آشپزی

کباب دیگی

کباب دیگی یا کباب تابه ای یکی از کباب های سنتی ایرانی است که طرفداران زیادی دارد.

مقدار سرو: برای ۵ نفر

مواد لازم :

گوشت سردست گوساله: ۵۰۰ گرم
گوشت قلوه گاه گوسفندی: ۲۰۰ گرم
پیاز (چرخ شده): ۲۰۰ گرم
روغن: یک پیمانه کوچک
نمک: ۲ قاشق سوپ خوری
فلفل سیاه (پودر شده): ۲ قاشق چای خوری
تخم مرغ: یک عدد
زعفران (آب کرده): ۲ قاشق سوپ خوری
کباب دیگی

طرز تهیه :

۱. ابتدا گوشت قلوه گاه و سردست را یک بار نمک زده و به مدت ۴ الی ۵ ساعت در یخچال نگهدارید.
۲. سپس پیاز را چرخ کرده، آب پیاز را گرفته به طوری که خیلی خشک نشود و خیلی هم آب نداشته باشد.
۳. پیاز و گوشت را مخلوط کرده و فلفل سیاه پودر شده، زعفران و تخم مرغ را اضافه کرده و ۳۲ بار با دنده ریز چرخ گوشت چرخ کنید و کاملا ورز دهید تا چسبندگی کامل را داشته باشد.
۴. سپس کف تابه را با روغن کمی چرب کرده گوشت را در تابه به قطر نیم سانت تا یک بند انگشت پهن کنید، بعد آن را با کفگیر چوبی حالت بدهید و برش دهید تا برش ها به شکل کباب سیخی در آیند. دقت داشته باشید که حرارت نباید خیلی زیاد باشد تا روی کباب شما برشته شود و مغز آن خام بماند و یا نباید حرارت اینقدر کم باشد که کباب شما آب بیندازد.

نکته :

۱. گوشت را ۲ بار با دنده ریز چرخ گوشت چرخ کنید.
۲. آب پیاز را کامل بگیرید. پیاز را ۲ ساعت زودتر چرخ کنید، روی آن را بپوشانید و در یخچال نگهدارید.
در نبود قلوه گاه گوسفندی از ران گوساله و قلوه گاه گوساله استفاده نمایید.

سیب زمینی تنوری با پنیر

سیب زمینی تنوری (یا اسکالپ سیب زمینی) یک پیش غذای بسیار خوشمزه است که می توان آن را با تنهایی یا همراه با خوراک های گوشتی سرو کرد.

مواد مورد نیاز :

سیب زمینی: ۲ عدد
کره: ۱۰۰گرم
پنیر فتا (خردشده): ۱۵۰ گرم
پنیر چدار (رنده شده): ۲ ق س
خامه صبحانه: ۵۰۰ گرم
نمک و فلفل: به میزان لازم
روغن زیتون: ۲ ق چ

روش پخت :

۱. سیب زمینی (درشت و یک اندازه) را همراه با مقداری آب و نمک داخل قابلمه ای بگذارید تا پخته ولی له نشود. بعد آن را آبکش کرده و بگذارید تا از حرارت افتاده و خنک شود تا هگام برش خرد نشود.
۲. به وسیله چاقوی تیز روی هر کدام از سیب زمینی ها با فاصله نزدیک و منظم برش بزنید؛ ولی چاقو را تا آخر پایین نبرید، زیرا حلقه های سیب زمینی باید در یک طرف به هم وصل باشند.
۳. کره (قبل از استفاده در فریزر گذاشته شود)، را به قطعات نازک برش دهید.
۴. پنیر فتا (یا پارمزان) و کره را یکی در میان در شکاف های سیب زمینی قرار دهید و روی آن ها را با نمک، فلفل و روغن زیتون مزه دار کنید.
۵. سیب زمینی را زیر گریل که از قبل روشن شده، حدود ۵ دقیقه بگذارید تا پنیر ذوب شود. بعد آن را از فر خارج کنید و روی آن خامه (یا ماست چکیده) و مقداری پنیر چدار (یا هر پنیری که دوست دارید) بریزید و با سبزیجات تازه یا خشک مانند شوید، تره یا پیازچه (خردشده) تزیین کنید.

