آشپزی

سیب زمینی تخم مرغ

مواد لازم :

۵۰۰ گرم سیب زمینی، مکعبی بریده شود
۲ عدد موسیر، قطعه قطعه شده
یک قاشق غذا خوری روغن زیتون
۲ قاشق چای خوری پونه کوهی خشک شده یا یک قاشق چای خوری برگ تازه و خرد شده ی آن
۲۰۰ گرم قارچ (قارچ های کوچک)
۴ عدد تخم مرغ

طرز تهیه:

فر را تا دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید (اگر فر فن دارد تا ۲۰۰ درجه). سیب زمینی و موسیر را در ماهی تابه نچسب گود که با روغن چرب شده است قرار دهید. روی آنها پونه کوهی را بریزید، سپس همه را با هم ترکیب کنید تا مواد آغشته شوند. به مدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه در فر بپزیدشان. بعد از این مدت قارچ ها را اضافه کنید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دیگر نیز به پختن ادامه دهد. در محتویات داخل ماهی تابه چهار شکاف ایجاد کنید و تخم مرغ ها را در این چهار فضا بشکنید. به مدت سه تا چهار دقیقه دیگر ماهی تابه را به داخل فر بازگردانید تا تخم مرغ ها نیز بپزند.

اسپرینگ رول حلوا

مواد لازم:

حلوای آردگندم :۵۰۰ گرم
مغزگردو : به میزان لازم
خمیر یوفکا مخصوص باقلوا :به میزان لازم

طرز تهیه :

ابتدا یک ورق از خمیر یوفکا بردارید و طول آن را روی هم تا کنید. یک قاشق غذاخوری پر، حلوا و مقداری مغزگردو یک طرف آن بگذارید، دو طرف خمیر را روی حلوا تا زده و رول کنید. رول های آماده شده را داخل سینی بچینید و وقتی همه رول ها را پیچیدید در روغن داغ شناور و سرخ کنید. پس از سرخ کردن رول ها را روی دستمال حوله ای قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود.

سالاد هویج و زیتون

مواد لازم :

هویج ۴۰۰ گرم
روغن زیتون سه قاشق سوپخوری
سرکه سفید سه قاشق سوپخوری
زیتون سبز ۲۰۰ گرم
زیتون سیاه ۱۰۰ گرم
ارگانو یک قاشق سوپخوری
سیر حلقه شده چهار حبه
آب، جعفری و نمک به میزان لازم

طرز تهیه :

هویج ها را شسته و با آب می گذاریم به مدت ۲۰ دقیقه بپزد. زمانی که هویج ها پخته شدند کمی صبر می کنیم،تا سرد شوند بعد آنها را پوست می گیریم و به صورت حلقه ای خرد می کنیم.آن گاه هویج، زیتون سیاه، سبز و سیر را نیز در یک ظرف قرار داده و بقیه مواد را نیز به آن اضافه و مخلوط می کنیم.

براونی نعنایی

مواد لازم :

شکلات رنده شده ۱۱۵ گرم
کره مکعبی خرد شده سه چهارم فنجان
تخم مرغ بزرگ ۳ عدد
عصاره وانیل ۱ ق چ
عصاره نعنا یک چهارم ق چ
نمک یک چهارم ق چ
آرد ۱ فنجان
کوکی نعنایی ۱۰ عدد

طرز تهیه :

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود .
یک سینی ۲۰ سانتیر با اسپری جدا کننده بپوشانید
شکلات و کره را روی حرارت بخار آب ذوب کرده و کناری بگذارید کمی خنک شود سپس شپر ، تخم مرغ ، عصاره ها و نمک را اضافه کرده هم بزنید تا ترکیب شوند . نیمی از خمیر را داخل سینی فر پهن کنید و رویش یک لایه بیسکویت نعنایی بگذارید و مابقی خمیر را رویش ریخته صاف کنید. براونی ها را به مدت ۳۰ – ۳۵ دقیقه در فر بگذارید تا بپزند و بعد ازینکه کاملا خنک شدن برش زده یا قالب بزنید . روی براونی ها را میتوانید با سس فاج شکلاتی داغ و کمی خامه تزئین نمایید .

