

## گوناگون

### موانع و راه‌حل زندگی شاد در میان‌سالی



یکی از بهترین مهارت‌ها در زندگی شاد زندگی است، اگر شما در دوره میان‌سالی هستید و وارد بحران شده‌اید باید به دنبال راه‌حل‌های زندگی شاد باشید.

به گزارش نمنک، بحران میان‌سالی با خود مشکلاتی را به همراه دارد و یک پدیده طبیعی است که بسیاری همه اتفاق می‌افتد و خیلی از ما در زندگی آن را تجربه می‌کنیم؛ اما جالب است بدانید که می‌توان در این سن و سال زندگی خیلی شادی را هم تجربه کرد؛ به شرطی که اطلاعات و نکات مهمی را در این باره بدانیم. در این قسمت از نمنک در این مورد توضیح مفصل خواهیم داد.

**دلیل و ریشه اصلی شاد نبودن در دوران میان‌سالی**  
بدانید که حس ناراحتی در دوران میان‌سالی فقط برای شما اتفاق نمی‌افتد. مطالعات نشان می‌دهد که اکثر افراد در دوره میان‌سالی با این بحران مواجه می‌شوند و تئوری‌های مختلفی در این باره مطرح شده است. در واقع میان‌سالی سنی است که ما دیگر از شغلمان کناره‌گیری می‌کنیم، ازدواجمان را انجام داده‌ایم، بچه‌ها بزرگ شده‌اند، خانه‌مان را خریده‌ایم و دیگر چیزی برای تجربه و تلاش نداریم.

از طرفی استرس آینده فرزندان، افراد میان‌سال را ناراحت، غمگین و مضطرب می‌کند؛ حتی بعضی از آن‌ها در این دوره طلاق می‌گیرند، پدر و مادرشان را از دست می‌دهند، بیمار می‌شوند و همین سختی‌ها باعث می‌شود که دیگر شاد نباشند؛ اما به نظر شما چگونه باید در این دوره حس شادی را به خودمان برگردانیم؟

**راه‌حل و شیوه زندگی شاد در میان‌سالی**  
برای تجربه زندگی خوب و بسا کیفیت در دوران میان‌سالی کافیست:

**روابط معنادر داشته باشید**  
باید سعی کنید در این دوران روابط معناداری را برای خودتان شکل دهید، روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید، تجربیات عاطفی خود را نسبت به زندگی بالا ببرید و به این فکر نکنید که چقدر سن دارید، به این فکر کنید که چگونه برای خودتان، شادی‌های تان و دوستان‌تان زمان بگذارید. مثلاً در مهمانی تولد دوستان‌تان شرکت کنید یا با همسرتان خوش گذرانی‌های ساده و کم هزینه داشته باشید.

**انتظارات غیرواقعی‌بیانانه را کنار بگذارید**  
باید یاد بگیرید که چگونه در این سن و سال انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید. نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید و بپذیرید که شما در زندگی سختی‌هایی را متحمل می‌شوید و شما می‌توانید خیلی خوب با سختی‌ها کنار بیایید، به شرطی که انتظار مآواری نداشته باشید.

**دوستان‌تان را فراموش نکنید**  
دوستان در این دوران بهترین افرادی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند، زیرا شرایط مشابه با شما را دارند و می‌توانید در کنار آن‌ها درد دل کنید، حال خوبی پیدا کنید و بفرمید که تنها نیستید.

**در لحظه زندگی کنید**  
وقتی که آینده‌های ترسناک و غیرقابل تحمل می‌شود، تنها راه شاد زیستن این است که در لحظه زندگی کنید. به این فکر کنید که سختی‌های زندگی را سبزی کرده‌اید، برای خودتان جایگاه و موقعیت مشخص دارید و دیگر استرس رفتن به سر کار را ندارید و می‌توانید استراحت کنید و از زندگی لذت ببرید؛ پس حال که اتفاق بدی رخ نداده است، بهتر است از همین لحظه‌ها لذت ببرید و خدا را شکر کنید.

