

آشپزی

پیشمه ترکمنی

مواد لازم :

وانیل یک چهارم قاشق غذاخوری
بکینگ پودر۲ ۳تا قاشق غذاخوری
شکر۳ پیمانه
روغن جامد۲ قاشق غذاخوری
شیر یک و نیم پیمانه
ماست یک و نیم پیمانه
تخم مرغ۳ عدد
آردبه میزان لازم (حدود۱۰ پیمانه)

طرز تهیه :

برای تهیه پیشمه ترکمنی باید داخل یک ظرف روغن و شکر بریزید و با هم مخلوط کنید و با کمک هم زن برقی آنها را خوب با هم ترکیب کنید و هم بزیند، سپس تخم مرغ ها را اضافه کنید و هم بزیند و به ترتیب ماست، شیر و بکینگ پودر را به محتویات شیرینی خود اضافه کنید و هم بزیند.

در نهایت باید آرد را به کمک الک کم کم به بقیه محتویات اضافه کنید و با قاشق هم بزیند. هنگامی که خمیر شما سفت شد با کمک دست آن را ورز بدهید و انقدر آرد بریزید که خمیر دیگر به دست شما نچسبد.

پس از آن خمیر را داخل یک کاسه ریخته و با یک پارچه روی آن را ببوشانید و سه ساعت به آن استراحت بدهید. بعد از اینکه خمیر استراحت کرد باید آن را به اندازه‌ی گردو کوچکی بردارید و با وردنه آن را صاف کنید تا به ضخامت نیم سانت باز شود و یا آن را داخل قالب های دلخواه بریزید. در یک قابلمه کوچک روغن زیادی بریزید و شیرینی ها را داخل روغن سرخ کنید تا رنگ قهوه ای پیدا کنند و بعد آن را روی حوله روغن گیر بزارید تا روغن اضافی آن گرفته شود.

شیرینی پیشمه ترکمنی جزو دسرهای ایرانی محسوب می‌شود که آن را به عنوان دسر و یا میان وعده می‌توانید تهیه و سرو نمایید.

حلوای سنتی زعفرانی

مواد لازم :

روغن جامد دو قاشق غذاخوری
پودر هل به مقدار لازم
آرد سفید، گندم یا سنگ کدو پیمانه
روغن مایعیک چهارم پیمانه

طرز تهیه :

یکی از دسرهای محبوبی که در مراسمات مختلف تهیه می شود و با طعم های مختلف پخته می شود حلوای است که معمولاً در طعم مختلف حلوائ هویج، حلوا شکری، گردویی و غیره وجود دارد و با توجه به نوع حلوائی که می پذیرد می‌توانید آن را به عنوان دسر بعد از غذا میل کنید و یا موقع پختن غذا می توانید از آنها استفاده کنید و یا حتی در مهمانی‌ها و پذیرایی ها از آن استفاده کنید.

ولی به طور معمول از حلوا به عنوان میان وعده و دسر استفاده می‌شود زیرا بسیار مقوی است و به علت داشتن طعم دهنده های طبیعی، طعم لذیذی دارد که بسیار خوشایند است و شما می توانید برای سفره های افطار و سحر و یا مراسمات و مهمانی های مختلف این حلوا را تهیه کرده و میل نمایید.

در ادامه با طرز تهیه حلوائ سنتی آشنا می شوید که می توانید برای خیرات هم از آن استفاده کنید.
پختن این حلوا بسیار کار ساده ای است و مواد لازمی که در ادامه برای تهیه حلوائ سنتی مشاهده می کنید برای ۴ نفر تعیین شده است و در صورت تمایل به پخت آن برای تعداد نفرات کمتر یا بیشتر می توانید با رعایت نسبت ها مقدار مواد اولیه را تغییر دهید که حدود نیم ساعت برای آماده سازی این حلوا نیاز دارید و نیم ساعت هم برای پخت آن به زمان احتیاج دارید.

