روزنامه صبح ایران
سیراز
سه‌شنبه> ۲۱ شهریور >۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۹۲۳

گوناگون

مکانیسم عامل بهبود نیافتن زخم‌های دیابتی شناسایی شد

مکانیسمی که به بهبود نیافتن زخم‌های دیابتی یا کندی روند بهبود آنها منجر می‌شود، در پژوهش جدید پژوهشگران آمریکایی شناسایی شد.

به گزارش ایسنا و به‌نقل از نیو اطلس، پژوهشگران «دانشگاه پیتسبرگ»(University of Pittsburgh) مکانیسمی را کشف کرده‌اند که باعث می‌شود زخم‌های بیماران دیابتی کندتر بهبود پیدا کنند و آنها را در معرض خطر عفونت و سایر عوارض جدی قرار دهند. پژوهشگران می‌گویند که یافته‌های آنها می‌توانند روش جدیدی را برای بهبود این بیماری ارائه دهند.

ذرات پیام‌رسان در اندازه نانو که به طور طبیعی توسط سلول‌ها تولید می‌شوند، «اگزوزوم»(Exosome) نام دارند و مسئول ارتباط بین سلول‌ها هستند. آنها محموله‌ای شامل پروتئین‌ها، لیپیدها و مواد ژنتیکی را به سلول‌های گیرنده می‌رسانند و پاسخ بیولوژیکی سلول را به طور مؤثر تغییر می‌دهند.

اگزوزوم‌ها با واکنش‌های ایمنی و التهابی بدن مرتبط هستند؛ پژوهش جدید دانشگاه پیتسبرگ، نقش اگزوزوم‌ها را در بیماران دیابتی مورد بررسی قرار داده است. زخم‌های این بیماران دیرتر بهبود می‌یابند، سریع‌تر پیشروی می‌کنند و خطر عفونت و سایر عوارض جدی را افزایش می‌دهند.

«چاندان سن»(Chandan Sen) از پژوهشگران این پروژه گفت: در بیماران مبتلا به دیابت، بهبود زخم به دلیل التهاب بیش از اندازه مختل می‌شود؛ این زخم‌های مزمن در صورت عدم درمان می‌توانند به قطع عضو منجر شوند. سالانه بیش از ۱۰۰ هزار مورد قطع عضو مرتبط با دیابت در آمریکا رخ می‌دهد. هدف ما این است که با درک بیشتر در مورد بهبود زخم و ارائه درمان‌های جدید، این آمار را کاهش دهیم.

پژوهشگران مایع روی بانداژ فشار منفی که زخم‌های مزمن ۲۲ بیمار دیابتی و ۱۵ بیمار غیر دیابتی را پوشانده بود، جمع‌آوری کردند. «درمان زخم با فشار منفی»(NPWT) با اعمال فشار برای خارج کردن مایع و عفونت، بسته شدن زخم را تقویت می‌کند. یک بانداژ مخصوص روی زخم قرار می‌گیرد و به یک پمپ خلاء متصل می‌شود.

سن گفت: این بانداژها معمولاً در سطل زباله انداخته می‌شوند، اما مایع زخم در واقع نمونه بسیار ارزشمندی است که آنچه در سرتاسر زخم می گذرد، منعکس می‌کند. به‌عنوان مثال، اگر زخم عفونی شده باشد، مایع نیز آثاری را از آن عفونت به همراه خواهد داشت.

پژوهشگران مایع و اگزوزوم‌های تولیدشده توسط کراتینوسیت‌ها را که سلول‌های ضروری برای ترمیم پوست هستند، بررسی کردند. معمولاً هنگامی که اگزوزوم‌های حامل محموله از سلول‌ها آزاد می‌شوند، سلول‌های ایمنی موسوم به ماکروفاژها که هماهنگ کردن بهبود زخم را بر عهده دارند، آنها را جذب می‌کنند.

