روزنامه صبح ایران
سپیدار
پنجشنبه> ۶ مهر >۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۹۳۴

گوناگون

کاری که هیچ وقت نباید در حق خودت انجام بدی

اشـــتباهاتی که افراد در حق خودشـــان انجام می‌دهند از دلایل شکســـت و ناکامی آنها در زندگی است پس برای داشتن زندگی شـــاد باید رفتارهای اشـــتباه را از زندگی حذف کنند.

بـــه گزارش نمنـــاک، بســـیاری از ما بـــرای یافتن دلیل ناکامی‌های زندگی، نرســـیدن به اهداف و نداشتن زندگی شاد و... در جایی خارج از درون خود به دنبال علت هستیم و در آخر دیگران، مشـــکلات مالـــی و... را مقصر این امر می‌دانیم در حالی که علت بسیاری از ناکامی‌ها در زندگی را باید در خود جست‌وجو کنیم. برای داشتن زندگی بهتر و شادتر از همین امروز برخی اشتباهات رفتاری را که در این بخش آورده‌ایم، را انجام ندهید و با خودتان مهربان‌تر باشید.

دوست نداشتن خود

بسیاری از ما همیشه احساس تنفر نسبت به خود داشته و خود را سرزنش می‌کنیم؛ دوست نداشتن و سرزنش خود به مرور زمان با اختلالات روانی و فرســـودگی در زندگی همراه اســـت و کاهش سلامت روان را در پی دارد؛ افرادی که خود را دوســـت ندارند همیشـــه در حال عیب‌یابی در خود بوده و کوچکترین نقایصـــی در خود را عیبی بزرگ می‌پندارند در حالی که ممکن اســـت دیگران این عیب‌ها را جزئی ببینند.

حسرت گذشته

برخی افراد دائماً حسرت گذشته را خورده و خود را برای یک پیامد بد ســـرزنش می‌کنند؛ پشیمانی علاوه بر اینکه به ما نشـــان می‌دهد کجای راه را اشـــتباه رفته‌ایم، باعث می‌شود همیشـــه دودل و مردد باشیم و از تصمیم‌گیری بترسیم. گذشـــته، گذشته است پس سعی کنید در زمان حال خوب زندگی کنید، زیرا حســـرت گذشته و نگرانی بـــرای آینده، بدون شـــک زندگی امروز را تبـــاه و زمینه شکست را فراهم می‌کند.

فرار از مشکلات

مشکلات زندگی هر روز ما را با خود درگیر می‌کنند؛ گاهی ما این مشـــکلات را پذیرفته و بـــرای آن اقدام می‌کنیم، اما گاهی از مشـــکلات خود فرار می‌کنیم. یکی از راه‌های رســـیدن به زندگی موفق روبه‌رو شدن با مشکلات، درس گرفتن از آنها، سازگاری و حل آنها به مرور زمان است.

فکر کردن بیش از حد

افرادی که تفکر بیش از حـــد دارند، نمی‌توانند خود را از نگرانی‌های زیادی که در درونشـــان وجود دارد جدا کنند؛ فکر کردن بیـــش از حد که با افـــکار نگران‌کننده همراه اســـت، زندگی را به طور کلی فلج می‌کند و افرادی که به تفکر بیش از حد دچار هستند، دچار اضطراب و نگرانی و افسردگی نیز خواهند شد.

استراحت ناکافی

استراحت و خواب کافی از عواملی است که کمک می‌کند شـــما به خوبی از پس کارهایتان برآیید و بهره‌وری بالایی داشته باشـــید؛ کمبود خواب و اســـتراحت نه تنها سبب بیماری‌های جسمی شده، بلکه شما را با اختلالات روحی نیز درگیر نموده و سبب مختل شدن زندگی می‌گردد.

مقایسه خود با دیگران

مقایسه کردن مداوم خود با دیگران باعث حس بی‌کفایتی و حس ناامنی در فرد شده و عزت نفس و اعتماد به نفس او را کاهش می‌دهد؛ ایـــن روند آن‌قدر ادامه پیدا می‌کند که فرد به افســـردگی و اختلالات اضطرابی مبتلا می‌شود و بهداشـــت جسمی و روانی او و به دنبال آن زندگیش به مخاطره می‌افتد.

