آشپزی

حلوا در مایکروفر

مواد لازم :

آرد دو لیوان
شکر ۱/۵ لیوان
روغن ۱ لیوان
آب و گلاب و زعفران و هل ۱/۵ لیوان

طرز تهیه :

ابتدا شربت را درست می کنیم. شکر و آب و گلاب و زعفران و هل را مخلوط کرده در مایکروفر نهصد وات پنج دقیقه بدون درپوش می گذاریم.
حالا آرد و روغن را خوب مخلوط می کنیم در ظرفی جدا و ۱۰-۱۴ دقیقه توی مایکروفر نهصد وات بدون درپوش می گذاریم. هر ۳ دقیقه یکبار آرد را هم می زنیم تا نسوزد. بعد خیلی سریع شربت را با آرد مخلوط می کنیم. اگر حلوا شل بود یک تا دو دقیقه داخل مایکروفر می گذاریم تا خودش را بگیرد.

رانی هلو

مواد لازم :

هلو ۱۰-۱۲ عدد
آب سرد ۱/۵ لیوان
شکر به میزان لازم

طرز تهیه :

برای تهیه این نوشیدنی خوشمزه کافی است هلوهای سفتی که گوشه یخچال مانده و کسی به آن نگاه نمی کند پوست بگیرید و خرد کنید بعد داخل قابلمه بریزید و به میزان دلخواه بسته به شیرینی هلو به آن شکر اضافه کنید آب سرد هم بریزید و حدود نیم ساعت روی شعله ملایم بگذارید تا هلوها نرم شوند.
سپس زیر آن را خاموش کنید بعد از این که سرد شدن داخل مخلوط کن می ریزیم و به اندازه ای که خیلی شل نشود به آن آب اضافه می کنیم و میکس می کنیم. قبل از آن چندتا دانه از هلوهای پخته را برمی داریم تا بعدا ریز خرد کنیم و به رانی اضافه کنیم.
رانی را چند ساعتی داخل فریزر می گذاریم تا حسابی خنک و تگری شود بعد نوش جان می کنیم.

ژله لیلیوم

مواد لازم :

ژله موز ۱ بسته
ژله آلبالو ۱ بسته
بستنی وانیلی ۳ قاشق غذاخوری
رنگ غذا به مقدار لازم

طرز تهیه :

ژله موز را با یک لیوان آب جوش حل می کنیم بعد بستنی و به آن اضافه می کنیم و می ریزیم داخل یک ظرف که قطر ژله مان نیم سانت باشد بعد که گرفت با کاتر برگ برش می زنیم.
ژله آلبالو را با یک لیوان آبجوش و یک لیوان آب سرد درست می کنیم و داخل یک قالب که گرد باشد و داخل آن تو رفتگی دارد ژله مان را می ریزیم. وقتی که گرفت برگ هایمان را طبق شکل داخل فرو رفتگی یکی درمیان زیر و رو می گذاریم.
بعد با خلال دندان و رنگ خوراکی خط های وسط گل ها را می اندازیم.

مربای پوست هندوانه

مواد لازم :

پوست هندوانه و آهک از هر کدام یک کیلوگرم
شکر یک و نیم کیلوگرم
گلاب نصف پیمانه
دانه هِل کوبیده یک تا دو قاشق مرباخوری

طرز تهیه :