آنها دریافتند که نه تنها اگزوزوم‌های بیماران دیابتی موسوم به «دیااگزوزوم»(diaexosomes) محموله‌های گوناگونی را حمل می‌کنند، بلکه تعداد دیااگزوزوم‌ها در مایع زخم بیماران دیابتی بسیار کمتر از تعداد اگزوزوم‌ها در مایع زخم غیر دیابتی و ماکروفاژهاست.

هنگامی که ماکروفاژهای غیر دیابتی با اگزوزوم‌ها در یک جا قرار گرفتند، فاکتورهایی را برای رفع التهاب تولید کردند که نشان می‌دهد سیگنال درست درمان زخم را از اگزوزوم گرفته‌اند. با وجود این، زمانی که آزمایش با استفاده از دیااگزوزوم‌ها تکرار شد، ماکروفاژها به‌جای آن فاکتورهای پیش‌التهابی را تولید کردند.

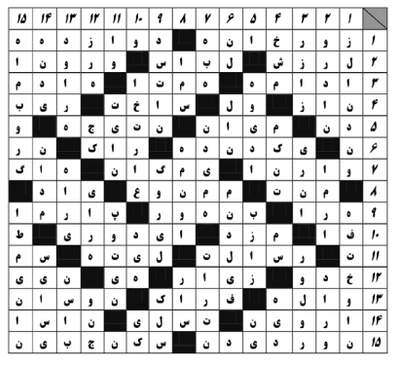
سن ادامه داد: اگر سیگنال‌های موجود در اگزوزوم‌ها درست باشند، ماکروفاژ می‌داند که چگونه التهاب زخم را برطرف کند. در دیابت، ارتباط بین کراتینوسیت‌ها و ماکروفاژها به خطر می‌افتد؛ بنابراین، ماکروفاژها به تحریک کردن التهاب ادامه می‌دهند و زخم نمی‌تواند بهبود یابد. پژوهشگران می‌گویند که یافته‌های آنها بینش‌های مهمی را در مورد یک عارضه اصلی دیابت ارائه می‌دهد و می‌تواند روش جدیدی را برای درمان این بیماری معرفی کند.

سن گفت: دیااگزوزوم باعث انحراف درمان می‌شوند؛ به طوری که رفع التهاب به خطر می‌افتد؛ این فقط به زخم محدود نمی‌شود. در حالی که اگزوزوم‌ها مسئول بسیاری از عملکردهای بدن هستند، دیااگزوزوم‌ها می‌توانند در سایر عوارض دیابت نقش داشته باشند؛ این پژوهش، راه جدیدی را برای تفکر می‌گشاید.

پژوهشگران اکنون در حال بررسی کردن این موضوع هستند که چگونه می‌توانند دیااگزوزوم‌ها را برای بهبود زخم در بیماران دیابتی هدف قرار دهند. به گفته پژوهشگران، یکی از راه‌ها خنثی کردن تغییرات شیمیایی است که در دیااگزوزوم‌ها رخ می‌دهد. راه دیگر، جداسازی اگزوزوم‌های دیابتی و بارگیری آنها با محموله از دست‌رفته پیش از تزریق مجدد به بافت زخم است.

این پژوهش در مجله «NanoToday» به چاپ رسید.

پاسخ جدول شماره ۱۷۹۷



طرز تهیه جوجه کباب

جوجه کباب یکی از انواع غذاهای خوش‌مزه و بسیار پرطرفدار ایرانی است که با دستورها و طعم‌های بسیار متنوعی تهیه می‌شود. این غذای خوش‌مزه یکی مرسوم‌ترین کباب‌های ایرانی است که پای ثابت دورهمی‌ها و مهمانی‌ها است و به همین دلیل به‌عنوان یکی از مجلسی‌ترین غذاهای ایرانی شناخته می‌شود. علاوه بر این جوجه کباب خیلی فوری آماده می‌شود و می‌توانیم مواد آن را از قبل آماده کنیم و از غذاهای حاضری محسوب می‌شود که بیشتر در گردش‌های بیرون از خانه و پیک‌نیک کاربرد دارد. برای مشاهده آموزش طرز تهیه جوجه کباب زعفرانی در ادامه با همراه باشید.