اهمیت بیش از حد به ظاهر

رسیدگی‌های ظاهری نشانه سلامت، شادابی و عزت‌نفس افراد اســـت، اما عده‌ای بیش از حد به ظاهر خود اهمیت می‌دهند و مدام به فکر ظاهر و رســـیدگی به آن هستند؛ این افراد غالباً از نگاه دیگران به خودشان نگران هستند و نظر آنها می‌تواند به راحتی در احساسات و حتی اعتماد به نفسشان تأثیرگذار باشد. افرادی که دائم درگیر ظاهر خود هستند از غافله زندگی عقب می‌مانند.

مسئولیت‌پذیری افراطی

مســـئولیت‌پذیری یکی از ویژگی‌های فردی قابل تحسین اســـت که ما را به فردی قابل اطمینان تبدیل می‌کند، اما احساس مسئولیت افراطی در برابر دیگران افراد را از روند عادی زندگی و رسیدن به اهداف دور می‌کند؛ چراکه آنها بـــه محض اینکه برنامه‌ای پیش می‌آید، کل بار آن را روی شانه‌های خود حس می‌کند.

محدود نمودن خود به سن و سال

برای داشتن یک زندگی خوب و دست‌یابی به اهداف باید زنجیر محدودیت‌ها را بشکنید و بهانه‌های الکی نتراشید. اگر شما با زنجیری به اسم سن دست و پایتان را بسته‌اید و خودتان را محدود به شـــرایط فعلی‌تان کرده‌اید، از این کار دست بردارید، زیرا هیچ‌وقت برای تبدیل شدن به آن فردی که می‌خواهید باشید دیر نیست.

پاسخ جدول شماره ۱۸۰۴

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

بهبود عملکرد ایمپلنت‌های مغزی با یک رویکرد جدید

محققان دانشگاه پردو(Purdue) از روش جدیدی رونمایی کرده‌اند که ممکن است حسگر فشرده کاشته شده در مغز را قادر کند تا داده‌ها را به یک دستگاه پوشیدنی شبیه هدفون منتقل کند.

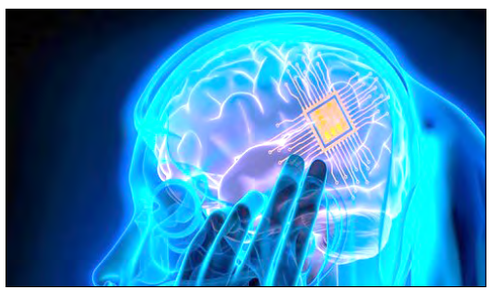
به گزارش ایســـنا و به‌نقل از آی‌ای، این روش می‌تواند بدون تداخل با عملکردهای فیزیولوژیکی طبیعی بدن عمل کند.

بدن ما به‌عنوان بخشی از فرآیندهای فیزیولوژیکی منظم، سیگنال‌های الکتریکی کوچکی ایجـــاد می‌کند؛ این تکانه‌های الکتریکی بـــرای اهداف مختلفی از جمله برقراری ارتباط بین نورون‌های مغز و عملکرد ماهیچه‌ها ایجاد می‌شود.

در سال‌های اخیر، دانشـــمندان از قدرت این سیگنال‌های الکتریکی طبیعی برای ایجاد رابط‌های مغز و رایانه(BCI) اســـتفاده کرده‌اند؛ این ایمپلنت‌های مبتنی بر رابـــط مغز و رایانه قابلیت ثبت و تحریک نواحی مختلف مغز را دارند. پیش از این، این تیم قابلیت روشی به نام ارتباط الکتروکوازیستاتیک بدن انسان(EQS-HBC) را به نمایش گذاشت.

این فناوری استفاده از بدن انسان را به‌عنوان وسیله‌ای برای ارتباطات الکتریکی با فرکانس پایین بررســـی می‌کند و از ویژگی‌های الکتریکی طبیعی بدن انسان برای انتقال داده‌ها بین دســـتگاه‌های الکترونیکی یا حسگرها استفاده می‌شود.

