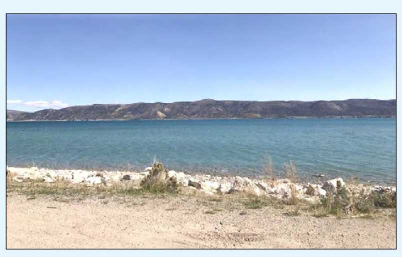
گوناگون

دریاچه‌ای که میزبان یکی از عجیب‌ترین و مرموزترین هیولاهای جهان است!



ریشه‌های افسانه هیولای برلیک قدیمی‌تر از آن چیزی است که معمولاً می‌پندارند و نخستین داستان‌های آن از زبان شماری آمریکایی بومی نقل شده‌اند که پیرامون دریاچه برلیک زندگی می‌کردند. شاید به این هیولا به‌اندازه لخنس یا چمپ، هیولای ساکن دریاچه چمپلاین توجه نشود، ولی باور به آن به‌قدری بود که سبب شود افراد منطقه از نزدیک شدن به لبه آب این دریاچه پرهیز کنند.

به گزارش لست سکند، داستان‌های قدیمی نیز مانند تیترهای خبری جدیدتر شواهدی را مبنی بر وجود این هیولا عنوان کرده‌اند؛ که البته خیلی‌ها بر درستی آن تردید دارند. کمتر پیش می‌آید که افسانه و داستان بتواند راه خود را به دروغ و دغل‌های پیرامون تاریخ یک منطقه باز کند؛ ولی در مورد دریاچه برلیک، این مسئله حتی حل نشده باقی مانده است. گفته می‌شود این هیولا که آمریکایی‌های بومی زمانی آن را «شیطان دریا» می‌نامیدند، توسط خیلی‌ها (و نه‌تنها تعداد انگشت‌شمار) دیده شده است و بنابراین احتمال آن که موجود غول‌پیکری کماکان در آب‌های آن شناور باشد بالا می‌رود. با توجه به این گفته‌ها، این هیولا که می‌گویند با سرعت بالا حرکت می‌کند و به هیچ جانور دریایی دیگری شباهت ندارد، درواقع چه می‌تواند باشد؟ تا کسی آن را از نزدیک نبیند واقعاً نمی‌توانیم نظری بدهیم و این مسئله حتی ذهن کسانی که نزدیک دریاچه زندگی می‌کنند را نیز درگیر کرده است.

نخستین گزارش‌ها از هیولای دریاچه برلیک

طبق مقاله‌ای که جوزف سی ریچ در سال ۱۸۶۸ برای روزنامه دزرت نیوز نوشت، داستان‌هایی از یک هیولای «افعی‌گونه» بین مردم نقل می‌شده است. گفته می‌شد که این جانور بوده است که مردم را در لبه دریاچه تکه‌تکه می‌کرده و شناگران از آب به پایین می‌کشیده است؛ به همین دلیل بود که هیچ‌کس جرئت ورود به اعماق آن را نداشت. می‌گویند مردم از ترس بالا آمدن این جانور حتی جرئت نمی‌کرده‌اند نزدیک دریاچه چادر بزنند یا بخوابند؛ ترسی که در دل حتی نخستین تمدن‌های کنار دریاچه جا افتاده بود.

کم‌کم، اهالی یکی پس از دیگری هیولا را مشاهده کردند -یا دست‌کم این‌طور فکر می‌کردند- که گویا آن‌قدر بزرگ بوده که پایین‌تنه‌اش به کف دریاچه می‌رسیده و سری شبیه به مار و گوش‌هایی به‌اندازه پارچ داشته است. آن‌طور که در گزارش‌های مردمی آمده، این موجود آبی از سنگینی اصلاً تکان نمی‌خورده و گفته می‌شد که هنگامی که موج‌های بزرگ آب به او اصابت می‌کردند، اصلاً نه تکانش می‌دادهاند و نه جابه‌جایش می‌کرده‌اند. در یکی از گزارش‌ها آمده است که یک فرد شاهد آن‌قدر ترسیده بود که بدون دقت کردن به جزئیات پا به فرار گذاشت.