مواد لازم برای ۴ نفر

مرغ: ۱ عدد متوسط
پیاز: ۲ عدد بزرگ
ماست چکیده: ۱۰۰ گرم
زعفران دم‌کرده: ۴ قاشق غذاخوری
روغن زیتون: ۴ قاشق غذاخوری
کره: ۱۰۰ گرم
زنجبیل تازه:۵۰ گرم
آبلیمو: ۶ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل‌سیاه: به اندازه کافی

طرز تهیه

مرحله اول: آماده‌سازی گوشت مرغ

برای تهیه جوجه کباب رستورانی ابتدا مرغ را می‌شوییم و پوست‌های اضافی آن را جدا می‌کنیم سپس به صورت جوجه کبابی خرد می‌کنیم. اگر می‌خواهید جوجه کباب را به صورت مجلسی برای مهمانی‌های خود تهیه کنید؛ بهتر است فقط از سینه مرغ استفاده کنید.

مرحله دوم: اضافه کردن پیاز به گوشت مرغ

پس از خرد کردن مرغ آن را داخل یک کاسه جادار می‌ریزیم؛ در ادامه پیازها را به صورت خلالی درشت یا حلقه‌ای خرد می‌کنیم و میان گوشت‌های خردشده مرغ قرار می‌دهیم. البته در صورت تمایل می‌توانید از آب پیاز هم برای طعم‌دار کردن گوشت مرغ استفاده کنید.

مرحله سوم: افزودن مواد اصلی

در این مرحله ابتدا روغن زیتون را اضافه می‌کنیم و خوب با گوشت مرغ مخلوط می‌کنیم سپس آبلیمو را به همراه نمک، فلفل‌سیاه، ماست چکیده و ۲ قاشق غذاخوری زعفران دم‌کرده به کاسه حاوی گوشت مرغ اضافه می‌کنیم و با دست مواد داخل کاسه را خوب مخلوط می‌کنیم تا یک‌دست شوند.

مرحله چهارم: استراحت و طعم‌دار کردن گوشت

در مرحله بعدی درب کاسه را با سلفون می‌پوشانیم و کاسه را به مدت حداقل ۲ ساعت در یخچال قرار می‌دهیم تا گوشت مرغ علاوه بر اینکه استراحت کند، طعم‌دار نیز شود. البته اگر می‌خواهید جوجه کباب شما مانند رستوران‌ها شود بهتر است گوشت مرغ را از شب قبل طعم‌دار کنید.

مرحله پنجم: به سیخ کشیدن جوجه‌ها

پس از اینکه گوشت مرغ طعم‌دار شد آن را از یخچال خارج می‌کنیم سپس گوشت‌های مرغ را روی یک سطح صاف مثل تخته گوشت قرار می‌دهیم و با دست هر قطعه گوشت مرغ را نگه می‌داریم و سیخ را از داخل آن عبور می‌دهیم.

مرحله ششم: نکات سیخ کردن جوجه‌ها

برای سیخ کردن باید یک نکته مهم را در نظر بگیرید، مثل قسمت‌های استخوانی مثل کتف و بال‌ها را در یک سیخ قرار دهید و قطعات گوشت لُخم مانند گوشت سینه را در یک سیخ قرار دهید تا جوجه کباب‌ها به طور یکسان بپزند.

مرحله هفتم: آماده‌سازی منقل ذغال

در این مرحله باید منقل ذغال را آماده کنیم، پس از اینکه منقلِ ذغال آماده شد حتماً به این نکته توجه داشته باشید که ذغال‌ها کاملاً روشن باشند و دود نکنند، زیرا دود موجود در ذغال‌ها علاوه بر اینکه برای بدن زیان‌آور است باعث می‌شود طعم کباب‌ها دودی شود.

