آشپزی

سوپ شلغم

سوپ سرشار از موادمغذی و انواع ویتامین‌هاست، به همین دلیل مقاومت بدن را بالا می‌برد، در فصل زمستان آب بدن را تامین می‌کند. شما با هر سبزیجاتی که در منزل داشته باشید می‌توانید یک سوپ مقوی و لذیذ برای خود تهیه کنید و به همین سادگی به مقابله با بیماری‌های مختلف در این فصل بروید. شلغم از ریشه‌هایی است که به عنوان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی شناخته می‌شود. با این ماده غذایی می‌توانید یک سوپ زمستانی دلچسب برای خانواده‌تان آماده کنید.

لازم است بدانید که شلغم رحم را برای پرورش نوزادی سالم و قوی، تقویت می‌کند. آرام بخش و ترمیم کننده سریع زخم ها بوده و برای تقویت کبد مفید است. به علت داشتن فیبر، پاک کننده قوی روده هاست. خواص تسکین دهنده شلغم، آن را به داروی طبیعی خواب‌آور تبدیل کرده است. شلغم نقش آنتی اکسیدان دارد و دارای مقادیر زیادی ویتاین c است. به همین دلیل از تشکیل رادیکال‌های آزاد در بدن جلوگیری می‌کند. مقادیر فراوان فسفر موجود در شلغم در تقویت حافظه و سیستم عصبی‌تان موثر است.

مواد لازم :

آب ماهیچه یا آب مرغ ۳-۴ لیوان
هویج نگینی خردشده یک عدد تقریبا بزرگ
جو پرک یک فنجان
برنج (نیم دانه) یک قاشق غذاخوری پر
رب گوجه فرنگی به میزان دلخواه
گشنیز و جعفری به میزان لازم
سیب زمینی یک عدد کوچک نگینی خرد شده
شلغم نیم پز با آب ۵ عدد خرد شده
رشته فرنگی به میزان لازم
نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

دستور تهیه :

در ابتدا آب گوشت را به همراه برنج، هویج، پرک، سیب زمینی و ادویه و با کمی روغن داخل قابلمه بریزید و روی حرارت کم قرار دهید تا پخته شود. زمانی که مواد نیم پز شدند شلغم را به آن اضافه کنید. پس از اضافه کردن شلغم منتظر بمانید تا سوپ تان لعاب انداخته و حسابی غلیظ شود. همین که از غلظت سوپ اطمینان حاصل کردید رب، رشته و سبزی را به ترتیب به آن افزوده و یک ساعت زمان بدهید تا سوپ غلیظ تر شود.

بعد اینکه سوپ خوب جا افتاد می‌توانید چاشنی‌هایی مانند آب‌لیمو و نارنج طبیعی و فلفل به آن اضافه کرده و آن را سرو کنید.

عدسی رستورانی

خوراک عدسی غذایی ساده و مقوی است که با موادی در دسترس و صرف زمان کم تهیه می‌شود و وعده‌ای مناسب برای صبحانه و حتی شام و ناهار محسوب می‌شود. در این مطلب طرز تهیه خوراک عدسی رستورانی خوشمزه و لعابدار در منزل با روشی بسیار ساده و فوری همراه با نکات مهم و فوت و فن‌های مربوط به پخت آن تقدیم به شما کاربران گرامی خواهد شد.

مواد لازم :

عدس: ۲ پیمانه
پیاز متوسط: ۲ عدد
رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم
گلپر: نصف قاشق چای‌خوری
آبلیمو: به میزان دلخواه
کره: ۲۰ گرم

اگر بخواهیم به طور مختصر در مورد کاربرد انواع پیازها توضیح بدهیم، باید از پیاز زرد که معروف‌ترین عضو خانواده پیازهاست، شروع کنیم. این پیاز بهترین گزینه برای پخت و پز است. پیاز سفید طعم ملایم‌تری نسبت به پیاز زرد دارد. از نظر کاربرد تقریباً مثل پیاز قرمز است و می‌شود آن را خام خورد و یا در سالادها و دیپ‌ها از آن استفاده کرد. این پیاز برای غذاهای مکزیکی هم بهترین گزینه است.

