آشپزی

قیمه بادمجان

مواد لازم :

لپه ۴ قاشق غذاخوری
بادمجان قلمی ۸ عدد
گوشت گوسفند با استخوان خرد شده ۱کیلو
پیاز ۱ عدد
گوجه فرنگی ۱۰ عدد
رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
غوره به میزان لازم
دارچین نصف قاشق چایخوری
نمک ، فلفل و زردچوبه به مقدار کافی
روغن سرخ کردنی به مقدار لازم

طرز تهیه :

ابتدا باید لپه را پاک کنید و از ۲ ساعت قبل خیس کنید. سپس بادمجانها را پوست بگیرید و برای اینکه تلخی بادمجان ها گرفته شود و هنگام سرخ کردن روغن کمتری مصرف کند باید از۲ ساعت قبل در آب و نمک غلیظ بخوابانید.

بعد از اینکه بادمجانها را از آب خارج کردید باید آن را خشک کنید و برای اینکار بهتر است آنها را در صافی بریزید و زیر آفتاب قرار دهید تا زودتر خشک شوند و یا با دستمال آب آن را جذب کنید. سپس بادمجانها را در مقداری روغن سرخ کنید .

پیاز ها را هم نگینی خرد کنید و در کمی روغن با حرارت ملایم تفت دهید تا طلایی رنگ شوند .بعد گوشت های با استخوان را داخل پیاز تفت داده شده اضافه کنید و در کنار پیاز گوشت ها را هم تفت دهید. زرد چوبه و فلفل را هم به گوشت ها اضافه کنید تا در هنگام تفت دادن عطر آن بلند شود.سپس لپه های خیس خرده شده را داخل قابلمه میریزیم و برای اینکه لپه ها هنگام پخت وا نروند آنها را هم کمی با بقیه مواد تفت میدهیم .در این مرحله ۱ قاشق رب گوجه فرنگی را هم اضافه کنید تا کمی تفت بخورد و خوشرنگ تر شود.

به مقدار کافی آب داخل قابلمه بریزید و منتظر باشید تا آب به جوش بیاید.در این فاصله ۵ عدد از گوجه فرنگی ها را هم رنده کنید و داخل قابلمه بریزد و وقتی آب خورشت به جوش آمد حرارت شعله را کم کنید تا همه مواد کنار هم به آرامی بپزند. وقتی گوشت و لپه کاملا پخت نمک را اضافه کنید و در ۳۰ دقیقه آخر پخت خورشت زمانی که هنوز خورشت آبدار است بادمجان های سرخ شده و بقیه گوجه را که به دو نیم تقسیم کردیم به همراه دارچین و آبغوره وارد خورشت میکنیم تا همه مواد کنار هم ترکیب شوند و خورشت لعاب دار شود. فقط باید دقت کنید از این زمان بیشتر نشود چون بادمجان ها در داخل خورشت له میشود.

معجون رازیانه

مواد لازم :

سیب:یک عدد
رازیانه:یک فنجان
هویج:دو عدد متوسط
زنجبیل:یک قاشق غذاخوری
آب سیب:یک فنجان
آبلیمو:یک قاشق مرباخوری
کرفس:نصف ساقه

طرز تهیه :

تخم رازیانه را بکوبید و فراموش نکنید که باید کاملا به پودر تبدیل شود وحتی دانه ای از آن نکوبیده باقی نماند.

تمام مواد را داخل میکسر بریزید. اما فراموش نکنید که این معجون به دلیل موادی که دارد باید بیشتر از معجون‌های قبلی معرفی شده داخل میکسر هم زده شود. شاید بین ۱۵ تا ۲۰دقیقه زمان برای مخلوط شدن مواد با هم کافی باشد. چون هویج، سیب و کرفس به راحتی با یکدیگر مخلوط نمی‌شوند.

این معجون به دلیل داشتن گیاه رازیانه می‌تواند نقش یک آبمیوه درمانی برای روزهای قاعدگی بانوان را داشته باشد. فراموش نکنید که کرفس و رازیانه به دلیل دارا بودن ماده «فیتواستروژن» (ماده ای شبیه هورمون زنانه) قادر هستند اختلال های ناشی از خونریزی و اسپاسم‌های قاعدگی را کاهش دهند.