مرحله هشتم: چیدن جوجه‌ها روی منقل

پس از آماده شدن ذغال‌ها، سیخ‌ها را به ترتیب روی منقل می‌چینیم و اجازه می‌دهیم کباب‌ها کمی خودشان را بگیرند سپس آنها را به صورت مداوم می‌چرخانیم تا به صورت یک‌دست کباب شوند. در حین کباب شدن جوجه‌ها باید سُس کره را آماده کنیم.

مرحله نهم: استفاده از سس کره

کره را ذوب می‌کنیم و باقی‌مانده زعفران دم‌کرده را به آن اضافه و خوب مخلوط می‌کنیم. پس از اینکه جوجه‌ها به طور کامل کباب شدند با یک قلم موی تمیز از سس کره روی دو طرف جوجه‌های می‌مالیم و اجازه می‌دهیم یک دقیقه دیگر روی حرارت بمانند.

مرحله دهم: سرو کردن جوجه کباب

پس از گذشت یک دقیقه سیخ جوجه کباب را از روی منقل برمی‌داریم و روی دیس قرار می‌دهیم. با دست جوجه‌ها را نگه می‌داریم سپس سیخ را بیرون می‌کشیم؛ در پایان جوجه کباب را به همراه نان یا برنج سرو می‌کنیم.

خلاصه طرز تهیه جوجه کباب

برای تهیه جوجه کباب مرغ را خرد می‌کنیم، سپس پیاز و مواد اصلی مانند روغن زیتون، آبلیمو و زعفران را اضافه و ترکیب می‌کنیم. گوشت مرغ را به مدت حداقل دو ساعت در یخچال می‌گذاریم تا طعم بگیرد. پس از آن، جوجه‌ها را به سیخ‌ها می‌کشیم، سپس منقل ذغال را آماده می‌کنیم و سیخ‌ها را روی منقل می‌چینیم. در حین پخت سس کره و زعفران را روی جوجه‌ها می‌مالیم و در پایان، جوجه کباب‌ها را به همراه نان یا برنج سرو می‌کنیم.

سفت شدن جوجه کباب

اگر می‌خواهید جوجه کباب شما خشک و سفت نشود و مانند رستوران‌ها نرم و خوش‌مزه باشد، حتماً مقدار آب لیموترش موجود در جوجه کباب را با دقت اضافه کنید و از اضافه کردن آب لیمو ترش زیاد خودداری کنید، زیرا گوشت مرغ را سفت می‌کند. اضافه کردن آبلیموی زیاد علاوه بر اینکه باعث سفت شدن جوجه کباب شده باعث می‌شود طعم جوجه کباب شما بیشتر از اینکه شبیه جوجه کباب باشد شبیه جوجه ترش شود و به طور کل ماهیت کباب شما زیر سؤال برود نکته دیگر اینکه حتماً قبل از اضافه کردن مواد طعم‌دهنده، روغن زیتون (یا روغن مایع) را به گوشت مرغ اضافه کنید و گوشت را به خوبی با روغن مخلوط کنید تا روغن به طور کامل گوشت را کاور کند، سپس دیگر مواد را اضافه کنید.

مقدار مرغ برای جوجه کباب جمعیتی

تهیه جوجه‌کباب یک هنر است که نیاز به توجه به جزییات دارد؛ از انتخاب گوشت مرغ با وزن مناسب تا استفاده از مقادیر دقیق ادویه‌ها، همه‌چیز تأثیرگذار است. استانداردهای اتحادیه رستوران‌داران به‌عنوان یک معیار مطمئن برای وزن گوشت مرغ مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای یک جوجه کباب با استخوان حدوداً ۴۰۰ گرم و برای جوجه کباب بدون استخوان حدوداً ۳۰۰ گرم گوشت مرغ مورد نیاز است.