بعدها، به شمار کسانی که این هیولای بزرگ را دیدند، افزوده شد. افرادی که ادعا می‌کردند این موجود چنان سرعتی دارد که به هیچ موجود دریایی شناخته شده دیگری نمی‌خورد. حتی گفته‌اند که «سرعت شنایش از بیشترین سرعت دویدن اسب بیشتر بود». واضح‌ترین مشاهده از این هیولا را یک گروه بیان کردند که می‌گفتند این جانور ۳۰ متر طول دارد و سرعتش از هر حیوان دیگری بسیار بسیار بیشتر است. رد دم این جانور روی آب تقریباً به‌اندازه یک اسب بالغ تخمین زده شد و گفته می‌شد هنگام مشاهده تنها ۴ کیلومتر فاصله داشته و از خط ساحلی خیلی دور نبوده است و همچنین بدنی به رنگ قهوه‌ای داشته است.

مشاهدات امروزی

مشاهدات هر ازگاهی هیولای برلیک همچنان تا قرن بعد نیز ادامه یافتند و مردی به نام مایک هاورتز، داستان بسیاری جالبی پیرامون این جانور تعریف کرد. طبق مشاهده او، قسمتی از آب دریاچه شروع به حرکت کرد و امواجی ساخت که حدود ۷ متر طول داشتند. او که به همراه گروهش برای یک جستجوی تحقیقاتی وارد دریاچه شده بود، این موجود را از روی قایق دید، البته فقط به دلیل موج‌هایی که از دم حیوان به قایق آن‌ها برخورد می‌کردند متوجهش شد. چیز دیگری که به چشم هاورتز خورد، فقط سه برآمدگی گرد بود که از آب بیرون زده بود و سر، دم یا باله‌ای از هیولا مشخص نبود، ولی همین هم همه گروه را به وحشت بزرگی انداخت.

آقای هاورتز عموی ماتیو هاورتز، سازنده مستند هیولای برلیک که در اکتبر ۲۰۱۹ بیرون آمد، نیز است. طبق گفته هاورتز جوان، پدیده‌های عجیب دیگری نیز پیرامون این دریاچه هست که گویا هیچ توضیحی ندارند: مانند حرکت‌های غیرعادی آب یا شنای نامنظم گوزن‌ها و ماهی‌ها. ازآنجایی‌که برلیک یکی از قدیمی‌ترین دریاچه‌های جهان است، نمی‌توانیم به این آسانی انکار کنیم که شاید چیز ناشناخته‌ای در اعماق آن وجود داشته‌باشد؛ به‌خصوص که می‌دانیم هنوز گونه‌های جانوری بسیاری در طبیعت هستند که کشفشان نکرده‌ایم. ولی آیا این مدارک برای تأیید وجود موجود عجیب‌وغریب ما کافی هستند؟ شاید هیچ‌گاه به پاسخ این پرسش پی نبریم.

پاسخ جدول شماره ۱۷۵۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ر	ک	ک	ش	ی	د	ن	■	پ	ر	ط	ا	و	س
۲	ت	ن	و	ر	■	ب	ی	ا	ن	■	ز	ا	و	ر	ا
۳	م	و	ی	ا	ن	■	م	ی	ا	ن	■	ق	ب	و	ل
۴	د	د	ر	■	ا	ت	■	ر	و	ی	ا	■	ا	د	ا
۵	ی	و	■	ت	ن	ی	د	ه	■	م	ن	ق	ش	■	م
۶	د	■	ت	ا	ن	ی	س	■	ک	ر	ف	س	■	ت	ب
۷	ه	ر	ا	س	ا	ن	■	س	ر	خ	و	■	ن	ر	و
۸	■	و	ز	ی	ر	■	ک	ی	س	■	ر	م	ا	ن	■
۹	چ	ا	ه	■	گ	ر	ب	ه	■	ا	م	ت	د	ا	د
۱۰	ه	ن	■	د	ی	گ	ر	■	ف	ر	ا	ه	م	■	ا
۱۱	ا	■	ت	ق	ل	ب	■	س	ی	س	ت	م	■	د	ی
۱۲	ر	ه	ا	■	ی	ا	ر	و	■	ی	ی	■	د	ر	ر
۱۳	ب	ا	ر	و	■	ر	ا	گ	و	■	ک	ب	ا	د	ه
۱۴	ا	د	ی	ا	ن	■	ز	ن	د	ه	■	ت	ر	س	ا
۱۵	غ	م	خ	و	ا	ر	■	د	ا	م	پ	ر	و	ر	ی

کشف ارتباط هوای گرم با اختلال بینایی

پژوهشگران از ارتباط بین آب و هوای گرم‌تر و کاهش قدرت بینایی خبر می‌دهند و می‌گویند، این ارتباط در افراد بین ۶۵ تا ۷۹ سال قوی‌تر است.

