

آشپزی

ته چین **هویج پلو** یک غذای سنتی

ته چین یکی از غذاهای اصیل و پرمطرفار ایرانی می باشد که با استفاده از مرغ و یا گوشت تهیه می شود. ته چین هویج پلو یک نوع ته چین با طعم و عطری بسیار خوب می باشد که مانند دیگر ته چین ها به راحتی تهیه می شود.

مواد لازم:

برنج ۳ پیمانه

پیاز ۱ عدد

هویج ۳ عدد

ماسٔ ۱ عدد

زرشک نصف پیمانه

زرده تخم مرغ ۲ عدد

گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم

گلاب ۱ قاشق چای خوری

رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذا خوری

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

دارچین و زرد چوبه به مقدار لازم

پودر سیر به مقدار لازم

کره به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه ته چین باید برنج را نیم ساعت قبل از تهیه ته چین خیس کنید، برای این منظور برنج را دو الی سه بار شسته و با آب و نمک خیس کنید. در یک قابلمه آب بریزید و بر روی حرارت قرار دهید تا به جوش بی آید. سپس برنج را به قابلمه بی افزایید.

برنج را به صورت نیم پز آبکش کرده و کنار بگذارید. پیاز را شسته و پوست کنید. سپس به صورت نگینی خرد کنید. یک تابه را با مقداری روغن بر روی حرارت قرار دهید و پیاز را در تابه تفت دهید. در ادامه گوشت چرخ کرده را به تابه بی افزاید و تفت دهید.

گوشت چرخ کره را تا حدی که تغییر رنگ بدهد تفت دهید و بعد پودر سیر، نمک، فلفل، زرد چوبه و دارچین را اضافه نمایید و مجددا هم بزنید. پس از گذشت ۱۰ دقیقه رب گوجه فرنگی را به تابه اضافه کنید. هویج ها را پوست و رنده کرده و به تابه اضافه کنید.

یک کاسه مناسب بردارید و زرشک را به همراه زرده تخم مرغ در کاسه مخلوط کنید. زعفران، روغن و ماست را هم اضافه کرده. در ادامه مقداری نمک و گلاب هم اضافه کنید و هم بزیند تا یکدست شود. نصفی از برنج به مخلوط تخم مرغ بی افزاید و هم بزنید.

در این مرحله قابلمه را چرب کنید و مخلوط تخم مرغ و برنج و... را به قابلمه اضافه کرده و با استفاده از قاشق فشرده کنید. سپس مواد گوشتی را بی افزاید و باز هم با استفاده از قاشق فشرده کنید. ما بقی برنج سفید را بر روی مواد گوشتی بریزید و فشرده کنید.

روی برنج مقداری کره و زعفران آب شده بریزید و پس از گذشت ۴۵ دقیقه ته چین را در ظرفی برگردانید و همراه انواع ترشی سرو کنید.

اسپرسو هلو نوشیدنی خوشمزه و متفاوت

اسپرسو هلو یک اسپرسو بسیار متفاوت با طعم هلو می باشد که به راحتی تهیه می شود. این اسپرسو با استفاده از قهوه، هلو و شیرین کننده تهیه می شود. در این مطلب می توان طرز تهیه این اسپرسو را با راحت ترین روش مشاهده کنید. اسپرسو هلو نوعی قهوه محبوب با طعمی متفاوت و بسیار عالی می باشد که به راحتی و خوشمزه‌گی تهیه می شود. برای تهیه اسپرسو هلو از عسل و شیر تازه و دیگر مواد اولیه تهیه می گردد. این اسپرسو بسیار مناسب برای انواع مهمانی های کوچک و بزرگ مانند جشن های تولد بوده است. اسپرسو هلو، قهوه ای با طعم هلو است که به راحتی و در سه مرحله تهیه می شود. در این مطلب طرز تهیه اسپرسو هلو با راحت ترین روش قرار گرفته شده است.

