آشپزی

ترافل خرما

مواد لازم:

خرما ۲۰۰ گرم
گردو ۳۰ گرم
بیسکوئیت پتی بور ۳۰ گرم یا ۵ تا بیسکوئیت
پودر نارگیل به مقدار لازم
گردو برای تزئین
خلال پسته برای تزئین
خلال بادام برای تزئین
مروارید خوراکی برای تزئین

طرز تهیه :

ابتدا خرماها رو برای ۱ تا ۲ دقیقه داخل آب جوش بریزید . بعد اونها رو آبکش کنید.
و به این ترتیب به راحتی پوستشون رو جدا کنید.
هسته خرما رو هم در بیارید.گردو و بیسکوئیت رو داخل غذاساز بریزید و پودر کنید.
بعد از منتقل کردن مخلوط بسیکوئیت و گردو به ظرف دیگه, خرما رو داخل غذاساز بریزید و له کنید.
خرمای پوره شده رو به مخلوط بیسکوئیت و گردو اضافه می‌کنیم و با چنگال کاملا به خرد همدیگه میدیم.
دستتون رو با روغن مایع خیلی خیلی کم چرب کنید و یه مقدار از مواد رو تو دستتون گرد کنید.
و داخل پودر نارگیل بغلتونید. و یا اینکه موادتون رو شبیه خرما فرم بدین...و اونها رو داخل کپسول بذارید و با گردو , خلال پسته , خلال بادام و مروارید خوراکی تزئین کنید.با این مقدار مواد حدود ۲۲ تا ترافل به دست میاد.

سالاد میوه با ماست عسلی

مواد لازم :

توت فرنگی ۲۵۰ گرم
ماست خامه ای ۲۰۰ گرم
بادام خرد شده ۱/۲ پیمانه
موز ۲ عدد
پرتقال ۲ عدد
سیب ۱ عدد
عسل ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

توت فرنگی ها را به ۴ قسمت تقسیم کنید.
موز، سیب و پرتقال‌ها را پوست گرفته و خرد کنید و در کاسه‌ای مخلوط کنید.ماست و عسل را در کاسه‌ای دیگر مخلوط کنید.سالاد میوه را در کاسه‌های سرو بریزید.
روی آن مخلوط ماست را ریخته و بادام‌ها را روی ماست بپاشید.سالاد شما آماده سرو است.

کیک ارده و کنجد

مواد لازم :

آرد یک و یک چهارم پیمانه
شکر یک پیمانه
تخم مرغ ۳ عدد
ارده نصف پیمانه
شیر نصف پیمانه
کنجد نصف پیمانه
روغن مایع نصف پیمانه
وانیل چند قطره
بکینگ پودر یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه :

فر را روی ۱۸۰ درجه روشن کنید. آرد را همراه بکینگ پودر الک کنید. کف قالب را چرب کرده آرد پاشی کنید و روی آرد حدود ۱ قاشق کنجد بپاشید. یا می توانید کاغذ روغنی انداخته با چند قطره روغن چرب کنید و بعد روی کاغذ روغنی کنجد بپاشید.
زرده را از سفیده تخم مرغ جدا کنید و با همزن بزنید تا از ظرف نریزد. زرده را همراه شکر و وانیل بزنید تا کرم رنگ و کشدار شود. روغن مایع و شیر را هم اضافه کنید و در حد مخلوط شدن هم بزنید. ارده را هم اضافه کنید و مخلوط کنید. حالا همزن را کنار گذاشته سفیده تخم مرغ را در چند مرحله به مواد اضافه کنید و با لیسک یا کفگیر دورانی مخلوط کنید.
در آخر آرد را در چند مرحله به مواد اضافه کرده باز هم به صورت دورانی مخلوط کنید. زیاد هم نزنید که پف کیک کم نشود. مواد را داخل قالب ریخته روی کیک کاملا کنجد بپاشید. قالب را داخل فر ۱۸۰ درجه که از قبل گرم کرده اید قرار دهید.
زمان پخت این کیک حدود ۵۰ دقیقه است بعد از ۵۰ دقیقه یک خلال دندان وسط کیک فرو کنید اگر مواد به آن چسبید اجازه بدهید ۱۰ دقیقه دیگر بپزد. کیک ارده از کیک های بسیار لذیذ است حتما امتحان کنید.