همچنین وجود زنجبیل در این معجون نشاط آور است. این مزیت برای روزهای قاعدگی که بیشتر خانم‌ها کسل و بی حوصله هستند، می‌تواند نقش بسزایی داشته باشد.

مربای کامکوات

مواد لازم :

کامکوات یا پرتقال مینیاتوری ۵۰۰ گرم
شکر ۵۰۰ گرم
گلاب ۱/۲ لیوان
پودر هل سبز ۱/۴ قاشق مرباخوری
پودر زیره سبز ۱/۴ قاشق مرباخوری
آبلیمو نصف قاشق غذاخوری
آب ۱لیوان

طرز تهیه :

کامکوات را خوب بشویید و با چنگال روی پوست آن چند سوراخ ایجاد کنید. برای اینکه تلخی پوست کامکوات گرفته شود باید آنها را چند بار در آب جوش بجوشانید .برای این کار کامکوات ها را داخل آب در حال جوش بریزید تا به مدت ۱۰ دقیقه بجوشند .سپس با آب سرد آبکشی کنید و این کار را ۳ بار تکرار کنید و هر بار آن را با آب سرد آبکشی کنید. در قابلمه ای مناسب یک لیوان آب را با نصف لیوان گلاب و شکر مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید تا شکر کاملا حل شود .سپس آبلیمو و کامکوات های آماده شده را اضافه کنید و حرارت را کم کنید تا مربا به مدت ۱ ساعت بجوشد تا غلیظ شود.در آخر پخت مربا، قبل از اینکه از روی حرارت برداشته شود هل سبز و زیره را بریزید و مربا را از روی حرارت بردارید.

روی قابلمه را با یک دستمال پارچه ای بپوشانید و به مدت ۲۴ ساعت در یک گوشه غیر از یخچال قرار دهید تا سرد شود و خوب جا بیفتد.سپس داخل شیشه های دلخواه بریزید و در یخچال قرار دهید.

قابل توجه جوان ها ؛

عشق‌های یک طرفه راهی به ناکامی است

عشق یک طرفه یکی از مسائلی ست که لطمات زیادی را به فرد عاشق وارد می کند.

گاه پیش می آید که کسی را دوست میداریم اما او این احساس را نسبت به ما ندارد! عشق یک طرفه یا دوست داشتن یک طرفه یکی از مسائلی ست که به لحاظ روحی و روانی لطمات زیادی را به فرد عاشق وارد می کند. اما در این موقعیت چه باید کرد؟ در این مقاله راهکارها و توصیه های لازم برای رهایی از افسردگی شکست عشقی و کنار امدن با این واقعیت را گردآوری نموده ایم.

علاقمند شدن به کسی که احساسی به شما ندارد تأثیر منفی زیادی بر خودباوری و اعتماد به نفس شما می گذارد. در این شرایط از خودتان ناراضی، غمگین و حتی افسرده هستید. بدیهی است که باید هر چه زودتر از این احساسات خلاص شوید. اما چطور می توان به این عشق یک طرفه غلبه و زندگی جدیدی را بدون این احساس شروع کرد؟ در ادامه به روش هایی می پردازیم که به شما کمک می کند بعد از یک شکست عاطفی رنج خود را فراموش کنید.

* در شکست عاطفی حقیقت را بپذیرید : آن شخص به شما نیاز ندارد

اگر زمانی تصور می کردید محبوب تان هم شما را دوست دارد اما حالا یک هفته ای است که خبری از شما نمی گیرد، به معنی این است که او هیچ علاقه ای به شما ندارد. سعی کنید از زاویه ی دیگری به عشق خود نگاه کنید. آیا به نظرتان رابطه ی عاشقانه ی شما شبیه داستان های رمانتیک قدیمی سراسر شکست و تلخی است؟ اگر بتوانید قبول کنید که محبوب تان علاقه ای به شما ندارد، در مسیر درستی قرار گرفته اید.