در محله آرگا می توان با انواع نوشیدنی های گرم و سرد مانند اسموتی خیار و اسموتی زردآلو که بسیار مناسب برای فصل تابستان هستند، آشنا شد. در تهیه اسپرسو هلو از یخ استفاده می شود که باعث خنک شدن اسپرسو می شود. این نوشیدنی بسیار مناسب برای زمان هایی است که انرژی بسیاری ندارید و هوا گرم است، زیرا باعث نشاط و سرحالی می شود. مواد لازم قرار گرفته شده در مطلب مناسب ۲ نفر و یا دو لیوان می باشد، در صورت نیاز مواد اولیه را یک و یا دو برابر کنید.

مواد لازم:

هلو ۱۸۰ گرم

قهوه قوی یا اسپرسو ۳/۱ فنجان

شکر یا عسل ۴۵ قاشق غذاخوری

تکه های یخ ریز ۲/۱ فنجان

شیر کم چرب ۱۲ فنجان

طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه اسپرسو هلو باید هلو ها را پوست کرده و درون فریزر قرار دهید تا یخ بزند و اگر هلو منجمد دارید از همان استفاده کنید. برای یخ زدن هلو ۱ و نیم الی ۲ ساعت زمان نیاز است که می توان از قبل تهیه اسپرسو، هلو را درون یخچال قرار داد تا یخ بزند.

در این مرحله اگر از اسپرسو استفاده می کنید باید با دستگاه اسپرسو تهیه شود. اگر می خواهید از قهوه استفاده کنید باید قهوه غلیظ باشد. سپس صبر کنید تا قهوه یا اسپرسو خنک شود. در دستگاه مخلوط کن شیر، شکر یا عسل، یخ و قهوه یا اسپرسو را بریزید.

در ادامه دستگاه مخلوط کن را روشن کنید تا تمام مواد به خوبی یکدست و مخلوط شوند. به طوری که تکه های یخ خرد شده و باقی نماند. برای تهیه به جای مخلوط کن از دستگاه غذا ساز هم می توان استفاده کرد که بستگی به شما دارد. اسپرسو را درون لیوان مورد نظر بریزید و سرو کنید. برای تهیه اسپرسو هلو می توان از تکه های شکر داده شده هلو و یا میوه های دیگر استفاده کرد که به دلخواه است و می توانید تزئین هم نکنید. اسپرسو را در لیوان های مناسب بریزید و اگر به اسپرسو های بیشتری با طعم هلو نیاز داشتید مواد را یک برابر کنید.

یک روانشناس گفت: اگر یکی از اعضای خانواده به اعتیاد دچار شد در ابتدا و در اولین قدم باید به او این حس را منتقل کنید که هنوز او را دوست می‌دارید و سلامت جسم و روحش برایتان مهم و حیاتی است.

به گزارش ایسنا، امروزه مصرف مواد مخدر در میان اقشار مختلف جامعه به خصوص قشر جوان بسیار شایع شده‌است. این بالای خانمان سوز علاوه بر نابودی فرد معتاد، می‌تواند خانواده او را نیز به ورطه فروپاشی بکشاند. هر چند که مسئله اعتیاد می‌تواند از جنبه‌های مختلف برای خانواده و جامعه آسیب‌زا باشد. اما به نظر می‌رسد آسبیی که فرد معتاد به خانواده خود به خصوص همسر و فرزندان می‌زند در بسیاری از مواقع غیرقابل جبران باشد. طلاق، کودکان‌آزاری، فقر، بزهکاری و مواردی از این دست همه این‌ها می‌تواند بر اثر اعتیاد برای خانواده فرد معتاد اتفاق بیافتد، بنابراین سرنوشت یک خانواده به راحتی دست‌خوش نامالایمت زیادی می‌شود. به این بهانه با خانم «مهنا ساداتی» کارشناس ارشد علوم تربیتی به گفتو گو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

مشکلات اعتیاد از دو بعد فردی و اجتماعی قابل بررسی است. مشکلات فردی یک فرد معتاد نیز خود به دو دسته جسمی و روحی به خود و سلامتی‌اش آسیب جدی وارد می‌کند. بیماری‌های دهان و دندان، مشکلات تنفسی و رویی، مشکلات معده و عصبی، مشکلات شدید کم خوابی یا یبوست، ایدز، هپاتیت و...، از جمله این بیماری‌ها هستند.