پیاز قرمز نسبت به پیاز سفید و زرد فیبر بیشتری دارد و به خاطر رنگ زیبایش می‌توان از آن برای تزئین بشقاب غذا هم استفاده کرد. علاوه‌بر این برای کبابی کردن، سالاد و ساندویچ‌ها هم انتخاب مناسبی است. پیازهای قرمز به اندازه کافی عطر و طعم به غذا نمی‌دهند؛ بنابراین برای پخت و پز مورد استفاده قرار نمی‌گیرند

۱ ـ در مرحله اول پیاز را بشویید و پوست کنید؛ سپس با رنده ریز رنده کنید. پیازهای رنده شده را داخل قابلمه مناسب بریزید و با کمی روغن تفت بدهید تا پیاز نرم وسبک شود. حالا کمی زردچوبه به پیاز اضافه کنید و بعد عدس را که از قبل شسته‌اید، آبکش و به پیازداغ اضافه کنید. دو لیوان آب جوش را همراه با کمی نمک داخل قابلمه بریزید و درب آن را ببندید. حرارت اجاق گاز را کم کنید تا عدس کم‌کم بپزد.

دستور پخت عدسی

۲ ـ وقتی عدس پخت، در مرحله بعد کره را توی یک ماهی تابه بریزید و بعد از اینکه کمی آب شد، رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید.

بعد از اینکه رب را چند ثانیه با کره تفت دادید، گلپر و به میزان دلخواه فلفل سیاه را به رب اضافه کنید و هم بزنید. سپس یک تا دو ملاقه از عدس پخته را بدون آب به رب اضافه کنید و همزمان با گوشت‌کوب عدس‌ها را کمی له کنید.

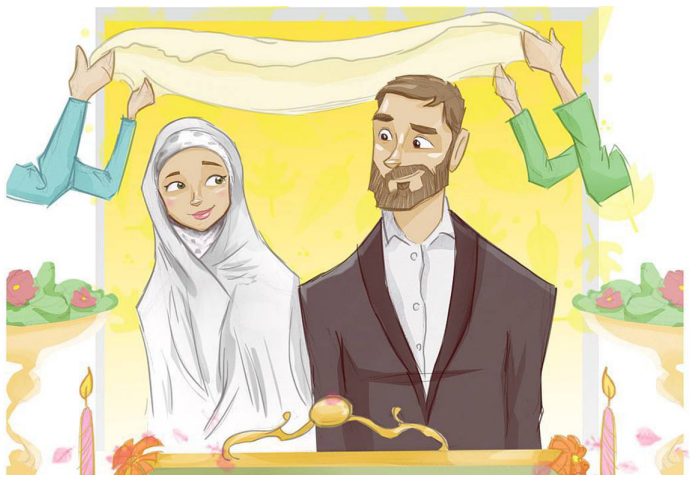
۳ ـ در این مرحله مخلوط رب و عدس له شده را که شبیه یک سس قرمز شده است، به قابلمه عدس اضافه کنید و خوب هم بزنید. اگر آب عدسی کم شده بود، می‌توانید در این مرحله مقدار کمی آب جوش به آن اضافه کنید؛ ولی توجه داشته باشید که عدسی هرچه غلیظتر باشد، خوشمزه‌تر است.

درب قابلمه را ببندید و نیم ساعت دیگر زمان بدهید تا عدسی شما جا بیفتد. در آخر آبلیمو را به عدسی اضافه کنید و اجاق گاز را خاموش کنید.

حالا عدسی خوشمزه و غلیظ رستورانی شما آماده سرو است. نوش جان.

مشخصات یک وصلت موفق ؛

معیارهای مهم ازدواج را بشناسید



یک مشاور خانواده با اشاره به لزوم کسب مهارت های زندگی و مشاوره قبل از ازدواج، گفت:هدف و مسیر دختر و پسری که می خواهند با یکدیگر ازدواج کنند باید مشترک باشد و از همان ابتدا باید هدف و مسیرشان را مشخص کنند باید همان ابتدا قبل از ازدواج مشخص کنیم که هدفمان در آینده چیست، در کجا می خواهیم زندگی کنیم، چه سطح تحصیلاتی را بگذارنیم و به کدام مقام برسیم.»

