آشپزی

خورش آلوچه بومی

مواد لازم :

گوشت ۴۰۰ گرم
لوبیاچیتی ۱۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی یک قاشق سوپخوری
سبزی خشک (جعفری و گشنیز) ۳۰۰ گرم
پیاز سرخ شده نصف پیمانه
آلوچه خشک ۱۰۰ گرم
آبلیمو دو قاشق سوپخوری
روغن نصف پیمانه
ادویه، زردچوبه، فلفل و دارچین به میزان لازم

طرز تهیه :

گوشت را با پیاز تفت می دهیم و لوبیای خیس شده را با مقداری آب جوش به گوشت اضافه می کنیم. نمک و تمام ادویه ها را افزوده و می گذاریم با حرارت ملایم پخته شود. پس از پخته شدن گوشت و لوبیا، سبزی خشک، آلوچه، آبلیمو و رب را می افزاییم، پس از نیم ساعت جوشیدن، خورش آماده است.

کیک کدو سبز لیمویی

مواد لازم :

شکر دانه ریز ۱ فنجان
رنده پوست لیمو از ۲ عدد لیموی بزرگ
روغن نباتی ۱ فنجان
تخم مرغ بزرگ ۳ عدد
آب لیموی تازه یک چهارم فنجان
عصاره وانیل ۲ ق چ
آرد ۲ فنجان
بکینگ پودر نصف ق چ
جوش شیرین ۲ ق چ
نمک سه چهارم ق چ
کدو سبز ریز رنده شده ۲ فنجان
کره ذوب شده ۳ ق غ
پودر شکر الک شده ۱ فنجان
عصاره وانیل نصف فنجان
آب لیموی تازه ۲ ق غ

طرز تهیه :

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود .
یک قالب گرد تو خالی یا قالب مستطیلی ۲۲ * ۳۲ سانتی را اسپری جدا کننده بزنید .
شکر ، رنده پوست لیمو را با هم مخلوط کرده هم بزنید تا شکر مرطوب شود و رنده ی پوست لیمو تقریبا به خورد شکرها برود .
روغن نباتی ، تخم مرغ ، آب لیمو و وانیل را اضافه نموده و با سرعت متوسط همزن مخلوط کنید تا مواد کاملا یکدست شوند .
آرد ، بکینگ پودر و جوش شیرین را مخلوط نموده و به تدریج به مواد مرطوب اضافه کرده و در حدی که کاملا ترکیب شوند مخلوط نمایید .
در آخر رنده ی کدو سبز را اضافه کرده و خوب ترکیب کنید و داخل قالب بریزید .
زمان پخت کیک در قالب گرد میان تهی ۴۵ – ۵۰ دقیقه و در قالب مستطیلی ۳۵ – ۴۰ دقیقه خواهد بود . زمانی که یک خلال دندان وسط کیک زدید و خمیری به آن نچسبید میتوانید کیک را از فر خارج نمایید .
بعد ازین که کیک کاملا خنک شود برای درست کردن لعاب رویش کره ، پودر شکر ، وانیل و آب لیمو را با هم مخلوط کنید تا کاملا صاف و یکدست شود و روی کیک بریزید .

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.
همچنین بخوانید : دستور تهیه انواع کیک و شیرینی
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 می توانید با سس فاج شکلاتی داغ و کمی خامه تزئین نمایید .

پیتزا در ماکروفر

مواد لازم :

سوسیس و کالباس ۲۵۰ گرم پیتزا در ماکروفر
فلفل دلمه نصف پیمانه (خرد شده)
قارچ ۱ پیمانه (خرد شده)
پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم
خمیر پیتزا آماده ۱ عدد
نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه :

خمیر را به تنهایی روی سه پایه فلزی قرار می دهیم و آنرا به مدت ۲–۱ دقیقه قدرت ۶۰% در مایکروویو می گذاریم تا آب خمیر کمی گرفته شود.
سپس با سس گوجه فرنگی سطح خمیر را می پوشانیم و روی آنرا کمی پنیر پیتزا رنده شده می ریزیم.

