

آشپزی

کوفته قالبی سیب و عدس و گردو مواد لازم:	
عدس پخته یک پیمانه	
گردوی خرد شده یک پیمانه	
پودر دانه کتان ۳ قاشق غذاخوری	
آب نصف پیمانه	
سیر له شده ۳ حبه	
پیاز خردشده یک و نیم پیمانه	
گرفس خردشده یک پیمانه	
هویج رنده شده یک پیمانه	
سیب پوست کنده و رنده شده یک سوم پیمانه	
کنمش یک سوم پیمانه	
آرد جو نصف پیمانه	
پودر سوخاری سه چهارم پیمانه	
آویشن سه چهارم قاشق چایخوری	
نمک و فلفل به مقدار لازم	
چکاپ یک چهارم پیمانه	
سرکه بالزامیک دو قاشق غذاخوری	
کره سیب دو قاشق غذاخوری	

طرز تهیه:

دمای فر را روی ۲۲۵ درجه فارنهایت تنظیم کنید. عدس‌ها را بشویید و با نمک و سه پیمانه آب داخل قابلمه بریزید تا جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید، در آن را بردارید و ۴۰–۴۵ دقیقه بپزید.
دانما هم بزیند و اگر نیاز بود آب اضافه کنید.
هدف این است که عدس‌ها کاملا پخته و له شوند.
سبب عدس را بگویید.

گردوها را حدود ۸–۱۰ دقیقه در فر با دمای ۲۲۵ درجه قرار دهید. سپس از فر خارج کرده و دمای فر را به ۳۵۰ درجه فارنهایت افزایش دهید.

پودر کتان را با آب در یک کاسه کوچک ترکیب کنید و یکار بگذارید.

یک قاشق چایخوری روغن زیتون را در یک ماهیتابه روی حرارت متوسط گرم کنید. سیر و پیاز را به مدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید. نمک بزنید. حالا گرفس خردشده و سیب و هویج رنده شده و عدس له شده را اضافه کنید. ۵ دقیقه یا بیشتر تفت بدهید. از روی حرارت بردارید.

در یک کاسه بزرگ همه مواد را با هم ترکیب کنید. نمک و فلفل آن را مزه کنید.

ظرف مخصوص فر را چرب کنید و روی آن کاغذ روغنی بینازید. مخلوط را محکم در ظرف فشار دهید. مواد لعاب را ترکیب کنید و سپس نیمی از آن را روی کوفته پخش کنید. بقیه را نگه دارید تا با کوفته بخورید.

به مدت ۴۰–۵۰ دقیقه در دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت بپزید. لبه‌ها باید قهوه‌ای روشن شوند. اجازه دهید کمی سرد شود و سپس برش داده و میل کنید.

شیرینی میکادو مخصوص عید مواد لازم:	
کره نصف پیمانه	
پودر قند نصف پیمانه	
یک چهارم قاشق چایخوری وانیل	
پودر بیسکویت ۱ پیمانه	
پودر بادام ۱ پیمانه	
کاکائوی تخته ای ۱۵۰ گرم	
پودر کاکائو ۳ قاشق غذاخوری	
شیر ۳ قاشق غذاخوری	
طرز تهیه:	
کره، پودر قند و وانیل را مخلوط کنید تا نرم و لطیف شود. پودر بیسکویت و پودر بادام را به آن اضافه کنید. کاکائوی تخته ای را به طریق بن ماری ذوب کنید، یعنی کاکائوی سفت را در یک ظرف هادی گرما (مثل پیرکس یا استیل …) قرار دهید و ظرف را روی بخار آب (مثل بخار کتری) بگذارید تا کاکائو به تدریج ذوب شود. پودر کاکائو را داخل شیر گرم حل کنید و بعد از اینکه سرد شد، به همراه کاکائوی ذوب شده، به مواد بالا اضافه کنید. مواد را خوب مخلوط کنید. اگر مواد شل بود، کمی پودر بادام یا پودر بیسکویت به آن اضافه کنید و اگر مایه سفت بود، کمی شیر اضافه کنید.	
مقداری از این مواد را روی نان میکادو (نان ویفر) بریزید و آن را صاف کنید. سپس یک نان میکادوی دیگر روی آن بگذارید و مایقی مواد را ریخته و یک نان میکادوی دیگر روی آن قرار دهید. سپس با چاقو اری، ای میکادوها را برش دهید و در ظرف بچینید. می توانید کمی کاکائوی سیاه را ذوب کنید و روی میکادو ها بریزید. سپس برش دهید و کمی پودر پسته، روی برش‌ها بپاشید.	

