آشپزی

آش کشک

مواد لازم :

نخود ۱۰۰ گرم
لوبیا چیتی یا قرمز ۱۰۰ گرم
عدس ۱۰۰ گرم
برنج ۵۰ گرم
بلغور ۳۰۰ گرم
سبزی آش ۱ کیلوگرم
پیاز برای سرخ کردن و تزیین ۱ کیلوگرم
رشته آش به دلخواه
نعنا خشک به مقدار لازم
کشک به مقدار لازم

طرز تهیه :

از یک روز قبل نخود و لوبیا را خیس کنید تا نفخ آن ها گرفته شود. سپس هر کدام را جداگانه کامل بپزید.
بلغور گندم را پاک کنید و خوب بشویید و با عدس پاک شده و شسته شده داخل قابلمه بریزید و با آب اجازه بدهید بپزند زمانی که کمی پختند برنج نیم دانه شسته شده و سبزی آش خرد شده را اضافه کنید کمی نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه کنید.
پیازها را خلالی کرده و سرخ کنید.
زمانی که مواد پختند حبوبات را اضافه کنید اگر آب آش کم شد آب جوش به آن اضافه کنید. مراقب باشید زمانی که شروع به جا افتادن کرد آش نه نگیرد. نیمی از پیازهای سرخ شده و نیمی از نعنا داغ ها را اضافه کنید.
در پایان کشک را در ظرفی جدا خوب بزنید و به آش اضافه کنید و هم بزنید اگر رنگ آش بیحال بود مقداری زردچوبه به آن اضافه کنید و کمی از آن را بچشید اگر بی نمک بود نمک اضافه کنید و اگر ترش نبود کشک اضافه کنید می توانید از دوغ هم استفاده کنید.
سپس در ظرف مورد نظر بریزید و با پیاز داغ و نعنا داغ آن را تزیین کنید.

آش کشک با رشته

مواد لازم :

عدس ۱ لیوان
نخود نصف فنجان
لوبیا قرمز نصف فنجان
لوبیا چیتی نصف فنجان
پیاز ۳-۴ عدد
سبزی آش ۵۰۰ گرم
کشک ۱ پیمانه
دوغ ۲-۳ لیوان
زردچوبه و فلفل و نمک به مقدار لازم
رشته آشی به مقدار لازم

دستور پخت :

برای تهیه آش کشک ابتدا تمامی حبوبات را از قبل خیس و هم بزنید نیمی از پیاز داغ ها و کمی نعنا داغ را به آش اضافه کنید تا مزه ی آن درون آش باشد.و در آخر رشته را ریز خرد کنید حدود ۴-۵ قسمت خرد کنید و به آش اضافه کنید. اگر رنگ آن کم رنگ است زرد چوبه اضافه کنید. اجازه بدهید آش بپزد زمانی که رشته ها پختند کشک را با دوغ هم بزنید و به آش اضافه کنید کمی بچشید اگر بی نمک بود به آن نمک اضافه کنید.
اکنون مقداری دیگر از پیازها را به آش اضافه کنید، و دائم هم بزنید تا به جوش بیاید.
* اگر ترشی آن کم است مقداری کشک یا دوغ اضافه کنید.
و بعد از جا افتادن آن را در ظرف بکشید و با پیاز و نعنا داغ تزیین کنید.
* میزان رشته گفته نشد زیرا بعضی افراد با سبزی بیشتر و بعضی افراد با رشته بیشتر دوست دارند.
* در صورت تمایل در هر دو دستور می توانید از سیر داغ هم استفاده کنید.

شربت گل محمدی

مواد لازم :

گل تازه محمدی ۵۰۰ گرم
شکر ۲ کیلو(حدود ۷ پیمانه)
آب ۲ لیتر (حدود ۸ پیمانه)
جوهر لیمو ۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه :

برای طرز تهیه شربت گل سرخ، ابتدا گلبرگ ها را از گل ها جدا کنید، و آن ها را بشویید اجازه بدهید تا آب آن ها برود. سپس گلبرگ ها را داخل قابلمه ای بریزید و بعد از آن آب جوش داخل کتری را سریع روی گلبرگ ها بریزید، و در قابلمه دمکنی قرار بدهید.
و بگذارید به مدت ۲۴ ساعت بماند، تا عطر گل ها به خوبی داخل آب جوش برود. بعد از ۲۴ ساعت یک عدد آبکش روی در قابلمه ای قرار بدهید و آب و گل را داخل سبد بریزید تا آب گل ها داخل قابلمه بریزد. (دقت کنید در این مرحله اصلا گل ها را فشار ندهید زیرا باعث بد رنگ شدن رنگ شربت می شود).
در این هنگام شکر را به آب گل ها اضافه کنید و کمی هم بزنید و بعد روی شعله ی گاز قرار بدهید. تا شربت غلیظ شود.
در مرحله آخر جوهر لیمو را اضافه کنید و بعد از یکی دو جوش از روی حرارت بردارید اگر خواستید رنگ مربا اضافه کنید در مرحله آخر همراه جوهر لیمو اضافه کنید.

برای لذت بیشتر از زندگی‌تان ؛

خوش‌فکری را تمرین کنید

زیاد مهم نیست که ما ثروتمند به دنیا آمده ایم یا فقیر، همچنین اهمیتی ندارد که مدرک تحصیلی ما چیست. کمتر ما را صرفا براساس مدرک تحصیلی ارزیابی می کنند و جالب است بدانید که اگر فکرمان خوب کار کند و به ما لقب خوش‌فکر بدهند، حتی وجود نقصی در جسممان هم به چشم نخواهدآمد. اگر به اندازه کافی برای دستیابی به این لقب و جایگاه برنامه ریزی، تلاش و هدف گذاری کنیم، یقین داشته باشیم که پس از مدتی تمام زمینه های دستیابی به اهداف والا و حتی دست نیافتنی فراهم خواهدآمد.
۱. کمال همنشین در ما اثر می کند.
اگر پنج نفری که بیشترین زمان خود را با آنها می گذرانیم، به جز خانواده و اقوام، شما از آنها خوش فکرتر، ثروتمندتر، موفق تر و دانا‌تر هستید، اجازه دهید صادقانه بگویم که برای شما متاسفم! چون شما از آنها چیزی یاد نمی گیرید ولی اگر آنها از شما جلوتر هستند، به شما تبریک می گویم. پس اولین گام برای تمرین خوش فکری این است که با انسان های خوش فکر مراوده و نشست و برخاست داشته باشیم. تمام کسانی که ما با آنها مراوده داریم، بدون تردید روی ما اثر می گذارند، حتی اگر تعامل مستقیمی هم نداشته باشیم. اگر با انسان هایی بنشینیم که مدام در حال رشد و یادگیری هستند و همواره با افکار بلندپروازانه در حال ریسک، سعی و خطا هستند، بدون شک ما هم آن گونه خواهیم شد. مراقب باشیم که به طور ناخودآگاه از اطرافیانمان تاثیر منفی نگیریم؛ منظور از تاثیر منفی حتی می تواند تاثیرنگرفتن باشد، زمانی که ما پیشرفت نمی کنیم، یعنی درجا می زنیم و وقتی درجا می زنیم، یعنی دیگران پیشرفت می کنند و وقتی دیگران پیشرفت کنند، یعنی ما در حال پسرفت و عقب ماندن هستیم.
۲. افکار خوب، عمر کوتاهی دارند.
یکی از تمرین ها برای خوش فکری این است که به محض اینکه فکر ناب و خلاقانه ای به ذهنمان خطور می کند، سریعا اقدام کنیم و بدانیم که شاید لحظه ای بعد، انگیزه، انرژی و حوصله عملی کردن آن را نداشته باشیم. آگاه باشید زمانی که افکار ناب به سراغ ما می آیند، ما پتانسیل و انرژی لازم را برای عملی کردن آنها داریم. اگر وجود ما و کائنات، آمادگی لازم را نداشته باشند، حتی فکر چیزی هم به سر ما نمی زند. بدانیم که چون زمینه آماده است، آن فکر به ذهن ما خطور کرده است، پس به سرعت دست به اقدام بزنید.