با همسرخود ؛

اختلاف در مورد حجاب را اینگونه حل کنید

بسیاری از زوج ها در خصوص مسأله ی حجاب با یکدیگر تفاوت نظر دارند و این اختلافات گاهی حتی میتواند بیش از اندازه بر زندگی زناشویی تأثیر بگذارد و منجر به جدایی شود. این اختلافات در اکثر موارد زمانی پیش می آید که شوهر تمایل دارد همسرش لباس‌های بسته تری پوشیده و کمتر اندام خود را به نمایش بگذارد.
بسیاری از مردها سؤال می پرسند که چطور میتوانند از همسرشان بخواهند که لباس‌های بهتری بپوشد؟ برخی دیگر قدم فراتر گذاشته و می پرسند چطور همسرمان را مجبور کنیم مطابق میل ما لباس بپوشد؟ خانم‌ها هم از سوی دیگر از اینکه همسرشان در مورد نوع پوششان به آنها تذکر می دهد ناراحت میشوند و نمی دانند چه برخوردی باید داشته باشند.
حجاب و عقاید گوناگون و مختلف در این مورد، از آن دسته از مسائلی است که همواره سبب ایجاد اختلافات زن و شوهر می شود. گرفتن تصمیمات احساساتی در انتخاب همسر و امید به تغییر او در طول زندگی سبب می شود تا جوانان انتخاب غلط داشته و در انتخاب خود آن توجه لازم را انجام ندهند.
* اختلاف عقیده در مورد حجاب با همسر
باید خاطر نشان کرد که بسیاری از مراجعین به مراکز مشاوره از نوع پوشش زنان خود می نالند و آنرا علتی بر اختلاف خویش می دانند ولی باید این سؤال را از آنان پرسید که در زمان خواستگاری به چه دلیل به اینگونه مسایل توجه ندارند! مگر آنان همسر خود را انتخاب نکرده و به تفاهم نرسیده اند؟!
بنابراین نباید به همسران خود در آن زمینه ایراد بگیرند البته بوده اند مواردی که حجاب آنان در طول زندگی عوض شده و باعث بروز مشکلاتی شده است که توصیه اکید مشاوران به این دست از بانوان این است که چنانچه می خواهند زندگی خویش را ادامه دهند و در زندگی موفق و خوشبخت باشند باید این تصمیمات را فراموش نموده و در اینباره با همسران خود صحبت کنند.
در غیر اینصورت این خود مردان هستند که همسران خود را بدین گونه انتخاب نموده اند بنابراین نباید به آنان ایرادی را وارد کنند.
بنابراین پسرانی که دوست دارید همسر با حجاب و متدین داشته و یا افردی که به این مسأله اهمیت نمی دهید در انتخاب همسر خود توجه نموده و کسی را انتخاب کنید که به معیارها و ملاک های خانم ایده‌ال شما نزدیک باشد.
اختلاف نظر در نوع پوشش،اختلاف عقیده در مورد حجاب با همسر،اختلاف در مورد حجاب همان طور که گفته شد برخی از خانم‌ها نمی دانند که با تفاوت نظر در مورد حجاب با همسرشان چه برخوردی داشته باشند. در جواب به این شرایط باید گفت که اگر همسرتان از شیوه ی نامناسب برای ابراز نارضایتی اش استفاده کرد به وی نحوه ی درست برخورد را که قبل تر گفته شد، یادآور شوید.
ولی در شرایطی که همسرتان از نحوه ی مناسب استفاده کرد و تنها نظر و احساسش را بدون امر و نهی با شما در بین گذاشت، در خصوص حرف هایش فکر کنید. اگر با حس وی موافق نیستید برای وی توضیح دهید که در مورد حجاب چه نظری دارید.
اگر نتوانستید به یک نظر مشترک برسید با خودتان فکر کنید که این مسأله به چه مقدار برای شما اهمیت دارد.
از خودتان سوال کنید که آیا مقدار علاقه ی شما به انتخاب نوع پوششتان به اندازه ای هست که بر آن اصرار کنید یا این مسأله آن قدر برایتان مهم نیست و میتوانید بخاطر همسرتان اندکی گذشت داشته باشید. در پایان این موضوع به باورهای شما باز می گردد.

