آشپزی

موتبک

مواد لازم :
برنج ۱ کیلو گرم
گوشت گوسفندی ۱ کیلو گرم
مرغ در صورتی که گوشت نمی خواهید به میزان لازم
پیاز ۱۵۰ گرم به اضافه ۱ عدد متوسط
شوید ۲ پیمانه- رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه ۱/۲ قاشق مرباخوری
پودر تخم گشنیز ۱/۲ قاشق غذاخوری
دارچین ۱ قاشق چایخوری
چوب دارچین ۱ عدد
فلفل سیاه ۱/۲ قاشق چایخوری
برگ بو ۳ عدد
نمک به میزان لازم
روغن به میزان لازم

طرز تهیه :
برنج را بخیسانید. گوشت یا مرغ، ۱ عدد پیاز را به چهار قسمت تقسیم کرده، برگ بو، چوب دارچین، ۱ قاشق چای خوری فلفل سیاه و آب را درون قابلمه ریخته و بگذارید بپزد، در انتهای پخت نمک را اضافه کنید.
در قابلمه ای دیگر پیاز را تفت داده تا طلایی شود. شوید را ریخته وبا حرارت متوسط بمدت ۵ دقیقه تفت بدهید. زردچوبه و رب را اضافه کنید، تا خامی زردچوبه و رب گرفته شود.آب گوشت را به وسیله یک صافی به مواد اضافه کنید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه بجوشد.
برنج خیس خورده را درون قابلمه بریزید (به میزان آب توجه کنید) برنج را جمع کرده و پودر تخم گشنیز، پودر دارچین و ۱/۲ فلفل سیاه را مخلوط کرده و بر روی برنج ریخته و بگذارید دم بکشد.
گوشت یا مرغ را از بقیه مواد جدا کرده و در روغن سرخ کنید. برنج و گوشت یا مرغ را در ظرف مناسب کشیده و با چاشنی گشنیز میل کنید.

آش برنج و گشنیز

مواد لازم :
برنج ۱ پیمانه
گشنیز خرد شده ۲۰۰ گرم
عدس یک چهارم پیمانه
آب قلم ۲ لیوان
نمک به میزان لازم
ماست برای سرو با غذا مقداری

طرز تهیه :
ابتدا برنج را حدود یک تا دو ساعت زودتر خیس می کنیم(بدون نمک). قلم را هم با کمی نمک جداگانه می پزیم تا خوب پخته شود.
بعد از اینکه قلم خوب پخته شد، آب آن را روی برنج ریخته و می گذاریم چند جوش بزند.
پس از آن عدس، گشنیز خرد شده و مقداری نمک اضافه می کنیم و می گذاریم بپزد.
وقتی خوب لعاب دار شد، برای سرو آماده است. سپس آن را در ظرف مورد نظر کشیده.
هرکس بسته به ذائقه ی خود می تواند به آن، ماست یا آبغوره اضافه کند تا این آش، بیش از پیش باب طبع شود.

سالاد هویج و زیتون

مواد لازم :
هویج ۴۰۰ گرم
روغن زیتون سه قاشق سوپخوری
سرکه سفید سه قاشق سوپخوری
زیتون سبز ۲۰۰ گرم
زیتون سیاه ۱۰۰ گرم
ارگانو یک قاشق سوپخوری
سیر حلقه شده چهار حبه
آب، جعفری و نمک به میزان لازم

طرز تهیه :
هویج ها را شسته و با آب می گذاریم به مدت ۲۰ دقیقه بپزد. زمانی که هویج ها پخته شدند کمی صبر می کنیم. تا سرد شوند بعد آنها را پوست می گیریم و به صورت حلقه ای خرد می کنیم.
همچنین بخوانید : دستور تهیه تمام سالاد ها
آن گاه هویج، زیتون سیاه، سبز و سیر را نیز در یک ظرف قرار داده و بقیه مواد را نیز به آن اضافه و مخلوط می کنیم.

