آشپزی

"فلافل" به دو روش خانگی

مواد لازم :

نخود :۱ کیلو
جعفری :۱۰۰ گرم
پیاز :۱ عدد
سیر :۱ بوته
فلفل سیاه و سفید :۲/۳ ق
نمک :به میزان لازم
ادویه :به میزان لازم
ادویه مخصوص فلافل (زیره ،گشنیز ، زردچوبه و ادویه های مختلف)
سس انبه :به میزان دلخواه
روغن ترجیحا کنجد :به میزان لازم

دستور تهیه :

ابتدا نخودی را که از ۲۴ ساعت قبل خیس کردیم و چند بار آب را عوض کردیم به همراه جعفری ، پیاز و سیر داخل چرخ گوشت یا خرد کن می ریزیم تا باهم میکس شوند.
خمیر که آماده شد. نمک، فلفل و ادویه های لازم رو بهش اضافه میکنیم و با قاشق مخصوص یا قالب هایی که در بازار هم موجود هستند فلافل ها را قالب میزنیم.
اگر داخل خمیر آب افتاد میتوانید با اضافه کردن کمی آرد نخود چی آب آن را جمع کنید و سعی کنید فلافل ها را به صورت گنبدی قالب بزنید و داخل روغن داغ شده میریزیم تا هر دو طرف آن سرخ شود.وقتی که خمیر خودش را داخل روغن گرفت به سمت بالای روغن میاید که آن موقعه میتوانید فلافل ها را پشت و رو کنید.
دقت کنید بر اثر حرارت بالای روغن نسوزد و از ظرف کوچکتر و گود تر استفاده کنید تا روغن زیادی مصرف نشود.

*** فلافل آبادانی**

بعد از سرخ شدن هم میتوانید فلافل ها را روی دستمال بگذارید تا روغن اضافه آن گرفته شود .
فلافل های آماده را داخل در کنار خیار شور گوجه فرنگی ، کاهوی خرد شده و انواع ترشی میتوانید مصرف کنید و به همراه سس انبه که بسیار لذیذ می باشد.
دستور تهیه سس انبه هم به این شکل است که به اضای هر ۱ قاشق پودر انبه باید ۶ برابرآب جوشیده و یک ته استکان سرکه سفید باهم مخلوط میکنیم و روی فلافل ها میریزیم .
فر را با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. تا گرم شود. سپس تمام مواد ذکر شده را داخل یک دستگاه مخلوط کن بریزید و خوب هم بزنید به طوری که مواد کاملا با هم مخلوط شوند.
ولی نه در حدی که پوره ای شکل شوند (یعنی نخود نه باید خیلی له شود و نه زیر دندان بیاید).برای اینکه مخلوط کردن مواد بهتر انجام شود لازم است آنها را با کمی روغن زیتون مرطوب کنید تا بهم بچسبند.
همزدن را تا زمانی که مخلوط یکدست شده و به شکل توپ داخل غذاساز درآید ادامه دهید . اگر بخواهید مواد چسبنده تر شوند میتوانید آنها را چند ساعتی در یخچال قرار دهید. سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید و بعد از اینکه مواد را چشیدید آنها را با قاشق های مخصوص قالب زنی فلافل و یا در کف دست به صورت توپ های گردو کوچکی فرم دهید و با فاصله در سینی فر بچینید.
با پشت قاشق کمی فلافل ها را تخت کنید تا راحتتر پخته شوند .بعد ازچیدن فلافل ها، سینی را در فر قرار دهید و اجازه دهید تا یک طرف فلافل ها به مدت ۱۰ دقیقه بپزند. سپس آنها را با استفاده از یک کفگیر فلزی نازک و پهن برگردانید و ۱۵ دقیقه دیگر بپزید تا برشته شوند. میزان پخت فلافل ها در رنگ آنها تاثیر گذار است.و اگر بخواهید فلافل ها تیره تر شوند زمان بیشتری آنها را در فر نگه دارید. فقط دقت کنید که فلافل ها خشک نشوند و داخل آنها ترد و نرم باشند.
فلافل را می توانید در نان پیتا یا هر نان ساندویچ دیگری که دوست دارید در کنار ماست، انواع سس های ، پیاز و جعفری خرد شده ، ترشی کلم قرمز و غیره سرو کنید.
مقدار نخود ، پیاز و مواد دیگر کاملا به تمایل خودتان بر می گردد که چقدر بخواهید درست کنید.همچنین میزان فلفل هم بستگی به ذائقه خودتان دارد.

