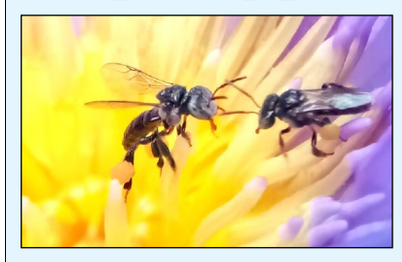
گوناگون

شناسایی مزایای یک نوع عسل منحصربه‌فرد برای سلامتی



قند منحصر به فرد موجود در عسل زنبور عسل بی‌نیش برای دندان، وزن و قند خون مفید است.

به گزارش ایسنا، محققان می‌گویند که عسل حاصل از زنبورهای بدون نیش حاوی مقادیر زیادی قند منحصر به فرد است که جزء اصلی هیچ ماده غذایی دیگری نیست. طیف وسیعی از مزایای سلامتی آن، می‌توان به جلوگیری از پوسیدگی دندان و کمک به کاهش وزن و مدیریت دیابت نوع ۲ اشاره کرد.

به نقل از نیواطلس، زنبورهای عسل بی‌نیش با بیش از ۶۰۰ گونه، بزرگ‌ترین گروه زنبورهای عسل‌ساز هستند. آن‌ها در سراسر مناطق گرمسیری و نیمه‌گرمسیری جهان یافت می‌شوند. برخلاف زنبورهای عسل که عسل خود را در لانه‌های مومی ذخیره می‌کنند، زنبورهای بی‌نیش عسل خود را در ترکیبی از موم مخلوط با رزین درختان ذخیره می‌کنند. عسل زنبور بی‌نیش در مقایسه با عسل زنبور عسل معمولی طعمی ترش و متمایز دارد. هنگامی که محققان دانشگاه کوئینزلند(UQ) مطالعه‌ای را روی عسل زنبورهای بی‌نیش انجام دادند، متوجه شدند که طعم آن تنها چیزی نیست که منحصربه‌فرد است؛ بلکه حاوی قند کمیابی است که آن را سالم‌تر از سایر انواع عسل می‌کند.

دکتر ناتاشا هانگرفورد (Natasha Hungerford)، محقق ارشد و شیمی‌دان و سرپرست و نویسنده مسئول این مطالعه، می‌گوید: ما یک محقق مهمان از مالزی به نام نورهاسنیدا زاواوی (Norhasnida Zawawi) داشتیم که علاقه‌مند به تجزیه و تحلیل قندهای موجود در عسل زنبور بی‌نیش بود. وقتی قندهای موجود در عسل را مشخص کردیم، شگفت‌زده شدیم. مقدار زیادی دی ساکارید پیدا کردیم که با هیچ‌یک از استانداردهای معمول برای قند موجود در غذا مطابقت نداشت. دی ساکارید قندی متشکل از دو مونوساکارید است که به هم متصل شده‌اند. دی‌ساکارید شگفت‌انگیزی که محققان پیدا کردند، ترهالولوز (Trehalulose) نام دارد که از یک مولکول فروکتوز متصل به یک مولکول گلوکز تشکیل شده است. در بین پنج گونه مختلف زنبورهای بی‌نیش از مناطق نوگرمسیری و هندواسترالیایی، محققان برای اولین بار ترهالولوز را به عنوان یک جزء اصلی شناسایی کردند که بین ۱۳ تا ۴۴ گرم در هر ۱۰۰ گرم از عسل هریک از این گونه‌ها را تشکیل می‌داد.

هانگرفورد گفت: این یک یافته هیجان‌انگیز است؛ زیرا این شکر جزء اصلی هیچ غذای دیگری نیست.

به گفته محققان، سطوح بالای ترهالولوز که پیش از این ناشناخته بود، در عسل زنبور بی‌نیش به اثرات گزارش‌شده آن بر سلامت کمک می‌کند. اگرچه از نظر ساختاری شبیه ساکارز است، پیوند غیرمعمول بین گلوکز و فروکتوز در ترهالولوز نسبت به ساکارز پایدارتر است. این بدان معنی است که ترهالولوز در روده کوچک کندتر تجزیه می‌شود و به آن شاخص گلیسمی پایین‌تری می‌دهد. بنابراین به جای جهش ناگهانی، با افزایش آهسته گلوکز خون همراه است.