قرابیه یونانی

مواد لازم :

کره ۲۵۰ گرم– وانیل ۱ قاشق چایخوری
خاک قند ۱۶۰ گرم – تخم مرغ ۱ عدد
بیکینگ پودر ۲ قاشق چایخوری
پودر بادام ۹۰ گرم– آرد ۴۵۰ گرم
پودر جوز هندی ۱/۲ قاشق چایخوری
خاک قند ۳/۴ لیوان– آب ۱ فنجان
گلاب ۲ قاشق
خلال بادام به دلخواه

طرز تهیه:

فر را تا دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
کره و اسانس وانیل، شکر و پودر جوز هندی را در ظرفی با همزن خوب مخلوط کنید. تخم مرغ ها را درون آن بشکنید و سپس پودر بادام را به آن اضافه کنید.در ظرفی جداگانه بیکینگ پودر و آرد را باهم خوب مخلوط کنید و به مخلوط تخم مرغی اضافه کنید. پس از اینکه مواد را خوب باهم میکس کردید، خمیری بدست می آید که باید آن را با دست تمیز ورز دهید. اگر خمیر چسبنده بود بازهم کمی آرد اضافه کنید.
از خمیر به اندازه ی دلخوه بردارید و آن را گلوله کنید و سپس به شکل هلالی در بیاورید. اگر دوست داشتید می توانید کمی خلال بادام روی خمیر هر شیرینی بچسبانید. در سینی فر کاغذ شیرینی بیندازید و باقلوا ها را با فاصله از هم روی سینی بچینید. شیرینی ها را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید و بپزید. مخلوطی از آب و گلاب درست کنید و وقتی شیرینی ها را بیرون آوردید آنها را یه لحظه در مخلوط گلاب فرو کنید و سپس در خاک قند بغلطانید.

برای درمان بهتر ؛

علائم افسردگی در زنان را بشناسیم

آمارهای جهانی نشان می‌دهد میزان ابتلای زنان به افسردگی تا دو برابر بیشتر از مردان است. خیلی مهم است که در مورد نشانگان و علائم افسردگی در زنان بدانید. از آن مهم‌تر، شناخت عواملی است که باعث افسردگی شما می‌شوند؛ بدین طریق قادر خواهید بود شرایط را تشخیص دهید، به بهترین و مؤثرترین نحو ممکن، افسردگی خود را درمان و از بروز دوباره‌ی آن پیشگیری کنید.

* علائم افسردگی در زنان :

شناخت کافی از علائم افسردگی و عوامل بروز آن، لازمه‌ی درمان افسردگی است. علائم افسردگی در زنان معمولاً شامل یک یا ترکیبی از این موارد است:

– بی‌علاقگی : از دست دادن علاقه نسبت به اموری که قبلا از آن‌ها لذت می‌بردید.
– کاهش انرژی : ممکن است کمبود انرژی داشته باشید و مدام احساس خستگی کنید.
– عدم اعتماد به نفس : داشتن احساس گناه ، ناامیدی و حس بی ارزشی.
– عدم تناسب جسمی : تغییر ذائقه و میل به غذا ، افزایش یا کاهش بی‌رویه وزن.
– اختلال در خواب : بی‌خوابی یا بدخوابی و یا تغییر درعادت‌های خواب.
– عدم تمرکز : دشواری در تمرکز، پراکندگی و بی‌هدفی در انجام امور.
– تمایل به خودکشی : افکار مربوط به خودکشی و مرگ و ادامه ندادن زندگی.

* دلایل عمومی افسردگی زنان:

افسردگی نیز ممکن است ناشی از نگرانی های گسترده ای باشد که می تواند بر همه زن ها تاثیر بگذارد.