به گزارش ایسنا و به نقل از نیو اطلس، تأثیراتی که گرمایش جهانی بر سیاره ما دارد، آشکار است؛ اما در اینجا یک مورد عجیب وجود دارد. پژوهشگران دریافته‌اند که افراد مسن که در آب و هواهایی با دمای متوسط بالاتر زندگی می‌کنند، به میزان قابل توجهی از اختلالات جدی بینایی رنج می‌برند. هر ساله اثرات گرمایش جهانی آشکارتر می‌شود. ما قبلاً پیش‌بینی‌هایی را دیده‌ایم که نشان می‌دهد در پنج سال آینده رکورد دمای جهانی را می‌شکنیم. اطلاعاتی که می‌گوید، اروپا دو برابر سریع‌تر از بقیه نقاط سیاره زمین و دایره قطب شمال، چهار برابر سری‌عتر از گذشته گرم می‌شوند و هشدارهای وحشتناک در مورد رنج انسان در حالی که سیاره اصطلاحاً در حال پختن است، منتشر می‌شود. اکنون پژوهشگران می‌گویند که دمای بالاتر ممکن است تأثیر دیگری نیز بر ما داشته باشد، تأثیری که می‌تواند با کاهش بینایی در افراد مسن مرتبط باشد. این نتیجه‌ای است که گروهی از پژوهشگران دانشگاه تورنتو پس از بررسی سوابق ۱.۷ میلیون آمریکایی ۶۵ ساله به بالا به آن رسیده‌اند. این گروه به عنوان بخشی از این مطالعه، اطلاعات حاصل از نظرسنجی جامعه آمریکا را -مجموعه‌ای از داده‌ها از پرسش‌نامه‌هایی که توسط آمریکایی‌های ۶۵ساله و بالاتر هرساله بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۷ تکمیل شده بود- تجزیه و تحلیل کرد. پژوهشگران دریافتند کسانی که در مناطقی در سراسر ایالات متحده زندگی می‌کنند با میانگین دمای ۶۰ درجه فارنهایت (۱۵.۵ درجه سانتی‌گراد) یا بالاتر، ۴۴ درصد بیشتر از افرادی که در مناطقی با دمای متوسط ۵۰ درجه فارنهایت (۱۰ درجه سانتی‌گراد) زندگی می‌کنند، در معرض خطر اختلال شدید بینایی هستند. این ارتباط در مردان سفیدپوست ۶۵ تا ۷۹ساله قوی‌تر و برای زنان بالای ۸۰ سال و سیاه‌پوستان آمریکایی ضعیف‌تر بود. این اختلالات بینایی بر اساس خوداظهاری و در پاسخ به این سؤال که آیا نابینا هستید یا حتی با استفاده از عینک نیز مشکل جدی بینایی دارید، گزارش شد. پروفسور ایمه فولر تامسون نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: اگر تحقیقات آینده این ارتباط بین اختلال بینایی و دمای متوسط شهرها را اثبات کند، بسیار نگران‌کننده است. ما با تغییرات آب و هوایی انتظار افزایش دمای جهانی را داریم و نظارت بر اینکه آیا شیوع اختلال بینایی در بین افراد مسن در آینده افزایش می‌یابد، بسیار مهم است. تامسون و همکارانش اعتراف می‌کنند که دقیق و کامل نمی‌دانند چرا این ارتباط وجود دارد. فرضیه‌ها شامل این واقعیت است که کسانی که در آب و هوای گرم زندگی می‌کنند، ممکن است در معرض سطوح بالاتری از اشعه فرابنفش قرار بگیرند که می‌تواند به چشم‌ها آسیب برساند یا ممکن است سطوح پایین‌تری از اسید فولیک داشته باشند که با افزایش دما تخریب می‌شود.