چیز کیک گیلاس

تهیه این چیز کیک نیازی به زحمت و صرف زمان زیاد نداره و خیلی راحت و سریع آماده میشه. برای تزیین چیز کیک از هر نوع مربا و یا حتی میوه‌های تازه هم می تونید استفاده کنید.

مواد لازم :

بیسکوئیت ۱۲۵ گرم
کره ۷۵ گرم
پنیر خامه ای ۳۰۰ گرم
پودر قند ۱/۲ پیمانه
وانیل ۱/۴ قاشق چای خوری
آبلیمو ۱/۲ قاشق چای خوری
خامه ۱ پیمانه
مربای گیلاس ۲۸۰ کیلوگرم

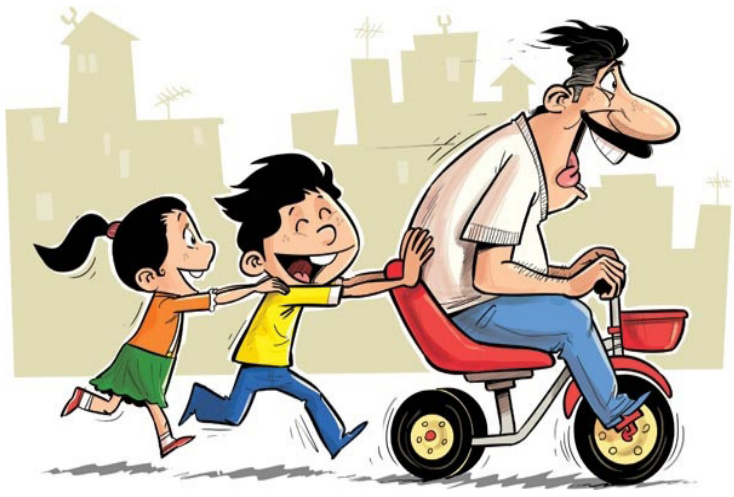
۱. از بیسکویت دایجستیو استفاده کنید.
۲. خامه رو کمی بزنید.
۳. چیز کیک باید حداقل برای ۳ ساعت تا یک شب در یخچال استراحت کنه.

طرز تهیه :

۱. بیسکویت رو در غذاساز بریزید و تا خرد بشه بزنید. کره (نرم) رو اضافه کنید و مواد رو بزنید تا پودر بشه.
۲.ترکیب رو در قالب کمربندی ۲۰ سانتی‌متری بریزید، اون رو به کف قالب فشار بدید.
۳. در کاسه‌ای، پنیر خامه‌ای، پودر قند، وانیل و آبلیمو رو با هم ترکیب کنید.
۴.خامه رو به ترکیب پنیر اضافه کنید و خوب هم بزنید.
۵.مواد چیز کیک رو روی لایه بیسکویت بریزید و روی اون رو صاف کنید. چیز کیک رو حداقل برای ۳ ساعت تا ۱ شب در یخچال بذارید.

برای بهتر زندگی کردن ؛

کودک باشید تا بزرگسالی برایتان ساده تر شود!



وقتی بچه بودید بی صبرانه می خواستید بزرگ بشید. روزایی رو تصور می کردید که پر از آزادی بود، بدون اینکه کسی بگه چکار کنید، هیچ تکلیفی برای انجام دادن نداشتید و می تونستید هرچقدر می خواید تلویزیون ببینید.

اما همین که به بزرگسالی رسیدید دیدگاهتون تغییر کرد. یادتون میاد وقتی بچه بودید، چقدر زندگی ساده بود. حتی شاید درباره برگشتن به اون دوران خیال پردازی کنید، اون زمان درگیر اینکه چه کسی بشید و چه رفتاری داشته باشید، نبودید.

پاسخ این سوال که کدوم دوران زندگی بهترین زمان بود، جایی بین کودکی و بزرگ شدنه. با این حال افراد بزرگسال هنوزم می تونند چیزایی رو از زمانی که جوون بودند یاد بگیرن.

حتما لازم نیست همه تعهدای بزرگسالی تون رو رها کنید، اما کشف دوباره ویژگی های بچگی تون می‌تونه زندگی بزرگسالی الانتون رو خیلی جالب تر کنه.

