آشپزی

گوجه پونه

مواد لازم :
گوجه فرنگی بزرگ چهار عدد
پیاز یک عدد
پونه چهار ساقه
کره دو قاشق سوپخوری
نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

دستور تهیه :
این غذا را در زمان های گذشته چوپانان ایلامی استفاده می کردند اما با طعم و مزه خوبی که دارد امروزه اکثر مردم آن را میل می کنند و مطمئن هستم که شما هم از درست کردن آن لذت کافی را خواهید برد. پیاز را خلالی خرد کرده و در کره تفت می دهیم تا طلایی شود. گوجه فرنگی ها را هم خرد کرده و به پیاز افزوده و تفت می دهیم تا آب آن کاملاً کشیده و سرخ شود. ادویه ها و پونه خرد شده را افزوده و مخلوط می کنیم. پس از کمی تفت دادن وقتی عطر پونه بلند شد غذا حاضر است.

دلمه برگ مو

مواد لازم :
برگ مونازک ۳۰ عدد
تره، پیازچه، شوید، مرزه، ترخون، نعناع، گشنیز و جعفری ریز خرد شده ۴ پیمانه
باقلا خشک یک پیمانه یا تازه ۲ پیمانه
ماست ترش یک کیلو
برنج ایرانی سه پیمانه
روغن ۴ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به میزان دلخواه
یک عدد پیاز ریز خرد شده

دستور تهیه :
پیاز را در روغن تفت داده سبک شود، سبزی را اضافه نموده همراه با پیاز تفت می دهیم، زردچوبه نمک و فلفل را اضافه نموده تفت می دهیم کنار می گذاریم، برنج را در آب جوش و نمک می جوشانیم یکی دو جوش که زد و نیمپز شد آبکش می کنیم، باقلا را اگر خشک باشد نیمپز نموده و اگر تازه باشد بصورت خام استفاده می نماییم.
برنج، باقلا، سبزی و پیاز تفت داده شده و ماست را با هم مخلوط نموده نمک آن را اندازه نموده و درون برگها بصورت تک تک و بقچه ای می پیچیم ته قابلمه را چرب نموده برگ مو می چینیم و روی آن دلمه ها را از کنار دیواره قابلمه چیده تا به وسط آن برسیم در آخر برای آنکه دلمه ها باز نشود یک ظرف مانند سینی یا بشقاب که درون قابلمه جا شود روی دلمه ها قرار می دهیم.
به آن مقدار دو لیوان آب جوش اضافه نموده و درب قابلمه را با دمکن گذاشته و روی شعله ملایم قرار می دهیم تا پخته و دم بکشد.
لازم است ذکر شود اگر کسی بخواهد گوشت هم به سفره ای که دلمه در آن سرو می شود داشته باشد گوشت را بصورت آبگوشت بدونه حبوبات پخته و هنگام سرو دلمه گوشتهای پخته شده را روی ظرف دلمه قرار می دهد.

خورش انار مسما

مواد لازم :
مرغ نصف یک عدد
انار دانه شده ۲ عدد
پیاز ۲۰۰ گرم
شکر در صورت تمایل دو قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی سه قاشق غذاخوری
نمک به میزان لازم
روغن به میزان لازم
زردچوبه یک قاشق چایخوری
گلپر یک قاشق چایخوری
فلفل نصف قاشق چایخوری

دستور تهیه :
مرغ را به همراه نمک و زردچوبه سرخ می کنیم. سپس آن را به همراه آب می گذاریم تا بپزد. در هنگام پخت، رب گوجه فرنگی را به مرغ می افزاییم تا خوش رنگ شود.
پیاز خلالی خرد شده را با کمی روغن در تابه تفت می‌دهیم، سپس دانه های انار را به پیاز افزوده و به تفت دادن ادامه می دهیم.
وقتی مرغ کاملا پخت، مخلوط انار و پیاز را به آن افزوده، حرارت را ملایم نموده و می گذاریم تا به مدت نیم ساعت غذا جا بیفتد.
در انتها فلفل و گلپر را به خوراک اضافه کرده و حرارت را خاموش می کنیم.
خورش انارداانه مسما باید غلیظ و کم آب باشد.

