

<span></span>
<b>آشپزی</b>

مواد لازم:
آرد <span> </span> : دو پیمانه سرخالی
آب <span> </span> : مقداری
گوشت چرخ کرده <span> </span> : ۱۵۰ گرم
پیاز متوسط <span> </span> : یک عدد
ماست <span> </span> : دو پیمانه
سیر <span> </span> : ۳الی۴ حبه
رب گوجه فرنگی <span> </span> : ۲قاشق سوپ خوری
نمک ، زردچوبه ، زعفران <span> </span> : به مقدار لازم
<b>طرز تهیه:</b>

برای تهیه این غذا باید ابتدا آرد را داخل یک ظرف مناسب بریزید و یک قاشق مریاخوری نمک به آن اضافه کنید و به تدریج آب را داخل آن ریخته تا یک خمیر سفت حاصل شود و روی خمیر را نهایتا با یک نایلون بپوشانید و یک ساعت به آن استراحت بدهید تا در دمای آشپزخانه بماند. پس از آن باید روی یک سطح صاف آرد بپاشید و خمیر را روی آن با کمک وردنه پخش کنید تا به ضخامت ۲ تا ۳ میلی متر برسد و به اندازه مربع های ۳ در ۳ آنها را برش دهید و خمیر را حدود نیم ساعت در هوای اتاق قرار دهید تا خشک شود.

حالا داخل یک قابلمه بزرگ آب جوش بریزید وقتی که جوش آمد، روغن مایع، نمک و زردچوبه را به آن اضافه کرده و خمیر خشک را داخل آبی که در حال جوشیدن است بریزید و آنقدر آنها را بپذیرید که حالت خامی خمیر گرفته شود و بعد آنها را آبکش کنید و مقداری آب سرد روی آنها بریزید و بعد داخل ظرف های مناسب جهت سرو کردن قرار دهید و برای تزیین روی آن سیر، ماست و گوشت چرخ کرده تفت داده شده بریزید.

### آش اوماج

**مواد لازم:**

لوبیا چیتی نصف پیمانه
نمک و فلفل به مقدار لازم
نخود نصف پیمانه
ماست کمی برای تزیین
عذس قهوه ای۱ پیمانه
آب قلم۱ پیمانه
سبزیجات ۲۵۰ گرم
(نعنا، شوید، تره فرنگی)
پیاز۲ عدد خرد شده
آرد۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه نصف قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:**

پختن این غذا کار بسیار آسانی است و حدود نیم ساعت تا یک ساعت برای آماده سازی این آش و بیشتر از یک و نیم ساعت برای پختن و جا افتادن آن زمان نیاز دارید.

برای پختن آش اوماج قبل از هر چیزی باید حبوبات گفته شده در دستور را بپزید سپس آماده پختن آش شده و در اولین مرحله باید داخل یک کاسه ۵ قاشق آرد را به همراه نمک و زردچوبه به خوبی مخلوط کنید و به تدریج به آن آب اضافه کنید تا یک خمیر منسجم که چسبنده هم نباشد تهیه شود.

اگر مقدار آب از کنترل شما خارج شد و بیش از مقدار مناسب شد و خمیر حالت چسبنده به خود پیدا کرد می توانید کمی دیگر هم آب به آن اضافه کنید تا خمیر مناسبی به دست بیاید و سپس باید این خمیر را به صورت گلوله های ریز اندازه نخود فرنگی در بیابورید و درون یک بشقاب یاسینی در کنار هم بچینیید تا خشک شوند.

در مرحله بعدی باید کمی روغن داخل یک ماهیتابه بریزید و آن را روی شعله گاز قرار دهید وقتی که حسابی داغ شد پیاز را که از قبل نگینی خرد کرده اید داخل روغن تفت دهید تا نرم و طلایی رنگ شود و در همین حین داخل یک قابلمه مقداری آب بریزید و روی شعله گاز قرار دهید و ۲ قاشق آرد هم به قابلمه اضافه کنید تا به جوش بیاید.

وقتی که آب قابلمه به جوش افتاد باید زردچوبه، آب قلم، سبزی های آش و اوماج هایی که تهیه کرده بودید به این محتویات اضافه کنید و آن ها را مدام هم بزیند تا اوماج هایی که تهیه کرده بود به هم نچسبند.