جوجه کباب با سُس مایونز

یکی از موادی که برای طعم‌دار کردن جوجه کباب استفاده می‌شود سس مایونز می‌باشد؛ برای مقدار مواد بالا یک فنجان سس مایونز را به همراه ۲ قاشق غذاخوری ماست چکیده مخلوط کرده و به همراه دیگر مواد برای طعم‌دار کردن جوجه‌ها استفاده می‌کنیم. با این کار طعم جوجه کباب متفاوت‌تر می‌شود و ممکن است همه دوست نداشته باشند، پس حتماً قبل از اینکه برای مهمانان خود با این روش جوجه کباب درست کنید طعم آن را تست کنید!

طرز تهیه جوجه کباب درون تابه

برای تهیه جوجه کباب تابه‌ای، ابتدا گوشت مرغ را به قطعات مکعبی برش می‌زنیم و در یک کاسه می‌ریزیم. زعفران دم‌کرده، پیاز خردشده، ماست چکیده، آبلیمو، نمک و فلفل را به آن اضافه می‌کنیم؛ پس از مخلوط کردن مواد، کاسه را چند ساعت در یخچال قرار می‌دهیم. پس از طعم دار شدن جوجه‌ها، آنها را بدون سیخ یا با سیخ چوبی در تابه‌ای با حرارت متوسط و مقدار کمی روغن، می‌چینیم و به صورت یک‌دست سرخ می‌کنیم.

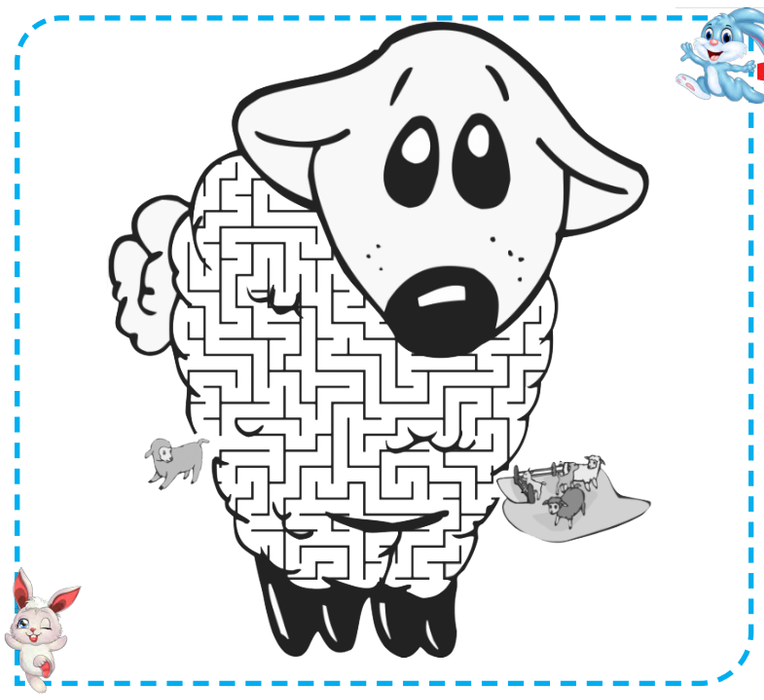
طرز تهیه جوجه کباب لبنانی

برای تهیه جوجه کباب لبنانی، ابتدا سیر را رنده کرده و با روغن در تابه تفت می‌دهیم؛ سپس نمک، فلفل سیاه، پاپریکا و در صورت تمایل رب گوجه‌فرنگی یا زعفران دم‌کرده اضافه می‌کنیم. مرغ را برش می‌زنیم و با فلفل دلمه‌ای خردشده، ماست چکیده، آبلیمو، ارده و روغن مایع مخلوط می‌کنیم. در صورت تمایل جعفری یا شوید خشک اضافه می‌کنیم. مخلوط حاصل را یک شب در یخچال می‌گذاریم و روز بعد، جوجه‌ها را به سیخ کشیده و روی منقل ذغالی کباب می‌کنیم.