بیلهرپلو

مواد لازم :
گوشت گوساله قیمه ای ۳۰۰ گرم
کنگر خرد شده ۳ پیمانه
پیاز خرد شده ۱ پیمانه
برنج ۳ لیوان
روغن ذرت ۳ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و زعفران به میزان دلخواه
این غذا را می توانید به جای گوشت قیمه ای با تکه های مرغ نیز میل کنید. البته با این تفاوت که مرغ را باید جداگانه پخته و هنگام سرو در لابه لای برنج قرار دهید.

دستور تهیه :
ابتدا پیازهای خردشده را در روغن ذرت تفت دهید، سپس کنگرها را که از قبل شسته و خرد کرده اید، افزوده و بعد از اضافه کردن ادویه های یاد شده، تکه های گوشت را نیز به این محتویات بیفزایید.
بعد از افزودن کمی آب به این مخلوط، بگذارید تا تمامی اجزای تشکیل دهنده آن پخته شوند.
در قابلمه ای دیگر نیز برنج را به مرحله آبکشی رسانده و در لابه لای آن از مایه ای که آماده کرده اید، بریزید. به این ترتیب با گذشت چند دقیقه و دم بردن برنج، بیلهرپلوی شما آماده خوردن خواهد بود.

قابل توجه خانواده ها ؛

چند راهکار عملی که سالمندان را شاد می‌کند

شناخت نیازهای دوران سالمندی کمک می کند تا راهکارهای غلبه بر افسردگی برطرف شود. بسیاری از افراد دغدغه دارند تا سالمندان خود را شاد نگه دارند. شناخت نیازهای دوران سالمندی کمک می کند تا راهکارهای غلبه بر افسردگی، شایع ترین مشکل دوره سالمندی برطرف شود.
این مقاله راهکارهایی را ارائه می دهد که جوانان بتوانند به سالمندان کمک کنند تا از سالهای باقیمانده زندگی شان لذت ببرند. از این توصیه ها برای شاد کردن افرادی که بالای ۶۵ سال دارند می توان استفاده نمود.

* با سالمندان صحبت کنید

افراد مسن تر دوست دارند که دانش خود را به اشتراک و اگر کسی با علاقه به آن گوش دهد، سوالاتی بپرسد و نشان دهد که اطلاعات آن ها مفید است، آن ها را خوشحال می کند. صحبت از فرزندانشان در صورتی که به موفقیتی رسیده باشند و یا ناامیدی که به آن ها از شکست فرزندان دست داده است.
نوه های آنها که چقدر برایشان عزیز هستند و صحبت راجع به محل تحصیل و حرفه آن ها. موقعیت هایی که برایش جنگیدند و پیروز شدند.
گفتن داستان زندگی شان به آنها کمک می کند که احساس خوبی داشته باشند. این به آنها فرصتی برای یادآوری زمان های خوب شان را می دهد. اگر شنونده به آن ها وعده دهد که برمی گردد و بازهم به داستان های آن ها گوش می دهد، آن ها را بیشتر خوشحال می کند.

* سالمندان را در آغوش بکشید

بسیاری از افراد ممکن است تعجب کنند که بعضی از افراد سالخورده بخاطر ملاقات با فیزیوتراپ، آرایشگر و ماساژ دهنده به دلایل تمایل به لمس شدنشان، انگیزه دارند.
افراد سالمند که از همسران خود بخاطر مرگ یا طلاق جدا شده اند، یا از کودکان و دوستان قدیمی خود به خاطر دوری مکان، مدت های زیادی دور بوده اند، احساس تنهایی می کنند. در نتیجه به آغوش کشیدن، ماساژ پشت، گرفتن دست، و دیگر موارد تماسی برای آن ها کمیاب می شود.
با این حال، محبت تنها دلیل آن نیست که لمس کردن آنها را خوشحال می کند. مالیدن ملایم ماهیچه ها، مانند ماساژ، اکسی توسین را در بدن آزاد می کند. اکسی توسین یک هورمون است که کمک می کند تا تنش ها از بین رود و همچنین اثر آرام بخش هم دارد. با در آغوش گرفتن، مالیدن دست ها و پاها، نوازش پشت شان و ماساژ شانه های آن ها، سالمندان را خوشحال تر می کنید.