مواد لازم:	
شلغم ۱ کیلو	
لبوی کوچک ۱ عدد	
سیر ورقه شده ۳ حبه	
سرکه سفید ۱ فنجان	
آب ۳ فنجان	
نمک ۲ قاشق چایخوری	
برگ بو ۱ عدد	
طرز تهیه:	
برای تهیه ترشی شلغم ابتدا آب، نمک و برگ بو را در شیرجوش بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا به جوش بیاید. هم بزیند تا نمک کاملا حل شود. ظرف را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید کمی خنک شود. سپس سرکه را به آب اضافه کنید.	
شلغم ها و لبو را پوست بکنید و خلالی خرد کنید. یک شیشه تمیز و بزرگ آماده کنید و شلغم ها، لبو و سیر خرد شده را داخل آن بریزید.	
سبب ترکیب آب و سرکه و برگ بو را روی شلغم ها بریزید تا روی آن‌ها را بپوشاند.	
در شیشه را محکم ببندید و به مدت یک هفته در دمای اتاق، در جایی نسبتا خنک، قرار دهید تا ترشی آماده شود. رنگ لبو باعث قرمز شدن شلغم می شود و ترشی خوش طعم و خوش رنگی خواهد داشت.	

ازدواج سالمندان

رییس انجمن مددکاری اجتماعی ایران گفت: سالمندان بیش از آنکه به پول و مال نیازمند باشند، به توجه، عواطف انسانی، تکریم و احترام نیاز دارند که این نکته مهم در آیات مختلف قرآن کریم هم مورد تأکید قرار گرفته است.

موسوی چلک، با بیان آنکه یکی از موضوعاتی که در ایران به دلیل ترکیب جمعیتی آن، در چند سال اخیر بیشتر به آن پرداخته شده و حتی نگرانی‌هایی ایجاد کرده و منجر به توجه سیاستگذاران در برنامه‌هایشان شده، موضوع «سالمندی» است گفت: به طور مشخص یکی از مشکلات سالمندان، رفاه و تأمین اجتماعی و همچنین سلامت و مراقبت‌های مورد نیاز در این دوران است. یکی دیگر از مشکلات سالمندان که به دلیل تغییر ساختار خانواده و گرفتاری‌های فرزندان به وجود آمده و کمتر به آن توجه جدی شده، دیده نشدن و تأمین نیازهای عاطفی و روانی این قشر است.

وی در ادامه با اشاره به آنکه مساله مهم دیگر، به دوران «پیش از سالمندی» بازمی‌گردد افزود: در مصوبه شورای ملی سالمندان که براساس قانون برنامه سوم توسعه تدوین و تصویب شده، بیشترین تمرکز بر روی افراد پس از ۶۰ سال است. در حالی که سیاست‌های کشور باید در جهت داشتن سالمندی با نشاط تعریف شود و برای دستیابی به این مهم باید از کودکی برای داشتن یک پیری با نشاط برنامه‌ریزی شود. شاید آسیب سیاست‌های کلان کشور همین نکته است که برنامه‌ریزی‌ها به بعد از دوران سالمندی برمی‌گردد، اما برای پیش از آن برنامه‌ای وجود ندارد.

رییس انجمن مددکاری اجتماعی ایران ادامه داد: حضور پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها یا پدر و مادران پیر در خانواده‌ها، کارکردهای اجتماعی زیادی از اجتماعی کردن فرزندان و نوه‌ها گرفته تا بستربهایی که آنان برای مشارکت‌های اجتماعی با دورهمی اعضای خانواده ایجاد می‌کنند یا حتی احترام و اعتماد به نفس و عزت روانی که به خانواده می‌دهند، ایجاد می‌کند که از جمله کارکردهای مهم سالمندی تلقی می‌شوند.