**تولید باتری خودروی برقی با قابلیت طی هزار کیلومتر با یک بار شارژ**  
شرکت CATL که بزرگ‌ترین باتری‌ساز جهان است به زودی تولید یک باتری مخصوص خودروی برقی با ظرفیت طی هزار کیلومتر با یک بار شارژ را آغاز می‌کند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از کیزموچاینا، این باتری که سال ۲۰۲۳ میلادی تولید می‌شود، «کیلین» (Qilin) نام گرفته است.

بهره‌وری باتری مذکور ۵۰ درصد بیشتر از باتری‌هایی است که هم اکنون در خودروهای مدل S تسلا به کار می‌رود. این در حالی است که خودروی مدل S که قدرتمندترین باتری را دارد، قادر به طی مسافت ۴۰۵ مایل به ازای هر بار شارژ است. «لوسیدایر» خودروی برقی با قابلیت طی بیشترین مسافت با یک بار شارژ در آمریکا است که به قیمت ۱۶۹ هزار دلار عرضه شده است. لوسیدایر یک استارت آپ کالیفرنایی است و باتری ارائه می‌دهد که با هر بار شارژ قادر به طی ۵۲۰ مایل خواهد بود. به گفته شرکت تولیدکننده، باتری کیلین با کمک نوآوری در ترکیبات شیمیایی باتری و موارد دیگر قادر است مقدار زیادی انرژی را در فضای کوچکی ذخیره کند. تراکم انرژی این باتری به ازای هر کیلوگرم ۲۵۵ وات ساعت است و ۱۳ درصد قدرتمندتر از باتری تسلا است که اخیراً در خودروهای اس یو وی مدل لا تسلا به کار می‌رود. همچنین ادعا می‌شود شارژ این باتری در ۱۰ دقیقه از ۱۰ به ۸۰ درصد می‌رسد. اما قابلیت واقعی باتری زمانی مشخص می‌شود که باتری در بازار عرضه و خودرویی به آن مجهز شود.

**پاسخ جدول شماره ۱۵۲۷**

بهره‌وری باتری مذکور ۵۰ درصد بیشتر از باتری‌هایی است که هم اکنون در خودروهای مدل S تسلا به کار می‌رود. این در حالی است که خودروی مدل S که قدرتمندترین باتری را دارد، قادر به طی مسافت ۴۰۵ مایل به ازای هر بار شارژ است. «لوسیدایر» خودروی برقی با قابلیت طی بیشترین مسافت با یک بار شارژ در آمریکا است که به قیمت ۱۶۹ هزار دلار عرضه شده است. لوسیدایر یک استارت آپ کالیفرنایی است و باتری ارائه می‌دهد که با هر بار شارژ قادر به طی ۵۲۰ مایل خواهد بود. به گفته شرکت تولیدکننده، باتری کیلین با کمک نوآوری در ترکیبات شیمیایی باتری و موارد دیگر قادر است مقدار زیادی انرژی را در فضای کوچکی ذخیره کند. تراکم انرژی این باتری به ازای هر کیلوگرم ۲۵۵ وات ساعت است و ۱۳ درصد قدرتمندتر از باتری تسلا است که اخیراً در خودروهای اس یو وی مدل لا تسلا به کار می‌رود. همچنین ادعا می‌شود شارژ این باتری در ۱۰ دقیقه از ۱۰ به ۸۰ درصد می‌رسد. اما قابلیت واقعی باتری زمانی مشخص می‌شود که باتری در بازار عرضه و خودرویی به آن مجهز شود.