اشپل لقمه

مواد لازم:
اشپل لقمه
اشپل (متعلق به ماهی سفید) یک دست
برنج (پخته شده به صورت کته) ۵قاشق غذاخوری
پیاز ۱عدد- گردو ۷عدد
سیر ۶حبه
رب انار (ترش) ۱قاشق غذاخوری
سبزی (شامل گشنیز، نعناپونه و تره ساطوری شده) ۱۰قاشق غذاخوری
تخم مرغ ۳عدد
نمک به میزان لازم
فلفل به میزان لازم
گلپر به میزان لازم
روغن به میزان لازم
نان (نان لواش یا خمیر پیراشکی) به میزان لازم

طرز تهیه:
ابتدا در ظرف مناسبی اشپل ها را با چنگال هم می زنیم تا کاملا از هم باز شوند. برنج پخته شده ، پیاز، گردو و سیر را مخلوط نموده و از چرخ گوشت رد می کنیم و به اشپل ها می افزاییم. سپس رب انار را به همراه سبزی، تخم مرغ، نمک فلفل و گلپر به مواد اضافه نموده و کاملا ورز میدهیم تا مواد یکدست شوند و مثل مواد کوفته منسجم شوند.حال مواد را روی حرارت بسیار ملایم قرار میدهیم تا کمی بپزند و البته بهتر است چند قاشق آب هم به آن اضافه کنیم. سپس آنها را لای نان یا خمیر پیراشکی ریخته و در روغن زیاد و داغ سرخ میکنیم.