بایب‌هاب چاترجی(Baibhab Chatterjee) که این مطالعه را رهبری کرده اســـت، می‌گویـــد: ارتباط داده با توان کم و در عین حال با پهنای باند بالا با اســـتفاده از



بافت بیولوژیکی به‌عنوان راهی برای انتقال ســـیگنال امکان‌پذیر شـــده است و ما به طور گســـترده در پوردو، آن را هم برای اســـتفاده در دستگاه‌های پوشیدنی و هم ایمپلنت‌ها بررســـی کرده‌ایم و نشـــان داده‌ایم که بافت یک کانال پهن باند در فرکانس‌های الکترو شبه‌استاتیک فراهم می‌کند.

با این‌حال، محققان در عملکرد دقیق این مفهوم با مشـــکل مواجه شدند؛ به دلیل بافت رسانایی که ایمپلنت را احاطه کرده بود، ارتباط محدود شد.

در ایـــن مطالعـــه جدید، آنها یـــک رویکرد دو فـــازی به نـــام «ارتباط مغزی شبه‌اســـتاتیک دو فازی برای ایمپلنت‌های عصبی بی‌ســـیم» را دنبال کردند؛ اصطلاح شبه اســـتاتیک به سیگنالی اشـــاره دارد که در فرکانس نسبتاً پایین کار می‌کند.

چاترجی می‌گوید: در این مطالعه، ما روشـــی به نام ارتباط مغزی شبه‌استاتیک دو فازی(BP-QBC) را نشـــان دادیم که می‌تواند مصـــرف انرژی را با مرتبه‌ای بزرگ کاهـــش دهد؛ یعنی ۴۱ برابر در یک مگاهرتز کاهـــش دهد و کانال ارتباطی پهن باند کم‌مصرف ایجاد کند.

چاترجـــی در ادامـــه توضیح داد: عـــلاوه بر این، بـــه دلیل ســـیگنال‌دهی کاملاً الکتروکوازیستاتیک، روش‌های ما در مقایسه با فناوری‌های رقیب مانند فراصوت، نوری و انتقال داده‌های مغناطیسی الکتریکی هیچ‌گونه آسیبی به فرآیند انتقال وارد نمی‌کند و در نتیجه تلفات انرژی سطح در سیستم کاهش می‌یابد و این یکی دیگر از مزایای منحصر به فرد این فناوری است.

ایـــن روش جدید برای برقراری ارتباط بی‌ســـیم بیـــن مغز و رایانـــه راه را برای چشـــم‌اندازهای هیجان‌انگیز در توســـعه ایمپلنت‌های مغزی آینده هموار می‌کند و پتانسیل ارزشـــمندی در درمان مشکلات پزشکی از جمله بیماری پارکینسون، سندرم تورت، صرع و افسردگی دارد.

نتایج این مطالعه در مجله Nature Electronics منتشر شده است.

طرز تهیه عدسی رژیمی

عـــدس، با توجه به فایده‌ها و خواص غذایـــی فراوانی که دارد، یک انتخاب عالی برای افرادی اســـت که به تغذیه سالم اهمیت می‌دهند. ورزشکاران و افرادی که به سلامتی اهمیت می‌دهند، این غذای سرشار از پروتئین را بســـیار می‌پســـندند. در این مطلب به شما نحوه‌ی طرز تهیه عدسی رژیمی را به صورت گام به گام و با جزییات کامل آموزش می‌دهیم.

مواد لازم

عدس: ۳ فنجان
رب یا پوره گوجه‌فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
پیاز: ۲ عدد
قارچ (اختیاری): ۲۵۰ گرم
سیب‌زمینی (اختیاری): ۱ عدد
نمک: ۱ قاشق چای‌خوری
زردچوبه: یک‌دوم قاشق چای‌خوری
فلفل‌سیاه: یک‌دوم قاشق چای‌خوری
آب و روغن یا کره: به مقدار کافی

طرز تهیه

مرحله ۱: آماده‌سازی و خیساندن عدس

برای طرز تهیه عدسی رژیمی ابتدا عدس را پاک می‌کنیم، سپس آن را به همراه مقداری آب درون یک کاسه می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم چند ساعت خیس بخورد. اگر از عدس زودپز استفاده کنیم، نیاز به خیساندن طولانی نیست.