از منظر روحی نیز فرد معتاد دارای عزت نفس بسیار ضعیفی می‌شود. اعتیاد از او فردی عصبی و پرخاشگر می‌سازد. عدم تصمیم گیری درست یکی دیگر از معضلات روحی اعتیاد است. فرد معتاد به واسطه مصرف مواد تصمیم‌های هیجانی گرفته و از گرفتن تصمیم‌های عقلانی پرهیز می‌کند. عدم تمرکز نیز مشکل دیگری است که باید به آن اشاره‌کرد. او نمی‌تواند با تمام هوش و حواس خود روی موضوعی متمرکز شود. بدون تردید رفته رفته در کار کردن و تامین معاش خانواده دچار مشکل می‌گردد. چه بسا مشکلات متعددی که با آسیب اقتصادی خانواده می‌تواند بنیان این گهواره امن جامعه را به خطر بی‌اندازد و اگر تعداد افراد معتاد کشور افزایش دهد، کما اینکه طبق گزارشات رسمی آمار طلاق در ایران به واسطه اعتیاد بسیار زیاد بوده و همچنان رو به افزایش است. از بعد اجتماعی نیز فرد معتاد به واسطه اعتیاد خود در جامعه فردی منفور شناخته می‌شود و اغلب توسط افراد دیگر جامعه طرد خواهد شد. از سوی دیگر اعتیاد می‌تواند روی اجتماع تاثیر مخرب فراوانی داشته باشد. اگر تعداد افراد معتاد در جامعه زیاد باشد این رفتار به عنوان ارزش چشم و هم چشمی از آنجا نشأت می‌گیرد که فرد دارایی‌ها و توانایی‌های خود را کم ارزش تلقی کرده و فقط چشمش داشته‌های دیگران را می‌بیند.

یک نوع نگاه وجود دارد که به شدت مخرب است. اینکه زندگی و شرایط خود را با تمام خوب و بد بیتی ولی زندگی و شخصیت دیگران را از دور و فقط با برشی از داشته‌های خوب و بخش نمایش و بیرونی آن ببینی به معنای دیگر، باطن زندگی خود را مدام با ظاهر زندگی دیگران مقایسه کنی. این مقایسه به شدت مخرب است و باعث می‌شود فرد فکر کند خود و زندگی‌اش دارای نقص است و دیگری و زندگی‌اش گل و بلبل است. در صورتیکه همه کم و بیش مشکلات و کاستی‌های خود را دارند و ما خود را عادت داده‌ایم زندگی دیگران را ایده‌آل و بی‌نقص تلقی کنیم و همیشه در این کشمکش و دور باطل قرار بگیریم. از این مرحله مشکلات با پدیده «چشم و هم‌چشمی» آغاز می‌شود.

چشم و هم چشمی از جمله رفتارهای ناپهنجاری است که امروزه گریبان‌گیر خانواده‌های زیادی شده‌است. برخی از افراد به حدی غیر این رفتار شده‌اند که برای این که خود را بالاتر و بهتر از دیگران نشان دهند دست به هر کاری می‌زنند. کارهایی که آرامش روحی‌شان را می‌گیرد و حتی می‌تواند زندگی خانوادگی‌شان را متلاشی کند. این افراد تنها به ظاهر زندگی دیگران نگاه می‌کنند، بدون این که به توانایی‌ها و داشته‌های خود نگاه کنند. آن‌ها مدام در حال حسادت و رقابت با دیگران هستند.

تجمل گرایی بخشی از زندگی‌شان است و همیشه در حال ثابت کردن خود به دیگران هستند. استفاده نادرست از شبکه‌های مجازی به خصوص اینستاگرام عمق این فاجعه را بیشتر کرده است. کم نیستند افرادی که کار روزانه آن‌ها تنها فخر فروشی و گذاشتن عکس‌ها و فیلم‌هایی از زندگی‌های شخصی‌شان است. تا زندگی و امکاناتی را که دارند به رخ دیگران بکشند.

