آشپزی

کوکوی میگو

مواد لازم :

میگو :۲۰۰ گرم
پیاز داغ :یک قاشق سوپخوری
نمک، پودر سیر و زعفران :به مقدار لازم
روغن :برای سرخ کردن
رب گوجه فرنگی :یک قاشق سوپخوری
جعفری خرد شده :۲ قاشق سوپخوری
تخم مرغ :۲ الی ۴ عدد
آب لیمو :یک قاشق سوپخوری

طرز تهیه :

میگو را به همراه پیاز داغ در روغن بریزید و کمی تفت دهید.
سپس رب گوجه فرنگی، جعفری خرد شده، آبلیمو، نمک و فلفل را اضافه نمایید و مجددا کمی تفت دهید.
آن گاه ظرف را کنار بگذارید تا سرد شود.
سیب زمینی ها را با تخم مرغ، پودر کاری، زعفران دم کرده و پودر سیر مخلوط و با میگوها ترکیب کنید.
سپس در تابه ی داغ (که در آن روغن ریخته اید)، مایه ی کوکو را بریزید و در تابه را بگذارید.
اکنون حرارت را ملایم نمایید تا کوکو آماده شود.

خورش گوجه سبز با مرغ

مواد لازم :

مرغ :۳۰۰ گرم- گوجه سبز :۲۰ عدد
جعفری خشک :۸ قاشق غذاخوری- نعنا :۳ قاشق غذاخوری
پیاز :یک عدد- آرد گندم :یک قاشق غذاخوری
آب :۲ لیوان- روغن :به مقدار لازم

طرز تهیه :

مقداری روغن را در ظرفی بریزید و پیاز خرد شده را در آن سرخ کنید. سپس مرغ را به همراه نمک و زردچوبه به پیاز بیفزایید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم، سرخ شود. (لازم است تکه های مرغ را قبلا به صورت کوچک خرد کنید) بعد آرد و نعنا و جعفری خشک و آب را اضافه کنید. گوجه سبز را زمانی در قابلمه بریزید که احساس کنید خورشت شما کمی جا افتاده است زیرا گوجه سبز خیلی زود له می شود. حدود ۱۵ دقیقه زمان لازم است تا رنگ گوجه سبزها کمی تغییر کند.

کوکوی نخود فرنگی

مواد لازم :

نخود فرنگی ۳۰۰ گرم
سیر ۲ حبه
سیب زمینی کوچک ۲ عدد
شوید خشک به میزان لازم
تخم مرغ ۵ عدد
آرد ۱ قاشق غذا خوری
نمک به میزان لازم
فلفل به میزان لازم
زعفران به میزان لازم

طرز تهیه :

نخود فرنگی و سیب زمینی و سیر را میکس کرده و تخم مرغ را به همراه نمک و فلفل وزعفران و شوید اضافه کرده و مخلوط کنید و البته به همراه آرد و ... در مواد در ماهی تابه ریخته و بگذارید یک طرف آن سرخ شود و بعد برگردانید طرف دیگر آن را هم سرخ کنید کوکو آماده است .

چیپس و پنیر با مایکروفر

مواد لازم :

چیپس سوپر :۱ بسته
ژامبون :۱۰۰ گرم
فلفل دلمه ای :نصف یک عدد فلفل دلمه ای
سس مایونز :۲ قاشق
سس فرانسوی یا هزار جزیره :۲ قاشق
پنیر پیتزا :هرچقدر دوست دارین
پودر آویشن :نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه :

کف ظرفتون چیپس بریزین بعد سس مایونز و هزار جزیره که با ۱ قاشق آب جوش باز شده را روی چیپس میریزیم بعد سوسیس و فلفل دلمه ای و سس‌ها را میریزیم و در مرحله آخر پنیر پیتزا رو اضافه کرده به مدت ۱۰ دقیقه داخل ماکرو فر می‌زاریم.

