گوناگون

رونمایی از ربات انسان‌نمای آلمانی برای کار در کارخانه‌ها

شرکت آلمانی ایگوس(Igus) یک ربات انسان‌نمای ۵۴هزار دلاری موسوم به «ایگی راب»(Iggy Rob) را معرفی کرده است که یک ربات انسان‌نمای مقرون‌به‌صرفه و همه‌کاره برای مصارف صنعتی است.

به گزارش ایسنا، شرکت آلمانی «ایگوس» ربات انسان‌نمای جدید خود به نام «ایگی راب»(Iggy Rob) را راه‌اندازی کرده است که یک ربات انسان‌نمای مقرون‌به‌صرفه و مخصوص کار در کارخانه‌هاست.

به نقل از آی‌ای، «ایگی راب» با قد ۱۷۰ سانتی‌متری خود می‌تواند هشت ساعت با یک بار شارژ باتری کار کند و مجهز به دو بازو و یک پایه چرخ‌دار ثابت است.

شرکت سازنده آن ادعا می‌کند که «ایگی راب» با قیمت حدود ۵۴ دلار به شرکت‌ها راهی مقرون‌به‌صرفه برای ورود به دنیای اتوماسیون ربات‌های انسان‌نما ارائه می‌دهد.

این شرکت در بیانیه‌ای گفت: معرفی «ایگی راب» نقطه اوج سال‌ها نوآوری در «ایگوس» در زمینه اتوماسیون کم‌هزینه است. شرکت ما با تکیه بر تجربه گسترده در قطعات پلاستیکی متحرک خود، به‌تدریج به سمت تحقق یک ربات انسان‌نما پیشرفت کرده است.

● کاهش هزینه‌های ربات

راه‌اندازی «ایگی راب» نقطه عطفی در سفر «ایگوس» به سمت رباتیک انسان‌نما است که بر اساس سال‌ها نوآوری در اتوماسیون کم‌هزینه به‌دست آورده است.

این شرکت مستقر در کلن آلمان، به طور پیوسته توانایی‌های خود را از طریق توسعه قطعات ماژولار ساخته شده از پلاستیک متحرک ارتقا داده است.

نقاط عطف کلیدی محصول جدید این شرکت شامل بازو و دست رباتیک پیشرفته و پلتفرم تحرک خودران است که همگی با هم، یک ربات انسان‌نمای کاملاً یکپارچه را که با قیمت مناسبی نیز عرضه می‌شود، ساخته‌اند.

«ایگی راب» با قد ۱۷۰ سانتی‌متر می‌تواند با دو بازو و دست‌های بیونیک خود، حسگر لیدار(LiDAR) و دوربین‌های سه‌بعدی از موقعیت‌های پیچیده عبور کند.

«ایگی راب» از نرم‌افزار ویژه‌ای موسوم به «Igus Robot Control» استفاده می‌کند که به کنترل و هماهنگی وظایف و حرکات آن کمک می‌کند.

شرکت «ایگوس» ادعا می‌کند که گواهینامه CE اروپایی این ربات، مطابقت آن با قوانین ایمنی، بهداشت و حفاظت از محیط‌زیست را تأیید می‌کند. علاوه‌براین، «ایگی راب» با سیستم عامل «ROS۲» سازگار است که یکپارچه‌سازی و اتصال را با سیستم‌های اتوماسیون فعلی و پلتفرم‌های رباتیک تسهیل می‌کند.

«ایگی راب» به‌جای پا از پلتفرم متحرک خودران استفاده می‌کند که ثبات بیشتری را برای آن فراهم می‌کند و به خوبی با زیرساخت‌های فعلی کارخانه‌ها سازگار است. پایه چرخ‌دار «ایگی راب» می‌تواند باری به وزن ۵۰ کیلوگرم را حمل کند و بارهای تا ۱۰۰ کیلوگرم را نیز تحمل کند.

«ایگی راب» با حداکثر هشت ساعت کارکرد مستقل با هربار شارژ، راه‌حلی کاربردی و مقیاس‌پذیر برای اتوماسیون صنعتی ارائه می‌دهد.