قابل توجه خانم ها ؛

شگرد پول گرفتن از همسر را یاد بگیرید

پول گرفتن از شوهر همواره یکی از مهم ترین دغدغه های خانم‌ها در زندگی مشترک است. امکان دارد چند وقتی از ازدواج تان گذشته باشد، ولی هنوز در نحوه پول گرفتن از همسرتان مشکل داشته باشید.
بسیاری از زوجین قبل از ازدواج در مورد مسایل مالی صحبت نمی کنند و همین مسئله در آینده سبب دلخوری هایی می شود. شاید صحبت در مورد مسایل مالی را موضوعی پیش پا افتاده یا خجالت آور تصور می کردید، ولی هنوز هم دیر نشده. شما میتوانید با استفاده از اصول و شیوه های درست از شوهرتان پول بگیرید.
– بی اعتنایی شوهر برای پول دادن به چه علتی است؟
بی اعتنایی شوهر برای پول دادن صرفا به معنای خساست او نیست. گاهی امکان دارد هدف های شما برای هزینه کردن متفاوت باشد؛ به عنوان نمونه ممکن است شما پول فعلی خود را برای عوض کردن وسیله ای از منزل احتیاج داشته باشید در حالیکه همسرتان سرویس کردن ماشین و یا مورد دیگری را واجب بداند.
این به مفهوم خساست نیست. بلکه تفاوت بین اولویت بندی هزینه های شما است. اما موردهای زیادی هم وجود دارد که مرد زندگی نسبت به خرج و مخارج بی اهمیت است. به نیازهای خانواده رسیدگی نمیکند و بار این مسوولیت را بر دوش همسر خویش انداخته است. زنان هرچقدر هم استقلال مالی و شخصیتی داشته باشند بازهم دوست دارند مرد زندگیشان فردی توانمند و مسئولیت پذیر باشد. تا با ارامش به وی و محبّت هایش تکیه کنند.
پس این احتیاج هر زن و فرزندی است که از حمایت های مادی و معنوی مرد زندگی خویش برخوردار باشند. ولی گاهی به علت مواردی مثل بی‌پولی ، مشکلات اخلاقی، اعتیاد و یا خساست از این حق خود محروم میشوند. با استفاده از روش ها و رفتار درمانی هایی که مرکزهای مشاوره خانواده در اختیار زوجین قرار می دهند در موارد مختلفی می تواند مشکلات را ریشه یابی و حل کرد.
پس چنانچه حس میکنید مشکل شما به همسرتان علل زیاد و عمقی ندارد و تنها بر سر مسایل کوچکی مثل بی تفاوتی شوهر برای پول دادن اختلاف نظر دارید بهتر است با مراجعه به یک مشاوره خانواده اوضاع را بهبود ببخشید.
* برای پول گرفتن از شوهر خویش شفاف باشید مخارج خود را بطور شفاف ثبت کنید و چنانچه لازم بود با شوهرتان در میان بگذارید. با شوهرتان جلسه بگذارید و پس از چند ماه که مخارج خود را ثبت کردید میانگین هزینه ماهیانه خویش را بیان کنید.
چنانچه از وی انتظار دارید که احتیاج مالی شما را تامین کند؛ باید انتظار هم داشته باشید که وی بخواهد از کلیت مخارج شما آگاهی داشته باشد. در مقابل شما هم این انتظار را از او دارید. در این جلسات میتوانید خودتان به مدیریت مالی او کمک کنید.طبق درآمدی که دارد هزینه های منزل، هزینه های شخصی همسرتان، پس اندازها و کمک هزینه خودتان را باهم محاسبه کنید تا مسایل مالی برای هر دو شما شفاف باشد. این شفافیت ها به صمیمیت و اعتماد شما دو نفر در نتیجه داشتن یک خانواده موفق کمک می کند.
* شیوه رفتار درمقابل خساست همسر
این که شما بگویید فلان مبل را بخریم و همسرتان بگوید: گران است، علت بر خساست همسر نیست بلکه انسان خسیس امکانات و رفاه را بر خود و خانواده اش حرام نموده و هر چه کسب می کند برای روز مبادا می گذارد. در حقیقت چنین انسان هایی زندگی نمی کنند بلکه تنها پول جمع می کنند.گاهی بعضی برای مخارج شان اولویت بندی می کنند، مثلا ترجیح می دهند درآمدشان را در سفر خرج کنند تا خرید لباس! درصورتی که اولویت شما و همسرتان تفاوت کند، امکان دارد گمان کنید او خسیس است زیرا هنگامی که میخواهید پولی را هزینه کنید او مخالفت می کند ولی علت مخالفتش خرج کردن پول به نوعی دیگر است. اگر چنین باشد شما باید به دنبال رسیدن به تفاهم بر سر نوع خرج کردن باشید.