بار دیگری که تصمیم داشتید به دیدن آن شخص بروید یا با او تماس بگیرید، تنها به این فکر کنید که او چه احساسی نسبت به شما دارد. وقتی به آن شخص نشان می دهید که علاقه ی خیلی زیادی به او دارید، تنها احساسی که آن شخص به شما دارد حس برتری است. آیا می خواهید برده ی ارباب تان باشید؟ هرگز نباید خودتان را تحقیر کنید.

اگر می خواهید به عشق یک طرفه ی خود غلبه کنید این باید تبدیل به شعار شما شود.

* در عشق یک طرفه خودتان را دوست داشته باشید

معمولا وقتی غرق افکار منفی خود هستید، از خودتان غافل می شوید. حتی اگر حالا هیچ احساسی جز رنج ندارید و نمی توانید هیچ کاری انجام دهید، مراقب ظاهر و سلامتی تان باشید. یک حمام گرم و لذت بخش کنید. یک لیوان چای گرم و خوشمزه برای خودتان درست کنید و آن را با لذت بنوشید. خرید بروید و لباس های جدید بخرید. مدل موهایتان را عوض کنید.

هرگز سراغ کشیدن سیگار یا مصرف الکل نروید (اگر سیگاری هستید بیشتر از معمول سیگار نکشید). از تصمیمات یا اقدامات عجولانه پرهیز کنید، به ویژه اگر سلامتی یا زندگی تان را به خطر می اندازند. ممکن است تصمیم بگیرید با صدمه زدن به خود کاری کنید که محبوب تان متوجه رنج شما شود اما او متوجه نخواهد شد و شما با این کار تنها به خودتان آسیب می زنید.

* ورزش برای حفظ تعادل عاطفی

روش های زیادی برای حفظ تعادل عاطفی وجود دارد اما مؤثرترین آن ها ورزش کردن است. این کار به شما کمک می کند از افکار منفی خود خلاص شوید. هر روز صبح بیرون بدوید یا به کلاس های تناسب اندام بروید. به باشگاه یا استخر بروید. اسب سواری یاد بگیرید. ارتباط با حیوانات احساسات مثبت زیادی به شما می بخشد.

با رقصیدن می توانید ورزش و هنر را با یکدیگر ترکیب کنید. آهنگ مورد علاقه ی خود را پخش کنید و تا جایی که توان حرکت دارید با آن برقصید. به کلاس رقص بروید و رقص تانگو یا رومبا یاد بگیرید. با این کار همزمان سرگرم و خوش اندام می شوید.

* در عشق یک طرفه رویا پردازی نکنید

یک ضرب المثل هندی می گوید: «اگر اسبت مرده، پیاده شو!» خودتان را در رویاهایی که هیچ امیدی به آن ها نیست غرق نکنید. هیچ چیزی ویران کننده تر از آن نیست که منتظر بمانید محبوب تان هم به شما علاقمند شود. اگر کسی توجه کافی به شما ندارد، سعی نکنید این مسأله را برای خودتان توجیه کنید. هیچ کسی آنقدر خجالتی نیست که نتواند علاقه اش را به شما نشان دهد. حقیقت آن است که او اصلا علاقه‌ای به شما ندارد.

اگر محبوب تان به شما علاقه نداشته باشد، می تواند هزاران بهانه پیدا کند تا اوقاتش را با شما نگذراند. کافی است خودتان را در چنین موقعیتی تصور کنید: وقتی دوست ندارید به یک مهمانی یا قرار بروید، معمولا چه می کنید؟

* برای شکست عاطفی خشمگین نشوید

شکست های عاطفی بخشی از زندگی هستند. اگر کسی خلاف برنامه های شما عمل می کند، نباید از او و جنس مخالف تان متنفر شوید. باور داشته باشید که شما هم یک روز روی خوش زندگی را خواهید دید. برای محبوب تان آرزوی بدبختی نکنید. او مجبور نیست به خاطر شادی شما فداکاری کند.