ارزش گلیسمی پایین ترهالولوز آن را به طور بالقوه در مدیریت دیابت نوع ۲، بهبود کنترل گلوکز خون و حساسیت به انسولین به گزینه‌ای مفید تبدیل می‌کند. همچنین می‌تواند برای افراد پیش دیابتی و افرادی که سعی در کاهش وزن دارند، مفید باشد. افزایش آهسته سطح گلوکز خون ناشی از غذاهای با گلیسمی پایین به افزایش سطح هورمون لپتین کمک می‌کند که به کاهش مصرف غذا در وعده‌های غذایی کمک می‌کند.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ تحقیقات موجود درمورد مزایای سلامتی بالقوه ترهالولوز را بررسی کرد. علاوه بر مزایای ذکرشده درمورد گلیسمی پایین، می‌توان گفت که ترهالولوز در مقایسه با ساکارز، کمتر احتمال دارد که باعث پوسیدگی دندان شود؛ زیرا برای باکتری‌های دهانی که مسئول ایجاد پوسیدگی هستند، غذای مناسبی نیست. همچنین مشخص شد که ۶۰ تا ۷۰ درصد آن بسیار محلول در آب است؛ بنابراین می‌توان از آن در محصولات غذایی مانند مربا و ژله استفاده کرد.

ترکیب قند منحصر به فرد به این معنی است که عسل زنبور بی‌نیش با تعریف استاندارد غذایی بین‌المللی «عسل» مطابقت ندارد؛ بنابراین نمی‌توان آن را به صورت رسمی در بسیاری از مناطق جهان، ازجمله استرالیا به عنوان عسل فروخت.

هانگرفورد می‌گوید: به دنبال مطالعات ما، انجمن زنبورهای بومی استرالیا از استانداردهای غذایی استرالیا و نیوزیلند درخواست کرد تا استاندارد را برای گنجاندن عسل زنبور بی‌نیش تغییر دهند.

در روز ۲۲ ژوئیه سال ۲۰۲۴، مرجع استانداردهای غذایی تأیید خود را صادر کرد؛ به این معنی که اکنون خرید و فروش عسل زنبور بی‌نیش بومی در استرالیا قانونی است.

فراتر از آن، محققان در حال بررسی راه‌هایی هستند تا زنبورها، ترهالولوز بیشتری بسازند.

این عسل می‌تواند در بسیاری از محصولات به عنوان یک شیرین‌کننده با گلیسمی پایین استفاده شود.

ساخت حسگر صوتی مایع با الهام از نهنگ سرخربزه‌ای

یک حسگر صوتی مایع که با تقلید از توانایی نهنگ سرخربزه‌ای ساخته شده است، می‌تواند صداها را در محیط‌های پرسروصدا تشخیص دهد.

به گزارش ایسنا، مهندسان در سال‌های اخیر طیف گسترده‌ای از حسگرهای پیشرفته را برای نظارت با فناوری‌های رباتیک، قابل‌حمل، پوشیدنی و حتی کاشتنی توسعه داده‌اند. داده‌های جمع‌آوری‌شده توسط این حسگرها را می‌توان با استفاده از یادگیری ماشینی پیشرفته تحلیل کرد و به دستگاه‌ها امکان داد تا صداهای خاص را در میان اصوات گوناگون و اشیای خاص را در تصاویر یا سایر محرک‌های متمایز تشخیص دهند.

به نقل از تک اکسپلور، پژوهشگران «دانشگاه کالیفرنیا لس‌آنجلس» (UCLA) اخیراً یک حسگر صوتی مایع ساخته‌اند که به کمک یادگیری ماشینی می‌تواند صداها را با دقت بالا حتی در محیط‌های پرسروصدا تشخیص دهد. این حسگر با الهام از یک اندام دارای چربی ساخته شده است که در پیشانی بسیاری از گونه‌های نهنگ، ازجمله دلفین‌ها و نهنگ‌های عنبر قرار دارد.

