## آشپزی

### سوهان عسلی

**مواد لازم :**

خلال بادام ۱۵۰ گرم
شکر ۱۵۰ گرم
عسل ۱۵۰ گرم
کره آب کرده ۱۰۰ گرم
زعفران آب شده ۱ قاشق سوپخوری

**طرز تهیه :**

کره را در ظرفی بریزید روی حرارت قرار بدهید. شکر و عسل را به آن اضافه کنید. حرارت باید تند و یکنواخت باشد. گاهی آن را هم بزنید تا شکر و آب طلایی شود. خلال بادام را اضافه کنید تا بادام طلایی شود.

سوهان نباید به طور مداوم هم بخورد ممکن است روغن از آن جدا شود. زمانی مایع کاملا طلایی شد زعفران حل شده در آب جوش را به آن اضافه کنید. از مایه کمی گوشه سینی بریزید وقتی فورا بسته شد سوهان آماده است. از مایه با قاشق کوچک روی سینی چرب شده با فاصله بریزید و فوری دو سه عدد خلال پسته روی آن قرار دهید بعد از خنک شدن آن را در ظرف دردار بریزید تا مدتی محفوظ بماند.

برای تشخیص آماده بودن سوهان قبل از اینکه خلال پسته را اضافه کنید از مایه چند قطره داخل آب سرد بریزید چنانچه به صورت گلوله منسجم ته آب رفت سوهان آماده است چناچه درون آب متلاشی شود به جوشیدن بیشتری نیاز دارد. زمانی که آماده شد آن ها را با قاشق با فاصله روی سینی چرب شده قرار بدهید و اجازه بدهید تا کاملا سرد شوند و بعد از اینکه سرد شدند آن ها را جدا کنید و داخل ظرف درداری نگهداری کنید. و از آن برای پذیرایی از مهمانان استفاده کنید.

### سالاد الویه مرغ

**مواد لازم :**

سیب زمینی متوسط ۳ عدد
تخم مرغ ۳ عدد- سینه مرغ ۱ عدد
پیاز ۱ عدد- خیارشور ۳۰۰ گرم
هویج متوسط ۲ عدد- نخود فرنگی ۲۰۰ گرم
سس مایونز به مقدار لازم
نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
آب مرغ مقداری

**طرز تهیه :**

برای طرز تهیه سالاد الویه مرغ ابتدا مرغ را با پیاز خرد شده و نمک و فلفل سیاه بگذارید بپزد، سپس سیب زمینی ها و هویج ها را به صورت جداگانه بپزید. نخود فرنگی و تخم مرغ ها را هم بپزید. زمانی همه مواد پختند ابتدا سیب زمینی ها و هویج ها را پوست بگیرید سپس تخم مرغ را هم پوست بگیرید مرغ را ریز خرد کنید و کنار بگذارید.

اکنون سیب زمینی ها و هویج ها و تخم مرغ ها را با رنده ریز رنده کنید و خیارشورها را بشویید و آب آن ها که رفت به صورت نگینی ریز خرد کنید و داخل مواد بریزید و مرغ و نخود فرنگی ها را هم اضافه کنید مقدار کمی نمک و فلفل سیاه و سس مایونز به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.

در آخر سالاد الویه را داخل ظرف مورد نظر بریزید و با سس و مواد دیگر تزیین کنید.

### کباب دیگی

**مواد لازم :**

گوشت ران گوسفند ۱ کیلو
پیاز ۱ عدد- سیر ۶ حبه
گوجه فرنگی ۲ عدد
رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
رب نارنج ۱ قاشق غذاخوری
آلو بخارا ۵ عدد - آلوچه برغانی ۸ عدد
آلو قرمز یا گوجه سبز محلی ۸ عدد
نمک و فلفل به میزان لازم

**طرز تهیه :**

برای پخت کباب تابه ای مازندرانی، ابتدا گوشت را به تکه های بزرگ قسمت کنید سپس وسط هر تکه را یک شکاف کوچک بزنید و یک حبه سیر را داخل این شکاف ها قرار بدهید. پیاز را ریز خرد کنید و با کمی روغن تفت بدهید، سپس گوشت را اضافه کنید تا حدی که روی آن طلایی شود سرخ کنید، سپس گوجه فرنگی خرد شده را اضافه کنید و کمی تفت بدهید و بعد داخل گوشت سیرهای باقیمانده و آب را بریزید (میزان آب باید به حدی باشد که روی گوشت را بگیرد) در ظرف را بگذارید تا کاملا بپزد.