ترشی پیاز سفید

مواد لازم :

پیاز سفید ریز
نمک
فلفل
سیر
نعنا خشک
سرکه سفید

طرز تهیه :

پیازهای سفید را پوست بکنید و بشویید و ۲ ساعت کناری قرار دهید تا خشک شود.
داخل شیشه ترشی پیازها ، چند حبه سیر ، ۱ فلفل تند و مقدار کمی نعنا خشک بریزید و روی آن کمی نمک بپاشید و در انتها با سرکه سفید پر کنید ، شیشه را به مدت ۱ ماه در جای خنک و تاریک قرار دهید تا ترشی ها آماده مصرف شوند (بسته به نرمی ترشی از ۱۰ روز تا ۱ ماه ترشی آماده مصرف است).
نکته ها : دقت کنید که ظرف ترشی و پیازها پیش از آماده‌سازی کاملا خشک باشند چون رطوبت موجب کپک زدن ترشی می شود ؛ هرگونه گرما یا نور خورشید موجب خراب شدن ترشی شما خواهد شد ، پس از ۱۰ روز می توانید ترشی را در یخچال قرار دهید.

قابل توجه فرزندان ؛

یک زندگی رویایی برای سالمندان رقم بزنید

کیفیت زندگی برای سلامتی اهمیت زیادی دارد. فقط زنده بودن کافی نیست، به خصوص کیفیت زندگی اهمیت ویژه‌ای برای سالمندان دارد. احساس رضایت از زندگی به اندازه چکاپ‌های منظم پزشکی برای آن‌ها اهمیت دارد. داشتن دیدگاه مثبت به زندگی به سالمندان کمک می‌کند انرژی بیشتر، استرس کمتر، اشتهای بیشتر و سلامت بهتری داشته باشند.

اما چطور می‌توان یک زندگی سالمندی باکیفیت داشت؟

۱. درمان افسردگی

افسردگی پیری تقریبا گریبانگیر همه سالمندان بالای ۶۵ سال می‌شود و می‌تواند ناشی از رویدادهای پراسترس زندگی مثل بازنشستگی یا از دست دادن همسر، یا بیماری و عوارض دارویی باشد.

۲. احساس مفید و مورد نیاز بودن

همه افراد از کودکی تا پیری دوست دارند مفید باشند؛ بنابراین هنگام مراقبت از سالمندان، باید همه حواستان باشد که احساس کنند به کمک آن‌ها نیاز دارید و بار اضافی روی دوشتان نیستند. با درخواست‌هایی مثل تا کردن لباس‌ها، مرتب کردن کمد، باز کردن نامه و کارهای کوچک این چنینی به آن‌ها کمک کنید.

۳. فعالیت فیزیکی

فعالیت‌های فیزیکی منظم هرچه که باشد به متعادل و مثبت ماندن جسم و ذهن سالمندان کمک می‌کند. ورزش به رسیدن جریان خون به مغز و تقویت ذهن کمک می‌کند. همچنین تنش، نگرانی و حتی افسردگی را دور می‌کند و به آن‌ها احساس بهتری می‌دهد. تمرین‌های فیزیکی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، فشار خون را کاهش می‌دهد، کیفیت خواب را بهتر می‌کند و سلامت قلب را تقویت می‌کند.

۴. فعالیت ذهنی

شطرنج، جدول، سودوکو و سایر بازی‌های ذهنی، مطالعه و نوشتن، همگی فعالیت‌های خوبی برای تحریک مغز هستند.

۵. ارتباط با خانواده، دوستان و جامعه

سالمندانی که تنها هستند عمر کوتاه تری دارند و بیشتر در خطر ابتلا به آلزایمر و زوال مغز قرار دارند. با تشویق و کمک به آن‌ها برای ارتباط با دیگران به آن‌ها کمک کنید.

با توجه به زندگی پرمشغله و شرایط سختی که امروز هرکدام از ما داریم، خانه سالمندان راه خوبی است که مطمئن باشیم از عزیزانمان به خوبی مراقبت می‌شود و خدماتی که سزاوارش هستند را به خوبی دریافت می‌کنند. علیرغم همه افکار منفی که با شنیدن نام «خانه سالمندان» به ذهن ما می‌رسد، این مراکز مزایای زیادی هم دارند که نمی‌توان نادیده گرفت:

۱. کمک به سالمند در انجام کارهای روزمره

خانه سالمندان برای سالمندانی که برای انجام کارهای روزمره خود نیاز به کمک دارند، جای فوق العاده‌ای است، چون خدمات لازم را به صورت صحیح و شایسته به آن‌ها ارائه می‌دهد. این کارهای روزمره شامل رفتن به توالت و حمام، لباس پوشیدن، غذاخوردن، راه رفتن و ... می‌شود. به هر حال با کهولت سن، انجام برخی کارهای روزمره برای انسان دشوار می‌شود و سالمند بسیاری از توانایی‌های خود را از دست می‌دهد و نیاز به مراقبت بیشتری دارد.