همه طور مربا و همه جورش را دیده بودید. الا این یکی رو، اما چه بخواهید و چه نخواهید پوست هندوانه اگر به شکل مربا در آید بسیار خوشمزه خواهد شد.
اما یادتان باشد اگر این مربا را تهیه می‌کنید عینا مطابق دستور انجام شود وگرنه آن‌طور که باید و شاید خوشمزه نخواهد شد.
هندوانه جزو میوه‌هایی است که بیشتر افراد آن را دوست دارند و در فصل تابستان مورد استفاده همگان است.
گذشتگان تخم هندوانه را جدا می‌کردند و بو می‌دادند و از پوست هندوانه هم مربای بسیار خوشمزه‌ای تهیه می‌کردند.
طرز تهیه مربای پوست هندوانه به این ترتیب است که ابتدا آهک را در ظرفی می‌ریزیم دو یا سه کاسه بزرگ آب روی آهک ریخته و کاملا هم می‌زنیم.
سپس پوست‌های هندوانه را تمیز کرده تا حدی که تمامی قرمزی هندوانه گرفته شود، آنها را خرد کرده یا قالب می‌زنیم.
آب زلال آهک را صاف کرده و روی پوست هندوانه آماده شده می‌ریزیم و می‌گذاریم ۲۴ ساعت در آب آهک بماند بعد آنها را خارج کرده با آب زیاد می‌شوییم.
این کار را چند بار تکرار می‌کنیم و بعد از هر بار شستن پوست هندوانه‌ها آب آن را خالی کرده و دوباره این کار را انجام می‌دهیم و با مقداری آب می‌گذاریم تا بپزد.
سپس پوست هندوانه‌ها را در صافی می‌ریزیم تا آب آن برود.
شکر را در ظرف لعابی مناسبی ریخته به اندازه سه لیوان آب روی آن می‌ریزیم و شکر را می‌جوشانیم. شربت را صاف کرده و پوست هندوانه‌ها را در شربت ریخته روی حرارت گذاشته تا جوش بیاید.
کف روی مربا را چند بار می‌گیریم. وقتی شربت قوام آمد دانه‌های هِل و گلاب را داخل مربا می‌ریزیم. مربا باید کاملا شفاف و شکننده باشد.
بعد مربا را از روی حرارت بر می‌داریم و در ظرف ریخته و پس از خنک شدن در یخچال نگهداری می‌کنیم.

قابل توجه آقایان ؛

اگر برای درخواست ازدواج خجالت می کشید بخوانید

بسیاری از پسران برای ازدواج معیارهایی دارند، اما به علت خجالتی بودن نمی توانند درخواست خود را مطرح کنند.
پسران برای ازدواج معیارهایی دارند، اما به علت خجالتی بودن نمی‌توانند درخواست خود را مطرح کنند.
مشکلات ازدواج جوانان و عدم تمایل پسران به ازدواج اظهار کرد:دلایل مختلفی برای عدم تمایل پسران به ازدواج وجود دارد از جمله اینکه باید دید آیا شخص قبلا ازدواج کرده است یا نه؟
یک روان‌شناس بالینی و مدرس دانشگاه با بیان اینکه برخی مردان با وانمود کردن به اینکه قصد ازدواج دارند با طرف مقابل ارتباط برقرار می‌کنند، گفت: برخی مردان برای ازدواج ویژگی‌هایی دارند، اما به علت تنوع طلب بودن و خصلت خوش گذارانی دختران را با سخنانی مانند من شما را برای آینده در نظر دارم و یا شما تنها شخص در زندگی من و مناسب ترین فرد برای ازدواج هستید گمراه می‌کنند، با اینکه شاید دختر تمام شرایط ازدواج از جمله تحصیلات، زیبایی، شرایط مالی مناسب خانواده را داشته باشد، اما پسر فقط می‌خواهد خود را از لحاظ روحی و عاطفی تامین کند و به نوعی وقت خود را بگذارند.
وی افزود: دختران به علت برخی ویژگی های احساسی و عاطفی به نوعی وابسته و به اصطلاح کور و کر می شوند.
روان‌شناس بالینی و مدرس دانشگاه با اشاره به اینکه برخی از دختران با گول زدن خود رابطه را ادامه می‌دهند، اظهار کرد: برخی دوستی‌ها با این عنوان که دوستان اجتماعی هستند آغاز می شود، اما به مرور زمان به ویژه در دختران این ادامه رابطه تبدیل به وابستگی می شود.
وی با تاکید بر اینکه برخی مردان متاهل برای جبران کمبود محبت و رابطه عاطفی به سمت ایجاد رابطه دیگری می‌روند، گفت: در بسیاری از مواقع بسیاری از دختران با وجود اینکه متوجه متاهل بودن مردان می‌شوند، اما به علت وابستگی شدید نمی‌دانند چه کنند. در این میان مردان با بیان اینکه دلیل برقراری ارتباطشان با دختران مجرد این است که نتوانسته‌اند با همسر خود رابطه عاطفی خوبی برقرار و نیازهای خود را بر طرف کنند، اقدام به برقراری روابط دوستانه می‌کنند که این مسئله دور از انتظار عرف و شان جامعه است.
اسماعیلی با بیان اینکه زنان بعد از ازدواج خود را فراموش می‌کنند، تصریح کرد: زنان بعد از متاهل شدن به خود و زیبایی شان توجه کمتری می‌کنند و فکر می‌کنند که باید فقط در خدمت خانه و فرزندان خود باشند که همین بی توجهی به خود باعث دل زدگی مرد نسبت به خانه و زن می‌شود، در صورتی که زن حتی اگر ۵۰ ساله هم شود باید آراسته و شاداب باشد.
وی با اشاره به مخالفت برخی خانواده ها با ازدواج دختران و پسران، افزود: زمانی که دو طرف یعنی پسر و دختر یکدیگر را برای ازدواج انتخاب می‌کنند، اما خانواده‌ها مخالف هستند، این را باید سنجید که دلایل مخالفت خانواده ها چیست؟، چرا که خانواده بعد از چند سال تجربه زندگی می‌دانند که برای ازدواج چه مواردی را باید لحاظ کنند.
روان‌شناس بالینی و مدرس دانشگاه گفت:جوانان به علت عشق و عاشقی نمی‌دانند از زندگی چه می‌خواهند. در بسیاری از مواقع خانواده‌ها این ازدواج را رد می‌کنند و دلایل زیادی برای مخالفت دارند مانند سن، سطح فرهنگی و اقتصادی خانواده که زوجین قطعا با در نظر نگرفتن این موارد در آینده با مشکل مواجه می‌شوند.
اسماعیلی در پایان اظهار کرد: همه این موارد با مشورت با خانواده حل می‌شود، اما علاوه بر دوست داشتن باید این را هم در نظر گرفت که زندگی پستی و بلندی‌های بسیاری دارد که با درک طرفین این پستی‌ها و بلندی‌ها به راحتی برطرف می‌شود.
ازدواج با این دلایل شما را برای همیشه بدبخت می کند!