۱- باور به اینکه هرچیزی ممکنه.

اگه از یه کودک بپرسید وقتی بزرگ می شه می‌خواد چکاره بشه، فورا یه جوابی می گیرید. کودک نه فقط می تونه با همه جزئیات، جوابتونو بده بلکه با اعتماد بنفس بالا، به توانایی خودش برای رسیدن به آرزوش ایمان دارد.

آتش نشانی که به صورت نیمه وقت دامپزشکی هم می کنه؟ دندون پزشکی که تابستونا تو سیرک کار می کنه؟ البته! چرا که نه؟ بچه ها هر چیزی رو که دوست داشته باشند انتخاب می کنند و بهش باور دارند.

اما جایی تو میانه راه، افراد بزرگسال یادشون میره به خودشون یادآوری کنند پر از توانایی های نامحدودن. بزرگسالان به شدت از شکست می ترسند طوری که برای امتحان یه چیز جدید، ممکنه این احساس اونا رو فلج کنه. بچه ها ایده هاشون رو قضاوت نمی کنند. از شکست نمی ترسن و برای بدست آوردن چیزی که فکر می کنند جذابه اقدام می کنند.

۲- اذعان به قدرت بازی

بچه ها بازی رو به همه چیز اولویت میدن. نوع تفریحشون ممکنه با گذشت زمان تغییر کنه اما اهمیتش نه! کم شدن تمرکز روی بازی، چیزیه که به جای اینکه افرادو برای رشد آماده کنه، اونا رو عقب نگه می داره. بزرگسالی شاید جدی باشه اما زندگی خیلی از موفق ترین افراد، سرشار از تفریحه.

آلبرت انیشتین گفته: بازی، یکی از بالاترین انواع تحقیقه. پس شما هم تحقیق کنید!

خودتون رو یه ورزشکار می دونید؟ بعد از کار به یه تیم ورزشی ملحق بشید. هر چیزی که باعث بشه تفریح کنید و لذت ببرید،

می تونه مفید باشه.

تفریح ارتباط رو تقویت می کنه، استرس رو از بین می بره، خلاقیت رو فعال می کنه، اطمینان می سازه و به بزرگسالان اهمیت همکاری رو یادآور می شه.

۳- غریبه ندونستن دیگران

از نظر بچه ها، غریبه ها دوستانی هستند که هنوز اونا رو ندیدند. درباره ش فکر کنید: وقتی بچه ای به پارکی می ره که پر از چهره های نا آشنا است، سریع به یکی از گروهایی که اونجا هست میره و خودشو معرفی می کنه و تو تفریح اونا شریک میشه.

بزرگسالان از چنین چیزی تعجب می کنند و می گن: باورم نمیشه اینطوری خودشو معرفی کرد! خیلی شجاعه. کودکان خودشون رو تو معرض رابطه با دیگران قرار میدن اما بزرگسالا نه! تا جایی که ممکنه از این کار دوری می کنند، چون اینکه در معرض دید بقیه قرار بگیرن، ناراحتشون می کنه.

برای همین خیلی مهمه که آگاهانه، این رفتار کودکان رو یاد بگیریم و استفاده کنیم. خودتون رو تو موقعیتی قرار بدید که اطرافتون افراد غریبه ای قرار بگیرن که می تونن به دوست جدیدتون تبدیل بشن.

۴- خودتون رو تو لحظه غرق کنید

بچه ها هیچ وقت تو یه لحظه با عروسک و نقاشی و کارای دیگه درگیر نمیشن. یه کاری رو انتخاب می کنند و تجربه اونو کاملا حس می کنند و تا وقتی که کارشون با چیزی که انتخاب کردند تموم نشده، سراغ یه کار دیگه نمیرن. لحظه ای رو که تجربه می‌کنند کامل در آغوش می گیرن و همین باعث شادی شون می شه.

افراد بزرگسال همزمان خودشون رو درگیر چند کار می کنند. انجام چند کار با هم، باعث حواس پرتی می شه. وقتی می گید خیلی سرم شلوغه و تو یه لحظه کاملا درگیر یک کار نمیشید، یعنی توجیهی پیدا کردید برای اینکه کامل تو زمان حال نباشید.