دلایل دقیق افسردگی به خوبی شناخته شده نیستند، اما احتمالات مشترک، عبارتند از:

اختلال افسردگی شدید با الگوی فصلی که پیش از این به عنوان اختلال عاطفی فصلی شناخته می شد، در هنگام تغییر فصل اتفاق می افتد و در طول زمستان بسیار رایج است.

عدم تعادل در مواد شیمیایی مغز و یا هورمون ها مثل سروتونین یا انتقال دهنده های عصبی.

مشکلات تیروئیدی که باعث ایجاد تغییراتی در هورمون ها می شود
– تنهایی و انزوا
–کمبود حمایت اجتماعی
– تجربه موقعیت‌های استرس‌آور
– سابقه‌ی خانوادگی افسردگی
– مشکلات ازدواج و رابطه
– فشار مالی
– تجربه‌ی تروما یا تجاوز در کودکی
– مصرف مواد مخدر و الکل
– بیکاری یا نداشتن شغل مناسب
– مشکلات سلامتی یا دردهای مزمن

* برای آن که احساس بهتری داشته باشید، از موارد زیر پیروی کنید:

۱. درمان افسردگی با کمک دیگران

چنانچه کسی در میان نزدیکان و بستگان شما مبتلا به افسردگی مزمن یا خفیف است، می‌توانید با روش‌های خاصی به کاهش علائم افسردگی در وی کمک کنید.

حمایت عاطفی ، وادار کردن او به صحبت کردن ، خودداری از بی‌اعتبار کردن گفته‌های توهم آلودش و درعوض تلاش برای فهماندن واقعیت به فرد ، تشکیل جمع‌های دوستانه و ترتیب دادن برنامه‌های تفریحی بدون وادار کردن وی به انجام آنها و در نهایت امیدواری دادن برای بهبودی او.

اگر خود شما دچار افسردگی شده‌اید بهتر است بعضی کارها را به تنهایی انجام ندهید. شما با گام‌های کوچک اما قدرتمند می‌توانید در درمان افسردگی به خود کمک کنید. برای درمان افسردگی بهتر است از حمایت دیگران استفاده کنید و لجبازی را کنار بگذارید.کمک گرفتن از اشخاصی که برای آن‌ها مهم هستید شما را در این مسیر جلو می‌اندازد. درمان افسردگی به تنهایی کار دشواری است. ممکن است با وجود افسردگی و میل به انزوا درخواست کردن از دیگران دشوار باشد اما این کار قدم بزرگی در درمان افسردگی است. حالات و احساسات خود را با نزدیکترین فرد درمیان بگذارید، اجازه دهید دیگران از آنچه که بر شما گذشته است با خبر شوند. در این صورت می‌توانند همراه شما باشند.

۲. مدیریت استرس

استرس طولانی مدت باعث تشدید افسردگی در شما می‌شود. تمام وضعیت‌های استرس‌زا مانند شرایط زندگی ، فشار کاری و رسیدگی به فرزندان را برای خود مشخص کنید و راه‌هایی برای کاهش این مسائل و کنترل استرس خود بیابید. به یاد داشته باشید که مشکلات و فشارهای زندگی همیشه وجود دارند استرس بابت آن‌ها شما را ضعیف می‌کند و توانایی مقابله با آن‌ها را نیز از شما می‌گیرد. یوگا در کنترل اضطراب کمک زیادی به شما می‌کند.

۳. انجام فعالیت های لذت بخش

برای درمان افسردگی باید سبک زندگی ملالت‌آور خود را تغییر دهید. کارهایی انجام دهید که به شما آرامش می‌بخشند ، راه‌های کنترل و غلبه بر استرس را یاد بگیرید همچنین فعالیت‌های سرگرم‌کننده را در برنامه روزانه خود قرار دهید. خواب کافی در برطرف کردن کسلی و خستگی شما بسیار موثر است ، پس روی ساعت خواب خود کار کنید.