خودتان را جای او بگذارید. آیا حاضرید تمام عمرتان با کسی زندگی کنید که فقط به او احساس ترحم می کنید؟

جوانترها مراقب باشند ؛

سالمندان خیلی زود افسرده می‌شوند

افسردگی یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش کیفیت زندگی در سالمندان است و در این سنین آمار ابتلا به افسردگی هم در خانم‌ها و هم در آقایان سالمند افزایش می‌یابد. افسردگی در پیری بسادگی متوقف نمی‌شود اما با برخی مراقبتهای ویژه و پیروی از اصول زندگی سالم می‌توان بر آن غلبه کرد. افسردگی در سالمندان می‌تواند به علت بروز هر یک از اتفاق‌های ناگوار زیر در زندگی شروع شود. این گونه اتفاق‌ها اصلیترین علل بروز افسردگی در سالمندان است:

- از دست دادن عزیزان به خصوص همسر یا یکی از فرزندان
- از دست دادن سلامتی جسمی
- نزدیک شدن به مرگ و شروع فرایند زوال فرد
- از دست دادن سلامتی یکی از عزیزان
- انزوا و تنهایی به‌دلیل کاهش روابط اجتماعی و مشکلات جسمی
- ازدست‌دادن انگیزه و هدف، احساس بی‌هویتی و بی‌هدفی به‌دلیل بازنشستگی و یا محدودیت‌های فیزیکی در انجام فعالیت‌ها
- مشکلات جسمی و بیماری‌هایی که موجب افسردگی سالمندان می‌شوند؛ از جمله مشکلات قلبی، کم‌کاری تیروئید، کمبود ویتامین B۱۲، اسیدفولیک، آلزایمر، پارکینسون، دیابت، لوپوس و بیماری سرطان اشاره کرد.
- مصرف داروهایی مانند داروهـــای استروئیـــدی و هورمونی، داروهای بیماران مبتلا به آرتروز، داروهای پایین آورنده فشار خون، داروهای تجویزی بیماران قلبی، داروهای بیماران مبتلا به سرطان و حتی مسکن‌ها می‌توانند باعث تحریک افسردگی شوند.
- ترس و اضطراب، وحشت از مرگ و نگرانی به خاطر مشکلات مالی و یا جسمی

* علائم و نشانه‌های افسردگی سالمندان

احساس پوچی، اندوه و اضطراب، خستگی و عدم انرژی، از دست رفتن علاقه و لذت در اعمال روزمره، بروز مشکلات خواب از جمله بیدار شدن از خواب در صبح خیلی زود، مشکلات تغذیه و وزن، خارش یا درد بدن که بهبود نیابد، دشواری در تمرکز یا تصمیم گیری، احساس ترس از آینده، احساس گناه، بی‌پناهی و ناخوشی، افکار مرگ و خودکشی و تلاش برای خودکشی از جمله علائمی هستند که اگر هر کدام بیش از ۲ هفته باقی بماند نشان دهنده افسردگی هستند و حتما باید به پزشک مراجعه شود.

باید دقت داشته باشیم افکار مرگ و خودکشی از علایم شایع افسردگی در این سنین است که در سالمندان با تفاوت در علایم خلق همراه است.

* تنهایی اصلیترین دلیل افسردگی

انزوا یا تنهایی یکی از اصلیترین دلایل افسردگی در این سنین است. از آنجا که تنهایی باعث کاهش روابط اجتماعی می‌شود، یکی از مهم‌ترین زمینه سازهای افسردگی در دوران سالمندی است. افراد سالمند به دلیل از دست دادن انگیزه و هدف که به احساس بی‌هویتی هم منجر می‌شود، افسردگیشان روز به روز تشدید می‌شود تا حدی که ترجیح می‌دهند با هیچ یک از نزدیکانشان رفت و آمدی نداشته باشند و همین امر باعث می‌شود این افراد روز به روز منزوی‌تر شوند.