یادآوری کردن اتفاقات دیروزو رها کنید و به اتفاقاتی که اطرافتون می افته توجه کنید. وسواس بیش از حد روی کار و فرو رفتن تو افکار مربوط به آینده رو رها کنید و به اتفاقا و چیزایی که الان باید ببینید توجه نشون بدید. به لیست بی پایان کارهایی که باید انجام بدید فکر نکنید و یکی رو برای انجام دادن بردارید.

کاملا درگیر هر کاری که انجام میدید بشید تا کیفیتش زیاد بشه. انجام چند کار با هم، تمرکز و انرژی تون رو می دزده. مثل یه بچه رفتار کنید تا همه چیز ساده تر بشه.

۵- کمی از محدودیت های خودتون کم کنید.

کودکان نمونه ی راحتی هستند، چون هر طور که خودشون بخوان رفتار می کنند. مثلا می بینید که یه بچه با لباس زیرش تو خونه، این طرف و اون طرف می دوه و یا هر طور که دوست داره می رقصه. اگه بزرگسالا هم بتونند تو بعضی کارا همین طور راحت باشند، زندگی براشون خیلی ساده تر میشه. به عنوان یه بزرگسال، کم کردن محدودیتا معنیش رفتار نا مناسب یا رها کردن مسئولیت ها نیست. این یعنی بتونید خودتون باشید و به بهترین شکل ظاهر بشید.

توصیه همیشگی پزشکان ؛

ورزش مغز و جسم آلزایمر را عقب می‌اندازد

بنابر تقویم سازمان بهداشت جهانی در روزهایی به سر می‌بریم که به بیماری آلزایمر و مبتلایان به این بیماری اختصاص داده شده است. بنابر آمارهای جهانی هر ۳ ثانیه یک نفر در جهان به بیماری مخوف آلزایمر مبتلا می‌شود. این آمار تکان‌دهنده است و با چنین روندی چه بسا در سال‌های آینده هریک از ما یا یکی از اطرافیانمان دوران سالمندی‌اش را با این بیماری سپری کند. کافی است کمی با خود روراست باشیم تا بفهمیم که این آمار چقدر نگران‌کننده است. تصور زندگی بدون حافظه و خاطره و ناتوانی در انجام ساده‌ترین امور روزمره، بسیار تلخ و ناراحت‌کننده است؛ پس باید راهی یافت تا از ابتلا به آلزایمر درامان ماند یا در صورت ابتلا دست کم- مانع پیشروی آن شد.

دکتر غلامرضا حاجتی در تعریف آلزایمر، می‌گوید: بیماری آلزایمر شایع‌ترین بیماری حوزه اختلالات حافظه و زوال عقل است که همه بخش‌های حافظه و شناخت را درگیر می‌کند. این بیماری با اختلال در حافظه و فعالیت‌های روزانه نمایان می‌شود. رئیس هیأت مدیره انجمن آلزایمر ایران با اشاره به علائم این بیماری می‌افزاید: این بیماری پیش‌رونده، با علائمی مانند اختلال در حافظه کوتاه مدت آغاز شده است و بتدریج با از بین رفتن سلول‌های مغزی و اختلال در عملکرد مغز، به زندگی فرد مبتلا خاتمه می‌دهد. در حقیقت در نخستین مراحل، بیمار علائم خلقی و کمی افسردگی از خود نشان می‌دهد اما در گام بعدی شناخت و حافظه وی دچار اختلال می‌شود. بتدریج با پیشرفت بیماری فعالیت‌های روزانه بیمار دچار مشکل می‌شود و پس از آن علائم روانی و رفتاری مانند اختلال در خواب، بی‌قراری و سرگشتگی خودنمایی می‌کند. در مرحله بعدی اختلال‌های حرکتی مرتبط با این بیماری مانند اختلال در تکلم، بلع و... بیمار را گرفتار می‌کند و در نهایت عوارض غیرمستقیم بیماری مانند عفونت ریه و عفونت ادراری و... به زندگی بیمار خاتمه می‌دهد.