۳. در محیط مناسب قرار بگیریم.
حتی اگر شرایط کنونی زندگی، کسب و کار و روزگار بر وفق مراد ما نیست، می توانیم با خواندن مطالب انگیزشی، کتاب های مفید، گوش دادن به صوت های موثر و مکالمه با افراد موفق فکر، موقتا حال فکر خود را خوب کنیم. بدون شک ناله و زاری وضعیت ما را بهتر نخواهدکرد! اگرچه بسیاری از افراد می گویند که بی جهت خوش بودن هم آب و نان نمی شود، ولی تحقیقات نشان داده است که در زمان گرفتاری ها، بی جهت خوش بودن احتمال دستیابی به شرایط بهتر را بیشتر می کند تا غم و گله و شکایت. وقتی محیط، شرایط و آدم های مناسب در اطراف ما قرار بگیرند، ما هم ناخودآگاه در شرایطی قرار می گیریم که می توانیم افکار مثبت و اثرگذار را جذب کنیم. پس حواسمان باشد که در این شرایط تیر و کمان خود را همراه داشته باشیم و با سلاح قلم و کاغذ، شکارچی افکار ناب باشیم و از یادداشت برداری غفلت نکنیم.
۴. اولویت اصلی را خوش فکری قرار دهیم.
در هر شرایط و موقعیتی به دنبال ایده دادن، ایده پردازی و یافتن یک نکته مثبت باشیم و این تمرین را آنقدر انجام دهیم تا بتوانیم به خوب فکر کردن، خوش فکری، مثبت فکرکردن و مثبت دیدن عادت کنیم؛ به طوری که خودمان را موظف کنیم، حتی از یک واقعا ناخوشایند یک نکته مثبت پیدا کنیم و این را بارها تمرین کنیم.
برای این کار وقتی به اخبار گوش می دهیم و حادثه ای را گزارش می کنند، سعی کنیم نکته مثبتی را پیدا کنیم و پیش بینی کنیم که عواقب این حادثه چه نکات مثبتی را به بار خواهدآورد. وقتی خبر ناگواری را از کسی برای ما می آورند، تلاش کنیم تا ببینیم چه خیری در آن بوده است. شاید پیشینیان ما به همین دلیل در هر اتفاقی می گفتند حتما خیری در آن بوده است. شاید آنها می خواستند که ما را به مهارت خوب فکر کردن و خوش فکری مسلط کنند.
۵. تمرین، تکرار، تسلط، کوتاه نیایید؛ اگر طعم شیرین خوش فکر بودن را چشیده اید، پس ادامه دهید و اصرار کنید.
مداومت و اصرار است که ما را به نتیجه می رساند. با این تمرین ها و با این تغییرات که ایجاد می کنیم، به زودی شاهد نتایج مثبت و چشمگیری در روند زندگی و کسب و کار خود خواهیم بود. انسان ها تصمیمات کوچ زیادی را در زندگی خود می گیرند و این تصمیمات دریک لحظه اتفاق تصمیماتی است که گرفته اند و می گیرند و باید بدانیم آن تصمیم، فقط در آن لحظه گرفته نشده است، بلکه حاصل طرز تفکر آن فرد و این است که چگونه فکرکردن را چطور آموخته و چطور خود را به خوش فکر بودن عادت داده و بدون شک، سال ها تمرین و تکرار منجر به یک تصمیم در یک لحظه شده که مسیر زندگی و کسب و کار آن فرد را تغییر داده است. ما به کسی که تصمیمات کلیدی می گیرد، می گوییم چقدر خوش فکر است، ولی یادمان باشد که آن خوش فکری در لحظه رخ نمی دهد، بلکه نتیجه سال ها آموزش، تعلیم، تمرین، تکرار و تسلط است.