نکته :

۱ – پس از خوردن فلافل صرف نوشیدنی گرم مانند چای نعناع می تواند طعم چیشده شدی شما را بسیار دلچسپ‌تر کند.
۲ – اگر دوست دارید فلافل تردد تری داشته باشید پیشنهاد میکنیم که به آن یک قاشق چایخوری بکینگ پودر اضافه کنید.
۳ – هنگامی که میخواهید فلافل را سرخ کنید ، اطمینان داشته باشید که روغن آن داغ شده باشد.
۴ – چاشنی مناسب برای فلافل می تواند ترشی لیته و سس انبه یا همان خردل باشد.

دونات روسی

مواد لازم :

آرد :یک و نیم فنجان
شکر :دو قاشق سوپ خوری
کره نرم شده:یک قاشق سوپ خوری
تخم مرغ:یک عدد
شیر :نصف فنجان شیر
بکینگ پودر:یک و نیم قاشق چای خوری
روغن سرخ کردنی :۱۰۰ گرم
پودر دارچین :مقداری

روش تهیه :

ابتدا یک کاسه بزرگ بردارید و کره ، شکر و تخم مرغ را داخل آن بریزید و با هم زن برقی خوب هم بزنید تا با هم ترکیب شوند.در ادامه شیر را اضافه کرده و به هم زدن ادامه دهید تا بخوبی مخلوط شوند.
در کاسه دیگری آرد را با بکینگ پودر و پودردارچین مخلوط نموده و کم کم به مواد فوق بیافزایید و تا خمیر درست شود. خمیر را ورز دهید تا کاملا یکدست شوند، سپس آن را روی یک سطح صاف به ضخامت ۴ سانتی متر پهن کنید.خمیر را به شکل رینگ های توخالی قالب زده و داخل روغن داغ خوب سرخ کنید تا قهوه ای رنگ شود.
دونات های سرخ شده را در ظرف مورد نظر بچینید و روی آن ها را با پودر قند تزئین کنید.