«جون چن» (Jun Chen) از پژوهشگران این پروژه گفت: ما در پژوهش خود از بافت چربی واقع در پیشانی نهنگ سرخربزه‌ای الهام گرفته‌ایم. نهنگ سرخربزه‌ای صداهای مورداستفاده در پژواک را متمرکز و تعدیل می‌کند و ویژگی‌های آکوستیک بافت خود را با آب اطراف تطبیق می‌دهد تا صدا بتواند با حداقل اتلاف انرژی به حرکت درآید.

چن و همکارانش تصمیم گرفتند یک سیستم حسی امیدوارکننده ابداع کنند که عملکرد نهنگ سرخربزه‌ای را تقلید می‌کند. این حسگر می‌تواند به کاهش اتلاف انرژی و به حداقل رساندن نویز فرکانس پایین کمک کند، کارایی را در جمع‌آوری داده‌های صوتی افزایش دهد و دقت حسگر را در تشخیص صداها بهبود ببخشد.

چن توضیح داد: هوش مصنوعی یک نقش کلیدی را در سیستم حسی ما برعهده دارد و به طور ویژه از تشخیص صدا پشتیبانی می‌کند. به لطف سیگنال‌های کم‌نویز ثبت‌شده توسط حسگر صوتی مایع، سیستم با پشتیبانی از الگوریتم‌های یادگیری عمیق به دقت بالایی در تشخیص دست می‌یابد.

این حسگر یک ساختار شبکه مغناطیسی سه‌بعدی و منشعب دارد که بر نانوذرات مغناطیسی نئودیمیم- آهن- بور مبتنی است. این نانوذرات که در یک سیال حامل معلق هستند، در مجموع مانند یک آهن‌ربا رفتار می‌کنند.

حسگرهای آکوستیک معمولی، صداهای محیط اطراف خود را با تشخیص تغییر شکل مواد و ارتعاشات ناشی از فشار صدا دریافت می‌کنند. اگرچه این سیستم می‌تواند در بسیاری از کاربردهای روزمره مؤثر باشد، اما در شرایط پیچیده‌تر مانند زیر آب یا محیط‌های بسیار پرسروصدا به همان اندازه خوب کار نمی‌کند.

چن گفت: یکی از برجسته‌ترین دستاوردهای ما، معرفی مواد مایع جدید برای سنجش صوتی است که عملکرد بسیار خوبی از خود نشان داده‌اند. این حسگرها نه‌تنها به‌طور مؤثر در هوا کار می‌کنند، بلکه می‌توانند در محیط‌های زیر آب مانند اقیانوس‌ها نیز برای شناسایی حیوانات دریایی و کاربردهای دیگر استفاده شوند.

وی افزود: ما در پژوهش‌های بعدی خود، از هوش مصنوعی برای بهینه‌سازی مواد مایع درون حسگر استفاده خواهیم کرد و به آن امکان خواهیم داد تا به طور انتخابی، حذف نویز فعال را برای کاربردهای گسترده‌تر اعمال کند.

این پژوهش در مجله «Nature Electronics» به چاپ رسید.

خورشت داوود پاشا

خورشت داوود پاشا یکی از خورشت‌های معروف ترکیه است که شباهت‌هایی به خورشت فسنجان ما ایرانی‌ها دارد. برای مطالعه این آموزش آشپزی ترکیه‌ای در ادامه با ما همراه باشید.

مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت چرخ‌کرده: ۴۰۰ گرم
پیاز: ۲ عدد متوسط
رب انار: ۲ قاشق غذاخوری
نعناع تازه یا خشک: ۲ قاشق غذاخوری
آب جوش: ۲ لیوان
نمک و فلفل سیاه: به اندازه کافی
زردچوبه و روغن: به مقدار کافی

طرز تهیه

مرحله اول

ابتدا یکی از پیازها را رنده می‌کنیم و با فشار دست آب اضافه‌اش را می‌گیریم. سپس پیاز آب‌گرفته را داخل یک کاسه مناسب می‌ریزیم. در ادامه گوشت چرخ‌کرده را به‌همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به کاسه حاوی پیاز اضافه می‌کنیم.