وی در ادامه خاطرنشان می‌کند: هرچند این بیماری بیشتر در سنین ۶۰ سالگی به بعد خود را نشان می‌دهد اما روند پیشرفت آن در افراد مختلف متفاوت است. بررسی‌ها نشان می‌دهد طول مدت این بیماری از ۲ تا ۲۰ سال را دربرمی گیرد اما به طور متوسط این بیماری طی۸ سال به مراحل انتهایی خود می‌رسد. این تفاوت در طول مدت بیماری، به شیوه زندگی در دوران نوجوانی، جوانی و میانسالی باز می‌گردد.

* راهی برای تعویق بیماری

دکتر حاجتی، متخصص مغز و اعصاب معتقد است ورزش مغز و جسم، درکنار فعالیت‌های فیزیکی و تغذیه مناسب سن ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد و روند پیشرفت آلزایمر را کند می‌کند درحالی که ابتلا به چربی و فشار خون و استفاده از مواد مخدر و برخی داروها می‌تواند سن ابتلا به آن را پایین بیاورد.

او تأکید می‌کند: منظور از ورزش مغز، افزایش ذخایر حافظه و شناختی مغز است. کسانی که در سنین پایین با آموختن زبان جدید یا موسیقی، حفظ شعر، حل تست‌های هوش و جدول‌های هندسی و اعداد، ذخایر و حافظه شناختی مغز خود را افزایش می‌دهند از ابتلا به این بیماری در امان هستند یا در صورت ابتلا، روند پیشرفت بیماری در آنها کندتر خواهد بود. البته نباید از نقش ورزش جسمی و تغذیه نیز غافل شد. انجام ورزش جسمی منظم حداقل ۳ جلسه یک ساعته در هفته و همچنین مصرف یک بشقاب میوه و سبزی به صورت روزانه و استفاده نکردن از مواد افزودنی و فست فودها در کنترل این بیماری بسیار مؤثر است.

حاجتی درخصوص آلزایمر زودرس می‌گوید: ابتلا به آلزایمر زودرس نادر است و معمولاً کاهش حافظه در سنین جوانی به دلیل اضطراب و افسردگی روی می‌دهد. البته از دست دادن خفیف حافظه در افراد بالای ۶۰ سال نیز شایع است و هر حواس پرتی یا کاهش تمرکزی نشانه ابتلا به آلزایمر نیست.

رئیس هیأت مدیره انجمن آلزایمر ایران با اشاره به اینکه ۹۰ درصد مبتلایان به آلزایمر به پزشک مراجعه نمی‌کنند، توصیه می‌کند: از آنجا که تشخیص زود هنگام، فرصت زندگی معنی دار و باکیفیت را برای سالمندان مهیا می‌کند، توصیه می‌کنم پس از سن ۶۵ سالگی به متخصصان مغز و اعصاب و اعصاب و روان یا متخصصان طب سالمندی که در زمینه دمانس مهارت دارند مراجعه کنند و تست‌های غربالگری را انجام دهند.

با توجه به رشد کودک ؛

به فرزندانمان چقدر اطلاعات جنسی بدهیم!

آموزش دادن درباره مسائل جنسی به فرزندان یک ضرورت است. آموزشی که می‌تواند از بروز بسیاری از آسیب‌ها جلوگیری کرده و البته پاسخی صحیح به کنجکاوی‌های بجای کودکان بدهد. درباره این مسائل بهترین آموزگاران والدین هستند، بویژه مادران که کودکان احساس امنیت بیشتری نسبت به آنها دارند و به آموزش‌هایشان بیشتر اعتماد می‌کنند، اما مسأله مهم این است که بچه‌ها در هر سنی تا چه میزان باید با مسائل جنسی آشنا باشند؟

باید با توجه به مراحل رشد کودک، به پرسش های فرزندتان پاسخ دهید. هر چه سن او کمتر است پاسخ‌ها را عینی‌تر و با لحن جدی تری بگویید و اگر کودک خواستار دانستن بیشتر بود بگویید بعداً در این باره صحبت می‌کنید. جواب‌های شما باید حداکثر در دو سه جمله باشد و بعد از ۱۰ سالگی اطلاعات بیشتری را از طریق کتاب به فرزندتان منتقل کنید. فضایی ایجاد کنید که فرزندتان پاسخ سؤال هایش را از شما بگیرد نه از گروه همسالان، سایت‌های اینترنتی و فیلم و عکس یا اشخاص غیرمعتبر.

