

آشپزی

خورش آلو اسفناج سنتی

خورش آلو اسفناج از خورش های سنتی و معروف ایرانی است که هوادارانش کم نیستند. این خورش طعم بسیار لذیذی دارد و چه در میهمانی های رسمی و چه در مجالس دور همی جزو بهترین گزینه های طبخ است.

مواد لازم :

نمک: به مقدار لازم

گوشت قرمز یا مرغ: نیم کیلو

آلو (خورشتی یا جنگلی): ۳۰۰ گرم

تره: ۴۰۰ گرم

لفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

روغن: به مقدار لازم

پیاز (درشت): یک عدد

اسفناج (پاک شده): ۷۵۰ گرم

آب: ۲ پیمانه

لیمو عمانی یا آب لیمو: به مقدار لازم

طرز تهیه

پیازها را در ظرفی مناسب نگینی و با روغن نیمه سرخ کنید و گوشت تکه شده را به آن بیفزایید و کمی تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. دو پیمانه آب را به مواد اضافه کنید. پس از به جوش آمدن و با کم کردن حرارت، اجازه دهید تا گوشت بپزد. تره و اسفناج را بشویید و خرد کنید و درون تابه ای روی حرارت بگذارید تا کمی آب آن تبخیر شود. سپس مقداری روغن به آن بیفزایید و تفت دهید. پس از تفت دادن، آلو و نمک و فلفل را به آن اضافه و خوب سرخ کنید و آن را به گوشت اضافه کنید و اجازه دهید خورش خوب جا بیفتد و بپزد. نیم ساعت مانده به آماده شدن خورش می توانید از لیمو عمانی یا آب لیمو به عنوان چاشنی استفاده کنید.

نکته :

افزودن زعفران به خورش آن را خوشمزه تر می کند. اگر آلو اسفناج ترش را ترجیح می دهید، از آلوچه جنگلی استفاده کنید. اضافه کردن ۴ تا ۵ قاشق آب لیمو به همراه مقدار کمی شکر به خورش آن را خوشمزه تر می کند. همچنین به جای آب لیمو می توانید از ۲ تا ۳ عدد لیمو عمانی استفاده کنید.

لفل دلمه‌ای شکم پُر

مواد لازم :

گوشت (چرخ کرده): ۲۴۰ گرم

فلفل دلمه ای: یک عدد

پنیر چدار یا موزارلا (رنده شده): یک چهارم پیمانه

سیر (ریز خرد شده): یک ق چ

پاپریکا: یک و یک دوم ق چ

زیره (پودر شده): یک ق چ

پیاز (نگینی خرد شده): یک چهارم پیمانه

برگ جعفری (خرد شده): یک چهارم پیمانه

نمک، فلفل سیاه و روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه :

روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز، سیرو و گوشت چرخ کرده را در روغن تفت دهید. پاپریکا، زیره پودر شده، نمک و فلفل سیاه را اضافه کرده و تفت دهید. برگ جعفری خرد شده را اضافه کرده و ظرف را از روی حرارت بردارید. فلفل دلمه ای را از وسط برش دهید و داخل آن مخلوط مرغ و گوشت را برش های فلفل دلمه ای را در یک ظرف مایکروویو قرار دهید و چند قاشق سوپ خوری آب داخل ظرف بریزید تا هنگام پخت به نرم شدن فلفل دلمه ای کمک کند. داخل برش های فلفل دلمه ای را با مخلوط گوشت پر کنید. ظرف را حدود سه و نیم الی ۴ دقیقه در مایکروویو قرار دهید.

سپس پنیر چدار یا موزارلا رنده شده را به فلفل ها اضافه کرده و یک دقیقه دیگر در مایکروویو قرار دهید تا پنیر ذوب شود. سپس سرو کنید.

خرمای مغزدار

مواد لازم:

خرما ۲۴ عدد

بادام درختی (بدون نمک و بوداده شده) ۲۴ عدد
شکلات تخته ای (تلخ یا شیرین) ۱/۲ پیمانه
پودر بادام و پسته و… (تزیین) به مقدار لازم

درارچین ۱ ق چ

روغن مایع ۱ ق چ

طرز تهیه:

ابتدا خرما ها را شکاف داده هسته را خارج نموده و داخل آن یک عدد بادام قرار می دهیم. وقتی خرما ها آماده شد. در ظرفی شکلات+روغن+دارچین را مخلوط نموده به روش بن ماری شکلات را ذوب میکنیم.