● ورود ربات‌های انسان‌نما به جریان اصلی

راه‌اندازی «ایگی راب» در حالی انجام می‌شود که پیش‌بینی‌ها در این صنعت تخمین می‌زنند که تا سال ۲۰۳۰ تا ۲۰میلیون ربات انسان‌نما در محیط‌های صنعتی مستقر شوند.

درحالی‌که بسیاری از سامانه‌های انسان‌نما برای استفاده گسترده، بسیار پرهزینه هستند، شرکت «ایگوس» قصد دارد رباتیک را با ربات مقرون‌به‌صرفه و همه‌کاره خود که با استفاده از قطعات پلاستیکی متحرک ساخته شده است، در دسترس‌تر کند.

یان هنکه(Jan Hennecke)، مدیر واحد تجاری در «ایگوس» در بیانیه‌ای گفت: از آنجایی که محیط ما توسط انسان‌ها ساخته شده است، پتانسیل ربات‌های انسان‌نما بسیار زیاد است. «ایگی راب» یک راه عملی و مقرون‌به‌صرفه را برای شرکت‌ها ارائه می‌دهد تا رباتیک را در عملیات‌های خود ادغام کنند.

«ایگوس» ادعا می‌کند که کاربردهای بالقوه «ایگی راب» شامل نقش‌های خدماتی، وظایف حمل‌ونقل داخلی و وظایف غذاخوری مانند تمیز کردن کارد و چنگال است.

«ایگوس» همچنین قصد دارد از این ربات به‌صورت داخلی برای قرار دادن قطعات در ماشین‌های قالب‌گیری تزریقی استفاده کند.

این شرکت برای تشویق پذیرش این ربات، برنامه «آزمایش قبل از سرمایه‌گذاری» را ارائه می‌کند که به کسب‌وکارها اجازه می‌دهد تا «ایگی راب» را در محیط کاری خود آزمایش کنند. این آزمایش با پشتیبانی کارشناسان این شرکت به ارزیابی عملکرد و مناسب بودن ربات برای کارهای خاص کمک می‌کند که در صورت موفقیت، «ایگی راب» را می‌توان با قیمت بسیار پایین‌تری نسبت به ربات‌های انسان‌نمای کنونی خریداری کرد که اغلب دو تا سه برابر «ایگی راب» قیمت دارند.

ایستگاه‌های اتوبوس شهری خطرناک شدند

به گزارش ایسنا، منتظر ماندن در ایستگاه اتوبوس طی روزهای گرم تابستان می‌تواند ناراحت‌کننده و حتی خطرناک باشد زیرا نتایج پژوهش جدید مرکز علوم بهداشت دانشگاه تگزاس در سن‌آنتونیو مشخص کرد که برخی از طراحی‌های ایستگاه‌های اتوبوس ممکن است گرمازدگی مسافران در روزهای گرم تابستان را بدتر کنند.

پژوهشگران تأثیر انواع مختلف پناهگاه‌ها و درختان اطراف بر استرس گرمایی یعنی فشاری که بدن از دمای بالا، رطوبت، نور خورشید و باد احساس می‌کند را بررسی کردند. کوین لانزا -پژوهشگر ارشد این تحقیق- اظهار کرد که اکثر مردم تصور می‌کنند، ایستادن در ایستگاه اتوبوس مسقف به‌طور خودکار موجب خنک شدن آنان می‌شود، اما همیشه این تصور، نتیجه درستی به همراه ندارد.

وی گفت: استرس گرمایی، فقط به دمای نشان داده شده بر روی صفحه گوشی شما نیست بلکه اگر نور خورشید به شدت و مستقیم بر شما بتابد، بدنتان همچنان گرم می‌شود. در موارد شدید، ایستادن در گرما برای مدت‌طولانی مانند در انتظار ماندن طولانی برای رسیدن اتوبوس، نیز می‌تواند منجر به گرمازدگی، بیماری جدی و بالقوه کشنده شود. این پژوهش شامل بررسی ۱۷ ایستگاه اتوبوس در شهر هوستون تگزاس در تابستان ۲۰۲۳ بود، زمانی که دما بین ۹۵ تا ۱۰۳ درجه فارنهایت ثبت