* در فعالیت های خود سالمندان را شریک کنید

احساس تعلق افراد با سن رشد نمی کند. افراد مسن تر از پیوند و مشارکت شان در گروه هایی که برای آنها سازماندهی شده است، احساس رضایت می کنند. اما احساس وابستگی آنها در صورتی تقویت می شود که در جامعه ای مشارکت داشته باشند که به خاطر سن دسته بندی نشده باشد.بهتر است آنها را دعوت کنید و اجازه دهید نپذیرند. نه این که از ابتدا با این پیش فرض باشید که آن ها علاقه ای به شرکت در برخی مراسم ها را ندارند. این دعوت نامه به نوعی به آن ها حس مطلوب به رسمیت شناختن را می دهد.
هنگامی که از حضور آنها قدردانی می شود، احساس راحتی بیشتری نسبت به خودشان دارند و می توانند پیشنهادات خود را ارائه دهند، حتی به عنوان شوخی.

* سالمندان را به چالش بکشید

سالمندانی که از لحاظ ذهنی سلامت هستند، معتقدند که برای هدفی زندگی می کنند. این هدف برای آن ها شاید دنبال کردن چیزی باشد که در جوانی آن را نادیده گرفتند. آنها همچنین ممکن است برای انجام کاری که اخیرا در مورد آن فکر کرده اند، انگیزه داشته باشند.
افرادی که با آنها صحبت می کنند، ممکن است شور و شوق پنهان آن ها را کشف کنند و می توانند با استفاده از موقعیتی که به آن ها برای فکر کردن و عمل کردن خارج از محدوده سن می دهند، آن ها را شاد کنند.
برخی از چالش هایی که سالمندان از آن استقبال می کنند عبارتند از:
از استعدادهای آن ها در سازمان های مذهبی و مدنی به عنوان کمک به جامعه استفاده شود.
رکوردهای جدیدی را در راه رفتن، شنا، بولینگ و سایر فعالیت های جسمانی که به حفظ سلامت اجتماعی و جسمی آنها کمک می کند، ثبت کنند.
هنرهای جدیدی نظیر نقاشی، طراحی، تزئینات، گلسازی و چوبکاری را شروع کنند و یا بهبود بخشند.
مهارت هایی نظیر کامپیوتر، اینترنت، باغبانی یا مکانیک ماشین را یاد بگیرند یا بهبود بخشند.
بیان اعتماد به نفس در توانایی هایشان، به آن ها حس مهم بودن می دهد. آنها متوجه می شوند که هنوز هم می توانند پیشنهاداتی داشته باشند و بدون داشتن خجالت جوانی، ترس و شک و تردید بخاطر بازنشستگی، از فرصت های جدیدی که برایشان پیش می آید لذت ببرند.

* برای سالمندان جشن بگیرید

سالمندان، بیشتر در مراسم خاکسپاری شرکت می کنند. کوتاه بودن زندگی در ذهن آن ها اهمیت دارد، همان طوری که جشن گرفتن لحظاتی که سپری کرده اند. آنها از فرصت هایی برای جشن گرفتن تولد، سالگرد، تولد تازه و دیگر شروع ها استقبال می کنند. اما در مورد جشن گرفتن برای خودشان چه؟ در زمان شام، در رستوران یا در منزل، یک فرد می تواند از جانب گروه از حضورت آن ها قدردانی کند و به افتخار آن ها جشن بگیرند. یک نمایش و گفتگو با سرمایه های آن ها در این سن که ممکن است چیزی بیش از عکس هایی از لحظاتی خاص نباشد، برای آن ها بسیار با ارزش است. بخاطر الگو بودن آن ها ، برای درس هایی که به شما داده اند، برای کمک هایشان و برای سخنان انگیزشی آن ها از آن ها قدردانی کنید. به هردلیلی در هرزمانی و در هرجایی برای آن ها جشن بگیرید و آن ها را شاد نگه دارید.