جوجه کباب کاری

یکی دیگر از روش‌های طعم‌دار کردن گوشت مرغ برای تهیه جوجه کباب استفاده از ادویه کاری است که باعث می‌شود طعمی متفاوت را تجربه کنیم؛ جوجه کباب کاری به دلیل استفاده از ادویه‌های فراوان به جوجه کباب هندی هم شهرت دارد.

رنگ‌آمیزی کنید



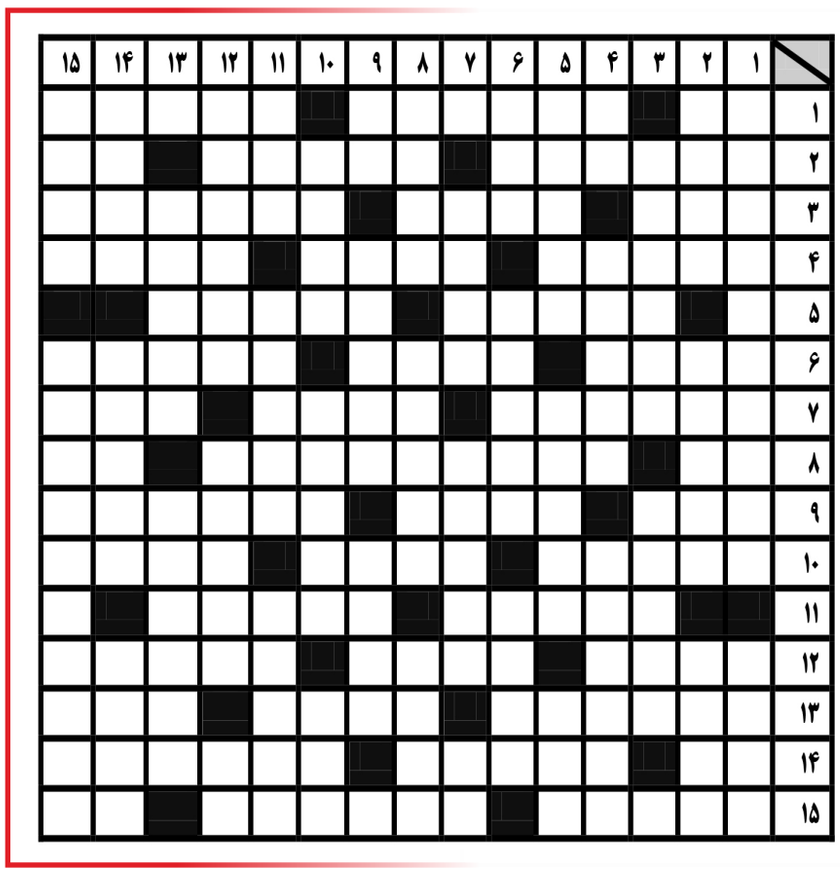
جدول شماره ۱۷۹۸

افقی

۱- رج و رده؛ جنوبی‌ترین شهر استان خراسان رضوی؛ عظمت و اقتدار ۲- کلبه علفی؛ اشاره به چیز نامعین؛ به دنیا آوردن بچه ۳- کندن زمین؛ پول سابق اروپایی؛ از نیروهای سه‌گانه ارتش ۴- دانه کوبیده‌شده گندم؛ رغبت آبستن به خوراکی‌ها؛ خرگوش ۵- از سازهای سازهی؛ هم‌نشین ۶- رودی در فرانسه؛ بشر؛ نادر ۷- قطعه لوله خمیده برای تغییر مسیر لوله اصلی؛ درخور؛ پدر آذری ۸- تلخ؛ تندرو؛ موی پیچیده ۹- الفت؛کامل‌کننده؛ جزیره سردسیر امریکای شمالی ۱۰- شهرت‌طلب؛ از توابع استان بوشهر؛ والده ۱۱- محروم؛ درس‌دادن ۱۲- مجموعه دستاوردهای مادی و معنوی بشر در یک عصر معین؛ ترسناک؛ تأثیر ۱۳- خبره؛ سنگ آسمانی؛ نکته‌ها ۱۴- دهان؛ نسبت‌دادن گناه به کسی؛ قاضی تحقیق ۱۵- ناگزیر؛ نوعی خط اسلامی ظریف؛ منقار