شده است. پژوهشگران با استفاده از حسگرهای پیشرفته، «دمای کره مرطوب حباب» (WBGT) را اندازه‌گیری کردند که ترکیبی از دما، رطوبت، نور خورشید و باد را در نظر می‌گیرد. نتایج نشان داد که گرم‌ترین نقاط بدون سایه در «دمای کره مرطوب حباب»، معادل ۹۲.۵ درجه ثبت شد که خطرناک تلقی می‌شود، بااین‌حال، وجود سایه درختان موجب کاهش تقریبی ۶ درجه‌ای این دما شد. پژوهشگران دریافتند که برخی ایستگاه‌های اتوبوس مسقف، به کاهش دما کمک کردند، اما همه آن‌ها به یک اندازه مؤثر نبودند. یکی از بهترین آن‌ها، طراحی با قاب فولادی ضدزنگ و دیواره‌های شیشه‌ای بود که سطح استرس گرمایی را ۵.۹ درجه کاهش داد. در مقابل، طراحی رایج دیگر با قاب آلومینیومی و دیوارهای اکریلیک و سقف گنبدی فقط ۱.۶ درجه گرما را کاهش داد و جالب اینکه طراحی ایستگاه اتوبوسی، شرایط را بدتر کرد و دما را ۵.۲ درجه بیشتر از فضای باز نشان داد. لانزا تأکید کرد که یافته‌های پژوهش کنونی، اهمیت طراحی مناسب ایستگاه‌های اتوبوس و کاشت درختان را نشان می‌دهد. درختان به‌طور مداوم بهترین تسکین را در برابر گرما فراهم می‌کنند و اگر امکان کاشت درخت وجود نداشته باشد، ساخت ایستگاه‌هایی که اجازه خروج گرما را می‌دهند و نور خورشید را به دام نمی‌اندازند، بسیار مهم است. سایت ساینس گزارش کرد، نتایج این پژوهش می‌تواند به شهرها کمک کند تا فضاهای حمل‌ونقل عمومی امن‌تر و راحت‌تری به‌ویژه با توجه به افزایش دما در تابستان‌ها، ایجاد کنند. برای میلیون‌ها نفری که برای رفت‌وآمد به اتوبوس‌ها وابسته هستند، داشتن سایه باید واقعاً تسکین‌دهنده باشد و نه اینکه تحمل گرما را بدتر کند.

طرز تهیه دسر نسکافه

دسر نسکافه‌ای یکی از انواع دسرهای خوش‌مزه و بین‌المللی است که با رسپی‌های گوناگونی درست می‌شود. این دسر خوش‌مزه را به دلیل ظاهر زیبا، می‌توانید برای پذیرایی در مهمانی و مجالس مهم خود استفاده کنید، برای مشاهده آموزش کامل و مرحله‌به‌مرحله طرز تهیه دسر نسکافه در ادامه با ما همراه باشید.

مواد لازم

نسکافه فوری: ۱ عدد
آب سرد: ۱ لیوان
بیسکویت پتی‌بور: به مقدار کافی

مواد لازم لایه دوم

آب: ۲ لیوان
شیرخشک: ۳ قاشق غذاخوری
پودر کرم کارامل: ۱۸ عدد
خامه صبحانه: ۱۵۰ گرم
نسکافه فوری: ۱ عدد

مواد لازم لایه سوم

نوتلا یا شکلات صبحانه: ۳ قاشق غذاخوری
خامه صبحانه: ۱۵۰ گرم

طرز تهیه

مرحله اول

برای تهیه دسر نسکافه خوش‌مزه در ابتدای کار یک قالب مناسب انتخاب می‌کنیم، سپس نسکافه فوری را به همراه آب سرد در یک کاسه مناسب مخلوط کرده و بیسکویت‌های پتی‌بور را دانه به دانه به مخلوط نسکافه آغشته می‌کنیم.

مرحله دوم

حالا دو ردیف از بیسکویت‌های آغشته به نسکافه را به‌صورت مرتب درون قالب می‌چینیم، سپس به سراغ درست کردن لایه دوم می‌رویم، برای این منظور آب، پودر کرم کارامل و شیرخشک را درون یک قابلمه مناسب می‌ریزیم.