۴. افزایش ارتباطات اجتماعی

شبکه‌های مجازی راه ارتباطی خوبی برای تعاملات هستند اما هیچ‌گاه جایگزین ملاقات‌های رو در رو نمی‌شوند. برای سریع‌تر کردن روند درمان با افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید و شنونده‌ی خوبی هستند در ارتباط باشید. واکنش‌های ساده در صحبت رودررو و بروز احساساتتان نقش عظیمی در بهبود افسردگی دارد. بیشتر سعی کنید با افراد مثبت‌گرا صحبت کنید.

۵. هر روز در معرض آفتاب قرار بگیرید

نور آفتاب می‌تواند به بهبود سطح سرتونین و بهبود خلق‌وخوی شما کمک کند. سعی کنید هر روز حداقل ۱۵ دقیقه در معرض آفتاب قرار بگیرید. عینک آفتابی خود را بردارید (هرگز مستقیما به خورشید خیره نشوید) و به مقدار لازم از ضدآفتاب استفاده کنید.هنگام ناهار کمی بیرون قدم بزنید، قهوه‌ی خود را در فضای باز میل کنید یا زمانی را به باغبانی اختصاص دهید.

اگر می‌خواهید از فواید نور خورشید بیشتر بهره‌مند شوید، بیرون از منزل ورزش کنید. در پارک محله‌ی خود قدم بزنید یا با دوست خود تنیس بازی کنید. مقدار نور طبیعی منزل و محل کار خود را افزایش دهید. پرده‌ها را کنار بزنید و کنار پنجره بنشینید. اگر در محلی زندگی می‌کنید که در فصل زمستان، نور چندانی به شما نمی‌رسد، از جعبه‌های نوردرمانی استفاده کنید.

۶.افکار منفی را به چالش بکشید

افسردگی می‌تواند همه‌چیز و حتی نگاه‌تان به خود و تصورتان در مورد آینده را در هاله‌ای منفی فرو ببرد. وقتی افکار منفی بر شما غلبه می‌کند، به‌یاد داشته باشید که این یکی از علائم افسردگی شما است و این نگرش‌های آزاردهنده و بدبینانه یا اختلال شناختی، چیزی واقعی نیست.

افکار منفی در مقابل بررسی‌های شما دوام نمی‌آورند، اما با وجود این، شکست دادن آنها دشوار است. شما نمی‌توانید به خودتان بگویید که "مثبت فکر کن" و از چهارچوب فکری منفی خود رها شوید.

برای جلوگیری از خطای جبران ناپذیر ؛

برای ازدواج با مردان مطلقه این مطلب را بخوانید

اگر تصمیم به ازدواج با مردی گرفته اید که تجربه یک ازدواج ناموفق را داشته است پیش از ورود به این رابطه لازم است نکاتی را بدانید. در مقایسه با زنان، مردانی که طلاق می گیرند با دست بازتری می توانند دوباره ازدواج کنند. بالا رفتن سن دختران امروزی هم باعث شده که خیلی از این مردها برای ازدواج مجدد اغلب به سراغ یک دختر بروند تا یک زن مطلقه.

این قضیه به خودی خود ایرادی ندارد، اشکال وقتی می تواند به وجود بیاید که دختران ما بدون توجه به بایدها و نبایدهای ازدواج با یک مرد مطلقه وارد زندگی با آنها بشوند. انتخاب فرد مناسب برای شروع زندگی که در آن با مشکلات اندک مواجه شوی از دغدغه های تمام افرادی است که در سن ازدواج به سر می برند.بالا رفتن سن ازدواج دختران و حضور خواستگارانی که طلاق گرفته اند می تواند خود موضوع مهمی در این مبحث باشد.

اگر تصمیم به ازدواج با مردی گرفتید که تجربه یک ازدواج ناموفق داشته هرگز نباید در دوران نامزدی یا زندگی مشترک با دیدن کوچکترین اشتباهی او را سرزنش و تحقیر کنید و به او یادآوری کنید که حتما دلیل جدایی از همسر قبلی اش همین بوده و یا اینکه طوری رفتار کنید که به خاطر ازدواج با او بر سرش منت گذاشته و به او لطف کرده اید.