اسید فولیک یک ویتامین کلیدی برای بافت چشم سالم است و نشان داده شده است که مکمل (همراه با ویتامین B) به مبارزه با تخریب عصبی لکه زرد یا ماکولای چشم کمک می‌کند؛ بنابراین از دست دادن آن می‌تواند به بینایی آسیب برساند. با این حال، پژوهشگران برای در توضیح دقیق این ارتباط، ناتوان هستند و قصد دارند ارتباط بین دمای جو و سلامت را بیشتر بررسی کنند.

تامسون می‌گوید: ما از کشف این ارتباط قوی بین دما و اختلال بینایی بسیار شگفت زده شدیم، اما این یافته جدید، سؤال‌های بیشتری را مطرح می‌کند؛ از جمله اینکه چه ارتباطی بین میانگین دمای شهرها و اختلال بینایی وجود دارد؟ در حرکت رو به جلو، قصد داریم بررسی کنیم که آیا دمای شهرها با سایر ناتوانی‌ها در میان سالمندان مانند مشکلات شنوایی و دیگر محدودیت‌ها در فعالیت‌های روزانه نیز مرتبط است یا خیر.

نتایج این مطالعه در مجله معتبر Ophthalmic Epidemiology منتشر شده است.

پنکیک با ماست

زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه
زمان پخت: ۱۰ دقیقه

مواد لازم برای ۸ عدد

آرد: ۱ پیمانه
شکر: ۲ قاشق غذاخوری
بیکینگ‌پودر: ۱ و یک‌چهارم قاشق چای‌خوری
جوش‌شیرین: یک چهارم قاشق چای‌خوری
نمک: یک چهارم قاشق چای‌خوری
ماست: ۱ پیمانه
تخم‌مرغ: ۲ عدد
کره: ۲ قاشق غذاخوری

صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های اصلی است و باید مواد غذایی که در صبح استفاده می‌شود، مقوی و سالم باشد تا بتواند انرژی لازم برای تمام روز را تأمین کند. پنکیک به روش‌های مختلفی درست می‌شود و در سراسر دنیا طرفدارهای خیلی زیادی دارد. پنکیک را می‌شود در طعم‌های مختلف و به روش‌های گوناگون درست کرد. اگرچه پنکیک ساده اغلب نسبت به سایر طعم‌های پنکیک شناخته شده‌تر است و اغلب افراد ترجیح می‌دهند آن را درست کنند، اما پنکیک‌های خاص مثل پنکیک ردولوت یا پنکیک‌های مقوی و پرخاصیت مثل پنکیک خرما و عسل هم طعم‌هایی فوق‌العاده‌ای دارند که نمی‌شود از آن‌ها گذشت. خیلی از پنکیک‌ها هم هستند که با اضافه کردن یک ماده اولیه ساده به آن‌ها خاص و دلچسب‌تر می‌شوند. در این مطلب قصد داریم طرز تهیه یک پنکیک ساده اما جدید را به شما آموزش بدهیم. یکی از انواع مختلف پنکیک، پنکیک ماست است. وجود ماست در پنکیک باعث می‌شود که بافت پنکیک پفکی و تردتر بشود و طعم بی‌نظیری پیدا کند. در ضمن اگر شیر در خانه ندارید هم این روش می‌تواند به کمک شما بیاید.

پنکیک با ماست یک روش عالی برای درست کردن یک صبحانه خوشمزه است که به عنوان مهم‌ترین وعده غذایی در نظر گرفته می‌شود. ارزش غذایی پنکیک ماست آن‌قدر زیاد است که نه تنها برای صبحانه، بلکه برای شام یا دسر هم یک ایده فوق‌العاده است و می‌شود آن را با بستنی یا سس میوه‌ای سرو کرد. طرز تهیه پنکیک با ماست خیلی آسان است و نیاز به زمان زیادی ندارد. علاوه بر این مطمئن باشید که همین حالا همه مواد لازم برای درست کردن پنکیک با ماست را دارید و نیاز به تهیه مواد اولیه جدید و خاصی ندارید. پس همین حالا دست به کار بشوید، طرز تهیه پنکیک ماست را یاد بگیرید و این صبحانه و میان وعده بی‌نظیر را به راحتی در خانه درست کنید.