عمودی

۱- از القاب حضرت مهدی(عج)؛ سرپرستی ۲- دانه تند خوراکی؛ بندر توریستی بلغارستان؛ قابله ۳- از گل‌های زیبا؛ جانور دوزیست ۴- از مصالح ساختمانی؛ عامل بیماری؛ هر موجود زنده ۵- خوراکی از تخم‌مرغ؛ از جنگ‌های مسلمانان و رومیان؛ کوچکترین ذره عنصر ۶- خطاب محترمانه مردانه؛ بی‌دین؛ نام مادر گرامی پیامبر اسلام ۷- شیوه و اسلوب؛ دستار؛ واحد سطح ۸- شل و رقیق؛ نوشته موضوعی کمتر از بیست کلمه؛ سبز تیره ۹- عدد دورقمی؛ آرزوها؛ درجه ۱۰- جدید و امروزی؛ فرکانس؛ با اطوار می‌آید ۱۱- همسایه؛ گردی براق در رنگ‌های مختلف برای نقاشی؛گوشه‌نشین ۱۲- در آفرینش ز یک گوهرند؛ نامی برای پسران؛ ماه سرد ۱۳- از پیامبران؛ از سلسله‌های حاکم بر ایران ۱۴- سنگین؛ نرم‌افزار طراحی و نقشه‌کشی؛ آحاد ۱۵- استغفارکننده؛ پیوند اقتصادی بین چند کشور برای خرید و فروش کالا



فال امروز

فروردین

ذهن آشفته‌ای دارید و دائم به اتفاق‌های ناخوشایندی فکر می‌کنید که در گذشته تجربه کرده‌اید؛ ادامه این شرایط چیزی به‌غیر از افسردگی برای شما به دنبال ندارد. به‌جای فکر به گذشته به آینده درخشان خود فکر کنید و به یاد داشته باشید که گذشته‌ها گذشته است. به فکر افزایش درآمد هستید، اما بی‌گدار به آب نزنید و پولی که با هزار و یک زحمت به دست آورده‌اید را پس از مشورت با افراد باتجربه، سرمایه‌گذاری کنید.

اردیبهشت

با مشکلی روبه‌رو هستید که راه حلی برای آن پیدا نمی‌کنید؛ اجازه ندهید این مشکل شما را از پا در بیاورد و برای حل آن از دوستان و آشنایان کمک بگیرید. نگرانی‌های خود را با اطرافیان درمیان نمی‌گذارید؛ قبل از اینکه این روحیه زمینه افسردگی شما را فراهم کند با فردی که سنگ صبور شماست، درد دل کنید و بار غصه‌های خود را زمین بگذارید. روز خوبی را برای سرمایه‌گذاری در پیش دارید.

خرداد

امروز فردی قصد اذیت شما را دارد؛ اجازه ندهید این فرد به نیت شوم خودش برسد. 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. روز خوبی برای آشنایی با افراد جدید و پیدا کردن دوستان تازه است. دوستی قدیمی امروز برنامه‌ای خاص تدارک دیده تا به شما ثابت کند که همیشه به فکرتان است.