**پاسخ جدول شماره ۱۵۲۷**

بهره‌وری باتری مذکور ۵۰ درصد بیشتر از باتری‌هایی است که هم اکنون در خودروهای مدل S تسلا به کار می‌رود. این در حالی است که خودروی مدل S که قدرتمندترین باتری را دارد، قادر به طی مسافت ۴۰۵ مایل به ازای هر بار شارژ است. «لوسیدایر» خودروی برقی با قابلیت طی بیشترین مسافت با یک بار شارژ در آمریکا است که به قیمت ۱۶۹ هزار دلار عرضه شده است. لوسیدایر یک استارت آپ کالیفرنایی است و باتری ارائه می‌دهد که با هر بار شارژ قادر به طی ۵۲۰ مایل خواهد بود. به گفته شرکت تولیدکننده، باتری کیلین با کمک نوآوری در ترکیبات شیمیایی باتری و موارد دیگر قادر است مقدار زیادی انرژی را در فضای کوچکی ذخیره کند. تراکم انرژی این باتری به ازای هر کیلوگرم ۲۵۵ وات ساعت است و ۱۳ درصد قدرتمندتر از باتری تسلا است که اخیراً در خودروهای اس یو وی مدل لا تسلا به کار می‌رود. همچنین ادعا می‌شود شارژ این باتری در ۱۰ دقیقه از ۱۰ به ۸۰ درصد می‌رسد. اما قابلیت واقعی باتری زمانی مشخص می‌شود که باتری در بازار عرضه و خودرویی به آن مجهز شود.

**پاسخ جدول شماره ۱۵۲۷**

بهره‌وری باتری مذکور ۵۰ درصد بیشتر از باتری‌هایی است که هم اکنون در خودروهای مدل S تسلا به کار می‌رود. این در حالی است که خودروی مدل S که قدرتمندترین باتری را دارد، قادر به طی مسافت ۴۰۵ مایل به ازای هر بار شارژ است. «لوسیدایر» خودروی برقی با قابلیت طی بیشترین مسافت با یک بار شارژ در آمریکا است که به قیمت ۱۶۹ هزار دلار عرضه شده است. لوسیدایر یک استارت آپ کالیفرنایی است و باتری ارائه می‌دهد که با هر بار شارژ قادر به طی ۵۲۰ مایل خواهد بود. به گفته شرکت تولیدکننده، باتری کیلین با کمک نوآوری در ترکیبات شیمیایی باتری و موارد دیگر قادر است مقدار زیادی انرژی را در فضای کوچکی ذخیره کند. تراکم انرژی این باتری به ازای هر کیلوگرم ۲۵۵ وات ساعت است و ۱۳ درصد قدرتمندتر از باتری تسلا است که اخیراً در خودروهای اس یو وی مدل لا تسلا به کار می‌رود. همچنین ادعا می‌شود شارژ این باتری در ۱۰ دقیقه از ۱۰ به ۸۰ درصد می‌رسد. اما قابلیت واقعی باتری زمانی مشخص می‌شود که باتری در بازار عرضه و خودرویی به آن مجهز شود.

**پاسخ جدول شماره ۱۵۲۷**

گروهی از محققان در یک مطالعه اظهار کرده‌اند، میگوها و کرماها از جمله اولین حیواناتی بودند که پس از بزرگ‌ترین انقراض جمعی، مجدداً به چرخه حیات بازگشتند.

به گزارش اسپنا و به نقل از تی‌ای، مدت‌ها است محققان با بررسی فسیل‌های بدن حیوانات اسکلت‌دار دریافته‌اند تنوع زیستی در طول انقراض جمعی «پرمن»-تریاسی (Permian-Triassic) به طور قابل توجهی کاهش یافته است. هم موجودات اسکلت‌دار و هم نرم‌تنان می‌توانند شواهدی ارائه دهند تا به دانشمندان در درک اینکه چگونه کل اکوسیستم‌ها تحت تأثیر این بحران قرار گرفتند و پس از آن بازسازی شدند، کمک کنند.