در این مرحله باید صبر کنید که تا آش جا بیفتد و محتویات آن بپزد و طعم محتویات آن ها با یکدیگر مخلوط شود و سعی کنید نیم ساعت قبل از اینکه غذا کاملا بپزد و آن را سرو کنید، نمک و فلفل را هم به آن اضافه کنید.

پس از زمان گفته شده آش را از روی حرارت بردارید.

اکنون آش اوماج شما آماده است و می توانید داخل ظرف مناسبی آن را سرو کنید.

### دلمه برگ مو

**مواد لازم:**

سبزی دلمه۵قاشق
(جعفری، گشنیز، ترخون و نعناع به یک نسبت با گشنیز)
لیه یک سوم پیمانه
برنج نصف پیمانه
پیاز۲ عدد
برگ مو۵۰ عدد
گوشت۳۰۰ گرم
چرخ کرده نمک و فلفل به مقدار لازم

**طرز پخت:**

یکی از غذاهای اصیل و سنتی نزد بیشتر ما ایرانی ها دلمه برگ مو است که هم آن را بعنوان وعده غذایی اصلی و هم به عنوان پیش غذا می توانید تهیه کنید.با اینکه ظاهر این غذا ساده است اما مراحل آماده سازی آن کمی زمان بر است، که در ادامه با طرز تهیه دلمه برگ مو و مواد لازم برای تهیه دلمه برگ مو آشنا می شوید.در نظر داشته باشید که مقدار مواد لازم برای ۶ نفر تدارک کیده شود و بخواهید این غذا را برای تعداد نفرات کمتر یا بیشتر تهیه کنید باید حتما مقدار مواد با توجه به نسبت ها تغییر پیدا کند تا در طعم نهایی غذا تأثیری نداشته باشد. برای آماده سازی محتویات دلمه حدود یک ساعت زمانی است و برای پختن و جا افتادن آن هم یک ساعت زمان نیاز دارید.

با ورود زنان به عرصه اجتماعی و افزایش تعاملات آنها با نهادهای مختلف از جمله آموزش، سلامت و بازار کار، نگرش‌های جنسیتی و تقسیم کار جنسیتی به منزله مسئله و موضوعی درون خانواده‌ها مطرح شد. تقسیم کار خانه، به طور معمول با توجه به سهمی از کار خانه که زنان و مردان انجام می‌دهند، اندازه‌گیری می‌شود و این سهم به ایدئولوژی و تفکرات جنسیتی زوجین بستگی دارد.

مسئولیت رسیدگی به امور داخل خانه مانند خرید اجناس خانه، آشپزی، نظافت منزل، شستشوی لباس، رسیدگی به تکالیف درسی فرزندان و آماده‌کردن آنها برای مدرسه یا مهدکودک، نظارت بر خواب بچه‌ها و آماده کردن آن‌ها برای خواب و ….. از جمله کارهایی هستند که باید در خانه انجام شود. اما تقسیم کار خانه میان مرد و زن یکی از مسائلی است که در یک رابطه بیشترین موضوع مشاجره را ایجاد می کند و در میان اعضای خانواده موضوع بحث و جدل قرار می گیرد.

کار خانه به ویژه در خانواده هایی که فرزندان خردسال دارند، بیشتر است. خانم ها ممکن است احساس کنند که کارهای زیادی انجام می دهند و از آنها قدردانی نمی شود. ممکن است زن و شوهر هر دو ، کارهای زیادی را در خانه انجام دهند، اما باز هم برخی از کارها انجام نمی شود یا هیچ فرد مسئولیت کلی کاری را بر عهده نمی گیرد. این موضوع به راحتی منجر به احساس بی عدالتی یا ناسپاسی می شود.

میزان کارهای خانه معمولاً با بچه دار شدن افزایش می یابد. نوزادان و کودکان باید به شیوه های مختلف مورد مراقبت قرار گیرند و خانه معمولاً به هم ریخته است. علاوه بر افزایش کارهای خانه، کودک ممکن است والدین را در شب بیدار نگه دارد که باعث می شود آنها نسبت به قبل انرژی کمتری برای کارهای خانه داشته باشند.