راهکارهای مفید کاربردی ؛

احساس تنفر مانع بزرگ خوشبختی است

ممکن است فردی تا حد نهایت غیر متناسب از خود تنفر داشته باشد. شخصی ممکن است قیافه خود را دوست نداشته باشد، فکر کند که در هیچ کاری تبحر ندارد و یا هم حس کند که با افراد دیگر برخورد خوب ندارد. این چنین افکار ممکن است فردی را به انگیزه های ناگهانی در باره آسیب رساندن یا جزا دادن به خویش سوق دهد. هیچ شخصی نباید در اینگونه شرایط قرار داشته باشد.
تنفر از خویش یعنی چه؟
افرادی که از خود تنفر دارند، معمولا چنین افکاری دارند:
من میدونم تو شکست میخوری.
به چه دلیل سعیت را نمیکنی؟
تو یک بازنده ای
هیچ کس دوست نداره با تو باشه
باز گند زدی
به چه علت نمیتونی عادی باشی؟
هنگامی که دچار حس نفرت از خود می شوید، انگار نمی توانید از انتقادهای خویش خلاص شوید. آن ها دائم خویش را سرزنش و مسخره می کنند که این افکار از ذهن آن ها نشات می گیرد.
این نابهنجاری زندگی را چه طور تحت‌تأثیر قرار میدهد؟
کسی که حس تنفر از خود و استرس بسیار قوی دارد، خطر این که فردمصاب برای کنترل کردن یا آرام کردن احساسات ناراحت کننده و ناگوار خویش به رفتارهای مخرب بپردازد، به وجود میاید. به خود زیان رساندن یا به روش دیگری خود را بریدن، امکان دارد یک راه برای کاهش اضطراب باشد ولی در عین حال ممکن است فرد این کار را به خاطر مجازات نمودن بدن خویش انجام دهد. افرادی که به تنفر از خود دچار هستند، فکر می کنند که بدن به ترکیه احتیاج دارد. اختلال های خوردن و سو استفاده الکل و مواد مخدر من جمله دیگر روش های حمله به بدن می شمار میرود. این که حتی افکار خودکشی برای فرد مصاب پیدا شود، خارج از امکان نیست.
تنفر از خود و بیزارگی میتواند سبب کناره گیری و گوشه گیری شود. از طریق انزوا شخص مصاب وضعیت و رفتار های خود را پنهان مینماید. احساس شرم که وضعیت را وخیم تر میسازد، در بین افراد مبتلا به این اختلال شایع است. ممکن است شخص مصاب فکر کند که وی قابلیت و شایستگی این را ندارد که از سلامت برخوردار باشد. امکان دارد این سبب شود که وی از نگهداری از خویش دست بکشد یا احتمالا" از چیزهای که برای سلامت روحی و بدنی موثر میباشند، جلوگیری کند بطور مانند غذای خوب، خواب درست، ورزش یا معاشرت اجتماعی.
تنفر از خود ، تنفر داشتن ، علت تنفر
* کم تر قیاس کنید.
همیشه سن خویش را با افراد دیگر در نظر بگیرید و ببینید که از چه لحاظ هایی خودتان را با آنها مقایسه می کنید. احیانا بسیاری از این مقایسه ها، مقایسه های نابه جا می باشد.
مقایسه کردن خویش با افراد دیگر و نحوه این کار بسیار مهم میباشد و انسانها معمولا در گروههای اجتماعی بزرگ زندگی می کنند. برای موفق شدن احتیاج دارید که رفتارهای طبیعی داشته باشید و به یکسری از عقاید خویش پایبند باشید و همچنین باید رفتارهای خویش را بررسی کنید.
