آشپزی

سالاد گوجه و آووکادو

مواد لازم :

ذرت : ۱ عدد– آووکادو :۱ عدد
پیازچه : ۲ عدد– گوجه فرنگی : ۲ عدد کوچک
آب لیمو ترش تازه :۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون : ۱ قاشق غذاخوری
نمک و پودر فلفل سیاه : مقداری

طرز تهیه :

برای درست کردن این سالاد ابتدا گوجه ها را شسته و در ظرفی خرد کنید و به سراغ ذرت رفته و آن را بخار پز کرده و دانه های ذرت را از ساقه جدا کنید سپس آواکادو را پوست گرفته ، هسته آن را خارج کنید و خرد نمایید.
پیازچه ها را حلقه ای برش بزنید و حالا سراغ لیمو ترش رفته و آب آن را بگیرید ، ظرفی را آماده کنید و همه مواد بالا را داخل آن بریزید و هم بزنید و مقداری نمک و فلفل اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید.
روی ظرف را بپوشانید و داخل یخچال بگذارید تا موقع سرو خنک باشد ، این سالاد خوشمزه را میتوانید به عنوان پیش غذا و یا یک شام سبک و کاملا رژیمی سرو کنید.

سالاد پاستا

مواد لازم :

۴ حبه سیر (ریز خرد شود)
۲۵۰ گرم مارچوبه تازه (خرد شود)
۲ عدد گوجه فرنگی (خرد شود)
۲ عدد خیار (با پوست خرد شود)
۲۰۰ گرم اسفناج (خلالی خرد شود)
مقداری نمک– نصف یک بسته پاستای فرمی
۱ ق س روغن زیتون– ۱ دسته کوچک تره فرنگی (خرد شود)–۲ ق س روغن زیتون بودار– ۳ ق س سرکه بالزامیک– ۳ ق س مغز تخمه آفتابگردان

طرز تهیه :

برای درست کردن این سالاد خوشمزه ابتدا پاستا را در آب جوش بریزید و طبق دستور پخت روی بسته آن را بپزید و بگذارید خنک شود و تابه ای را روی حرارت بگذارید و سیر و تره فرنگی را با مقداری روغن زیتون تفت دهید، مارچوبه را به تابه اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شود.
در این فاصله ، گوجه فرنگی ، خیار و اسفناج را خرد کنید و در یک ظرف بریزید، پاستا را به ظرف اضافه کنید و زیر تابه را خاموش کنید و محتوی آن را به ظرف پاستا و سبزیجات بیافزایید و خوب هم بزنید سپس همه مواد سس را با هم ترکیب کرده و روی سالاد بریزید.
سالاد را با زیتون سیاه تزیین کرده و سرو کنید.

ژله باواریا

مواد لازم :

زرده تخم مرغ :۶ عدد
شکر :۲۵۰ گرم– خامه : ۲۵۰ گرم
شیر : نیم لیتر
پودر کاکائو : ۲۵ گرم
آب جوش : یک چهارم پیمانه
وانیل : اندکی
پودر ژلاتین :۴۰ گرم (حدود ۲ قاشق غذاخوری)

طرز تهیه :

برای درست کردن این ژله خوشمزه ابتدا شیر را روی حرارت قرار دهید تا بجوشد.در این فاصله تخم مرغ ها را در ظرفی بشکنید و زرده های آن را را جدا کرده و در یک ظرف دیگر با هم زن برقی هم بزنید شکر را اضافه نمایید و تا جایی هم بزنید که مایه کش بیاید.
حالا پودر ژلاتین را با آب جوش مخلوط کرده و با حرارت غیر مستقیم آن را حل کنید و مخلوط آب و ژلاتین را به شیر در حال جوش اضافه کنید و هم بزنید.
در مرحله بعد تخم مرغ های هم زده را افزوده و هم بزنید تا نبندد و در آخر خامه را هم اضافه کرده و همه مواد را با هم ترکیب کنید.
قالب را آماده کرده نیمی از مواد را داخل آن بریزید و داخل یخچال بگذارید تا در این فاصله پودر کاکائو را در آب جوش حل کرده و به مابقی مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید.
بعد از اینکه لایه اول نیم بند شد لایه دوم ژله را روی آن ریخته دوباره داخل یخچال بگذارید و اجازه دهید ژله یک روز در یخچال بماند تا خوب بسته شود.
بعد از اینکه ژله خوب بسته شد آن را در دیس پذیرایی برگردانید و به شکل دلخواه تزیین کرده میل کنید