* تشخیص افسردگی در سالمندان

علائم زیر می‌توانند نشان دهنده ابتلای سالمندان به افسردگی باشد:

- غم و اندوه مداوم که با رخ دادن رویدادهای خوشحال کننده نیز بهبودنمی‌یابند.
- عدم علاقه به انجام فعالیت‌ها و کارهایی که قبلا از آن‌ها لذت می‌برده‌اند.
- از دست دادن علاقه به معاشرت و ارتباط با دوستان و برقراری روابط اجتماعی
- احساس گناه و سرزنش کردن خود
- بدبینی شدید به آینده
- فکر کردن به خودکشی و حرف زدن در مورد تمایل به مردن و یا اقدام به خودکشی

به یاد داشته باشید که حرف زدن و یا فکر کردن به خودکشی در این سنین بسیار خطرناک است و باید برای رفع آن به سرعت اقدام شود.

درک مسائل روانی و عاطفی افراد سالمند نیازمند کسب آگاهی، مطالعه و دریافت آموزش‌های لازم است. در درمان یا جلوگیری از تشدید افسردگی جلب مشارکت خانواده و یا دوستان نزدیک فرد سالخورده دارای اهمیت بسیاری است. شخص مبتلا به دلیل کاهش یا قطع حمایت نزدیکان، عزت نفس خود را از دست داده و امیدش را برای تداوم زندگی از دست می‌دهد. بنابراین رفتار محبت آمیز مراقبین از اثر بخشی لازم برخوردار خواهد بود.

پیوند دادن فرد سالمند با جنبه‌های مثبت زندگی وی که در گذشته از آن بهره‌مند بوده می‌تواند شناخت او را به جهان پیرامون و اطرافیان تغییر دهد. همچنین گروه درمانی یکی از مهم‌ترین روش‌هایی است که در درمان بیماری افسردگی در این سنین مورد استفاده قرار می‌گیرد. انجام مشاوره‌های گروهی باعث می‌شود بیان آزادانه احساسات و افکار برای سالمندان فراهم گردد.

به طور کلی روش‌های زیر را می‌توان برای کمک به رفع افسردگی فرد سالمند پیشنهاد داد:

۱-بیرون آمدن از خانه: می‌توان به پارک رفت، ناهار را با دوستان میل کرد. قدم زد، فعالیت‌های هنری کرد، فیلم دید و...

۲-کاهش زمان‌های تنهایی: با دیگران در ارتباط باشید و اگر قادر به حرکت نیستید از کسانی که دوستشان دارید دعوت کنید تا به دیدنتان بیایند و یا با تلفن با آن‌ها در تماس باشید. بیرون رفتن گروهی، ملاقات با دوستان و آشنایان، رفتن به اجتماعات و گروه‌های همسالان می‌تواند فرد سالمند را در مقابله با تنهایی و انزوا یاری دهد.

۳- کمک داوطلبانه به دیگران: کمک به دیگران یکی از بهترین راه‌های به‌دست‌آوردن ارزش و احترام و کسب آرامش در این دوران است.

۴- یادگیری مهارتی جدید: به‌دنبال فعالیت‌هایی بروید که همیشه آرزوی انجام آن را داشته و قادر باشد خلاقیت شما را شکوفا سازد.

۵-ورزش: اگر بیمار و ناتوان هستید راه‌های بسیاری وجود دارد تا قدرت بدنی خود را بالا ببرید حتی روی صندلی و ویلچر.

۶- مصرف وعده‌های غذایی سالم: یک رژیم غذایی ناسالم باعث تشدید افسردگی می‌شود. بنابراین سعی کنید رژیم غذاییتان مملو از سبزیجات، میوه، حبوبات و پروتئین کافی باشد.

۷-درمان دارویی مؤثر: معاینه پزشکی می‌تواند نشان دهد که نیاز به استفاده از دارو دارید یا نه. در صورت نیاز، داروهای ضدافسردگی می‌توانند در بازگرداندن تعادل به هدایت‌کننده‌های عصبی مفید باشند. عدم تشخیص بموقع افسردگی روند درمان بیماری جسمی را به تأخیر می‌اندازد و افت عملکرد اجتماعی، محدودیت و رنج فراوان در ارتباطات اجتماعی و در نهایت وخیم شدن بیماری جسمی سالمند از عوارض تأخیر در درمان افسردگی است.

