و نوجوان، صحبت کرد.

این روانشناس، دوران نوجوانی را یکی از دوران‌های بسیار سخت زندگی دانستند که با خروج از دوره کودکی همراه است و به دوران برزخ نیز تشبیه شده است.

وی، شخصیت را به سه بخش تقسیم کردند، که متشکل از قلب، جسم و عقل است، ایشان دوره نوجوانی را متمرکز به قلب می‌دانند، قلبی که هیجان و طوفان به همراه دارد. نوجوانی را از

یک طرف با تغییرات فیزیولوژیک و از طرف دیگر با طوفان‌های روانی همراه دانستند.

یکی از توصیفاتی که شیوندی از دوران نوجوانی داشت، ترشح هورمون‌های جنسی مختلف است که در شکل‌گیری عضلات و صفات ثانویه جنسی مؤثر است. فصل مشترک این هورمون‌ها بین دختر و پسر، حالت هیجانی شدید و تغییرات خلق و خوی نوجوان است که با افزایش ترشح هورمون در هر دو جنس نوجوان، باعث

بهترین خوراکی های همراه غذا را بشناسید ؛

زمان خوردن غذا بر اساس طب ایرانی



یک متخصص طب ایرانی، در مورد سبک زندگی سالم با رعایت توصیه های طب سنتی ایرانی، توضیحاتی ارائه داد و گفت: در طب ایرانی به خوردن غذا در ساعاتی از شبانه روز که هوا متعادل است، توصیه شده است.

الهام پارسا، در برنامه «ضربان» شبکه سلامت در رابطه با اصول صحیح تغذیه از نگاه طب ایرانی، توضیحاتی ارائه داد.

وی از طب سنتی ایرانی به عنوان سبک زندگی سالم نام برد و گفت: سبک زندگی سالم به ۶ دسته تقسیم می‌شود که عبارتند از: ۱- خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، ۲- خواب و بیداری، ۳- روحی روانی، ۴- ورزش و فعالیت بدنی، ۵- هوا، ۶- دفع مواد زائد از بدن

پارسا تاکید کرد: در طب سنتی، یک پزشک قبل از درمان بیماری، موظف به آموزش سبک زندگی درست و سالم نگه داشتن مردم است. وی، سالم ماندن را به دنبال سالم زیستن، امکان‌پذیر دانست

خواب

از یک تا دو کیلو وزن را نمی‌تواند تحمل کند.
حلی ساز با بیان اینکه استفاده یک بند از کوله پشتی، به وارد شدن فشار به یک طرف بدن منجر می‌شود، افزود: برخی از کوله پشتی‌ها بندهای تکی دارند و یکطرفه پوشیده می‌شود، این نکته هم می‌تواند به شانه‌ها آسیب وارد کند.
وی با بیان اینکه زمانی که کوله پشتی سنگین باشد باری بر شانه و کمر کودکی گذاشته می‌شود که هنوز بدن او آمادگی کافی تحمل آن را ندارد، گفت: کمترین و اولین عارضه این‌کار دردهای کمر و پشت کودک است.

قوز کردن دومین عارضه استفاده نامناسب از کوله‌پشتی است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و ادامه داد: درهای کمری در افرادی‌که زمینه‌های ژنتیکی دارند، با استفاده از کوله‌پشتی نامناسب تشدید می‌شود.
وی با تاکید بر اینکه انتخاب کوله پشتی یکی از مهم‌ترین انتخاب‌ها در خرید است که باید با تمرکز بیشتر انجام شود، گفت: ایجاد احساس خستگی در مدرسه و پس از بازگشت به منزل از دیگر مشکلات استفاده از کوله‌پشتی نامناسب و با وزن بالااست.

وارد کند.

استاد طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه وزن کمتر یا بیشتر از حد معمول باشد.

وی تاکید کرد: کوله پشتی‌هایی که بندهای نیز اهمیت دارد ادامه داد: بسیاری از مدارس این مسئله را به کودک تحمیل می‌کنند که وسایل زیادی را همراه خود حمل کند، بیشترین وزنی که کودک توانایی حمل آن را دارد، هفت درصد وزنش است، مثلاً یک کودک ۲۰ کیلویی بیشتر

۸- رابطه ای که در آن نامزد ، همسر را از روی سرکشی و عصیان انتخاب می کنید.گاهی افراد کسانی را برای ازدواج انتخاب می کنند که خصوصیات شخصیتی آنها متضاد کامل با آنچه که مورد نظروالدینشان می باشد در این صورت این امکان وجود دارد که از رابطه خود به عنوان روشی به منظور سرپیچی وعصیان در مقابل والدین خود استفاده می کنید، نه از آن رو که فرد مناسب را یافته اید.....

۹- رابطه ای که در آن نامزد، همسر را به عنوان عکس العملی در قبال نامزد، همسر قبلی خودانتخاب کرده‌اید.در این رابطه شما فردی را انتخاب می کنید که در او فقط به دنبال آن دسته از ویژگی هایی

هستید که رابطه قبلی تان فاقد آنها بوده است.