در بسیاری از مواقع که همسران از خساست همسر شکایت دارند، در حقیقت اختلاف آنها در اولویت بندی مخارج سبب شده است تا چنین فکری داشته باشند. این مشکل، خساست همسر، بیشتر به وسیله خانم‌ها بیان می شود ودر خانم های خانه‌دار که محل تأمین کلیه نیازهای شان، همسرشان است، خیلی شدید تر به چشم می آید. ولی اگر شما هم از آن گروه افرادی هستیدکه همسرتان واقعاً خسیس است و این خصوصیت به صورت یک مشکل آزار دهنده ، ارامش زندگیتان را به هدر داده است، برایتان چند پیشنهاد داریم:
* خساست های رفتاری اصولاً آموخته میشوند
مثل هر مشکل دیگری در نخستین مرحله شما را دعوت به ارامش می کنیم. فراموش نکنید که برای حل مشکلات رفتاری باید صبور بود و توقع نداشت که طرف مقابل در یک شب یا یک ماه بتواند رفتار خویش را تغییر دهد. چنانچه بخواهید واقع بین باشید باید رویای یک همسر دست و دلباز را فراموش کنید. یک همسر خسیس نمی تواند تبدیل به یک انسان دیگر شود. تنها باید تلاش کنید تا رفتار وی را تعدیل و ترمیم کنید.
تربیت زمان بچگی، شیوه رفتار والدین و حتی مشکلات زندگی امکان دارد از همسر شما یک شخص خسیس ساخته باشد پس باید او را درک نموده و رفتار امروزش را یک رفتار عمدی برای آزار دادن خود به حساب نیاورید. درصورتی که به وی و خساستش از این دریچه نگاه کنید کم تر ناراحت شده و ارام تر خواهید بود.
– خساست میتواند ضررهای جبران ناپذیری به زندگی برساند
تا پیش از ازدواج همسر شما متوجه اسیب های رفتارش نشده است، نهایتاً به خاطر خساستش از معاشرت درست با دوستان، گردش، لذت هدیه دادن و .... خویش را محروم نموده بود ولی در زمان متأهلی و زندگی مشترک باید به وی بفهمانید که خساستش میتواند ضررهای جبران ناپذیری به زندگی اش برساند و بزرگترین زیان، ناخشنودی شماست.
البته هنر بیان و فهماندن این مطلب به او، چیزی است که ما نمی توانیم نسخه واحدی برای آن بپیچیم و به شما بگوییم این چنین عمل کنید یا این حرف ها را بگویید، این توانایی شماست که بر اساس شناختی که از شریک زندگیتان دارید، راه نفوذ به وی و بیان مشکل رفتاری اش را پیدا کنید. البته نه با دعوا و جنجال بلکه به او توضیح بدهید که از رفتارهای او ناراحت می شوید و خجالت می کشید. این توضیح و ابراز ناراحتی ما به صورت منطقی، تلنگری برای تجدیدنظر در رفتارهای نامناسب اوست.
* خرج نکردن ها به معنی دوست نداشتن شما نبوده
از نظر یک فرد خسیس، هر خریدی غیر ضروری است حتی امکان دارد اگر قرار باشد هدیه ای برای سالگرد ازدواج و یا تولد شما برایتان تهیه کند، ترجیح بدهد آنرا به صورت نقدی پرداخت کند البته از شما هم بخواهد تا بجای خرج کردن، آن پول را پس‌انداز کنید برای این که یک شخص خسیس خرید هر چیز را غیرلازم می داند پس توقع نداشته باشید که دسته گل برایتان بخرد بلکه درک کنید این خرج نکردن ها به معنی دوست نداشتن شما نبوده بلکه یک عادت رفتاری است.
اگر به صورت انتحاری خرید کنید و بعد به او خبر بدهید، چه بسا با رفتار بسیار نامناسب وی روبرو خواهید شد. فکر نکنید با تکرار این کار، عادت می کند .سعی کنید در مواقع ارامش، نیازتان را به داشتن و خرید آن وسیله با جملات منطقی بیان کنید. باید او راتوجیه کنید که واقعاً نیازمند داشتن آن وسیله هستید. توقع نداشته باشید درصورتی که به دنبال تغییر مبلمان خانه هستید تنها به این دلیل که رنگ آن تکراری شده و یا خواهرتان مبلمانش را عوض نموده، همسر شما بپذیرد.
* برای خریدهای شخصی تنها بروید
برای خریدهای شخصی تنها بروید ولی پیش از خارج شدن از خانه، حتماً به همسرتان اطلاع بدهید تا حس کنارگذاشته شدن به او دست ندهد. توافق کنید که این تصمیم برای سلامت روحی- روانی هر دوی ما لازم است.
اگر تمرین کنید که برای موضوعات گوناگون با یکدیگر همفکری کرده و حرف بزنید ،دخل و خرج منزل تان هم میتواند مورد مشورت قرار بگیرد. مهم است که خود را انسانی بی فکر و بدون آینده نگری نشان ندهید بلکه کاری کنید تا همسرتان به مدیریت اقتصادی شما ایمان بیاورد.
ولی اگر نمی توانید همسر خویش را تغییر دهید وی را با همین اخلاق بپذیرید تا به این ترتیب کم تر از نظر روحی اذیت شده و با قبول کردن شرایط ارامش به زندگی شما باز خواهد گشت.