مرحله دوم

حالا مواد داخل کاسه را مانند مایه کباب کوبیده به‌خوبی ورز می‌دهیم تا حالتی چسبناک و منسجم پیدا کنند. پس از اینکه گوشت چرخ‌کرده کاملاً منسجم شد، به اندازه گردو از آن برمی‌داریم و به شکل گردو شکل می‌دهیم.

مرحله سوم

گوشت‌های قلقلی را داخل یک ظرف مناسب قرار می‌دهیم؛ سپس روی ظرف را با سلفون می‌پوشانیم و به مدت یک ساعت در یخچال قرار می‌دهیم. پس از گذشت یک ساعت، یک تابه مناسب روی حرارت قرار می‌دهیم و مقداری روغن داخل آن می‌ریزیم.

مرحله چهارم

پیاز باقی‌مانده را به‌صورت نگینی ریز خرد می‌کنیم و داخل تابه تفت می‌دهیم تا سبک شود؛ سپس گوشت‌های قلقلی را داخل تابه می‌ریزیم و خوب تفت می‌دهیم تا تمام قسمت‌های گوشت به صورت کاملاً یکدست سرخ شود.

مرحله پنجم

پس از اینکه گوشت‌های قلقلی سرخ شد، نعناع را اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم؛ سپس رب انار را داخل یک لیوان آب حل می‌کنیم و به مواد داخل تابه اضافه می‌کنیم. حالا صبر می‌کنیم تا آب به جوش بیاید و گوشت‌های قلقلی مغزپخت شوند.

مرحله ششم

حالا حرارت زیر تابه را کاملاً ملایم می‌کنیم تا خورشت به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت جا بیفتد و روغن بیندازد. پس از اینکه خورشت داوود پاشا آماده شد، آن را داخل ظرف موردنظرمان می‌کشیم و به‌همراه برنج یا نان سرو می‌کنیم.

نکته کلیدی

در برخی دستورها این خورشت را با پوره گوجه‌فرنگی درست می‌کنند. برای این منظور ۴ عدد گوجه‌فرنگی بزرگ را به‌صورت پوره به خورشت اضافه می‌کنیم. اضافه کردن گوجه‌فرنگی باعث می‌شود خورشت طعم و رنگ بهتری داشته باشد.

رنگ‌آمیزی کنید

جدول شماره ۲۰۱۱

افقی

۱- رونق بازار؛ از نقش‌آفرینان فیلم سینمای آباجان ۲- واجب و لازم؛ عنوان درشت روزنامه؛ کالبدشکافی ۳- ای خدا زاری ز تو مرهم ز تو، هم دعا از تو... هم ز تو؛ همین دم؛ قدرت ۴- دستور اجازه‌کاری؛ جدید و نو؛ جشن باستانی ۵- هنوز شاد نشده؛ تخت و سریر؛ وزیر انوشیروان ۶- فم؛ بزرگراه میان دهان و معده؛ سر گوسفند را می‌برد؛ شمارش کردن ۷- سستی؛ به پایان رساندن؛ پیش‌درآمد اطوار ۸- نیازمندی؛ متضاد صحت؛ در آرزوی فرزند ۹- علف خشک؛ قاره دو تکه؛ شهر دریاچه بزنگان در استان خراسان رضوی ۱۰- موی پیچیده؛ راه فرار؛ واحد مقاومت الکتریکی؛ نمک ۱۱- قاره کهن؛ برخی در خواب کی کشند؛ برخی از بر تشخیص نمی‌دهند ۱۲- حجمی به شکل مثلث؛ یار شیرین؛ جناح لشگر ۱۳- جمع نفس؛ زمام؛ دارای یک اسم ۱۴- اتفاق‌ها؛ میوه صددانه یاقوت؛ اهل ناحیه خاص ۱۵- علم بررسی ساختار بدن جانداران؛ منگوله