با روش های مناسب ؛

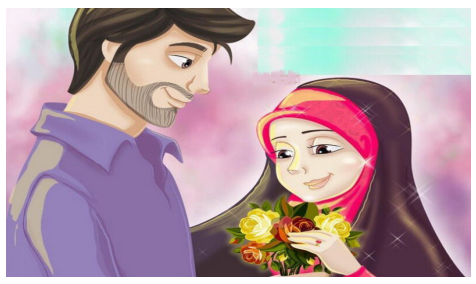
همسر سابق را فراموش کنید

فراموش کردن کسی که با او در ارتباط هستید کار دشوارتری است. در مواردی که هیچ ارتباطی وجود ندارد ممکن است فشار و عذاب کمتری را تحمل کنید. اما در چنین موقعیتی بازهم شما گوشه‌ای از تخت خواب خودتان را جمع می‌کنید و به این فکر می‌کنید که کاش مرا می‌بخشید یا کاش این ارتباط دوباره سر بگیرد.
پس از یک رابطه از دست رفته عاطفی در موقعیتی قرار می‌گیرید که احساس می‌کنید هر طور شده باید فکر و خاطره‌تان را از او پاک کنید. اما اینکه بگویید «دیگر به او فکر نخواهم کرد» چاره مشکل شما نیست. چون این فکرها نمی‌توانند متوقف شوند. در واقع شما هرگز نمی‌توانید به طور کامل از این فکر و خواسته رها شوید. ممکن است بتوانید آن را کنترل کنید اما قطعاً نمی‌توانید کاملاً فراموشش کنید. برای فراموش کردن و شروع زندگی بدون او باید انرژی، وقت و حوصله زیادی داشته باشید. شما دائماً وسوسه می‌شوید که به عشق از دست رفته‌تان فکر کنید و خودتان را غرق رؤیای او کنید و این تلاش‌های شما را برای فراموشی با شکست مواجه می‌کند.
این راهکارها تسکین دهنده هستند و می‌توانند وضعیت شما را تا اندازه‌ای بهبود بدهند. توقع نداشته باشید که با این روش‌ها همه چیز را فراموش کنید زیرا هیچ پاک کنی وجود ندارد که خاطرات شما را به کلی محو کنند. اما با این راهکارها می‌توانید کمی آرام بگیرید و زندگی روزمره‌تان را که بشدت تحت تأثیر این مسأله قرار گرفته است، ادامه بدهید:
– خوب بخوابید. قطعاً برای یک خواب خوب شما باید راهکارهای آن را بلد باشید. بجز این راهکارها سعی کنید طی روز آنقدر خسته شوید که شب وقت کافی برای فکر کردن نداشته باشید.
– بیشتر ورزش و فعالیت بدنی داشته باشید. برای اینکه کمتر فکر کنید فعالیت‌های جمعی انجام بدهید. ایروبیک بهتر از بدنسازی است چون شما را در یک فعالیت جمعی قرار می‌دهد. لازم است که هر روز یا حداقل ۵ روز در هفته ورزش کنید.
– هر کسی یک راه برای آرام کردن ذهن‌اش می‌شناسد. وقتی فکرها به شما هجوم می‌آورند به جای فرو رفتن در این افکار که همواره با ترس و اضطراب فراوانی هستند ذهن‌تان را با فعالیتی آرام‌بخش به سمت دیگری هدایت کنید.
– استرس و اضطراب را درمان کنید و از تکنیک‌های کاهش اضطراب استفاده کنید.
– افکارتان را بنویسید. نوشتن یک فعالیت شفابخش است. هیچ چیز به اندازه نوشتن به شما کمک نمی‌کند که ذهن‌تان را بشکافید. با نوشتن افکاری که نمی‌توانید به کسی بگویید حال خودتان را بهتر کنید. بهتراست یادداشت‌هایتان را نگه ندارید.
– اگر افسرده هستید یا نمی‌توانید زندگی روزمره‌تان را به شکل طبیعی دنبال کنید حتماً به فکر درمان خودتان باشید.
– به خودتان اجازه بدهید فقط زمان محدودی از روز را به او فکر کنید. ۲۰ دقیقه در روز برای این کار کافی است. در هر زمان دیگری به‌خودتان یادآوری کنید که «حالا وقت‌اش نرسیده و نمی‌توانم الان به تو فکر کنم».
– اگر رابطه شما بر اثر یک حادثه جدی مثل مرگ از دست رفته است و نمی‌توانید افکارتان را در مورد این فرد هدایت کنید و در شرایطی که فکر کردن باعث مشکلاتی در خواب، تغذیه، سلامت جسمی، تمرکز و روابط تان با دیگران شده است باید به فکر درمان خودتان باشید. فکر کردن به دیگری نباید ارتباط شما را با دیگران دچار مشکل کند.