لبوی خانگی

مواد لازم :

شکر۵ قاشق غذاخوری
لبوی متوسط۶ عدد

لبو یکی از مواد غذایی پرخاصیت و خوش طعمی است که غالباً در فصل پاییز می توانید آن را تهیه کنید و معمولاً برای خرید آنها به گاری های لبو فروشی که در سطح شهرها قرار دارند مراجعه می کنید. ولی اگر تمایل داشته باشید که لبو را خودتان در خانه تهیه کنید تا خیالتان از بابت سلامت آن راحت باشد می توانید با مطالعه طرز تهیه لبوی خانگی آن را در خانه تهیه کنید و در فصل سرد پاییز و زمستان نوش جان کنید.

برای آماده‌سازی لبو تقریباً ۳۰ دقیقه‌ زمان نیاز دارید و بیش از یک ساعت و نیم هم برای پختن لبو و نرم شدن آن به زمان احتیاج هست.

در این مطلب مواد لازم برای تهیه لبو خانگی را مشاهده می کنید و پس از آن طرز تهیه لبو خانگی را به شما آموزش می دهیم.

اگر دقت کنید نسبت های مشخصی بین لبو و شکر تعیین شده که اگر خواستید حجم بیشتری از لبو تهیه کنید باید شکر را با همان نسبت تغییر دهید تا طعم آن خوشمزه و بهتر باشد.

طرز تهیه :

در اولین مرحله برای تهیه لبوی خانگی باید لبوها را کاملاً بشوید بدون آن که پوست آنها را بگیرید و یک قابلمه بزرگ انتخاب کرده و ۵ لیوان آب درون آن بریزید و لبو هایی که شسته اید با پوست داخل قابلمه بگذارید و روی شعله گاز قرار دهید.

تقریباً ۳ ساعت برای پختن لبوها زمان نیاز است و در این مدت لبوها می پزند و آب آنها کمتر می شود.

سپس می‌توانید لبوها را از قابلمه در بیابورید و پوست آنها را بکنید و به صورت حلقه ای در بیابورید و بعد شکر را با آب باقیمانده داخل قابلمه مخلوط کنید و حلقه‌های لبو را داخل آن بریزید و مجدداً روی شعله گاز قرار دهید تا آب لبو غلیظ تر شود و شکل شیره ای به خود بگیرد.

تقریباً یک ساعت هم برای غلیظ شدن آب آن زمان بگذارید و منتظر بمانید که به شکل یک شیره غلیظ در ته ظرف آب باقی بماند. این کار باعث می‌شود که لبوهای شما طعم بسیار فوق‌العاده ای داشته باشد و بعد می توانید آن را داخل بشقاب سرو کرده و نوش جان کنید.

کمال گرایی در رابطه عاطفی

کمال گرایی در رابطه عاطفی می تواند باعث شود که شما هیچ وقت نتوانید یک رابطه بلند مدت و ماندگار داشته باشید و با بروز کوچکترین مشکلی رابطه را تمام شده بدانید.

کمال گرایی در رابطه عاطفی یکی از مضلالتی است که می تواند شما را برای همیشه تنها نگه دارد. کسی که تصور می کند آتش عشقش نباید هیچ گاه خاموش شود، رابطه اش باید همیشه شیرین و خوشایند باشد و قرار نیست با هیچ مشکل یا چالشی روبرو شود و تا آخر عمر باید همان شور و شوق اولیه را احساس کن، تصویری کامل و ایده آل از رابطه عاطفی در ذهنش نقش بسته است ولی آیا این تصویر با واقعیت زندگی مطابقت دارد؟ اگر زمانی با واقعیت روبرو شود، سرخورده نشده و رابطه اش را خراب نمی کند؟ برخی از تصورات و خواسته های ما از یک رابطه عاطفی با وجودی شیرین و دوست داشتنی است ولی تطابقی با واقعیت ندارد و به عنوان نشانه های کمال گرایی در روابط عاطفی شناخته می شود. کمال گرایی در رابطه عاطفی می تواند به شکل ها مختلفی بروز کند، در ادامه این مقاله بپتوه نشانه های کمال گرایی در رابطه عاطفی را با شما در میان می گذاریم.