آش شلغم برای سرماخوردگی

مواد لازم :

شلغم نگینی خرد شده ۵۰۰ گرم
عدس یا ماش نصف پیمانه
نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
برنج نیم دانه نصف پیمانه
پیاز بزرگ ۲ عدد
اسفناج، گشنیز، تره و جعفری (سبزی آش) ۳۵۰ گرم پاک شده
آب یا عصاره ی گوشت ۸ تا ۱۰ لیوان

برای طرز :

ابتدا پیازها را رنده کنید و آن را با روغن سرخ کنید، سپس به آن کمی زردچوبه اضافه کنید، سپس به آن عدس یا ماش را اضافه کنید و بگذارید بجوشد زمانی که عدس یا ماش نیم پز شدند برنج نیم دانه را اضافه کنید اگر آب آن کم شده بود آب گوشت یا عصاره ی گوشت را با آب جوش به آش اضافه کنید.
در این مرحله سبزی و شلغم های خرد شده را اضافه کنید. سپس نمک آن را بچشید و مقداری نمک و فلفل و اگر لازم بود زردچوبه به آن اضافه کنید و اجازه بدهید آش شلغم جا بیفتد.
سپس داخل ظرف مورد نظر بریزید و آن را با نعنا داغ و کشک تزیین کنید.

در مورد فرزندان ؛

این علائم نشان دهنده هوش برتر از دیگران است

هوش جلوه های مختلفی دارد، شاید شما هم از آن دسته از کسانی باشید که فکر میکنید باهوش نیستید ! اگر اینطور است حتما این مطلب را بخوانید .

۱.شما فرزند ارشد خانواده هستید

یک بخش جالب از تحقیقات دال بر آن است که بزرگ‌ترین فرزندان خانواده به طور میانگین بهتر از بقیه خواهر و برادران خود هستند، اما در مقایسه تست آی‌کیو فرزندان خانواده، مزایای قابل توجهی متوجه فرزندان ارشد در مقایسه خواهران و برادران کوچک‌تر شد. به همین دلیل بزرگ‌ترین فرزندان خانواده‌ها موفق‌تر از کوچک‌ترها هستند.

۲.کلاس موسیقی می‌روید

مطالعات متعدد حاکی از آن است که آموزش نواختن ابزار موسیقی به پیشرفت کودکان کمک می‌کند. یکی از این مطالعات ادعا می‌کند که فقط یک ماه آموزش موسیقی به کودکان ۴ تا ۶ سال، نتایج آزمون و یادگیری مطالب را به طرز قابل توجهی بهبود می‌بخشد. پس آیا در کودکی به کلاس ویالون می‌رفتید؟ شاید دلیل این ایده‌های بکر این روزهایتان ناشی از همان کلاس باشد.

۳.لاغر اندام هستید

در سال ۲۰۰۶ تحقیقات غیرمتعارفی صورت پذیرفت. این تحقیقات ارتباط جالبی را آشکار ساخت: هرچه دور کمر افراد بزرگ‌تر، توانایی‌های شناختی آن‌ها کم‌تر. طبق تحقیقات دیگری روی کودکان ۱۱ ساله که نتایج تست‌های ضعیفی داشتند، مشخص شد بیش از دیگر کودکان در خطر ابتلا به چاقی در سن ۴۰ سالگی هستند. بدین ترتیب احتمال زیادی وجود دارد که کودکان لاغرتر بهتر درس بخوانند، سطح تحصیلات بالاتری داشته باشند، و سالم‌تر باشند.

۴. در نوزادی از شیر مادر تغذیه کرده‌اید

داشمندان بریتانیایی و دانمارکی بر روی ۳۰۰۰ کودک مطالعه نمودند و دریافتند کودکانی که از شیر مادر تغذیه نموده‌اند در تست آی‌کیو ۷ نمره بیشتر از کودکانی که از شیر مادر تغذیه نکرده بودند، دریافت نمودند. البته این تست بر روی کسانی که صورت پذیرفت که ژن خاصی داشتند(این ژن در افرادی وجود داشت که از شیر مادر تغذیه نکرده بودند.) مکانیزم دقیقی که تعیین کننده ارتباط بین ژن و تغذیه از شیر مادر باشد همچنان ناشناخته است.