مرحله ۲: تفت دادن پیاز

در ایـــن مرحله پیازها را پوســـت می‌گیریم و به صـــورت نگینی خرد می‌کنیم؛ در ادامه یک قابلمه مناســـب روی حرارت قرار داده و مقدار کمی روغن یا کره به آن اضافه می‌کنیم، ســـپس پیاز را اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم.

مرحله ۳: اضافه کردن ادویه‌ها

پس از اینکه پیاز نرم و شـــفاف شـــد، زردچوبه و فلفل‌ســـیاه را اضافه می‌کنیم و تفت دادن پیـــاز را چند دقیقه دیگر ادامه می‌دهیم تا عطر ادویه‌ها خارج شـــود. عدس را پس از خیساندن، آبکشی می‌کنیم و به قابلمه می‌افزاییم.

مرحله ۴: پخت عدس و تنظیم حرارت

چنـــد لیوان آب به قابلمه اضافه می‌کنیم و حـــرارت زیر قابلمه را زیاد می‌کنیم تا آب سریع جوش بیاید. پس از جوش آمدن آب، حرارت زیر قابلمـــه را کمتر می‌کنیم و اجازه می‌دهیم عدس به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت بپزد.

مرحله ۵: اضافه کردن قارچ به عدسی

اگر عدس ما زودپز باشـــد، ممکن است زمان پخت آن کمتر هم باشد.

در همین حین قارچ‌ها را پوســـت می‌گیریم و می‌شوییم، سپس به صورت ورقه‌ای نازک خرد می‌کنیم؛ پس از گذشت ۱۵ دقیقه از پخت عدس، قارچ را به قابلمه می‌افزاییم.

مرحله ۶: اضافه کردن رب گوجه‌فرنگی

اضافه کـــردن رب گوجه‌فرنگی اختیاری اســـت، در صورت تمایل رب گوجه‌فرنگـــی را در یک تابه کوچک با مقـــدار کمی کره یا روغن تفت می‌دهیم تا طعم و بوی خامی آن گرفته شـــود، ســـپس در ۱۵ دقیقه پایانی پخت عدسی به همراه نمک به قابلمه اضافه می‌کنیم.

مرحله ۷: ترفند برای افزایش لعاب عدسی

اگر دوســـت دارید عدسی شـــما لعاب‌دار باشد، می‌توانید یک سیب‌زمینی کوچک را در ابتدای پخت به قابلمه اضافه کنید تا بپزد، ســـپس در ۱۵ دقیقه پایانی پخت عدســـی، آن را از قابلمه خارج کرده و با گوشـــت‌کوب به طور کامل له کنید.

مرحله ۸: سرو عدسی رژیمی

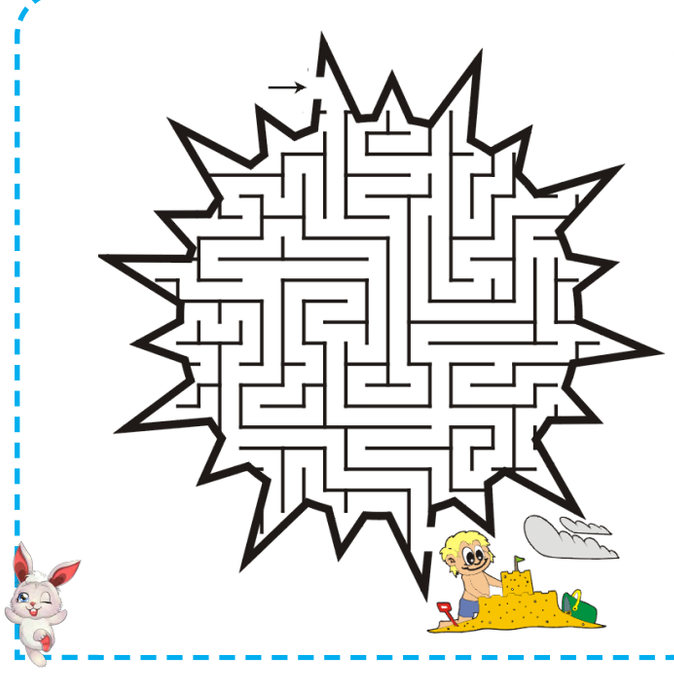
ســـیب‌زمینی له شـــده را مجـــدداً بـــه قابلمه بازگردانید و با عدسی مخلوط کنید. سیب‌زمینی را به صورت مکعب‌های کوچک هم می‌توانید به عدســـی اضافه کنید؛ در نهایت عدسی رژیمی را درون ظرف مـــورد نظرمان می‌ریزیم و به همراه آب لیموترش سرو می‌کنیم.