این رفتار نادرست برای بسیاری از افراد جامعه تبدیل به نوعی عادت شده‌است، که حتی بسیاری از رسوم کهن ما را نیز تحت تاثیر قرار داده است. از جمله این رسوم ازدواج است. هر چند ممکن است با توجه به شرایط سخت اقتصادی ازدواج جوانان با مشکلات زیادی روبه رو شده باشد اما قضیه چشم و هم چشمی نیز به نوعی بر بار این مشکلات اضافه کرده‌است. دخترانی که سال‌ها عقد کرده می‌مانند تا چهره‌ی آنچنانی تهیه کنند و پسرانی

پذیرفته خواهد شد و تعداد کثیری از افراد جامعه به سوی این رفتار ویران‌گر سوق پیدا خواهند کرد به ویژه نوجوان‌ها که هیجانی‌تر تصمیم می‌گیرند و بیشتر تحت تاثیرند. در واقع یک فرد ناسالم در جامعه می‌تواند پدر خانواده ناسالم زیادی را در باغچه سرسبز جامعه بکارد و باعث به زوال رفتن آن شود. یک فرد معتاد نه تنها به جسم خویش آسیب می‌رساند، بلکه افراد دیگر خانواده مخصوصاً فرزندان و کودکان نیز مظلومانه در این خانواده‌ها دچار مشکلات جسمی روحی زیادی خواهند شد. مثلاً وقتی مواد مخدر در خانه‌ای استعمال می‌شود، دود ناشی از آن بر دیگر اعضای خانواده تاثیر گذاشته و باعث مشکلات ربوی آن‌ها خواهد شد. از نظر روحی نیز این فرزندان، دچار مشکلات زیادی خواهند شد که یکی از آن‌ها احساس عدم امنیت می‌باشد یعنی احساس ناامنی در محیط خانواده و تنش فروپاشی آن، فرزندان را مورد آزاد قرار خواهد داد.

از سمت دیگر سبک زندگی افراد در این خانواده‌ها تغییر کرده، خود کنترلی فرزندان به شدت پایین می‌آید و به واسطه الگوبرداری از والدین، متأسفانه ارزش‌های منفی در آن‌ها شکل گرفته و ممکن است به همان سمت و سوی مرگ‌آور کشیده شوند. احتمال اعتیاد فرزندان در این خانواده‌ها به شدت از خانواده‌های نرمال بیشتر است. از مشکلات روحی دیگری که فرزندان این خانواده‌ها را تهدید می‌کند می‌توان به ارزیابی دیگران در مورد آنها اشاره کرد. این فرزندان همیشه از دیگران خجالت می‌کشند و جامعه آن‌ها را به واسطه فرد معتاد در خانواده قضاوت می‌کند. فرزندان فرد معتاد به واسطه حس شرم که در آن‌ها به وجود آمده‌است، عزت نفس خود را از دست داده و در کارهای روزمره زندگی، از اعتماد به نفس پائینی برخوردارند. چه بسا دختران و پسرانی که به دلیل این معضل اجتماعی و زیستن در چنین خانواده‌ایی، قربانی اعتیاد والدین خود شده‌اند و از تحصیل، ازدواج خوب و ارتقای کاری محروم مانده‌اند. در واقع اگر بخواهیم تعریف جامعی از افراد خانواده یک فرد معتاد داشته باشیم بی‌شک می‌توانیم از آن‌ها به عنوان یک قربانی نام

اعتیاد چه آسیب‌هایی برای فرزندان فرد معتاد در خانواده و جامعه ایجاد می‌کند ؛

اهمیت نقش خانواده در مواجهه با فرد معتاد!