اشرف بخشایش درباره معیارهای مهم برای ازدواج گفت:« یکی از دغدغه های خانواده ها این است که چه کسی را برای ازدواج دختر یا پسر خود انتخاب کنند. اعتقاد بر این است که ابتدا باید دختر یا پسری که قصد ازدواج دارند مهارت های ده گانه زندگی را کسب کرده باشند این منوط به این است که دوران نامزدی و عقدشان طولانی تر باشد و حداقل ۶ ماه و حتما زیر نظر مشاور باشند که مشاور بتواند آنها را به پختگی لازم برای ازدواج برساند.»

وی با تاکید براینکه یکی از معیارهای مهم این است که دختر و پسر برابر در سن و زیبایی باشند،گفت:« از بسیاری از پسران می شنویم که می گویند دختری که می خواهم با او ازدواج کنم باید خیلی زیبا باشد. اگر دختری خیلی زیبا باشد و پسر، یک پسر معمولی باشد یکی از دغدغه های وی این است که دایم می خواهد از همسرش مراقبت کند و این باعث می شود بسیاری از تنش ها و کشمکش ها بعدها برایش بوجود بیاید. ما می گوییم باید از نظر ظاهری دختر و پسر در یک سطح برابری باشند نه خیلی زشت باشند و نه خیلی زیبا باشند البته می گوییم که باید برای یکدیگر جذاب باشند.»

این مشاور خانواده گفت:« از طرف دیگر دختر و پسر باید از نظر خانوادگی با یکدیگر شباهت هایی داشته باشند چون اگر سطح خانواده ها با یکدیگر خیلی متفاوت باشد دختر و پسری که بعدا می خواهند وارد خانواده هم شوند آن پذیرش را برای یکدیگر ندارند که این باعث می شود حاضر به رفت و آمد با خانواده همسر خود نشوند و خیلی از تضادها از همینجا شروع می شود. ما باید بدانیم اینکه طرف برمی گردد می گوید خانواده من چنین هستند ولی من از آنها متفاوت هستم این یک حرف کاملا غلطی است هر دختر و پسری مثل شاخ و برگی می مانند که از آن درخت درآمده اند پس ما باید به تنه و ریشه آن نگاه کنیم دختر و پسری که به عنوان مثال پدر دختر یا پسر اعتیاد دارد یا یک مشکل اجتماعی دارد مثلا زندانی است ولی این دختر یا پسر با خانواده اش فرق می کند این صحبت ها کاملا غلط است چون ما باید بدانیم این دختر یا پسر در آن خانواده بزرگ شده اند پس خانواده در انتخاب همسر بحث بسیاری مهمی است و ما باید اول پذیرای خانواده همدیگر باشیم بعد از اینکه یکدیگر را پذیرفتیم.»

وی در ادامه گفت:« از دیگر معیارهای بسیار مهم این است که دختر و پسر باید پایگاه اجتماعی شبیه به هم داشته باشند از نظر ثروت، درآمد و مقام اجتماعی باید شبیه به هم باشند. ما می دانیم که هیچ وقت دو نفر که کاملا از این نظر شبیه هم باشند را پیدا نمی کنیم این که ما فکر کنیم دو نفر متضاد هم باشند هم کاملا حرف غلطی است ولی باید سعی شود که خانواده همسری که قرار است انتخاب کنیم شبیه خانواده خودمان باشد از نظر مقام اجتماعی شان اگر رتبه بندی کنیم به عنوان مثال یک نفر در رتبه الف و یک نفر در رتبه ج قرار بگیرد نگاه از بالا به پایین است یا برعکس. اول زندگی شاید به خاطر عشق و صمیمیتی که بین آنها وجود دارد این مسایل دیده نشود ولی بعد از اینکه زندگی شان را شروع کردند اختلافات یک به یک بروز پیدا می کند.»