در پیچ و خم زندگی ؛

علائمی که شما را از افسردگی آگاه می‌کند

در بسیاری از فیلمها افسردگی نشانه های بزرگی دارد که همراه با اشک، اندوه و تاریکی است. ولی در زندگی واقعی این گونه نیست ممکن است افسردگی نشانه های کوچکی داشته باشد که به راحتی قابل مشاهده می باشد.
تصور کنید که یک جسم سنگین روی سرتان وجود دارد که هر چه فشار وارد میکنید نمی توانید آن را از خود دور کنید. افسرگی هم چنین حسی را به شما وارد میکند.
همه چیز برایتان بی اهمیت است. هدفی در زندگی ندارید . امید و عقیده ای ندارید و زندگی کاملا بر عکس فیلمها می باشد.
ممکن است هر کسی از بیرون شما را ببند فکر کند فقط آدم خسته ای هستید که سخت کار میکند و فقط باید کار خود را برای مدتی رها کنید و به استراحت و مسافرت بپردازید.
ممکن است که وقتی با فردی روبرو می شوید لبخند بزنید و طوری وانمود کنید که همه چیز خوب است و مشکلی وجود ندارد و سعی میکنی همه چیز را از دیگران پنهان کنید و تنها باشید.
شما هرگز نمی دانید که اشکالی در کار هست و شما فرد سالمی نیستید.
افسردگی ظاهری فریبنده دارد و فکر میکنید هیچ مشکلی وجود ندارد و شما فقط کمی تنبل هستید.این افسردگی کمک رشد میکند و به جایی می رسد که دیگر هیچ راهی ندارید.
گاهی اوقات میتوان با انجام کارهایی از پیشرفت افسردگی جلو گیری کرد. افسرگی را نمی توان به طور کامل از بین برد ولی میتوان با انجام یک سری از کارها تسکین پیدا کرد.
در اینجا ما نشانه هایی از افسردگی را برای شما آورده ایم که میتوانید با دانستن اینها بفهمید که خود و یا اطرافیانتان افسردگی دارند یا نه.
* صداهایی که در ذهن وجود دارد معنی پیدا میکنند
همه افراد کمتر از خود انتقاد می کنند ولی فردی که افسرده هست در مورد خودش بسیار بدبین میشود مثلا می گوید من نمتوانم این کار را انجام دهم و یا من خوب نیستم .
* انجام کارهای روزمره کاهش پیدا می کند
کارهای روزمره ای هستند که برای ما عادت شده اند و بدون اینکه در موردشان فکر کنیم آنها را انجام می دهیم ولی زمانیکه این کارها برایمان بی معنی شود و انجام دادن آنها سخت شود دچار بیماری افسردگی هستیم.
در این هنگام ظرفها در ظرف شویی جمع می شوند تا جاییکه فرد مجبور می شود غذا از بیرون سفارش دهد تا نیازی به شستن ظرفها نباشد.
گاهی اوقات حتی زحمت این کار را هم نمی کشد وفقط یک تکه پنیر می خورد. چه کسی دوست دارد که یک کوه ظرف در سینک خود داشته باشد .
* از مسواک زدن یا دوش گرفتن خودداری میکنید
رعایت بهداشت به نظر ساده می آید ، ولی افرادی که افسرده هستند مراقبت کردن از خود و چیزهای دیگر را یک کار بیهوده می دانند حتی لباس تمیز هم نمی پوشند.
* هیچ کاری را هر چند کوچک و ساده قادر نیستید انجام دهید
فرد افسرده ممکن است حتی داروهای ضد افسردگی را از طریق پست تحویل بگیرد . حتی رساندن خود به ماشین برای تهیه دارو یک کار بسیار سختی باشد. حوصله رفتن به فروشگاه و یا صحبت کردن با دیگران را نداشته باشد هرچند که میداند به این چیزها نیاز دارد.
* احساس گناه میکنید
ممکن است دیدن این جمله خنده تان بگیرد. یکی از راههایی که می توان گفت فردی دچار بیماری افسردگی است اگر حیوان خانگی داشته باشد نمی تواند به آنها رسیدگی کند و به این علت هر روز احساس گناه میکند و این یک نشانه خوبی است.
* شما واقعا خسته هستید ، اما نمی توانید یک شب خوب بخوابید
بسیاری از افراد افسردگی را با عدم توانایی بیرون آمدن از رختخواب مرتبط می دانند. اما این بدان معنا نیست که کل زمان در خواب هستند، یا وقتی خواب می بینند ، احساس استراحت می کنند. وقتی بخواهند بخوابند ، نمی توانند بخوابند ، وقتی می خواهند بیدار بمانند نمی توانند بیدار بمانند .
* از جواب دادن به نامه ها و یا پیام ها خودداری می کنید
روابط افراد افسرده با دیگران کم و در نهایت متوقف می شود .
* شما بسیار حساس هستید و هر چیز کوچکی شما را اذیت می کند
افراد افسرده بسیار حساس می شوند حتی صدای غذا خوردن و یا راه رفتن و نفس کشیدن افراد اذیت می شوند.
* تمرکز برای شما واقعا دشوار است
فردی که افسرده است نمی تواند کتاب بخواند و حتی فیلمها را نمیتواند کامل ببیند . حوصله دیدن چیزهای جالب را ندارم.