رویداد انقراض پرمن-تریاس بزرگ‌ترین انقراضی بود که در زمین رخ داده است که به آن به طور رسمی «مرگ بزرگ» هم می‌گویند. این رویداد در ۲۵۱.۴ میلیون سال (حدود یک سال کیهانشناسی) پیش رخ داد که تشکیل مرز بین دوره پرمن و تریاس زمین‌شناسی است. در این مطالعه جدید، دانشمندان بین دو کشور آمریکا و بریتانیا نشان دادند که چگونه زندگی در دریا پس از رخ دادن این رویداد بازسازی شده است. آن‌ها دریافته‌اند حیواناتی که در کف دریا زندگی می‌کنند جزو اولین حیواناتی بودند که پس از پایان انقراض جمعی پرمن مجدداً به زندگی عادی خود بازگشتند. پرمن (Permian) از دوره‌های زمین‌شناسی از دوران دیرینه‌زیستی است. در این مطالعه، دانشمندان مسیرها و غارها را در بیشتر دریای جنوبی چین بررسی کردند. محققان توانستند فرایند احیای حیات دریایی را با مشخص کردن و همانند پازل کنار هم گذاشتن اینکه کدام فعالیت‌های حیوانی در چه بازه زمانی رخ داده است، درک کنند.

پروفیسور «مایکل بنتون» (Michael Benton) از دانشکده علوم زمین دانشگاه بریستول و یکی از محققان این مطالعه گفت: پایان انقراض جمعی پرمن و بازایی حیات در تریاس اولیه به خوبی در سراسر چین جنوبی ثبت شده است. دوره تریاس (Triassic) یا تریاسیک با تریاس به سه‌چپتایی، نخستین دوره از دوران میانه‌زیستی در حدود ۲۵۱ تا ۲۰۱ میلیون سال پیش بوده است و

بهرترین راه برای خورد کردن پسته این است که آن را در یک کیسه پلاستیکی ریخته، هوای آن را خارج کنید و سپس با یک وردنه آن را خرد کنید. پسته، بیکنگ پودر، نمک و شکر را به مخلوط کره اضافه کنید و سپس مخلوط را توسط کفگیر یا قاشق فلزی هم بزنید تا کاملاً ترکیب شوند. خمیر را در قالب ریخته و سطح آن را صاف کنید.

کیک را به مدت ۴۵ دقیقه با تا زمانی که طلایی شود و پف کند بپزید و برای امتحان آن از فرو کردن سیخ یا خلال دندان در وسط کیک استفاده کنید. کیک را تا ۱۵ دقیقه در قالب خودش خنک و سپس آن را به روی توری خنک کننده منتقل کنید.

هنگام خرید انجیر، به دنبال انجیرهای تیره‌تر و درشت‌تر باشید که بوی خوبی نیز داشته باشند. در غیر این صورت می‌توانید از دانه‌های انار یا تمشک تازه استفاده کنید و آن‌ها را روی سطح کیک بریزید.

**نگته کلیدی**  
هنگام خرید انجیر، به دنبال انجیرهای تیره‌تر و درشت‌تر باشید که بوی خوبی نیز داشته باشند. در غیر این صورت می‌توانید از دانه‌های انار یا تمشک تازه استفاده کنید و آن‌ها را روی سطح کیک بریزید.

**زنگ آمیزی کنید**

**جدول شماره ۱۵۲۸**

**افقی**

۱- پیغام- بازیگرانی فیلم آستگتگات ۲- اثری از ژان پل سارتر- اصل و پاک‌نژاد بودن ۳- آتش- اثر پا- چاشنی آش رشته- برعکس بخوانید مدد است ۴- شگون- روی سفره غذا جایی دارد- اثر طوطی ۵- یکی از اوراق- من و تو- ارزش- یار مهره ۶- از ضامن- شهر زلزله سال ۱۳۶۹- شاعر مسافر ۷- اسب زین‌کرده بی‌سوار- از نام‌های خداوند- بانوی فرانسوی ۸- بین و وسط- پشیمانی- از جنس فلز مرتجع ۹- شام عروسی- هجران- برعکس بخوانید از صیفی‌جات است ۱۰- سلاح مخرب- شهر استان همدان- هنوز مصر نشده ۱۱- از صفات باری‌تعالی- جامه بلند- صریح- بازار کساد ۱۲- قیمت- افزونی- آغاز ۱۳- نابودکننده- وسیله بسیار تیز و برنده- رمق آخر- گودال ۱۴- تالان درهم ریخته- از الحان باربد ۱۵- بازیگرانی فیلم حیرانی- نام اسیمت اقتصاددان مشهور