۲. محیط اجتماعی پویا

خانه‌های سالمندان یک شبکه اجتماعی داخلی دارند. آن‌ها می‌توانند با هم سن و سال‌های خود دوست شوند. بسیاری از خانه‌ها رویدادهای سازمان یافته دارند که به سالمندان اجازه می‌دهد بیرون بروند و دوستان جدید پیدا کنند. انسان با کهولت سن، دچار افسردگی می‌شود بنابراین مهم است که شاد بماند و این راهی برای احساس شادی است و اینکه احساس تنهایی نکنند.

۳. انجام کارهای خانه

سالمندان به سختی می‌توانند کارهای خانه مثل نظافت، پخت و پز و ... را انجام دهند. داشتن کسی که این کارها را انجام دهد، می‌تواند باارزش باشد و در وقت و انرژی آن‌ها و البته شما صرفه‌جویی کند. علاوه بر این در خانه‌های سالمندان هر روز به عزیزان شما غذا و میان وعده می‌دهند و نیازی نیست مدام نگران خورد و خوراک عزیزانتان باشید. علاوه بر این متخصصین تغذیه با توجه به نیاز و بیماری سالمندان، رژیم غذایی خاصی را توصیه می‌کنند.

۴. خدمات بهداشتی و درمانی

بهترین قسمت خانه سالمندان، پرستاران، پزشکان و خدمات مراقبتی و درمانی تخصصی است که به سالمندان ارائه می‌دهند. این خدمات شامل خدمات پزشکی، اورژانسی، فیزیوتراپی و ... می‌شود. در واقع سلامت و ایمنی سالمندان به کسانی بستگی دارد که به آن‌ها خدمات پرستاری و درمانی ارائه می‌دهند. در مرکز توانبخشی و نگهداری سالمندان یارین خیالتان از این بابت راحت خواهد بود.

۵. امنیت

سالمندان با زندگی در خانه سالمندان، از خطراتی که ممکن است سر راهشان قرار بگیرد در امان هستند. این موضوع وقتی اهمیت می‌یابد که سالمندی مبتلا به آلزایمر و اختلال حواس باشد. مثلا اگر سالمندی در خانه خود فراموش کند در را قفل کنند، در امان نخواهد بود، اما خانه سالمندان امنیت زیادی برای این افراد وجود دارد.

۶. دسترسی به منابع بسیار

زندگی در خانه سالمندان، امکان دسترسی به منابعی را می‌دهد که سالمندان نیاز دارند. دیگر نیازی نیست آن ها نگران این باشند که مثلا چطور با گوشی تلفن همراه کار کنند، چون کارمندان با خوشرویی به آن‌ها کمک می‌کنند و اطلاعات لازم را درباره هرچه نیاز داشته باشند، به آن‌ها می‌دهند.

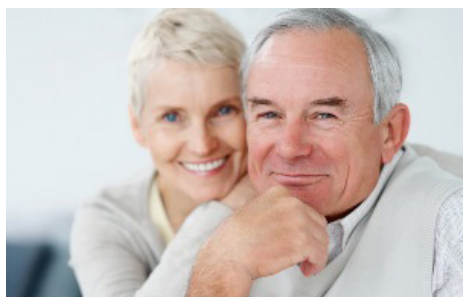
۷. راحتی خانواده

بیشتر اوقات اعضای خانواده از سالمندان مراقبت می‌کنند، البته این عمل بسیار پسندیده‌ای است، اما اگر خودتان هم خانه و خانواده‌ای داشته باشید که نیاز باشد به آن‌ها هم توجه کنید، کار برایتان بسیار سخت می‌شود و شاید نتوانید آن طور که باید و شاید به هر دو برسید و زندگی برایتان ملال آور شود. خانه‌های سالمندان راه خوبی برای مراقبت تمام وقت از عزیزانتان به طرز شایسته هستند و مرکز توانبخشی و نگهداری سالمندان یارین انتخاب مطمئنی برای شما به حساب می‌آید.