۱۰- رابطه ای که در آن نامزد، همسرتان از نظر روحی و عاطفی در دسترس شما نیست.این نوع رابطه روابطی را در بر می گیرد که نامزد ، همسر از نظر عاطفی و روانی با کسی دیگر درگیر است و به طور کامل توانسته است درگیری عاطفی خود را با شخصی سوم حل کند.

همیشه در حال جدا ؛

حاضر جوابی عامل ایجاد تنش در روابط زوجین است

کانون گرم خانوادگی‌شان پاشیده خواهد شد.
در رابطه با دوستان حاضر جواب ویاسخ‌هایی بعضاً تند و تیز به حساب شوخی گذاشته و به رودی فراموش می‌شوند.اما در زندگی خانوادگی این نوع برخورد مقابل به مثل را به دنبال می‌آورد وتلافی کردن‌های مدام، آتش اختلاف را دامن می زند و خانه را به میدان جنگ تبدیل می‌کند.
بنابراین در برخورد با همسرتان از لجاجزی و مقابل به مثل دوری کنید و اگر مسئله‌ای وجود داشت با آرامش و سیاست آن را خنثی کنید و به یاد داشته باشید شما قرار است سال‌های سال در کنار هم زندگی کنید و مسلماً اگر در این زندگی رابطه‌ای دوستانه

شکل‌گیری صفات ثانویه جنسی می‌گردد
کارشناس برنامه آگاهی از دو راهکار را برای والدین ضروری دانست: یکی شناخت والدین از نیازهای اساسی نوجوان و دیگری بحث مسئولیت پذیری است، که با تأمین حس استقلال نوجوان همراه باشد. از جمله این نیازها، نیاز به احترام توجه، همدلی، مسئولیت پذیری، استقلال و آزادی تمام عیار و ...، را می‌توان نام برد.در این میان در صورت از بین بردن حس مثبت مسئولیت پذیری در نوجوان، احساس شرمساری و گناه در نوجوان شکل می‌گیرد که باعث از بین رفتن عزت نفس و اعتماد به نفس در او خواهد شد. شیوندی دوران نوجوانی را به دوران نیاز به آزمون و خطاهای پرترکار دانستند، که در این بین نیاز به اغماض و چشم پوشی والدین را ضروری دانستند.

کارشناس برنامه، دوره نوجوانی را به دو مرحله اولیه که ۱۱ تا ۱۵ سالگی و ثانویه که بین ۱۵ تا ۲۳ سالگی است، تقسیم بندی کردند.در دنیای جدید به دلیل تعداد فرزند کمتر، تمرکز والدین بر نوجوان بیشتر می‌شود و باعث تأخیر در هویت یابی نوجوانان می‌گردد، که این تأخیر جنبه‌های منفی متعددی برای جامعه به همراه خواهد داشت.

شیوندی، محبت را به عنوان مهم‌ترین شاه کلید رابطه سالم بین فرزند و والدین دانست.
کارشناس برنامه در جواب مجری که سوال کرد چگونه می‌توان بر قلب نوجوان نفوذ کرد، گفت: با کنترل گری و سرزنشگری کمتر، همراه با وحدت رویه بیشتر پدر و مادر با دادن آزادی و اختیار طراحی شده همراه با رهبری به نوجوان، می‌توان در قلب نوجوان نفوذ کرد.
برنامه «حال خوب» از شنبه تا چهارشنبه هر هفته ساعت ۲۱ از شبکه سلامت سیما به صورت زنده پخش می‌شود.

شماره ۲۷۲۰ - چهارشنبه ۹ شهریور ۱۴۰۱

فال روزانه برای دوشنبه ۱۳۹۸

فال روزانه

فروردین

سلامتی نیاز به مراقبت دارد. اگر می خواهید در آینده از نظر مالی قوی شوید، پس باید از همین امروز شروع به پس انداز کنید. برای شما سخت خواهد بود که والدین خود را راضی کنید. سعی کنید چیزها را از منظر آنها درک کنید و به آنها نگاه کنید تا نتایج مثبتی به دست آورید. آنها سزاوار تمام توجه شما عشق و زمان هستند. عاشقانه بر قلب و ذهن شما حاکم است. امروز زمان کمی برای استراحت وجود دارد، زیرا کارهای معلق شما را مشغول می کند.

اردیبهشت

نگرش سخاوتمندانه نسبت به زندگی را در خود پرورش دهید. شکایت و ناراحتی از شرایط زندگی شما فایده ای ندارد. این تفکر گدایی است که عطر زندگی را از بین می برد و امید به زندگی با رضایت را از بین می برد. امروز بدون هیچ کمک و یاری می توانید درآمد کسب کنید. نوه ها منبع لذتی می انداز خواهند بود.

خرداد

همسرتان ممکن است شما را شاد کند. هر زمان که بخواهید ممکن است به پول نیاز داشته باشید، بنابراین امور مالی خود را برنامه ریزی کنید و تا جایی که ممکن است پس انداز کنید. رفتار خشن شما با کودکان باعث آزار آنها می شود. شما باید خود را مهار کنید و به یاد داشته باشید که این فقط یک مانع بین شما ایجاد می کند. کسانی که تعطیلات کوچکی را با مشغوق خود انجام می دهند، دوره ای به یاد ماندنی خواهند داشت.