خورش ماست اصفهانی

مواد لازم :

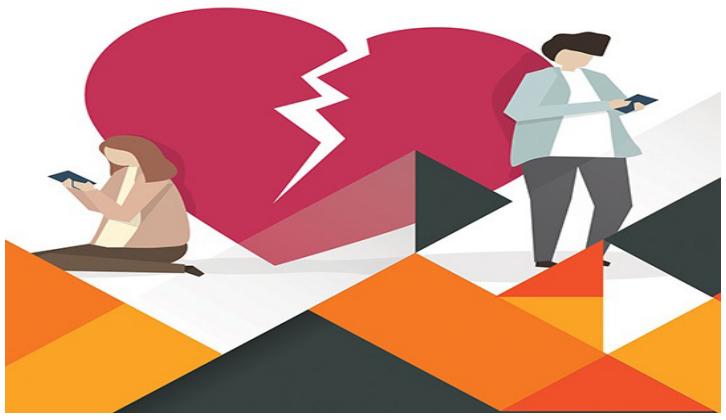
ماست چکیده بی نمک دو نیم کیلوگرم
گوشت گردن بدون استخوان ۲۵۰ گرم (با استخوان ۳۰۰ گرم)– پیاز ۱ عدد
زرده تخم مرغ ۲ عدد
شکر ۱ پیمانه سرخالی
آب ۲ تا ۳ پیمانه
نمک ، زردچوبه، گلاب و زعفران دم کرده به مقدار کافی
بادام ، خلال پسته و زرشک به اندازه کافی برای تزیین

طرز تهیه :

ابتدا گوشت را با پیاز و کمی زردچوبه و آب روی حرارت قرار دهید تا با حرارت ملایم کاملا بپزد .وقتی گوشت پخت، قبل از اینکه از روی حرارت برداشته شود مقداری نمک هم به آن اضافه کنید تا مزه دار شود.سپس گوشت پخته شده را از استخوان جدا کنید و در یک ظرف مسی با گوشت کوب خوب آن را بکوبید تا کش دار شود.
در مرحله بعد زرده تخم مرغ را با شکر و ماست مخلوط کنید و خوب هم بزنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا به جوش بیایند.وقتی مایه جوش آمد گوشت کوبیده شده را داخل آن بریزید و خوب هم بزنید تا مخلوط شوند.در این مرحله باید مواد کش دارشوند. در مرحله آخر نمک ، زعفران آب کردن و گلاب را اضافه کنید و هم بزنید تا خورش جا بیفتد.. خورش ماست آماده شده را پس از خنک شدن و قرار دادن در یخچال در ظرف مورد نظر بکشید و