سپس خرماهای آماده شده را داخل ظرف شکلات زده و خوب کاور میکنیم تا کاملا با شکلات پوشش داده شوند.

همه خرماها را شکلاتی نموده روی کاغذ روغنی میگذاریم تا کمی سفت شوند. کمی که سفت شدند پودر بادام و پسته می آسپیم. در لاینرهای شکلات قرار داده.

به مدت ۳ ساعت (یا تا زمانی که کاملا سفت شوند) در یخچال گذاشته تا کاملا آماده شوند.

نکات :

مقدار های ذکر شده به اندازه ۲۴ عدد خرما است میتوانید این مقدار از کم یا زیاد کنید. در رسیی از بادام درختی اتفاده شده میتوانید از پسته و گردو و فندق نیز استفاده کنید اما با توجه به گرمی هوا گردو را در این فصل پیشنهاد نمی کنم و بهترین گزینه پسته و بادام و فندق است.استفاده از مغز پسته و مغز فندق دراین رسیی بسیار خوشمزه و خاص خواهد بود. داخل خرما ها میتوانید با دو مغز مهر پر کنید. برای تزیین هم میتوانید از پودر فندق و پسته استفاده کنید ترکیب مغزها و نوع مغز انتخابی کاملا سلیقه ای است. بجای پاشیدن پودر پسته در انتهای کار میتوانید کل خرما را درپودر های مختلف بپلغانید و هر کدام را با یک مغز پودر شده کاور کنید. اگر زمان کافی ندارید میتوانید در فریزر نیز قرار دهید تا زودتر آماده شود. حتما ۱۰ دقیقه قبل از سرو از یخچال خارج کنید. در رسیی از شکلات چیپسی استفاده شده، نوع شکلات انتخابی سلیقه ای است.

خانواده

راهکاری موثر حفظ سلامت ؛

استقلال سالمندان به نشاط آنها کمک می کند



مضمون استقلال مالی شامل زیرمضمون های تجربه گرانی، ترس از وابستگی مالی به دیگران، احساس امنیت مالی و ارتباط وضعیت مالی با سلامتی بوده است.
• مضمون زندگی مستقل شامل زیرمضمون های زندگی جدا از فرزندان، تنفر از زندگی در خانه سالمندان، احترام ناشی از زندگی مستقل و تلاش خانواده برای حفظ زندگی مستقل سالمند بوده است.

تکریم سالمند در خانواده مساوی با رضایت خود سالمند نیست، چراکه سالمندان به دلیل برخورداری از خردی که می خواهند تمامیت زندگی را حفظ کنند گاهی حتی در صورت نارضایتی اظهار رضایت می کنند. اما واقعیت این است که ما باید به نحوی رفتار کنیم که سالمند رضایت واقعی و قلبی داشته باشد.

سالمندان در طول زندگی خود تلاش زیادی داشته اند و با بسیاری از مشکلات مقابله و به خاطر فرزندانشان فداکاری کرده اند و سرمایه زندگی هستند و باید در رفتار خودمان تجدید نظر کنیم،بنابراین باید به دنبال استقلال واقعی

برای سالمند باشیم .به عبارت دیگر سالمند در سن هفتاد سالگی باید استقلال جوانی خود را داشته باشد.
• مضمون سربار نبودن و توانمندی جسمی شامل زیرمضمون های توانایی خود مراقبتی، انجام عملکرد مستقل و احساس مفید بودن درخونده و اجتماع بوده است.

• مضمون سربار نبودن و توانمندی جسمی شامل زیرمضمون های توانایی خود مراقبتی، انجام عملکرد مستقل و احساس مفید بودن درخونده و اجتماع بوده است.

• خود مراقبتی در دوران سالمندی

• ۸۰ درصد سالمندان در انجام فعالیت

همواره در تلاشند که به خود و دیگران این مهم را ثابت کنند که هنوز مانند گذشته سالم هستند و می توانند فرد موثری باشند.
حال اگر اطرفیان بتوانند از نظر ذهنی حس موثر و مفید بودن را به سالمندشان القا کنند، نه تنها باعث می شوند آنان جایگاه خود را مخاطره آمیز نبینند بلکه با افزایش اعتماد به نفس شان، موجب حفظ استقلال‌شان نیز شوند.