۵. از کودکی عاشق خواندن بودید

آیا خاطره‌ایی از کتاب خواندن خود از سنین کودکی خود دارید؟ پس شانس اینکه بسیار باهوش باشید، وجود دارد به ویژه اگر از نوزادی عاشق شنیدن داستان بوده‌اید. طبق اطلاعات به دست آمده از یکی از تحقیقات که ۲۰۰۰ دوقلو را مورد مطالعه قرار داد، مشخص شد کودکانی که از سنین بسیار پایین عاشق خواندن هستند، نمرات هوش بالاتری کسب می‌کنند. محققان بر این باورند که خواندن از سنین کودکی هم توانایی کلامی و هم توانایی غیرکلامی افراد را بهبود می‌بخشد.

۶ چپ دست هستید

برخی از اطلاعات حاکی از آن است که جمع کثیری از افراد خلافکار چپ دست هستند. محققان در تلاش برای تفسیر این امر هستند. از طرف دیگر، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که افراد چپ دست دارای تفکرات واگرا هستند، نوعی از تفکرات خلاقانه که برای حل مشکلات و امور موثر است.

افراد چپ دست اغلب خلاق‌ترند و بهتر می‌دانند چگونه از شر موقعیت‌های دشوار خلاص شوند. آیا این از علائم هوش فوق‌العاده نیست؟

۷.اغلب نگران هستید

مطالعات بیش از پیش اثبات می‌کنند هوش افرادی که اغلب نگران مسائل هستند بیش از افرادی است که معمولاً نگران نیستند. این امر احتمالاً ناشی از این واقعیت می‌باشد که آن‌ها دائماً درباره عواقب احتمالی عملکردشان می‌اندیشند و بنابراین تلاش می‌کنند تا در هر موقعیتی بهترین عملکرد خود را ارائه دهند.

۸.قد بلند هستید

تحقیقات انجام شده در دانشگاه پریستون نشان می‌دهد که توانایی یادگیری کودکان قد بلند بهتر از همسالان کوتاه قد خود است و در بزرگسالی نیز درآمد بیشتری دارند. پس پشت خود را صاف کنید، شما مشخصه‌ایی برای افتخار دارید!

۹.شوخ طبع هستید

مشخص شده است که حس شوخ طبعی و هوش زیاد به یکدیگر مرتبط هستند. در یکی از تحقیقات، از حدود ۴۰۰ دانش‌آموز تست هوش گرفته شد، و از آن‌ها خواسته شد تا صحنه بعدی کارتون را حدس بزنند. می‌توانید حدس بزنید که حدس چه افرادی جالب‌تر بود؟

۱۰.کنجکاو هستید

استادان روانشناسی تجارت در دانشگاه لندن به این نتیجه رسیدند که کنجکاوی از خصیصه‌های مهم افراد باهوش است. افراد کنجکاو دارای تفکرات ناب و فرهیخته هستند و در صدد کشف چیزهای جدید و پیشرفت بشریت گام برمی‌دارند.

۱۱. بی‌نظمی را ترجیح می دهید

بی‌نظمی‌های خلاقانه، مفهومی است که مدتی پیش به اثبات رسیده است و تحقیقی در این زمینه وجود دارد که ادعا می‌کند همچون سوخت برای افرادیست که ذات خلاقانه دارند. بنابراین الهامات خود را با تمیزکاری به وحشت نیاندازید و اجازه دهید همه چیز روی زمین پخش و پلا باشد.