در زندگی مشترک ؛

داشتن همسر شاد و خوش حال، برای سلامتی مفید است

یکی از مطالعات اخیر نشان می دهد که داشتن همسر شاد و خوش حال، برای سلامتی مفید است. محققان بعد از ارزیابی نهایی به این نتیجه رسیدند که افرادی که دارای همسر شاد هستند، بسیار بیشتر از دیگران اظهار سلامتی می کنند.
داشتن همسر شاد و خوشحال می تواند سلامت را تقویت کند. این ارتباط در میان زنان و مردان متاهل، یکسان است و با شادی شخصی خود افراد تفاوت دارد. طبق تحقیقات همسران شاد معمولا حمایت اجتماعی بیشتری را از همسرشان انجام می دهند. آنان حتی بیشتر از دیگران تلاش می کنند تا عادت های سالم مثل ورزش کردن منظم، تغذیه سالم و خواب کافی را در همسرشان ترویج کنند.
* آسان شدن زندگی با این همسر
انسانی که شاد است و در مراحل مختلف از زندگی اش شادی را تجربه کرده ، قطعاً از لحاظ سلامت بهتر از دیگران است. جالب است بدانید که داشتن یک همسر شاد میتواند ضامن سلامت شما باشد، چرا که این همسر سالیان طولانی در کنار شماست و شما هم کم کم به سوی شادی می روید، حتی اگر انسان غمگینی باشید. داشتن همسر خوشحال در افزایش عمر زوجین موثر است. به طور کلی زندگی کردن با یک همسر شاد می تواند زندگی را آسان تر کند. رابطه مثبت زناشویی می تواند دست مایه شادی و در غیر این صورت منبع بزرگ رنج و تالم باشد.
زندگی زناشویی همراه یا بدون عاطفه مناسب با آن، کامل ترین شکل تصور از بهشت و جهنمی است که ما در زندگی قادر به ایجاد، به دست آوردن و یا رسیدن به آن هستیم.
* تعریف شما از شادی
همه زوج ها دوست دارند زندگی مشترک شادی با هم داشته باشند، اما باید بدانند که شاد زیستن هم مانند هر امر دیگر اصولی دارد. افراد مختلف و صاحب نظران گوناگون از شادی و شاد زیستن برداشت ها و تعاریف مختلف دارند. مثلا ارسطو می گوید؛ مردم عادی لذت را شادی فرض می کنند، افراد موفق عملکرد خوب را برابر شادی می شمارند و دانشمندان زندگی متفکرانه و جستجوگرانه را معادل شادی می دانند.
*راز آدم های خوشحال؟
حال در این زندگی مشترک شما جزو کدام دسته از افراد هستید، آیا همیشه از زندگی خود راضی هستید و از تک تک لحظات زندگی تان لذت می برید یا از زندگی لذت نمی برید و آرزو می کنید جای فرد دیگری باشید؟ ثابت شده است که شادترین مردم، مردمی هستند که بیشترین تمرکزشان بر آن چیزی است که انجام میدهند نه آنچه که دارند. این افراد دیدگاه ها و اعتقادات متفاوتی دارند. زندگی مشترک هم اکنون نیازمند مثبت نگری و شادی شماست،پس بهتر است راز آدم های شاد را با هم کشف کنید.
* مقایسه نمی کنند
نخستین نکته برای اینکه بتوانید یک فرد مثبت اندیش باشید این است که هیچ وقت خود را با فرد دیگری مقایسه نکنید. وقتی شما خود را با کسی مقایسه نکنید نسبت به کارها و اعمال خود احساس بهتری خواهید داشت و بیشتر از داشته های تان راضی خواهید بود. وقتی عادت کنید مدام دیگران را بهتر از خودتان بدانید و به این فکر نکنید که شاید خودتان شایستگی بیشتری داشته باشید، به طور حتم روزبه روز عیب جوتر و تلخ تر خواهید شد.
* نکات مثبت دیگران را می بینند
شاید این جمله به نظرتان خیلی ساده و ابتدایی باشد، اما واقعا به شما توصیه می کنیم که سعی کنید در هر فردی حداقل یک نکته مثبت پیدا کنید، این امر به شما کمک می کند با دیگران رفتار بهتر و مثبت تری داشته باشید.
بهتر است سعی کنید دنیا را سفید و سیاه نبینید، وقتی همیشه برای مشکلات تان دنبال مقصر باشید، نمی توانید مثبت فکر کنید؛ فقط مسئولیت کارهای خود را قبول کنید نه بیشتر از آن و نه کمتر. هیچ وقت دیگران را سرزنش نکنید اما دلیلی هم ندارد که بار مشکلات آنها را به دوش بکشید.
* روابط اجتماعی بهتری دارند
می توان گفت بعضی افراد به این دلیل همیشه عصبی، تلخ و منفی نگرند که فکر می کنند ارتباط شان با دنیا قطع است و نمی توانند به خوبی با اطرافیان ارتباط برقرار کنند. این افراد معمولا به راحتی به دیگران اعتماد نمی کنند و در عین حال نمی توانند بفهمند که چرا دیگران آنها را دوست ندارند.
* به موفقیت یک نفره فکر نمی کنند
موفقیت انفرادی با ارزش است. اما دستیابی به چیزی با یک فرد و یا تیم عالی است. نه تنها شما احساس خوبی در مورد خودتان دارید، بلکه شما احساس بزرگی و دلپذیری در مورد افراد دیگر تیم خواهید داشت. همچنین میتوانید یک ارتباط خوبی با این افراد در طول زندگی خود داشته باشید. اگر شما شکست بخورید، با هم شکست خورده اید و این تحمل شکست را آسان تر و حمایت را برای انجام دادن دوباره کار راحت تر می کند.