عمودی

۱- کاروانسرایی در ۴۵کیلومتری شهر سرخش؛ پرنده‌ای بزرگ و آبزی از تیره لک‌لک‌سانان ۲- مبهوت؛ خودکشی؛ دوستان ۳- روزگارها؛ شاهد؛ دارایی‌ها ۴- نقطه به نقطه؛ ردیف قالی؛ شبیه؛ از میوه‌ها ۵- شوک قیمتی؛ علم مطالعه گذشتگان؛ شمارش ۶- مرادف فراوان؛ برای اینکه آیین‌های سنتی ۷- دورویی؛ پادشاه کیانی؛ گرو بستن ۸- دختر بی‌پدر؛ پرهیزگار و خداترس؛ قابل خواندن ۹- نشان خاص؛ ظالم؛ واحد شمارش چارپا ۱۰- شهر زیارتی عراق؛ ساخته‌شدن از آهن؛ شهر رازی ۱۱- یار پت؛ محیط آشفته؛ شن نرم ۱۲- ظرف شستن لباس؛ واژه تمجید؛ سنگ آسیاب؛ موسیقی و رقص برزیلی ۱۳- مشکل تنفسی در کودکان خردسال؛ شرم؛ شرکت رایانه چینی ۱۴- شکارچی؛ شکایت‌کردن؛ جایزه اسکار تلویزیونی ۱۵- دکوراتور؛ بسیار شگفت‌انگیز

	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 ۲۰۱۰

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

فال امروز

فروردین

به خاطر داشته باشید که زندگی همیشه فراز و فرودهای خاص خودش را دارد و اجازه ندهید مشکلات روزمره روز شما را خراب کند. دستتان را روی زانوی خود بگذارید و فکری برای افزایش درآمد کنید. تلاش‌های زیادی در زندگی انجام داده‌اید؛ با این حال آن‌گونه که باید و شاید به زحمت‌های‌تان اهمیت نمی‌دهید و همیشه خودتان را دست‌کم گرفته‌اید. ادامه این رویکرد به صلاح شما نیست.

اردیبهشت

گرفتاری مالی دارید و ذهنتان حسابی مشغول است؛ با این حال به صلاح شماست که بیش از حد ذهنتان را مشغول نکنید. این گرفتاری‌ها در چند روز آینده خاتمه پیدا می‌کند و اوضاع مالی‌تان بهتر می‌شود. امروز از آن روزهاست که خاطره‌های خوش کودکی در ذهنتان تداعی می‌شود و احساس می‌کنید که کودک درونتان زنده شده است. این احساس را به فرصتی برای شادی و تفریح تبدیل نمایید.

خرداد

شرایطی برای مسافرت مهیا می‌شود. راهی سفر شوید و لحظه‌هایی خاطره‌ساز را در مسافرت تجربه کنید. انسان پرتلاشی هستید و حتی برای لحظه‌ای از تلاش و کوشش دست نمی‌کشید. با این حال چندان که انتظار دارید به دستاوردهای چشمگیری نرسیده‌اید. اجازه ندهید این شرایط زمینه افسردگی شما را فراهم کند. به تلاش خود ادامه دهید و مطمئن باشید با موفقیت‌های ارزشمندی روبه‌رو خواهید شد.

تیر

اتفاق پیش‌بینی‌نشده‌ای انتظار شما را می‌کشد. امروز بیشتر از همیشه مواظب باشید و کاری نکنید که خطری به‌دنبال داشته باشد. فردی از شما درخواست پول دارد، اما به صلاحتان است که دست رد به سینه او بزنید. چند وقتی است که فرصتی را برای بودن در کنار اعضای خانواده اختصاص نداده‌اید و اعضای منزل دلتنگ شما هستند. ادامه این وضعیت چیزی به غیر از دلخوری به دنبال نخواهد داشت.

مرداد

از لحاظ مالی روز بسیار خوبی را در پیش دارید و پولی به دستتان می‌رسد. شرط عقل این است که تمامی این پول را خرج نکنید و قسمتی از آن را برای روز مبادا کنار بگذارید. یکی از اطرافیان فرزندی به دنیا آورده و به جشن برای این نورسیده دعوت می‌شوید. در این مراسم شرکت کنید و لحظه‌های شادی را در کنار دوستان تجربه نمایید. شرایطی برای دستیابی به یکی از آرزوهای دیرینه‌تان پیدا می‌کنید.