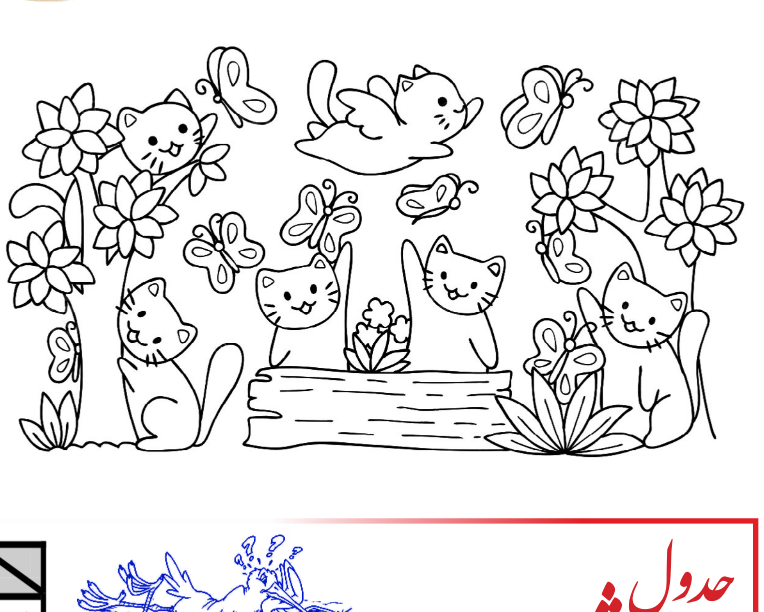
طرز تهیه

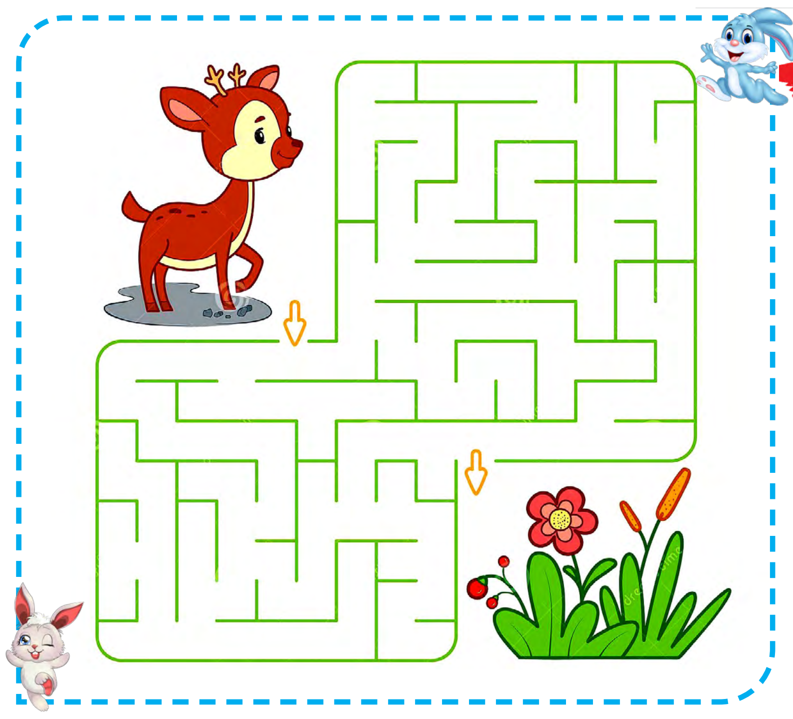
۱- مواد اولیه برای طرز تهیه پنکیک با ماست را آماده کنید.
۲- یک تابه بزرگ را روی حرارت متوسط تا زیاد قرار دهید و مرتب آن را بچرخانید تا مطمئن شوید تمام قسمت‌های آن گرم شده است.
۳- هنگامی که تابه گرم شد، حرارت زیر آن را کم کنید تا گرما در تمام سطح آن باقی بماند و از بین نرود.
۴- در حالی که تابه در حال گرم شدن است، مایه پنکیک را آماده کنید؛ آرد، شکر، بیکینگ پودر، جوش شیرین و نمک را الک کرده و داخل کاسه‌ای بزرگ با هم مخلوط کنید.
۵- در کاسه متوسط دیگر، ماست و تخم‌مرغ را ریخته و با هم مخلوط کنید. به طوری که کاملاً یکدست شوند.
۶- مخلوط ماست و تخم‌مرغ را به مخلوط آرد اضافه کنید و هم بزنید تا مایه غلیظی به دست آید.
۷- کره یا روغن آب شده را نیز به مواد اضافه کرده و با سایر مواد ترکیب کنید.
۸- با استفاده از قلم‌مو کمی کره یا روغن داخل تابه گرم شده بمالید. برای این کار می‌توانید از اسپری روغن نیز استفاده کنید. سپس با استفاده از قاشق یا ملاقه، مقداری از مایه پنکیک بردارید و آن را داخل تابه داغ بریزید. اجازه دهید تا پنکیک بپزد و روی آن حباب‌هایی ظاهر شود. برای این کار حدود ۲ دقیقه زمان لازم است.
۹- با استفاده از کاردک مخصوص یا کفگیر تخت، پنکیک‌ها را برگردانید تا طرف دیگر آن‌ها نیز بپزد و طلایی رنگ شود؛ یعنی حدود ۲ دقیقه دیگر.
۱۰- پنکیک‌های پخته شده را به ظرف مورد نظر خود منتقل کنید. پنکیک‌ها را با کره، شیره افرا، عسل یا مربا تزیین کرده و گرم سرو کنید.