جوان ها بخوانند ؛ **سوالاتی که قبل انتخاب شغل باید از خودتون بپرسید**

انتخاب یک مسیر شغلی مناسب، چالش برانگیز و مشکل است؛ این که آیا شما باید انتخاب حرفه ای خود را شروع کنید یا مسیر شغلی موجود خود را تغییر دهید، با سردرگمی و اضطراب همراه است. برای اکثر ما، این سؤال که اکنون در چه جایگاهی قرار داریم ایجاد می شود و ما را وا می دارد تا در مورد منافع، رضایت شغلی، اشتیاق و نحوه عملکرد خود فکر کنیم. از افراد مشاوره دریافت می کنید تا "علاقه و آنچه که دوست دارید را دنبال کنید" اما این روشها معمولاً کمکی به شما نمی کنند. همیشه باید شغلی را انتخاب کنید که متناسب با مهارت های شما باشد و شما را راضی کند.
متأسفانه، تحقیقات نشان می دهد که افراد معمولا در انتخاب مسیر شغلی مناسب، خوب عمل نمی کنند و در نهایت باعث خراب شدن زندگی حرفه ای و شخصی آنها می شود. بنابراین مهم است که شغلی را انتخاب کنید که مناسب شما باشد.
اما چطور آن را تضمین کنید؟ با راهنمایی و تحقیق مناسب می توانید تصمیم صحیحی در مورد شغل مورد نظر خود بگیرید و به آن برسید. برای انتخاب شغل مناسب نکات زیر را بخوانید.
مواردی که باید هنگام یافتن شغل مناسب در نظر بگیرید عبارتند از:
* مهارت ها
مهارتها براساس استعداد طبیعی شما پایه ریزی می شود و از طریق تحصیلات / آموزش توسعه می یابد.
* ارزش ها:
ممکن است بخواهید در انتخاب شغل عواملی مانند نوع سبک زندگی مورد نظر، اعتقادات خود، ماهیت اخلاقی شرکت یا صنعتی را که می خواهید در آن کار کنید را در نظر بگیرید.
* محدودیت ها:
انتخاب شغل شما ممکن است با شرایط مالی، جغرافیایی، مسئولیت های خانواده، ناتوانی جسمی یا مدارک تحصیلی شما محدود شود.
* آرزوها:
ممکن است این موضوع را در نظر داشته باشید که آیا می خواهید یک شغل واحد را در طول عمر خود داشته باشید یا گزینه هایی برای تغییر شغل و راه اندازی مشاغل دیگر دارید. همچنین باید در نظر بگیرید که بازنشستگی شما چگونه خواهد بود.
* فرصت ها:
تنها تصمیم گیری در مورد کاری که می خواهید انجام دهید فایده ای ندارد، مگر اینکه فرصت پیگیری آن وجود داشته باشد. می توانید از روشهای مختلف فرصت ها را بیابید، به عنوان مثال:پاسخ به تبلیغات برای مشاغل یا آموزش حرفه ای / حمایت مالی؛ ایجاد ارتباط از طریق افرادی که می شناسید برای مراجعه به کارفرمایان.