۱۲. شب زنده دار هستید

مسخره به نظر می‌رسد، اما مشخص شده افرادی که دوست دارند شب‌ها تا دیر وقت بیدار بمانند باهوش‌تر از افراد سحرخیز هستند. همچنان که می‌دانید توانایی کار تا دیروقت و خلاقیت شبانه امری ذاتی نیست. به همین دلیل محققان به این نتیجه رسیدند که افراد باهوش دیرتر می‌خوابند، زیرا تلاش می‌کنند تا محدودیت‌های مرتبط با توانایی خود را گسترش دهند. البته اگر از کم خوابی جان سالم به در ببرند!

برای زندگی شیرین‌تر ؛

خط قرمزها در رابطه عاشقانه با همسر را بشناسید

چرا گاهی احساس می کنید رابطه با همسرتان را آنجور که باید و شاید بلد نیستید ؟ کدامیک از اشتباهات شما در رابطه عاشقانه رنگ و روی واقعیت را از این رابطه دور می کند؟

بخشی از رابطه با همسر مربوط به برقراری روابط عاشقانه است که متاسفانه به علت عدم آگاهی کافی به مشکل برمی خورد. برای برقراری رابطه ای بلند مدت ، باید از انجام برخی کارها خودداری کنید که در بخش چند نمونه از آنها را به شما معرفی می کنیم.

* وابسته بودن

اگر از همان اول رابطه تان خود را وابسته نشان دهید و مدام به او زنگ بزنید یا در حال چت کردن با او باشید،او را از خودتان خواهید راند. پس بهتر است به جای وابسته شدن به او که در نهایت منجر به ایجاد فاصله بینتان می گردد ، به انجام برنامه های کاری، ورزشی، هنری بپردازید و به خاطر او تمام مدت قید دوستانتان را نزنید و در کل جای این که دنیای خود را مطابق خواسته های طرف مقابل تان کنید، او را سازگار با دنیای خود نمایید. در نظر داشته باشید هر رابطه ای وابستگی می آورد اما این احساس با گذشت زمان بوجود می آید، پس با حفظ استقلال و اعتماد به نفس از همان ابتدا خودتان را وابسته نشان ندهید.

* ادا در آوردن

اگر به دنبال رابطه ای بلند مدت و با دوام هستید ، نباید برای جلب توجه بیشتر طرف مقابل، تغییراتی به رفتار خود دهید و بهتر است خود واقعی تان را به او نشان دهید و با او صادقانه رفتار کنید.

* عجله داشتن

برای شروع یک رابطه رمانتیک لازم است که مراحلی را پشت سر بگذارید. شما باید برای شناخت شخصیت فرد مورد علاقه تان قدم به قدم جلو بروید و در موقعیت های مختلف او را بشناسید و سپس برای آغاز یک رابطه جدی تصمیم بگیرید. اگر می خواهید رابطه ای مستحکم و همیشگی داشته باشید، صبوری را بیاموزید.

* نگران بودن

نگرانی و استرس تاثیرات منفی زیادی برای خود فرد و به رابطه می گذارد. نگرانی و استرس نشانه هایی مانند سردرد، فشار خون بالا، اختلال خواب و کاهش وزن دارد و تاثیر مستقیم بر خود فرد و غیر مستقیم بر رابطه عاطفی می گذارند.عدم سلامت کامل روحی و جسمی سبب عصبانیت، افسردگی و نگاه منفی به اطراف می شود. اگر می خواهید رابطه ای آرام داشته باشید، نگرانی را دور بریزید و بگذارید سرنوشت آنچه می خواهد برایتان رقم بزند.

* مقایسه کردن

یکی از نابدهایی که منجر به از هم پاشیدن رابطه تازه شکل گرفته شما می شود، مقایسه کردن طرف مقابل با دیگران است. بنابراین برای خوشحالی خود و شادی طرف مقابل و رابطه ای که در آن هستید فرد را با کسی مقایسه نکنید.

* دروغ گفتن

برای داشتن رابطه ای بلند مدت با طرف مقابل تان صادق باشید زیرا صداقت زیر بنای هر رابطه محکمی است و اگر پایه رابطه‌تان بر مبنا دروغ باشد، این رابطه به زودی شکست خواهد خورد.