با فراگیری نکات طلایی ؛

شعله عشق همسر را چند برابر کنید

در این مطلب کارهای ساده ای را که با انجام شان نه تنها لبخند بلکه خاطرات خوشی را در دل عشق زندگی تان حک خواهید کرد، برایتان آورده ایم تا شما هم درس بگیرید و رابطه ای مستحکم تر از قبل برای خود بسازید.
بی شک هیچ عمل خوبی، هر چند کوچک، از یاد نمی رود. اگر شریک زندگی تان حال خوشی ندارد و می خواهید او را شاد کنید یا این که در حال اثبات عشق تان هستید، در هر صورت می توانید با انجام کارهای کوچکی دل او را به دست آورید.
خوراکی های خوشمزه او را آماده کنید و آنها را در ظرفی در آشپزخانه بچینید. تماشای چهره ذوق زده او وقت دیدن غذای مورد علاقه اش لذت زیادی برایتان به همراه خواهد داشت.
* روز شریک زندگی تان را با یک دسته گل یا حتی شاخه گلی، به زیباترین شکل بسازید.
* برایش بنویسید که دوستش دارید، حتی اگر عشق تان برایش ثابت شده است.
* بدون این که از شما درخواستی داشته باشد، برایش کاری انجام دهید. به عنوان مثال کمدش را تمییز یا زباله های سطل اش را خالی کنید.
* قبل از خروج از خانه برای او نوشته ای بگذارید. به عنوان مثال روی برگه ای کاغذ یک قطعه شعر بنویسید و آن را به آینه اتاقش بچسبانید.
* در رستوران مورد علاقه او، صندلی رزرو کنید و او را به صرف یک ناهار یا شام دعوت کنید.
* اگر عکسی دیدید یا نوشته ای خواندید که شما را یاد او می اندازد، او را روی عکس تگ یا آن را برایش ارسال کنید.
* او را در خانه به تماشای یک فیلم دعوت کنید. فیلم مورد علاقه او را بخرید و با پاپکورن از او پذیرایی کنید.
* موسیقی یکی از راههای شاد کردن و نفوذ به درون افراد است. بنابراین اگر آهنگ مورد علاقه او را می دانید، آن را برایش بفرستید یا با صدای بلند پخش اش کنید.
* از خودتان یک فیلم خنده دار بگیرید و آن را، آن زمان که احساس می کنید شریک زندگی تان خسته و درگیر است، برایش بفرستید.
* خاطرات خوب تان را یادآوری کنید. این کار خنده را بر لبان هردویتان می نشاند و شما را رمانتیک تر از قبل خواهد کرد.
* در زمان های استراحت اش به او زنگی بزنید و بگویید که دلتان برایش تنگ شده است. تماس های غیرقابل انتظار ثابت می کند که شما همیشه به شریک زندگی تان فکر می کنید.
* به او پیشنهاد کارهای هیجان انگیز دهید. به عنوان مثال فعالیت هایی که تا به حال انجام نداده اید، مثل بولینگ یا پاراگلایدر.
* گاهی اوقات با پیک یا غیر حضوری گل، غذا یا هدیه ای برای او بفرستید و سورپرایزش کنید.