جوان ها بخوانند ؛

ازدواج با این افراد مناسب شما نیست

ازدواج یک تصمیم بسیار مهم و اساسی در زندگی هر فرد است که تمامی جنبه های زندگی وی را تحت‌تأثیر قرار میدهد .درصورتی که اشخاص نتوانند انتخاب مناسبی داشته باشند امکان دارد با ازدواج با یک فرد نادرست، سلامت روان خود و خانواده هایشان را به خطر بیندازند و مشکلات جدّی را در زندگی خود تجربه کنند.
درصورتی که اشخاص نتوانند انتخاب مناسبی برای ازدواج خود داشته باشند امکان دارد با ازدواج با یک فرد نادرست، سلامت روان خود و خانواده هایشان را به خطر بیندازند و مشکلات جدّی را در زندگی خود تجربه کنند.
هر فرد بالغ و پخته ای زمانیکه به ازدواج فکر میکند تمایل دارد بهترین انتخاب ممکن را داشته باشد و ریسک شکست در ازدواجش را با یک تصمیم درست به حداقل ممکن برساند و نخستین سوالی که اشخاص میتوانند از خودشان بپرسند این است که آیا آنها میتوانند بدرستی فرد مناسب خودشان را انتخاب کنند و یا احتیاج به متخصص دارند. در اینجا ما شمارا با افرادی که دارای خصوصیاتی هستند که نمیتوانند فرد مناسبی برای زندگی شما باشند آشنا میکنیم.

* فرد معتاد

یکی از انتخاب های اشتباه میتواند ازدواج با یک فرد مبتلا به اعتیاد باشد، زیرا اعتیاد یک بیماری است و تا زمانیکه فرد از این بیماری رها نشود بی شک نمی تواند یک روابط سالم برقرار کند، زیرا عمیقاً تحت‌تأثیر مواد مخدر است.

* فرد تنبل

مردی که اهل کار و کسب درامد نباشد، مطلقا قابل اطمینان نیست. در صورتی که به چنین شخصی آری گفتید باید تمام بار زندگی را شخصا به دوش بکشید و مطلقا توقع تغییر در وی را نداشته باشید. مردی که شغل و حرفه ی ثابتی ندارد و نمی تواند سر یک شغل به مدت زیادی دوام بیاورد، یا اصولا تن بکار نمی دهد یک فرد تنبل به حساب می آید . افرادی که اهل تلاش و کار نیستند همچنین برای زندگیشان برنامه مشخصی ندارند نمی توانند همسر مناسبی باشند.

* بیمار روانی

افرادی که از اختلال های روانی رنج می برند مثل اختلال پارانوئید، اختلال شخصیت مرزی، اختلال دوقطبی، اختلال شخصیت ضد اجتماعی، اختلال شخصیت خودشیفته، اختلال شخصیت وابسته، اختلال های جنسی، اسکیزوفرنی و دیگر اختلال های حاد روانی نمی توانند ازدواج موفقی را تجربه کنند.

* فردی که به بلوغ کامل نرسیده

شخصی که بلوغ کافی و پختگی روانی مناسبی ندارد قدرت داشتن یک رابطهغنی را نخواهد داشت، زیرا مسولیت گریز و وابسته، رشد نیافته و غیرقابل اعتماد خواهد بود.

* فرد بی بند و بار

زن و مردی که به بی بند و باری مشهور است مناسب ازدواج نیست. فرد بی بند و بار به زندگی زناشویی رغبتی ندارد و به آسانی میتواند به شما خیانت کند.

* کسانی که اختلال های جنسی دارند

کسانی که دچار اختلال های هم جنس گرایی، خود ارضایی، کودک آزاری و ... هستند، نباید برای ازدواج انتخاب شوند. امکان دارد این اختلالات در رابطه زناشویی شما اثر سو بگذارد یا ادامه ی این رابطه دامن گیر زندگی مشترک شوند.

* افرادی که در بچگی آسیبهای روحی شدید تجربه نموده اند

افرادی که در بچگی اسیب های روحی شدیدی را تجربه کردند و نتوانستند روابط عاطفی خوبی با والدین خود داشته باشند همچنین نیاز های عاطفی شان ارضا نشده است نمی توانند همسران خوبی باشند.
کسانی که در زندگی برای کوچک ترین چیزی باید از خانواده شان نظر خواهی کنند. قدرت انتخاب ندارند و سایرین در تمام امور زندگی شان مداخله مسقیم دارند. برای شناخت چنین افرادی میتوانید از یک روانشناس کمک بگیرید. اما چنین افرادی، علایم ظاهری هم دارند. به عنوان مثال کسی که در برابر سؤال شخصی که از وی پرسیده میشود شک دارد و سایرین به جایش جواب می‌دهند ، سایرین برایش انتخاب میکنند و قدرت اظهار نظر ندارد.

