آشپزی

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 گوشت ۸ تا ۱۰ لیوان

طرز تهیه :

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.

نکته :

بهترین روش شستوشوی لباس های مشکی و تیره
سفارش کیک های تازه و خوشمزه خونگی
چاشنی آش شلغم، کشک یا سرکه یا آبغوره استفاده کنید.
می توانید آب گوشت و یا عصاره ی گوشت را حذف کنید.
اگر سرما خورده اید از ۱ عدد پیاز بزرگ استفاده کنید و آن را خیلی کم تفت بدهید تا بی رنگ شود و آن را به هیچ عنوان سرخ نکنید. از نعنا داغ هم استفاده نکنید.
بعضی افراد از لپه به جای عدس یا ماش استفاده می کنند این کاملا سلیقه ای است.
برای طرزپخت آش شلغم خوشمزه با گوشت: حدود ۳۰۰ گرم گوشت چرخ کرده را با ۱ عدد پیاز رنده شده و نمک و فلفل و زردچوبه خوب ورز بدهید و به صورت قلقلی های کوچک، داخل روغن با پیازها کمی تفت بدهید البته باز هم اشاره می کنم برای سرماخوردگی اصلا سرخ نکنید بلکه حدود ۱ ساعت آخر به به صورت قلقلی به آش اضافه کنید.
برای پخت آش شلغم می توانید شلغم ها را پوست بگیرید یا با پوست خرد کنید.

خورش صیفی جات

مواد لازم :

هویج یک عدد متوسط
گوجه فرنگی سه عدد
ساقه کرفس خرد شده چهار پیمانه
روغن کنجد به میزان مورد نیاز
کدو خورشتی دو عدد بزرگ
سیب زمینی یک عدد متوسط
لوبیا سبز خرد شده یک پیمانه
نمک، زردچوبه، فلفل به مقدار لازم
زنجبیل و ادویه خورشتی به مقدار لازم

طرز تهیه :

در ابتدا سعی کنید تمام صیفی جات را به صورت یک سانتی خرد کنید. سپس لوبیا و کرفس تان را با یک دستگاه بخارپز (اگر ندارید می توانید از مقداری آب به عنوان آب پز کردن استفاده کنید) آب پز کنید. در همین حال پیاز را به همراه روغن کنجد و زردچوبه تفت دهید.
حال به همین روش هویج و سیب زمینی و صیفی جات دیگر را در یک ماهیتابه قرار دهید و آن هارا به خوبی تفت دهید و در نهایت هم لوبیا و کرفس را به آن اضافه کنید.
گوجه هایی که آماده کرده بودید را به همراه کمی نمک و زنجبیل در مخلوط کن قرار دهید و زمانی که حسابی له شدند آن هارا با مواد قبلی ترکیب کنید. حال همه ی آن ها را با حرارتی ملایم تفت دهید و زمانی که آماده شد از آب لیموی تازه استفاده کنید تا طعم بهتری پیدا کنند.
خورشت صیفی جات شما حاضر شده است. می توانید آن را با کمی برنج میل کنید و از آن لذت ببرید.

خورش قیمه با سویا

مواد لازم :

سویا ۲۰۰ گرم
لپه ۱۵۰ گرم
لیمو خشک شده چهار عدد
سیب زمینی دو عدد
رب گوجه فرنگی دو قاشق غذاخوری
پیاز یک عدد
روغن دو قاشق غذاخوری
فلفل به میزان لازم
نمک به میزان لازم
سایر ادویه جات به میزان لازم

طرز تهیه :

ابتدا پیازها را به طور کامل خرد می کنیم و سپس آن ها را در روغن تفت داده و سویا را که قبل از آن سه بار شسته‌ایم به آن اضافه می کنیم.
پس از آنکه مخلوط پیاز و سویا به طور کامل و خوب تفت داده شد ابتدا رب و سپس سایر ادویه جات و نمک و فلفل را به آن اضافه می کنیم.
پس از چند دقیقه که مخلوط این مواد خوب تفت داده شدند آن ها را درون قابلمه ای می ریزیم و سپس دو لیوان آب به آن ها اضافه کرده و صبر می کنیم تا مواد درون قابلمه بجوشند.
هنگامی که آب درون قابلمه به یک سوم مقدار اولیه رسید لپه ای را که به طول جداگانه پخته ایم به مخلوط مواد درون قابلمه اضافه می کنیم و شعله گاز را کم می کنیم تا به آرامی بجوشد.
سیب زمینی هایی که از قبل خلال کرده ایم را در تابه سرخ می کنیم و لیمو خشک هایی که از قبل خیس کرده ایم به همراه نصف استکان آبلیمو به مواد درون قابلمه اضافه می کنیم.