• حفظ سلامت سالمندان

ضعف و اختلال در حافظه، از دست دادن شغل و بازنشستگی، مرگ همسر، ترک فرزندان و ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله مهمترین مسائل تجربه شده در این دوران است که باعث اختلال در سلامت روان و ایجاد حس وابستگی می‌گردد. پس روحیه دادن به سالمند را در نقطه توجه خود قرار دهید.

حفظ سلامت جسمی سالمند نیز همچون سلامت روان او برای پیشگیری از زمین‌گیر شدن و وابستگی به اطرفیان حائز اهمیت است:
– افراد سالمند در این دوران بسیار آسیب پذیر هستند و ممکن است در معرض بیماری های متعددی قرار بگیرند. بنابراین باید مرتبا مورد چکاپ‌های پزشکی قرار گیرند.

– بیش از ۶۰درصد افراد سالمند دچار سوءتغذیه هستند. بدن سالمند باید به میزان کافی مواد

غذایی سالم و مفید دریافت نماید.
– با توجه به شایع بودن پوکی استخوان در دوران سالمندی می بایست مراقب زمین خوردن فرد سالمند بود ،نصب میله های حمایت کننده برای پیشگیری از سقوط فرد سالمند می تواند بسیار کمک کننده باشد.

– افزایش سطح بهداشت عمومی و امید به زندگی، متوسط عمر افراد را افزایش می‌دهد.

• استقلال در سالمندان ایرانی دارای جنبه ها و تعاریف متفاوتی به واسطه شرایط اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی ایران است. در نظر

گرفتن این تفاوت ها برای مراقبت بهتر در جهت حفظ استقلال سالمندان دارای اهمیت می باشد.

۱۵

۱۴

۱۳

۱۲

۱۱

۱۰

۹

۸

۷

۶

۵

۴

۳

۲

۱

اجتماعی مطلع هستند و حتی اغلب به این نتیجه رسیده‌اند که فضاهای مجازی مخصوص شبکه‌های اجتماعی، تنها فعالیت آنلاین و مجازی است که مایب حضور در این فضا بیشتر از مزایای آن بوده و برای سلامت روان و جسم کودکان هم بسیار مضر است؛ اما با این وجود، هنوز نمی‌دانند از چه سنی می‌توانند برای کودکان خود تلفن همراه تهیه کرده و آنها را شبکه‌های اجتماعی عضو کنند.

در حقیقت هر روز بیش از دپروز، شاهد بلوغ توانایی‌هایی کودکان در استفاده از فناوری‌های مختلف بخصوص اینترنت و شبکه‌های اجتماعی هستیم، اما به طور حتم با همین پیشرفت‌ها، تهدیدهای مختلف و متنوعی در مورد امنیت کودکان و نوجوانان وجود دارد که موجب افزایش نگرانی‌ها شده است، تعامل و ارتباط با سایرکاربران، عضویت در سایت‌ها و کانال‌ها ی غیرمجاز و… از مهم‌ترین این نگرانی‌هاست.

گویا همین دغدغه در امان ماندن از این آسیب‌های دنیای مجازی باعث شده بسیاری از روان شناسان، بنابر دلایل منطقی و اثبات شده ای، حدودی را برای استفاده از تلفن همراه، اینترنت و فضاهای آن تعیین کنند.

مرزبندی استفاده از تلفن همراه، اینترنت و میزان دسترسی افراد به صفحات متنوع و امکاناتی که در اختیار کاربران قرار می‌گیرد، امری بسیار ضروری و الزامی است و چه بسا تعیین حدود سنی می‌تواند ملاک اصلی این امر مهم، یعنی ورود به فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی باشد.

تحقیقات روان شناختی نشان داده است دسترسی کودکان بالای۱۶سال به ابزارهای الکترونیک و اینترنت بخصوص حضور در شبکه‌های اجتماعی بلامانع است، براین اساس بسیاری از شبکه‌های اجتماعی تا بزرگسالی، باید از حدود اختیار استفاده کودکان خارج باشد، چه بسا از حدود ۱۶ سالگی به بعد، کودکان نرنتها هویت واحد و مشخصی را بدهدست می‌آورند و از ارزش‌ها و چارچوب‌های اخلاقی، رفتاری، خانوادگی و اجتماعی آگاه می‌شوند بلکه به قدرتی از تشخیص منطقی می‌رسند که به پشتوانه آن نیز می‌توانند با صراحت تمام و با آگاهی زیاد سره را از ناسره تمیز دهند. با توجه به شرایط فرهنگی، تربیتی، اجتماعی و سبک زندگی ایرانی‌ها و همچنین طولانی شدن دوره نوجوانی، به جرات می‌توان گفت سن مناسب حضور انحصاری کودکان ایرانی در شبکه‌های اجتماعی، همان سن گذر از نوجوانی است، دقیقا زمانی که نوجوان چارچوب‌های ذهنی – شناختی خود را کسب کرده و فارغ از بسیاری تاملطامت هیجانی سن، قادربه تصمیم گیری و انتخاب باشد.