شهریور

انسان پرکاری هستید و لحظه‌ای دست از کار و تلاش برنمی‌دارید؛ اما کار زیاد برای شما نگرانی‌های بیشتری به دنبال دارد و امروز بیشتر از همیشه مضطرب و نگران هستید. قبل از اینکه این رویکرد کار دستتان بدهد، تعادل بیشتری میان کار و تفریح برقرار کنید و به خودتان کمی استراحت بدهید. رهسپار سفر هستید. در این مسافرت چشم از چمدان‌ها و لوازم خود برندارید.

مهر

از زندگی که دارید راضی نیستید و دائم خودتان را سرزنش می‌کنید؛ ادامه این رویکرد چیزی به غیر از افسردگی برای شما به دنبال ندارد. در نتیجه امروز زمان مناسبی است که دست از سرزنش خود بردارید و به فکر تقویت روحیه‌تان باشید. کار مهمی در پیش رو دارید، اما از انجام این کار سر باز می‌زنید و آن را به آینده موکول کرده‌اید. عقب انداختن این کار مهم چیزی به غیر از ضرر برای شما به دنبال ندارد.

آبان

احساس می‌کنید از همیشه بیشتر انرژی دارید؛ از این روحیه برای کمک به دیگران استفاده کنید. روحیه‌ای خودخواه دارید و زندگی را به کام خود و اطرافیان تلخ کرده‌اید. امروز بهترین زمان برای ترک این رفتار است. انسان عجولی هستید، اما اجازه ندهید این روحیه کارهای مالی و تجاری شما را به خطر بیندازد. در چند روز آینده اتفاق فرخنده‌ای در زندگی شما رخ می‌دهد. این اتفاق را به فال نیک بگیرید.

آذر

کار ناتمامی دارید که ذهن شما را به خود مشغول کرده است. امروز فرصتی فراهم می‌شود تا این کار ناتمام را به پایان برسانید. روحیه ولخرجی دارید و اهل پس‌انداز و صرفه‌جویی نیستید. این روحیه را کنار بگذارید و به خودتان قول بدهید که قسمتی از درآمدتان را برای روز مبادا پس‌انداز کنید. خبری خوشحال‌کننده به دست شما می‌رسد. این خبر را با دوستان و آشنایان به اشتراک بگذارید.

دی

روحیه پرخاشگرانه‌ای که دارید را کنار بگذارید و مطمئن باشید کنار گذاشتن این روحیه زمینه منفعت شما را فراهم می‌کند. شادی‌های خود را با اطرافیان به اشتراک بگذارید و به دوستان و آشنایان ثابت نمایید که از هر فرصتی برای محبت به دیگران بهره می‌گیرید. زحمت‌هایی که کشیده‌اید، امروز به بار می‌نشیند. از این شرایط درس بگیرید و زندگی را به‌گونه‌ای ادامه دهید تا درآینده دستاوردهای بیشتری داشته باشید.

بهمن

امروز با حجم زیادی از کارها روبه‌رو خواهید شد، اما انرژی لازم را به دست می‌آورید و خسته نمی‌شوید. خلاقیت و استعداد خود را دست‌کم نگیرید و از این توانایی‌ها نهایت استفاده را ببرید. فردی امروز از شما تقاضایی دارد اما از انجام آن ناتوان هستید. در چنین شرایطی به صلاح شماست که برای انجام چنین کاری خودتان را به دردسر نیندازید. مشکلی سر راهتان قرار خواهد گرفت.

اسفند

راهی سفری دور و دراز هستید و در این سفر خطرهای زیادی سلامت شما را تهدید می‌کند؛ در نتیجه تا جایی که امکان دارد این سفر را به آینده موکول نمایید. روز شلوغی در پیش دارید و حجم زیاد کارها شما را خسته و کوفته خواهد کرد؛ اما اجازه ندهید کمرتان زیر بار کارهای روزانه خم شود و روحیه‌ای خستگی‌ناپذیر را برای انجام کارهای شلوغ امروز در پیش بگیرید.