در طول زندگی ؛

عادات بدی که پیرتان می‌کند!

نمی توانید از گذر زمان فرار کنید پیر می شوید و بدن شما هم پیر می شود. و با این حال، برخی از افراد ۶۰ ساله به نظر می رسند که در ۴۰ سالگی خود هستند ، در حالی که برخی افراد در ۳۰ سالگی خود مانند ۵۰ سال هستند.
همه‌ی ما تأثیرات سن را درک می‌کنیم، ولی به این معنی نیست که اگر حواس‌مان را بر جوان‌تر شدن متمرکز کنیم، نمی‌توانیم جوانی و سرزندگی را به ظاهرمان بیافزاییم.
برخی از افراد خوش شانس در نهایت به بصورت ژنتیک می روند جوان تر نشان داده میشوند ، اما انتخاب سبک زندگی و عادات روزانه نقش بزرگی در روند پیری دارد. در صورتی که بخواهید جوان روشن و بدون چروک فصلهای بعدی زندگی خود را ادامه دهید ، فقط باید برخی از عادتهای مفید برای جوان ماندن پوست و بدن در زندگیتان به کار ببرید که در ادامه مهم ترین این عادت ها را برای شما عزیزان قرار داده ایم
* استفاده نکردن از کرمهای ضد آفتاب:
اشعه UV با قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث می شود که کلاژن و بافت الاستیک پوست مستعد ابتلا به چین و چروک شود. با استفاده از کرم ضد آفتاب پوست ازاشعه های مضر محافظت می کند.
* زمانی که می‌خوابید صورت خودتان را روی بالش قرار می‌دهید
خوابیدن روی شکم یا با صورت می‌تواند باعث ایجاد چین و چروک در صورت شود و فرآیند پیری را تسریع کند. بافت‌های اتصالی و کلاژن موجود در صورت در این حالت ضعیف‌تر می‌شود. زمانی که روی صورت خود می‌خوابید، پوست شما نمی‌تواند راحت باشد و به حالت اولیه خود برگردد. همین امر نیز باعث ایجاد چین و چروک در صورت می‌شود. بهتر است به پشت بخوابید تا پوست نرم و صافی داشته باشید.
* آرایش زیادی می‌کنید
داشتن آرایش اضافی روی صورت می‌تواند فرآیند پیر شدن صورت را تسریع کند. این نوع آرایش‌های سنگین و استفاده از محصولاتی که روغنی هستند بیشتر می‌تواند صورت شما را خراب کند. علاوه بر این، استفاده بیش از حد از محصولات پوستی با رایحه، مواد شیمیایی تحریک‌کننده و عوامل الکلی ممکن است پوست شما را با حذف چربی طبیعی آن خشک‌تر کند. همین امر نیز باعث ایجاد چین و چروک در صورت می‌شود
* انجام ندادن ورزش
ورزش جریان خون در بدن را تنظیم میکند. ماهیچه های پوست را تقویت میکند. ورزش منظم پوست را سالم و جوان نگه میدارد
* استفاده از صابون
دارای یک یک لایه محافظ طبیعی است. هنگامی زیاد صورت را صابون بزنیم این لایه حفاظتی پوست از بین رفته و در نتیجه پوست خشک می شود. این پوست خشک در حال حاضر مستعد ابتلا به چین و چروک و خطوط ریز می شود.
* چند کار را با هم انجام می‌دهید
اگر کارهایی که باید انجام دهید هرگز پایان ندارد، پس استرس زیادی روی بدن شما خواهد بود. مردم فکر می‌کنند انجام چند کار با هم خوب است اما در واقع هیچ کاری سر جای خودش انجام نمی‌شود.
تنها اتفاقی که در این میان رخ می‌دهد، ایجاد استرس است. مطالعات متعدد نشان می‌دهد که استرس مزمن باعث تحریک و آزاد شدن رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود. این مولکول‌های ناپایدار به سلول‌های سالم بدن آسیب وارد می‌کنند و مسئول پیری در انسان هستند. به جای اینکه همه کارها را با هم انجام دهید، در یک زمان مشخص روی انجام یک کار تمرکز و سعی کنید آن را به پایان برسانید.