بچه‌های زیر ۵ سال باید نام صحیح اعضای بدن از جمله اعضای تناسلی را بدانند. آنها باید درک کنند که نوزادان از رحم مادر متولد می‌شوند و مهم‌تر از همه مفهوم فضای خصوصی را هنگام تعویض لباس و رفتن به توالت بدانند. به کودکان ۵ سال خود معنای اعضای خصوصی و غیرقابل لمس توسط دیگران را آموزش دهید و بگویید که جز مادر و پزشک (آن هم در حضور والدین) کسی دیگر اجازه لمس این اعضا را ندارد. در این سن باید اعتمادسازی کنید تا فرزندتان براحتی درباره مسائل مربوط به اعضای خصوصی اش، درباره جنسیت و... با شما صحبت کند.

بین ۶ تا ۹ سالگی بچه‌ها باید بتوانند تولید مثل حیوانات و گیاهان را به‌عنوان بخشی از چرخه حیات درک کنند. در پاسخ به سؤال هایی مثل «نوزادان از کجا می‌آیند؟» به آنها بگویید که پدر و مادر با کمک هم این کار را می‌کنند و برای ملموس‌تر شدن قضیه، کاشتن بذر گیاهان را به فرزندتان نشان دهید.

کودک در این سن باید از تفاوت بین دو جنس آگاه باشد و بتواند نام صحیح و رسمی اندام تناسلی خود و جنس مخالف را بگوید. همچنین باید مقدمات بهداشت شخصی درمورد اعضای تناسلی را یاد بگیرد.

بین ۹ تا ۱۳ سالگی سنی است که بچه‌ها باید نقش‌های جنسیتی خود را بخوبی بشناسند، با بلوغ آشنا شده و از روند تولید مثل، سقط جنین و جلوگیری از بارداری در قالب آموزش‌های علمی آگاه شوند. نوجوان‌ها باید در این سن بفهمند که سوءاستفاده جنسی چیست و چه مصداق‌هایی دارد و چطور باید خود را از موقعیت‌های خطرناکی که ممکن است این امر رخ دهد،دور کنند.

به راحتی افسرده نشوید ؛

راهکارهای ساده‌ای که سلامت روحی را تقویت می کنند

امروزه بسیاری از ما به‌راحتی دچار اضطراب و افسردگی می‌شویم.

خوشبختانه راهکارهای ساده‌ای وجود دارند که با کمک آنها می‌توانیم در زمان کوتاهی به احساس بهتری برسیم.

مصرف روزانه سبزیجات

براساس تحقیقی که در دانشگاه سیدنی انجام شد کسانی که روزانه مصرف سبزیجات بیشتری دارند، استرس و افسردگی را کمتر تجربه می‌کنند.

حالت بدنی مناسب

حالت بدنی درست، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و با افسردگی مقابله می‌کند. قوز کردن به طور طبیعی می‌تواند باعث ایجاد حالت ضعف و ترس شود و افسردگی و کاهش اعتماد به نفس را به دنبال داشته باشد.

استفاده از گوش‌گیر

مطالعه‌ای که در آلمان روی بیش از ۱۵ هزار نفر انجام شد نشان داد شیوع افسردگی و اضطراب در میان کسانی که از سر و صدای محیط رنج می‌برند دو برابر است. استفاده از گوش‌گیر به سلامت روحی در این محیط‌ها کمک می‌کند.

کمک به دیگران

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد کسانی که بیشتر به افراد نیازمند کمک پولی می‌کنند شادتر از کسانی هستند که کمتر این کار را انجام می‌دهند.

آواز خواندن

آواز خواندن از طریق افزایش ترشح هورمون اندروفین که ایجاد کننده احساس مثبت است، شادی و کاهش استرس را به دنبال دارد.

استفاده از گل‌های تازه

مطالعات محققان دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد استفاده از گل‌های تازه در محیط، سطح انرژی و شور و شوق را افزایش می‌دهد و در فرد حس رضایتمندی از زندگی ایجاد کند.