بیریم که بدون هیچ گناهی در معرض خطرات بی‌شمار جسمی، روحی، اجتماعی و روانی قرار می‌گیرند و مظلومانه تاوان گناه نکرده خود و قرار گرفتن در این خانواده‌های مسموم را پس می‌دهند. از آنجا که خانواده اولین اجتماع برای انسان‌هاست، تحکیم، سلامت و شادابی آن از اهمیت زیادی برخوردار است. یکی از راهکارهای آلوده نشدن خانواده به این معضل اجتماعی، همدلی، صمیمیت و تفاهم بین اعضای آن است . در این راستا، زن‌های فرهیخته جامعه ما از نقش پررنگ‌تری برخوردار می‌باشند. زن‌ها به واسطه احساسات مادرانه و دلسوزانه می‌توانند محیطی امن برای همسر و فرزندان خود ایجاد نمایند تا آن‌ها با فرار از محیط خانه و خانواده و قرار گرفتن در محیط‌های ناامن و آلوده به این بالای دامن‌گیر و خانمان‌سوز دچار نگردند.

اما اگر یکی از اعضای خانواده به اعتیاد دچار شد در ابتدا و در اولین قدم باید به او این حس را منتقل کنید که هنوز او را دوست می‌دارید و سلامت جسم و روحش برایتان مهم و حیاتی است. در واقع با وجود داشتن مشکلات متعددی که با اعتیاد او نصیب شما شده است، باید مقتدرانه و دلسوزانه به او حس دوست داشتن و مفید بودن را بدون ذرهای ترحم، منتقل کنید. در قدم بعدی شما می‌توانید برای بهبود وضعیت ایشان و گرفتن راه حل مفید از یک مشاور کارآمد کمک گرفته و با تدبیر، راهکارهای مثبتی در حل این مسئله ارائه دهید. نکته مهم این است که سعی کنید مسئله را ریشه‌یابی و حل نمایید نه اینکه مسئله را حل نشده باقی گذاشته و در پی حذف این فرد خانواده برآیید. اگر بخواهیم تعریف جامعی از افراد خانواده یک فرد معتاد داشته باشیم بی‌شک می‌توانیم از آن‌ها به عنوان یک قربانی نام ببریم که بدون هیچ گناهی در معرض خطرات بی‌شمار جسمی، روحی، اجتماعی و روانی قرار می‌گیرند و مظلومانه تاوان گناه نکرده خود و قرار گرفتن در این خانواده‌های مسموم را پس می‌دهند. ضمناً سعی کنید اطلاعات خود را در مورد اعتیاد افزایش دهید و بداندید و آگاه باشید که اعتیاد یک بیماری است که شخص را به زوال می‌کشاند اما با وجود هولناک بودنش کاملاً

به رخ‌کشیدن اموال خود در مقابل دیگران ؛

آفتی به نام چشم و هم چشمی در خانواده‌ها

رخ دیگران می‌کشند». همچنین امام علی(ع) درباره فخرفروشی می‌فرماید:«فخر فروشی، از بی مقداری است»