در این زمان است که همکاری و مشارکت مردان در امور خانه بیش از پیش نمو پیدا می کند و درصورت عدم همکاری یا کم کاری آنها

## خانواده

نکاتی برای آسان کردن زندگی روزمره ؛

# خانه‌داری تنها وظیفه زنان نیست



در این مشارکت موضوع بحث و جدال در خانواده داغ می شود. برای کاهش این مشاجرات باید به آرامی در مورد تقسیم کارهای خانه و مشارکت فعالانه در این امور بحث کرد. زن و شوهر باید با هم فکر کنند که کدام کار خانه باید انجام شود و انجام کدام کار را می توان برای بعد گذاشت. اختلاف در این زمینه می تواند ناشی از احساس بی عدالتی در انجام کارها یا انتظارات متفاوت باشد. این در حالی است که با صحبت کردن، ابتدا می توان از نقطه نظرات شریک زندگی خود آگاه شد و بعد قوانین مشترکی در این زمینه وضع کرد.

به عنوان مثال ممکن است بعضی مسائل به نظر شما بدیهی باشند یا حتی لازم ندانید که آنها را به همسر خود بگویید اما زمانیکه همسرتان کاری متفاوت با آنچه به آن عادت دارید را انجام می دهد، آزرده یا سردرگم می شوید. بنابراین باید در مورد تمام مسائل حتی بدیهی ترین آنها به آرامی با همسر خود صحبت کرده تا او را از منظور و توقع خود آگاه کنید.

❖ چگونه کارهای خانه را تقسیم کنیم؟

خانواده ها فرصت های مختلفی برای سازماندهی کارهای خانه خود دارند. باید در مورد کارهای خانه با اعضای خانواده صحبت کنید و با هم تصمیم بگیرید که چه کسی، چه زمانی و چه کاری را انجام دهد. بزرگسالان خانواده معمولاً برخی از کارهای خانه را انجام می دهند،

# کودک ۱۰ ساله خود را بهتر بشناسید

با برنامه به کارهایشان سازمان دهی شود.

کمک به فرزندتان برای یادگیری نحوه برخورد با احساسات ناراحت کننده از جمله سرخوردگی ، خشم ، ناامیدی ، گناه ، اضطراب، ناراحتی و خستگی امری بسیار نیازمند توجه است. فراموش نکنید این گروه سنی برای تقویت اعتماد به نفس نیازمند حمایت‌ها و تشویقات پدر و مادر هستند.

از نظر شناختی کودک ۱۰ ساله نسبت به کودک ۸ یا ۹ ساله تکامل بیشتری پیدا کرده است او اکنون می تواند مکالمات طولانی تری با همسالان و یا حتی بزرگسالان داشته باشد، به سمت خواندن کتاب

های طولانی تر می رود و گاهی حتی ممکن است خودش نیز داستان بنویسد.اگر تاکنون کودک شما در ریاضی و جمع و تفریق مهارت کافی نداشته است اکنون او می تواند از عهده جمع و تفریق، ضرب و تقسیم و حتی کسر بر آید .

کودک ۱۰ ساله شما از نظر تحصیلی در مدرسه با چالش هایی روبرو می شود ولی انجام تکالیف مدرسه به او یاد می دهد که چطور مستقل عمل کند و مهارت حل مسئله را می آموزد.

کودک ۱۰ ساله شما در خانه نیز می تواند به شما کمک کند و کارهایی مانند شستن لباس و آشپزی را بر عهده بگیرد. کودک شما به استقلال بیشتر در مدیریت و سازماندهی کار مدرسه و تکالیف خود نیاز دارد و اصولاً نیاز به نظارت کمتر از سوی والدین دارد.

❖ رشد هیجانی کودک ۱۰ ساله

کودک ۱۰ ساله شما با یک خشم ناگهانی در حال زور آزمایشی است و همین ممکن است گاهی باعث گریه کردن او شود تغییرات هورمونی نیز باعث ایجاد این خشم ناگهانی در آن ها می شود.

رابطه کودک با شما نیز ممکن است دچار تغییر شود چرا که کودک در این سن احساس استقلال بیشتری دارد پس لازم است که شما نیز خود را با شرایط او تطبیق دهید.

همچنین کودک ۱۰ ساله شما ممکن است با تغییراتی در شکل ظاهری اش به خصوص در زمان بلوغ روبه رو شود و لازم است که شما با تشویق او به رژیم مناسب، ورزش و همچنین با ایجاد خودباوری در او به پذیرشش در مورد سبک زندگی کمک کنید.

محبوب بودن و مورد توجه قرار گرفتن در جمع برای کودک ۱۰ ساله اهمیت دارد. کودک در این سن احساس صمیمیت بیشتری به مادرش دارد و همچنین یک حس قوی به عدالت طلبی. همین احساس با رشدندگی او را وارد آن می کند که بیشتر از صحیح بودن چیزی روی اینکه چه چیزی اشتباه است تمرکز کند و یک چهارچوب

مادر و کودک

به توافق رسید تا فردی در خانواده متحمل انجام کارهای زیادی نشود.