کمال گرایی عاطفی معضلی است که با وجود ظاهر زیبایی که دارد در حال از بین بردن خوشبختی شما است باعث بروز تاثیرات منفی و اضطراب در توانایی شما برای برقراری ارتباط با دیگران و ماندن در یک رابطه عاطفی سالم و طولانی مدت است. کمال گرایی عاطفی باعث می شود که فرد احساس کند باید همیشه در بهترین حالت خود باشد و بروز مشکلات برای او غیر طبیعی است که همین امر استرس مضاعفی برایش ایجاد می کند. مثلاً من همیشه باید در رابطه ام احساس شادی داشته باشم. ما نباید با هم بحث کنیم. او نباید از من انتقاد می کرد. من نباید عصبی می شدم.

او باید همیشه بتواند مرا درک کند. من نباید غمگین به نظر بیایم و مردم نباید بدانند که من حال خوبی ندارم. افراد کمال گرا معمولاً انتظارات غیر واقعی که در ذهن خودشان دارند را در هر شریک عاطفیشان پیدا نمی کنند و شروع به سرزنش، غر زدن و متهم کردن و شماتت شریک عاطفیشان می کنند. یا این که به دلیل توقعاتی که دارند نمیتوانند کسی را مطابق معیارهایشان وارد کند دست کم می گیرند. معمولاً وقتی مردم در مورد شرمندگی صحبت می کنند ، این اشکال واضح است: ضربه زدن یا مجازات های فیزیکی دیگر و سرزنش عمومی. با این حال ، روشهای ظریف دیگری نیز برای شرمساری کودکان وجود دارد که باعث می شود آنها احساس گناه، احساس بدنی ، تحقیر یا بدی کنند. به عنوان مثال چنین حرف هایی ممکن است باعث شود کودک شما احساس تحقیر کند : "تو مثل یک بچه نق نقو رفتار می کنی." "بچه ننه" "بزرگ شو" "مثل دختر ها رفتار نکن"، "پسر بچه های خوب اینطور رفتار نمی کنند" و یا رفتار هایی که در زیر عنوان می شود نیز می تواند باعث تحقیر شدن کودک شود:

- مقایسه کردن او با دیگران
- سرزنش کردن کودک در جمع
- خطاب کردن کودک با القاب و اسم های توهین آمیز و نامناسب
- بی احترامی به کودک مانند جواب ندادن به سلام او
- تذکر های مداوم
- پوزخند زدن به کودک
- داشتن توقعات بیش از حد از کودک
- بسیاری از حوادث وجود داشته و دارد که در آن بچه ها در گوشه خیابان ایستاده و تابلوهایی در آن نوشته شده است که تخلفات خود را نشان می دهند یا در رسانه های اجتماعی مورد سرزنش قرار می گیرند تا جهان آنها را ببیند و قضاوت کند. این تحقیر و شرم ساری