* شخصیت:
ویژگی های شخصیتی یک عامل بسیار مهم است که شامل انگیزه های ناخودآگاه می شود.
با توجه به مراحل زیر می توانید شغل مناسبی را انتخاب کنید
* خود را ارزیابی کنید:
قبل از تصمیم گیری های مهم، بهتر است که برای تأمل در خود زمان بگذارید و انتخاب شغل مناسب از این قاعده مستثنا نیست. در این مرحله، به این فکر خواهید کرد که تمایل به قرار گیری در چه محیط کاری هستید، از کدام کار بیشتر لذت می برید، دوست دارید با چه افرادی کار کنید و موارد دیگر.

فال روزانه

فروردین
اگر امروز شما صبور باشید شانس رسیدن به اهدافتان نیز بیشتر می‌شود. ولی این سخن بدین معنی نیست که اگر گوشه‌ای بنشینید و هیچ کاری انجام ندهید باز هم به اهدافتان می‌رسید. کار کردن با آرامش و اختصاص دادن زمان بیشتری برای تمام کردن کارهایی که قبلا برایشان برنامه‌ریزی کرده بودید به معنای تنبلی کردن نیست.
اردیبهشت
اگر شما فکر می‌کنید که باید تحصیلاتتان را ادامه داده و یا اینکه در یک رشته تحصیلی جدید درس بخوانید، مطمئناً برای رسیدن به این منظور زمان کافی خواهید داشت. هم اکنون برنامه‌ریزی کردن برای ادامه تحصیل دادن در آینده ایده خوبی است، برای اینکه شما تعادلی منطقی بین عمل گرایی و رویا پردازی دارید. تمام امکاناتی که وجود دارد را پیش خود مجسم کنید و از بین آنها آنچه را که برایتان بیشتر اهمیت دارد را انتخاب کنید.
خرداد
کمتر فعالیت کردن و بیان کردن احساساتتان باعث ناراحتی شما می‌شود، برای آنکه معمولاً برایتان راحت است که مشکلات را حل نشده رها کرده و در موردشان صحبت نکنید. با وجود این شما اکنون می‌توانید به پیشرفت احساسی مهمی دست یابید، اما نمی‌توانید با موانعی که وجود دارند مقابله کنید. امروز روی پروژه‌های جدیدتان کار نکنید و اگر امکان داشت حتی به تلفنها و ایمیل‌ها نیز پاسخ ندهید.
تیر
برای شما خیلی سخت است که عشقتان را به فردی که با شما احساس راحتی می‌کند ابراز کنید. شاید دیگران توانایی درک میزان عشق شما را نداشته باشند و همچنین ترسها و نگرانی‌های آنها اصلا شبیه ترسها و نگرانی‌های شما نیست. فراموش نکنید که میزان حساسیت افراد دیگر به اندازه شما نیست.
مرداد
زمانی که شما در برابر سرما مقاومت می‌کنید و یا وقتی که کمی آفتاب زده می‌شوید، مسائل مربوط به سلامتی اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند.
اما حتی اگر شما کاملا سالم هستید و احساس خوبی دارید، باز هم بهتر است که برنامه‌های ورزشی‌تان را تغییر داده و رژیم غذایی‌تان را نیز اصلاح کنید. ایجاد کردن برنامه‌های روزانه‌ای که باعث افزایش سلامتی شما می‌شوند امروز نسبت به قبل اهمیت بیشتری یافته‌اند.
شهریور