چلک ادامه داد: باید پذیرفت که امروز، با جمعیت سالمندی بیشتری مواجه هستیم که در آینده‌ای نه چندان دور این جمعیت به دلیل نوع نگاه‌های در آن‌ها به فرزند نابوردن – به جای فرزندآوری – وجود دارد، بیشتر و بیشتر می‌شود.
رییس انجمن مددکاری اجتماعی ایران در ادامه گفت: در این حوزه حیاتی و مهم محسوب می‌شود، گفت: در حال حاضر ۱۱٫۵ درصد جمعیت استان گیلان بالای ۶۰ سال هستند، طبیعتا اولویت‌های برنامه‌ریزی در این استان با استان دیگر با درصد متفاوتی از جمعیت سالمندی، فرق دارد، درحالیکه باید سیاست‌گذاری کلان و منسجمی در این حوزه طرح‌ریزی شود، باید برای هریک از استان‌ها نیز سیاست‌های مجزا، بومی شده و منطقه‌ای تعریف شود تا اولویت‌ها و

طبیعی است که حس از دست دادن یک عزیز، دلهره آور است. رفتن شریک زندگی که تکیه گاه زندگی است با خود نومی‌دی و وحشت، جایگزین می‌کند. خیلی‌ها تحمل این ترس را ندارند.

✽ عذاب وجدان

عذاب وجدان و احساس گناه یکی از متداول ترین علت های است که نمی گذارد اشخاص از رابطه ناسالم خارج شوند. امکان دارد ما چند ماه یا حتی چند سال با کسی در رابطه بوده باشیم و حالا وی همه امیدش را به ما بسته باشد. در اینصورت ترک کردن وی و قطع امیدش برایمان کار بسیار دردناکی خواهد بود.

طوری که ترجیح می دهیم تمام عمر در یک رابطه ناسالم بسوزیم ولی طرف مقابلمان را با این جدایی ناپود نکنیم. این شرایط معمولا زمانی به بدترین وضعیت ممکن روی می دهد که شما گرفتار محبوب وابسته شده باشید. بهرحال در این جا مجبوریم بین بد و بدتر انتخاب کنیم. بهترین کاری که میتوانید برای وی بکنید این است که با وی پلطمانه رفتار کنید. مسلما اگر رابطه ناسالم ادامه پیدا کند هم خود ما و هم محبوبمان آسیب بیشتری می بینیم.

عذاب وجدان نوع دیگری هم دارد و آن هنگامی است که ما به دلیل داشتن رابطه با کسی، حس گناه نموده و فکر می کنیم چنانچه این رابطه به ازدواج ختم نشود حتماً ما آدم بدی هستیم و برای این که این برجسب به ما زده نشود خودمان را به ادامه رابطه مجبور می

۱- والدین باید فرزندان خود را امانت به حساب آورند و در جهت خداگرایی هدایت کنند.

اغلب پدر و مادها گمان می کنند وظیفه آنان در حد سیر کردن شکم فرزندان و پوشش تن و حفظ آنها از سرما و گرماست و مسئولیت دیگری ندارند. زندگی آنها در حد زندگی مرغ و جوجه ها است که لانه ای آباد و شکمی آبادتر دارند.

۲- فرزندان آنچه را می بینند می پذیرند نه آنچه پدر و مادر می گویند.

۳- والدین باید عقاید خویش را منطبق بر رضای خداوند عنوان نمایند نه بر سلیقه شخصی.

۴- مناسب است والدین در گفتگوهای خانوادگی، داستانهایی تربیتی

و مذهبی مطرح کنند.

۵- توصیه و سفارشهای دینی و اخلاقی پدر و مادر بسیار سازنده است

و از سنتهای معصومان و بزرگان بوده است که با واژه های «یا بنی»

(فرزندم) آمده است مانند نامه ۳۱ نهج البلاغه یا سفارشهای لقمان به

فرزندش در قرآن و یا سفارشهای سید بن طاووس در کتاب مستغنی

خانواده

قابل توجه جوان ها ؛

ازدواج و معرکه گیری " نیست



می‌شود. در سیاست کلی جمعیت نیز مواردی نوشته شده اما در عمل برای این حوزه اتفاق مشهودی که بتواند ترکیب و درصد جمعیت سالمندی را تغییر دهد، وجود ندارد.