هوای دل خودتان را داشته باشید

• بگذارید کودک بماند

طلاق موضوعی نیست که بخواید یا بتوانید آن را از فرزندان پنهان کنید. برای او در زمان مناسب، و نه دقیقا در هفته جدا شدن از همسرتان، توضیح دهید که مشکلاتی در رابطه شما وجود دارد. به فرزندان اطمینان دهید که او مسبب هیچ مشکلی نیست، که در جریان زندگی مشترک ممکن است ادم‌ها با اختلافاتی درگیر شوند که بودنشان در کنار یکدیگر را دشوار کند. به او بگویید که با وجود جدا شدن از همسرتان، پدر و مادر او می‌مانید.

اما در عین دادن این اطلاع به فرزندان، هرگز جزئیات اختلافاتی که با شریک سابق زندگی‌تان داشته‌اید و دارید را با او در میان نگذارید. اجازه ندهید او از دنیای کودکی بیرون بیاید و به واسطه‌ای برای حل بحران‌ها یا منتقل کردن حرف‌ها تبدیل شود.

از وقتی گوشی به دست شده، او را نه‌تنها نمی‌بینیم بلکه صدایش را هم نمی‌شنویم، همیشه در گوشه‌ای از اتاق نشسته و با دوستان مجازی نمی‌مشغول بازی و گفت‌وگوست، اگر چه از عاقبت این کار بسیار هراس دارم، اما چه کنیم که دوره زمانه عوض شده و ما نمی‌توانیم بچه‌ها را مجبور کنیم مثل ما باشند و زندگی کنند. من پذیرفته ام تلفن همراه یار همیشگی بچه‌های امروز است، آنها نیازمند آنند و ما باید طمع نیازشان باشیم.

• تصویر دوست نامهربان کودکان!

تکنولوژی و فناوری‌های ارتباطی به سرعت برق و باد، رو به پیشرفت هستند،هر چه می‌گذرد دهکده ارتباطات جهانی کوچک‌تر می‌شود و راه‌های ارتباطی آن نیز کوتاه‌تر؛ هر چند که راه کوتاه می‌شود اما خطرات این مسیر، آنچنان بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود که اگر احتیاط نکنیم بی‌تردید با مشکلات عدیده‌ای مواجه خواهیم شد.

در جامعه ما بسیاری از نوجوانان و یا حتی کودکان خردسال، تلفن همراه دارند و از همه جالب‌تر آن که پدر و مادرها نیز گمان می‌کنند حتما باید فرزندان مجهز به این ابزار ارتباطی باشد چرا که این وسیله برای در دسترس بودن و اطلاع پیدا کردن از موقعیت آنها لازم و ضروری است، گرچه برای انجام تکالیف مدرسه و یا ارتباط با همکلاس‌ها الزامی مهم است و نیاز مبرمی هم به هوشمند بودن این وسیله احساس می‌شود؛ اما آیا به حقیقت فرزندان ما نیازی به تلفن همراه دارند؟ آیا به دلیل فراگیر شدن فرهنگ استفاده از تلفن همراه توسط کودکان، می‌توانیم این وسیله را ابزار مناسبی برای فرزندانمان قلمداد کنیم؟ آیا هوشمندی تلفن همراه و سهولت اتصال به شبکه‌های اجتماعی مختلف، مناسی برای کودک ندارد؟ و …

• وقتی داشتن تلفن همراه به سبب فرهنگ بالاست
توجه؛ مگر نمی‌بینی همه دوستانش تلفن دارند! آیا واقعا فکر می‌کنی دیگران هم چون من اشتباه فکر می‌کنند، اگر کمی دقت کنی متوجه می‌شوی ما مهرنگ جماعت شده ایم اما شما با تکیه بر افکار قدیمی ات، چون گاو پشانی سفید هستی! من گفتنی‌ها را گفتم دوست ندارم فرزند عمده‌ای بار بیایید باید هر چه سریع‌تر برای او تلفن همراه بخری…