از نعمت های خوب خداوند ؛

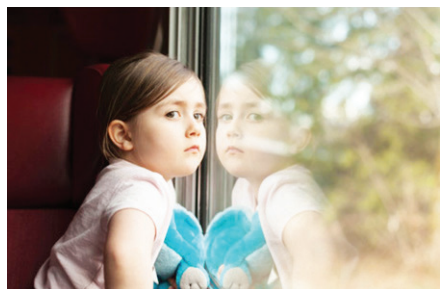
ویژگی‌هایی که دوست خوب دارد

دوست خوب یکی از چیزهایی است که هر کسی در دنیا به آن نیازمند است. شاید بدون اغراق بتوان گفت داشتن یک "دوست خوب" یکی از نعمت های خوب خدا در دنیاست. حال باید دید دوست خوب کیست ؟ پیدا کردن دوست خوب همیشه مشکل است اما اینکه تشخیص بدهیم که دوست ما واقعا" دوست خوبی است یا خیر کار سخت تری است.
دانستن مشخصات یک دوست خوب در یافتن یک دوست واقعی به ما کمک می کند.
* از ویژگیهای دوست خوب وفاداری اوست
وفاداری یک فاکتور اصلی و ضروری در دوستی و یا هر ارتباط دیگری است. دوستان خوب همیشه به دوستی شان وفادار هستند و وفادار بودن یعنی اینکه به شایعات و حرفهای بدی که درباره دوستتان گفته می شود توجه نکنید و از گفتن شایعات و یا حرفهای زشت درباره آنها پرهیز کنید. اگرچه دوستان خوب هم گاهی ازدست یکدیگر ناراحت و عصبانی شوند اما هرگز پشت سرهم، حرف بدی نمی زنند.
* از خصوصیات یک دوست خوب با گذشت بودن اوست
همه ی ما گاهی در روابط مان قضاوت های نادرست می کنیم. دوستان واقعی به جای اینکه دلخوری شان را از یکدیگر پنهان کنند، مشکل شان را مستقیما مطرح می کنند تا سوء تفاهم ها از بین برود. دوستان خوب یکدیگر را درک می کنند و به همین دلیل می توانند نسبت به هم بخشنده و باگذشت باشند. اگر در روابط مان مدام درگیر دلخوری های گذشته باشیم، روابط مان هیچ پیشرفتی نخواهد کرد. دوست خوب کسی است که بتواند گذشت کند و اگر خطایی کردیم که باعث دلخوری شد، اینقدر باگذشت باشد که بتواند از اشتباهات مان بگذرد. پس بیایید این واقعیت را بپذیریم که همه ی ما گاهی اشتباه می کنیم، اما می توانیم به کمک یکدیگر یاد بگیریم انسان های بهتری باشیم.
* از خصوصیات یک "دوست خوب" بخشنده بودن اوست
بخشندگی و سخاوت یکی از علامتهای یک دوست خوب است. یک فرد سخاوتمند حتی زمانیکه توانایی ودارایی کمی برای بخشش دارد با کمال میل آنچه که می تواند را می بخشد. این نشانه فردی است که ارزش دوستی دارد زیرا این خصوصیت اخلاقی نشان می دهد که او ذهن و قلبی بخشنده دارد.
* یک دوست خوب قابل‌اعتماد است
دوستان خوب کسانی هستند که بتوانید عمیق‌ترین و تاریک‌ترین اسرارتان را با اعتماد کامل با آنها در میان بگذارید. آنها باز هم به خاطر شنیدن این اسرار قضاوت‌تان نمی‌کنند و از اطلاعات شخصی‌تان با امانت‌داری کامل محافظت می‌کنند. وقتی مطمئن باشید آنها هرگز اطلاعات محرمانه‌تان را به کسان دیگر نمی‌گویند، با خیال راحت می‌توانید اسرارتان را به آنها بگویید.
* از ویژگی های دوست خوب درک کردن افراد است
دوست واقعی کسی است که به حرفهای ما گوش می کند و سعی می کند ما را درک کند. یک دوست خوب وقتی چیزی را نمی فهمد یا درک نمی کند درباره آن موضوع سئوال می کند تا موضوع را کاملا" متوجه شود.
* صداقت از ویژگیهای یک دوست خوب می باشد
یک دوست خوب همیشه صادق است و واقعیت را می گوید حتی اگر حرفش آزار دهنده باشد. یک دوست خوب برای اینکه شما احساس بهتری داشته باشید به شما دروغ نمی گوید در عوض حقیقت را می گوید و شما را نصیحت می کند. مثلا "اگر لباسی مناسب شما نیست یک دوست خوب با مهربانی می گوید:" این لباس خیلی خوب نیست، من فکر می کنم این یکی بهتر است."
* از خصوصیات یک دوست خوب درک کردن تفاوتها دیگران است
یک دوست خوب از شما انتظار ندارد که همیشه حرف او را تایید کنید. در عوض وقتی شما عقیده متفاوتی دارید و با او موافق نیستید ، به نظر شما احترام می گذارد. این کار باعث می شود روابط شما جذابتر شود زیرا دوستان خوب می توانند نظرات مختلف خود درباره موضوعات مختلف را با هم در میان بگذارند.