۴ سوال مهمی که باید پرسید ؛

اگر فکر می‌کنید نامزدتان خیانت می‌کند بخوانید



زنان می توانند شک کردن به همسر خود را مخفی کنند. بهترین روش این است که به جای شک کردن در بهترین موقعیت از او سوالاتی بپرسید تا اگر نامزدتان در حال خیانت به شما نباشد، رابطه اتان از بین برود. در اینجا ۴ سوال آماده کرده ایم که می توانید در زمان مناسبی از همسر یا نامزدتان بپرسید.
در رابطه هر زوجینی، زمانی فرا می رسد که یکی از زوجین تصمیم می گیرد شریک زندگی خود را امتحان کند. استرس شغلی، مشکلات خانوادگی و مسائل مالی همه دلایلی محسوب می شوند که باعث به وجود آمدن مشکلات دیگر در رابطه زوجین می شوند.
بسیاری از افراد می دانند که چگونه با این مشکلات دست و پنجه نرم کنند و به دنبال حل آنها می روند. وقتی یک یا هر دو زوج نمی توانند از پس این مشکلات بر بیایند، کم کم چیزهای منفی در این رابطه اتفاق می افتد.
یکی از این چیزهای منفی که در بسیاری از روابط اتفاق می افتد، خیانت است. بسیاری از ازدواج ها به خاطر خیانت به طلاق منجر می شود. باید به این نکته اشاره کرد که خیانت به معنای داشتن رابطه جنسی با فرد دیگر نیست، بلکه هر گونه تماس تلفنی، اس ام اس یا داشتن رابطه از طریق رسانه های اجتماعی یا هر گونه رابطه از طریق اینترنت نیز خیانت محسوب می شود.
در بسیاری از مواقع، زنان می توانند شک کردن به همسر خود را مخفی کنند. بهترین روش این است که به جای شک کردن در بهترین موقعیت از او سوالاتی بپرسید تا اگر نامزدتان در حال خیانت به شما نباشد، رابطه اتان از بین برود. در اینجا ۴ سوال آماده کرده ایم که می توانید در زمان مناسبی از همسر یا نامزدتان بپرسید:
سوال ۱ : چرا وقتی با دوستان و یا خانواده ات هستی نمی خواهی من در کنارت باشم؟
اگر هنوز نامزدتان شما را به دوستان خود معرفی نکرده است، می توانید این سوال را از او بپرسید. وقتی مردی شما را وارد روابط اجتماعی خودش نمی کند و ترجیح می دهد به تنهایی در این روابط حضور داشته باشد، باید به این رابطه شک داشته باشید.
سوال ۲ : چرا مرا با خودت هیچ جایی نمی بری؟
این یکی از سوالات مهمی است که باید حتما از او بپرسید. اگر مردی واقعا شما را دوست داشته باشد، از اینکه کنارش باشید خجالت نمی کشد و شما را هر جایی که خواستید می برد. اگر قبلا نامزد و یا همسرتان دائم شما را برای صرف شام یا ناهار به بیرون می برد، اما به طور ناگهانی این کار را ترک کرد، احتمالا فرصت خوبی برای او پیش آمده است تا با فرد دیگری برای صرف شام یا ناهار به بیرون برود. جواب این سوال می تواند پرچم قرمزی برای شما باشد.
سوال ۳ : آیا وقتی از من دور هستی به من فکر می کنی؟
اگر مردی عاشق شما باشد، هر لحظه به شما فکر خواهد کرد. می توانید این سوال را زمانی از او بپرسید که او برای مدتی از شما دور بوده است. هیچ دلیلی وجود ندارد که مرد عاشق از پاسخ دادن به این سوال طفره برود. پاسخ او، صمیمت اش را نسبت به شما نشان خواهد داد.
سوال ۴ : چرا ما عشق خود را در جای دیگری ابراز نمی کنیم؟
صمیمت، ابزاری برای بیان عشق بین دو نفر است. صمیمیت، نه تنها عشق دو نفر را به هم پیوند می زند، بلکه قطعا باید یکی از چیزهایی باشد که زوجین در رابطه خود به آن پایبند باشند و عشق و صمیمت خود را به هم ابراز کنند. اگر مرد شما به طور ناگهانی دیگر با شما صمیمی نیست، احتمالا پای فرد دیگری در میان است و بیشتر توجه اش به اوست.
نتیجه گیری : به طور آشکارا، سوالات بسیاری وجود دارند که زنان می توانند در هنگام شک کردن به همسر خود، از آنها بپرسند. همه این سوالات را نمی توانیم در این مقاله بگنجانیم. شاید همین ۴ سوال برای شما کافی باشد تا بتوانید شک و تردید خود را از بین ببرید و بتوانید بهتر تصمیم بگیرید.
حتی اگر سوالی را پرسیدید و پاسخی شنیدید که کمتر به واقعیت نزدیک می باشد، باید خود را در آن موقعیت قرار دهید تا بفهمید که چرا این رابطه دچار مشکل شد. اگر فهمیدید که مرد شما در حال خیانت به شماست، بهترین کار پایان دادن به این رابطه است.