یاد بگیرید که شکست جزئی از زندگی است ؛



پیدا کنند و در توجیه آن بگویند کسی را که مناسبم باشد پیدا نکرده ام ولی آیا واقعا کسی که مناسبش باشد وجود ندارد یا انتظارات بیش حد و کمال گرایانه است که مانع از داشتن یک رابطه عاطفی پایدار می شود؟ در هر دو مورد فرد کمال گرا در نهایت به ناامیدی و درماندگی رسیده و رابطه را نابود می کند. به نظر یک فرد کمال گرا، رابطه عاشقانه باید بدون بحث و جدل باشد. فرد کمال گرایی که توقع دارد شریک عاطفی اش باید در مورد مسائل مختلف با او هم عقیده باشد و هر گونه بحث و دعوا را نشانه عدم تفاهم و پایان رابطه می داند مسلماً نمی تواند در یک رابطه طولانی مدت دوام بیاورد. افراد کمال گرا همه چیز را زیبا و در نهایت خوبی می خواهند و کوچکترین مشکلی را به عنوان مشکلی اساسی قلمداد می کنند. و انتظار هرگونه بحث یا عدم تناسب را ندارند و هر اختلاف نظری را به شکل نشانه قطعی شکست رابطه می بینند. در واقعیت هیچ دو نفری کاملاً شبیه هم نیستند شخصیت و علایق و نگرش های متفاوتی دارند که منحصر به فرد خودشان است و اگر تصمیم به نقش بازی کردن نداشته باشند مسلماً بین شما دو نفر اختلاف عقیده و بحث و دعوا پیش خواهد آمد. فقط فردی که نسبت به شما بی تفاوت است و هدف خاصی به جز یک رابطه عاطفی سالم از بودن با شما دارد می تواند همیشه شما را تایید کند و هیچ گاه با شما بحث نکند. معمولاً یک فرد کمال گرا زمانی که در رابطه اش دچار تنش میشود و به جای این که اختلاف نظر را بپذیرد و برایش رسیدن به تفاهم مشترک و درک طرف مقابل

نکته هایی که شاید ندانید ؛ تحقیر کودکان از نظر احساسی سوء استفاده کننده است

تحقیر و شرمساری یک احساس خجالت دردناکی است که به دلیل آگاهی از انجام کار اشتباه یا احمقانه ایجاد می شود. به گفته کارل

مک براید، نویسنده و روان درمان گر که با کودکان بدسرپرست و آسیب دیده کار می کند، تحقیر و شرمنده کردن کودکان از نظر احساسی و کلامی توهین آمیز است. ضربه زدن به کودکان از نظر فیزیکی و جسمی یا با کلمات خوب نیست، یکی از این کار ها تحقیر و شرمنده کردن کودک می باشد. هنگامی که کودکان در دوران

کودکی مورد سوء استفاده عاطفی و کلامی قرار می گیرند ، احساس پذیرفته نشدن، بی مهری و ترس از والدین یا مراقبان می کنند. این احساسات می تواند در بزرگسالی برای آنها مشکل ایجاد کند. والدین و مراقبان آسیب هایی را که تحقیر و شرمساری می تواند به کودک وارد کند دست کم می گیرند.

معمولاً وقتی مردم در مورد شرمندگی صحبت می کنند ، این اشکال واضح است: ضربه زدن یا مجازات های فیزیکی دیگر و سرزنش عمومی. با این حال ، روشهای ظریف دیگری نیز برای شرمساری کودکان وجود دارد که باعث می شود آنها احساس گناه، احساس بدنی ، تحقیر یا بدی کنند. به عنوان مثال چنین حرف هایی ممکن است باعث شود کودک شما احساس تحقیر کند : "تو مثل یک بچه نق نقو رفتار می کنی." "بچه ننه" "بزرگ شو" "مثل دختر ها رفتار نکن"، "پسر بچه های خوب اینطور رفتار نمی کنند" و یا رفتار هایی که در زیر عنوان می شود نیز می تواند باعث تحقیر شدن کودک شود:

- مقایسه کردن او با دیگران
- سرزنش کردن کودک در جمع
- خطاب کردن کودک با القاب و اسم های توهین آمیز و نامناسب
- بی احترامی به کودک مانند جواب ندادن به سلام او
- تذکر های مداوم
- پوزخند زدن به کودک
- داشتن توقعات بیش از حد از کودک
- بسیاری از حوادث وجود داشته و دارد که در آن بچه ها در گوشه خیابان ایستاده و تابلوهایی در آن نوشته شده است که تخلفات خود را نشان می دهند یا در رسانه های اجتماعی مورد سرزنش قرار می گیرند تا جهان آنها را ببیند و قضاوت کند. این تحقیر و شرم ساری