برای آغاز رابطه ای سالم، افکار واقعی خود را با شریک زندگی تان به اشتراک گذارید.

* جدی نگرفتن رابطه

جدی نگرفتن رابطه از اشکالاتی است که افراد در ابتدای رابطه مرتکب می شوند. اگر می پندارید رابطه تان دوام نخواهد داشت، تاثیر منفی بر رفتارهایتان گذاشته اید. در واقع انتظارات ما بر رفتار و نوع رابطه مان تاثیر می گذارد. به جای افکار منفی، اجازه دهید که رابطه راه خودش را برود چون شما هیچ خبری از آینده ندارید.

قابل توجه والدین ؛

استرس در کودکی موجب تغییراتی در مغز می‌شود

نتایج نشان داده‌اند دو ساختار هیپوکامپ و آمیگدال در دوران کودکی آنان کمتر توسعه یافته‌اند؛ این مناطق مرتبط با عملکردهایی مانند یادگیری، حافظه، کنترل رفتار و مدیریت احساسات در ارتباط هستند و می‌تواند باعث برخی از مشکلات در دوران نوجوانی و بزرگسالی شود.

پوشش مناسب والدین در حضور کودکان چگونه باید باشد؟ حد و مرز رعایت پوشش در حضور فرزندان چیست؟ آیا بین دختران و پسران در این باره تفاوتی هست؟ بی‌مبالاتی در روابط جنسی والدین چه اثرهایی بر روحیه کودکان دارد؟ چگونه باید عفت یا مراقبت جنسی را در حضور کودکان رعایت کرد؟ آیا اصلا نیازی به چنین مراقبتهایی هست؟ این‌ها از جمله پرسش‌هایی است که آگاهیهایی درباره آن را در ادامه این مطلب پیش رویتان نهاده‌ایم.

در دوران شیر خوارگی و خصوصاً نوزادی، کودک خود را از مادرش جدا نمی بیند. به نحوی که خود و مادر را موجود واحدی می بیند.کودک آن چنان خود را به مادر نزدیک می بیند که وقتی سینه مادر را می مکد احساس می کند، دارد مادرش را می خورد .

در دوران طفولیت، دیدن یا لمس کردن سینه مادر، پاسخ های مکیدن را در کودک پدید می آورد که می توان این خواسته را با شیر دادن به کودک، ارضا کرد .

اما در دوران کودکی (سه تا چهار سالگی به بعد) دیدن پدر یا مادر برهنه، بر انگیخته شدن و تحریک و میل جنسی کودک را سبب می شود که به هیچ وجه نمی توان در یک زمینه کودک را ارضا کرد .

متأسفانه بعضی از والدین، برهنگی را با تمدن اشتباه می گیرند و فکر می کنند که هر چه برهنه تر باشند متمدن تر هستند. در حضور فرزندان پسر و دختر خود به صورت عریان و نیمه عریان حاضر می شوند. برخی از آن ها فکر می کنند با این کار، حساسیت جنسی فرزندانشان کم خواهد شد و چشم فرزندشان از دیدن صحنه ها پر خواهد شد. در صورتی که ۳ تا ۴ سالگی، سن بیداری جنسی و تشکیل خاطرات در ذهن کودکان است و در ۵ تا ۷ سالگی، کودکان، وقتی با بدن برهنه والدین مواجه می شوند، کنجکاو می شوند که بدن آن ها چه ویژگی هایی دارد و همین ممکن است خطرآفرین و نگران کننده باشد .