کاهش استرس در برابر کرونا ؛

دمنوش‌هایی که ایمنی بدن شما را تقویت می‌کند

این روزها بیش از هر چیزی احتیاج به ارامش داریم تا هم سیستم ایمنی بدن مان تقویت شود و هم بتوانیم تصمیم های درست بگیریم.
انسان ها گاهی وقت ها دچار استرس و اضطراب میشوند واین حس استرس و ناراحتی برای هیچ شخصی بیگانه نیست. زمان اضطراب، خوردن بعضی گیاهان میتواند به کاهش اثر این وضعیت و عارضه های ناشی از آن، کمک کند. من جمله این گیاهان میتوان به موردهای زیر اشاره نمود که هم آرامش بخش است و هم به تقویت سیستم ایمنی و پیش‌گیری از بیماری های دستگاه تنفسی کمک می کند:
* چای سبز
پلی فنول موجود در چای سبز، استرس را کاهش می دهد. چای سبز همچنین مملو از کافئین است.
این دمنوش برای افزایش هوشیاری و ارامش شما بسیار موثر است.
نصف قاشق غذاخوری پودر چای سبز را به یک فنجان آب جوش اضافه کنید. بعد آنرا بجوشانید تا پودر ته نشین شود. پیش از استفاده محلول را صاف کنید.
* بابونه
بابونه یکی از گیاهان دارویی است که میتواند در درمان مشکلات عصبی و اضطراب موثر باشد؛ همچنین به کاهش استرس کمک می کند.
بابونه دارویی آرامش بخش است که بخار آن مستقیماً به بخش بویایی مغز میرود و همین مسئله باعث کاهش اضطراب می شود.
۳ تا ۴ قاشق غذاخوری بابونه را به دولیوان آب جوش اضافه کنید و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشد.
* تخم بالنگو و بارهنگ
استفاده خیس کرده تخم بالنگو و بارهنگ در آب و گلاب همراه با قدری زعفران، یکی از دمنوش های مؤثر خواهد بود. برای تهیه این دمنوش باید سه چهارم لیوان آب، یک چهارم لیوان گلاب و یک قاشق چایخوری تخم بالنگو را همراه با یک قاشق چایخوری تخم بارهنگ با یکدیگر مخلوط نموده و نیم ساعت صبر کنید تا بالنگو و بارهنگ به خوبی لعاب دهند.
آنگاه سرِ قاشق چایخوری زعفران سابیده شده را به مواد قبلی اضافه نموده و مجدد هم بزنید؛ بعد از آن میتوانید دمنوش را با اضافه کردن قدری عسل طبیعی کم کم بنوشید. این مقدار ۲ تا ۳ بار در روز برای بزرگسالان قابل تکرار و موثر است.
* گل گاوزبان
دمنوش گل گاوزبان از قدیمی ترین و پر مصرف ترین دم کردنی ها در بین مردم ایران است.
ارام بخش اعصاب، تقویت کننده کلیه و کبد، نشاط آور و پیش‌گیری کننده از افسردگی است.
گل گاو زبان، سنبل طیب و به لیمو رابه همراه آب جوش در قوری دم کنید. اگر از رنگ سیاه گل گاو زبان خوش تان نمی آید چند لیمو عمانی را به قوری اضافه کنید.
* سیر و عسل
سیر و عسل هر کدام به تنهایی بسیار مقوی و مؤثر در تقویت سیستم ایمنی بدن هستند و ترکیب آنها برای سرما خوردگی و حتی بهبود عفونت ها بسیار خوب و کاربردی است. ماده تشکیل دهنده این ترکیب، آلیسین است که یک ترکیب بسیار فعال است که برای بیماری های فشار خون ، کلسترول و بیماری های قلبی بسیار موثر است.
* دمنوش لیندن و عسل
چای لیندن تأثیر به سزایی در مبارزه با بیماریها دارد برای این که به خوبی می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.هم چنین می توانید با افزودن قدری عسل به چای لیندن دربرابر ویروش کرونا (corona) و ویروس های دیگر بدن خویش را تقویت کنید.
دمنوش زنجبیل و عسل و لیمو
این دمنوش مثل معجزه ای سبب تقویت سیستم ایمنی بدنتان می شود.از این رو به شما پیشنهاد می کنیم که در این روزها آشامیدن این دمنوش را فراموش نکنید.و برای اثر بخشی بیش تر به آن قدری عسل و لیمو اضافه کنید.
* خواص درمانی دارچین و عسل
ترکیب دارچین و عسل دارای میزان چشمگیر سولفور است. سولفور موجود در ترکیب عسل و دارچین خواص درمانی فراوانی دارد.
* چای، زردچوبه و زنجبیل