اینجاست که مقایسه کردن به درد شما می خورد ولی گاهی وقت ها اشخاص با مقایسه کردن تنها به خودشان ضرر می زنند و معنی عزت نفس این است که هیچ وقت خودتان را دست کم نگیرید ولی تلاش کنید با مقایسه کردن خویش نسبت به افراد دیگر اشکالات خویش را رفع کنید و تنها سبب پیشرفتتان شود.
گاهی وقت ها افراد با مقایسه کردن ، تنها از اعتماد به نفس خویش می کاهند و این سبب می شود که ارزش های خویش را در زندگی نادیده بگیرند و در نتیجه اعتماد به نفس آنها کاهش پیدا می کند و در چنین مواردی باید دست از مقایسه کردن بکشید تا بتوانید آنرا از راه درست به انجام برسانید.
* باورهای قدیمی خویش را به چالش بکشید
اگر با حس تنفر از خود دست و پنجه نرم می کنید، احتمالا حس می کنید منتقد درونی شما بی رحمانه این حس را دائم منتقل می کند که نسبت به خود ، توانایی ها و ارزش خویش حس منفی داشته باشید. کم کم گمان می کنید این تصورات منفی حقیقت دارند در حالیکه چنین نیست.
ارام کردن خویش و درک این که این تصورات از کجا می آیند میتواند به شما کمک کند. تلاش کنید با تمایز دادن احساسات از واقعیت ها، این تصورات خویش را به چالش بکشید. طولانی مدت از این تصورات که ترغیب کننده حس تنفر از خود است، استفاده نکنید.
تنها به این دلیل که منتقد درونی برای شما آشناست، به این معنی نیست که میتواند برایتان لازم و کمک کننده باشد.
فهرستی از توانمندی های خویش تهیه کنید
احساس تنفر از خویش به ما می گوید هیچ توان مندی نداریم در حالیکه این چنین نیست. زمانی را برای شناسایی توان مندی های خویش اختصاص دهید. چنانچه انجام این کار برایتان مشکل است، میتوانید از افراد دیگر کمک بگیرید. افراد دیگر راحت تر خصوصیت را در ما می بینند که امکان دارد برای خودمان ناشناخته باشد. میتوانید از آزمون های آنلاین هم برای شناسایی توان مندی های شخصی خویش کمک بگیرید.
* مبارزه با افکار منفی
افکار و احساسات در خصوص تنفر از خویش برای همه انسانها پیش می آید ولی سؤال اینجاست که چه قدر این افکار قوی هستند که مطالعات نشان داده است بخش وسیعی از واقعیت بر پایه افکار ما میباشد و بر روی احساسات و عواطف ما تاثیر گذار است و در این بین اشخاص میتوانند از ذهن درمانی و رفتار درمانی استفاده کنند که در آن متد های زیادی برای طیف وسیعی از مشکلات با آنها ارائه می شود.
* بخشش را تمرین کنید
معمولا افرادی که از خویش متنفرند بر گذشته تمرکز دارند، خاطره ها و احساسات تلخی چون خجالت، گناه، عصبانیت، شرمندگی یا ضعف را مرور می کنند. در چنین فضایی هیچ جایی برای بخشش خویش یا در اغوش کشیدن خویش وجود ندارد.