قابل توجه زوج های جوان ؛

روابط عاشقانه پس از ازدواج را مدیریت کنید

زوجین باید بدانند رابطه عاشقانه آنها نسبت به هر چیز دیگر در زندگی در اولویت است
یک روانپزشک و زوج‌درمانگر گفت: «زوجین باید بدانند رابطه عاشقانه آنها نسبت به هر چیز دیگر در زندگی در اولویت است و باید زمان و فضای کافی به آن اختصاص دهند.»
دکتر صباغ‌ابریشمی گفت: «رابطه عاشقانه زوجین نسبت به هر چیز دیگر در زندگی در اولویت است و باید زمان و فضای کافی به آن اختصاص داده شود. شریک زندگی، نفر شماره یک و مهم‌ترین فرد است و نیازمند این است که به‌طور مداوم زن یا مرد از نیازهای عاطفی و جنسی همسرش آگاهی پیدا کند و راه‌های جدید و متنوع برای راضی نگه داشتن یکدیگر و لذت بردن از هم را جستجو کنند. در غیر این صورت ماه عسل زندگی مشترکشان خیلی زود به پایان می‌رسد و باغچه زندگی‌شان پژمرده خواهد شد.»
وی در ادامه توضیح داد: «اغلب زوجین جوان در دوران نامزدی یا اوایل ازدواج، همدیگر را به خوبی می‌شنوند، نسبت به هم اهمیت و توجه نشان می‌دهند، در انجام کارها با هم همفکری و مشارکت دارند. همچنین برای خشنود کردن دیگری تلاش و عشق و ادب و احترام را رعایت می‌کنند، اما ازدواج می‌تواند باعث دنیایی از تغییرات شود. چون ممکن است بعد از ازدواج توجه و اهمیت دادن به طرف مقابل جای خود را به مسائل دیگری همچون کار، سرگرمی‌ها، فرزندان، خانواده پدری و... دهد و به جای همسر آنها را در اولویت قرار دهند و این خود سرآغاز مشکلات شود.»
دکتر صباغ‌ابریشمی یادآور شد: «گاهی هم فرد در مدیریت دو موضوع مهم مثلا رابطه و وقت گذراندن با همسر و ساعات سنگین کاری مشکل دارد، در این موارد باید فرد در ابتدا با همسر خود در این باره گفتگو کند و به نتیجه و توافقی برسند که هر دوی آنها

شاد و نسبتا راضی باشند اما اگر یکی یا هر دو گله‌مند و ناراضی است کمک گرفتن از افراد کارشناس و متخصصان زوج درمانگر می‌تواند مفید باشد.»