در حالیکه ماه در پنجمین خانه شما که مربوط به تفریح و بازی می‌شود قرار دارد، شما باید نقشه‌هایی را که در سر دارید تا چند روز آینده کنار بگذارید. طبیعتاً هنوز لازم است که به وظایف منظم روزانه‌تان توجه کنید، اما باید وقتی را نیز به تفریح و بازی کردن اختصاص بدهید. البته این مورد فقط مربوط به وظایف کاری شما نمی‌شود؛ بلکه شامل فعالیتهای ورزشی و اجتماعی نیز می‌شود. بنابراین اطمینان حاصل کنید که کاملا انرژی تازه‌ای کسب کرده‌اید.
مهر
ممکن است امروز نیاز پیدا کنید که به مسائل خانوادگی‌تان توجه کنید، اگرچه این کار برایتان مشکل ساز نیست، اما می‌تواند بین شما و ارتباطات اجتماعی و حرفه‌ای دیگرتان فاصله بیندازد.
به جای اینکه به خاطر کارهایی که مجبورید انجامشان دهید اعتراض کنید، اولویت را به کارهایی بدهید که هم اکنون پیش روی شما قرار دارند و بعد به سر کار بروید.
آبان
اگر شما کارهایتان را به تعویق انداخته‌اید، امروز زمان خیلی خوبی برای انجام دادن کارهای نیمه تمامتان است. ماه در سومین خانه ارتباطات شما قرار دارد و اکنون برای نوشتن نامه، فرستادن یک پیغام و یا تلفن زدن در خصوص موضوع مهمی که مدتها آن را به عقب انداخته بوده‌اید زمان فوق العاده‌ای است.
آذر
امروز صحبت کردن در مورد نقاط ضعفتان با یکی از دوستان نتایج شگفت‌انگیزی را به دنبال دارد. اظهار نظرات خالصانه دوستتان باعث می‌شود دیدگاهی که شما نسبت به خودتان دارید تغییر کند. اطلاعاتی که شما امروز می‌گیرید چیزهای جدیدی نیستند، فقط شما بیشتر مشتاق هستید که با حقیقت روبرو شوید. انطعاف پذیر بودن و صادق بودن با دیگران در نهایت باعث می‌شود اعتماد به نفس از دست رفته‌تان را بازیابید.
دی
امروز در حالیکه ماه در نشانه شما به ژوپیتر خوش بین ملحق می‌شود، شما می‌توانید برای رسیدن به اهدافتان بیشتر از همیشه به تواناییهای خود ایمان داشته باشید. اعتماد به نفس داشتن خصلت بدی نیست، اما اگر بیشتر از توانایی‌هایتان مسئولیت قبول کنید کمی به دردسر خواهید افتاد. تا جایی که امکان دارد واقع‌بین باشید؛ اگر شما مطمئن نیستید برای قبول کردن یک مسئولیت چقدر لازم است رویش کار کنید، قبل از اینکه جواب مثبت داده و آن را قبول کنید در موردش کاملاً صحبت کرده و آن را بررسی کنید.
بهمن
جدیدا رویاهای شما ریشه در واقعیت ندارند؛ در عوض شما می‌توانید هر جا که زندگی شما را هدایت کرد بروید و در آن زمینه رویاپردازی کنید. شما با قرار صحیح خود در یک طرح توانایی عجیبی در تشریح کردن آن دارید. آن چیزهایی که اهمیت بیشتری برایتان دارند تبدیل به برنامه‌های واقعی می‌شوند، با استفاده از درک و بصیرت خود مواردی را انتخاب کنید که برایتان بیشترین فایده را داشته باشد.
اسفند
امروز برایتان جالب‌تر است که به جای کار کردن وقتتان را با فردی که دوستش دایرید سپری کنید، و دوست دارید که شادی‌هایتان را با او سهیم شوید. هرچقدر هم که این عمل شما زیبا باشد، ولی بسیار مهم است که در این کار زیاده روی نکنید، چون قبل از اینکه متوجه بشوید چه اتفاقی افتاده است خسته خواهید شد.