* خسیس ها

افرادی که نمی توانند به آسانی پول خرج کنند. حسابگرهای

افراطی، شما را به ستوه می آوردند. در زندگی با چنین افرادی یا باید مانند آن ها باشید یا با رنج دائمی زندگی کنید. افرادی که بخاطر خرید هر چیزی شما را سؤال پیچ میکنند ، افرادی که برای هر خرید کوچکی باید برنامه ریزی داشته باشند، افرادی که برای تفریحات خود هزینه نمی کنند، افرادی که تنها در صورت لزوم دست به جیب میشوند و چانه زنی هایشان سرسام‌اور است!

* افرادی که جدیدا شکست عاطفی خورده اند

افرادی که تازه از یک روابط عاطفی بیرون آمده اند و یک شکست عاطفی عمیقی را تجربه نموده اند و دوره بازسازی و بهبودی را بطور کامل سپری نکرده اند هنوز امادگی برقراری یک رابطه عاطفی دیگر را ندارند و امکان دارد چنانچه وارد رابطه ای بشوند به دلیل ترس از تنهایی و فرار از درد و رنج رابطه قبلیشان باشد.

* اشخاص بدبین

زمانی که شما در آغاز روابط متوجه می شوید که طرف مقابل شما را کنترل میکند یعنی به گونه ای رفتار میکند که گویا صلاح شما را بهتر از خودتان می داند و یا شما را مجبور به انجام کاری میکند که شما دوست ندارید بهتر است که نسبت به این علائم حساس باشید و حتماً از یک متخصص مشورت بگیرید.

* تفاوت سنی فاحش

کسی که با شما تفاوت سنی فاحشی دارد، فرد مناسبی برای شما نخواهد بود؛ اگرچه در شروع انسان موجهی به نظر برسد. این تفاوت سنی میتواند از هر وجهی بررسی شود. کسی که بسیار کوچک تر از شماست یا کسی که بسیار بزرگتر از شماست.

به گفته پژوهشگران ؛

کودکان با این ویژگی های شخصیتی افراد موفقی خواهند بود

برخلاف تمام تصورات والدین، مطالعات اخیر ثابت می کند که دسته ای از بچه ها که دارای یک خصلت ناخوشایند و دوست نداشتنی هستند در آینده کودک موفق تری خواهند بود.
شاید شما فکر کنید که داشتن احساس خشونت به کودکان ممکن است در آینده منجر به احساس شکست کودکتان در هر زمینه گردد. اما نگران نباشید، براساس یک مطالعه منتشر شده توسط انجمن روانشناسی آمریکا ، کودکانی که در دوران کودکی خود لج باز هستند ، در آینده فردی موفق خواهند شد و فرد موفق تری خواهند شد.
این محققان کودکان بین ۸تا ۱۲ ساله را مورد مطالعه قرار دادند. محققان تمام ویژگی های شخصیتی کودکان را ارزیابی کردند. بعد از ۴۰ سال ، محققان ، کودکانی که در گذشته آنها را بررسی کرده بودند را، بررسی کردند.
این مطالعه نشان داد کودکانی که لج باز و شرور بودند ، در آینده نسبت به دیگر کودکان موفق تر و ثروتمندتر شدند.
خب ، فکر می کنید که چرا افرادی که در گذشته لجباز و شرور بودند این چنین در آینده خود موفق می شوند؟! این افراد در دوران