پاسخ: تلفن همراه به مانند بسیاری از ابزارهای تکنولوژی، تنها یک ابزار است، ابزاری که نحوه و نوع استفاده فرد مصرف‌کننده آن تعیین می‌کند که این ابزار مفید است یا مضر. فراگیر شدن استفاده از تلفن همراه الزاما به معنای پیشرفت فرهنگی نیست، چه بسا هیچ لزومی ندارد که تمام افراد خانواده تلفن همراه داشته باشند، تلفن همراه، مناسب عضوی از خانواده است که به دلیل مشغله‌های کاری زیاد باید همیشه در دسترس باشد و یا به‌دلیل حضور در مکان‌هایی خاص، امکان دسترسی اش به تلفن ثابت نیست.

حواس‌پرتی، ذهن آشفته و کمبود تمرکز ممکن است اولین هدیه جنگ‌های خانگی و درنهایت جدایی برای شما باشد. در این شرایط ممکن است توان برنامه‌ریزی برای سامان دادن زندگی‌تان را نداشته باشید، در کارتان دچار بحران شوید و نتوانید رابطه آرام و موثقی را با فرزندان برقرار کنید. برای کم کردن ترکش‌های بحرانی که گرفتارش شده‌اید، در اولین قدم باید راهی برای جمع کردن حواس و کنترل فکرتان پیدا کنید.

بد نیست در یک باشگاه ورزشی ثبت‌نام کنید، یا از یک روان‌پزشک برای متعادل کردن وضعیت روانی‌تان کمک بگیرید. گذشته از سلامت روان، باید در این روزها بیشتر از قبل مراقب سلامت جسمتان باشید. تنش‌هایی که به روان شما وارد شده، ممکن است زمینه‌ساز ابتلا به مشکلات روان‌تنی متعددی شود. معده‌درد، سردرد، خستگی

شماره ۲۶۹۲ – چهارشنبه ۵ مرداد ۱۴۰۱

فال روزانه

فروردین

امروز سلامتی شما عالی خواهد بود. به احتمال زیاد امروز در شب به سود مالی خواهید رسید زیرا مانند هر پولی که قبلاً قرض داده شده است فورا به شما برمی گردد. نوجوانان ممکن است در مورد پروژه های مدرسه به دنبال مشاوره باشند. زندگی عاشقانه شما امروز چرخشی زیبا خواهد داشت. احساس ملکوتی عاشق بودن را خواهید داشت.

اردیبهشت

سفرهای تفریحی و گردهمایی های اجتماعی شما را آرام و شاد نگه می دارد. سودهایی پولی از منابع مختلف خواهد بود. نوه ها منبع لذتی بی اندازه خواهند بود. رفتار نامنظم عزیز شما امروز عاشقانه را خراب می کند. گام‌ها و تصمیم‌های جسورانه پادشاه‌های مطلوبی را به همراه خواهد داشت. کسانی که دور از خانه خود زندگی می کنند ترجیح می دهند که وقت آزاد خود را در یک پارک یا مکانی آرام بعد از اتمام کار خود در عصر بگذارند. ممکن است امروز دعوای جدی با همسرتان داشته باشید.

خرداد

به دلیل عادت به انتقاد از دیگران، احتمالاً با انتقادهایی روبرو خواهید شد. حس شوخ طبعی خود را بالا نگه دارید و دفاع خود را پایین نگه دارید و در موقعیت بهتری برای جلوگیری از اظهار نظرهای مرموز خواهید بود. امروز می توانید با یکی از نزدیکان خود وارد دعوا شوید و اوضاع به دادگاه کشیده شود. به همین دلیل پولی که به سختی به دست آورده اید خرج می شود. تغییرات جزئی در اطراف خانه برای بهبود ظاهر آن انجام خواهد شد.

تیر

اعتماد به نفس فوق العاده و برنامه کاری آسان شما امروز زمان کافی برای استراحت را برای شما به ارمغان می آورد. قدرت عشق به شما دلیلی برای دوست داشتن می دهد. وقت گرانهایی خود را صرف برنامه ریزی هدر ندهید، بلکه حرکت کنید و اجرای این برنامه ها را نیز شروع کنید. به دانش‌آموزان توصیه می‌شود وقت خود را با دوستان خود تلف نکنند.