**عمودی**

۱- نمایش صامت- شهر نصف جهان ۲- چین و چروک پوست- از وسایل ارتباط جمعی- وسطی ۳- چند ورق- جسم- میدان ۴- فلز سرخ- ماه پاییزی- نصف- از شهرهای گیلان ۵- شکننده- نیم‌صدای سگ- اشکار- رمق آخر ۶- وجود داشت- شهر پیامبر- خشره‌کش معروف ۷- یازده- فنا- اهل یکی از شهرهای استان اصفهان ۸- از پایین به بالا بخوانید تکرار شده است- مهیا و فراهم- از پایین به بالا بخوانید جاروجنجال است ۹- فیلی از حمید فرخ‌نژاد- چند مورد- بو ۱۰- تیره و تار- واگداشته- از جنس نی ۱۱- از توابع استان تهران- کار مجری- پول آسیایی- پسوند نگهداری ۱۲- عمل پاک‌سازی غلغای هرز از زمین زراعی- مقصود و آماج- الم- آش ۱۳- خون- از سازهای کلاویدی- فرزندان ۱۴- عابد و عارف- قسمتی از ساختمان چشم- به‌جا آوردن ۱۵- خوراکی از بادمجان- از اعداد ترتیبی سه رقمی

## چه حیواناتی از بزرگ‌ترین انقراض جمعی جان سالم به در بردند؟

کوتاه‌ترین دوره در دوران میانه‌زیستی است. نام این دوره اولین بار در سال ۱۸۳۴ (میلادی) و توسط دانشمندی در آلمان به کار گرفته شد. سبب نام‌گذاری این دوره به تریاس این است که رسوبات این دوره از سه چینه کاملاً مشخص به نام‌های کوپر، موشل کاک و بونت ساندشتین تشکیل شده است که به ترتیب بخش بالایی، میانی و زیرین را تشکیل می‌دهند. این دوره به سه قسمت پیشین، میانه و پسین تقسیم شده است.

«بنتون» در ادامه افزود: ما توانستیم فسیل‌های شاخص ۲۶ بخش از کل مجموعه این رویدادها را مشاهده کنیم که این فسیل‌ها نشان دهنده هفت میلیون سال حیاتی بود. ما در نهایت مراحل بازسازی و در واقع بهبودی همه حیوانات از جمله کف زبان، شش‌گران و همچنین این حیوانات نرم تن واقع در اعماق اقیانوس را درک کردیم.

در جانورشناسی به موجودی آبی که در داخل یا بر بیستر اقیانوس‌ها زندگی می‌کند، جاندار کفزی (Benthos) می‌گویند. شش‌گ (Nekton) به هر نوع از موجودات آبی گفته می‌شود که خود در جهت‌های مختلف در آب شنا می‌کند و صرفاً با جریان آب به این سو و آن سو برده نمی‌شود.

دکتر «شونچین فنک» (Xueqian Feng) از دانشگاه علوم زمین چین در ووهان و رهبر این مطالعه گفت: فسیل‌های شاخص مانند سرسب‌های عبوری و حفره‌ها، عمدتاً وجود حیواناتی با بدن نرم را در دریا نشان می‌دهند. اکثر این حیوانات نرم تن فاقد اسکلت یا اسکلت ضعیف بودند. محل‌های شگفت‌انگیزی در جنوب چین وجود دارد که در آن‌ها تعداد زیادی فسیل‌های شاخص به زیبایی حفظ شده است و بررسی جزئیات آن‌ها می‌تواند رفتارهای مهندسی اکوسیستم آبی‌زانه اقیانوس‌ها نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری حیوانات نرم تن در برابر کربن دی‌اکسید بالا و گرم پروفیسور «ژونگ کینگ‌چن» (Zhong-Qiang Chen) مدیران مطالعه گفت:

فسیل‌های شاخص به ما نشان می‌دهد که چه زمانی و در کجا حیوانات نرم‌تن و است و اسیدی شدن اقیانوس بیشتر به معنی تغییر در جهت شرایط خنثی شدن است تا اسیدی شدن آن‌ها.