با روشی آسان ؛ تب را با دمنوش های خانگی درمان کنید

یکی از راه کار های خانگی در خصوص درمان تب به وسیله ی گیاهان دارویی صورت می گیرد. زمانی که دمای حرارت بدن افزایش پیدا می کند، عارضه ی تب رخ می دهد. تب از وجود عفونت در بدن نشأت می گیرد. با این وجود می توان به وسیله ی مصرف دمنوش، دمای بدن را کاهش داد. دمنوش با تأمین آب مورد نیاز بدن در خصوص مقابله با تب، سبب ارتقای سیستم ایمنی و مقابله ی بهتر با عوامل بیماری زا می گردد. یکی از گیاهان دارویی که از خاصیت ضد میکروبی بهره مند است، **اوشین** نام دارد.

• لیست دمنوش های تب بر

دمنوش های متعددی برای درمان تب و کاهش دمای عمومی بدن به صورت طبیعی وجود دارند. برای تهیه ی دمنوش ضرورت دارد حدود ۱۰ گرم از گیاه دارویی را در یک فنجان آب جوش قرار دهید و به صورت غیر مستقیم در نزدیکی اجاق گاز قرار دهید تا به مدت ۵ دقیقه دم بکشد. در خصوص اثر بخشی گیاه دارویی و کاهش میزان تب توصیه می شود، دمنوش را به صورت ۳ الی ۵ فنجان در طول روز مصرف کنید. افزودن مقداری زنجبیل تازه روند کاهش میزان تب را تسریع می بخشد. در واقع زنجبیل به موجب برخورداری از ترکیبات آنتی باکتریالی خاصیت تب بری دارد و با ارتقای قدرت دفاعی بدن سبب تشدید فرایند کاهش تب می گردد. توجه داشته باشید که قبل از مصرف دمنوش های تب بر با پزشک متخصص در خصوص بهره گیری از گیاهان دارویی مشورت نمایید.

در ادامه دمنوش های تب بر را به صورت جداگانه شرح می دهیم:

• دمنوش نعنای

نعنای یکی از گیاهان فوق العاده مؤثر برای درمان تب به شمار می رود. برای تهیه ی دمنوش نعنای یک قاشق نعنای خشک شده را در داخل

خانواده

یاد بگیرید که شکست جزئی از زندگی است ؛

نشانه‌های کمال گرایی در رابطه عاطفی

گرا می‌خواهد خودش را بیشتر در معرض رقابت قرار دهد، رقابت هایی که شامل به رخ کشیدن زیبایی های ظاهری، دارایی ها، شریک عاطفی و جزئیات زندگی است، این رقابت ها هدفی به جز هدر دادن انرژی روحی و جسمی ندارد. در موارد شدید فرد کمال گرا حتی ممکن است با شریک عاطفی اش وارد رقابت شود و از موفقیت‌های او احساس خطر کند. کمال گرایی می تواند باعث پیشرفت افراد شود ولی در یک رابطه عاطفی ممکن است مانع از احساس واقعی آرامش و ماندن در یک رابطه عاطفی بلند مدت شود، خوشبختانه کمال گرایی در رابطه عاطفی کاملاً تعدیل پذیر است و می توانید با کمی کنترل آگاهانه بر رفتار خودتان، آثار مخرب کمال گرایی بر رابطه عاطفی را کاهش بدهید. رابطه کامل وجود ندارد بلکه این شماست که می‌توانید یک رابطه کامل را بسازید. مفاهیمی از جمله تعهد و از خود گذشتی اغلب باعث رشد و پیشرفت یک رابطه عاطفی می شود.