نکات کلیدی

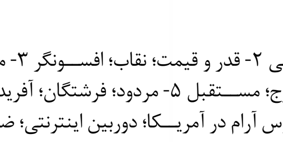
- برای درست کردن پنکیک با ماست می‌توانید به جای یک پیمانه آرد از ترکیب سه چهارم پیمانه آرد سفید و یک دوم پیمانه آرد ذرت استفاده کنید.
- برای درست کردن پنکیک با ماست می‌توانید از ماست بدون چربی و یا کم‌چرب استفاده کنید.
- به جای کره می‌توانید از روغن نباتی استفاده کنید.
- برای سرو پنکیک می‌توانید از کره، شیره افرا، عسل یا مربا به همراه میوه‌های خرد شده استفاده کنید.
- گرمای مناسب برای پخت پنکیک مهم‌ترین نکته کلیدی در تهیه آن است. با تنظیم دما و گرم نگه داشتن تابه پیش از ریختن مایه پنکیک داخل آن می‌توانید از پخت ایدئال آن اطمینان حاصل نمایید.
- برای اطمینان از گرم شدن تابه، ابتدا یک قطره آب داخل آنِ بچکانید. اگر قطره شروع به جوشیدن و بخار شدن کرد، تابه کاملاً داغ شده است.
- بهتر است همه مواد پنکیک هنگام استفاده از آنها به دمای اتاق رسیده باشند.

رنگ آمیزی کنید





جدول شماره ۱۷۵۳



افقی

۱- گیاه طبی با نام دیگر نگون‌سار؛ مرکز مالی ۲- قدر و قیمت؛ نقاب؛ افسونگر ۳- میوه کامل؛ باتربیت؛ تکبر ۴- فلز مرتجع؛ عدد گلر؛ برج؛ مستقبل ۵- مردود؛ فرشتگان؛ آفریدگار ۶- بزرگترین شهر منطقه شمال غربی اقیانوس آرام در آمریکا؛ دوربین اینترنتی؛ ضمیر اول‌شخص مفرد ۷- هاله ماه؛ نویسنده؛ شهر مراکش ۸- نوعی سبزی؛ غمگین؛ شامی ۹- خبط‌شده؛ پسوند کوچکی؛ کشوری در شمال کارائیب ۱۰- تیر پیکان‌دار؛ نان خورشی از شیر؛ شهر حوض ساعت ۱۱- اتوبوس فضایی؛ سرزمین باستانی در آسیای صغیر؛ ساز هفت‌بند ۱۲- حرفه؛ قسمی‌چراغ؛ بوی ماندگی؛ گاهی بر گردن است گاهی بر کمر ۱۳- هوس باردار؛ سازمان پیمان آتلانتیک شمالی؛ درجه ارتشی ۱۴- محصول هنرستان؛ علاج؛ امر به نوشتن ۱۵- نیرومند و چابک در دعوا و کتک‌کاری؛ نویسنده سورنا