برای حفظ بهداشت روانی ؛

سالمندان را به ادامه تحصیل تشویق کنید

بهداشت روانی و توجه به نیازهای روانی سالمندان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. چناچه این اقشار از سلامت روانی خوبی برخوردار باشند این امر تا حد زیادی بر سلامت جسمی و بهبود مناسبات اجتماعی آنان نیز اثر گذار خواهد بود.
* نکات کلیدی برای حفظ بهداشت روانی سالمندان
– خواب کافی: خواب کافی کمک می کند تا ذهنی آرام داشته باشند. ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه و حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه خواب نیم روزی برای تمدد اعصاب و نیز افزایش انرژی مناسب است.
– فعالیت بدنی: ورزش منظم باعث کاهش بیماری های مزمن مثل تصلب شرائین، فشار خون، چربی خون و ... می شود. یک فعالیت بدنی منظم و ملایم روزانه مثلا پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه در روز باعث کاهش بیماری های قلبی – عروقی، کاهش بروز پوکی استخوان، بهبود عملکرد تنفسی، بهبود جریان خون، حفظ وزن ایده آل و در نهایت احساس کلی آرامش جسمی و روانی می شود.
– ورزش ذهن و مغز: بخشی از حواس پرتی ها در سنین پیری طبیعی قلمداد می شود. اما فشارعصبی و اضطراب و زندگی پرمشغله هم می تواند در حافظه و تمرکز حواس اختلال ایجاد کند. بهترین راه سالم نگاهداشتن ذهن مطالعه مستمر است.
– فعالیت های اجتماعی مختلف: بهتر است روابط اجتماعی را درحدی حفظ کرد که تفاوت جزئی با سالیان گذشته داشته باشد. برای بسیاری ازافراد دوران پیری دوره تداوم رشد هوشی، هیجانی و روانی است. انزوا سالمند را نسبت به افسردگی آسیب

پذیر می سازد.
– رژیم غذایی مناسب: کاهش مصرف نمک، عدم مصرب چربی های جامد، نگهداری وزن در حد مطلوب، استفاده از همه گروه های غذایی بخصوص میوه و سبزیجات تازه و لبنیات.
– آگاهی از علائم افسردگی و اضطراب: اگر احساس تغییر خلق، کاهش انرژی، کاهش لذت از فعالیت های روزمره، احساس گناه، حس بی ارزشی، میل به تنهایی، دلشوره و اضطراب، کاهش خواب و اشتها، کاهش وزن، شکایات متعدد جسمانی مشاهده شود لازم است همراه با یکی از اعضاء خانواده به روانپزشک مراجعه شود.
* تاثیر مطالعه بر عملکرد روان سالمندان
ضعف قوای ذهنی علاوه بر قوای جسمی یکی از عوارض سالمندی می باشد، لذا بایستی آنها را با تغییر الگوی زندگی سالمندان به تأخیر انداخت. یکی از موثرترین محرک‌های قوای ذهنی در سالمندان، مطالعه است. بسط معنایی و مفهوم سازی عواملی کلیدی برای حل مساله و یادگیری مفاهیم علمی در یادگیرندگان هستند. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد میزان مطالعه تاثیر مستقیمی بر بسط معنایی و مفهوم سازی در سالمندان دارد. آلزایمر، کم هوشی و کندی ذهن بیماری‌هایی است که سالمندان می‌توانند با مطالعه روزانه و مستمر، ابتلا به آن را از خود دور و یا به تعویق اندازند.
* ادامه تحصیل در دوران سالمندی
ازجمله مواردی که کمک شایانی به بهداشت روانی بازنشستگان می نماید تشویق و ترغیب آنان برای ادامه تحصیل و کسب مدارج تحصیلی بالاتر است. افرادی که در هنگام اشتغال به هر دلیلی نتوانسته اند به تحصیلات خود ادامه دهند در هنگام بازنشستگی می توانند به ادامه تحصیل تشویق شوند.
ادامه تحصیل علاوه بر نقش سازنده و مهمی که در ارتقا روحیه و خود باوری سالمندان دارد آن‌ها از ابتلا به بسیاری از امراض روحی و روانی حفظ می‌کند.
منظور از درس خواندن فقط تحصیل در زمینه حرفه مشخصی نمی باشد. درس خواندن ممکن است برای شما یک نوع سرگرمی باشد. می‌توانید در آموزشگاه‌های مختلف زیادی درس بخوانید، از جمله این دانشگاه‌ها عبارتند از: دانشگاه آزاد ، یا مدرسه عالی حرفه ای آزاد، دانشگاه تابستانی، دانشگاه مخصوص افراد مسن، دانشسرای ملی، دانشسرای کارگری و آموزشگاه ادامه تحصیل بزرگسالان.