بعد از گذشت نیم ساعت آلو بخارا، آلو برغانی و گوجه سبز را اضافه کنید و به مدت چند ساعت در ظرف را بگذارید تا کاملا بپزد بعد از پخت رب گوجه فرنگی را سرخ کنید و به همراه رب نارنج و نمک و فلفل به خورش اضافه کنید سپس شعله را کم کنید و بگذارید تا روغن بیاندازد. غذا حاضر است!

### کافه لاته

**مواد لازم :**

شیر ۲ لیوان
نسکافه، اسپرسو یا قهوه ۲ قاشق چایخوری
شکر به میزان لازم

**طرز تهیه :**

ابتدا بهتر است شیر را بجوشانید زمانی که کف کرد زیر آن را خاموش کنید و قهوه اسپرسو را آماده کنید، برای تهیه ی قهوه اسپرسو می توانید از قهوه جوش های موجود در بازار استفاده کنید. سپس شیر را با همزن بزنید تا کف کند هرچه کف شیر بیشتر باشد بهتر است اما زیاد هم نزنید زیرا زیاد هم زدن باعث می شود شیر شما سرد شود.

زمانی که قهوه اسپرسو آماده شد طمان اضافه کردن شیر به قهوه است.

در زمان اضافه کردن شیر به قهوه عواملی مانند ارتفاع، مکان و حالت ریختن بسیار مهم است.

ابتدا با کمی ارتفاع شروع به ریختن شیر کنید تا فنجان تقریبا نصف پر شود سپس ارتفاع آن را کاهش دهید. شیر را در مقدارهای ثابت به قهوه اضافه کنید و فقط ارتفاع پیچر را نسبت به فنجان کم کنید.

با رعایت راه‌های مناسب ؛

# کنار آمدن با بیماری عزیزان را بیاموزید

شنیدن جملاتی مثل اینکه شما سرطان پیشرفته دارید و به درمان جواب ندادید و احتمال بهبودی کمی وجود دارد ، هم خود شخص و هم اطرافیان را کاملا آشفته و غمگین می کند و قبول کردن این مسئله مسلما در ابتدا بسیار دشوار خواهد بود. کنار آمدن با بیماری هم برای بیمار و هم اطرافیان وی بسیار دشوار و استرس زا است.

گاهی وقت ها ممکن است این فشار های عصبی سبب بشود روابط زوجین گرم تر، مستحکم تر و یا سردتر و متزلزل تر شود. در این دوره همسران باید در مورد موضوعاتی مانند مدیریت مسایل مالی، تغییر مسوولیت ها، تغییر نقش ها، کنارآمدن و قبول احساسات جدید که سبب اضطراب زیادی در زوجین می شود با یکدیگر شفاف و واضح سخن بگویند.

* هیچ کس از آینده خبر ندارد

اینکه اشخاص بخواهند بدانند چه قدر زنده می مانند، امری بسیار طبیعی است. حاضر شدن برای آنچه امکان دارد رخ دهد نیز طبیعی است. شاید بخواهید امادگی عاطفی پیدا کنید تا برنامه ریزی کنید. به هر حال، نمی توان مقدار عمر مانده را بطور دقیق پیش بینی کرد. پزشک میتواند بطور تقریبی زمانی را به شما بگوید ولی فراموش نکنید که او فقط حدس می زند. بیماران با یکدیگر تفاوت دارند. پزشک باید نوع سرطان، نحوه درمان، بیماری های قبلی و سایر عوامل را در نظر بگیرد.