آنچه فرزندان باید توجه کنند ؛

افسردگی مهمترین معضل سالمندان است

یک متخصص طب سالمندی با اشاره به عوارض جسمی و روحی خانه‌نشینی در سالمندان گفت: سو تغذیه، مشکلات مفصلی، ناامیدی، بی‌خوابی و افسردگی برخی از مشکلات مهمی است که سلامت سالمندان را تهدید می‌کند.
دکتر رئوف در گفتگویی افزود: سالمندان خانه نشین به دلیل کاهش فعالیت، قدرت عضله و مفصل خود را از دست می دهند و در صورتی که این روند طولانی باشد، مفصل به اصطلاح دچار یخ زدگی می شود و سالمند احساس درد می کند.
وی از سوتغذیه به عنوان دومین معضل مهم سالمندان خانه نشین نام برد و ادامه داد: وقتی سالمندی خانه نشین می شود، در تهیه، پخت و حتی میل کردن غذا با مشکل مواجه می شود و چون تغذیه مناسبی ندارد، دچار سوتغذیه و کمبود انواع ویتامین های ضروری می شود.
این متخصص طب سالمندی اظهار کرد: یکی دیگر از معضلات بزرگ سالمندان، افسردگی است که نه تنها در ایران بلکه در دنیا بسیار شایع است و عمده این مشکل نیز به دلیل تنهایی و انتظار داشتن از دیگران ایجاد می شود که البته ابتلا به افسردگی تنها خاص سالمندان نیست و انسان های سالم نیز در نتیجه دو عامل یاد شده دچار افسردگی می شوند.
رئوف با اشاره به تبعات درمان نشدن افسردگی خاطرنشان کرد: وقتی افسردگی مدت زیادی طول می کشد، مقاومت بدن کاهش پیدا کرده و سالمند در معرض ابتلا به بیماری های جسمی و روحی قرار می گیرد و باعث خودکشی آنان می شود که این رفتار ناپسند اغلب در میان سالمندان اروپایی و آمریکایی مشاهده می شود؛ این در حالیست که اگر افسردگی بموقع درمان شود، از بسیاری از عوارض ناشی از آن جلوگیری می شود.