مرحله سوم

حالا قابلمه را روی حرارت گذاشته و به محض جوش آمدن، قابلمه را از روی حرارت کنار می‌گذاریم، سپس اجازه می‌دهیم به دمای محیط برسد. در ادامه بیسکویت را به همراه خامه و پودر نسکافه درون غذاساز می‌ریزیم.

مرحله چهارم

در این مرحله مخلوط کرم کارامل به دمای محیط رسیده را به غذاساز اضافه کرده و به خوبی میکس می‌کنیم تا مواد ترکیب و یکدست شوند، سپس به‌صورت یکدست روی لایه‌های بیسکویت می‌ریزیم و قالب درون یخچال قرار می‌دهیم.

مرحله پنجم

حالا اجازه می‌دهیم قالب به مدت ۳۰ دقیقه درون یخچال بماند تا لایه دوم کاملاً سفت شود. در این فاصله به سراغ درست کردن لایه سوم می‌رویم، برای این منظور نوتلا و خامه را درون یک کاسه می‌ریزیم.

مرحله ششم

حالا کاسه را روی حرارت غیرمستقیم بخار کتری گذاشته، سپس نوتلا و خامه صبحانه را به روش بنماری ذوب می‌کنیم. در ادامه کاسه را از روی کتری برداشته و اجازه می‌دهیم دمای گاناش با دمای محیط کاملاً هماهنگ شود.

مرحله هفتم

پس از گذشت ۳۰ دقیقه قالب را از یخچال خارج کرده و گاناش را به‌صورت پخش روی لایه دوم می‌ریزیم، سپس مجدداً قالب را درون یخچال بر می‌گردانیم و اجازه می‌دهیم دسر به مدت ۲ الی ۳ ساعت استراحت کند.

مرحله هشتم

پس از گذشت این زمان دسر را با یک کارد تیز به اسلایس‌های دلخواه برش زده و اسلایس‌ها را با توت‌فرنگی، شکلات سکه‌ای یا بیسکویت تزیین می‌کنیم.

در نهایت دسر را درون ظرف مورد نظرمان گذاشته و سرو می‌کنیم.

نوش جان.

دسر نسکافه تک نفره

درصورتی‌که می‌خواهید این دسر را با ظاهری شیک‌تر و مجلسی‌تری درست کنید، توصیه می‌کنیم از لیوان‌ها یا ظرف‌های تک نفره دسر استفاده کنید. با این کار هم ظاهر دسر زیباتر می‌شود، هم اینکه در زمان سرو مهمان‌ها حس بهتری دارند.

رنگ‌آمیزی کنید

جدول شماره ۲۰۹۴

افقی

۱- زمین‌لرزه؛ میوه بهاری ۲- کج؛ مهلت؛ خدای هندی ۳- دستگاه رادار؛ محکم و قاطع؛ شاگرد مغازه ۴- بهشت شداد؛ سرما؛ فرماندهان؛ دشت ۵- سلیقه همگان؛ مادر زبان‌های اروپایی؛ دلاور ۶- ظن؛ تاکنون؛ امر به گفتن ۷- برابر با مقررات؛ شهر صیفی‌جات؛ موش رایانه‌ای ۸- رهبر سرخ‌جامگان؛ چند کتاب؛ فرسوده ۹- حرکت باد؛ سوره‌ای در قرآن کریم؛ خاور ۱۰- حرف تمسخر؛ از ایالات اتازونی؛ تاندون ۱۱- از شهرهای افغانستان؛ از سازهای زهی آرشه‌ای؛ سرود دسته‌جمعی ۱۲- امت‌ها؛ شیک و قشنگ؛ یارو؛ سقف ۱۳- در دوطرف حلق قرار گرفته؛ ماه نو؛ نگینی بر تارک سلسله جبال البرز جنوبی ۱۴- کمد کشویی؛ پزشک‌ها؛ سنگین ۱۵- دسر ایرانی؛ غافل‌گیر کردن