بسیاری از افراد امیدوارند تا جایی که ممکن است در خانه خودشان زندگی کنند. متاسفانه به خاطر نگرانی‌های سلامتی و امنیتی که بعدها برایشان پیش می‌آید، چنین چیزی غیرممکن می‌شود و مجبورند یک خانه سالمندان خوب را برای باقی عمرشان انتخاب کنند و طبیعتا گزینه‌های زیادی از جمله مرکز توانبخشی و نگهداری سالمندان یارین پیش رویشان قرار می‌گیرد. برای اینکه راحتتر بتوانید از پس این تصمیم سخت برآیید، بهتر است با ویژگی‌های یک خانه سالمندان خوب آشنا شوید.

با راهکارهای مخصوص ؛

اینگونه در۵۰ سالگی جوانتر به نظر می‌رسید



شاید مهمترین چیزی که در مبارزه با زمان باید در نظر بگیرید، این است که سن در واقع فقط یک عدد است. پنجاه سالگی تقریبا هیچ وقت سن پیری بحساب نمی آید و اگر رسیدن به این مرحله از زندگی، شما را نگران نکند، این احتمال وجود دارد که بقیه نیز از آن ناراحت نشوند.

بخندید، خوش بگذرانید، در فعالیتهایی که از آنها لذت می برید، شرکت کنید و اجازه ندهید چند دور بی معنی تقویم، شور و نشاط شما را برباید. و در حالیکه تمام این کارها را انجام می دهید، خودتان را به چند نکته و ترفند جدید مجهز کنید تا ظاهرتان را به جوانی احساستان نگه دارید و هیچ چیز بجز خودتان، نتواند سن واقعی تان را آشکار سازد البته فقط در صورتیکه بخواهید.

* قدم ۱

نزد آرایشگرتان بروید. لایه لایه کردن موهایتان، به آن حجم می دهد و یک آرایشگر خوب می تواند هایلایت هایی به موهای شما اضافه کند که هرگونه لکه های تیره، روزاسه یا تیره شدن کلی پوست را که گاهی اوقات با افزایش سن اتفاق می افتد، خنثی کند. موهای چتری نیز یک اسلحه ضدپیری عالی هستند، بخصوص هنگامیکه به یک طرف کج شده باشند زیرا آنها چین و چروکهای پیشانی را می پوشانند و درعین حال، توجه را از خطوط فک آویزان و پوست شل گردن به سمت بالا جلب می کنند. آنها همچنین کم پشت شدن موها را پنهان می کنند. حواس تان باشد که فرق از وسط باز نکنید چون بسیار بد بنظر می رسد و بجای کم کردن سن، چندین سال به سن تان اضافه می کند.

* قدم ۲

کمدتان را بگردید و لباسهای کهنه را به دیگران ببخشید. بجز لباسهای رسمی کار که ممکن است به آنها نیاز داشته باشید، ست های یک رنگ را تفکیک کنید و آنها را بصورت جداگانه بپوشید. مشکی را با آبی تیره یا قهوه ای ست کنید، جوراب شلواری های چسب و نایلونی را کنار بگذارید و پاهایتان را آشکار کنید. از پوشیدن شلوار جین با کفش پاشنه بلند و یک تاپ پر زرق و برق نهراسید.

می توانید رنگ سفید را در زمستان و رنگ مشکی را در تابستان و طرح های متعدد را با هم بپوشید تا زمانیکه توان هماهنگی داشته باشند. فقط حتما لباسها را امتحان کنید و مطمئن شوید که کاملا متناسب با اندام فعلی شما هستند.

مناسب با سنتان لباس بپوشید. دامنهای کوتاه یا تاپ های بالای ناف، با وجود آنکه تلاش می کنید کم سن و سال بنظر بیایید، سن شما را بالاتر نشان می دهند! حتی اگر هنوز هم شکم و پاهای عالی مانند ۲۵ سالگی تان داشته باشید.

* قدم ۳

یک روال مراقبت از پوست جدید را امتحان کنید. صورت، چانه و گردنتان را هر روز با یک پاک کننده غیر فومی بشویید و با آلفا هیدروکسی اسید لایه برداری کنید.