خلاصه دستور

برای تهیه عدسی رژیمی، ابتدا عدس را خیس می‌کنیم، سپس پیازها را خرد نموده و در کمی روغن یا کره تفت می‌دهیم تا شفاف شوند؛ پس از آن، ادویه‌ها، شامل زردچوبه و فلفل‌سیاه را به آن اضافه می‌کنیم. پس از آبکشی عدس، آن را به قابلمه اضافه می‌کنیم و به همراه چند لیوان آب روی حرارت ملایم می‌پزیم.

در حین پخت، قارچ‌هایی که پیشـــتر پوســـت گرفته و خرد شده‌اند و همچنیـــن رب گوجه‌فرنگی تفت‌داده را به آن می‌افزاییم. برای افزایش لعاب و غلظت غذا، یک ســـیب‌زمینی کوچـــک را در ابتدای پخت به عـــدس اضافه می‌کنیم و در پایان پخت، ســـیب‌زمینی را له کرده و با عدس مخلوط می‌کنیم. این عدسی غلیظ و مقوی، همراه با چند قطره آب‌لیمو، آماده سرو است.

رنگ‌آمیزی کنید



جدول شماره ۱۸۰۵

افقی

۱- نتیجه‌گیری کلی؛ در کنار هم ۲- آب گوارا؛ نیرنگ؛ از اســـتان‌های کشـــورمان ۳- صندوق لباس مادربزرگ؛ لاســـتیک ماشین؛ علم بررسی خواص شـــیمیایی ۴- تاراج؛ افول‌کردن؛ شماره و عدد ۵- کلام چوپان؛ نرده چوبی؛ زاپاس خودرو ۶- شـــهر خوردنی؛ ســـتایش؛ ماده‌ای در برگ چای؛ دودلی ۷- ملعون کربلا؛ در قدیم نعل را برای رد گم کردن اینگونه می‌زدند؛ نیاکان ۸- پایدار؛ خدعه؛ فرمان مغولی ۹- مهم‌ترین نوشـــتار مؤثر در شـــکل‌گیری فرهنگ کنونی شبه‌قاره هند؛ نصف قیمت؛ منبع ۱۰- رود فرانســـه؛ پارچ ســـفالی؛ نوپیدایی؛ عدد دورقمی ۱۱- محافظین ویژه؛ نویسنده؛ گیاه مرداب ۱۲- ذریه؛ اشاره به کسی که نخواهند اسمش را ببرند؛ باشکوه ۱۳- از مراحل زراعت؛ خوابیده؛ مایه نشـــاط و خرمی‌دل ۱۴- کاشکی؛ فرشی شبیه پلاس؛ شـــهر زنجان ۱۵- به اینکه فردی به نیازهای ابتدایی زندگی دسترسی نداشته باشد اشاره دارد؛ در اصطلاح حقوقی به حکمی اطلاق می‌شود که به هیچ‌وجه از روش‌های عادی شکایت قابل تجدید نظر نباشد