چای زنجبیل زردچوبه چیست؟ چای زنجبیل زردچوبه از دم کردن ریشه تازه زنجبیل و ریشه تازه زردچوبه در آب داغ تهیه می شود. زنجبیل و زردچوبه به واسطه آثار غذایی و دارویی خود به تنهایی هم مورد استفاده قرار می گیرند...
* عناب
این گیاه برای رفع اضطراب و استرس بسیار موثر است و به دلیل مقدار بالای آنتی اکسیدان، روند پیری پوست را کند می کند.عناب به علت داشتن لعاب زیاد، نرم کننده گلو و سینه است و فشار خون را هم کاهش می دهد.این گیاه گرفتگی صدا را رفع می کند و سبب تقویت دستگاه گوارش می شود.عصاره عناب به دلیل داشتن ویتامین c و آنتی اکسیدان، مانع از رشد و حرکت رادیکال های ازاد و در نتیجه کمک به کنترل و رشد تومور و سلول های سرطانی می شود.
۱۰تا ۱۵ عدد عناب را در آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم و سپس از صافی رد کنید. از آن جا که عناب شیرین است، احتیاج به شیرین کردن دمنوش آن ندارید ولی در صورتی که میخواهید چای تان شیرین باشد، میتوانید از عسل و نبات هم استفاده کنید. این نوشیدنی برای کم خونی بسیار موثر است، برای این که عناب مملو از آهن و همچنین ملین بسیار خوبی است.
* دمنوش ریشه کاوا
اضطراب و استرس را کاهش می دهد، خواب سالم را تحریک و ذهن را ارام می کند و سم زدایی را در بدن بیشتر می کند.