عده ای از بیماران، بسیار بیش تر از چند وقتی که پزشک حدس زده بود، زنده می مانند و بعضی کم تر. گاهی، یک عفونت یا اختلالات دیگر، میتواند وضعیت را تغییر دهد. پزشک، با اینکه بیش از هرکس دیگری از وضعیت شما آگاه است، ولی پاسخ دقیق را نمی داند. پزشکان معمولا تمایلی به دادن جواب به این سوال را ندارند. در واقع، هیچ کس از زمان مرگ خویش آگاه نیست. حوادث غیرمنتظره، هرروز امکان دارد رخ دهد. بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم این است که هرروز را در نهایت خود و به بهترین شکل زندگی کنیم.

* داشتن امید

« فکر می کنم مهم این است که هرروز را به بهترین وجه زندگی کنم و با خانواده و دوستان ارتباطی ارام بخش و پرمحبت برقرار کنم.»- با اینکه مبتلا به سرطان هستید، میتوانید باز هم امیدوار باشید. در این وضعیت تنها آنچه بدان امید دارید تغییر می کند.

اگر امیدی به بهبود نیست، میتوانید به چیزهای دیگری مانند آسایش، ارامش، پذیرش و لذت، امیدوار باشید. امید، به شما هدف می دهد و این خود باعث ایجاد احساس بهتری در شما می گردد.

برای ایجاد امید، باید روزانه، هدف هایی را در نظر بگیرید. برای این که به سرطان فکر نکنید، برنامه ای برای خویش تدارک ببینید. در زیر توصیه هایی از جانب مبتلایان به سرطان پیشرفته ارائه شده است:

* برای روزهای خویش، شبیه قبل برنامه ریزی کنید.
* بیماری سرطان نباید شما را از انجام کارهایی که دوست دارید باز دارد.
* چیزهای کوچکی برای سرگرم شدن پیدا کنید. می توانید تاریخ ها و مناسبت هایی را مایه امید خویش بسازید. خویش را محدود نکنید. در عین حال که از شرایط خویش آگاه هستید، دنبال دلایلی برای امید باشید.

به تبعات مثبت و منفی عدم پذیرش بیماری تان فکر کنید.

در این مواقع از بیمار و خانواده وی می خواهیم به دقت در خصوص عدم پذیرش و پذیرش و تبعات منفی و مثبت ناشی از آن فکر کنند. قطعاً پذیرش و موافقت کمک از طرف افراد دیگر، زندگی را اسان تر خواهد کرد. همچنین هنگامی که شخص وضعیت را می پذیرد میتواند راهکار های مختلفی را هم پیدا کند. این که کجای زندگی قرار گرفته و باتوجه به شرایط جدید چطور میتواند زندگی خویش را مجددا سازمان دهی کند.

محدودیت ها را رها کنید و به توانمندی هایتان پروبال دهید.

شرایط و نحوه ی زندگی جدید را باید از نظر فیزیکی بررسی کرد. بیمار تا روز قبل چطور زندگی می کرد و حال چه تغییراتی به وجود آمده است ؟

درست است که محدودیت هایی ایجاد شده ولی توان مندی هایی هم باقی مانده است. با آن توان مندی ها چه کار میتوان کرد ؟ باید به نقاط قوت پروبال داد تا ناتوانی ها جبران شود. از طرفی، توقعات بیمار از خود باید واقع بینانه باشد. باتوجه به شرایط جسمانی لازم است روش زندگی، خورد و خوراک و رفت و آمد ها و غیره تغییر کند. هنگامی که شخص به این بینش می رسد که بیماری قسمتی از زندگی و دوست اوست، با درمانگر خود هم تعامل و همکاری بهتری برقرار می کند و این امر به کنار امدن با بیماری کمک می کند. این روند حتما به بهبود وضعیت کمک خواهد کرد.