مدرسه ، افرادی تلاشگر می شوند و همه ی هم کلاسیانشان را به چشم رقیب می بینند و برای جلو زدن از آنها تمام تلاش خود را بکار میگیرند . به هیچ وجه کودک خود را دسته کم نگیرید چرا که ممکن است فرزند شما یک رهبر نمونه شود.
چگونه با کودک لجباز خود برخورد کنیم تا در آینده فرد موفقی باشد؟
۱- به تمام حرف های کودکتان توجه کنید:
اجازه دهید تا کودکتان نطراتش را در میان بگذارد و هیچ گاه مانع بیان نظراتش نشوید. با فرزند خود به آرامی و در نهایت آرامش حرف بزنید و از هر دوستی به او نزدیک شوید.
۲- به آنها فشار نیاورید :
مجبور کردن یک کودک لجباز برای انجام کاری که او تمایلی برای انجام آن ندارد. سعی کنید با آنها ارتباط برقرار کنید.
۳- به کودکانتان گزینه های مختلفی برای انتخاب بدهید:
برای مثال می توانید به گفتن مستقیم اینکه کودکتان باید به اتاقش برود شما میتوانید گزینه هایی را با آن در میان بگذارید. برای مثال می توانید از او بپرسید که دوست دارد کدام داستان را برایش بخوانید.
۴- با کودک خود تبادل نظر داشته باشید:
گاهی اوقات مذاکره ی آرام میتواند بسیار تاثیر گذارتر باشد تا اینکه روش های دیگر را اجرا کنید. برای حل مشکلاتتان یک راه حل پیدا کنید.
۵- آرام باشید:
سعی کنید با کودکتان در نهایت آرامش صحبت کنید زیرا آرامش شما می تواند باعث ایجاد آرامش فرزندتان شود.

فال روزانه

فروردین
باوجود اینکه امروز وسوسه شده‌اید که در کارتان ریسک پذیری داشته باشید، ولی الان بهتر است برنامه ثابت و مشخصی برای خود ترتیب دهید. حتی اگر نتیجه این نوع استراتژی شهرت و ثروت هم باشد، ولی برای شما مفید و سودمند نخواهد بود. به جای اینکه به فکر پول درآوردن باشید، با کسانی که دور و برتان هستند بیشتر همکاری کنید.

اردیبهشت
وقتی که به دیگران می‌گویید دوست دارید برای مسافرت به یک جزیره در دریاهای جنوبی و یا به کوه‌های آلپ بروید کاملاً جدی حرف می‌زنید!! حتی اگر این مسافرت‌ها ظاهراً غیر ممکن به نظر می‌رسند، ولی قوه تشخیص شما می‌تواند برایتان راهی پیدا کند. اگر افرادی هستند که خیلی بهتان سخت می‌گیرند، آنها را در جریان تمام برنامه‌هایتان قرار ندهید. آرزوها و رویاهایتان را به فردی بگویید که دوست دارید همسفرتان باشد!

خرداد
امروز شاید دوست داشتنی ترین فرد در تمام زندگی تان برای شما تبدیل به فردی عادی شود. درست وقتی که شما خیلی خوب او را شناختید، نظریات عاطفی تان یکباره تغییر می‌کند و فرضیه‌های غلط به ذهنتان راه پیدا می‌کند. هم اکنون شما روابط دوستانه خیلی خوبی دارید. قبل از تصمیم گیری‌های بزرگ و قبل از اینکه پشیمان شوید به خودتان زمانی کافی داده تا خوب فکر کنید.

تیر
شما احساس می‌کنید که برای تغییرات احساسی جدید کاملاً آمادگی دارید، اما باید تا موقعی که کسی به کمکتان نیامده است صبر کنید. امروز ضعف‌ها و سستی‌هایتان خودشان را نشان داده‌اند و باید با بیشتر کار کردن آنها را بپوشانید. اگر تصمیم بگیرید که احساسات خود را سرکوب کنید، فرصت بزرگی نصیب‌تان می‌شود که بیشترین تغییر در زندگی‌تان را به همراه دارد.

مرداد
با توجه به هم ترازی ماه با ژوپیتر شما نباید فراموش کنید که با کمک برنامه ریزی مناسب و اجرای عاقلانه هر کاری امکان پذیری می‌شود. با این حال شما در اطراف خود سدی از مقاومت را می‌بینید. باوجود اینکه آنها ادعا می‌کنند که به آن توجه دارند، ولی حوادثی اتفاق می‌افتد که تا مدتی از شما دورمی‌شوند و شما نیز وقت کافی دارید، قبل از اینکه آنها برای انجام دادن کاری جدید تحت فشار قرارتان دهند کارهای قبلی خود راتمام کنید.