در جاهای مختلف زندگی ؛

شوخی‌های آزاردهنده را از خود دور کنید

همه ی ما خندیدین را دوست داریم و زندگی هم با خنده و شوخی جذاب تر و راحت تر میشود . ولی آدم ها تعریف و برداشت های بسیار گوناگون و مختلفی از شوخی دارند، احتمالا چیزی که در نظر شما صرفا شوخی هست در نظر یک نفر دیگر توهین شمرده شود و برعکس.
یا شاید چیزی که در نظر یک نفر دیگر کاملاً یخ و بیمزه است در نظر شما کاملاً خنده‌دار و جذاب بنظر برسد. بهرحال هر کسی برداشت خویش را را شوخی و مزاح دارد. برای شما مرز بین« شوخی» و« توهین» کجاست؟
* اما این انتخاب و تصمیم برای هر کسی تفاوت میکند .
باید بگویم بسیاری از آقایان و مخصوصا پسرهای جوانی که ازدواج میکنند ، هنوز در فضای مجردی به سر می برند و نمی دانند جلوی همسرشان چه باید بگویند و چه نگویند، اجازه بدهید خیلی ساده تر شوخی های شایع برخی مردان را با همسرشان بگویم، اما توجه کنید اینها در فضای معمولی و شوخی هست:
* شوخی های تهدیدی
– طلاق:به عنوان مثال همسر شما میگوید "اگه یکماه پخت وپز نکنم چیکار می کنی؟" بدترین پاسخ این هست:"خب طلاقت میدم! " بعد هم غش غش میخندید و در جواب ناراحتی همسرتان می گویید:"بابا شوخی کردم" همسر شما هم غمگین میشود و شما وی را "بی جنبه" خطاب می کنید و یک شوخی ساده میشود بهانه ای برای جنجال!
خب اکنون فرضا اگر خیلی مرد خوبی باشید از دل همسرتان هر طور شده در می آورید، ولی یک اتفاق خیلی بد افتاده، همسر شما مضطرب و نگران میشود ، به فکر میرود ، غمگین میشود ، در روابط زناشویی اش اندکی سرد میشود و ... اما منظور این نیست که با یک شوخی کوچک همه چیز آوار میشود ، مدنظر این هست که هنگامی که از این مزاح ها کردید آرام آرام عادت تان میشودو به تدریج تیشه به ریشه رابطه می زنید.
– زن دوم:شب دیر به منزل می آیید، همسرتان میگوید :"کجا بودی تا این وقت شب؟" شما هم می گویید:"خونه دومی!!! " خیلی شوخی جالبی بود نه ؟ یا به عنوان مثال بدون هیچ بهانه‌ای مسأله زن دوم را مطرح می کنید! به عنوان مثال به بچه هایتان می‌گویید:" اره دیگه یواش یواش میخوام یه مادر جدید براتون بیارم! "
اما تجربه ثابت نموده مردانی که از این مزاح ها میکنند ، کسانی هستند که هیچ وقت این کار را نمی کنند! ولی باز هم تأکید میشود که این شوخی ها تیشه به ریشه زندگی میزند ، همسر شما دائم در فکر میرود ، شما هم با خودتان فکر می کنید همسرم چه قدر بدبین هست و زنهای مردم اینطور نیستند و ...! همین میشود آتو برای فاسد شدن یک روابط زناشویی.
– مرگ و زندان:آقا یک سرما خوردگی کوچک گرفته، به همسرش میگوید :"خانم اون قلم و کاغذ رو بردار بیار آخرین وصیت هام رو بکنم. " یا به عنوان مثال زیاد هستند آقایانی که تا مشکلی در کارشان پیش می آید میگویند :"خانم اون وسیله های ما رو جمع کن امروز فرداست که با مامور بیان دنبالم. " یا "سعی کن ماهی یه دفعه بیای ملاقاتم و کمپوت آناناس هم بیاری! " اما اینها نمونه هست ولی حرفهایی هست که زیاد در زندگی ها هستند و هیچ پایه و اساسی ندارد و مرد تنها برای شوخی اینها را بیان میکند ، ولی نمی داند با همین شوخی ها به همسرش لطمه روحی میزند و وی را مضطرب و نگران میکند . این را هم بگویم، لطفا اگر این شوخی ها را با همسرتان می کنید، بدون هیچ اهل تعارف، انتظار محبّت و خوشحالی و گرم بودن منزل و ... را از وی نداشته باشید. یکی از دوست های من که از اتفاق خیلی هم به همسرش علاقه داشت، بخاطر همین ناشی گری ها و شوخی های بی مورد ، اکنون در دادگاه خانواده در آمدوشد برای تقاضا طلاق همسرش است. بنابراین لطفا مراعات کنید.
* شوخی در محل کار:سرکشی یا خدمت؟
درصورتی که مدیر یک مجموعه باشید، حتماً با مواردی برخورد داشته اید که کارمندها به شوخی با هم بپردازند. امکان دارد یک باره صدای خنده آنها بلند شود یا شوخی ها به مرز تحمل ناپذیر برسد. ولی حتی اگر شوخی ها انقدر واضح نباشد، باز هم کارمندها بین خودشان شوخی هایی دارند. در چشم بعضی از مدیران این شوخی و خنده ها بکار آسیب میزند . بنظر آنها کارمند خوب، کسی هست که با جدیت سر کار بیاید و مستقل از تمام کارمندان تا عصر زحمت بکشد و برود. ولی آیا پرسنل شوخ طبع حقیقتا به محیط کار آسیب می زنند؟
* شوخی های تهاجمی
بیش تر نگرانی مدیران از شوخی هایی هست که به تشویش، دلخوری و بی‌نظمی منتهی شود. هنگامی که یک یا چند کارمند علیه جمعی دیگر شوخی هایی میکنند که سبب تصغیر، اهانت و ناراحتی شود، به سختی میشود از اثرهای مثبت شوخی مکالمه کرد .
یک مطالعه نشان داده که خانم‌ها در محیط کار کمتر از شوخی های تهاجمی استفاده میکنند . آنها (چه در رابطه با خودشان و چه با افراد دیگر) تلاش میکنند جانب احتیاط را نگه دارند. ولی مردها با زن ها(به خصوص شوخی های جنسیتی) و مردها با مردها(به خصوص شوخی های فیزیکی) نامناسب بیشتری دارند.
ولی زن ها بطور متوسط بیش از مردها از شوخی های تدافعی استفاده میکنند . شوخی هایی که در دل خود خشونت دارد، ولی بیش تر باهدف دفع خشونت ظاهر میشود .
خیلی مهم هست که شوخی ها به تقویت روحیه جمعی مدد کند، نه آن که بین آنها فاصله بیندازد.