مرداد

فردا کاری و اختلاف در خانه ممکن است کمی استرس ایجاد کند. شما می توانید خود را در یک موقعیت جدید و هیجان انگیز بیابید – که برای شما سود مالی نیز به همراه خواهد داشت. انرژی بیش از حد و اشتیاق فوق‌العاده شما نتایج مطلوبی به همراه خواهد داشت و تنش‌های خانگی را کاهش می‌دهد؛ زندگی عاشقانه شما امروز چیزی واقعاً عالی را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

شهریور

هنگام کار در خانه مراقب باشید. هر گونه رسیدگی بی دقتی به تاسیسات خانگی می تواند برای شما مشکل ایجاد کند. کسانی که تا به حال بی جهت پول خود را به باد می داند، باید از امروز اعمال خود را کنترل کنند و پس انداز کنند. ممکن است فرصت‌هایی برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی وجود داشته باشد – که شما را در تماس نزدیک با افراد تأثیرگذار قرار می‌دهد. زندگی عاشقانه شما امروز چرخشی زیبا خواهد داشت. احساس ملکوتی عاشق بودن را خواهید داشت.

مهر

قرار است از فراغت لذت ببرید. امروز می توانید از یک منبع ناشناس پول به دست آورید که بسیاری از مشکلات مالی شما را برطرف می کند. ذات شوخ شما باعث محبوبیت شما در مجالس اجتماعی می شود. امروز ممکن است به دلیل وقفه های اعضای خانواده همسرتان کمی ناراحت باشید. سالمندان خود را بدبهی نگیرید.

آبان

رژیم غذایی خود را تحت کنترل داشته باشید و برای تناسب اندام ورزش کنید. امور مالی قطعاً تقویت خواهد شد – اما در عین حال هزینه ها نیز در حال افزایش خواهند بود. یک کار تعمیر در خانه یا گردهمایی های اجتماعی احتمالاً شما را مشغول می کند. شما نسبت به اظهارات معشوق خود بسیار حساس خواهید بود – باید احساسات خود را کنترل کنید و از انجام هر کاری که می تواند وضعیت را بدتر کند اجتناب کنید.

آذر

امروز یکی از خواهر و برادرهای شما می تواند از شما پول قرض کند. اگرچه آرزوی آنها را برآورده خواهید کرد، اما شما باید مشکلات مالی شما را بدتر کند. رفتار سرخشان شما باعث رنجش افراد خانه و حتی دوستان نزدیک شما می شود. ممکن است عزیز شما امروز در کنار هدایایی کمی وقت داشته باشد. مشکلات جدید در محل کار برای شما ظاهر می شود – به خصوص اگر مسائل را دیپلماتیک انجام ندهید.

دی

در کار زن ها دخالت نکنید زیرا باعث خشم او می شود. بهتر است به کار خود فکر کنید. اگر به سفر می روید، پس مراقب اشیاء قیمتی و کیف های خود باشید، زیرا احتمال دزدیده شدن آنها وجود دارد. به خصوص، کیف خود را امروز در مکانی امن نگه دارید. ذات شوخ شما باعث محبوبیت شما در مجالس اجتماعی می شود.

بهمن

دوستان از شما حمایت می کنند و شما را راضی نگه می دارند. احتمالاً از طریق بسیاری از منابع غیرمنتظره درآمد کسب خواهید کرد. وقت گرانهایی خود را برای برنامه ریزی هدر ندهید، بلکه حرکت کنید و اجرای این برنامه ها را نیز شروع کنید. روزی پر از تنش خواهد بود که ممکن بود چندین اختلاف با اطرفیان نزدیک به وجود بیاید. امروز، روزی است که احساس برکت خواهید کرد.

اسفند

به احتمال زیاد با مشکلاتی روبرو خواهید شد. دل خود را از دست ندهید اما برای رسیدن به نتایج دلخواه بیشتر تلاش کنید. سعی کنید مخارج خود را کنترل کنید و فقط اقلام ضروری را امروز خریداری کنید. زبان خود را کنترل کنید زیرا می تواند به احساسات پدربزرگ و مادربزرگتان آسیب برساند. بهتر است ساکت بمانید تا اینکه وقت خود را با حرف زدن تلف کنید. به یاد داشته باشید که ما از طریق فعالیت های معقول به زندگی معنا می دهیم.