دیدن فیلم‌های غمگین

دانشمندان می‌گویند دیدن فیلم‌های گریه‌آور باعث می‌شود به زندگی و روابط خودتان بیندیشید و در نهایت احساس بهتری داشته باشید.

کاکائو و شکلات

براساس مطالعات، مصرف کاکائو و شکلات تاثیرات مثبتی بر روحیه و عملکرد شناختی افراد به جا می‌گذارند.

آشپزی کردن

مطالعات نشان می‌دهد آشپزی به عنوان یک فعالیت خلاقانه درشرایطی که احساس خوبی ندارید، می‌تواند احساس شادی را در شما افزایش دهد.

نوشتن

روی کاغذ آوردن احساسات به تخلیه احساسات منفی کمک می‌کند و با کاهش فعالیت آمیگدال ـ بخشی از مغز که مسئول احساساتی مانند ترس، خشم و اندوه است ـ باعث می‌شود، احساس شادی کنید.

مواد غذایی تخمیر شده

تحقیقات نشان داده است کسانی که در رژیم غذایی خود از مواد غذایی تخمیر شده‌ای که حاوی پروبیوتیک‌ها هستند بیشتر استفاده می‌کنند علائم اختلالاتی مانند اضطراب اجتماعی و اختلال عصبی را کمتر نشان می‌دهند. ماست، خیارشور و کیمچی از مواد غذایی تخمیرشده هستند.

فال روزانه

فروردین

مثل اینکه امروز همه می‌خواهند دوست شما باشند و شما نمی‌توانید به کسانی که ازتان درخواست کمک می‌کنند به راحتی جواب منفی دهید.

شما احساس محبوب بودن می‌کنید و نمی‌خواهید که این محبوبیت را از دست بدهید. با این حال درست نیست که به خاطر اینکه دیگران شما را دوست داشته باشند از آنها حمایت کنید. الان بهترین تاکتیک برای شما متعادل نگه داشتن روابط دوستانه تان است.

اردیبهشت

امروز شما دوست دارید در محل کارتان باشید، چراکه امیدهای خیلی زیادی برای کارهایی که می‌خواهید تمام کنید دارید. اما انتظاراتی که به دنبال این کار شما به همراه است، موجب ناامیدی تان در چند روز آینده می‌شود. دچار وسوسه نشوید و هر کاری که هر کسی بهتان پیشنهاد می‌کند را انجام ندهید! فقط پایتان را به اندازه گلیمتان دراز کنید.

خرداد

هم اکنون شما به خصوص وقت‌هایی که جذابیت‌تان چشم کسی را می‌گیرد، می‌توانید فردی کاملاً مجاب کننده باشید. اما چرخه فعال و پویای بین عطارد سیاره بخت شما و ژوپیتر حاکی از این است که اگر یک بار شروع به صحبت کنید دیگر نمی‌دانید کی باید از حرف زدن دست بردارید!

اگر شما زیاد حرف بزنید، پیام خود را به درستی به دیگران نخواهید رساند، بنابراین قبل از اینکه شروع کنید خوب حواس خود را جمع کنید.

تیر

شما در آستانه عصبانی شدن هستید، چراکه نمی‌توانید در برابر تغییراتی که به وجود آمده بیش از اندازه جدی باشید. دیگران سعی می‌کنند دلیل اینکه باید انسان کامل و ظیفه شناسی باشید را به شما بگویند، اما شما فقط به فکر تفریح کردن هستید! ماه تاریک برج جدی نشانه خوبی برای مهمانی رفتن نیست، اما حمایت و هم صحبتی با دوستانتان بهتان کمک می‌کند این شرایط سخت را با موفقیت پشت سر بگذارید.

مرداد

شما امروز حرف‌های زیادی برای گفتن دارید و به دنبالی منبری برای صحبت کردن و گفتن حرف‌هایی بیهوده می‌گردید!! اما وقتی شما از گفتن این حرف‌ها هدفی ندارید، دیگران هم دوست ندارند به حرف‌هایتان گوش بدهند. هرچقدر که با پرداختن به جزئیات وقتتان را تلف کنید، سخنرانی شما غیر قابول قبول‌تر به نظر می‌رسد. در نهایت اگر درایت و منطق خود را ملاک قرار بدهید، عاقلانه تر از این است که هر کسی که پیش رویتان نشسته را قانع کنید.