در همه ابعاد زندگی ؛

نکته‌هایی برای شادابی و جوان‌تر شدن

شما هم احتمالا شنیده‌اید که برخی غذاها موجب می شوند شما جوان تر به نظر آیید.به نظر من هم این غذاها موثر هستند، مخصوصا اگر همراه با دیگر روش های سالم زیستن باشند.
در زیر نکاتی را که موجب ایجاد یک احساس خوب و دلپذیر در شما می شود و توصیه هایی را برای مبارزه با پیری برای تان آورده‌ام.
* به اندازه کافی بخوابید.
کم خوابی عوارض زیادی دارد، یکی از عوارض کم خوابی پیری است. علاوه بر این کم خوابی بر روی کنترل وزن نیز تاثیر دارد. استرس ها ممکن است نیاز به خوابیدن را افزایش دهند.
مطالعات نشان می دهد که عدم خواب کافی می تواند میزان هورمون گرسنگی (یعنی گرلین ghrelin) را در بدن تغییر دهد و در نتیجه تمایل به خوردن مواد غذایی شیرین، در فرد بسیار بالا می رود. تحقیقات بیانگر این مطلب هستند که خواب شبانه کمتر از ۷ ساعت، برای اغلب افراد کافی نیست.اما در نهایت این شما هستید که می دانید که چه مقدار خواب برای بدن و شرایط شما کافی است.
* به مقدار کافی آب بنوشید.
با اینکه اغلب اوقات، نوشیدن آب میوه صنعتی، نوشابه و دیگر نوشیدنی های پُرکالری، وسوسه برانگیز است، اما این نوشیدنی ها، نه تنها کالری زیادی دارند، بلکه موجب "دهیدراتاسیون" یا "کم آبی بدن" نیز می شوند که این امر باعث می شود پوست شما خسته به نظر آید.
علاوه بر این، نظر محققان بر این است که از هر سه مرتبه ای که فکر می کنید گرسنه هستید، دو مرتبه ی آن شما تشنه هستید. پس نوشیدن آب به میزان کافی کمک می کند تا شما لاغر شوید.
میزان نیاز به مایعات، در افراد متفاوت است، اما به طور کلی ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی لیتر در روز، میانگین میزان مصرف مایعاتی است که توصیه شده است.وقتی بدن یک فرد کاملا سیراب است، ادرارش شفاف می شود.
* با استرس مبارزه کنید.
ورزش به سوخت کالری در بدن و مقابله با استرس بسیار کمک می کند. اما اگر شما به هر دلیلی عصبی و مضطرب هستید، ممکن است فقط با انجام یک فعالیت بدنی مثل بدنسازی، نتوانید آرام شوید. پس به دنبال دیگر راه های مبارزه با استرس نیز باشید.
* نفس عمیق بکشید.
خیلی از افراد نمی دانند که با تنفس عمیق می توان نشاط و شادمانی را به دست آورد.حقیقت این است که اکثر مردم، سطحی و کم عمق نفس می کشند، آن هم در حصار قفسه سینه شان، در صورتی که یک تنفس عمیق باید از اعماق ریه ها و با استفاده از دیافراگم انجام شود. این گونه تنفس برای مقابله با اضطراب بسیار سودمند است.
* ماهی چرب بخورید.
ماهی های چرب، مانند قزل‌آلا، دارای مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که نه تنها برای سلامتی پوست و دستگاه قلبی – عروقی مفیدند، بلکه به همان اندازه برای کاهش سطح استرس نیز سودمند می باشند.
برخی متخصصان توصیه کرده‌اند که مصرف روزانه ماهی چرب می تواند موجب تاخیر و حتی رفع نهایی پلاستیک شود.
* تفکر مثبت داشته باشید.
می گویند که ما همان چیزی هستیم که فکر می کنیم.آمار قطعی وجود دارد که به طور متوسط حدود ۶۰/۰۰۰ مطلب (فکر) در طی روز، به سراغ افراد می‌آیند(البته خیلی از این ها، افکاری است که ما روزها و حتی سال‌ها گرفتار آن هستیم).
حال اگر خیلی از این ها، افکار و اندیشه‌های منفی باشند، نه تنها به ایجاد استرس، روی بدن ما تاثیر مخربی می گذارند، بلکه موجب می شوند روی صورت ما نیز خطوط نگرانی و دلواپسی نقش ببندند. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده است که تفکر مثبت، علاوه بر خنده ی روزانه موجب می شود که میزان اندورفین (ماده شیمیایی که موجب ایجاد احساس خوب در بدن می‌شود)، نیز در بدن بالا برود که این امر باعث می شود، شما جوان تر به نظر آیید.
تفکر مثبت موجب می شود که افراد بیشتری به طرف شما جذب شوند، زیرا هر کسی دوست دارد نزد فردی باشد که خوشحال و شاداب است.
تلقین بسیار موثر است. البته مطمئنا خیلی سخت است که در شرایط سخت و دشوار، لبخند بزنید، اما تحمل کنید و این کار را ادامه دهید، آن وقت خواهید دید که چه اتفاقی می‌افتد.
در ضمن خودتان هم، با آدم های مثبت و خوش اخلاق معاشرت کنید و به سراغ آنها بروید. این را به خاطر داشته باشید که احساسات و اخلاق، قابل سرایت هستند.با عمل به این توصیه ها، شاداب تر و جوان تر به نظر می رسید. به شما تبریک می گوییم!