* او را بخندانید. برای او جوک تعریف کنید یا کارهایی که او را می خنداند انجام دهید. تصویر این لحظات خوش تا همیشه در خاطر او خواهد ماند.
* برای او آهنگی را که با گوش دادنش به یاد او می افتید، بفرستید با این کار حال دلتان را به طور غیر مستقیم به او منتقل کرده اید.
* نامه ای عاشقانه بنویسید و در آن بگویید که چقدر دوستش دارید یا حتی دلایل دوست داشتن تان را بیان کنید. کدام رفتار او شما را مجذوب اش کرده است؟ آنها را روی کاغذ بیاورید و تاثیراتش را در رفتارهای بعدی او ببینید.

در هنگام خرید ؛

پس انداز را از کودکی به فرزندتان آموزش دهید

بدیهی است که برای خرید های تخصصی (مانند خرید موبایل، وسایل بازی دیجیتال یا موارد مشابه) فرزند ما بهتر است تنها به خرید نرود.
قبل از چنین خرید هایی لازم است همراه با او، تحقیق کنیم که وسیله مورد نظر او چه ویژگی ها یی باید داشته باشد تا هم نیاز او را رفع کند و هم کارایی زیاد و غیر قابل بهره برداری نداشته باشد.
برای این تحقیق می توانیم با افراد صاحب نظر مشورت کنیم یا در فضای اینترنت جستجو کرده و یا با چند فروشنده مشورت کنیم.
اما برای خرید های عمومی تر می توانیم از فرزند خود کمک بگیریم.
چرا که خرید کردن از کارهای خوبی است که هم باعث همکاری فرزندان در امور خانه می شود تا کمکی به انبوه کارهای پدر و مادر باشد و هم عاملی برای ایجاد حس مسوولیت و مهارت برای زندگی آینده آنها محسوب می شود.
همچنین، گاهی خرید کردن فرزندان بزرگ تر در مواقع ضروری برای کوچک ترها، موجب ایجاد محبت بیشتر بین آنها می شود.
بنابراین ابتدا لازم است فرزندتان را برای خرید کردن آماده سازی کنید. برای مثال اگر با فرزندانتان به خرید می روید، باید به نکات زیر توجه داشته باشید:در مورد اجناسی که می خواهید خرید کنید، از آنها نظرخواهی کنید تا توجه شان به ملاک های خرید، مثل کیفیت و قیمت مناسب، تولید داخلی بودن، سالم بودن کالا، شماره پروانه، تاریخ تولید و ... جلب شود.
از همان آغاز از خریدهای غیرضروری خودداری کنید تا این کار برای بچه ها به عنوان یک عادت دربیاید، نه اینکه جذب رنگ و ظاهر و تبلیغات کالاها شوند و هرچه در چشم زیبا آید در سبد خرید قرار داده شود.خرید را باید متناسب با مقدار پول موجود و نیاز واقعی و با توجه به اولویت های خانواده انجام داد. همچنین اگر فرزندان را تنها به خرید می فرستید، به نکات زیر توجه داشته باشید. سعی کنید به اندازه لازم و کافی، پول در اختیار فرزندتان قرار دهید. منظور این است که پولی که برای خرید به فرزندتان می دهید، نه کمتر از میزان کالای سفارش شده باشد (تا خدای ناکرده فرزند شما پس از خرید مقروض یا احیانا سرافکنده در مقابل مغازه دار و سایر مشتری ها شود) و نه خیلی بیشتر از حد نیاز، تا برای خریدهای غیرضروری وسوسه شود!
به مغازه ها و فروشندگان، مسیر رفت و آمد و به مدت زمان رفت و برگشت او توجه و نظارت داشته باشید (از قبل شناخت نسبی به دست آورید) و توصیه های لازم در باره رفتار با غریبه ها را به او یاد بدهید.
نوعی برنامه ریزی داشته باشید که بچه ها مکررا به خرید نروند، بلکه با کمی هماهنگی، خریدها بیشتر به صورت یکجا انجام شود تا از اتلاف وقت آنها پرهیز شود.
کودکان را در ساعات دیر وقت شب یا صبح خیلی زود به خرید نفرستید. به آنها تذکر بدهید که هر خریدی درست نیست، مانند خرید شانسی ها یا مواد محترقه یا برخی از مواد غذایی ظاهرا جذاب که از نظر تغذیه ای مضر هستند، مثل یخمک، پفک و ... یا چیزهایی که در خانه موجود است و نیاز به خرید آنها نیست.
به فرزندانتان یاد دهید برای خرید کردن با شما مشورت کنند و برای خرج کردن پول خود هم برنامه ریزی و دقت داشته باشند.
فرزندان و نگهداری از اسکناس ها!
نحوه نگهداری از اسکناس ها را باید به فرزندان آموزش داد تا از ضرر ملی ناشی از عدم نگهداری صحیح پول جلوگیری شود. می توانید برای آنها یک کیف پول کم هزینه تهیه کنید.
بچه ها باید ارزش پول درآوردن، پول نگه داشتن و پول خرج کردن را بدانند. به آنها بیاموزید که پول نعمتی از جانب خداست که با زحمات فراوان پدر و مادر به دست می آید.
بنابراین نباید به راحتی از بین برود و باید در قبال آن احساس مسوولیت کنند.
در ضمن باید این را هم بدانند که پول وسیله است، نه هدف و در برخورد با پول باید نه آن قدر وابسته بود که به مرز بخل و خسیس بودن رسید و نه آن قدر بی توجه که به مرز اسراف و زیاده روی وارد شد.