بخشایش خاطرنشان کرد:« دختر و پسر باید باورها و اعتقادات شبیه به یکدیگر باید داشته باشند و از نظر مذهبی شبیه به هم باشند این مسئله که بگوییم من خانواده خیلی مذهبی دارم ولی شبیه خانواده ام نیستم این حرف ، حرف غلطی است چون من اصول و عقایدم را از آن خانواده گرفته ام و در یک جایی از زندگی ام آن را نشان می دهم یا اینکه فکر کنم من خانواده مذهبی دارم و پسری که قرار است با من ازدواج کند از یک خانواده بی بند و باری باشد و پسر بگوید خانواده من چنین است و من اینطور نیستم اینها کاملا غلط است. ما نباید به خودمان دروغ بگوییم باید چشمهایمان را خوب باز کنیم و بدانیم که همسر آینده مان فلان مذهب و عقاید و باورها را دارد شاید همان اوایل زندگی این مسایل به چشم نیاید ولی بعدا که وارد زندگی می شوند اختلافات شروع می شود و ممکن است رودروی هم بایستند.»

وی گفت:« هدف و مسیر دختر و پسری که می خواهند با یکدیگر ازدواج کنند باید مشترک باشد و از همان ابتدا باید هدف و مسیرشان را مشخص کنند به عنوان مثال دختر یا پسر می گویند که هدف من این است که در خارج از کشور زندگی کنم باید همان ابتدا قبل از ازدواج مشخص کنیم که هدفمان در آینده چیست، در کجا می خواهیم زندگی کنیم، چه سطح تحصیلاتی را بگذارنیم و به کدام مقام برسیم تمام این مسائل را باید برای یکدیگر مشخص کنیم اگر در اینجا ما وحدت رویه نداشته باشیم و هدف و مسیر مشترکی با همسرآینده مان نداشته باشیم مسلم است که در آینده به مشکل برخورد می کنیم.»

این روانشناس بالینی تاکید کرد:« دختر و پسر باید توانایی ارضای جسمی و روانی یکدیگر را داشته باشند یعنی طرف فقط خودمحور نباشد و نباید فقط به فکر نیازهای خود باشد و بگوید من که احتیاجی ندارم و همسرم خودش می داند اختلافات معمولا از اینجا پیش می آید که فرد در رابطه زناشویی خودخواه می شود و فقط به فکر خود است و می گوید من که به هدفم رسیدم و همسرم خودش می داند چه کند ما باید احتیاجات جسمی و روانی یکدیگر را تامین کنیم.»

وی خاطرنشان کرد:« دانش دختر و پسر باید به یکدیگر نزدیک باشد یعنی تا جایی که می توانند تحصیلات و دانش نزدیک به یکدیگر داشته باشند و هر دو نفر باید عاقل باشند.»

بخشایش افزود:« از دیگر معیارهای مهم ازدواج این است که دختر و پسر در پول دراوردن و خرج کردن نیز باید وحدت نظر داشته باشند و اینطور نباشد که مرد از صبح تا شب کار کند و زن فقط پول خرج کند. ما در کسب درآمد باید با یکدیگر صحبت کنیم که میزان درآمدمان و هزینه هایمان چقدر است و آنها را اولویت بندی کنیم. یکی از مشخصات ازدواج موفق این است که ما اولویت هایمان یکی باشد یعنی اگر اولویت من سفر رفتن، ارتباط با فامیل، یا تحصیلات باشد یا طرف مقابل ما اولویتش این باشد که به جای مسافرت بیشتر استراحت کند باید همان ابتدا مشخص شود اینکه طرف مقابل ما اولویتش تفریح با دوستانش باشد و من بخواهم با فامیل رفت و آمد داشته باشم و همسرم می خواهد با دوستان دوران مجردی اش بگردد اینجا به اختلاف بر می خورند بنابراین اولیت هایمان در زندگی باید مشخص باشد.»

وی گفت:« راستگویی و صداقت یکی از مواردی است که باید حتما وجود داشته باشد. در مراجعین مان داریم افرادی را که در همان ابتدای دوران عقد ناراستی داشته اند و چندین بار دروغ های خود را تکرار کرده و یا دروغ مصلحتی می گویند دروغ مصلحتی فقط برای این است که فرد به هدفش برسد و طرف مقابلش متضرر می شود پس باید کاملا صادق و راستگو باشیم.»