❖ کارهای خانه به عنوان یک سرگرمی

کارهای خانه همچنین می توانند یک سرگرمی باشد، مانند تزیین، آشپزی، باغبانی یا خرید لباس نوزاد. بنابراین طبیعی است که انرژی زیادی صرف آن می شود. با این حال، باید در مورد کارهای خانه با هم به توافق برسید تا این سرگرمی به دیگری فشاری وارد نکند.

به عنوان مثال یک آشپزی طولانی در آشپزخانه می تواند خوب باشد بطوریکه یکی به دلیل اشتیاق خود به آشپزی، وقت زیادی را در آشپزخانه سپری کند و دیگری از غذای لذیذ تهیه شده لذت ببرد؛ اما این کار نباید به این معنی باشد که یکی از زوج ها کلا در آشپزخانه باشد و دیگری تمام بعدازظهرهای هفته مسئولیت بچه ها را به عهده گیرد یا تمام کارهای خانه را انجام دهد. این موضوع را باید به خاطر داشت که یک سرگرمی زمانی مناسب است که زمان یا پول زیادی صرف آن نشود.

انجام مسئولیت هایی که به وضوح در مورد آنها توافق شده اند، بار کار زیاد را از دوش تنها یک نفر کاهش می دهد.

انجام مشارکتی کارهای خانه با هم می تواند روحیه تیمی را تقویت کند و امکان صحبت کردن با یکدیگر را افزایش می دهد. هر چه وسایل کمتری در خانه داشته باشید، کار تمیز کردن آنها راحتتر می شود.

به هم ریختگی و بی نظمی در خانواده های دارای فرزند معمول است.

اکثر اوقات غذاهایی درست کنید که پخت آنها زمان زیادی نمی برد؛ دستورالعمل های زیادی

در مورد غذاهایی وجود دارد که پخت آنها ۱۰ تا

۳۰ دقیقه طول می کشد.

ابزاری تهیه کنید که کار نظافت و تمیز کردن خانه را راحت تر می کنند

فرزندان خود را در کلاس هایی برای ورزش یا

سرگرمی ثبت نام کنید که در نزدیکی خانه باشند و به بچه های بزرگتر اجازه دهید که خودشان به این کلاس ها بروند

فرزند

مادر

کودک

مادر

کودک

اخلاقی برای خود بسازد.
دایره اجتماعی کودک شما تغییر کرده است مثلاً دختران ۱۰ ساله از طرف دوستان خود به یکدیگر اطمینان بیشتری دارند. پسران ۱۰ ساله دوستی راحتتری دارند روابط آنها بر اساس منافع متقابل است تا احساسات شخصی.

فشار همسالان نقش بزرگی در روابط اجتماعی کودک ده ساله دارد بچه ها در این سن مشتاق به پوشیدن لباس های مناسب، گوش دادن به موسیقی مناسب یا دوست داشتن یا دوست نداشتن چیزهای مشابه هستند. بهتر است به کودک خود اجازه دهید حریم خصوصی با دوستان خود داشته باشد.

داشتن روابط اجتماعی با دوستان بزرگاری، مکالمات خصوصی و اشتراک گذاری اسرار و رازها در این سن به رشد سالم کودک ۱۰ ساله شما کمک میکند. در ده سالگی جنس مخالف برای کودک شما جذاب است پسر ها در این سن برای دخترها خوندنمایی می کنند و گاهی نیز دچار احساس عشق زودگذر به جنس مخالف می شوند.

کودک ۱۰ ساله در این سن از سبک زندگی و رفتار دوستان خود الگو می گیرد و به تدریج وابستگی اش به والدین کمتر می شود، همین امر باعث درگیری بین والدین و کودک میشود. پدر و مادر باید محیطی را برای کودک فراهم کنند که رفتارهای او تبدیل به رفتارهای مثبت شود به عنوان مثال اگر کودک ۱۰ ساله شما دوست دارد لباسی متناسب با سلیقه دوستانش بپوشد به او اجازه دهید که در کنار رعایت اصول اخلاقی مورد قبول خانواده لباس مورد نظر خود را به تن کند. کودک ۱۰ ساله شما اکنون در حال مستقل تر شدن است ولی همچنان حمایت کامل و تشویق از جانب شما راه را برای او هموار می کند، بخصوص زمانی که با تغییرات اساسی مثل عوض شدن مدرسه و هم به رو می شود.