همچنین در برخی کشورها مسئله خودکشی در سالمندان افسرده جدی‌تر از جوانان مبتلا به افسردگی بروز می‌کند.باید توجه داشت که گیجی یا مشکلات توجه که توسط بیماری افسردگی ایجاد می‌شود در برخی از موارد شبیه علائم بیماری آلزایمر یا سایر بیماری‌های مغزی خود را نشان می‌دهد. همچنین تغییرات خلقی و علائم افسردگی همچنین می‌توانند توسط داروهایی که افراد سالمند برای درمان فشارخون بالا یا بیماری‌های قلبی دریافت می‌کنند ایجاد شود. پس لازم است هر یک از موارد را در صورت مشاهده با پزشک متخصص درمیان بگذارید.

پرهیز از افراط و تفریط ؛

کودک‌تان را رشوه ای نکنید

جایزه دادن به کودک گاهی باعث میشود کودک به این کار عادت کند و مدام از شما جایزه بخواهد در این مواقع چه باید کرد؟

در این گزارش ضمن بررسی تفاوت عمده بین رشوه و پاداش که به عنوان تقویت رفتار مطلوب و پسندیده و بالعکس، از دید والدین و جامعه تلقی می شود، به اصول و روش های ارائه پاداش به کودکان می پردازد.

دختر شش ساله ای دارم که خیلی از طرف خانواده من مورد توجه و محبت قرار می گیرد. دخترم هم به آن ها خیلی علاقه دارد و هدایای زیادی از طرف آن ها دریافت می کند. گاهی هم برای تغییر رفتارهایش یا یاد گرفتن برخی کارها و رفتارها، هدیه ای به عنوان جایزه به او داده اند. حالا هر وقت به خانه مادرم می رویم، مدام بهانه جایزه می گیرد و گریه می کند، همه را کلافه می کند و می گوید چرا به من جایزه نمی دهید؟

فراموش نکنیم که خانواده به خصوص پدربزرگ و مادربزرگ به دلیل هیجانی که از داشتن نوه دارند و برای این که نشان دهند که چقدر نوه شان را دوست دارند و برایشان مهم است، ممکن است حتی بدون مناسبت به نوه شان هدیه بدهند. در این مواقع بسیار محترمانه به خانواده تان تاثیر کارهایشان را توضیح دهید، خطوط قرمز را مشخص کنید و از آن ها بخواهید با شما مشورت کنند و در مواقعی که اصرار به هدیه دادن دارند و شما صلاح نمی دانید، پیشنهاد کنید یک حساب پس انداز برای کودکتان باز کنند.

* جوایز افراطی بوده!

وقتی کودک شما در ازای عمل مثبت، جایزه دریافت کند یعنی رفتار مطلوبی در او شکل گرفته و فرض را بر این می گذاریم که رفتارهای مطلوب در کودک نهادینه شده است، در نتیجه ارائه جایزه بد نبوده بلکه افراطی بوده است.

وقتی کودک به دریافت جایزه عادت کرده است، به یک باره نمی توانیم وی را از این امتیاز بدون این که دلیلش را بداند، محروم کنیم چون دچار سردرگمی می شود. بلکه می توانیم آن را به تاخیر بیندازیم و شکل دیگری به آن بدهیم؛ مثلا بگویید امروز می خواهیم با هم آشپزی کنیم و پیشبند کوچکی برای او تهیه کنید یا در چیدن میز غذا به او مسئولیتی دهید. سپس به او بگویید چون در این کارها به من کمک کردی، با هم به پارک می رویم. کودک را در کارها مشارکت دهید و از تنبیه و سرزنش بپرهیزید.

* سوالاتی که باید به آن ها پاسخ دهید

کودک شما در ازای چه عمل مثبتی درخواست جایزه دارد؟ آیا به طور واضح به او گفته اید که دقیقا از چه رفتاری خوشتان می آید و انتظار چه عمل مثبتی را دارید؟ پاسخ به این سوالات نشان می دهد که آیا کودکتان از این که چه زمانی و در چه شرایطی جایزه دریافت می کند، آگاهی دارد یا خیر؟

* تفاوت پاداش و رشوه را از یاد نبرید

پاداش هدیه ای است که بعد از انجام عمل مثبت به کودک داده

می شود و سازنده است. رشوه هدیه ای است که قبل از عمل مثبت به کودک داده می شود و مخرب است.