فال روزانه

فروردین

کمی تنفس عمیق و آرامش داشتن فکر خوبی است و خوشبختانه امروز مجالی برای این کار می‌یابید. مشکل اینجاست که آرامش و تسکین شما از دنیای واقعی بدست نمی‌آید؛ ممکن است این کار در تصور و خیال امکان پذیر باشد. شما باید گریزی به دنیای رویا و خیال بزنید. سفر در دنیای درونی کار اشتباهی نیست به شرطی که شما به فکر وظایف و مسئولیت‌هایتان نیز باشید.

اردیبهشت

درست از زمانیکه شما احساس می‌کنید دیگر توانی ندارید و به قول معروف کشتی تان به گل نشسته است پنجره ای از فرصت‌ها به روی تان باز می‌شود. ممکن است اعتقاد داشته باشید که قادر به انجام هر کار هستید اما اکنون حتی نمی‌توانید به روشنی درباره آینده خود بیندیشید و تصمیم بگیرید. حتی یک تفسیر و تعبیر بی ضرر و بی غرض ممکن است نادرست باشد و شما را به اشتباه بیندازد. بنابراین قبل از اینکه حرفی بزنید راجع به آن خوب فکر کنید و خودتان را در دردسر نیندازید.

خرداد

گرچه شما سهم خود را در کار دارید اما برای تان خیلی سخت است که کارتان سروقت انجام دهید. امروز اگر آنهایی که درگیر کار هستند بخوانند به موسیقی گوش دهند داستان پردازی کنند در موقعیت مناسب تری از کار هستید در غیر این صورت مجبورید که از قوه تخیل تان کمک بگیرید. نوشتن یک راهنمای فنی یا انجام دادن یک کار تکراری خسته کننده خیلی سخت ودشوار است. اما اگر بدرستی ذهن تان را متمرکز کنید شما می‌توانید هرکاری را که لازم است را انجام دهید.

تیر

سعی برای پیدا کردن راه معقولی برای انجام دادن همه کارهایی که امروز در برنامه تان دارید ممکن است ناامید کننده باشد. این مسئله به معنی این نیست که شما تقویم تان را با انبوهی از کار پر کرده‌اید؛ هر کاری نیازمند زمان و انرژی بیشتری است . احساسات خود را کنترل کنید؛ اگر ناراحتی و آزردگی‌های خود را برای دیگران فاش کنید، روزتان را پیچیده تر خواهد کرد. فقط به یاد داشته باشید اگر بتوانید خط پایان را تصور کنید قادر خواهید بود که در نهایت به آنجا برسید.

مرداد

امروز مسئولیت‌های مالی تان می‌توانند در مسیر یک رابطه خوب قرار بگیرند. شاید شما مجبور باشید که کسی باشید که مقتدرانه مسئولیتی را پایان می‌دهید.
سخت است که فعالیت‌هایتان را محدود کنید؛ شاید نگران وضعیت مالی خود باشید با این حال پنهان کردن سر در برف راه حل عاقلانه‌ای نیست.