ازدواج از مهم ترین بخش های زندگی هر فرد به شمار می رود اما این مسئله برای دخترانی که سن آنها برای ازدواج کمی بالا رفته یا شرایط شان مثل دیگران عادی نیست و زندگی شان دارای پیچیدگی هایی است حساس تر است. مخصوصا اینکه آنها در وضعیتی قرار بگیرند که بخواهند با یک مرد مطلقه ازدواج کنند. اینکه چنین فردی برای ازدواج با یک دختر می تواند انتخاب درست یا غلطی باشد موضوعی است که در این یادداشت به آن پاسخ داده خواهد شد.

نکات مهم قبل و بعد از ازدواج با مردان مطلقه :

مردی مثل بقیه خواستگارها

وقتی مرد مطلقه ای از شما خواستگاری کرد ابتدا باید او را بسنجید. لازم نیست در اولین بررسی های خود مبنای سنجش خود را بر اساس مطلقه بودن او قرار دهید. ابتدا خوب بررسی کنید که او دارای ملاک ها و معیارهای شما برای ازدواج هست یا نه. اگر او دارای معیارهای شما برای ازدواج بود و از تصور ذهنی شما نسبت به مرد زندگی تان دور نبود به ازدواج با او فکر کنید. در غیر این صورت چنین فردی مورد مناسبی برای ازدواج با شما نیست.

در دام دلسوزی نیفتید

هرگز به خاطر دلسوزی یا ترحم تصمیم به ازدواج با یک مرد مطلقه نگیرید. ازدواج از روی ترحم یا دلسوزی شاید در ابتدا احساس بدی به شما ندهد اما به مرور و در زندگی مشترک این حس از بین رفته و جای آن را احساسات منفی یا حتی تنفر پُر خواهد کرد. تنها دلیلی که باید باعث ازدواج شما با یک مرد مطلقه شود خصوصیات و ویژگی های خود اوست.

تحقیقات سختگیرانه تر

تحقیقات قبل از ازدواج، در تمامی ازدواج ها لازم و ضروری است اما در مواردی که شما با یک مرد مطلقه رو به رو هستید این تحقیقات باید دقیق تر و با صرف زمان بیشتری صورت بگیرد. به عنوان مثال شما اگر بدانید که خواستگارتان به چه دلیل از همسر سابق خود طلاق گرفته است بسیاری از مسائل برای شما روشن شده و می توانید تصمیم درست تری بگیرید.

نکات مثبت

ازدواج مرد مطلقه با یک دختر به نسبت ازدواج یک پسر مجرد با زن مطلقه، در جامعه امروزی بیشتر پذیرفته شده است و از این بابت یک دختر دلنگرانی های کمتری دارد. علاوه بر این مردی که یک بار شکست در زندگی مشترک را تجربه کرده است می تواند در زندگی جدید خود، مسائل و مشکلات را بهتر ببیند و بنا بر تجربیات قبل خود تصمیمات بهتری بگیرد.

نکات منفی

احتمال مقایسه میان همسر قبلی و فعلی از نکات منفی این نوع ازدواج هاست. به صورتی که باعث شود او نکات مثبت شما را کمتر ببیند. دومین نکته منفی در این ازدواج ها احتمال عدم قطع ارتباط با همسر قبلی است.

ممکن است فرد در ازدواج فعلی خود به صورت موازی با همسر سابق اش ارتباط خود را حفظ کند. سومین نکته منفی این نوع ازدواج ها احتمال آسان شدن طلاق در ذهن فرد است. به این ترتیب که در هنگام بروز مشکلات اولین گزینه وی در برخورد با آن فکر کردن به طلاق باشد.