تیر

احساسات و تکانه های مخرب خود را کنترل کنید. تفکر ارتدکس ایده‌های قدیمی شما مانع پیشرفت شما می‌شود و مانع پیشرفت شما می‌شود و موانعی برای حرکت بیشتر ایجاد می کند. کسانی که پول خود را در شرط بندی یا قمار خرج کرده بودند، امروز متحمل ضرر خواهند شد. بنابراین به شما توصیه می شود از شرط بندی دوری کنید. بستگان سعی می کنند از رفتار سخاوتمندانه اضافی شما سوء استفاده کنند. خود را کنترل کنید وگرنه ممکن است فریب بخورید.

مرداد

امروز انتظار می رود سلامتی شما سالم باشد. با توجه به سلامتی خود، می توانید امروز برای بازی با دوستان خود برنامه ریزی کنید. امروز می توانید پول خود را در فعالیت های مذهبی سرمایه گذاری کنید و به احتمال زیاد باعث ایجاد آرامش و ثبات روانی خواهید شد. سلامتی همسرتان ممکن است باعث نگرانی شما شود و نیاز به مراقبت های پزشکی داشته باشد.

شهریور

احتمالا از فعالیت های ورزشی لذت می برید که آمادگی جسمانی شما را حفظ می کند. امروز می توانید تصمیمات مهمی برای تقویت کسب و کار خود بگیرید که یکی از نزدیکاناتی می تواند به شما کمک مالی کند. زمان مناسبی را به خانواده ای خود اختصاص دهید. بگذارید احساس کنند که شما به آنها اهمیت می دهید. زمان با کیفیت خود را با آنها سپری کنید.

مهر

مدیتریشن و یوگا را برای افزایش بدنی به خصوص سرسختی ذهنی شروع کنید. به نظر می رسد شما دقیقاً می دانید که مردم از شما چه نیاز دارند و چه چیزی می خواهند - اما سعی کنید امروز در هزینه های خود زیاده روی نکنید. در مورد افراد و انگیزه های آنها سریع قضاوت نکنید - آنها ممکن است تحت فشار باشند و به شفقت و درک شما نیاز داشته باشند. اشک های شما ممکن است توسط یک دوست خاص پاک شود. دانش آموز روز بسیار خوبی خواهد داشت.

آبان

روز خوب پر از شادی برای شما خواهد بود. باید برای زمان و پول ارزش قائل شوید و گرنه زمان آینده پر از مشکلات و چالش ها خواهد بود. تغییرات مطلوبی در محیط خانه ی خود ایجاد خواهید کرد. امروز معشوق شما دوست دارد به جای اینکه به شما گوش دهد، نظر خود را بگوید. این می تواند امروز در هزینه های خود زیاده روی نکنید. در مورد افراد و انگیزه های آنها سریع قضاوت نکنید - آنها ممکن است تحت فشار باشند و به شفقت و درک شما نیاز داشته توجه قرار می گیرد.

آذر

رژیم غذایی خود را تحت کنترل داشته باشید و برای تناسب اندام خود ورزش کنید. دوست دارید برای دیگران بیش از حد خرج کنید. برادر شما بیشتر از آنچه فکر می کردید از نیازهای شما حمایت می کند. ممکن است امروز روی همه چیز در محل کار دست بالا داشته باشید. یکی از اعضای خانواده شما ممکن است اصرار داشته باشد که امروز مدتی را با شما بگذرانند. اگر چه شما با این موافقت خواهید کرد، اما زمان بر خواهد بود.

دی

سلامتی می تواند با تقسیم شادی با دیگران شکوفا شود. برای سرگرمی یا خرید لوازم آرایشی زیاد خرج نکنید. همسرتان شما را تشویق می کند که سیگار را ترک کنید. زمان مناسبی برای رهایی از سایر عادات بد است. روابط شخصی حساس و آسیب پذیر هستند. از سرمایه گذاری مشترک و شراکت دوری کنید.

بهمن

احتمالا از فعالیت های ورزشی لذت می برید که آمادگی جسمانی شما را حفظ می کند. برخی از برنامه های مهم اجرا می شوند و سودهای مالی تازه ای برای شما به ارمغان می آورند. وقتی در یک گروه هستید مراقب آنچه می گویند باشید - ممکن است به دلیل اظهارات تکانشی خود به شدت مورد انتقاد قرار بگیرید. درهم تنیدگی عاشقانه به شادی شما می افزاید.

اسفند

از درگیری اجتناب کنید زیرا ممکن است بیماری شما را بدتر کند. ورود ناگهانی وجود از قبض ها و هزینه های فوری شما مراقبت می کند. فعالیت اجتماعی با خانواده شما باعث می شود که روحیه ای آرام و دلپذیر برای همه ایجاد شود. امروز دلت برای عشق واقعی در زندگیتان تنگ خواهد شد. نگران نباشید همه چیز با گذشت زمان تغییر می کند، زندگی عاشقانه شما نیز تغییر خواهد کرد.