در زندگی مشترک ؛

# این زنان مردان خود را دل سرد می کنند

بی توجهی زن به مرد، وقتی مرد فاصله میگیرد، چگونه با مردی که سرد شده رفتار کنیم

این روزها در شبکه های اجتماعی شاهد دختران و بانوان ایرانی هستیم که بسیار آرایش می کنند و هر ماه رنگ موی خود را عوض می کنند. باید متذکر شد که به خود رسیدن به معنی کاشت مژه و ناخن و اکستنشن نیست. به معنی تزریق ژل و بوتاکس و تاتو و کاشت گونه نیست. اینها نه تنها موجب زیبایی نمیشوند، چه بسا مصداق بارز نازیبایی هستند

خانم‌ها اگر دائم اینطوری باشند جذابیت خاصی برای بقیه و مخصوصا برای آقایان ندارند...

- زنانی که همیشه نگران ظاهر شان هستند
- زنان وابسته و دست و پا چلفتی
- زن های هپلی ، بیمار نما و پولی
- زن هایی که خود را دست کم می گیرند
- زن‌هایی که بیش از حد وابسته هستند
- زنانی که خصوصیات زنانه ندارند
- زنانی که قدرت مراقبت از خودشان را ندارند
- زنانی که در ابتدای یک رابطه سعی می‌کنند به جای طرف خود تصمیم بگیرند و انتخاب کنند...

* محتاج بودن

" چرا زمانی که ما به یک مرد نشان می دهیم که چه مقدار به او متعهد هستیم و می خواهیم تمام مدت از او خبر داشته باشیم، خوشش نمی آید؟"

سوالی خوبی است. اگر جواب ساده ای می خواهید باید بگوییم که در اشاره به کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی، مردان از مریخ آمده اند؛ در جوابی پیچیده تر باید گفت مردان واقعا فضای شخصی خودشان را دوست دارند. آنها استقلال خودشان را دوست دارند و از زنی که به قدری محتاج است که نمی تواند بدون خبر گرفتن از آنها هیچ کاری انجام دهد، خوششان نمی آید.

سعی کنید به مردان از این دست حرف ها نزنید. این نشانه بی توجهی زن به مرد نیست. او می خواهد که شما دوستش داشته باشید و در عین حال بدون او هم برای خودتان زندگی ای داشته باشید. او نمی تواند تمام مدت در کنار شما باشد و به غر زدن های شما در زمان تماشای فوتبال نیازی ندارد؛ به او استراحت دهید و با اطمینان به او نشان دهید که شما قوی و مستقل هستید، حتی اگر واقعا اینگونه نباشد.

بی توجهی زن به مرد، وقتی مرد فاصله میگیرد، چگونه با مردی که سرد شده رفتار کنیم.

* بی توجهی زن به مرد

شما این را می دانید که مردان غرور دارند؛ پس چرا بصورت مداوم او را نقد می کنید تا احساس کوچکی کند؟ زمانی که یک دختر کاری کند که یک مرد احساس کوچکی کند، می توان گفت که دیگر همه چیز تمام شده است و این یکی از دلایل معمول سرد شدن مرد از زن در روابط می باشد؛ پس مراقب باشید.

* وقتی مرد فاصله میگیرد

اگر یک خانم جوان هستی و به تازگی از شریکت جدا شده ای بهتر است به جای قربانی فرض کردن خودت، کمی منطقی در مورد جدایی بین خود و همسرت فکر کنی و برای همین قبل از هر چیز باید با ذهنیت مردان و احساسات درونی شان در مورد زنان آشنا شوی. تقریبا می شود گفت درصد زیادی از مردان این دیدگاه را در مورد شریک شان دارند که چرا با همه تلاش و توجه نسبت به ارتباط زناشویی شان، همچنان مورد انتقاد و سرزنش خانم ها قرار می گیرند. آن ها معتقدند، زنان تنها برای شکایت آفریده شده اند. حالا چه شکایت و انتقاد شما درست و به جا باشد و چه نباشد، سرزنش کردن زنان حتی می تواند بهترین و رمانتیک ترین ارتباط ها را هم از هم بپاشاند.