وی در ادامه با تأکید بر این نکته که باید سیاست‌های اجتماعی برای دوران سالمندی تعریف شود گفت: در حوزه سالمندی، سیاست‌هایی به صورت پراکنده وجود دارد، اما سیاست کلان و منسجمی در این حوزه هنوز تعریف و تدوین نشده است. با وجود اینکه علاقه‌مندی حاکم بر کشور، مساله فرزندآوری و توجه به افزایش جمعیت کودکان است، اما از سوی دیگر، باید توجه کرد که سیاست‌هایی که برای افزایش جمعیت وجود دارد، چندان به مساله سالمندی و افزایش جمعیت سالمندان در حال و آینده نمی‌پردازد که همه این مباحث نیز در گرو مسائل اقتصادی نیست و نوع نگاه جامعه و کشور به زندگی، فرزندآوری، فرزندپروری یا سبک زندگی در آن اثرگذار است، اما واقعیت این است که جمعیت سالمندی نیازمند سیاست‌گذاری‌های اجتماعی است.

رییس انجمن مددکاری اجتماعی ایران در ادامه با بیان آنکه نگاه جدی به استان‌های کشور در این حوزه حیاتی و مهم محسوب می‌شود، گفت: در حال حاضر ۱۱٫۵ درصد جمعیت استان گیلان بالای ۶۰ سال هستند، طبیعتا اولویت‌های برنامه‌ریزی در این استان با استان دیگر با درصد متفاوتی از جمعیت سالمندی، فرق دارد، درحالیکه باید سیاست‌گذاری کلان و منسجمی در این حوزه طرح‌ریزی شود، باید برای هریک از استان‌ها نیز سیاست‌های مجزا، بومی شده و منطقه‌ای تعریف شود تا اولویت‌ها و

وی ادامه داد: نباید فراموش شود که همه ما در قبال بزرگان و ریش سفید و گیسو سفیدان مسوولیت داریم. افزایش مسوولیت پذیری جامعه و فرزندان، سبب می‌شود تا از افزایش مراکز نگهداری سالمندان به ویژه نگهداری شبانه روزی جلوگیری شود. قطعاً برای هیچ انسانی، هیچ مکانی، جای «خانه» را نمی‌گیرد که این محل، مجموعه‌ای از خاطرات و یادگارن گذشته برای افراد است و همین خاطرات است که از آسیب‌های روانی به افراد جلوگیری می‌کند.

رییس انجمن مددکاری اجتماعی ایران گفت: در حوزه سالمندی، نکته‌ای که باید به آن توجه شود، علاوه بر سنجش سلامت جسم، سنجش شاخص‌های رفاه و شاخص‌های روانی اجتماعی در جمعیت سالمندی است. درحالیکه تا به امروز حتی یک بار نیز این شاخص در کشور سنجش نشده است که یکی از زیرشاخه‌های آن، «زندگی مشترک یا ازدواج» است.
چلک افزود: بدون شک فلسفه تشکیل خانواده

و ازدواج، انتخاب شریک زندگی است تا مکمل یکدیگر باشند.

در امر ازدواج، مقاومت‌های فرهنگی به ویژه درباره زنان در کشورمان وجود دارد. شاید ازدواج مردان سالمند راحت‌تر پذیرفته می‌شود اما این امر برای زنان به راحتی پذیرفته نمی‌شود.

وی ادامه داد: البته گاهی مخالفت‌هایی با ازدواج مردان سالمند از ناحیه فرزندان آن هم به دلیل تقسیم ارث فرد سالمند صورت می‌گیرد. اما باید پذیرفت که ازدواج در دوران سالمندی ضمن دور کردن سالمندان از تنهایی می‌تواند موجب نشاط و پویایی، کاهش افسردگی، انزوا و گوشه‌گیری آنها شود.