وی با تاکید بر این که سالمندان باید روابط اجتماعی خود را با دیگران حفظ کنند، گفت: دیدار با اطرافیان، همسایگان، مددکار اجتماعی و انجام فعالیت های فیزیکی در صورت امکان تاثیر بسزایی در بهبود وضعیت روحی و جسمی سالمندان خواهد داشت.

قابل توجه والدین ؛

کم رویی کودک‌تان را با بازی برطرف کنید

یکی از چالش‌هایی که والدین معمولا با آن روبرو می‌شوند، کم رویی یا همان خجالتی بودن فرزندان‌شان، در سنینی که باید اجتماعی شوند، است.
اگر بخواهیم در همین ابتدا تعریفی دقیق از کم رویی ارائه دهیم، باید بگوییم: «کم رویی یک اختلال رفتاری‌ست که از کودکی آغاز می‌شود و در احساس فرد از خود و محیط اطراف تأثیر منفی ایجاد می‌کند.
در واقع فرد کم رو هوشیارانه از مواجهه با افراد یا انجام کارهایی اجتماعی بیزار است و در گفتار یا کردار خود ملاحظه کار است».
این مشکل موقعی مشکل‌ساز می‌شود که کودک در محیط اطرافش از روابط اجتماعی خود باز می‌ماند.
در مدرسه بی‌دوست می‌شود، در بازی‌های گروهی مشارکت نمی‌کند، رفته رفته ترسو می‌شود و در کل در خود فرو رفته می‌ماند و حتی ممکن است فرد کم رو کناره گیر، بی‌اعتماد و مشکوک شود. این کودکان به علت تماس‌ها و روابط اجتماعی محدود، مهارت‌های مناسب با سن خود را یاد نمی‌گیرند و همین مساله در سنین بالاتر مشکلات بزرگ‌تری را برای کودک ایجاد می‌کند.
علل کم رویی در کودکان چیست؟
معمولا والدینی که تحمل پذیرش اشتباهات فرزندشان را ندارند و در برابر هر اشتباهی کودک خود را سرزنش و تنبیه می‌کنند، رفتار غلط خجالت و کم رویی را در فرزندانشان تقویت می‌کنند. در واقع والدین با این کار، اعتماد به نفس کودک خود را می‌گیرند و کودک ترجیح می‌دهد به سمت سکوت و گوشه‌گیری پیش رود.
اما کم رویی علل مختلف دیگری دارد. از جمله:
ـ ممکن است فردی در خانواده کم رو باشد و کودک از رفتار او الگوبرداری کند .
ـ تحقیر کردن کودک در خانه و مدرسه منجر به کم رویی و حتی افسردگی او می‌شود.
ـ وقتی والدین کودک را با سایر کودکان مقایسه می‌کنند.
ـ زمانی‌که بزرگترها از کودک انتظارات و توقعات بیش از حد دارند یا کودک والدین آرمان‌گرایی دارد.
ـ از دست دادن یکی از اعضای خانواده یا طلاق والدین هم یکی دیگر از دلایل کم‌رویی کودک است.
ـ نقل مکان‌های مکرر خانواده که باعث می‌شود کودک دائم با یک محیط جدید و آدم‌های غریبه روبرو شود.
* چگونه کم رویی کودکان را درمان کنیم؟
۱) از آن‌جایی‌که کودکان اولین تاثیرگذاری را از والدین‌شان می‌گیرند باید والدین طوری رفتار کنند که کم رویی در کودکان تقویت نشود.
۲) بهتر است والدین، کودک را در جمع ببرند و رفت و آمدهای خانوادگی و دوستانه را بیشتر کنند.