پدر مادرها بخوانند ؛

مشکلاتی که تک فرزندی به وجود می‌آورد

تک فرزندی انتخابی است که این روزها برای بسیاری از زوجین بصورت یک اجبار تحمیل می شود.حال آن که تک فرزندی علاوه بر فواید، سختی های خاص خود را پدید می آورد. در این مقاله به بررسی تک فرزندی و تأثیرات آن می پردازیم.
از دلایل تک فرزندی بالا رفتن سن ازدواج و بچه دار شدن، شاغل بودن مادر، ترس از مسوولیت پذیری، وضعیت اقتصادی حاکم بر خانواده ها و کوچک شدن محیط منزل در سال های اخیر است.
با توجه به این شرایط تمایل برای فرزندآوری کاهش یافته است و زوجین به سوی تک فرزندآوری مایل میشوند ، بدین ترتیب برای جلوگیری از تک فرزندی باید این مشکلات حل شود.
از اسیب های تک فرزندی میتوان به وابستگی بی اندازه فرزندان به والدین اشاره کرد؛ بچه ها همواره مرکز توجه والدین قرار دارند و توجه تقسیم شده را تجربه نمی کنند بنابراین امکان دارد افرادی متوقع، حساس و زودرنج شوند که هیچگاه نمی توانند خواسته های خویش را به تعویق بیندازند.
افرادی که خواهر و برادر ندارند و تجربه برقراری رابطه با همسالان خویش را نداشته اند، درصورتی که در محیط خارج