کودک ۱۰ ساله در کنار مسئول شدن همواره به والدین خواهر و برادران و خانواده هایشان نزدیک هست و گاهی ممکن است با خواهر و برادر خود درگیر شود.

کودکان در سن ۱۰ سالگی وارد عاداتهای غذایی که در دوران کودکی آن را شروع کرده‌اند، می‌شوند. کودک ۱۰ ساله ای که تغذیه ناسالم مانند نوشابه و فست فود داشته است به علاقه به غذاهای ناسالم ادامه می دهد در حالی که کودکانی که تغذیه سالم داشته اند در ادامه نیز از تغذیه سالم و همتعادل لذت میبرند. به همین دلیل است که به والدین گفته می شود یک الگوی عادت تغذیه سالم در کودکانشان ایجاد کنند و به کودکان غذاها و تقلبات سالم بدهند.

# گلیسرین و لیمو معجزه ای برای پوست

قابل توجه خانم ها ؛

گلیسرین برای پوست زغلی است زیرا به عنوان یک مرطوب کننده عمل می کند، ماده ای است که به پوست اجازه می دهد رطوبت را حفظ کند. می تواند رطوبت پوست را افزایش دهد، خشکی را از بین ببرد و سطح پوست را تازه کند.

همچنین یک نرم کننده است، به این معنی که می تواند پوست را نرم کند. اگر اکژما یا پسوریازیس لکه های خشن یا خشکی بیش از حد برای شما ایجاد کند، گلیسرین یک گزینه بسیار عالی است.
گلیسرین همچنین دارای خواص ضد میکروبی است، به این معنی که می تواند از پوست در برابر میکروارگانیزم های مضر محافظت کند.بسیاری از حامیان گلیسرین بر این باورند که می تواند پوست را ترمیم کند و روند بهبود زخم را تسریع کند.

گلیسرین به دلیل توانایی آن در مرطوب کردن و محافظت از پوست شناخته شده است. اگرچه گلیسرین به عنوان سفید کننده پوست شناخته شده نیست، اما برخی افراد ادعا می کنند که

شماره ۲۷۲۵ – سه شنبه ۱۵ شهریور ۱۴۰۱

### فال روزانه

### فروردین

یک خنده درخشان در روزی که بیشتر کارها، آتپور که شما می خواهید پیش می روند. فرمول موفقیت امروز این است که پول خود را با توصیه افرادی که مبنکر هستند و تجربه خوبی دارند، قرار دهید. تمرکز بر نیاز اعضای خانواده باید اولویت امروز شما باشد. این درست نیست که در هر شرایطی عشق خود را به رخ بکشید. گاهی اوقات، می تواند به جای بهبود رابطه‌ی شما را خراب کند.

**اردبیهشت**

بیماران آب مروراید باید از بازدید از محیط های آلوده خودداری کنند زیرا سیگار می تواند آسیب بیشتری به چشم شما وارد کند. در صورت امکان از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید اجتناب کنید. شما اهمیت پول را به خوبی می دانید، به همین دلیل است که پولی که امروز پس انداز می کنید در آینده مفید خواهد بود و از هر سختی بزرگی خارج خواهید شد. بیماری دختر روحیه شما را بر هم می زند. عشق خود را به او بسپارید تا روحیه او را تقویت کند، زیرا او بر بیماری خود غلبه می کند.

### خرداد

امروز سرشار از انرژی خواهید بود – هر کاری که انجام دهید – در نیمی از زمانی که معمولاً صرف می کنید، قادر خواهید بود آن را انجام دهید. خشم خود را تحت کنترل داشته باشید و با همه افراد حاضر در مطلب به خوبی رفتار کنید. انحراف از این مسیر می تواند به قیمت کار شما تمام شود و در نتیجه مستقیماً وضعیت مالی شما را بدتر کند.

**تیر**

مدیثیشن و یوگا را برای افزایش بدنی به خصوص سرسختی ذهنی شروع کنید. کسانی که با صنعت شیر در ارتباط هستند، احتمالاً امروز از نظر مالی سود خواهند برد. امروز کار استرس زا و خسته کننده خواهد بود– اما همراهی دوستان شما را در خلق و خوی شاد و آرام نگه می دارد. آسمان روشن تر به نظر می رسد، گل ها رنگارنگ تر به نظر می رسند، همه چیز در اطراف شما می درخشد.