پوستتان را با یک مرطوب کننده غنی از آنتی اکسیدان ها مانند کوانزیم Q۱۰، ویتامین C و اسید آلفا لیپوئیک مرطوب سازید. مرطوب کننده شما باید حاوی کره درخت شی (شی باتر) یا هیدراتورهای قدرتمند دیگر و همچنین ضد آفتاب باشد.

اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید. دود سیگار، عروق خونی پوست را باریک می کند و به کلاژن (که پوستتان برای حفظ قابلیت ارتجاعی و درخشش به آن نیاز دارد) صدمه می زند. اگر متوجه افتادگی پوست شدید، یک سرم سفت کننده حاوی رتینول و پپتید را نیز به روال تان اضافه کنید.

* قدم ۴

یک رژیم غذایی سالم داشته باشید. بشقاب تان را پر از سبزیجات برگ سبز و تیره و همچنین گردو، زغال اخته و توت فرنگی کنید.

مصرف غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D را نیز افزایش دهید. یک رژیم غذایی مدیترانه ای پر از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، روغن زیتون به شما کمک خواهد کرد عمر طولانی تر، احساس بهتر و ظاهر سالم تری داشته باشید. مکمل های ویتامین B۱۲ مصرف کنید یا B۱۲ مصرفی تان را با خوردن ماهی و گوشت، بطور طبیعی افزایش دهید.

راههای پیشگیری از دروغ گفتن ؛

وقتی کودک نوپایتان دروغ می‌گوید

اغلب کودکان در سنین کم شروع به دروغ‌گویی می‌کنند و این رفتار باعث نگرانی والدین می‌شود. این ترفندها به واکنش شما کمک خواهد کرد. ...

* احساس غرور کنید

دروغ گفتن کودک نوپای ما در حدود دو سالگی شروع می‌شود. بر اساس یک تحقیق علمی این دروغ‌گویی نشانه‌ای از خلاقیت و هوش کودک است. دفعه‌ی بعدی که کودکتان گفت او اتاق را به هم نریخته است از دست او عصبانی نشوید. اما چرا بعضی کودکان در سنین پایین‌تر دروغ را شروع می‌کنند و چه چیزی باعث این اختلاف در آن‌ها می‌شود؟ می‌توان به‌طور خلاصه گفت این دسته از کودکان باهوش‌ترند.

توجه به انگیزه آن‌ها

کودکان اغلب به‌سختی می‌توانند بین واقعیت و رؤیا تفاوت قائل شوند. این تصورات خیالی برای سن کودک مناسب‌اند. حتی برخی از آن‌ها ممکن است برای آماده کردن خودشان برای مبارزه با یک کار پر چالش دروغ بگویند. بنابراین اگر کودکتان می‌گوید در باشگاه یک کار خیلی سخت را انجام داده است و می‌دانید این کار را انجام نداده با او بحث نکنید. شاید او در ذهن خود موفقیت‌های آینده‌اش را می‌بیند.

* استفاده از روش تقویت مثبت

در مواردی که بحث امنیت مطرح است یافتن حقیقت ضروری است. به‌جای اینکه کودک را برای دروغ‌گویی تنبیه کنید به او بگویید " من سعی می‌کنم خودم متوجه حقیقت بشوم. اما اگر خودت بگویی واقعاً چه اتفاقی افتاده است بسیار خوشحال خواهم شد."

* با او یکدل باشید

اگر می‌دانید کودکتان به خاطر ترس از واکنش شما دروغ می‌گوید به او واکنش‌هایی بدون قضاوت نشان داده و برایش فضایی امن ایجاد نمایید. مثلاً بگویید : من شنیدم گفتی تو برادرت را نزدی. اما کسی او را زده است. اجازه بده هر زمان که فکر می‌کنی ممکن است کسی به شما ضربه بزند من بدانم تا بتوانم شما را حفظ کنم. »

توصیه طلایی محققان ؛

اثرات مثبت یوگا در زندگی سالمندان را فراموش نکنید

طبق نتایج یک تحقیق، زنان مسنی که یوگا کار می کنند دارای ضخامت بیشتر در نواحی مغزی درگیر در حافظه و توجه هستند.

محققان دریافتند حتی در مقایسه با زنان سالم و پرتحرک همسن و سال، معمولا در زنان یوگاکار قشر پیشانی سمت چپ مغز دارای ضخامت قشری بیشتری بود.