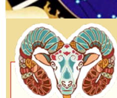
عمودی

۱- بابل سابق؛ رازیانه ۲- راضی؛ اختلاف و فتنه؛ همین دم ۳- مهره شطرنج؛ محرک؛ اخگر ۴- بزرگ‌شدن؛ بار درخت؛ قلب دوم؛ ماه هفتم سال قمری ۵- نویسنده کتاب تالار گرگ‌ها؛ چین‌های درهم مو ۶- شهر بی‌دفاع؛ ضد آند؛ مار آذری ۷- اسب چاپار؛ پهلوان؛ نانجیب؛ همان بوس است ۸- وسیله نظافت دندان‌ها؛ صاحب توپ طلای جام جهانی اخیر؛ رایانه همراه ۹- قلقله‌زن خورش‌ساز؛ پیامی که از سوی خدا به پیامبر برسد؛ پیاپی؛ مخلوق ۱۰- همسنگ؛ پیروز شدن؛ دانه‌ای که در میان گندم روید ۱۱- بالای فرنگی؛ گلر تیم بورتو ۱۲- پرشمارترین جانور اهلی؛ سرما؛ آماده‌کردن؛ مارکی بر خودروی ون ۱۳- بهانه؛ مترادف بهمان؛ جزیره ایرانی ۱۴- پوشش جامه؛ عزا؛ شهری در اصفهان ۱۵- اصطلاحی در آمار؛ صرع

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱									■						
۲					■					■					
۳						■					■				
۴				■			■					■			
۵			■						■					■	
۶		■						■					■		
۷							■					■			
۸	■					■				■					■
۹				■					■						
۱۰			■					■						■	
۱۱		■					■						■		
۱۲				■					■			■			
۱۳					■					■					
۱۴						■					■				
۱۵							■								

فال امروز

فروردین

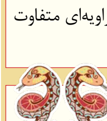


امروز باید به اعضای خانواده، دوستان و کسانی که شما را همراهی می‌کنند، بیشتر توجه کنید. مشکلاتتان را خودتان حل کنید. امروز باید به خودتان یادآوری کنید که همیشه نیمه پر لیوان را ببینید. امید خود را از دست ندهید. احساس تهی بودن را در خودتان برطرف کنید. افکار مثبت داشته باشید و به آن چیزی که هستید، افتخار کنید. امروز می‌توانید با جهان اطراف خود ارتباط برقرار کنید.

اردیبهشت

امروز باید یک برنامه‌ریزی برای سفر داشته باشید. مطمئن شوید که می‌توانید جزئیات کار خود را به خوبی مورد بررسی قرار دهید و ایرادات کار را بیرون بکشید. امروز باید تاریخ و زمان مشخصی برای انجام کارهایتان مشخص کنید. به مکان‌هایی بروید که در آنجا احساس بهتری دارید. امروز باید تغییراتی را در زندگی ایجاد کنید. به هر موضوع و مسئله‌ای از زاویه‌ای متفاوت نگاه کنید.

خرداد

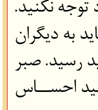


امروز اتفاقات فراموش نشدنی برای شما رخ می‌دهد. یاد بگیرید که چگونه تلاش خود را در کار افزایش دهید و اجازه ندهید که دیگران از شما ایراد بگیرند. نگاه خود را نسبت به مسائل شفاف کنید. تفریح خود را در زندگی افزایش دهید. امروز می‌توانید مشکلات خود را نادیده بگیرید. حس کنجکاوی را در خودتان بالا ببرید و همیشه به دنبال حل مسائل بگردید. از تغییر کردن نترسید.

تیر

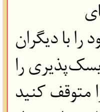
سعی کنید که همیشه خودتان به دنبال برطرف کردن نیازها باشید. در رژیم غذایی خود باید تعادل را رعایت کنید. امروز می‌توانید اطلاعات خود را در زمینه شغلی و کاری خود افزایش دهید. خلاقیت خود را به کار بیندازید و به دنبال انجام سرگرمی‌هایی در زندگی بگردید. لذت بردن در زندگی یک بخش بسیار مهم است. امروز می‌توانید توانایی یادگیری را در خودتان افزایش دهید.

مرداد



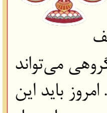
مراقب باشید که دیگران چه درخواست‌هایی از شما می‌کنند. دروغ‌گویی را کنار بگذارید. امروز باید شادی و هیجان را در خودتان بالا ببرید. به فرضیات خود توجه نکنید. چیزی را که با چشمتان ندیدید، باور نکنید. هنوز باید به دیگران متعهد باشید. به آن چیزی که دوست دارید، خواهید رسید. صبر و بردباری را در خودتان افزایش دهید. امروز می‌توانید احساس شادی و نشاط را در خودتان بالا ببرید.