فال روزانه

فروردین

شما امروز خیلی ایده آل فکر می کنید و این چیز بدی نیست. حداقل فعالیت‌هایتان بر پایه ساختن جهانی بهتر شکل می گیرد. فقط مطمئن باشید آرزوهایی که دنبال می کنید قابل اجرا و کاربردی باشند.

اردیبهشت

امروز شما با کارهای زیادی مواجه هستید و کار سخت شما ممکن است مقداری خسته کننده باشد. به هر حال طفره رفتن از آنها موجب می‌شود که هیچ کاری انجام نشود، و شما تا زمانیکه وظایف تان را کاملا انجام ندهید نتوانید از تعطیلات آخر هفته خود لذت ببرید.خوشبختانه،برداشتن گامی‌استوار که تمام طول روز بتوانید آن را ادامه دهید برایتان بسیار مناسب تر از گرفتن یک جایزه جالب توجه است.

خرداد

ممکن است امروز وظایف خانوادگی به شکل غیر قابل انتظاری پیش بیایند، شاید شما اشتباها فکر می‌کردید که مسایل قدیمی همه تمام شده‌اند، اما می‌بینید که خرده کارهای زیاد دیگری هستند که انتظار شما را میکشند. یک مقدار تمرکز عمیق می‌تواند واقعا احساس آزادی بیش از آنچه که انتظار دارید به شما ببخشد، پس هر کاری را که فکر می‌کنید سرانجامی برای شما نخواهد داشت قبل از اینکه شروع به انجامش کنید خاتمه دهید.

تیر

ممکن است شما امروز احساس کنید اگر زمان را نگه دارید، با کمی‌انعطاف پذیری می‌توانید دیگران را تشویق کنید که طبق روش شما عمل کنند. در عوض، شما نیاز دارید که خودتان را سازگار با آنها کنید حتی اگر تغییر کردن روز شما برایتان دشوار باشد. خودتان را آماده کنید که اگر فرشته نگهبان شما سر رسید و خواست به شما یاری رساند بله بگویید. اجازه ندهید که غرور شما مانع رسیدن شما به موفقیت شود.

مرداد

وضعیت مالی شما چنین است که اگرفرصتی پیش بیاید که بخواهید ساعات کاری تان را دتغییر دهید احتمالا انتخاب زیادی نخواهید داشت. شما نمی‌توانید فرصتی را که امروز به سراغتان می‌آید از دست بدهید ، چه یک پروژه جدی باشد یا یک کار نیمه وقت در تعطیلات. خوشبختانه، حالت جدی به شما یک منظره شاداب می‌دهد و به شما این امکان را می‌دهد که بتوانید تمام راه‌های مختلف را برای رسیدن به موفقیت در نظر بگیرید.