کمال گرایی در رابطه عاطفی باعث افزایش خودخواهی فردی می شود که به دنبال یافتن یک رابطه کامل است نه خلق یک رابطه کامل. سعی کنید سازگاری را بیاموزید تا بتوانید رابطه خود را به بهترین شکل ممکن بسازید. شبکه های اجتماعی یکی از خطرناک ترین ابزارها برای افزایش کمال گرایی افراد است و باعث می شود خودتان را با تصاویر غیر واقعی و کات شده از زندگی دیگران مقایسه کنید و احساس عقب ماندن و عدم اطمینان به خودتان داشته باشید. هنگام مشاهده شبکه های اجتماعی به یاد داشته باشید که اغلب افراد بهترین لحظات زندگی و غیرواقعی ترین حالت هایشان را با رنگ و لعاب بیشتر به نمایش می گذارند و شما هیچ خبری از استرس ها، تنش ها و نگرانی ها و خستگی های زندگی واقعی آن ها ندارید.

افراد کمال گرا معمولاً تحمل شکست را ندارند و در نتیجه دچار انزوا و افسردگی می شوند. ترس از شکست خوردن ناراحت کننده تر از خود شکست خوردن است. سعی کنید برای کنترل حس کمال گرایی خود گاهی خودتان را در موقعیت هایی که از آن ها وحشت دارید قرار دهید تا متوجه شوید که ترسی که دارید فقط ذهنی است نه واقعی.

تحقیر کودکان از نظر احساسی سوء استفاده کننده است

عوارض و پیامد های تحقیر کودکان بسیار جدی می باشد و ممکن است تا بزرگسالی همراه آنها بماند و تأثیرات بدی در زندگی آنها داشته باشد. برخی از این پیامد های روحی و روانی را در ادامه توضیح می دهیم.

• کاهش اعتماد به نفس

یکی از مهمترین پیامد های تحقیر کودکان از بین رفتن اعتماد به نفس آنها می باشد. با تحقیر کردن کودک توسط والدین این باور در نفس آنها خواهد شد که او به درد هیچ کاری نمی خورد و در بزرگسالی نیز با وجود داشتن هر گونه توانایی و استعداد ممکن است باز هم احساس کند که دارای توانایی های لازم نیست. افسردگی افرادی که در کودکی مورد تحقیر واقع شده اند بیشتر از سایر افراد در بزرگسالی در معرض ابتلا به افسردگی می باشند. افسردگی در کودکان می تواند بسیار خطرناک باشد و همچنین کودک دچار اختلالات روانی شود.

• ابراز خشونت

کودکانی که توسط پدر و مادر شان مورد تحقیر قرار گرفته اند به مرور زمان ممکن است رفتار های پرخاشگرانه و خشونت آمیز از خود نشان دهند. علت این امر این است که کودکان به طور ناخودآگاه رفتار نادرست والدین خود را می آموزند و در تامل با دیگران، آن را به کار می برند.

• افت تحصیلی

کودکی که به طور مرتب توسط والدین خود تحقیر می شود دچار استرس و اضطراب شده و این امر بر روی تحصیل و یادگیری او اثر گذاشته و ممکن است دچار افت تحصیلی شود و یا حتی منجر به ترک تحصیل شود. این دسته از کودکان توانایی تمرکز لازم برای یادگیری مطالب را نخواهند داشت.

• خجالتی شدن

تحقیر کردن کودک باعث پایین آمدن اعتماد به نفس او شده و در نتیجه کودک دارای اعتماد به نفس لازم برای حضور در جمع نمی باشد، زیرا او تبدیل به یک فرد خجالتی شده است. او از ترس اینکه ممکن است توسط دوستان و هم سالان خود در جمع های دوستانه و یا مدرسه تحقیر شود، از حضور در اجتماع خوداری می کند.

تب را با دمنوش های خانگی درمان کنید

یک لیوان آب جوش بریزید و بر روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید. به منظور اثر بخشی سریع تر دمنوش نعنای می توان در داخل فنجان دمنوش یک قاشق عسل نیز اضافه کرد.