کسی که چشم و هم چشمی می‌کند، به دلیل این که احساسی ناخوشایند نسبت به زندگی خود دارد کم کم ذهنش درگیر افکاری آزاردهنده می‌شود که آرامش را از او را سلب کرده و حتی ممکن است باعث افسردگی او نیز شود. این رفتار مخرب همچنین می‌تواند باعث رشد تجمل‌گرایی در خانواده‌ها شود، که ایجاد اختلالات خانوادگی، رواج سبک زندگی غلط، بالا رفتن آمار طلاق، دزدی و مواردی از آثار آن می‌تواند باشد. شاید این رفتار در زنان نمود بیشتری داشته باشد، اما برای مردان نیز این موضوع صادق است. آن‌ها ممکن است در نمایش قدرت بدنی یا ثروت اندوزی با هم به رقابت بپردازند. تحقیقات نشان داده زنانی که چشم و هم چشمی می‌کنند، نسبت به سایر زنان که دائماً زندگی خود را با دیگران مقایسه نمی‌کنند، ۷۰ بیشتر به بیماری‌های اعصاب و روان و قلبی عروقی مبتلا می‌شوند و آمار سکنه در این زنان به میزان قابل توجهی بالاست. چشم و هم چشمی می‌تواند منجر به از بین رفتن رابطه دوستی نیز شود. اختلافات و حسادتی که ممکن است به خاطر این قضیه بین دو دوست ایجاد شود، قطعاً منجر به از بین رفتن رابطه دوستی شان نیز می‌شود. فردی که همیشه به دنبال این گونه رقابت‌ها در زندگی‌اش است، تنها هدف‌اش در زندگی تقلید از دیگران می‌شود، این موضوع باعث می‌شود که اهدافی که در زندگی داشته‌است را فراموش کند، چرا که وقتی برای رسیدن به آن ندارد. همچنین چشم و هم چشمی اعتماد به نفس فرد را نیز هدف قرار می‌دهد، چرا که در این رقابت‌های ناسالم فرد توانایی خود را دست کم می‌گیرد، همیشه به این فکر می‌کند که نکند دیگران از او بالاتر باشند، بنابراین در طولانی مدت، اعتماد به نفس خویش را از دست می‌دهد. در برخی مواقع ممکن است فرد توانایی رقابت مادی با دیگران را نداشته باشد اما برای این که در مقابل آن‌ها کم نیارد سعی می‌کند به هر قیمتی خود را بالاتر نشان دهد برای این کار ممکن است از دیگران قرض بگیرد. کم این بدهکاری‌های بی مورد می‌تواند بنیان خانواده را تحت تاثیر قرار دهد. همچنین کودکانی که در خانواده‌هایی با این دیدگاه غلط پرورش می‌یابند با تقلید و الگوبرداری نامناسب از والدین خود، در آینده به افرادی تجمل‌گرا و حسود تبدیل می‌شوند. الگویی که می‌تواند تا ادامه داشته باشد.

شماره ۳۲۸۱ - شنبه ۱۴ مهر ۱۴۰۳

فال روزانه

فروردین

امروز کمی صورت‌تر باشید، زیرا ممکن است بی دلیل از دست یکی از عزیزان تان ناراحت و عصبی شوید. هنگام عصبانیت تصمیم نگیرید. اگر عجولانه و بی فکر عمل کنید، نتایج بدی برایتان به همراه خواهد داشت. در رابطه عاطفی خود دچار ابهام شده اید.

اردیبهشت

به زودی یکی از آرزوهای شما که احتمالاً مربوط به زمینه کاریتان است، رنگ واقعیت به خود می‌گیرد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که نشانه های این پیروزی را به دقت شناسایی کنید و قدم های بعدی تان را بر اساس آنها بر دارید. شاید فکر کنید که با معشوق تان به اندازه کافی حرف می زنید اما یادتان باشد که کلام شما باید از ته دلتان بیرون آید.

خرداد

این روزها در شک و دودلی دست و پا می زنید اما باید هر چه زودتر یکی از آنها را انتخاب کنید. در آن راه نیز باید کمی سخت‌کوش تر باشید، در این صورت درآمد مالی شما نیز افزایش خواهد یافت، اما باید صبر و تحمل خود را بالا ببرید. زندگی عاطفی شما نیز با این تغییر دچار دگرگونی خواهد شد و شما لحظات شیرین تری را تجربه خواهید کرد.

تیر

در حال حاضر درگیری های زیادی دارید، از نیازهای خود گرفته تا نیازهای خانواده تان و مسئولیت های کاری که روی سرتان انبار شده است. استرس شما زیاد شده و فکر می کنید که ممکن است در رسیدن به آنها به مشکل بر خورید اما نترسید. کلید موفقیت شما ایجاد تعادل میان کارها و مسئولیت هایتان است. اگر در رابطه عاطفی خود کمی گیج و ناامید شده اید، به جای دوری از شریک زندگی تان بهتر است با او قارملاقاتی بگذارید و تمام سوتفاهم ها را برطرف کنید.

مرداد

برای رسیدن به هدفی تقلای زیادی می کنید. احساس می کنید که اطلاعات زیادی در آن زمینه ندارید اما یادتان باشد که خبر نداشتن به معنی وقوع اتفاقات بد نیست، پس مثبت اندیش باشید و انرژی های منفی را از خود دور کنید. اگر می خواهید روابط عاطفی تان بهتر از قبل شود، احساسات خود را پنهان نکنید و آن را برای فردی که به او علاقه دارید بازگو کنید.