عمودی

۱- شاخص و عامل تأثیرگذار؛ موسیقی‌دان مشهور دوران باروک که ویلن‌نوازی چیره‌دست بود ۲- علامت میگرن؛ از مخلفات سفره؛ تاریخ‌نویس ۳- پست‌فطرت؛ پارچه نخی؛ دوقلو ۴- بهره وام؛ شعله؛ مرطوب؛ خورشید ۵- ترشحات دهان؛ شبکه تلوزیونی؛ خداوند ۶- سعی؛ ترن زیرزمینی؛ خستگی ناپذیر ۷- جام معروف؛ برگزیدن نفرات در بازی تیمی؛ کلاهبردار ۸- درخشان؛ ماده بیهوشی؛ میانجیگری ۹- نیمه‌گرم؛ فیلمی به کارگردانی غلامرضا رمضانی؛ اطراف دهان ۱۰- لاغر و نحیف؛ جمع حرف؛ رئیس جیمز باند ۱۱- بازیکن فقید کامرونی؛ کلبه چوبی؛ قلوب ۱۲- زدنی در موتور ماشین؛ خار سر دیوار؛ همگام؛ عزا ۱۳- نام تجاری کلرید آمونیوم؛ دبیر؛ حزب آلمان ۱۴- غله نان‌پزی؛ جواهر؛ سازمانی که کارش برقراری ارتباط راه دور است ۱۵- از تیم‌های فوتبالی ایتالیا؛ از اهداف ورزش

	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							■								

پاسخ جدول شماره ۲۰۹۳

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

فال امروز

فروردین

اگر به سیاست علاقه‌مند هستید، بهتر است به این علاقه توجه بیشتری داشته باشید. امروز ممکن است در روابط خانوادگی‌تان تنش‌هایی به وجود بیاید. تلاش کنید رفتارتان را کنترل کنید تا از اختلافات جلوگیری شود، زیرا حرف‌های نسنجیده می‌توانند تأثیرات منفی بر روابط شما بگذارند. اگر قصد سفر کوتاهی دارید، شاید بهتر باشد آن را کمی عقب بیندازید و ابتدا کارهای عقب‌افتاده‌تان را سامان دهید.

اردیبهشت

برای عزیزانتان وقت بیشتری بگذارید و لحظات بیشتری را در کنارشان سپری کنید. دل خود را از کینه و دشمنی پاک کنید تا آرامش بیشتری را در زندگی تجربه کنید. اگر امروز راهی سفری کوتاه می‌شوید، از تک‌تک لحظاتش نهایت لذت را ببرید. شناخت علاقه‌مندی‌های‌تان و برنامه‌ریزی بر اساس آن‌ها می‌تواند شما را به موفقیت‌های بزرگ برساند. امروز فرصت خوبی است تا بهترین‌ها را در زندگی‌تان جست‌وجو کنید.

خرداد

ممکن است امروز دچار سردرد یا سرگیجه شوید، اما جای نگرانی نیست؛ این حالات می‌توانند نتیجه فشارهای روانی باشند. برخی مسائل باعث اضطراب و استرس شما می‌شوند؛ بهتر است هرچه زودتر از آن‌ها فاصله بگیرید تا با آرامش بیشتری مسیر زندگی‌تان را ادامه دهید. در معاملات ملکی امروز، سود خوبی در انتظار شماست؛ بنابراین تنظیم قراردادهای‌تان را به همین روز موکول کنید.

تیر

مصرف گوشت قرمز را تا حد امکان کاهش دهید و بیشتر مراقب سلامتی خود باشید. هرچه زودتر برای برقراری تعادل میان کار و استراحت تلاش کنید؛ زیرا ادامه این روند ممکن است سلامتتان را به خطر بیندازد. برخی نزدیکانتان به حرف‌ها و رفتارهای شما حساس شده‌اند؛ بهتر است به آن‌ها توجه بیشتری داشته باشید و دلیل رفتارهای اخیرتان را برای‌شان توضیح دهید.

مرداد

مصرف مواد غذایی مضر را کاهش دهید تا سلامتتان حفظ شود. در مدیریت هزینه‌های خود دقت بیشتری داشته باشید و پول‌هایی که به دستتان می‌رسد را به بهترین شکل سرمایه‌گذاری کنید. هرچه سریع‌تر دیدگاهتان را به زندگی تغییر دهید و خوش‌بینی بیشتری داشته باشید. با اعتمادبه‌نفس فوق‌العاده‌ای که دارید، می‌توانید به موفقیت‌های بی‌شمار دست پیدا کنید؛ فقط ابتکار عمل را فراموش نکنید.