میزان پوشش در خانواده های مختلف، با فرهنگ ها و اعتقادات مختلف، متفاوت است. رعایت پوشش مناسب بر اساس الگوهای اخلاقی و اسلامی در خانواده بسیار مهم و با ارزش است و ثبات و

آرامش و امنیت در خانواده ایجاد می کند. پوشش مناسب نه تنها سبب آرامش والدین می شود، بلکه رشد طبیعی کودکان را نیز تضمین می کند. بر عکس، عریان و نیمه عریان بودن، پوشیدن لباس های تنگ و چسبان که اعضای بدن را به صورت برجسته نشان می دهد، در حضور فرزندان که به سن تمیز رسیده اند،خصوصاً فرزندان غیر هم جنس، می تواند بسته به سنین متفاوت آن ها، تبعات و اثرات منفی متفاوتی به جای بگذارد .

شایسته است والدین با نشان دادن حساسیت و رعایت پوشش مناسب در حضور کودکان و در ارتباط با غیرمحارم، کودکان را از ۴ سالگی به بعد با محارم و غیرمحارم آشنا کنندو میزان پوشش مناسب و عدم تماس بدن با نامحرم را بوضوح برای کودکان توضیح دهند .

والدین برای سلامت جنسی فرزندانشان به نکات زیر توجه کنند

رعایت اصول اخلاقی جنسی در خانواده، نقش مهمی در سلامت جنسی کودکان دارد. علاوه بر پوشش مناسب که توضیح داده شد، والدین باید از رفتارهای زیر در حضور فرزندان، پرهیز کنند:

*پرهیز از دیدن فیلم های نامناسب جنسی که در آن زنان و مردان با پوشش های نامناسب، عریان و نیمه عریان، روابط و رفتارهای زننده، رقص های تحریک آمیز، معاشقه و روابط جنسی را به نمایش می گذارند .

*پرهیز والدین از شوخی های رکیک و زننده، ایماها، اشاره ها، کنایه های جنسی، لمس و در آغوش کشیدن هم دیگر که معنی جنسی بدهد .

*پرهیز از ناز و نوازش، بوسیدن و معاشقه با همدیگر در حضور فرزندان

*پرهیز از حرف ها، طنزها و فحش های رکیک جنسی (چون کودکان ممکن است بعداً حرف ها را کلمه به کلمه معنی کنند و همین، سبب انگیزش و تحریک جنسی زودرس آن ها شود).

برخی والدین فقط به پوشش دختران حساسند و دختران را بیشتر از پسران می پوشانند و حساسیتی روی برهنگی پسران در سنین کودکی و حتی تا بلوغ ندارند که ممکن است باعث سرخوردگی جنسی دختران در بزرگسالی شود.

رعایت پوشش مناسب در خانواده کمک شایانی به رشد طبیعی جنسی کودکان و پیشگیری از انحرافات اخلاقی در نوجوانی و جوانی خواهد داشت.

* رعایت نکات مهم هنگام رابطه زناشویی

گاهی والدین به علل مختلف، مثل نداشتن اتاق خواب مجزا، محدودیت فضای خانه، داشتن بچه زیاد و شلوغ بودن خانه و گاه اهمال کاری و سهل انگاری، نمی توانند شرایط و محیطی امن و آرام برای روابط زناشویی خود فراهم کنند .

برخی دیگر از والدین، کودکانشان را با عروسک اشتباه می گیرند و فکر می کنند، آن ها نه احساس دارند، نه می فهمند، نه می شنوند و نه می بینند. ولی کودکان نه کرند و نه کور. کودکان خیلی خوب احساس می کنند، خیلی خوب می فهمند، همه چیز را می بینند و خیلی خوب صداها را می شنوند و درک می کنند ،حتی اگر خواب باشند یا خود را به خواب زده باشند. هر چند کودکان دو ساله بیان خوبی ندارند و نمی توانند مسائل را توضیح بدهند ولی از حافظه ای قوی برخوردارند و همه مناظر، تصاویر و صداهای دور و بر خود را مثل یک دوربین و ضبط صوت، در ذهن و خیال خود ثبت می کنند.