ازدواج سالمندان اصطلاح «سرپیری و معرکه گیری» نیست و کارکردهای مثبت این نوع ازدواج، آنقدر فراوان است که نباید به جنبه‌های منفی و اندک آن حتی فکر کرد.

رییس انجمن مددکاری اجتماعی ایران تصریح کرد: این امر پسندیده، حتی می‌تواند نقش متعالی برای همسران ایفا کرده و آنان می‌توانند نیازهای عاطفی و روانی یکدیگر را تأمین کرده و به نوعی از یکدیگر مراقبت کنند. بنابراین، ازدواج نکردن سالمندان تفکر درستی نیست. شاید انسان‌ها در دوره جوانی خواسته‌های متفاوتی از مقوله ازدواج داشته باشند، اما در دوران سالمندی، این نیازها به گونه دیگری تعریف می‌شود و ازدواج و انتخاب همسر در این دوران، می‌تواند به عنوان انتخاب یک همراه، همدل و همدم باشد و احساس بودن و حضور در اجتماع و خانواده را برای سالمندان تداعی کند.

چلک در ادامه گفت: تصور می‌کنم جلوگیری و ممانعت اجتماع، خانواده یا فرزندان از ازدواج سالمندان باید کاهش پیدا کند. اعتقاد دارم که این نوع از ازدواج‌ها اتفاقاً گاهی به انسجام بیشتر خانواده و فرزندان کمک می‌کند و دورهمی خانوادگی را بیشتر و پویاتر می‌کند. مهر و محبت نیاز همیشگی انسان‌ها است و به سن وابسته نیست زیرا گاهی محبت و نیازهای عاطفی را هیچ فردی جز همسران نمی‌توانند برای یکدیگر تأمین کنند.

وی در پایان عنوان کرد: ازدواج سالمندان اصطلاح «سرپیری و معرکه گیری» نیست و کارکردهای مثبت این نوع ازدواج، آنقدر فراوان است که نباید به جنبه‌های منفی و اندک آن حتی فکر کرد.

دلیل اینکه رابطه تمام شده را رها نمی‌کنند!

رسانیم. برای این که رابطه ای ناموفق ادامه پیدا می کند که در آن فاصله ها زیاد است و خاموش بودن چراغ رابطه محسوس و مشخص. مانند شما در چنین رابطه ای به مفهوم اعلام غیبت روانی شما است و هیچ سودی در پی ندارد. حس تقصیر و گناه از ترک رابطه ای که سالم نیست ظلم کردن بخود و طرف دیگر است.

✽ مال و اموال

خب برخی وقت ها وجود منافع مالی مشترک یا چیزهایی مثل وجود منزل و … سبب می شود زوج های ناراضی هم چنان در کنار هم بمانند، ولی باید قبول کرد که مال دنیا را میتوان تقسیم کرد ولی رابطه شکست خورده و به بن بست رسیده را حتما باید ترک کرد. هیچ گاه نباید به خاطر مسائل مالی، رابطه ای را حفظ یا ترک کنیم. اصرار به ماندن در رابطه ای منغشوش فقط به خاطر منافع مالی مشترک، به مفهوم چشم پوشیدن تمام مشکلاتی است که رابطه را به کلافی سردرگم بدل نموده اند.

✽ از دست دادن بهترین عشق

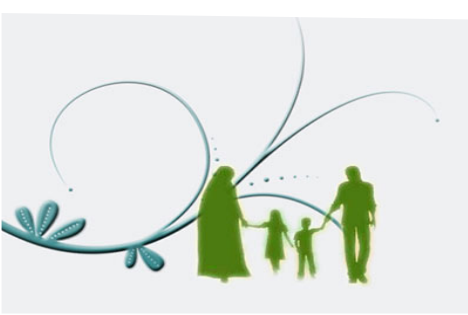
برخی ها فکر می کنند شانس بهترین عشق قسمت شان شده و هرگز نمی خواهند بپذیرند که دیگر تمام شده است. آن ها مطمئن هستند پیدا کردن عشق خوب، بسیار کمیاب است.