وی تاکید کرد:« در فرایند تصمیم گیری باید تصمیمات زندگی توسط هر دونفر گرفته شود اینطور نباشد که زن سالاری یا مردسالاری وجود داشته باشد.»

این مشاور خانواده خاطرنشان کرد:« گذشته یکدیگر را بدانیم ولی نه تمام جزئیات را مثلا همین که بدانیم همسر آینده ما در گذشته نامزد کرده است کافی است به عنوان مثال مرد باید بداند همسرش باکره است یا خیر چون این از شروط ازدواج است ولی اینکه بخواهیم از ریز جزئیات زندگی گذشته خود بگوییم مثلا با چندین نفر دوست بوده ایم ممکن است که در گذشته دچار اختلال شخصیتی بوده ایم که با دوستان متعددی بوده ایم ولی بعدا با جلسات مشاوره درمان شده ایم اینکه بخواهیم به طرف مقابلمان چنین مسئله ای را مطرح کنیم فقط باعث بدبینی و شکاک شدن فرد مقابلمان می شود و آن آرامش از او سلب می شود پس تنها اشاره ای به گذشته کافی است.»

وی گفت:« اتحاد نظر درباره تعداد فرزندان و نحوه بزرگ کردن آنها نیز یکی دیگر از مواردی است که باعث اختلاف زوجین می شود. اینکه همان ابتدای کار زن بچه می خواهد و مرد بچه نمی خواهد در اینجا اگر بچه ای هم به دنیا بیاید مشکل وجود دارد چون کودکی که به دنیا می آید متوجه می شود ناخواسته وارد این دنیا شده است به همین دلیل در دوران آشنایی باید درباره فرزندان و نحوه بزرگ کردنشان صحبت کنید. مثلا فرد می خواهد کودکش را در خارج از کشور بزرگ کند و در آنجا تحصیلات خود را ادامه دهد. یکی از مشکلات زوجین این است که می گوییم تو که می دانستی شرایط همسرت چه بوده می گوید من این مسئله را شنیدم ولی گفتم درستش می کنم یکی از اختلافات فاحش خانواده ها این است که ما یک چیزی که برایمان مشکل است را می دانیم ولی فکر می کنیم در آینده می توانیم آن را برطرف کنیم ما باید بدانیم هرچه هست برای زمان حال است.»

وی تاکید کرد:« باید اتفاق نظر در محل زندگی داشته باشد و اینکه کجا می خواهند زندگی کنند و نزدیک یا دور از خانواده ها می خواند زندگی کنند باید درباره آن صحبت شود.»

بخشایش گفت:« از دیگر مسائل مهم چگونگی ارتباط با دوستان است مثلا آقایی می گوید خانم من با خانم های مطلقه در ارتباط است و من از این مسئله ناراحتم یا دوستان مجرد دارد یا خانم می گوید همسر من با دوستان ذوران مجردی لش روزهای تعطیش را می گذراند اینها باید از همان ابتدای کار مشخص شود.»

مطالعات نشان می دهد ؛

انواع توت در رژیم غذایی روند پارکینسون را کُند می‌نماید

تحقیقات جدید نشان می دهد که انواع توت ها ممکن است یک سلاح قدرتمند در برابر آسیب های ناشی از بیماری پارکینسون باشند.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آنتی اکسیدان های موجود در میوه‌هایی مانند انواع توت‌ها ممکن است پیشرفت اختلال حرکتی را کاهش دهند.

به گفته محققان، افراد مبتلا به پارکینسون که سه وعده یا بیشتر در هفته از مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان به نام فلاونوئید مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که غذاهای غنی از فلاونوئید نمی‌خورند، با احتمال کمتر مرگ زودرس مواجه هستند.

دکتر «شیانگ گائو»، محقق ارشد از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، می‌گوید: «فلاونوئیدها به طور طبیعی اجزای مغذی گیاهی در میوه و سبزیجات هستند. آنها رنگ‌های مختلفی به این گیاهان می‌دهند.»

انطباق یک الگوی غذایی سالم، حاوی میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ، حتی پس از تشخیص پارکینسون، می‌تواند پیشرفت بیماری را کُند کرده و میزان بقا را بهبود بخشد.