* انواع پاداش

مادی: جایزه و خوراکی /کلامی:آفرین، چه خوب /عاطفی:لمس، نگاه، لبخند /اجتماعی:بازی، قصه، مهمانی

پاداش کلامی را با پاداش عاطفی همراه سازید/ رفتاری را که از کودک انتظار دارید، دقیقا برای او مشخص و آن را نام گذاری کنید. سعی کنید پاداش کلامی را با پاداش عاطفی همراه سازید. پاداش را برای کودک جذاب کنید تا انگیزه او را بالا ببرید. همچنین نباید فاصله ای بین پاداش و رفتار مطلوب وجود داشته باشد. در نظر داشته باشید تهیه پاداش نباید مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه بالا باشد.

فال روزانه

فروردین

امروز کاملا آمادگی دارید که یک ترانه و آهنگ عاشقانه را در میان جمع بخوانید، اما اگر شما با صدای بلند بخوانید، حتی زیباترین ترانه‌های عاشقانه نیز شعارگونه به نظر می‌رسند. خیالهای زیبا داشتن قابل تحسین است، اما به یاد داشته باشید که لزومی ندارد آن را به حد افراط برسانید.

اردیبهشت

شاید شما امروز نتوانید از زیر بار مسئولیتهایتان شانه خالی کنید، اما بهتر است که حدقال کاری را که می‌توانید انجام دهید و بقیه روز را به استراحت بگذرانید. در حال حاضر واقعاً چیزی وجود ندارد که شما بخواهید آن را اصلاح کنید. توجه کردن به خود و استراحت کردن از اینکه خودتان را تحت فشار قرار بدهید برایتان مفیدتر خواهد بود. برای تمام کردن کارهایتان فردا هم زمان کافی خواهید داشت.

خرداد

همه چیز گویای این است که شما بدون دوستانتان هیچ کاری نمی‌توانید بکنید. امروز شما احساس رخوت و سستی می‌کنید و فکر می‌کنید که توانایی کمی برای کار کردن دارید، اما زمانی که بتوانید کاری انجام دهید خیلی خوشحال خواهید شد. نباید یک جا بنشینید و در مورد احتمالاتی که وجود دارد بحث کنید. اصلاً اهمیتی ندارید که شما چه تصمیمی می‌گیرید. فقط با دیگران ارتباط داشته باشید و فرصت تفریح کردن و شاد بودن را از دست ندهید.

تیر

حالا که عطارد در سومین خانه شما (خانه ارتباطات) قرار گرفته است، شما می‌توانید در مورد تغییراتی که به وجود آمده صحبت کنید. شما توانایی‌های خود را بازیافته‌اید و الان بهتر از همیشه می‌توانید از پس کارهای متنوع بربیاید. همان طور که در بالا گفته شد، شما در زندگیتان به تحرک نیاز دارید، بنابراین فقط در موردش صحبت نکنید، از خانه‌تان بیرون بروید وکاری را انجام بدهید که هم برایتان جالب باشد و هم یک کار بدنی به حساب بیاید.

مرداد

حتی اگر شما از اینکه همیشه نقش قهرمان را بازی کرده‌اید خسته شده باشید، امروز هم افراد زیادی به شما تکیه کرده‌اند و از شما می‌خواهند که از آنها حمایت کنید. عطارد در ماه اسد قرار دارد و اگر آنها متوجه بشوند که خودشان هم باید بیشتر تلاش کنند شما خوشحال‌تر خواهید شد. شما از اینکه یک نفر کار بقیه را هم انجام دهد ناراحت می‌شوید.

شهریور

در حالیکه عطارد سیاره بخت شما وارد نشانه‌تان می‌شود، امروز می‌تواند برای شما روزی جادویی باشد. امروز چند ساعتی را در سکوت و خلسه به تمرکز کردن بگذرانید و یا برای پیاده روی کردن به طبیعت بروید.