• جای دارچین

دارچین از خاصیت افزایش هوشیاری روانی در بدن برخوردار است. این گیاه دارویی دارای خاصیت ضد ویروسی، ضد عفونی کننده، ضد قارچی و ضد باکتری می باشد. علاوه بر این، در دارچین مقادیر فراوانی آنتی اکسیدان یافت می شود که در کاهش تب و ارتقای سیستم ایمنی بدن مؤثر واقع است. برای تهیه ی دمنوش دارچین دو عدد هل، دو قاشق غذاخوری پودر زنجبیل و مقاری دارچین را با هم ترکیب نمایید. سپس مواد ترکیبی را به مدت ۵ دقیقه به همراه آب به نقطه جوش برسانید و به صورت دمنوش گرم میل نمایید.

شماره ۲۷۲۳ – یکشنبه ۱۳ شهریور ۱۴۰۱

فال روزانه

فروردین

اگر شما به خاطر اینکه وارد مرحله جدیدی شده‌اید و توانایی‌هایتان دگرگون شده است کمی احساس یأس می‌کنید، زیاد نگرانی به دلتان راه ندهید. به جای اینکه دوران گذشته را بازسازی کنید و یا اینکه با عجله به سوی آینده حرکت کنید، به لحظه حال توجه کنید. اما تا وقتی که خودتان کاملاً آمادگی ندارید لزومی ندارد که احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید.

اردیبهشت

شما امروز دوباره می‌خواهید به مشکلات قدیمی توجه کرده و سعی می‌کنید برای تعادل برقرار کردن بین نیازهای خود و نیازهای دوستان و همکارانتان تعادلی متناسب برقرار کنید. اگر شما همراه با دیگران درگیر یک پروژه شده‌اید، در عمل کردن به عنوان عضوی از تیم اگر نخواهید از اثرگذاریتان کمتر کنید با مشکل مواجه خواهید شد. به جای اینکه نگران سازنده بودن خود باشید، سعی کنید کارهایی انجام دهید که با اعضای دیگر گروه هماهنگ باشد.

خرداد

امروز شما نمی‌توانید به راحتی از علایق خود در خانه چشم پوشی کنید و حتی وقتی به سر کار می‌روید تا بدان جا هم کشیده می‌شوند. شما مطمئن هستید که تا موقعی که احساساتان ناگهانی سر ریز نکرده‌اند، قادر هستید آنها را تحت کنترل خود داشته باشید. وقتی که این اتفاق بیفتد برای خود شما هم به اندازه دیگران تعجب‌آور خواهد بود. بنابراین تا دیر نشده عجله کنید؛ هرچه در دلتان دارید در طول روز بیرون بریزید.

تیر

حتی اگر شما خودتان دقیقاً بدانید که چه کارهایی باید انجام دهید، ولی قبل از اینکه به هدفتان برسید، رویاهایتان شما را از مسیر اصلیتان خارج می‌کنند. بنابراین به خاطر از دست دادن زمان و انرژی‌تان خیلی ناراحت خواهید شد، اما شما می‌توانید با قبول کردن این گفته که «در هر اتفاق حکمتی نهفته است» نوع نگاه خود را عوض کنید. شما شاید اکنون نتوانید آنچه را که برایش برنامه‌ریزی کرده بودید را تمام کنید، ولی وقتی این کار را کردید روحیه خیلی بهتری خواهید داشت.

مرداد

اگر شما یک شریک شغلی دارید، ممکن است پای شما را به موقعیت آشفته‌ای بکشاند و شما به آسانی نمی‌توانید از کار این فرد سر در بیاورید. سر در آوردن از پیچیدگی‌های احساسی یک نفر دیگر کار سختی است، بخصوص زمانی که موقعیت مالی شما در خطر باشد، سخت‌تر هم خواهد شد. اما فراموش نکنید که تفاوت‌های بین شما و یک نفر دیگر در نهایت شاید ساده‌تر از قبول کردن شکاف عمیق بین عقل و احساسات باشد.