### مرداد

امروز سرشار از انرژی خواهید بود – هر کاری که انجام دهید – در نیمی از زمانی که معمولاً صرف می کنید، قادر خواهید بود آن را انجام دهید. مازاد پول باید در املاک و مستغلات سرمایه گذاری شود. مسئولیت های خانوادگی باعث ایجاد تنش در ذهن شما می شود. رابطه عشقی شما جادویی می شود.

### شهریور

فشار کاری و اختلاف در خانه ممکن است کمی استرس ایجاد کند. بی پولی می تواند دلیل اختلافات امروزی در خانواده باشد. در چنین شرایطی قبل از صحبت با سایر اعضای خانواده خوب فکر کنید و از آنها مشاوره بگیرید. با افزایش فشار کار، آشفته‌گی روانی برای شما ایجاد می شود. تا نیمه آخر روز استراحت کنید. کار شما در محل کار قدردانی خواهد شد.

### مهر

ذهن شما پذیرای چیزهای خوب خواهد بود. افزایش غیرمنتظره هزینه های شما آرامش ذهن شما را مختل می کند. مسائل داخلی نیز به توجه فوری دارند. وقتی دوستی عمیق تر می شود، عاشقانه به سراغ شما می آید. مشکلات جدید در محل کار برای شما ظاهر می شود – به خصوص اگر مسائل را دیپلماتیک انجام ندهید.

### آبان

از انرژی خود برای کمک به کسی که در مضیقه است استفاده کنید. به یاد داشته باشید اگر از این جسم فاسد شدنی به نفع دیگران استفاده نشود، چه فایده ای دارد. کسانی که از هر چیزی پول فرض گرفته اند ممکن است تحت هر شرایطی مجبور به بازپرداخت وام شوند. به این ترتیب می تواند وضعیت اقتصادی شما را تضعیف کند. مشکل خانواده باید در اولویت قرار گیرد.

### آذر

روز خوب و پر از شادی خواهد بود. شما اهمیت پول در زندگی را درک نمی کنید، اما امروز به اهمیت آن پی خواهید برد، زیرا به منابع مالی نیاز خواهید داشت. فعالیت های اجتماعی سرگرم کننده خواهد بود، اما باید از اشتراک گذاشتن اسرار خود با دیگران اجتناب کنید. سفر باعث ایجاد ارتباط عاشقانه می شود. از قدرت حرفه ای خود برای ارتقای چشم انداز شغلی خود استفاده کنید.

### دی

امروز، روز تفریح و سرگرمی است. میل به کسب درآمد سریع خواهید داشت. قبل از ایجاد هر چیزی در خانه، پیشنهاد بزرگترها را بپذیرید، در غیر این صورت ممکن است خشم و ناراحتی آنها را تحریک کند. امروز دلت برای عشق واقعی در زندگیتان تنگ خواهد شد. نگران نباشید همه چیز با گذشت زمان تغییر می کند؛ زندگی عاشقانه شما نیز تغییر خواهد کرد. ارتقاء ای مزایای پولی برای کارکنان شایسته خواهد بود.

### بهمن

بهمان‌طور که شما پذیرای چیزهای خوب خواهید بود، 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. امروز اگر نصیحت می کنید، پس برای دریافت آن نیز آماده باشید. امروز معشوق خود را ناامید نکنید زیرا بعداً توبه خواهید کرد. یک پروژه مهم – که مدت زیادی روی آن کار می کردید – به تعویق افتد. امروز در اوقات فراغت خود کارهایی را انجام خواهید داد که قبلاً برنامه ریزی می کردید و به آنها فکر می کردید اما نتوانستید انجام دهید.

### اسفند

یک روز مفید خواهد بود و ممکن است بتوانید از یک بیماری طولانی رهایی پیدا کنید. منابع جدید درآمد از طریق افرادی که می شناسید ایجاد می شود. افرادی که با آنها زندگی می کنید از شما خیلی راضی نخواهند بود – صرف نظر از اینکه برای خوشحالی آن‌ها می کنید. عاشقانه های جدید برای برخی روحیه شما را بالا می برد و شما را در حالی شاد نگه می دارد. امروز در محل کار یک روز فوق العاده به نظر می رسد. به توصیه های دیگران گوش دهید – اگر واقعاً می خواهید امروز از آن بهره مند شوید.