قابل توجه والدین ؛

نشانه هایی که می گوید مدرسه فرزندتان، نامناسب است

روان شناس ها در مقاله ای به پنج نشانه خاموش اشاره کرده اند که در بین کودکان ناراضی از شرایط مدرسه به چشم می آید. هرچند ممکن است این نشانه ها دلایل دیگری داشته باشد اما نباید بی توجه از کنارشان گذشت.
تقریبا سه ماه از شروع سال تحصیلی گذشته و بعضی والدین از شرایط فرزندشان در مدرسه بی خبر هستند. آن ها نمی دانند که فرزندشان از شرایط مدرسه، معلم هایش و ... راضی است یا شرایط روحی بدی را در آن جا تجربه می کند.
* اکراه برای رفتن به مدرسه
بی میلی کودک برای از خواب بیدار شدن در صبح به ویژه اگر به موقع خوابیده باشد، می تواند نشانه ای از این باشد که در مدرسه چیزی نادرست است. برای متوجه شدن این ماجرا در بچه های دبستانی و کوچک به دنبال بهانه های تکراری آن ها برای ماندن در خانه مانند بیماری و بی حوصلگی باشید. برای نوجوانان به طور مداوم به مدرسه آنان مراجعه کنید. «دونو کلارک لاو»، مشاور متخصص حوزه مدرسه پیشنهاد می کند در اوایل هفته دقت بیشتری برای دیدن این علایم در فرزند خود داشته باشید. او می گوید: «شنبه ها روزهای رایج تری است که فرزندان می خواهند از مدرسه رفتن اجتناب کنند. بچه ها در آخر هفته ها در خانه احساس امنیت می کنند و فکر بازگشت به مدرسه در شنبه برای آن ها دشوار است.»
* بی تمایل به تعامل با خانواده
اگر یک کودک کمتر از حد نرمال و معمول خود صحبت کند یا پس از مدرسه مستقیم به اتاق خود برود، این موارد ممکن است چیزهایی باشد که باید به آن توجه کرد. داشتن رفتاری خشن علیه خواهر و برادر نیز می تواند نشانه ای از ناراحتی از شرایط مدرسه باشد. در برخی موارد احساس قربانی شدن در مدرسه باعث می شود کودک به جای واکنش درست، آن رفتار را با خواهر و برادر خود یا بچه های دیگر بکند.
* سردردهای شایع و بیماری های معده
سردرد و درد معده شایع ترین نشانه های فیزیکی استرس و اضطراب مربوط به علایم ناراحتی و آزار فرزندان است. این بیماری ها همچنین می تواند به عنوان عذر و بهانه ای برای ماندن در خانه و دوری جستن از مدرسه و دیگر فعالیت های اجتماعی باشد. اگر کودک شما به طور مرتب از این علایم شکایت می کند، با او درباره این موضوع صحبت کنید. مشاوری در این باره می گوید: «ما توصیه می کنیم به شکلی باز و کلی با او صحبت کنید. مثلا بگویید که به نظر می رسد به تازگی احساس بدی داشته باشی، آیا می توانی بیشتر درباره آن با من صحبت کنی؟» با سوال های غیر مقابله ای می توانید ریشه مشکل را مورد بحث قرار دهید و پیدا کنید.
* برگشتن با لباس های پاره از مدرسه
لباس های ناخواسته پاره شده همراه با خراش های فیزیکی یا کبودی نیز نشانه های داشتن مشکل در مدرسه است. وقتی پدر و