✽ خود کم بینی

خود کم بین ها خودشان را آن قدر پائین و بی ارزش می دانند که معقد هستند مستحق چنین روابط ناسالمی هستند و ارزش بیش از این را ندارند. بنابراین هر بلایی هم که سرشان بیاید رابطه را ترک نمی کنند. آخر رابطه مشکل دار این اشخاص – اگر پایانی در کار باشد – تقریباً دمام از طرف طرف مقابل است. اشخاص خود کم بین غالباً دچار اختلال وابستگی هم هستند. خودکم بین ها چنانچه در یک رابطه سالم قرار بگیرند دچار حس عذاب وجدان و ناارامی می شوند. اگر کم و بیش در خویش چنین احساسی دارید بهتر است پیش از آغاز هر رابطه ای مشکل را با کمک متخصص حل کنید و با اعتماد به نفس وارد یک رابطه سالم شوید.

توصیه های ارزشمند ؛

والدینی که فرزندان شان را دینی تربیت می کند بخوانند



به نام کشف المحجّه به فرزندش و …

۶- لازم است والدین کودکان خود را به مجالس و محافل مذهبی

۷- والدین باید به مسائل مذهبی کودکان اهمیت دهند و آنها را از نظر مذهبی واکنشیه کنند. همچون واکنسی که برای حفظ اطفال از بیماریهای مختلفی چون وبا، ابله، فلج، و… به کودک می دهند.

۸- بر والدین لازم است کودکان خود را به نمازهای جمعه و جماعت

شماره ۲۲۰۹ - شنبه ۱ شهریور ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

شما امروز احساس می‌کنید به شدت به دنبال آرزوهای قلبی خود کشیده می‌شوید و در جستجوی زمانی برای تفریح و تجدید قوا هستید، اما هرچقدر که جلوتر می‌روید نسبت به کارتان نیز جدی‌تر می‌شوید. تا وقتی که به اوج ناراحتی نرسیده و برای تمام کردن کارهای ناتمام‌تان تصمیم جدی نگرفته‌اید، نمی‌دانید که چه کارهایی باید انجام دهید.

اردیبهشت

معمولا مشکلات خانوادگی باعث ناراحتی شما می‌شوند، ولی امروز شما می‌تواند با این مسئله کنار بیایید؛ چرا که احساس می‌کنید می‌توانید در مورد آنچه که در ذهنتان می‌گذرد صحبت کنید و دیگران هم به حرف شما گوش می‌دهند. وقتی که یک گفتگوی آرام و منطقی می‌تواند مؤثر واقع شود و همین طور اسباب ناراحتی شما را فراهم نمی‌کند، دیگر لازم نیست با حرص و جوش خوردن انرژی‌تان را هدر بدهید.

خرداد

شما امروز انقدر به توانایی‌های خود مطمئند که می‌دانید حتما به رویاهای خود می‌رسید و دیگران هم شقیته این خصلت شما شده‌اند. با وجود اینکه شما توانایی این را دارید که قبل از برنامه‌ریزی کردن دست به کار شوید، ولی این نوع کار کردن با خصلت فکروانه شما که امروز همه خیلی برجسته است تناقض دارد. شما نباید این تجربه و تحلیل هوشمندانه را نادیده بگیرید. برای اینکه حتی بعد از اینکه دست به عمل زدید می‌تواند بهتان کمک کند که تیرتان را به هدف بزنید.

تیر

شما امروز خیلی پر انرژی نیستید، برای اینکه زیاد مورد توجه واقع نشده‌اید. اما احتمالاً موفقیت‌های مهمی کسب خواهید کرد. شما انقدر توانایی دارید که بدانید دقیقاً چه حرف‌هایی می‌خواهید بزنید و حتی این گونه به نظر می‌رسد که شما توانایی خواندن فکر دیگران را هم دارید. ذهن شما قابلیت های خیلی بالایی دارد و بنابراین زود قضاوت کرده و عجولانه تصمیم‌گیری می‌کنید و به نظر می‌رسد که اطلاعات زیادی دارید.