این خبر بسیار خوب است چراکه به گفته محققان، معمولا اختلال شناختی ناشی از افزایش سن با حجم کمتر در مناطق قشری مغز مرتبط با مهارت های توجه و کاهش حافظه همراه است.

این یافته ها مبتنی بر اسکن مغز حدود ۵۰ زن بوده و هنوز اثبات نشده است که یوگا در تغییر ساختار مغز افراد تاثیر دارد.

الیسا کوزازا، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان آلبرت انیشتین برزیل، عنوان می کند که تفاوت های مغزی در همه افرادی که تاکنون یوگا کار کرده اند وجود دارد.

به گفته محققان، به نظر می رسد تمرین یوگا دارای تاثیرات نوروپلاستیک بر مغز است که می تواند منجر به سایر فواید سلامت نظیر خلق و خو و شناخت بهتر شود.

نوروپلاستی به توانایی مغز در سازماندهی مجدد خودش و ایجاد اتصالات جدید در بین سلول ها در طول عمر اشاره دارد.

در مطالعه پایلوت قبلی، تیم تحقیق تاثیرات کلاس های هفتگی یوگا را در بین ۲۵ زن مسن که دارای علائم اولیه مشکلات حافظه بودند بررسی کردند. شرکت کنندگان به طورتصادفی به ۱۲ هفته یوگا یا ۱۲ هفته «بازی های مغزی» اختصاص داده شدند.

در پایان، هر دو گروه در تست های استاندارد حافظه عملکرد بهتری داشتند، اما گروه یوگا تغییرات بیشتری را نشان داد.

به گفته محققان، فواید یوگا بر مغز به خاطر تسکین استرس روزانه بوده یا ممکن است تمرینات یوگا تاثیر مستقیم تری بر تناسب مغز داشته باشد.

فال روزانه

فروردین

اعتماد به نفس داشتن ویژگی خیلی خوبی است، ولی بدین معنی نیست که شما به خاطر اینکه می‌دانید حتماً برنده خواهید شد، مسابقه‌ای را راه بیندازید. اگر شما خسته شده‌اید و این بی‌حوصلگی را می‌خواهید با دردسر درست کردن پر کنید، راه تخلیه بهتری برای توانایی‌هایتان پیدا کنید. با ناامید کردن یک نفر دیگر خودتان را سرگرم نکنید.

اردیبهشت

ممکن است شما دوست داشته باشید که رویه خود را تغییر داده و از زندگی‌تان لذت ببرید، اما به نظر می‌رسد دیگران نسبت به شما تصور دیگری در ذهن دارند. اگرچه شما باید سعی کنید که با توجه به برنامه‌هایتان پیش بروید، اما اگر به نقطه‌ای رسیدید که فکر کردید نباید تا اینجا پیش روی می‌کردید نگرانی به خود راه ندهید. فقط چند نفس عمیق کشیده و مرزهایی را که برای خودتان تعیین کرده‌اید را به دیگران نیز بگویید تا از راهی که شما برگزیده‌اید متعجب نشوند.

خرداد

شما فکر می‌کنید که یک نفر عمدا می‌خواهد در خفا به شما استرس وارد کند و این موضوع خوشایند شما نیست. به جای اینکه سعی کنید اتفاقاتی را که در خفا پیش آمده به دیگران بگویید، فقط با دیگران روراست باشید و به مشغله‌های شغلی خودتان بپردازید. اگر شما سعی کنید با کسی که شما را فریب داده است متقابلا رفتار کنید مطمئناً برنده نخواهید شد.

تیر

شما امروز در زمان حال زندگی نمی‌کنید. درعوض در حال برنامه‌ریزی و رویاپردازی کردن برای فعالیتهای مربوط به آینده خود هستید. اما این برنامه‌ریزی‌ها در مورد توهمات غیرواقعی نیست؛ حتی اگر استراتژی شما همیشه این گونه نبوده باشد، ولی یکی از ویژگی‌های شما این بوده که دوست داشتید آینده را برای خودتان ملموس کنید. با تجسم کردن چیزهایی که می‌خواهید بهشان برسید، می‌توانید اموری را در حال حاضر غیرممکن به نظر می‌رسند را در آینده به واقعیت تبدیل کنید.