عمودی

۱- از نقاط دیدنی اســـتان هرمزگان؛ حلاج و لحاف‌دوز ۲- حشـــره جهنده؛ دســـت‌درازی؛ سوق دهنـــده ۳- معمولی؛ فانی؛ معجونی از برگ گل و گلاب و شـــکر ۴- فصاحت؛ کارگردان معروف هالیـــوود؛ ویتامین انعقاد خون؛ تمامی‌و همگی ۵- ســـخن‌چین؛ اســـتاد قصیده‌ســـرای شـــعر پارســـی؛ رود بزرگ ۶- ســـاز عرفانی؛ گردش دانش‌آموزی؛ پروردگار ۷- چراگاه ایل؛ دادرســـی؛ روزی‌دهنده ۸- ســـرکش؛ ظاهرنمایی؛ لوله بســـیار نازک ۹- آموزگار؛ پاسخ دندان‌شکن؛ نمک ۱۰- آهنین؛ والاتر؛ قورباغه درختی ۱۱- هنوز شـــاد نشده؛ بارز؛ سبکی در کشتی ۱۲- اصطلاح زراعتی؛ شـــهر حومه تهران؛ شـــهر پینوکیو؛ خلق‌وخوها ۱۳- بی‌باکی؛ این هنگام؛ میانجی ۱۴- یار عذرا؛ حمله همگانی بر دشـــمن هنگام شب؛ یک چهارم ۱۵- بوی خوش؛ از جنبه‌های طراحی داخلی

فال امروز

فروردین

انســـان باتجربه‌ای هســـتید و نظرهای مفید و سودمندی داریـــد، اما نظرهای خود را در میان جمـــع ابراز نمی‌کنید و این وضعیت باعث شده تا اطرافیان آن‌گونه که انتظار دارید روی شما حســـاب باز نکنند؛ ادامه این شرایط اصلاً به صلاح شما نیست و از امروز به خودتان قول بدهید که با صدایی بلند و رســـا نظرهای خـــود را اعلام کنید و اطرافیـــان را از این نظرهای مفید بهره‌مند سازید. احتمال ایجاد مشاجره‌ای میان اعضای خانواده وجود دارد.

اردیبهشت

قصـــد انجام کار مهمی دارید؛ بـــا این‌حال به نفع شماســـت که این کار را به آینده مؤکول کنید. در غیر این‌صورت انجام آن چیزی به‌غیر از شکســـت برای شـــما به دنبال نخواهد داشـــت. اهمیتی به انجام کارهای منزل نمی‌دهید و این وضعیـــت زمینه دلخوری اهل خانه را فراهم کرده اســـت؛ اجازه ندهید این دلخوری ادامه پیدا کند و از امروز با مشارکت در کارهای منزل به اطرافیان ثابت کنید که انسان بافکری هستید.

خرداد

روحیه بانشاطی دارید و همیشه به اطرافیان انرژی می‌دهید؛ این روحیه امروز به کمک شـــما می‌آید و دوستان جدیدی پیدا می‌کنید. از جایی که انتظارش را نداشتید پول روانه حساب‌های بانکی شما می‌شود؛ به نفع شماست که تمام این پول را خرج نکنید و قسمتی از آن را پس‌انداز نمایید. در غیر این‌صورت این پـــول زودتر از چیزی که فکرش را بکنید به پایان می‌رسد و مشکلات مالیتان شروع می‌شود.

تیـــر

اجازه ندهید مشکلاتی که با آنها روبه‌رو هستید شـــما را ناامید کند و در اولین فرصت نیروی لازم برای مبارزه با مشـــکلات را به دســـت آورید. احساس سردرگمی می‌کنید و مدت زیادی است که روی شادی و لبخند را ندیده‌اید، اجازه ندهید این وضعیت زمینه افسردگی و ناراحتی شما را فراهم کنـــد و از امروز تصمیم بگیرید که به‌جای فکر کردن به چیزهای منفی و ناراحت‌کننده، خوشی‌های زندگی را ببینید.

مـــرداد

خطری وجود نازنینتـــان را تهدید نمی‌کند و روز را بدون هرگونه حادثه به پایان می‌رسانید؛ فرصتی برای خرید مهیا می‌شـــود، اما مواظب باشـــید کـــه در این خرید ولخرجی نکنید. به توقع‌های بیجای اعضای خانواده پاسخ منفی بدهید و کمی به فکر خودتان باشید؛ در غیر این‌صورت اطرافیان دست از سر شما بر نمی‌دارند و با خواسته‌های نابجای خود، شما را به تنگ می‌آورند. رهسپار سفری تفریحی یا کاری هستید.