مرداد

امروز شما می‌ت رسید که سفره دل خود را باز کنید، برای اینکه ممکن است خاطرات قدیمی خود را به یاد بیاورید که این موضوع ناراحتان می‌کند. اما زیاد سعی نکنید که آسیب پذیریتان را پنهان کنید. صحبت کردن در مورد این موضوع اگر چه یادآور خاطرات قدیمی و ناراحت کننده است ولی شما را آرام می‌کند. پس به یکی از دوستانتان که خیلی بهش اطمینان دارید بگویید که دقیقاً چه احساسی دارید.

شهریور

شاید شما امروز توانید از زیر بار مسولیت‌هایتان شانه خالی کنید، اما بهتر است که حداقل کاری را که می‌توانید انجام دهید و بقیه روز را به استراحت بگذارانید. در حال حاضر واقعا چیزی وجود ندارد که شما بخواید 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.

مهر

هم اکنون شما نمی‌توانید به راحتی روی دیگران حساب کنید، چرا که به نظر می‌رسد همه آنها دمدمی مزاج شده‌اند و نمی‌شود بهشان اطمینان کرد. از طرف دیگر شما احساس می‌کنید که می‌توانید زندگی خود را متعادل نگه دارید. اما شما مشکلاتی هم دارید، اینکه نمی‌خواهید با بعضی از مسائل روبرو بشوید. ولی اگر همین الان به سرعت مشکلا ت خود را حل کنید خیلی راحت‌تر است تا اینکه صبر کنید ببینید روزهای آینده چه اتفاقی می‌افتد.

آبان

ممکن است که امروز شما حوصله رویارویی با تنش‌ها را نداشته باشید. هرچقدر رابطه شما با فردی که دوستش دارید صمیمی‌تر می‌شود، شما بیشتر ازش فاصله می‌گیرید. شاید ترس‌های شما توجهی برای این کار باشد. شاید این فرد شما را نپذیرد و یا ممکن است شما از برقراری این ارتباط خوشحال نمی‌شوید. اما به یاد داشته باشید نگرانی‌های شما بر پایه تجربیات قبلی و نیز مواردی هستند که اخیراً اتفاق افتاده‌اند.

آذر

دوستان شما افراد بسیار خوبی هستند، اما گاهی اوقات وقتی که آنها با شما مخالفت می‌کنند، شما عصبانی می‌شوید. متأسفانه وقتی که عقاید آنها با شما متفاوت است، معمولا از اداه دادن بحث با آنها خودداری می‌کنید. اما امروز اینگونه نیستید. حتی اگر وسوسه شوید که این کار را انجام دهید، به یاد داشته باشید اگر هیچ کس خودش را عوض نکند، هیچ مشکلی حل نخواهد شد.

دی

شما امروز احساس می‌کنید که پیش آمدهایی که رخ داده است کمی‌از حیظه کنترل‌تان خارج است. این سخن بدین منظور نیست که اتفاق بدی افتاده است؛ بلکه شما وقتی کنترل اوضاع از دستتان خارج می‌شود ناراحت می‌شوید. ولی امروز اتفاقات زیادی رخ داده که به نفع شما است، بنابراین بهتر است خودتان را به دست سرنوشت سپرده و لذت ببرید.

بهمن

اگر شما هر نوع مشکلی چه کاری و چه شخصی داشته باشید، درهای خوشبختی خیلی زود به رویتان بسته می‌شود. چون که امروز آخرین روزی است که خورشید هفتمین خانه شما، یعنی خانه مربوط به اطرافیانتان را ملاقات می‌کند. بنابراین شما فقط امروز فرصت دارید تا هر ناراحتی و مشکلی که دارید را مطرح کنید. پس حالا که شانس بهتان رو کرده فرصت را از دست ندهید

اسفند

امروز اصلا وقت خوبی برای صحبت کردن در مورد برنامه‌هایتان با رئیس و یا همکارانتان نیست، چرا که امروز شما نمی‌توانید خوب مقصود خود را بیان کنید. اگر شا مدتی صبر کنید خودتان می‌فهمید که از چه کلماتی باید استفاده کنید. اما نباید حین صحبت کردن زیاد هیجان زده شوید وگرنه قدرت تأثیر گذاری خود را از دست می‌دهید. افکار خود را به دقت هدایت کنید و نگذارید حواستارت پرت شود.