شهریور



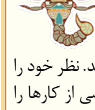
امروز باید حس بلندپروازی را در خودتان افزایش دهید. مراقب وضعیت جسمانی خود باشید. پروژه‌های جدید را به کار بگیرید. یاد بگیرید که ارتباطات خود را با دیگران بهبود ببخشید. به دنبال انجام کارهای تازه باشید. ریسک‌پذیری را در خودتان افزایش دهید. گاهی اوقات باید کارتان را متوقف کنید و به استراحت بپردازید. چند قدم در زندگی به جلو بردارید و از هیچ‌چیز و هیچ‌کس نترسید.

مهر



امروز باید شغل مورد علاقه خود را پیدا کنید. اجازه ندهید که دیگران برای شما تعیین تکلیف کنند. مسیر زندگی خود را در پیش بگیرید. کار گروهی می‌تواند وضعیت فکری و روحی شما را بهبود ببخشد. امروز باید این شخصیت خود را ارتقا دهید. به آن چیزی که هستید، امیدوار باشید. شک نکنید که دیگران می‌توانند شما را الگوی خودشان قرار دهند و از این بابت احساس رضایت داشته باشند.

آبان

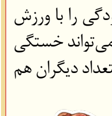


نباید اجازه دهید که احساسات شما نسبت به دیگران خدشه‌دار شود. به ایمان و اعتقاد خود پایبند بمانید. نظر خود را تغییر دهید. انعطاف‌پذیر باشید. امروز می‌توانید بعضی از کارها را دوباره از نو شروع کنید. یاد بگیرید که چگونه با برنامه‌ریزی پیش بروید. اولویت‌بندی را فراموش نکنید. به خودتان و کسانی که در اطراف شما هستند، اعتماد کنید. اجازه دهید دیگران هم بتوانند در کنار شما رشد و ترقی داشته باشند.

آذر

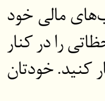
نباید خودتان را درگیر مسائل و مشکلات دیگران کنید. زندگی خودتان را پیش ببرید. بیش از حد به حرف زدن دیگران اهمیت ندهید. وضعیت مالی خود را بهبود ببخشید. به دیگران دستور ندهید. سرتان را به کار خودتان مشغول کنید. امروز باید از پتانسیل حداکثری خود استفاده کنید. دوستانتان را به منزل دعوت کنید، سعی کنید در کنار آنها خاطرات خوشی را رقم بزنید. امروز باید مراقب باشید که دیگران چیزی را به شما دیکته نکنند.

دی



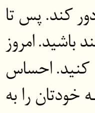
امروز باید هیجانات خود را افزایش دهید. به آن چیزی که هستید اعتماد داشته باشید. از زندگی گله و شکایت نکنید. امروز می‌توانید به دنبال حقیقت در زندگی بگردید. باید خودتان را رشد و ارتقا بدهید. احساس خواب‌آلودگی را با ورزش کردن از خودتان دور کنید. یک چرت کوتاه روزانه می‌تواند خستگی را از تن شما بیرون برد. یاد بگیرید که چگونه از استعداد دیگران هم در کاری که دارید، بهره‌مند شوید.

بهمن



امروز باید تمرکز خود را روی کار را افزایش دهید. به جای اینکه زمان زیادی را در کنار دوستانتان سپری کنید، باید یاد بگیرید که چگونه برای وقت خود برنامه‌ریزی داشته باشید. امروز باید مراقب حساب‌های مالی خود باشید. نیازهای خود را در زندگی برطرف کنید. لحظاتی را در کنار دوستانتان سپری کنید. به آنچه که هستید افتخار کنید. خودتان را دوست داشته باشید.

اسفند



بعضی از انسان‌ها در اعضای خانواده یا در اطراف شما هستند که به شدت از شما گله و شکایت می‌کنند. انرژی منفی انسان‌های اطراف می‌تواند شما را از مسیرتان دور کند. پس تا جایی که می‌توانید فقط به فکر و عقیده خودتان پایبند باشید. امروز می‌توانید نیازهای خود را در بین دوستانتان برطرف کنید. احساس صبوری و آرامش را در خودتان بالا ببرید. همیشه خودتان را به عنوان یک انسان متعادل به دیگران معرفی کنید.