گائو در ادامه افزود: «در مطالعه قبلی ما در سال ۲۰۱۲، متوجه شدیم که فلاونوئیدها می‌توانند از خطر پارکینسون در آینده در بین افرادی که از ابتدای مطالعه پارکینسون نداشتند، پیشگیری کنند. مطالعه فعلی شواهد بیشتری در مورد اثرات محافظتی عصبی میوه‌ها و سبزیجات ارائه می‌دهد.»

به گفته محققان، فلاونوئیدهای موجود در برخی میوه‌ها و چای می‌توانند به سرعت از سد خونی مغزی عبور کنند و استرس اکسایشی، التهاب و تصلب شرایین را در مغز کاهش دهند، که ممکن است نتیجه آن، کاهش تاثیر پارکینسون باشد.

برای این مطالعه، محققان اطلاعاتی را در مورد بیش از ۱۲۰۰ فرد مبتلا به بیماری پارکینسون، با میانگین سنی ۷۲ سال، که به طور متوسط ۳۳ سال به این بیماری مبتلا بودند، جمع آوری کردند. هر چهار سال یک بار، بیماران به سؤالاتی در مورد رژیم غذایی خود پاسخ می‌دادند. به طور خاص، از آنها پرسیده شد که چقدر چای، سیب، انواع توت‌ها، پرتقال و آب پرتقال مصرف می‌کنند.

در طول مطالعه، ۷۵ درصد از بیماران فوت کردند. از این تعداد، ۵۱۳ نفر به دلیل پارکینسون، ۱۱۲ نفر به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی و ۶۹ نفر به دلیل سرطان جان خود را از دست دادند.

محققان دریافتند افرادی که رژیم غذایی آنها حاوی بیشترین میزان فلاونوئید بود، ۷۰ درصد شانس بیشتری برای زنده ماندن در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی آنها حاوی کمترین مقدار فلاونوئید بود، داشتند.بیشترین میزان مصرف فلاونوئیدها حدود ۶۷۳ میلی گرم در روز و کمترین آن حدود ۱۳۴ میلی گرم در روز

بود. به عنوان نمونه، توت فرنگی حدود ۱۸۰ میلی گرم فلاونوئید در هر ۱۰۰ گرم و سیب حدود ۱۱۳ میلی گرم فلاونوئید دارد.گائو خاطرنشان کرد: «خوردن بیشتر غذاهای غنی از فلاونوئید قبل از ابتلا به پارکینسون با خطر کمتر مرگ در میان مردان مرتبط بود، اما نه زنان. اما پس از تشخیص پارکینسون، خوردن فلاونوئیدهای بیشتر با نرخ بقای بهتر برای هر دو جنس مرتبط بود.»

در مورد فلاونوئیدی موسوم به "فلاون ۳- اول" که در سیب و چای یافت می‌شود، افرادی که بیشترین مصرف را داشتند ۶۹ درصد بیشتر از افرادی که کمترین مصرف را داشتند، زنده ماندند.

محققان می گویند ؛

برای افزایش طول عمر ۱۰ دقیقه فعالیت روزانه را بیشتر کنید

یک مطالعه بزرگ گزارش می دهد که اگر همه افراد بین ۴۰ تا ۸۵ سال فقط ۱۰ دقیقه بیشتر در روز فعال باشند، طول عمر بیشتری خواهند داشت.

«پدرو سنت موریس»، محقق ارشد از مؤسسه ملی سرطان ایالات متحده در مریلند، می‌گوید: «پیش بینی‌های ما بر اساس ۱۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید است.» برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۴۸۰۰ بزرگسال میانسال و مسن را که بخشی از یک مطالعه دولتی بهداشت و تغذیه بین سال‌های ۲۰۰۳ و ۲۰۰۶ بودند، بررسی کردند. به مدت هفت روز، شرکت‌کنندگان برای ثبت فعالیت‌های خود از مانیتور استفاده کردند. محققان سپس داده‌های مرگ و میر در سراسر کشور را بررسی کردند تا ببینند چه تعداد تا پایان سال ۲۰۱۵ جان باخته اند.

نتیجه این بود که ورزش اضافی و بیشتر برای همه افراد مفید است و تأثیر زیادی دارد.