کودکان که نزد والدین می خوابند یا کودکانی که به علت بی مبالاتی والدین و باز بودن در اتاق خواب، شاهد روابط زناشویی آن ها شوند ،درباره روابط زناشویی پدر و مادر دچار ترس، نگرانی و اضطراب شدید می شوند، چرا که رابطه زناشویی را نوعی خشونت پدر علیه مادر تصور می کنند و فکر می کنند که پدر می خواهد با مادر دعوا کند یا آسیبی به او برساند.

والدینی که در حضور کودکان و فرزندان خود روابط زناشویی انجام می دهند، نه تنها در حق آن ها خیانت بلکه بزرگ ترین جنایت را مرتکب می شوند، چرا که باعث تحریک و بیدار شدن زودرس غریزه جنسی کودکان و عامل تباهی و انحراف اخلاقی آن ها در آینده می شوند.

فال روزانه

فروردین

تا موقعی که احساسات و علایق شما به علایق اطرافیانتان مرتبط می‌شود، تمرکز کردن برای مطرح کردن خود می‌تواند شما را به مسیری درست هدایت کند. خلاقیت و سازنده بودن چیز خوبی است، اما خودشیفتگی و خود پسندی به ضررتان تمام می‌شود. شما اکنون می‌توانید چیزهایی که برایتان مهم است را با دیگران در میان بگذارید؛ فقط فراموش نکنید که ممکن است حرف‌های شما در نظر دیگران زیاد مهم نباشد.

اردیبهشت

امروز اتفاقاتی می‌افتد که بخشی از خاطرات دوران کودکی‌تان زنده می‌شود و شما برای یادآوری خاطرات گذشته آمادگی کامل دارید. اکنون مرتبط ساختن احساسات زمان حال با گذشته کار خوب و درستی است، اما باید مطمئن شوید خاطراتی که شما به یاد می‌آورید، واقعاً اتفاق افتاده باشند! علاقه شما به شاخ و برگ دادن به وقایع می‌تواند باعث بروز مشکلاتی شود که برای حل کردنشان وقت کافی ندارید.

خرداد

امروز در حالیکه ماه وارد سومین خانه شما یعنی خانه مربوط به محیط اطرافتان می‌شود، شما توانایی فرار کردن از مکان‌های شلوغ و دیوانه کننده را ندارید. اما فقط به خاطر اینکه کمی بیشتر جلب توجه کنید، یکنواختی‌های روزانه را تبدیل به نمایش‌های عاشقانه نکنید!! درعوض از هوش خود استفاده کنید تا دیگران را هم گرفتار کنید. اگر شما عضو کاملی از یک تیم باشید بیشتر مورد تشویق و تحسین قرار خواهید گرفت.

تیر

لزومی ندارد درباره جایگاه و موقعیت خود زیادی مبالغه کنید؛ چرا که کمتر حرف زدن از زیادی حرف زدن بیشتر تأثیر می‌گذارد. فراموش نکنید که سستی‌ها و ضعف‌هایتان شما راگول زده و شما وسوسه می‌شوید بیشتر از آن چیزی که حس می‌کنید به خودتان اطمینان کنید و برایتان مانع ایجاد می‌کنند. مغرور بودن به خود باعث عقب گرد شما می‌شود. باوجود اینکه اگر به روشنی خود را مطرح کرده و خودتان باشید دیگران هم شما را خواهند دید.

مرداد

حالا که ماه در نشانه شاهانه شما قرار گرفته شما نیز خیلی شاهانه رویاپردازی می‌کنید! ولی لازم است بدانید شما با افرادی که می‌شناسید همگام وهمراه هستید. اگر بخواهید با قرارگفتن در جایگاه‌هایی که دیگران هم بدانجا وابستگی دارند خودتان را بیشتر بشناسید، آنها را خوشحال‌تر نخواهید کرد. فراتر رفتن از وابستگی‌های خود و انجام دادن کارهایی که تابحال انجام نمی‌دادید بهتان کمک می‌کند عادل‌تر و با انصاف‌تر باشید.