شهریور

امروز ممکن است احساس کنید کسی مانع راه شما است، اما عجیب اینکه این مانع می‌تواند بسیار کمک کننده باشد، برخلاف بعضی از همسالانتان کار کردن با وجود محدودیت هایتان به شما احساس آرامش می‌دهد. زندگی شما اکنون دارای هدف است، حتی اگر بر وضعیت کنونی شما متمرکز باشد، با وجود این، متاسف نباشید از اینکه دارید به قدر کافی به خودتان خوش می‌گذرانید. کار زیاد و زندگی بدن تفریح راه حل مناسبی نیست.

مهر

امروز ممکن است نزدیک ترین دوست شما، شما را به خوبی درک نکند. شما نمی‌توانید امروز این کار را آسان تر کنید چرا که مایل نیستید هر چیزی را که لازم است بدانند به آنها بگویید. شما سعی نمی‌کنید که زندگی تان را از همین هم که هست پیچیده تر کنید، شاید این به خاطر این باشد که شما می‌ترسید که برای دیگران دشوار باشد که حرف‌های شما را گوش کنند. هنوز هم، اگر یک اقدام حساب شده بکنید ممکن است به بهترین نحو ممکن خوب به هدف تان برسید.

آبان

ممکن است اخیرا فرصت هایی را با بی‌تصمیمی غیرقابل انتظار و تاخیرات، عقب انداخته باشید. حالا آخرین فرصت برای شما پیش آمده که بتوانید شغلی که بتواند آینده شما را تضمین کند را با اقتدار کامل دنبال کنید. ترسیدن می‌تواند به طور موقت شما را از کار بیندازد و شما نگران هستید که آنها شما را غرق کنند. فقط بهترین کاری که می‌دانید درست است انجام دهید و بعد اجازه دهید که بهترین نتایج ممکن را به دست آید.

آذر

اگر چه نقش شما در دنیای بیرونی است، ممکن است امروز بترسید که حد و مرز خود را ؛هنوزمشخص نکرده باشید. شما مایل هستید که بر تشویش‌های شغلی خود بوسیله تفسیر کردن کمبودها و شکست هایتان غلبه کنید. از زمانیکه خورشید به نشان شما برای ماه بعدی بازگشت، متاسف نباشید که با بزرگ فکر کردن وحتی بزرگ تر عمل کردن می‌توانید بر مشکلاتتان غلبه کنید. طرح‌های بزرگ می‌تواند واقعا کلید رسیدن شما به موفقیت باشد.

دی

با وجود اینکه شما به طور طبیعی محتاط هستید، باز هم مایل هستید که امروز برای شما به طور جالب و مهیجی ناشناخته باشد. ستاره مشتری مطمئن اخیرا از نشانه شما حرکت کرده است، که شما را کمک کند تا نیمه واضح تر و روشن‌تر اشیاء را ببینید. به جای دوباره تکرار کردن همه توجیهاتی که شما دارید که بگویید نه، دلیل تازه‌ای بیاورید که بگویید بله.

بهمن

شما ممکن است اخیرا دچار حساسیت عاطفی شده باشید، امروز، به هر حال، شما آماده هستید که کار دشوار و ضروری را برای مواجه شدن با ترس‌هایتان انجام دهید و بر آنها غلبه کنید. کیوان، اکنون حامی شماست و برایتان حد و مرزها را مشخص می‌کند. به جای فرار کردن از کارهای در هم برهم، در لحظه حال قرار بگیرید و ببینید که در قلب‌تان چه می‌گذرد.

اسفند

شما ممکن است این روزها از بازی‌های جبر زمانه که در روابطتان پیش می‌آید خسته شده باشید. خوشبختانه، می‌توانید برای آن راهی پیدا کنید.
پس مجبور نیستید که دور خودتان بچرخید. راه حل حتما نباید از بهترین حالت ممکن انتخاب شود. در عوض، اختلافات نظرات شما با دیگران می‌تواند بی‌اهمیت باشد. به جای آن شما بر اهداف طولانی مدت خود تمرکز کنید به جای اینکه از اهداف کوتاه مدتی که زود به نتیجه می‌رسند شادمان شوید.