از منزل هم با گروه‌های همسالان خویش رابطه نداشته باشند، امکان دارد ضعف در ارتباطات اجتماعی داشته باشند.
گاهی اشخاص مایل هستند در مورد حل مسایل پیش آمده در زندگی شان با شخصی به جز پدر و مادر صحبت کند و در چنین شرایطی آنها در خصوص خواهر و برادر حس خلأ می کند.
بچه امکان دارد از دست والدین خسته شود. نمی توانند از اشتباهات برادر یا خواهر بزرگتر یاد بگیرند:خواهر و برادر بزرگتر اشتباهات زیادی مرتکب میشوند که میتوانند از آن ها الگو بگیرند.
دوستی در نزدیکی خویش ندارند:مدام تک فرزندان دوست دارند کسی را داشته باشند که با آن ها بازی و صحبت کنند.
* درمان افسردگی یک بار برای همیشه
تک فرزندها سریعتر از همسالان غیر تک فرزند وارد دنیای بزرگسالان می شوند؛ در نتیجه رفتارها و تجربه رفتارهای خاص گروه سنی خویش را تجربه نمی کنند و بیشتر مثل بزرگ ترها رفتار می کنند.
* تک فرزندها، خواهر یا برادری ندارند تا با وی رقابت کنند.
در مرکز توجه بودن باعث می شود تا تک فرزند ها در آینده برای کسب کردن موقعیت های اجتماعی، شغلی، عشق و... سعی زیادی نکنند و در زندگی با ناکامی های زیادی روبرو شوند.
کودکان تک فرزند، تفاوت بین خواسته ها و آرزوهایشان و آنچه حق آنهاست قایل نیستند. چراکه امپراطور خانواده اند. همه چیز برای آن ها آماده است. مشکلات آن ها به وسیله پدر و مادر سریع رفع میشود. ولی در ارتباطات اجتماعی همه چیز به این آسانی نیست برطرف نشدن مشکل و عدم توانایی در حل مسوولیت های شخصی، آن ها را کم طاقت و سرخورده می کند.

قابل توجه والدین ؛

ویژگی‌های کودک سالم از نظر روانی را بشناسید

بچه سالم بچه ای است که در تمام جنبه های زیستی، روانی و اجتماعی از رشد مناسبی بهره مند باشد و بتواند هریک از مراحل رشدی خویش را با موفقیت پشت سر بگذارد و از پس تمامی بحران های موجود در دوره های مختلف عبور کند.
هر کاری که برای تربیت فرزندتان انجام می دهید و هر رفتاری که با او دارید، مستقیم بر شکل گیری شخصیت وی اثر می گذارد.
تربیت خوب میتواند یک کودک سالم به جامعه تحویل دهد و تربیت نادرست میتواند سبب شکل گیری یک شخصیت ناسازگار، بد قلق و ناموفق در فرزندتان شود.
* کودک سالم، پر از شوق و امید است
برای او نمی شود، نمی توانم و محال است، معنی ندارد. او اکثرا شاد است و نسبت به امور با دلگرمی نگاه می کند.
* کودک سالم عزت نفس کافی دارد
این مسأله در سال های مدرسه اهمیت بیشتری پیدا می کند. بسیاری از اوقات افت تحصیلی و مشکلاتی که کودکان در مدرسه تجربه می کنند ناشی از اعتماد به نفس پائین آن هاست. در نتیجه درصورتی که فرزندتان دچار کم رویی است و بیش از حد خجالت میکشد برای آنکه در مدرسه دچار مشکل نشود و یا مشکل او به اختلال های روانی مانند فوبیای اجتماعی نیانجامد حتماً دلایل این حالت را مورد بررسی قرار دهید و ترجیحاً مشکل را با یک روان شناس کودک در میان بگذارید.
* کودک سالم دیگران را دوست دارد
کودک شما هنگامی سالم و سازگار خواهد بود که اشخاص دیگر را دوست داشته باشد، قابلیت هم دلی داشته باشد و دلش بخواهد با افراد دیگر معاشرت یا کار جمعی انجام دهد. کودک منزوی یا کناره جو اصلاً شخصیت سالم و سازگاری نخواهد داشت.
کودک سالم به حضور در جمع هم سن و سالانش علاقمند است
* آنها را تحسین کنید.
* به بچه ها محبت بدون قید و شرط نثار کنید.
* خانه ای امن و مطمئن فراهم کنید.
* گاهی همبازی آن ها شوید.
* در صورتی که اشتباهی مرتکب میشوند از اظهار نظرهای کنایه آمیز پرهیز کنید.
اهمیت نقاشی در سلامت روان کودکان
این ۱۰ مهارت را به کودک بیاموزید
* علائم هشدار دهنده اختلالات روحی در کودکان
– اضطراب و نگرانی دایمی
– کابوس های دایمی شبانه
– نمره های کم علی رغم کوشش زیاد
– کوتاهی در انجام تکالیف مدرسه
شانست رو برای مهاجرت به آمریکا از دست نده
راه و رسم داشتن زندگی زناشویی بدون تنش
– سرپیچی دائمی از رفتن به مدرسه یا شرکت در فعالیت بچه ها
– بیش فعالی یا بیقراری