مرداد

دوستان و اعضای خانواده‌تان امروز از شما می‌خواهند که آنها را راهنمایی کنید. درعوض ماه در برج ثور قرار گرفته و به شما پیشنهاد می‌شود که به استراحت کردن و بازسازی نیروهایتان بپردازید. شما امروز می‌توانید برای دیگران نمونه بارز شخصی باشید که فقط هرکاری را که نسبت بهش احساس خوبی دارد انجام می‌دهد، حالا چه این کار تماشا کردن تلویزیون باشد، چه شنا کردن در استخر و یا پیاده‌روی کردن در هوای آزاد، نوع فعالیت زیاد مهم نیست.

شهریور

شما امروز می‌توانید فرصت خیلی خوبی برای استراحت کردن داشته باشید. در حال حاضر آسان‌تر گرفتن زندگی باعث می‌شود شما احساس خوبی داشته باشید. اما در حالی که ماه در پنجمین خانه شما خودش را با ژوپیتر سازگار می‌کند همچنین شما را تشویق می‌کند که به کار کردن ادامه بدهید. مادامی که شما نتوانسته‌اید از وقتتان برای استراحت کردن استفاده کنید نخواهید توانست از زندگی‌تان لذت ببرید.

مهر

امروز شما در بین خانواده و دوستانتان جنجالی به پا کرده‌اید برای اینکه می‌خواهید که آنها بدانند که شما در مورد یک مسأله خاص چه احساسی دارید. اگرچه ممکن است شما امروز نسبت به همیشه خودرأی‌تر باشید، ولی عاقلانه‌تر است که تفکراتتان را با دیگران در میان نگذارید.

آبان

شما دوست دارید امروز را طوری بگذرانید که انگار هیچ برنامه و نقشه از پیش تعیین شده‌ای نداشته‌اید. حتی اگر این جریان یک روش غیرمعمولی و بی‌قاعده برای شما باشد، ولی اکنون اگر خودتان را به این جریان بسپارید لذت بردن از زندگی خیلی آسان می‌شود. محکم و ثابت قدم باشید، ولی نباید دیگران را به خاطر کارهایتان سرزنش کنید. درضمن با دیگران مهربان باشید، به خصوص وقتی که یک نفر تصمیم دارد با شما ارتباط برقرار کند.

آذر

شما امروز از برنامه‌هایتان عقب افتاده‌اید و اگر خیلی زود شروع به کار نکنید، فرصتهای زیادی را از دست خواهید داد. اگر برای کاری تحت فشار قرار بگیرید شاید به شما انگیزه بدهد که با هیجان بیتشری کار کنید. چه این کار را بکنید چه نکنید مجبور خواهید بود شرایط سختی که در حال حاضر به وجود آمده را تحمل کنید. اما واقعاً مهم نیست که شما چه کاری انجام می‌دهید و اینکه چقدر آن را ادامه می‌دهید، بلکه آن چیزی که اهمیت دارد این است که بتوانید تعهداتی را که به دیگران داده‌اید را عملی کنید.

دی

دو جمله «عجله نکنید» و « نگران نباشید» امروز می‌تواند دو پند مناسب برای شما باشد. هر چیزی به وقت خودش اتفاق خواهد افتاد و نیازی نیست که شما سعی و تلاش اضافی بکنید. عجیب اینکه شما در حال حاضر نمی‌خواهید این واقعیت را قبول کنید، ولی این انکار کردن‌ها زیاد ادامه نخواهد داشت. به جای اینکه به دنبال راههایی باشید که به امکاناتی که دارید در آینده توسعه بدهید، سعی کنید از چیزهایی که در اختیار دارید هم اکنون لذت ببرید.

بهمن

ممکن است امروز با یکی از اعضای خانواده‌تان جر و بحث داشته باشید.

کاملا واضح است که این مشکل مربوط به شما نیست، برای اینکه دوست داشته‌اید که از مجادله‌ها دوری کنید. حتی اگر با صحبت کردن هم توانستید این مشکل را حل کنید، اما شما در این آزمایش می‌فهمید که شما در شرایط جدی و مهم عدم توانایی خود را به دیگران ربط می‌دهید.

اسفند

به نظر می‌رسد که اتفاقاتی بر خلاف میل شما رخ داده است. یکی از طرافیان شما تغییر کرده است، او روش جدیدی را در پیش گرفته است و با وجود اینکه این رویه شما را نگران کرده است ولی باز هم به کار خود ادامه می‌دهد.

از امکانات و نفوذ خود استفاده کنید تا امور را تحت کنترل خود درآورید.