۳) اعتماد به نفس فرزندتان را تقویت کنید. تمام رفتارهای مثبت او را تشویق کنید و از تنبیه افراطی رفتارهای منفی‌اش خودداری کنید و در صورت لزوم و در وقتی مناسب او را متوجه اشتباهاتش بکنید.
۴ (به کودک مسئولیت‌هایی را واگذار کنید که حتی‌المقدور آن مسئولیت با جامعه پیرامونش مرتبط کند، مثل خرید برای خانه.
۵) از مسئولین مدرسه و معلم او بخواهید مسئولیت‌هایی به کودک محول کنند و او را در فعالیت‌های گروهی درسی سهیم کند.
۶) او را تشویق کنید در زنگ‌های ورزش فعال باشد و در ورزش‌های گروهی شرکت کنند.
۷) کودک را مدام با دیگر همسالانش مقایسه نکنید. این کار اعتماد به نفس کودک را از او می‌گیرد و باعث می‌شود نسبت به خودش احساس خوبی نداشته باشد.
۸) در جمع‌های خانوادگی و خودمانی از کودک سوال‌هایی بپرسید که می‌دانید جوابش را بلد است. با این کار اعتماد به نفسش بیشتر می‌شود.
۹) اگر کسی از فرزندتان سوالی پرسید، به جای او جواب ندهید.
۱۰) هر کجا که می‌نشینید از نگرانی خود در رابطه با کم رویی و خجالتی بودن فرزندتان سخن نگویید. بازگو کردن این مسئله به طور مداوم، این ذهنیت را برای فرزندتان ایجاد می‌کند که مشکل او بسیار مهلک است.
۱۱) اصراری به ارتباط گرفتن او با افراد غریبه نکنید و اجازه دهید خودش به تدریج با محیط اطراف سازگار شود.
* چه بازی‌هایی به درمان کم رویی کودک کمک می‌کند؟
بازی‌ها به دلیل اینکه به صورت غیرمستقیم بر کاهش خجالت و کم رویی کودک تاثیر دارند، می‌توانند بیشتر از هرکار دیگری تاثیرگذار باشند. در اینجا چند بازی ساده خانگی را می‌آوریم.
ضبط صدا: همراه با کودک کتابی که دوست دارد را بخوانید و در همین حین صدایش را ضبط کنید. شنیدن صدای خود می‌تواند باعث شناخت ضعف‌ها، برطرف کردن آنها و بالا رفتن اعتماد به نفس کودک برای صحبت در جمع شود.
بازی پانتومیم: پانتومیم بازی‌یی هست که با هر سنی و در هر جمعی می‌شود آن را انجام داد. از کودک خود بخواهید با حرکات دست‌ها و بدن، مفهومی را به دیگران انتقال دهد. با این کار، او می‌آموزد که از بدنش برای برقراری ارتباط استفاده کند و مهارت‌های کافی را برای تقویت زبان بدن یاد می‌گیرد.
تعریف از خاطرات: در جمع‌های خانوادگی و دورهمی‌ها به جای اینکه بزرگترها سرشان توی گوشی باشد یا با هم اخبار را مرور کنند، بهتر است از خاطرات گذشته خود برای دیگران بگویند. هر کدام از افراد حاضر در جمع، یکی از خاطرات خوب خود را در جمع تعریف کنند.
اگر خاطره‌ای به ذهنتان نمی‌رسد، مسابقه شعر خواندن یا قصه خوانی بگذارید. همچنین بازی‌هایی مانند بازی معلم بودن، بازی مسابقه گویندگی، بازی پرسش و پاسخ و غیره تاثیر مثبتی بر کاهش احساس خجالت و کمرویی کودک دارد.