بهرترین راه برای خورد کردن پسته این است که آن را در یک کیسه پلاستیکی ریخته، هوای آن را خارج کنید و سپس با یک وردنه آن را خرد کنید. پسته، بیکنگ پودر، نمک و شکر را به مخلوط کره اضافه کنید و سپس مخلوط را توسط کفگیر یا قاشق فلزی هم بزنید تا کاملاً ترکیب شوند. خمیر را در قالب ریخته و سطح آن را صاف کنید.

کیک را به مدت ۴۵ دقیقه با تا زمانی که طلایی شود و پف کند بپزید و برای امتحان آن از فرو کردن سیخ یا خلال دندان در وسط کیک استفاده کنید. کیک را تا ۱۵ دقیقه در قالب خودش خنک و سپس آن را به روی توری خنک کننده منتقل کنید.

هنگام خرید انجیر، به دنبال انجیرهای تیره‌تر و درشت‌تر باشید که بوی خوبی نیز داشته باشند. در غیر این صورت می‌توانید از دانه‌های انار یا تمشک تازه استفاده کنید و آن‌ها را روی سطح کیک بریزید.

**نگته کلیدی**  
هنگام خرید انجیر، به دنبال انجیرهای تیره‌تر و درشت‌تر باشید که بوی خوبی نیز داشته باشند. در غیر این صورت می‌توانید از دانه‌های انار یا تمشک تازه استفاده کنید و آن‌ها را روی سطح کیک بریزید.

**زنگ آمیزی کنید**

**جدول شماره ۱۵۲۸**

**افقی**

۱- پیغام- بازیگرانی فیلم آستگتگات ۲- اثری از ژان پل سارتر- اصل و پاک‌نژاد بودن ۳- آتش- اثر پا- چاشنی آش رشته- برعکس بخوانید مدد است ۴- شگون- روی سفره غذا جایی دارد- اثر طوطی ۵- یکی از اوراق- من و تو- ارزش- یار مهره ۶- از ضامن- شهر زلزله سال ۱۳۶۹- شاعر مسافر ۷- اسب زین‌کرده بی‌سوار- از نام‌های خداوند- بانوی فرانسوی ۸- بین و وسط- پشیمانی- از جنس فلز مرتجع ۹- شام عروسی- هجران- برعکس بخوانید از صیفی‌جات است ۱۰- سلاح مخرب- شهر استان همدان- هنوز مصر نشده ۱۱- از صفات باری‌تعالی- جامه بلند- صریح- بازار کساد ۱۲- قیمت- افزونی- آغاز ۱۳- نابودکننده- وسیله بسیار تیز و برنده- رمق آخر- گودال ۱۴- تالان درهم ریخته- از الحان باربد ۱۵- بازیگرانی فیلم حیرانی- نام اسیمت اقتصاددان مشهور