تحت تاثیر قرار نگیرید

مردی که یک زندگی مشترک را پشت سر گذاشته، مطمئنا از نظر وضعیت مالی و شغلی در وضعیت بهتری نسبت به یک فرد مجرد

قرار دارد. داشتن ماشین، خانه و شغل مناسب مواردی است که ممکن است شما را تحت تاثیر قرار بدهد. اما دقت داشته باشید که برای خوشبخت شدن این موارد کافی نیست.

وقتی پای یک بچه در میان است

در مساله ازدواج با مردان مطلقه احتمال اینکه فرد مورد نظر صاحب فرزندی باشد که از این به بعد باید با شما زندگی کند زیاد است. در چنین مواردی علاوه بر شناخت ویژگی های مرد، باید فرزند او را هم به خوبی بشناسید.

دقت داشته باشید که قبل از ازدواج باید از رضایت فرزند او برای ازدواج با پدرش اطمینان کسب کنید. شناخت ویژگی های فرزند او از طریق پدرش و مراجعه به روانشناس کودک و نوجوان در این زمینه می تواند بسیار به شما کمک کند. البته ذکر این نکته هم ضروری است که به هر حال شما باید بپذیرید که در زندگی مشترک، همسر شما به خاطر فرزندش باید روزهایی به دیدار همسر سابق خود برود یا تلفنی با او صحبت کند.

سوالاتی که باید جوابشان را بدانید

در مورد زندگی با یک مرد مطلقه شما حتما باید بدانید که از زندگی قبلی چه تعهداتی بر عهده او باقی مانده است. ممکن است که پرداخت مهریه به همسر سابق اش هنوز تمام نشده باشد و یا اینکه اگر او دارای فرزندی است چه مقدار هزینه، ماهانه صرف او می شود.

همچنین از اینکه فرزند او با چه کسی زندگی خواهد کرد و دیدار با او چگونه و در چه زمان هایی صورت می گیرد، مطلع شوید. تمامی این موارد به شما برای اینکه تصور واقعی تری از زندگی مشترکتان داشته باشید کمک خواهد کرد.

قابل توجه زوج های جوان ؛

شخصیت نامزدتان این‌گونه قابل تشخیص است

رفتار نامزدتان را با دقت بیشتری بررسی کنید و اگر چندین شخصیت متفاوت در او دیدید حتما در تصمیم خود تجدید نظر کنید یا سریعتر با یک مشاور خانواده متخصص ملاقات کنید.

یکی از راههای شناخت شخصیت نامزد رفتار نامزد شماست که بایستی در برخورد با دیگران او را زیر ذره بین قرار دهید تا مبادا بعدها به مشکل برخورد کنید.

دوران نامزدی از مهمترین و شیرین ترین دوران ها در زندگی هر دختر و پسری است. شما در دوران نامزدی می توانید شناخت نسبی نسبت به نامزدتان پیدا کنید. در این مقاله به شما ۴ نشانه را می گوییم که اگر نامزدتان انها را دارد بهتر است در تصمیم تان تجدید نظر کنید.

انتخاب شریک زندگی یکی از تصمیمات مهمی است که باید دقت خاصی به آن داشت و صرفا با تکیه بر احساسات و علاقه ای که به فرد مقابل داریم، او را به عنوان همسر انتخاب نکنیم. اگر در

شرف انتخاب شریک زندگی برای خود هستید، بد نیست این چهار نکته را مدنظر داشته باشید.

چهار رفتار مهم برای شناختن شخصیت نامزدتان

۱– اگر مشاهده کردید نامزدتان در مقابل پدر و مادرش تسلیم مطلق است، از خود هیچ اختیاری ندارد و حتی توصیه های غیرمنطقی آنها را می پذیرد، کمی در انتخاب خود تردید کنید.

۲–اگر مشاهده کردید برای نامزدتان مسائلی مثل شیوه برگزاری مراسم عروسی به طور افراطی مهم تر از خود رابطه است، آن را به عنوان یک نشانه منفی در نظر بگیرید.