کدبانوها بخوانند ؛

مصرف میوه برای ریه مفید است

مصرف میوه از ابتلای ریه به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند.
بررسی‌های پژوهشگران نشان داده مصرف میوه‌ها مانند پرتقال، نارنگی و انبه می‌تواند از ریه در برابر سرطان محافظت کند.
میوه‌ها، حاوی ترکیباتی هستند که سبب از بین رفتن رادیکال‌های آزاد شده و مانع از مرگ سلول می‌شوند و در عین حال می‌توانند آسیبی که در اثر مصرف سیگار به سلول‌ها وارد می‌شود را جبران کنند.
پیش از این نیز تحقیقات پژوهشگران نشان داده افراد سیگاری اگر مقادیر زیادی از مواد شیمیایی موسوم به فلاونوئیدها را مصرف کنند کمتر با خطر ابتلا به سرطان ریه مواجه خواهند بود.
فلاونوئیدها ذرات گیاهی محلول در آب بوده که دارای خواص آنتی اکسیدان و ضدالتهابی هستند. فلاونوئیدها با جلوگیری از شکل‌گیری رگ‌های خونی که باعث رشد تومورها می‌شوند، از بدن در برابر بروز سرطان ریه محافظت می‌کنند.
تومورهای سرطانی رگ‌های خونی را تولید می‌کنند تا بتوانند با کمک آن‌ها رشد کرده و گسترش پیدا کنند. فلاونوئیدها نیز رشد سلول‌های سرطانی را متوقف کرده و امکان مرگ سلولی برنامه ریزی شده و طبیعی را در بدن فراهم می‌نمایند. گفتنی است که هر دوی این ویژگی‌ها مانع از آسیب رسیدن به بافتها می‌شوند.
در ضمن مصرف میوه به هضم غذا، سلامت پوست و مفاصل نیز کمک می‌کند.
متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند در عین حال که مصرف میوه و سبزیجات را افزایش می‌دهید سعی کنید مصرف غلات تصفیه‌شده،

گوشت قرمز و دسرهای پرکالری و پرچرب را کاهش داده تا از ریه‌ای سالم برخوردار شوید.

فال روزانه

فروردین

شما قدرت خود باوری و اعتماد به نفس تان در این روزهای اخیر بسیار کم شده است، شاید به دلیل صحبت‌های دوستان‌تان باشد یا شاید هم به دلیل اتفاقات ناگواری باشد که برایتان پیش آمده است و باعث شده است که شما اعتماد به نفس‌تان را از دست بدهید. شما به تازگی دوست دارید به قلب‌تان گوش دهید تا این که با عقل‌تان رفتار کنید زیرا عقل‌تان گاهی پیشنهادهایی را به شما می‌دهد که تمایلی به انجام آنها ندارید. مسیر خود را در یک خط ادامه ندهید، سعی کنید تغییر و تحولی در زندگی‌تان به وجود آورید، زیرا زندگی‌تان دچار یکنواختی شده است.

اردیبهشت

شما در این روزها احساس می‌کنید فاصله‌ای بین شما و کسی که او را دوست دارید افتاده است به همین دلیل بسیار ناراحت هستید اما ناراحت و نگران نباشید زیرا دلیل این فاصله‌ای که بین شما دو نفر رخ داده است به زودی مشخص خواهد شد، بهتر است در این روزها تصمیمات مهم و خطیر را نگیرید، زیرا شما دارای قدرت فکری مناسبی نیستید و ممکن است به خاطر راهی که انتخاب می‌کنید به بیراهه بروید. راه زندگی شما کمی باریک شده است و باید خیلی با احتیاط از پرتگاه‌ها و درهای زندگی عبور کنید.

خرداد

شما بسیار از این که از دیگران نقد کنید و آنها را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید خوشحال می‌شوید، اما لازم است بدانید این کار باعث می‌شود تا شما وجهه مثبت خود را از دست دهید. با دیدی مثبت به همه چیز نگاه می‌کنید و در دنیایی که خودتان برای خودتان ساخته‌اید به سر می‌برید بهتر است از این دنیا خارج شده و افرادی را که در اطراف شما هستند یا وقایعی را که رخ می‌دهید مشاهده کنید.

تیر

وقایع منفی که در گذشته برایتان رخ داده است، اثر منفی بر روی شما گذاشته است و شما بعد از این همه مدت نتوانسته‌اید این اتفاقات را فراموش کنید. شما در کشاکش زندگی واقع شده بودید اما بهتر است راه خود را در این تنازع و جدل پیدا کنید، زیرا اگر راه‌تان را پیدا نکنید دچار نا امیدی می‌شوید. به صحبت‌هایی که می‌شنوید و یا خواسته‌هایی که دیگران از شما دارند سریع جواب مثبت ندهید.