مادر درباره این چیزها می پرسند، کودک تمایل دارد نگوید یا نمی تواند آن ها را توضیح دهد. باز هم سوال های باز و کلی بپرسید: چه اتفاقی افتاد؟ هنگامی که این اتفاق افتاد چه حسی داشتی؟ و.... بی توجه از کنار این اتفاق ها نگذرید تا مانع اتفاقات بدتر شوید.
* داشتن احساس سرخوردگی مداوم
«کلارک لاو» یادآور می شود که اصطلاح «قربانیان واقعی در مدارس» به معنی آن کودکانی است که مهارت و باور آن را ندارند تا در مقابل دیگران ایستادگی و از خودشان دفاع کنند و بیشتر موقعیت قربانی را می یابند. این کودکان سرخورده، سال به سال مورد آزار و اذیت همکلاسی های شان قرار می گیرند. اگر فرزند شما شروع به پذیرفتن چنین موضعی کند، آینده خوبی در انتظارش نخواهد بود. از شما می خواهم که از مزایای بالا بردن اعتماد به نفس فرزندتان غافل نشوید.

فال روزانه

فروردین

مهم نیست که شما چقدر در این روزها درگیر اهداف اجتماعی و یا کاری خود شده‌اید؛ باید برای مدتی این مسئولیت‌ها را کنار گذاشته و از کانون توجه دیگران خارج شوید چرا که ماه نو دوازدهمین خانه از "معنویت" شما را فعال می‌سازد. شما این روزها زیاد به موفقیت‌های ظاهری علاقمند نیستید. اجازه دهید تا شهود و بینش درونی‌تان با شما صحبت کند تا توجه‌تان را به خود جلب کرده و شما را به موفقیت‌های بیشتری برساند.

اردیبهشت

توجه و تمرکز شما در روزهای آینده به سوی موضوع دیگری تغییر می‌یابد چرا که ماه نو وارد یازدهمین خانه از "آینده" شما می‌شود و شرایط کنونی محل کارتان را تغییر داده و استرس را از شما دور می‌سازد. این اتفاق به معنی این نیست که سیاست‌های کاری مهم نیستند؛ بلکه فقط این است که اهداف بلند مدت شما می‌تواند زندگی‌تان را به مقصد خاصی متمایل کند.

خرداد

امروز ماه نو وارد دهمین خانه از "مسیر شغلی" تان می‌شود و قادر خواهید بود که در کارهای حرفه‌ای خود عالی ظاهر شوید. دیگران اکنون شما را تحسین می‌کنند حتی اگر فکر می کنید شخص دیگری می تواند بسرعت زمام رهبری را از دست شما درآورد و خود این مسئولیت را بعهده بگیرد. وقت‌تان را برای فکر کردن تلف نکنید.
فکرهایی از این قبیل که شما بهتر از هر کسی می‌توانید کار خود را انجام دهید.

تیر

درست است که اخیرا درگیر یک دشمنی سخت و سهمگین شده‌اید اما شما یک اسلحه پنهان دارید؛ می‌دانید آن چیست؟ آن تمایل شما برای ابراز احساسات‌تان است و اینکه به دیگران بگویید چه می‌خواهید. ممکن است دیگران از جسارت و شجاعت خاص شما سرگرم شوند همچنانکه شما با زیرکی بر شرایطی غلبه می‌کنید که در گذشته به نظر می‌رسید خارج از کنترل شما باشد.

مرداد

ماه نو امروز در هشتمین خانه از "روابط صمیمی" شما قرار گرفته است. شما دیگر نمی‌توانید در رابطه‌ای که همسرتان دیگر نمی‌تواند خودش را با شما تطابق دهد راضی باشید. وقتی که دیگر این رابطه برایتان مفهومی ندارد دیگر تصور و خیال ثمری نخواهد داشت. برای شما اکنون این قاعده مطرح است؛"همه یا هیچ"! می‌توانید با فهمیدن اینکه اجرای یک تعهد به آن معنی که برای شماست برای دیگری آن طور نیست خودتان را دلگرم کنید.