شهریور

احتمـــال ایجاد ســـوءتفاهمی میان شـــما و یکی از دوســـتان نزدیکتان وجـــود دارد؛ اجـــازه ندهید این ســـوءتفاهم به دلخوری و ناراحتی بکشد و در اولین فرصت با این فرد صحبت کنید و ســـوتفاهمی که ایجادشده را از دلش بیرون نمایید. ولخرجی را کنار بگذارید و به فکر پس‌انداز و صرفه‌جویی باشید؛ در غیر این‌صورت در آینده نزدیک گرفتار مشکلات مالی خواهید شـــد. ارتباط‌های خود را با اطرافیان گســـترش دهید.

مـــهر

پولی به دســـت شـــما می‌رسد و شـــرایطی برای سرمایه‌گذاری مهیا می‌شـــود؛ این سرمایه‌گذاری را با خیـــال راحت انجام دهید. اتفاق غیرمنتظـــره‌ای در زندگیتان رخ می‌دهد؛ این اتفاق ممکن اســـت در نگاه اول ناراحت‌کننده به نظر برســـد، با این حال غم به دل خود راه ندهید، زیرا در نهایت همه‌چیز به نفع شـــما تمام خواهد شـــد. تغییری در زندگی شما ایجاد می‌شود؛ این تغییر به نفع شماست.

آبـــان

مدتی اســـت که مانند ســـابق با اطرافیان ارتباط ندارید و از دوســـت و آشنا دوری کرده‌اید؛ ادامه این رویکرد چیزی به غیر از افســـردگی برای شـــما به دنبال نخواهد داشت. ارتباط خود با اطرافیان را افزایش دهید و رفقای جدیدی پیدا کنید. بیشـــتر از همیشـــه مواظب اموال خود باشید؛ چراکه احتمال دارد ضرر هنگفتی را تجربه کنید. روز مناســـبی را برای گسترش دامنه کار و تجارت خود آغاز کرده‌اید.

آذر

دوستان بســـیار خوبی دارید و لحظه‌ای شما را برای رســـیدن به هدف‌هایتـــان تنها نگذاشـــته‌اند؛ قدر این دوســـتان را بدانید و به آنها ثابت کنید که هرگز محبت‌هایشـــان را فرامـــوش نمی‌کنید. انتظارهای بیجایـــی از اطرافیان دارید و با توقع‌های نادرست خود، آشنایان را تحت فشار قرار می‌دهید؛ ادامه این رویکرد چیزی به‌غیر از دلخوری اطرافیان به دنبال ندارد؛ در نتیجه در اولین فرصت اخلاق خود را تغییر دهید.

دی

احساس می‌کنید مانند گذشته تندرست نیستید و همیشه احساس ضعف می‌کنید؛ دلیل این وضعیت در کم‌تحرکی نهفته است، در نتیجه از امروز فرصتی را برای ورزش کنار بگذارید و با اســـتمرار در ورزش، جلوی ضعف و خستگی را بگیرید. خبری از اعضای خانواده نمی‌گیرید و کاری به مشکلات آنها ندارید؛ ادامه این وضعیت زمینه دلخوری و بی‌توجهی اعضای خانواده نسبت به شما را فراهم خواهد کرد.

بهمـــن

به اندازه کافی انرژی ندارید و کم‌روحیه هستید؛ این شـــرایط ممکن اســـت زمینه ناراحتی شما را فراهم کند. تمرکز بیشـــتری بر هدف‌های خود داشـــته باشید و مطمئن باشـــید که با موفقیت فاصله چندانی ندارید. کار ضروری برای شـــما پیش می‌آید و تمامی برنامه‌هایتان را به هم می‌ریزد؛ ایـــن کار را انجام دهید و در آینده نظم بیشـــتری به کارهایتان بدهید. میان شما و یکی از آشنایان مشاجره‌ای ایجاد می‌شود.

اسفنـــد

به مقدار کمی احساس بیماری می‌کنید و ناخوش و کسل هســـتید، قبل از اینکه بیماری شما رو به وخامت بگذارد، فکری به حـــال درمان خود کرده و اجازه ندهید این بیماری دردسرهای بیشتری برای شما درست کند. از جایی که فکرش را نمی‌کردید پولی به دســـتتان می‌رسد؛ از این شرایط نهایت اســـتفاده را ببرید و اعضای خانواده را در داشته‌های خود سهیم کنید. مشکلی در سر راه شما قرار می‌گیرد.