یافته‌ها نشان داد افزودن ۱۰ دقیقه ورزش، خطر مرگ شرکت کنندگان را در این دوره تا ۷ درصد کاهش داد؛ ۲۰ دقیقه اضافی خطر را تا ۱۳ درصد کاهش می‌دهد؛ و یک و نیم ساعت بیشتر فعالیت متوسط تا شدید خطر مرگ را تا ۱۷ درصد کاهش می‌دهد.

به عبارت دیگر، ۲۰ دقیقه ورزش اضافی می‌تواند از حدود ۲۱۰ هزار مرگ در سال جلوگیری کند و ۳۰ دقیقه ورزش بیشتر می‌تواند از بیش از ۲۷۰ هزار مرگ جلوگیری کند.

در حالی که این مطالعه علل خاصی از مرگ را بررسی نکرد، اما سنت موریس خاطرنشان کرد که «برخی از شایع‌ترین علل بیماری نظیر بیماری قلبی، دیابت و برخی سرطان‌ها در بزرگسالانی که فعال‌تر هستند، قابل پیشگیری است.»

به گفته محققان، افزایش فعالیت روزانه کار سختی نیست. پیاده‌روی به منظور ورزش، دوچرخه‌سواری برای تفریح یا حمل‌ونقل، کار با دستگاه‌های کاردیو، و انجام ورزش‌هایی مانند تنیس یا گلف، همگی می‌توانند کمک کننده باشند.

نظافت خانه، کار در حیاط و بازی با بچه‌ها راه‌های دیگری برای افزایش سطح فعالیت هستند. پارک کردن دورتر از مقصد و پیاده روی بقیه راه نیز یک شیوه آسان است.

فال روزانه

فروردین

شما امروز سعی می‌کنید که از عصبی شدن و دچار وحشت شدن جلوگیری کنید و آسان ترین راه هم این است که بگذارید دیگران حواس شما را پرت کنند تا به احساسات دشوار و پیچیده خود فکرنکنید. اگر خود را در میان خانواده، دوستان و یا همکلاسی‌هایتان محاصره کنید راهی است که می‌توانید بوسیله آن از درگیری با احساسات خود پیشگیری کنید به خاطر اینکه شما باید وظیفه خود را در پیشبرد گفتگو و مکالمه انجام دهید.

اردیبهشت

شما اخیرا به این فکر افتاده‌اید که به مدرسه بازگردید و دوباره تحت آموزش قرار بگیرید و معتقد هستید که این کار می‌تواند چشمان شما را به راه جدیدی درزندگی باز کند. اما حتی درس خواندن و یادگیری بعضی چیزها همان قدر غیر عملی است که یک فیلسوف اهل عمل نیست و به جنبه‌های عملی زندگی کاری ندارد. دیگر اینکه این راه شما را برای مدت طولانی سرگرم نمیکند و زود از آن خسته خواهید شد.

خرداد

شما به طور طبیعی کنجکاو هستید، اما این حس کنجکاوی شما تبدیل به فکری دائم درباره مسافرت‌های خارجی، جستجو و افکار بزرگ شده است. این موضوعات می‌تواند به شما کمک کند که از این افکار نگران کننده‌ای که الان درگیر آن هستید خلاص شوید. هنوز اما فرار کردن از وظایف و مسئولیت‌هایی که در خانه دارید به آن آسانی که فکر می‌کنید امکان پذیر نیست.

تیر

اگرچه شما آدم بسیار واقع بینی هستید، اما امروز ممکن است روزی باشد که فردی را ملاقات کنید که درها را به روی شما باز کند. اگر کسی در زندگی شما پدیدار شد، مطمئن شوید که زمانی را صرف این می‌کنید که بشنوید چه چیزی گفته می‌شود و شما بتوانید در قبال آن پاسخ گو باشید. الان زمان این نیست که به تعقیب ماده غاز وحشی بپردازید. پس مراقب این باشید که چه نوع ماجراجویی را انتخاب می‌کنید.