فال روزانه

فروردین
اگرچه شما می‌توانید فکرتان را روی جزئیات متمرکز کنید، ولی فعلاً بگذارید که از شما دور باشند. عشق خالصانه شما تاحدودی می‌تواند برای اینکه هرچیزی در مسیر درست خود قرار بگیرد کافی باشد. به مشکلات فکر نکنید حتی اگر موقتاً به انکار کردن آنها مبادرت می‌ورزید. هر مسأله بحرانی که به وجود بیاید شما می‌توانید با آن روبرو شوید، و اگر بحرانی نباشد دست کم روز خوب شما را خراب نخواهد کرد.
اردیبهشت
شما با روشهای انجام دادن کارها که خارج از عادات معمول می‌باشد به راحتی گیج می‌شوید، هنوز اعتماد بیش از حد ناممعولتان می‌تواند دردسر ایجاد کند. حتی اگر که می‌خواهید به راحتی برای خودتان فرصتی را ایجاد کنید، ممکن است که امری مهم را از دست بدهید و ممکن است مشکلی را که می‌تواند بدتر شود نادیده بگیرید. تلاش کردن برای داشتن یک دید متعادل مفیدتر از این است که از مشکلات دوری کنیم.
خرداد
زمانی که شما بخش نهفته احساستان را بررسی می‌کنید، به طور خوشایندی شگفت‌زده می‌شوید، برای اینکه آنچه که شما الان باید می‌گیرید می‌تواند تأثیر مثبت فوری روی روابط مهم شما داشته باشد.
احتمال دارد که امروز بیشتر به تصورات ذهنی خود بپردازید، اما اکنون زمان مناسبی برای خیالات بی نتیجه نیست. توجهتان را همراه با واقع‌بینی صرف کار کردن بر روی مهم ترین اولویت‌ها بکنید.
تیر
همچنانکه امروز ستاره ژوپیتر مقابل خورشید قرار گرفته است شما هم می‌توانید معاشرتی‌تر باشید. وقتی که دیگران شما را تشویق می‌کنند، شاد بودن راحت است، باز هم شما می‌توانید احساسی جدی تر به آنچه که انجام می‌دهید داشته باشید.
شم فهم قوی شما از آنچه که اتفاق می‌افتد می‌تواند برای شما خوش شانسی بیاورد. بالا را نشانه بگیر و از ریسک کردن نترس.
مرداد
زمان این فرا رسیده تا برروی موجهای خوشی که به زندگی شما جریان دارند سوار شوید.
اگرچه شما می‌توانی بسیار پرشور و حرارت باشی، ولی به یاد داشته باش افرادی را که این احساساتان را درک نمی‌کنند درهم نکوبی. البته شما قصد نداری که بیکار بنشینی برای اینکه مشتاقانه می‌خواهی آنچه را که در اختیار داری به جهان عرضه کنی. امروز بذرهایت را بکار تا بعداً بهترین‌ها را برداشت کنی.
شهریور
حتی اگر از احساساتت مطمئن نیستی، الان که ماه به برج سنبله بازگشته است بهتره که بهشان اعتماد کنی. حتی اگر با مشکلات جدی روبرو هستی، امروز شاید وقفه‌ای در آنها به وجود آید. شما در مورد چگونگی لذت بردن بیشتر از زندگیتان نظریات جالبی داری، آنچه که دیگران از شما به عنوان خوشبختی می‌بینند کاملاً نتیجه این است که شما به خوبی مسائل را می‌فهمی.
مهر
اگر شما به طور طبیعی خلاق هستی، زمان مناسبی است برای اینکه هنرت را نشان دهی، زیرا که با کار کردن می‌توانی عمیق‌ترین احساسات را بیان کنی. اما باید با استعداد و دانشی که داری عمل کنی، آنچه که تا به حال به دست آورده‌ای نتیجه استفاده درست از استعدادهایت بوده است.
آبان
ممکن است فردی اکنون وارد زندگیتان شود تا شما را با یک تصور جدید روبرو کند و به یک عرصه جدید تفکر هدایت کند. نیرویی که در برابر تغییرات آینده دوام می‌آورد را هدر نده.
حقایقی که کشف می‌کنی می‌تواند شما را از موقعیت ناخوشایندی که در آن هستی خارج کند. جریان‌های متداول روزمره شما را هدایت خواهد کرد، از اینکه آنها را وارد زندگیت کنی نترس.
آذر
مواظب باش زمانی که در حال تفریح کردن هستی مسئولیتهایت را فراموش نکنی. فکر زیرکانه‌ای است که دلبستگیهای همیشگی‌ات را به عملکردی مثبت تبدیل کنی. هر تغییری را که در نظر داری انجام بده زیرا که ژوپیتر در حال حاضر بر موفقیتهای زمینی اشاره دارد.
دی
شما امروز می‌توانید از آمیزه جادویی بینش خلاقانه و آرزوهای دنیوی‌ات استفاده کنی. اگرچه شما لزوما آدم تنبلی نیستی، ولی نمی‌خواهی برای رسیدن به هدفهایت تلاش بیشتری بکنی.
اکنون برای اینکه یک پروژه جدید را تقبل کنی فرصت مناسبی است. هر تصمیمی که بگیری تعهدی برایت به وجود می‌آورد که باعث می‌شود روی مهمترین مسائل تمرکز کنی.
بهمن
ستاره ژوپیتر و اورانوس خبرهای خوبی برای دو هفته بعد دارد، درحالیکه امروز حرکت از ژوپیتر به سمت خوشید درک و فهم شما را نسبت به رابطه بین مسئولیتهای احساسی و معنویاتتان افزایش می‌دهد.
یک بینش جدید می‌تواند شما را به مسیر متفاوت هدایت کند، اما نباید زمانت را هدر بدی. به یاد داشته باش، اکنون زمان مناسب فرا رسیده، فقط باید بیشتر تلاش کنی.
اسفند
ارتباط برقرار کردن با یک گروه هم فکر می‌تواند امروز برایت جالب باشد.
این کار باعث یک رشد خلاقانه در شما شده و فرصتی است تا از زندگیت لذت ببری. شما حتی آمادگی این را داری که کاری را خارج از حیطه کارهای قبلیات انجام دهی. درمورد اینکه دیگران چگونه فکر می‌کنند نگران نباش، بخشی از فعالیت شما قرار است تغییر کند تا روش زندگی‌ات را بازیابی کنی.