مردان دوست ندارند مورد انتقاد قرار بگیرند و از زنانی که می خواهند آن ها را با توجه به سلیقه خود تغییر دهند بیزارند، حتی اگر عاشق شریکشان باشند. این کار را نشانه بی مهری زن به شوهر می دانند. مردان به دنبال زنانی هستند که آن ها را همان جوری که هستند بپذیرند. اگر در یک ارتباط موفق و پرسوزوگداز عاشقانه هستید و عادت به غرزدن و انتقاد از شریک تان را دارید، به زودی شاهد فرار همسرتان خواهید بود. بهتر است تا دیر نشده یاد بگیرید که شریک تان را همان طور که هست دوست داشته باشید.

* زن‌های هپلی

مردی که عاشق‌تان باشد، حتی می‌تواند در سخت‌ترین روزها هم کنار شما بماند و در روزهای بیماری هم از شما خسته نشود. مردها یک زن همیشه زیبا و سالم نمی‌خواهند. بلکه زنی را دوست دارند که بیمارنما و ژولی‌پولی نباشد و اهمیت کافی را به سلامت و زیبایی‌اش بدهد. اگر هنوز هم منظورمان را نفهمیده‌اید، چند شکایت اصلی مردها از همسرشان را بخوانید:

دوست ندارم همسرم کار کند. چون خسته و بدبو از سرکار برمی‌گردد و دیگر حتی حوصله یک دوش گرفتن مجدد را هم ندارد. ساعات زیبایی و مرتب بودنش، تنها اول صبح است و بدبویی و خستگی‌اش را برای من به خانه می‌آورد. اشتیاق زیادش به غذا خوردن نه تنها خوشحالم نمی‌کند، بلکه برایم عذاب‌آور هم شده. نمی‌دانم خودش را نمی‌بیند؟ متوجه نیست که چطور هر روز وزنش بالاتر می‌رود و مجبور می‌شود لباس‌های قدیمی‌اش را کنار بگذارد؟

همسرم ۱۰ نوع سشوار و اتوی مو دارد اما هر روز باید با موهای وز شده ببینمش. حسرت دیدن یک لباس خانه هماهنگ و آراسته به تنش، بر دلم مانده. تنها وقتی که مهمان داریم می‌توانم به آراسته بودنش امیدوار باشم.

بی توجهی زن به مرد، وقتی مرد فاصله میگیرد، چگونه با مردی که سرد شده رفتار کنیم

* به خود رسیدن

به خود رسیدن یعنی ورزش کردن، نوشیدن آب و تغذیه صحیح که در بانوان تا حدی کم است. به خود رسیدن به معنی این است که بعد از چهل سالگی و بعد از زایمان مراقب هیکل خود باشی و خوب لباس بپوشی. یعنی اینکه کتاب بخوانی، موزیک گوش کنی، فیلم ببینی و مسافرت بروی. به خود رسیدن به این معنی است که با بچه های خود کارتون ببینی و سربه سر آنها بگذاری و با شوهر خود زیر باران قدم بزنی، حرف بزنی و از ته دل بخندی. در یک کلام، روانشناسان معتقدند که به خود رسیدن یعنی ارزش دادن به خود و صرف کردن وقت کافی برای خود و بالا بردن اطلاعات که در نهایت به بالا بردن اعتماد به نفس می انجامد.

* احساس حقارت

وقتی که احساس حقارت، جزئی از شخصیت فرد شود ، تغییر دادن آن خیلی سخت است. اما برطرف کردن این حس برای کسانی که که گاهی احساس حقارت می کنند ، آسان تر است. به هر حال، ما این راهکارها را جوری ردیف کرده ایم که هم به درد گروه اول بخورد و هم به درد گروه دوم. فقط یادتان باشد که این راهکارها آرام آرام در وجود آدم تاثیر می گذارند و نباید توقع داشته باشید یک شبه انجام شوند.