شهریور

وقتی که احساس گیجی و پریشانی می‌کنید واقعا دست پاچه و نگران می‌شوید در حالیکه دیگران شما را به عنوان شخصی می‌بینند که گام‌هایتان را استوار و مطمئن بر زمین می‌گذارد. با وجود اینکه ماه نشان شما هنوز تحت تاثیر زحل تاریک و محزون است و در اولین خانه از شخصیت شما قرار دارد، افکارتان در ابرها شناور هستند. سیاره حاکم شما عطارد اکنون مقصر است چرا که به نپتون رویایی می‌پیوندد تا شما را به یک سفر جادویی و مرموز بفرستد.

مهر

سخت است که امروز گام استواری در محل کار بردارید و سپس آن راه را ادامه دهید. در عوض ممکن است اول کارهای زیادی انجام دهیدولی در آن زمان بدون اینکه پیشرفتی حاصل کنید درجا می‌زنید. اگر این چرخه متناوب در تمام روز ادامه داشت ریتم خودش را بدست خواهد آورد. به جای تلاش برای تغییر این روند فقط زمانی را که دارید برای تفکر درباره تلاش های پی در پی هدر می‌دهید کاهش دهید.

آبان

با وجود نیات بسیار خوبی که امروز در مورد کارهایتان دارید ممکن است با مخالفت‌های زیادی روبرو شوید. امروز اتفاقات زیادی رخ می‌دهند که تمرکز شما از فعالیت‌هایی که دارید بهم می‌زنند و باعث می‌شوند بهره وری تان بالا نرود. خود را از سستی و تنبلی آزاد کنید و به خودتان قول دهید که دیگر خودتان را سرزنش نکنید. یک پیاده روی کوتاه، مدیتیشن یا یک خواب نیمروزی شما را سر حال کرده و نیروی تازه‌ای برای رویارویی با وظایف تان به شما خواهد داد.

آذر

امروز ایده‌های جدیدی به ذهن شما می‌رسد سریع تر از اینکه بتوانید آنها را عملی کنید! این به خاطر این است که شما کانال ارتباطی قوی با ذهن نیمه هوشیار خود دارید. با وجود اینکه این وضعیت خیلی خوب به نظر می‌رسد اما می‌تواند مشکلاتی را نیز بهمراه داشته باشد؛ چرا که شما نیازدارید در محل کارتان روی وظایف خاصی تمرکز داشته باشید. معمولا رسیدگی به جزییات بهترین استعدادهای شما نیستند و اخیرا نیز سخت تر کنترل می‌شوند.

دی

ممکن است امروز نیز به دنبال تمام کردن کارهای ناتمام دیروز باشید اما زیاد دوست ندارید امروز این کار را بکنید. حتی اگر برنامه‌ای دارید آسان نیست که امروز متمرکز باشید چرا که ذهن تان سرگردان است چرا که در حال خیال پردازی در مورد کمی‌استراحت و آرامش در میان کارتان هستید. اما بهتر است وظایف قبلی تان را انجام دهید زیرا ممکن است فردا فرصت این کار را پیدا نکنید.

بهمن

اگر یکی از نزدیکترین دوستان یا همسرتان از شما تقاضایی داشت که بیش از توان شما بود در طول روز احساس رنجش و ناراحتی خواهید کرد. شما بیشتر از همیشه مایلید که راجع به افکار تان صحبت کنید با این حال آسان نیست که در رابطه با احساسات تان ثابت بمانید. به یاد داشته باشید امروز تعادل ماهرانه‌ای بین احترام به نیازهای خود و دیگران وجوددارد آن را خراب نکنید!

اسفند

امروز ممکن است لازم باشد که به کارهایی بپردازید که خودتان عقیده دارید زیاد مهم نیستند با این حال از شما خواسته شده تا آنها را انجام داده و مسائل جزیی زیادی را نیز حل کنید. اگر تنها به این فکر کنید که باید چکار کنید پریشان و آشفته خواهید شد. به ذهن تان اجازه دهید کمی‌خیال پردازی کند و این باعث می‌شود از این فشار و استرسی که هم اکنون دارید تا حد زیادی رها شوید.