شهریور

امروز روز خوبی برای ایجاد تغییرات و تصمیم گیری در مورد مسائل مالی نیست، هر چند ممکن است که پیشنهادهای خوبی به شما شود اما دست نگه دارید. بهتر است در مورد صحت اطلاعاتی که به دست تان می رسد، اطمینان حاصل کنید سپس در چند روز آینده در مورد آن تصمیم بگیرید. نگران از دست رفتن این فرصت نباشید، مطمئن باشید که اگر همه چیز صحت داشته باشد، این فرصت به زودی از دست تان در نخواهد رفت.

مهر

امروز احساس جذاب بودن می کنید اما به نظرتان این حس هیچ نتیجه ای ندارد زیرا از معشوق تان دور هستید و کسی در اطراف نیست که زیبایی شما را ستایش کند. نگران نباشید زیرا این حس خوب تا دیدار عشق زندگی تان ادامه خواهد داشت. سعی کنید خودتان را با کارهایی که به آنها علاقه دارید، مشغول کنید. در این صورت زمان برایتان راحت تر خواهد گذشت و شما نیز احساس مفید بودن خواهید کرد. با انرژی مثبتی که امروز در فضا پراکنده است، دست به هر کاری بزنید، موفقیت شما حتمی است.

آبان

حوصه شما در چنین روزی کم شده است، به همین دلیل نمی توانید در محیط کار خیلی بدرخشید و به چشم آیید. شاید بهتر باشد که خودتان را با کارهای روزمره و کارهایی که نیازی به خلاقیت و ایده های جدید ندارند، سرگرم کنید تا در زمان مناسب، هنگامی که بار دیگر ذهن تان باز شد و خلاقیت تان گل کرد، به کارهای مهم خود بازگردید.

آذر

این روزها مشکلات مالی گریبان تان را گرفته است و پس از کمی بررسی تصمیم گرفته اید برخی خرج های غیرضروری خود را کم کنید. فکر می کنید که درآمدهاتان ثابت مانده و هیچ پیشرفتی در کار ندارید اما نگران نباشید زیرا این شرایط موقتی است.

دی

ارتباط تان با عشق زندگی تان کم شده و این شما را آزار می دهد. ممکن است او از حرفی که شما زده اید، دلگیر شده باشد یا حتی به خاطر شرایط خاصی که برای او بوجود آمده مجبور باشد پیش خانواده اش بماند، اما مشکل او هر چه باشد، بهتر است در موردش با او صحبت کنید تا جای هیچ نگرانی و سوتفاهمی باقی نماند. نگران نباشید، او به زودی چون گذشته به سمت شما باز خواهد گشت. به حرف های شخصی که برایتان بسیار مهم است خوب گوش کنید.

بهمن

دوستی به شما پیشنهاد کرده که با او همراه شوید اما شما آن را رد کرده اید، تصمیم تان درست است، بهتر است در خانه بمانید و کمی استراحت کنید. یک حمام آب داغ می تواند حال شما را سر جایش بیاورد. شب هم زودتر به رختخواب روید و به مقدار کافی بخوابید تا فردا با انرژی از خواب بیدار شوید و به کارهای عقب مانده تان رسیدگی کنید.

اسفند

اخیراً در زمینه شغلی توانایی های زیادی از خود نشان داده اید، این راه را ادامه دهید و با برنامه پیش روید تا به موفقیت ایده آل خود برسید. اگر بر مشکلات غلبه نکنید، آنها بر شما غلبه خواهند کرد. سورپرایزی در راه خواهید داشت که ممکن است دیدار یک دوست باشد، پس خودتان را برای آن آماده کنید. سعی کنید خود واقعی تان باشید، این ساده ترین راه است. اگر نگران عکس العمل دیگران هستید، باید بگوییم که آنها نیز از شخصیت واقعی شما لذت خواهند برد و دوست دارند بیشتر شما را بشناسند. این همه خودخوری و نکند و خودتان را عذاب ندهید. در موقعیت پیش آمده هر کس دیگری هم اگر جای شما بود همان کاری را می کرد که شما کردید.