مرداد

هنوز موضوع سر کسانی است که دور و بَر شما هستند. در این زمان ماه وارد هفتمین خانه روابط شما می‌شود. شما نمی‌توانید در خلأ وجود داشته باشید؛ الان باید در دوره آسانی از زندگی خود قرار داشته باشید، پس می‌توانید تمام روز را برقصید و شادی کنید. اما پیشرفت باید به تدریج باشد. اگر به نظر می‌رسد شما الان به جایی نمی‌رسید و صاحب عنوانی نمی‌شوید نگران نباشید. حتی قبل از اینکه بفهمید، پیشرفت و ترقی ناگهان جلو روی شما پدیدار می‌شود .

شهریور

شما در تضادها استاد هستید چرا که امروز در این مرحله پنهانی بسیار مثبت و عملی واقع می‌شوید. اما مایل نیستید که به خودتان اجازه دهید با افکار درهم برهم در ابرهای توهمات غرق شوید. با این وجود، اجازه نمی‌دهید تعهدات استوارتان باطل شده و به حقیقت نپیوندند. شما باید همه امکانات را در نظر بگیرید، که در نهایت تصمیم خود را گرفته و با تصمیم تان زندگی کنید.

مهر

برای شما سخت است که بفهمید منبع الهامات شما کجاست، مثل این است که در فصل تازه‌ای از زندگی تان باد تازه و خوشی می‌وزد. اندیشه‌های شما ممکن است باعث بروز چیزهای واقعا زیبایی شوند.

به هر حال، او با زبان بیگانه‌ای سخن می‌گوید؛ و برای شما فرصتی برای رقابت ایجاد می‌کند تا از اصول و موارد اساسی استفاده کنید.

آبان

شما احساس می‌کنید حتی درونی‌تر از همیشه هستید که معمولا در این موقع از سال بودید. با داشتن ده تا از دوازده سیاره‌ای که در حال حاضر در نشان شما در سومین و چهارمین خانه شما قرار دارند، الان زمان این است که با آنچه که تاکنون می‌دانستید به رقابت برخیزید و امور را به شکلی هدایت کنید که مفید و موثر باشد و چه کسی به شما می‌گوید که باید؟ حتی اگر رفتار شما و این حالات تان امروز بعداز ظهر و تمام فردا ادامه داشته باشد، بهتر این است که همه چیز را آسان بگیرید تا اینکه فقط کار کنید، کار، و کار!

آذر

اولین انتخاب شما امروز این است که به جای اینکه به موضوعات عقلانی توجه کنید بیشتر وقت خود را برای موضوعات احساسی بگذارید. اما این موضوع می‌تواند بسیار زود خسته کنند شود مگر اینکه شما ایده‌هایتان را به پول و منافع مالی تبدیل کنید یا اینکه فکرکنید بیشتر دوست دارید چه کاری برای سعادتمند شدن انجام دهید.

دی

افکار و اندیشه‌های شما بوسیله افراد زیرکی که اطراف شما هستند ممکن است تحت تاثیر قرار بگیرد، اما شما هنوز با هر ایده جدیدی که در هر گام از راه‌تان بوجود می‌آید مبارزه می‌کنید؛ اعتقاد داشتن به آنچه که تا بحال می‌دانستید به نظر می‌رسد مهمتر از یادگرفتن درباره آنچه که بعدها پیش خواهدآمد، است.

بهمن

شما هنوز احساس می‌کنید که چیزی در حال تغییر است، اما هر چه روز می‌گذرد شما بیشتر متمایل به این می‌شوید که خودتان را از هراس و وحشت دور کرده و به اوج برسید. گرچه این پیشرفت شما ممکن است از چشم دیگران مخفی بماند، بخاطر اینکه آنها نشانی از این ندارند که شما دارید ترقی زیادی در جهت رویکردهای درونی می‌کنید مگر اینکه شما از راه خود خارج شوید تا به آنها توضیح دهید.

اسفند

امروز می‌توانید یک کمک واقعی از جانب دوستی دریافت کنید. خوشبختانه، این شایعه‌ای بی مفهوم نیست که از دوردست‌ها برای کمک به شما آمده باشد. بلکه آن پیشنهادی واقعی از طرف کسی است که شما او را می‌شناسید است- کسی که می‌تواند تاثیری فوری و نشاط بخش در روز شما داشته باشد.