شهریور

وقتی که شما می‌توانید زمان دیگری را به رویاپردازی اختصاص دهید، اگر امروز این کار را بکنید برایتان نتیجه و ثمره‌ای نخواهد داشت. در حقیقت تجزیه و تحلیل کردن خودتان می‌تواند شما را به بن بست بکشاند. به جای ریسک کردن بهتر است توجه‌تان را روی جهان اطراف خود متمرکز کنید. داشتن نگرشی منظم و قانونمند می‌تواند مهم ترین چیز برای حفظ کردن شغلتان باشد.

مهر

با وجود اینکه عطارد به سرعت از نشانه شما دور می‌شود، حتی بهترین برنامه ریزی‌هایتان هم ممکن است فاش شوند. سعی نکنید از موقعیت‌هایی که با آنها اشنا پنداری می‌کنید دوری کنید. حالا این می‌تواند دلیل خیلی خوبی باشد برای اینکه شما همیشه می‌خواستید دوباره در موقعیت‌هایی که فکر می‌کردید مربوطه به گذشته هستند قرار بگیرید. پس به جزئیات بیشتر توجه کنید، وگرنه ممکن است وقتی که شما این موقعیت را شناختید دوباره به عقب و جایگاه قبلی خود برگردید.

آبان

شما امروز خیلی به اولویت‌های خود در محل کار اهمیت می‌دهید. این سخن بدین معنی نیست که بایدآرام‌تر کار کنید؛ بلکه فقط باید به چیزهای دیگری که نیازمند توجه شما هستند نیز دقت کنید. اگر افکارتان حول و حوش ضمیر ناخوداگاهتان سیر می‌کند نترسید، چراکه این کار راهی برای یافتن معنی چیزهایی که در جستجویش بودید می‌باشد.

آذر

اگرچه شما در رویاهای خود به دوردست‌ها سفر می‌کنید، ولی اکنون باید به چیزهایی که در حال حاضر در مقابل شما وجود دارند توجه کنید. بیشتر ماندن در خانه بیشتر از آن چیزی که تصور می‌کنید بهتان آرامش می‌دهد. گپ و گفتگوی دوستانه با یکی از دوستان قدیمی‌تان می‌تواند بهتان یادآوری کند که چیزهای که شما در جستجویش هستید در خانه خودتان است!

دی

شما سعی می‌کنید از صحبت کردن در مورد احساسات خود طفره بروید، اما اگر ترس‌های خود را در این بحث آشکار کنید برای خود مشکل درست کرده‌اید. لزومی ندارد خودتان را گول بزنید. الان بهتر است توجه خود و موضوع بحثتان را بیشتر به سمت موضوع‌هایی که طرف مقابلتان دوست دارد سوق بدهید.

بهمن

امروز دیگران زیاد شما را درک نمی‌کنند، اما شما نیاز دارید با ساختن یک محافظ برای خود وکسی که دوستش دارید نقش خود را ایفا کنید. به جای اینکه سعی کنید با انجام دادن کارهای سخاوتمندانه گذشته را جبران کنید، با ملایم‌تر کردن نگرش‌هایتان و نشان دادن احساسات قلبی خود این کار را بکنید. پنهان کردن احساسات واقعی خود، حتی اگر با استانداردهای متعالی‌تان مغایرت داشته باشند، شما را به هیچ جا نمی‌رساند.

اسفند

مشکلات جهان فقط با بیشتر کار کردن شما یک نفر و انجام دادن وظایفتان حل نمی‌شود! وقتی امکان خسته شدن شما در مراحل کار وجود دارد، بیشترکار کردن به جای اینکه مفید واقع شود بی فایده خواهد بود. گرایش‌های طبیعی شما به ترحم و دلسوزی کردن چیزی است که اکنون بهش نیاز دارید. فقط یادتان باشد دلسوزی کردن با افراد گرفتاری که به اندازه شما موفق نیستند برای امروز کافی است. وقتی که ماه وارد روز دوشنبه شد شما دیگر می‌توانید به کارهای خودتان برسید.