شهریور

شما رابطه دوستانه خاصی با یک نفر برقرار کرده‌اید، و الان فکر می‌کنید که اگر بخواهید به این رابطه پایان دهید باید همه زندگیتان تغییر کند و از این رو به آن رو بشود. بنابراین این موضوع خیلی شما را ناامید و همچنین خسته کرده است. اعتماد بیش از اندازه شما به دیگران باعث شده که خیلی بی‌احتیاط عمل کنید. اما اگر شما بخواهید با تکیه کردن به دیگران درگیر احساسات خود بشوید، امکان دارد یک نفر دیگر به شما خیانت کند. بنابراین سعی کنید که به خاطر منافع یک نفر دیگر کاری انجام ندهید.

مهر

اگر شما مدتی زمان زیادی با یک راز زندگی کرده‌اید و تا بحال هم آن را افشا نکرده‌اید، الان وقتش رسیده که تا حدودی از این نگرانی بیرون بیایید. شما توانایی‌های دیگری نیز دارید و درحال حاضر باید بر روی مسائل مادی خود مثل جزئیات پروژه‌تان در محل کار تمرکز کنید. پس فعلاً به دنیای درونی خود توجه نکنید، این موضوع شما را برای مسافرتی که در پیش رو دارید آماده می‌کند

آبان

اگر امروز یک روز کاری به حساب می‌آید، اصلاً نباید اهمیت داشته باشد؛ برای اینکه ماه در پنجمین خانه شما، یعنی خانه بازی و شادی قرار دارد و به شما می‌گوید از خانه بیرون رفته و اوقات خوشی داشته باشید. اما این بی‌توجهی شما بار مسئولیت‌تان را بر دوش دیگران می‌اندازد و این موضوع می‌تواند شما را ناامید کند. از بین کار و تفریح یکی را انتخاب کردن اصلاً دست خود شما نیست. روش‌شمت شما هر چه که باشد شما نمی‌توانید در برابرش ایستادگی کنید.

آذر

یک بار دیگر شما بین وظایف کاریتان و مسئولیت‌های خود در خانه قرار گرفته‌اید. در حال حاضر حتی اگر موقتی باشد، شما باید بتوانید هر نوع مشکلی را حل کنید. خوشبختانه دور و بری‌هایتان به خاطر شما و به طور موازی با شما حرکت می‌کنند و با کمک کرد شما به کشا ووقتش متوجه خواهید کرد. شما آدم نادانی نیستید! اما بهتر است این رازی را که بهتان گفتیم فعلاً به هیچ کس نگویید!

دی

شما امروز از برنامه‌های خودتان هم سر در نمی‌آورید! شاید شما از خودتان انتظارات زیاده از حد داشته‌اید و یا شاید وقت خودتان را تلف کرده باشید.

اما اگر هر قدر هم که وقت داشته باشید، باز هم امکان دارد در محل کار و یا قرار ملاقات‌هایتان دیر حاضر بشوید. اما سعی نکنید با دروغ گفتن و یا اغراق کردن در واقعیت به اشتباه خود سرپوش بگذارید. صادق باشید و با اشتباهات خود به درستی برخورد کنید.

بهمن

امروز شما می‌توانید در یک لحظه خیلی به خودتان مطمئن باشید و در لحظه دیگر از اعتماد به نفس بالای خود رنج می‌برید. سیر کردن در این روند اصلاً جالب نیست، اما شما می‌توانید طی این مراحل چیزهای خیلی مهمی درباره خودتان بفهمید و خودتان را بهتر بشناسید. سرزنش کردن و مقصر دانستن دیگران باعث نمی‌شود احساس بهتری پیدا کنید و مطمئن به آنها هم کمکی نخواهد کرد.

اسفند

رابطه‌های شما منشأ اصلی استرس‌های شما هستند، به خصوص اگر یک نفر از شما خواسته‌ای داشته باشد و شما از بس انجام دادن آن برنایید. نفس عمیق کشیدن، زمانی را به مدیتیشن و یا دعا خواندن اختصاص دادن باعث می‌شود که در این روز بر مشغله استرس‌های شما کمتر بشوند.