۳– اگر نامزد شما با شما بسیار مهربان است، اما در حین رانندگی یا در تعاملات روزمره در کوچه و خیابان با مردم خشونت می کند، یقین داشته باشید که پس از سپری شدن دوران شیرین اولیه رابطه، خشونت علیه شما را هم آغاز خواهد کرد.

۴– آدم ها در دوره نامزدی تلاش می کنند که بهترین حالت رفتاری خود را بروز بدهند. اگر قسمت عمده دوره نامزدی شما به بحث و تلخ کامی می گذرد، این نشانه بسیار بدی از یک زندگی دردناک پس از عقد و عروسی است.

فال روزانه

فروردین

مواظب باشید خوشبینی دوباره کشف شده تان شما را به زانو در نیاورد. شما احساس خوبی نسبت به زندگی خود دارید و به کارهایی که انجام می‌دهید اطیمنان کامل دارید. اما دیگران سعی دارند دلیل این خوشبینی شما را بفهمند. شور و هیجان خود را متعادل کنید و اطلاعات خود را راجع به دوستانتان بیشترکنید. ملایم‌تر کردن جوش و خروش خود جوی مناسب برای دوستی‌های متعادل ایجاد می‌کند.

اردیبهشت

شما امروز از مطرح کردن نیازها و افشا کردن درد و دل‌هایتان با یک دوست و یا همکار خیلی صمیمی خجالت نمی‌کشید. شما می‌توانید کاملاً رک حرف‌هایتان را بزنید و این موضوع اطرافیانتان را شگفت زده خواهد کرد، اما وقتی با لحن صمیمی و خودمانی با آنها صحبت می‌کنید آنها نیز با کمال میل به حرف‌های شما گوش می‌دهند. اطلاع پیدا کردن از مرزهایی که دیگران برای خود تعیین کرده‌اند امروز به راحتی حاصل نمی‌شود، ولی لازم است که حتماً این کار را بکنید.

خرداد

امروز ماه در هفتمین خانه شما یعنی خانه دوستی‌ها حضور دارد و توجه شما را به سمت افراد دیگر متوجه ساخته است، بنابراین تفکرات دیگران برایتان خیلی مهم شده است. شما امروز زیاد میل ندارید به خودتان فکرکنید، چراکه ایده کار کردن با یک دوست به نظرتان خیلی جالب و خوشایند است. اما حواستان باشد محصولاتی که دیگران عرضه می‌کنند را خریداری نکنید، مگر اینکه در خصوص اصل بودنشان به اندازه کافی تحقیق کرده باشید.

تیر

شما امروز فکر می‌کنید که می‌توانید به سرعت تمام کارهایتان را انجام داده و بعد هم می‌توانید استراحت کنید. ولی متأسفانه شما نمی‌توانید دقیقاً حدس بزنید که انجام دادن تمام کارهایتان چقدر زمان می‌برد. باید مطمئن شوید که به اندازه کافی وقت دارید؛ چرا که اگر کارهایتان را ناتمام رها کنید و بعد بفهمید که کارهای زیادی برای انجام دادن دارید اصلا نمی‌توانید از روزتان لذت ببرید.

مرداد

شما حتی اگر کارهای ناتمام زیادی هم داشته باشید، ولی دوست دارید امروز کاملاً خوش بگذرانید. اما کار و مسئولیت وقت زیادی برای تفریح و خوشی باقی نمی‌گذارد. وقتی که شما به جای انجام دادن مسئولیت‌های خود به دنبال سعات و خوشبختی‌تان می‌روید خیلی هیجان زده می‌شوید. اگر شما کارهایتان را نیمه کاره رها کردید، حداقل راستگو باشید و برای آنهایی که با این کار شما به زحمت افتاده‌اند دلیل خود را توضیح دهید.