این گونه فعالیتها نه تنها از نظر روانی برایتان مفید است، بلکه به شما توانایی سر و سامان دادن به اهدافتان را می‌دهد و در نتیجه شما می‌توانید برنامه روشنی برای خود تهیه کنید که در نهایت لبخند را بر صورت شما خواهد نشاند.

در حالی که عطارد وارد یازدهمین خانه شما (مربوط به دوستان و فعالیتهای گروهی) می‌شود، زندگی شغلی شما که همیشه پرمشغله بوده، امروز نسبت به روزهای قبل پرمشغله‌تر هم می‌شود. اتفاقات جدیدی که پیش می‌آید تا حدودی شما را عصبانی می‌کند، به خصوص اگر شما بخواهید ساعتی را در خلوت و تنهایی سپری کنید. فراموش نکنید که یازدهمین خانه شما به آینده شما مربوط می‌شود، بنابراین حتی اگر احساس می‌کنید که به تنهایی نیاز دارید، اجازه بدهید که رویاهایتان شما را به هر جا که می‌خواهند با خود ببرند.

آبان

در حالیکه عطارد در یازدهمین خانه شما به چندین سیاره دیگر ملحق می‌شود، زندگی شما نیز در ظاهر خیلی خوب به نظر می‌رسد. الان وقت در خانه ماندن و فکر کردن به اینکه چه کاری می‌توانید انجام دهید نیست. لازم است که از خانه خارج شوید مردم دیگر را ببینید و آنها هم شما را ببینند. رویا پردازی کردن را رها کنید و به روزهای دیگر موکول کنید. الان وقت این است که خودتان را مطرح کرده و مورد تعریف و تمجید واقع بشوید.

آذر

در حالیکه شما مدافع انقلاب و اعتراض کردن هستید، برای به ثمر نشستن ایده‌های بزرگتان بیش از اندازه تلاش می‌کنید. شما می‌توانید امکانات شگفت‌انگیزی که در همه جا وجود دارد را ببینید. صحبتهای روحیه دهنده شما به افراد دیگر هم انگیزه داده است که در این جستجو با شما همراه شوند. اجازه ندهید این لحظه بدون اینکه اولین قدمتان را بردارید سپری شود، این قدم هر چقدر هم که کوچک باشد، در آینده نتایج فوق العاده‌ای خواهد داشت.

دی

گاهی اوقات شما زیاد دوست ندارید در جمع حاضر شوید، برای اینکه به جای جلب توجه کردن بیشتر به نتیجه کارتان اهمیت می‌دهید. با وجود این حالا کمی تغییر کرده‌اید. شما می‌خواهید کارهای زیادی انجام دهید و برای انجام دادن این کارها توانایی کافی نیز دارید. اما شما به کیفیت کارتان زیاد اهمیت نمی‌دهید و می‌توانید در جلوی دیگران هم این کارها را انجام دهید. قبل از اینکه تصمیمی بگیرید در موردش خوب فکر کنید، برای اینکه جلب توجه کردن و مورد توجه دیگران قرار گرفتن کاملاً شما را راضی نخواهد کرد.

بهمن

اکنون برایتان سخت است که تصویر روشنی از اهدافتان در ذهن تجسم کنید، برای اینکه خیلی به اطرافیانتان وابسته شده‌اید. اگر توجه شما از کارهای خودتان به طرف شخص دیگری معطوف شده است، قبل از اینکه تصمیم مهمی بگیرید حواستان را خیلی جمع کنید. شما به هیچ وجه قصد ندارید که چیزی را تغییر دهید، فقط این روزها باید از اهمیت روابطتان آگاه شوید.

اسفند

اگر امروز همسر شما یا یکی از دوستانتان خیلی پرخاشگر شده است سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید. سریع واکنش نشان دادن باعث می‌شود طرف مقابلتان عقب نشینی کند و بنابراین شما می‌توانید برتری خود را ثابت کنید. اما این استراتژی قدیمی شده است، برای اینکه اگر کسی مجبور بشود به شکستش اعتراف کند، در حقیقت یعنی هیچ برنده‌ای وجود نداشته است. از مجادله کردن اجتناب کنید، اما چیزهایی را اعتقاد دارید واقعیت دارند را به زبان بیاورید.