شهریور
شما امروز نسبت به احساسات عاشقانه خود خیلی جدی هستید، ولی انتظار روابط رمانتیک را ندارید. در حقیقت رفتار و سلوک آرام شما در روابط عاشقانه تانٍ شما را به فردی جذاب تبدیل کرده است، بدون اینکه صرفاً مسائل جنسی مدنظر باشد. فراموش نکنید که تا جایی که دلتان بخواهد می‌توانید در جهت به تکامل رسیدن بکوشید و این تکامل منافاتی با محبوبیت ندارد. هرقدر که بیشتر به وظایف و مسئولیت‌هایتان می‌پردازید، دلایل بیشتری به دست دیگران می‌دهید که دوست‌تان داشته باشند.

مهر
امروز که ماه و سه سیاره دیگر در نشانه شما فعال هستند، بهتر است منصف و بی‌طرف باقی بمانید. حتی اگر شما فکر می کنید که احساسات خود را از دیگران مخفی کرده‌اید، ولی آنها بالاخره فاش می‌شوند. با احساسات خود نجنگید؛ اگر برای پنهان کردن آنها بیهوده تلاش کنید، فقط انرژی تان را هدر داده‌اید. به جای تظاهر کردن سعی کنید که خودتان باشید.

آبان
شما امروز دغدغه زیادی ندارید، اما نمی‌توانید به راحتی در مورد نگرانی‌های خود با دیگران صحبت کنید. دلیل این کارتان این است که با وجود تمام مشکلاتی که وجود دارد نمی‌خواهید مشکل جدیدی به وجود بیاید. با این حال شما اطلاعات ارزشمندی دارید که باید گفته شوند. فراموش نکنید حرفی که شما می‌خواهید بزنید نمی‌تواند ایجاد آشوب و ناآرامی کند، بلکه روش بیان شما ممکن است تاثیر نامناسبی برجا بگذارد. بدون اینکه از کسی خجالت بکشید بدون داشتن هیچ نوع چشم داشتی از احساسات خود حرف بزنید.

آذر
امروز شما مجبورید حتی به مسائل خیلی جزئی هم توجه کنید، چرا که در غیر این صورت زندگی‌تان آشفته و بی‌نظم می شود. اگر مهلتی برای کارهایتان در نظر گرفته شده خیلی مهم است که به آن اهمیت بدهید، برای اینکه عدم توجه شما به این موضوع باعث می‌شود افراد زیر دست‌تان عمل شما را سوء تعبیر کنند. هم اکنون نباید با رئیس خود بحث کنید، فقط باید تا جایی که می توانید به نحو احسن وظایف خود را انجام دهید.

دی
با وجود اینکه امروز روز استراحت شماست، شما می‌توانید احترامی که دوستان و خانواده برای شما قائلند را در چشمان آنها ببینید. از نظر آنها شما قادر هستید هرکاری انجام بدهید و می‌توانید موقعیت خود را در اجتماع تثبیت کنید. شما خیلی دوست دارید که از بودن در جمع آنها لذت ببرید، ولی اهداف خیلی جدی درسرتان دارید و باید به روابطی بیشتر توجه کنید که شما را به اهدافتان نزدیک‌تر کند.

بهمن
امروز شما مجبور نخواهید شد با ناراحتی‌های جدی دست و پنجه نرم کنید، اما آنها در پس زمینه وجود دارند. از نظر معنوی شما حس و حال خوبی دارید، برای اینکه می‌توانید خوشی‌های خود را با دیگران سهیم شوید. اما نباید دوباره این کار را انجام دهید؛ شما باید محدودیت‌های خود را نیز قبول کنید و این موضوع در حین تفریح کردن امنی شما را تضمین می کند.

اسفند
شما امروز سعی می کنید تا جایی که امکان دارد با کمک دیگران به مقصود خود برسید، اما نیازهای شما برایتان دردسرساز نیز خواهند بود؛ چراکه اگر آنهایی که بهتان کمک کرده‌اند هر خواسته بدون دلیلی هم از شما داشتند شما مجبور می‌شوید بهشان کمک کنید. نگران نباشید؛ شما باید قبل از اینکه خودتان را در اختیار دیگران قرار بدهید، مرزهایی برای خود تعیین کنید.