شهریور

امروز زمانی که ایده‌های خود را برای دیگران آشکار می‌کنید، نظرات عالی شما در مورد عشق در بوته آزمایش قرار می‌گیرد.

شما می‌دانید که افکارتان با روش معمول و مرسوم نگاه گردن به اشیاء، با یکدیگر هماهنگ و سازگار نمی‌شوند. از متفاوت بودن نترسید، حتی شاید از این کار لذت هم ببرید. فقط آنقدر انعطاف ناپذیر نباشید که دیگران ازتان دوری کنند، چراکه شما معمولاً آدم سرسخت و لجوجی هستید.

مهر

شما امروز حس خوبی نسبت به خود و جایگاه خود در زندگی دارید، اما چونکه نمی‌توانید هرچیزی را سر جای خود نگه دارید، نمی‌توانید به روشنی دیدگاه خود در مورد موقعیت‌های شخصی و سیاسی را ابراز کنید. شما در یک لحظه فوق العاده خوش بین شده و در لحظه دیگر گویی که آسمان به زمین رسیده! ایمان و اطمینان شما خیلی سریع به بدبینی تبدیل می‌شود، بنابراین تا موقعی که دیدگاه‌های بیش از حد احساسی خود را متعادل نکرده‌اید هیچ تصمیم مهمی نگیرید.

آبان

حتی اگر در زندگی تان مشکلی به وجود آمده باشد، شما همیشه می‌توانید به مطالعات معنوی خود اتکا کنید. ولی متاسفانه شما انقدر در فلسفه و متافیزیک غرق شده‌اید که می‌کوشید شرایط سخت را به موقعیتی خیلی عالی تبدیل کنید. شاید این کار بعضی وقت‌ها خوب باشد، ولی اکنون بهتر است به جای سیر کردن در آسمان‌ها کمی واقع بین تر باشید.

آذر

امروز با توجه به گردش بهرام به دور ژوپیتر پیام‌هایی به شما ارسال می‌شود که می‌توانید در اوج باشید. امروز ژوپیتر سیاره فرمانروای شما تلنگری قوی از بهرام نگران دریافت می‌کند و انرژی و توانایی مضاعفی به شما می‌دهد و یا اینکه شما را در مباحثه‌های غیر لازم قرار می‌دهد. به جای اینکه بر سر اختلافات جزئی بحث کنید، با ایده‌های بزرگ موافقت کنید و بعدا به جزئیات توجه کنید.

دی

شاید امروز نتوانید خونسردی خود را حفظ کنید، چراکه فکر می‌کنید به آخر خط رسیده‌اید. شما فکر می‌کنید که به اندازه کافی صبر کرده‌اید. کاملاً واضح و مبرهن است که شما می‌دانید برای اینکه زندگیتان به تعادل قبلی خود برگردد چه کارهایی لازم است انجام دهید، اما دیگران راه پیشرفتتان را سد کرده‌اند. حتی اگر می‌خواهید بیشتر به خودتان سختی بدهید، عاقلانه ترین راه این است که چند روز دیگر هم صبر کنید.

بهمن

امروز شما دیگر نمی‌خواهید رازی را پیش خود نگه دارید، اما باید این کار را بکنید! برای اینکه وقتی که از روی اعتماد حرفی به شما زده شده است، اصلاً خوب نیست آن را فاش کنید. خوشبختانه موضوعات جالب خیلی زیادی برای بحث کردن وجود دارد. در ضمن اگر شما قبول کنید که بهتر است بعضی از حرف‌ها ناگفته باقی بمانند، احساس بهتری نسبت به خود پیدا خواهید کرد.

اسفند

امروز همکاران شما ظاهرا خیلی جدی شده‌اند و شما نمی‌توانید با نظریات آنها موافقت کنید. حتی اگر آنها مصلحت شما را بدانند شما نمی‌توانید از خوش بینی خود دست بردارید. فقط فراموش نکنید که باید هم انسان مفیدی باشید و هم مثبت اندیش و در عین حال در شرح دادن موقعیت و جایگاه خود زیاد مبالغه نکنید.