– پرخاشگری و ناآرامی دایمی
– بد اخلاقی دائمی
– افسردگی، غم، زودرنجی
* نکته پایانی
برای این که در آینده بتوانیم کودکان سالمی تحویل جامعه بدهیم باید محیطی امن را برای رشد آنها آماده کنیم، بنابراین درصورتی که خود والدین مبتلا به اختلال های روانی هستند، قابلیت کنترل خشم خود را ندارند یا نسبت به مواد مخدر و روانگردان ها اعتیاد دارند، بهتر است پیش از بارداری و فرزند دار شدن این مشکلات خویش را رفع کنند تا کودک بتواند وارد محیطی امن شود.
والدین همچنین باید محیطی سازنده برای فرزندان خویش ایجاد کنند، یادگیری کودکان در ۲ تا ۳ ماه اول به صورت غریزی است، ولی بعد از این سنین در محیط خانه، کودکان به تدریج مهارت‌های گوناگون را یاد می گیرند.

فال روزانه

فروردین
شما روز پر مشغله ای پیش رو دارید، اما ممکن است انقدر دور خور بچرخید که اصلاً به هیچ یک از کارهایتان نرسید! روش عاقلانه ای که بهتان توصیه می‌کنیم این است که نسبت به اتفاقات غیر منتظره ای که پیرامونتان رخ می‌دهد واکنش شدید نشان ندهید. اگر شما به این توصیه عمل نکنید قبل از اینکه بفهمید چه اتفاقی افتاده، وقت و انرژی خود را تلف خواهید کرد.

اردیبهشت
امروز به خصوص اگر نگران مسائل مالی باشید، ممکن است یک دفعه حالت عصبانیت و ناراحتی مختصری بهتان دست بدهد. خوشبختانه این ناراحتی جدی نیست، برای اینکه بهرام با ونوس یعنی سیاره فرمانروای شما روبرو می‌شود و قبل از اینکه اتفاق بدی بیفتد شما راه حل رضایت بخشی برای مشکلات مالی و عشقی خود پیدا خواهید کرد.

خرداد
امروز موفقیت و سازندگی شما به این بستگی دارد که نسبت به به حرکات ماه در نشانه تان آگاه و مطلع باشید، بنابراین بتان توصیه می‌کنیم آروزها و احساسات تغییر یافته خود را ابراز کنید. باوجود اینکه شما معمولاً نسبت به اتفاقاتی که رخ می‌دهد سریع واکنش نشان می‌دهید، ولی امروز باید قدری محتاط باشید. اگر این کار را نکنید خودتان را بر سر دو راهی خواهید دید!

تیر
باوجود اینکه شما امروز در نظر دیگران فردی خونسرد و آرام به نظر می‌آیید، رویاها و خیالات شما هرلحظه شدیدتر می‌شوند. شما انقدر به زندگی معنوی خود خو گرفته اید که حتی از تعاملات اجتماعی با افراد دیگر نیز کناره گیری می‌کنید و دلیلتان هم این است که فکر می‌کنید نسبت به آن چه واقعاً حس می‌کنید ساکت تر و آرام تر هستید. ولی فراموش نکنید که شما می‌توانید در حالی که از دنیای غنی و پربار رویاهای شخصی خود لذت می‌برید، به راحتی با افراد دیگر هم ارتباط برقرار کنید.

مرداد
امروز اگر دوستان یا همکارانتان خواستند بهتان کمک کنند حواس خود را جمع کنید، چراکه شاید درحدی که شما فکر می‌کنید قابل اعتماد نباشند. البته این سخن بدین معنی نیست که آنها قصد منحرف کردن شما را دارند، بلکه به خاطر اینکه می‌خواهند حسن نیت خود را بهتان نشان دهند، قول‌هایی می‌دهند که نمی‌توانند بهشان عمل کنند. اگر از روی لطف و محبت بهتان پیشنهاد حمایت و پشتیبانی داده شد قبول کنید، ولی توقع خود را زیاد بالا نبرید وگرنه ناامید خواهید شد.