۱- معیارتان را عوض کنید!

معیاراندازه گیری کسانی که احساس حقارت می کنند درباره ارزش خودشان درست نیست. به نظر آنها ارزش آدم به چیزهایی است که چندان دست خودش نیستند. چیزهایی مثل قد ، وزن و حتی ثروت. برای اینکه احساس حقارتتان را از بین ببرید ، اول باید در وجودتان چیزهایی را تشخیص دهید که قابل تغییر هستند. چیزهایی مثل دانش، خوش اخلاقی، شادی و خلاقیت. از این طریق مردم هم شما را به خاطر ویژگی هایی که در خودتان پرورش داده اید ، بیشتر قبول خواهند داشت.

۲- برای خودتان دست بزنید!

تا حالا شده که خودتان برای تشویق خودتان آب طالبی بخرید ، شده که نظر دیگران را درباره موقعیت تان در نظر نگیرید و شده که برای موفقیت های کوچک و بزرگ خودتان، جایزه بخرید؟ یکی از راه هایی که می تواند به شما کمک کند تا از پس احساس حقارت تان بر بیایید ، این است که راه هایی برای تشویق خود پیدا کنید. باور کنید خیلی لذت بخش است که آدم بعد از موفقیت در یک آزمون زندگی، اولین شیرینی موفقیتش را خودش بخورد و بعد آن را به دیگران تعارف کند. تا حالا مزه این شیرینی را چشیده اید؟

قابل توجه والدین ؛

# حواستان به استرس کودکان در مورد شیوع کرونا باشد

درصورتی که فرزندان و کودکان و نوجوانان را دوست داریم با افکار مثبت و استفاده از آموزش هایی که جنبه مثبت دارند و نه هراسناک، کودکان را در مواجه با خطر آماده کنیم.

استرس کودکان در مورد شیوع بیماری کرونا:

با توجه به شیوع بیماری کرونا (corona) و وجود فشارهای روانی حاصل از این بیماری در بین خانواده‌ها، شاهد اثرات روان‌شناختی بر سیستم خانواده به خصوص کودکان خواهیم بود. در کودکان مسایل مربوط به خانواده به خصوص وجود بیماری، استرس بسیار زیادی ایجاد می کند، ولی هر چه قدر که مسئله بیماری بیشتر عنوان شود استرس و اضطراب هم از کنترل آن ها خارج شده و باعث خودبیمارانگاری می‌شود بنابراین کودک احساس ناتوانی در در برابر این مشکل خواهد کرد و دچار آسیب روانی و احساس حقارت می‌شود.

برای کودکان بیماری کرونا (corona) را فاجعه‌آمیز و غیر قابل کنترل عنوان نکنید و بصورت غیرمستقیم به کودکان رعایت نکات بهداشتی را آموزش دهید.

والدین در محیط خانوادگی مواظب باشند در مورد کرونا زیاد صحبت نکنند، چون در این حالت بصورت ناخواسته در کودک اضطراب ایجاد می‌شود. استرس باعث مختل شدن ترشح هورمون‌های دوپامین و سروتونین می‌شود که ترس محیطی را به دنبال دارد.

در موقع پخش اخبار و برنامه تلویزیونی ویژه کرونا کودکان را از محل دور کنید و یا اینگونه برنامه‌ها را در پیش کودکان تماشا نکنید.

درمان استرس کودکان ناشی از شیوع بیماری کرونا:

- والدین باید با کسب آگاهی بیشتر در مورد این نوع ویروس و روش های مراقبتی که هر روز به دنبال بررسی های بیشتر محققان به روزرسانی می شوند ، خود را آرام کنند و سپس با آرامش و صادقانه با کودکان خود صحبت کنند.
- به کودکان خود بیاموزند که چگونه باید از خودشان مراقبت کنند و سپس از آنها بخواهید تا از افکار و ترس های احتمالی شان بگویند.
- والدین می‌توانند از طریق بازی با کودکان از بروز افکار مزاحم در کودکان جلوگیری کنند.( مثلا بازی غول‌کش و بازی ترکاندن بادکنک ویروس کرونا)