مرداد

شما باید کارها و فعالیت‌های تازه‌ای را آغاز کنید، فرصت‌ها و اتفاقات تازه‌ای برایتان پیش می‌آید که چشم شما را بیشتر به روی دنیا باز می‌کند. مراقب باشید زیرا نرمش بیش از حد در کارهایتان به ضرر شما می‌شود. هر پیش آمد یا اتفاقی برایتان رخ می‌دهد نباید راه شما را عوض کند، در زندگی‌تان پیگیر باشید. اینقدر به مسائل با دیدی منفی ننگرید، زیرا باعث می‌شود که به سلامتی شما آسیب برسد. واقع بین باشید تا موفق شوید.

شهریور

شما زمان خود را به بطالت می‌گذرانید، بهتر است کارهایی انجام دهید که برای شما مفید باشد نه این که از توانایی‌هایتان استفاده نکنید و همه استعدادهای شما کشف نشده باقی بماند. قضاوت‌های نادرستی را در رابطه با افراد انجام می‌دهید، مهم‌تر از آن همه این کارها را در زندگی‌تان اجرا می‌کنید به همین دلیل باعث شده است که زندگی شما در گذشته گره‌های بسیاری داشته باشد.

مهر

شما در این روزها بیش از حد به یک تعطیلات یا استراحت کوتاه احتیاج دارید. زیرا بیش از حد برای آینده خود تلاش کرده‌اید و به همین دلیل اکنون خسته شده‌اید و دیگر توانی برای ادامه راه ندارید. شما به تصورات خود بیش از حد پر و بال می‌دهید، رویا برای شما لازم است اما در نه در این حد که باعث سقوط شما شود. اکنون زمان آن فرا رسیده است که شما یک پرش برای آینده داشته باشید.

آبان

شما به راحتی نمی‌توانید هیجانات و صحبت‌های خود را کنترل کنید، شاید به نظرتان این صحبت‌ها کوچک باشد و ناچیز به نظر برسد اما باید به صحبت‌های خود دقت کنید زیرا ممکن است از همین صحبت‌هایتان بر علیه شما استفاده شود. شما زیادی بی‌احتیاط هستید و در کارهایتان با بی دقتی کامل عمل می‌کنید اما باید مواظب باشید.

آذر

شما در بهترین موقعیت قرار دارید، بهتر است از این فرصت خود استفاده کنید، و تا جایی که می‌توانید از زمین اوج بگیرید. شما بیش از حد مثبت بین هستید نباید در زندگی تا این حد مثبت بین باشید زیرا حوادث و اتفاقات ناگوار زیادی برایتان رخ می‌دهد، چون شما همه چیز را با دیدی خوب می‌نگرید. به مسائلی که اهمیتی ندارند زیادی فکر می‌کنید بهتر است تا این حد فکر و خیال نداشته باشید.

دی

با اتفاقاتی که برایتان پیش می‌آید زیادی جدی و سخت بر خورد می‌کنید زیرا خیلی از این اتفاقات ساده و معمولی هستند، نیازمند این همه تحقیق را ندارند، با این کارهای اضافی فقط خودتان را خسته می‌کنید. اجازه دهید به شما خوش بگذرد و به وقایعی که پیش می‌آید لبخند بزنید. شما ریسک‌های بزرگی را در زندگی‌تان انجام می‌دهید

بهمن

احساس می‌کنید با زندگی که در حال حاضر دارید کمی بیگانه شده‌اید و نمی‌دانید چه نقشی را در زندگی حاضر دارید. به همین دلیل دچار سردرگمی شده‌اید، توصیه می‌شود اول و در ابتدا خود را پیدا کنید و بعد قدم در کارهای مختلف بگذارید. اتفاقات تازه‌ای در زندگی شما رخ می‌دهد، که باعث می‌شود دید تازه‌ای پیدا کنید و انرژی فوق العاده زیادی را از این اتفاق به دست بیاورید.

اسفند

شما با دیدی کلی به زندگی می‌نگرید به همین دلیل بسیاری از پیشامدهایی که رخ می‌دهد را نمی‌بینید یا این که با بی تفاوتی از کنار آنها رد می‌شوید. شما درک صحیحی از مسائل زندگی دارید و اکثر اوقات حدس‌هایی که در رابطه با جریانات زندگی می‌زنید درست هستند. مدام منتظر شنیدن خبرهای ناگوار نباشید. ذهن خود را عادت دهید که با تصمیم گیری‌های منطقی پیش برود.