شهریور

در مدیریت هزینه‌های خود منطقی باشید و از ولخرجی‌هایی که ممکن است باعث کاهش پس‌اندازتان شود، اجتناب کنید. دوستانتان شما را به سفری طولانی‌مدت دعوت می‌کنند؛ قبل از تصمیم‌گیری، خوب فکر کنید، زیرا این سفر ممکن است چالش‌هایی به همراه داشته باشد. برای موفقیت در هر زمینه‌ای تلاش کنید و مطمئن باشید که با پشتکار، از پس هر چالشی برمی‌آیید.

مهر

امروز زمان مناسبی است تا به مسئولیت‌های خود رسیدگی کنید و آن‌ها را به بهترین شکل به پایان برسانید. ممکن است در برخی روابط دوستانه احساس ناامیدی کنید و ناخواسته مجبور به قطع ارتباط شوید؛ در این شرایط، آرامش و تأمل کمک‌کننده خواهد بود. در احساسات خود بیش از حد ایدئال‌گرا و آرمان‌گرا نباشید، زیرا این نوع تفکر می‌تواند شما را آسیب‌پذیر کند.

آبان

در روزهای اخیر بیشتر به سلامت خود توجه کنید. اگر مشکلات قلبی یا عروقی دارید، حتماً با پزشک متخصص مشورت کنید. ورزش را در اولویت قرار دهید؛ زیرا که تضمین‌کننده سلامت شما در آینده خواهد بود. افرادی را که همیشه از شما حمایت کرده‌اند نادیده نگیرید و رابطه خود را با آن‌ها حفظ کنید. در زمینه مالی به موفقیت‌های قابل‌توجهی دست خواهید یافت؛ از آن‌ها به‌درستی استفاده کنید.

آذر

اگر قصد تغییر شغل دارید، برای تصمیم‌گیری بهتر با فردی باتجربه مشورت کنید؛ این کار نه‌تنها مسیر رسیدن به اهداف شما را هموارتر می‌کند، بلکه به انتخابی دقیق‌تر منجر می‌شود. منطقی باشید و اجازه ندهید که تنها احساسات، مسیر تصمیم‌گیری شما را تعیین کند. ممکن است میان شما و نزدیکانتان تنش‌هایی ایجاد شود؛ بهترین راه‌حل برای رفع آن، گفت‌وگو و تعامل سازنده است.

دی

برای حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، مصرف گوشت قرمز و غذاهای چرب را کاهش دهید و ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید. امروز انرژی فوق‌العاده‌ای در خود احساس می‌کنید؛ از این فرصت استفاده کنید تا شادی و احساسات مثبت را به اطرافیان خود منتقل کنید. در تصمیم‌گیری‌های خود عجله نکنید؛ انتخاب‌های نسنجیده ممکن است پیامدهای جبران‌ناپذیری داشته باشند.

بهمن

در روزهای اخیر، وضعیت فکری شما تحت تأثیر استرس و تنش‌های زیاد قرار گرفته است. برای آرامش بیشتر، این تنش‌ها را کاهش دهید و در صورت نیاز با یک روان‌شناس مشورت کنید. برخی کم‌کاری‌های اطرافیان ممکن است مشکلاتی را در مسیر حرفه‌ای شما ایجاد کند. بهتر است در مورد این مسئله با آن‌ها صحبت کنید و راه‌حلی مناسب بیابید. فردی در زندگی‌تان حضور دارد که بسیار به شما اهمیت می‌دهد.

اسفند

از فکر کردن بیش از حد به مسائل بی‌اهمیت اطرافتان خودداری کنید تا ذهن شما درگیر موضوعات غیرضروری نشود. در برخی مسائل، حساسیت زیادی نشان می‌دهید؛ کنار گذاشتن این حساسیت کمک می‌کند که از زندگی بیشتر لذت ببرید. شما فردی توانمند و پراستعداد هستید؛ به همین دلیل، حتی سخت‌ترین مشکلات را می‌توانید با مهارت حل کنید. مدیریت شما در محل کار مورد تحسین دیگران است.