شهریور

شما به اندازه کافی کار کرده‌اید، حالا وقت خوشی و تفریح کردن فرا رسیده است. اما به خاطر اینکه ماه در چهارمین خانه شما یعنی خانه وظایف خانگی قرار گرفته، لازم نیست برای خوش بودن حتماً از خانه بیرون بروید. شما می‌توانید یک کار جدید و سرگرم کننده در خانه برای خود پیدا کنید و یا یکی از دوستانتان را به خانه دعوت کرده، با او گپی دوستانه داشته باشید، غذا بخورید و یا چای بنوشید.

مهر

امروز ماه در حال حرکت کردن به سوی سومین خانه شما یعنی خانه سفرهای کوتاه می‌باشد و ناآرامی‌و بی‌قراری‌تان امری کاملاً طبیعی است. شما امروز فقط برای اینکه از منزل خارج بشوید ممکن است که به یک فروشگاه و یا مکانی تفریحی و گردشگری بروید. اگر تا آخر روز پیشرفت چندانی نداشتید زیاد به خودتان سخت نگیرید.

آبان

شما امروز نسبت به خود حس خوبی دارید و همین اعتماد به نفس بالا دلیل خوبی است که شما بخشی از پولتان را برای خرید اشیاء خاص اختصاص بدهید. شما نسبت به آینده خود فوق‌العاده خوش‌بین هستید، این موضوع باعث می‌شود که به فکر تهیه کردن یک زندگی لوکس برای خود بیفتید. ولی بهتان توصیه می‌کنیم قبل از اینکه برای خودتان هزینه‌های اضافی بتراشید چند روزی صبر کرده تا ببینید که آن موقع چه نظری خواهید داشت.

آذر

امروز ماه به نشانه شما بازگشته و شما را حساس و آسیب پذیر کرده است، برای اینکه شما دوست دارید احساسات خود را با فرد خاصی در میان بگذارید. اما فقط در مورد بخشی از نیازها و ترس‌های خود صحبت کنید؛ هم اکنون شما نسبت به واکنش‌های بد و منفی بیش از حد حساس شده‌اید. با وجود این تا چند روز آینده اعتماد به نفس خود را باز خواهید یافت و قادر خواهید شد تا بر هر مانعی غلبه کنید.

دی

شما معمولا تا موقعی که دلیل خوبی نداشته باشید خوش بینی و حس مثبت خود را پنهان نمی‌کنید و البته امروز این کار برای شما سیاستی عاقلانه محسوب می‌شود. شاید شما فکر می‌کنید که افتخار کردن و بالیدن به اعتماد به نفستان دیگران را می‌رنجاند و حالا شما هم می‌خواهید از این کار اجتناب کنید تا دیگران هم از ایده‌های شما حمایت کنند. خوشبختانه رفتارهای سیاستمدارانه شما به نتیجه خواهد رسید، بنابراین به حس ششم خود اعتماد کنید و آن کاری را که فکرمی‌کنید بهترین کار است انجام دهید.

بهمن

امروز پافشاری کردن روی اعتقاداتان، چه در محل کار، خانه و یا اجتماع که باشد باعث بالا رفتن قدرت شما می‌شود. روش خاص شما برای نگاه کردن به جهان می‌تواند برای دیگران هم الهام بخش باشد، بنابراین وقتی در مورد نگرش خود نسبت به آینده صحبت می‌کنید، هیچ حقیقتی را مخفی نکنید. با فکر کردن به نگرانی‌ها و آرزوهای بیهوده و به درد نخور وقتتان را تلف نکنید.

اسفند

دور و بر شما را دوستان و همکارانی احاطه کرده‌اند که می‌توانند جوی مطبوع و مناسب را برایتان فراهم آورند. امروز رویاهای شما کاملاً واضح و روشن هستند و شما می‌توانید با افراد هم فکر خود آنها را درمیان بگذارید. یک مهمانی می‌تواند مکان کاملاً مناسبی برای یافتن صمیمیتی که خواهانش هستید باشد، اما شما اکنون می‌توانید به یک شام کوچک بیرون از منزل هم اکتفا کنید.