اقدامات پیشگیرانه در مورد ویروس کرونا برای کودکان:

- باید کودکان از رفتن به جاهای شلوغ خودداری کنند و دست های خود را به صورت مرتب بشویند؛ با توجه به اینکه پیشگیری بهترین راه درمان است.
- کودکان باید مایعات زیادی مصرف کنند و اگر کودکی دچار علایم تنفسی شد، سریعاً به پزشک مراجعه کنند و در مدارس نیز کودکان باید دست های خود را مرتب شسته و از ضدعفونی کننده ها استفاده کنند.
- کودکان باید از حضور در مکان های شلوغ تا حد امکان خودداری کنند.
- باید سیستم ایمنی بدن کودکان تقویت شود.
- با کسانی که حتی علائم سرما خوردگی را نیز دارند ارتباطی برقرار نکنند.

## فال روزانه

**فروردین**

شما در این اواخر کارهایتان را بدون هیچ گونه تفکر و تعمقی انجام می‌دهید به همین دلیل بسیاری از کارهایتان نتیجه مطلوبی را که می‌خواهید را نمی‌دهند. دلایلی که در سابق برای ادامه زندگی‌تان داشته اید امروز کم رنگ شده اند و جز سرابی برای شما چیزی باقی نمانده است. بهتر است انگیزه‌های خود را تقویت کنید تا بتوانید ساده تر به آرزو هایتان دست پیدا کنید.

**اردیبهشت**

شما با احساسات تان تصمیم می‌گیرید و با آنها پیش می‌روید، به همین دلیل در این روزها با شکست‌های عشقی یا شکست‌های شغلی مواجه شده اید اما به شما توصیه می‌کنیم به جای این که با احساسات تان تصمیم بگیرید با فکر و عقل خود پیش بروید. برای این که کارهایتان نتیجه خوبی داشته باشد و از عواقب آنها مطمئن باشید لازم است با شخص دیگری نیز مشورت کنید.

**خرداد**

شمادر این روزها کمی‌نگران هستید و نگرانی‌هایتان بیش از روزهای قبل می‌باشد زیرا اتفاقات جدیدی در زندگی شما رخ داده است به همین دلیل در قلب تان تشویش‌های زیادی را احساس می‌کنید. قدم‌هایتان را کمی آهسته تر بر می‌دارید، زیرا احساس می‌کنید باید جوانب احتیاط را بیشتر در نظر بگیرید، شما کاملا درست فکر می‌کنید، زیرا با این افکارتان و انجام این کارها شانس بیشتری را برای خود ذخیره می‌کنید.

**تیر**

شما در این روزها خود را از روابط اجتماعی که در سابق داشته اید دور کرده اید و با افرادی که در سابق به آنها علاقه داشتید کمتر ارتباط دارید، این همه محدودیت به چه علت است.انسان‌ها برای بقای زندگی شان به یکدیگر نیازمند هستند بهتر است روابط‌تان را مانند سابق از سر بگیرید.به کارها و فعالیت‌های اجتماعی‌تان بیشتر اهمیت بدهید، زیرا ممکن است به دلیل عدم احساس مسئولیت لازم از این کار اخراج شوید.

**مرداد**

شما بیشتر در رابطه با فعالیت‌هایی که قصد انجام شان را دارید صحبت می‌کنید و هنگامی‌که زمان عمل و اجرا فرا می‌رسد، شما توانایی لازم را نشان نمی‌دهید.شما تا حدودی در رابطه با مسائلی که برایتان پیش می‌آید گمراه شده اید، و نمی‌دانید راه درست کدام است.اول بهتر است خود و اهداف‌تان را بشناسید سپس برای رسیدن به آنها اقدام کنید.