**عمودی**

۱- نمایش صامت- شهر نصف جهان ۲- چین و چروک پوست- از وسایل ارتباط جمعی- وسطی ۳- چند ورق- جسم- میدان ۴- فلز سرخ- ماه پاییزی- نصف- از شهرهای گیلان ۵- شکننده- نیم‌صدای سگ- اشکار- رمق آخر ۶- وجود داشت- شهر پیامبر- خشره‌کش معروف ۷- یازده- فنا- اهل یکی از شهرهای استان اصفهان ۸- از پایین به بالا بخوانید تکرار شده است- مهیا و فراهم- از پایین به بالا بخوانید جاروجنجال است ۹- فیلی از حمید فرخ‌نژاد- چند مورد- بو ۱۰- تیره و تار- واگداشته- از جنس نی ۱۱- از توابع استان تهران- کار مجری- پول آسیایی- پسوند نگهداری ۱۲- عمل پاک‌سازی غلغای هرز از زمین زراعی- مقصود و آماج- الم- آش ۱۳- خون- از سازهای کلاویدی- فرزندان ۱۴- عابد و عارف- قسمتی از ساختمان چشم- به‌جا آوردن ۱۵- خوراکی از بادمجان- از اعداد ترتیبی سه رقمی

**پاسخ جدول شماره ۱۵۲۷**

**پاسخ جدول شماره ۱۵۲۷**

**پاسخ جدول شماره ۱۵۲۷**

**فال امروز**

**فرورین**  
امروز را باید با انرژی و احساس شادایی از خواب بیدار شوید. خودتان را باید برای یک روز کاری جدید آماده کنید. سعی کنید در مسائل محیط کار خودتان را دخیل کنید. با همکاران خود رابطه متعادلی داشته باشید و اجازه ندهید از شما سوءاستفاده شود. صبور باشید و به خودتان برای تصمیمات مهم در زمان کوتاه، مجبور نکنید. قراردادهایی که می‌خواهید امضا کنید را با دقت مطالعه کنید و سپس اقدام به امضا نمایید.

**از پیشفت**  
امروز صبح، با احساسات مثبتی از خواب بیدار خواهید شد. این انرژی، می‌تواند جریان ایده‌ها و خلاقیت‌های مهمی را درون شما زنده کند، به همین دلیل بهتر است هرگونه ایده و خلاقیتی که به ذهن شما می‌رسد را ثبت کنید. مایل به پیدا کردن دوست جدید هستید و بهتر است در این موضوع مهم و حساس، منطقی باشید، در غیر این صورت، وارد مسائل جدیدی خواهید شد که شما را آزار خواهند داد.

**خرداد**  
از حرف تا عمل، هرچند فاصله زیادی وجود دارد، اما صرفاً به شما بستگی دارد. شما می‌توانید این فاصله را به کمترین میزان ممکن برسانید. امروز، روزی است که می‌توانید برای حرف‌ها و برنامه‌های خود، برنامه‌ای را تدارک دهید. آن‌ها به‌زودی با انرژی شما، به مرحله عملی نزدیک خواهند شد. اگر سعی دارید پروژه‌های محال را انجام دهید، صرفاً آسیب مالی خواهید دید.

**تیسر**  
احساسات بدی که در چند روز اخیر در زندگی شما ایجاد شده‌اند، قابل فراموشی هستند. برای فراموشی کردن، بهتر است کمی تنها باشید. با خودتان کمی صحبت کنید و با این احساسات کنار بیایید. خوشبختانه، این احساسات بد، تا هنگام غروب، به‌صورت کامل فراموشی خواهند شد. ذهن خود را برای اهداف مهمی که در سر دارید آماده کنید. دعوت دوست نزدیک خود را برای شام امروز، قبول کنید.

**سرداد**  
سلامتی را به هر موضوع دیگری باید ترجیح دهید، بنابراین اولویت اول شما باید سلامتی باشد. ذهن سالم، در بدن سالم می‌باشد و به همین دلیل، بهتر بر روی اهداف خود متمرکز خواهید شد. تغییرات مهمی در انتظارات شما هستند و باید خیلی جدی این تغییرات را قبول کنید. سعی کنید مهم‌ترین فرد زندگی خود باشید. هرچند پروژه‌های مهمی دارید، اما از استراحت کافی خودتان را منع نکنید.