شهریور
امروز اطرافیانتان از شما بیش از اندازه توقع دارند و شما را تحت فشار قرار می‌دهند، شما نیز با تلاشی احمقانه می‌خواهید تمام خواسته‌های آنها را برآورده کنید! به جای اینکه به دیگران اجازه دهید بهتان زور بگویند و به فکر انجام دادن خواسته‌های آنها باشید، خیلی زود و در اوایل روز برای خودتان مرزهایی تعیین کنید. حتی اگر لازم بود روی کارهایی که قبلاً انجام دادید دوباره فکر کنید. حفظ کردن شوخ طبعی و خوش مشربی تان بیشتر از آن چه فکرش را بکنید بهتان کمک خواهد کرد.

مهر
امروز کار کردن روی چندین پروژه کار بی‌فایده و بی‌نتیجه‌ای خواهد بود، چرا که همه چیز درحل تغییر کردن است. به جای سخت گیری و پافشاری کردن روی بعضی برنامه‌های خاص، بهتر است انعطاف پذیر بوده و نسبت به هر موقعیت که جای پیشرفت دارد بی تفاوت نباشید.
عجیب اینکه ونوس سیاره فرمانروای شما از سوی بهرام سازمان یافته حمایت می‌شود و این کار شما باعث افزایش سازندگی و خلاقیتتان می‌شود.

آبان
امروز زندگی شما دچار تغییر و تحول شده، چنانچه با دلیل و منطق قادر به درک این تغییرات نخواهید بود. با وجود این اگر کمی ایمان و اطمینان داشته باشید اوضاع رو به راه می‌شود به عبارت دیگر اگر نسبت به اتفاقات به وجود آمده خوش بین باشید، از نتایج حاصله شگفت زده خواهید شد. اگر مجبور شدید کمی از خواسته‌هایتان بگذرید ناراحت نشوید، چرا که این روزها به سرعت می‌گذرد.

آذر
امروز گویی که کل مردم دنیا عجله دارند! امروز حتی اگر شما بخواهید با دیگران کار کنید، آنها خیلی بی صبر و بی طاقت هستند و قبل از اینکه شما خودتان را آماده کنید آنها می‌خواهند به مرحله بعد بروند. باوجود این سرعت دنیای خارج می‌تواند بازتاب بی حوصلگی‌ها و دلتنگی‌های خودتان باشد.

دی
مشکلات اخیری که برایتان به وجود آمده مجبورتان کرده ثبات و پایداری داشته باشید، درحالیکه شما خواهان تغییر کردن بودید. متاسفانه اگر شما سعی کنید راه حلی برای این مشکلات لاینحل پیدا کنید، بیشتر ناامید خواهید شد. باوجود اینکه امروز شما خیلی دوست دارید چیزهای جدیدی به دست بیاورید، ولی اول از همه باید باید به خاطر چیزهایی که تابحال در زندگی تان داشته‌اید شکرگزار باشید.

بهمن
شما امروز حتی اگر کارهای زیادی برای انجام دادن داشته باشید، ولی باز هم برای تفریح کردن کاملاً آمادگی دارید. متاسفانه شما نمی‌توانید تعطیلات آخر هفته مورد پسندتان را داشته باشید. اما این سخن بدین معنی نیست که برای لذت بردن مجبورید منتظر بمانید. به جای اینکه فکر کنید اتفاق خاصی رخ می‌دهد که شما از آن مسرور خواهید شد، سعی کنید روی کارهایی که باید انجام بدهید تمرکز کنید و با رضایت خاطر و لذت آنها را انجام دهید.

اسفند
شما مروز بر سر دوراهی قرار می‌گیرید و خودتان فکر می‌کنید که می‌توانید به طور هم زمان هر دو را برگزینید. اما مادامی که شما آنچه که اتفاق می‌افتد را به صورت چیزهای مجزا و جدا از هم ببینید، به راحتی نمی‌توانید درموردشان تصمیم بگیرید. حقیقت این است که تا موقعی که فکر نکنید مجبورید یک راه یا راه دیگری را برگزینید، می‌توانید حقایق زیادی را درک کنید.