**شهریور**

بر روی مسائلی که جزیی و تا حدودی فرعی هستند بیش از حد تامل می‌کنید و این کار شما باعث می‌شود که از توجه به مسائلی که اساسی هستند غافل شوید.لازم است در ابتدا به مسائلی که مهم‌تر هستند دقت کنید و تمام توجه‌تان را به مسائل فرعی منعطف نکنید.به مسائلی که برایتان پیش می‌آید با دید مثبتی نمی‌نگرید، تا حدودی به تمام اتفاقات با دیدی منفی نگاه می‌کنید.کمی بد بینی لازم است اما نه در حد دیدی که شما دارید

**مهر**

شما در خانواده تان و در زندگی شخصی‌تان دچار مشکلات عدیده‌ای هستید اما با صبر و حوصله می‌توانید بر تمام این مشکلات فائق بیایید. بر مشکلات خود مشکل تازه‌ای نیفزایید، منظور از مشکل تازه نا امیدی است که ممکن است در طول مسیر بر شما غلبه کند.

راجع به مسائل شغلی و اجتماعی تان با اشخاص دیگر صحبت نکنید زیرا آنها با توصیه‌های غلط خود، شما را به راه‌های انحراف کننده می‌کشانند.

**آبان**

شما در این روزها احساس می‌کنید که انرژی فوق العاده‌ای برای انجام کارهایتان دارید به همین دلیل کارهایتان با سرعت بیشتری نسبت به گذشته پیش می‌رود.این انرژی فوق العاده به خاطر پیش آمدن اتفاقی خاص در زندگی‌تان رخ داده است.اکنون که دارای این انرژی هستید توصیه می‌کنیم که به اهداف بزرگ‌تری بپردازید و در فکر این موضوع باشید که این انرژی را علی رغم مشکلاتی که ممکن است برایتان پیش بیاید حفظ کنید.

**آذر**

در این اواخر از لحاظ مسائل مالی دارای مشکلات زیادی هستید و تمام توجهتان به مسائل مالی تان است و از مسائل دیگری که باید به آنها نیز توجه داشته باشید غافل شده اید. شما بیش از حد پول را وارد زندگی تان کرده اید، خداوند به شما موهبت‌ها و نعمت‌هایی بیشتر و مهم‌تر از پول عنایت کرده است به آنها نیز دقت داشته باشید.

**دی**

شما به تازگی مسئول کار مهمی‌شده اید که فکر می‌کنید شاید از پس این کار بر نیایید به همین دلیل هنوز کار را شروع نگرده اید اما بهتر است امید داشته باشید زیرا شما توانایی لازم برای انجام هر کاری را دارید مهم باور خودتان است.در ابتدا به این مسئله فکر کنید و بعد برای پیشبرد این کار وارد اجرا شوید تا لذت‌های بسیاری را که در انتظار شماست را مشاهده کنید.

**بهمن**

راه حل و فعالیت‌های تازه‌ای به ذهن شما وارد شده اند، بهتر است برای انجام تمام آنها یک برنامه زمان بندی شده طولانی مدتی را داشته باشید زیرا تک تک برنامه‌هایی را که در ذهن می‌پرورانید در آینده جواب‌های قطعی را به شما خواهند داد.قبل از شروع این کارها انرژی لازم را در خود بیدار کنید و سپس برای شروع کار پیش بروید.البته اکر با فرد معتمدی نیز مشورت کنید باعث می‌شود هر چه سریعتر به اهداف تان دست پیدا کنید.

**اسفند**

شما بیش از حد واقع بین هستید، بهتر است برای پیشبرد افکارتان گاهی ایده آل گرا نیز باشید.شما اصلا به رویاهایتان اجازه نمی‌دهید که وارد ذهن شما شوند اما برای این که انگیزه‌ای برای پیشرفت مقاصدتان داشته باشید به رویا پردازی احتیاج پیدا می‌کنید.شما بیشتر به فکر امروزتان هستید باید برای آینده تان نیز برنامه ریزی داشته باشید. کیفیت را فدای کمیت در زندگی تان می‌کنید اما این روش درستی نمی‌باشد