**شهریور**  
حال و هوای شما امروز کمی تیره است و از نظر ذهنی بسیار درگیر خواهید بود. در عین حال، این آبوهوا، تیریه به‌زودی از جو زندگی شما خارج خواهند شد. مراقب صحبت‌های خود باشید. کلمات و جملاتی که در محیط کار استفاده می‌کنید، می‌توانند برای شما مشکل‌ساز شوند. در مقابل بخش‌های خانوادگی، سعی کنید به‌عنوان راحل عمل کنید. به‌زودی تمام مسائل خانوادگی شما حل خواهند شد.

**مهر**  
روح و روان شما امروز احساس غلغلیگری خواهند داشت. اگر مدتی را صرف مراقبت و استراحت روح و روان خود نکرده‌اید، بیشتر خواهید شد. احساس استرس و تنش متعددی را امروز دریافت خواهید کرد. حین احساس این مسائل، سعی کنید با مدیتیشن خودتان را آرام کنید. به دنبال راه حل‌هایی باشید که می‌توانند زندگی شما را متحول کنند. با تغییر دیدگاه خود به سمت مثبت، اعتماد به‌نفس زیادی پیدا خواهید کرد.

**آبان**  
از انرژی امروز، برای برقراری ارتباط مجدد با دوستان خود استفاده کنید. مدتی است که دوستان صمیمی خود را ندیده‌اید. ابتدای روز، تمام برنامه‌های خود را انجام دهید. به‌هیچ‌وجه نباید دلبلی بر عدم انجام کارهای روزانه خود داشته باشید. برای به‌دست آوردن خواسته‌های خود، باید بجنگید. از انجام کارهای سخت، هراس نداشته باشید. به‌سرعت به نتایجی که انتظار دارید، خواهید رسید.

**آذر**  
امروز احساس بازدهی زیادی در محیط کاری خواهید داشت. از این انرژی برای انجام کارهای خود و همچنین کارهای تیمی میان همکاران خود استفاده کنید. مهارت‌های خود را رهبری کنید و از آن‌ها یک نتیجه‌گیری کلی کنید. موقعیت شما در محیط کار به‌سرعت تغییر خواهد یافت. به فرد مهم و برتقشی در محیط کاری تبدیل خواهید شد، به همین دلیل افزایش حقوق خواهید داشت. مراقب مسائل و مشکلات مالی باشید.

**دی**  
حال خوبی را از ابتدای صبح دریافت خواهید کرد. این حال و احساس خوب تا پایان روز همراه شما خواهد بود و باید آن را به خوبی مدیریت کنید. اگر در برابر مسائل ساده حال خوتنان را فراموش کنید، به‌زودی قدرت خود را از دست خواهید داد. از آبوهوا خوب امروز، سعی کنید برای ایجاد خلاقیت استفاده کنید. ایده‌ها و خلاقیت‌هایی که در ذهن خود تداعی می‌کنید، همگی آن‌ها را یادداشت کنید.

**بهمن**  
امروز تمایل به مرتب کردن امور خود خواهید داشت. برنامه‌های مختلفی از قبل نوشته‌اید که هنوز آن‌ها را عملی نکرده‌اید، به همین دلیل، بهتر است که ابتدای روز را صرف تیر برنامه‌های درهم‌ریخته خود نمایید. هنگام غروب که به خانه بر می‌گردید، اگر فرصت کافی داشتید سری به آشپزخانه بزنید. آشپزخانه شما نیاز به نظافت دارد. با انجام این‌چنینی، می‌توانید آستانه تحمل خود را افزایش دهید.

**اسفند**  
امروز در محیط کار، احساس خجالت به شما دست خواهد داد. این می‌تواند به دلیل کم کاری‌های شما در روزهای اخیر باشد، به همین دلیل سعی کنید در محل کار، صرفاً امور کاری خود را دنبال کنید، در غیر این صورت، مسائل متعددی برای شما رخ خواهد داد و شاید کارتان را از دست بدهید. خودتان را درگیر شایعاتی که نسبت به آن‌ها هیچ واقعیتی وجود ندارند، نکنید. زندگی خود را بر اساس واقعیت‌ها و حقایقی که رخ می‌دهند، مدیریت کنید.