شهریور

کارهای شما امروز تمام نمی‌شوند؛ در واقع در دنیا بیش از آنکه انسان بتواند کار برای انجام دادن وجود دارد. اما شما امروز مایل نیستید تا با یک پروژه بسیار بزرگ سرو کار داشته باشید. به هر حال تقسیم وظایف به معنی تقسیم پاداش و نظرات است. ماه نو در هفتمین خانه از "روابط" تان شما را تشویق می‌کند تا کمی بیشتر در رابطه با دیگران مسئولیت پذیر باشید.

مهر

ممکن است در اوایل امروز بسیار خلاقانه عمل کنید و همچنانکه از انرژی تان کاسته می شود احساس ناامیدی کنید. اکنون که ماه نو وارد ششمین خانه از " کارهای روزمره " شما می‌شود وقت آن است که سرعت خود را در زندگی تغییر دهید. در این موقع است که باید بیشتر از قبل عملگرا باشید. فقط این کافی نیست که بتوانید در کاری ابتکار و نوآوری داشته باشید. بلکه باید کارتان مفید هم باشد. با این شتابی که امروز شما برای پرباربودن دارید سعی نکنید فقط کارتان را انجام دهید تا به اتمام برسد بلکه ارزش آن را هم درک کنید.

آبان

امروز تمایلات شما بوسیله ورود ماه به پنجمین خانه از "عشق" شما برانگیخته شده است. اما این اتفاق فقط در رابطه با عشق نمی‌افتد؛ بلکه شما راه‌های زیادی پیدا می کنید تا از اسرار دل‌تان سخن بگویید. به خودتان قول دهید که هرچه در دل دارید را بدون ترس از قضاوت دیگران و یا پاداش بگویید. این کار را فقط برای لذت خود انجام دهید و نه به هیچ دلیل دیگری!

آذر

ماه نو در چهارمین خانه از "اساس و بنیاد" شما قرار گرفته است اما با این حال برایتان زیاد راحت نیست که دوباره به تاریخ شخصی خود بپیوندید. شما ترجیح می دهید که در آینده به سهم خود برسید با این حال ممکن است شرایط بیشتر از آنکه شما می‌خواهید شما را معطل کند. بوسیله بیان کردن به دیگران درباره اینکه چه چیزی شما را هیجان‌زده می‌کند می‌توانید از تمایل به افکار تیره و منفی جلوگیری کنید.

دی

شما امروز می‌توانید دقیقا همان حمایت و توجهی را که لازم داشتید از یکی از دوستان نزدیک خود و یا یکی از آشنایانتان دریافت کنید. چرا که ماه نو وارد سومین خانه از "ارتباطات" شما می‌شود و شما را تحریک می‌کند تا راهی برگزینید که از دیگران چیزهایی یاد بگیرید. همان مردمی که قبلا سر راه شما مانع ایجاد می‌کردند امروز تبدیل به یک معلم دلسوز می‌شوند.

بهمن

فال روز متولدین بهمن: ممکن است امروز موعد پرداخت حقوق تان رسیده باشد و شما به دنبال آن باشید؛ یا اینکه موقع شارژ ماهیانه خدمات‌تان رسیده باشد. احتمالا شما مقداری پول پس انداز کرده‌اید اما شرایط اخیر اقتضا می‌کند که در راه رسیدن به آن چیزهایی که می‌خواهید صبور باشید . ماه نو احساسی در دومین خانه از "پول" شما قرار گرفته پس به غریزه‌تان اعتماد کنید و فرصتی که برای‌تان پیش می‌آید تا درآمدتان را افزایش دهید از دست ندهید.

اسفند

امروز در رابطه با ماه نو برج ماهی، چیز مشکوکی به نظر می‌رسد و آن این است که نام شما همه جا به چشم می‌خورد. تکروی از ایده‌های بزرگ شما نیست پس به جای اینکه به روش خودتان ریسک کنید بهتر است که بر طبق اصول پیش بروید. با این وجود شما اکنون باز هم احساس می‌کنید از دیگران کناره می‌گیرید.