تیر

وعده و وعیدهای پوشالی را کنار بگذارید و به اطرافیان ثابت نمایید که سر قول‌هایتان می‌مانید. مشکل مالی بزرگی دارید و چاره‌ای پیدا نمی‌کنید به‌غیر از اینکه برای حل این مشکل از پس‌انداز خود کمک بگیرید، اما جایی برای نگرانی وجود ندارد؛ چراکه در آینده با پس‌انداز بیشتر، شرایط مالیتان ثبات پیدا می‌کند. زندگی را جدی‌تر بگیرید و با برنامه‌ریزی دقیق‌تری هدف‌هایتان را دنبال کنید.

مرداد

مشکلات مالی زیادی دارید، اما این مشکلات به پایان می‌رسد و پس از مدت‌ها پولی روانه حساب‌های بانکیتان می‌شود؛ از این اتفاق درس بگیرید و از امروز قسمتی از پول‌های خود را برای روز مبادا کنار بگذارید. مهارت‌های زیادی دارید و انسان توانمندی هستید؛ با این‌حال مهارت‌های خود را به رخ اطرافیان نمی‌کشید و دوستان و آشنایان آن‌گونه که باید و شاید از توانمندی‌های شما خبر ندارند.

شهریور

روز را با ورزش و تحرک آغاز کنید و تنبلی را کنار بگذارید. به لحاظ مالی روز بسیار حساسی را در پیش رو دارید و به مشکل مالی برخورد خواهید کرد، اما برای حل این مشکل روی کمک دیگران نمی‌توانید حساب باز کنید؛ در عوض از هوش و تدبیر خود کمک بگیرید و راهی هوشمندانه را برای حل این مشکل مالی به کار ببندید. سفره دل خود را پیش هر کس و ناکسی باز نکنید.

مهر

مهارت‌های زیادی دارید و انسان توانمندی هستید، اما کسی از دانش شما باخبر نیست؛ این شرایط باعث شده تا احساس کنید اطرافیان قدر شما را نمی‌دانند. امروز فرصتی برای هنرنمایی پیدا می‌کنید؛ مهارت‌های خود را به رخ دوستان و آشنایان بکشید و ثابت کنید که انسان توانمندی هستید. قولی به یکی از آشنایان داده‌اید، اما توان انجام این قول را ندارید و نمی‌توانید سر حرفتان بمانید.

آبان

از ورزش و تحرک غافل نشوید و سلامت وجود نازنینتان را پشت‌گوش نیندازید؛ در غیر این صورت طولی نخواهد کشید که راهی بستر بیماری شوید. پولی که از کسی قرض کرده‌اید را امروز تحت هر شرایطی که شده، بازپس دهید. کالای گران‌بهایی که مدت‌هاست به فکر خرید آن هستید را امروز سفارش دهید؛ مطمئن باشید خرید این کالا به لحاظ روحی زمینه دلخوشی شما را فراهم خواهد کرد.

آذر

امروز ممکن است احساساتی شوید و تصمیمی غیرمنطقی بگیرید؛ به نفع شماست به هر قیمتی که شده احساسات خود را کنترل کنید و تصمیمی نگیرید که در آینده پشیمانی شما را به دنبال داشته باشد. یکی از اعضای خانواده در بستر بیماری افتاده و نیازمند پرستاری شماست؛ هر کاری که از دستتان برمی‌آید را برای این فرد انجام دهید و به او ثابت کنید که در لحظه‌های دشوار وی را تنها نمی‌گذارید.

دی

اطرافیان را با اعمال‌نظرهای خود به تنگ آورده‌اید و اصرار زیادی دارید که اطرافیان بر طبق نظرهای شما زندگی کنند، این رویکرد نه تنها شما را به انسان مستبدی تبدیل می‌کند، بلکه زمینه تنهایی و انزوای شما را فراهم خواهد کرد، در نتیجه اعمال‌نظرهای بیش‌ازحد را کنار بگذارید و به اطرافیان اجازه دهید تا طبق میل خودشان زندگی کنند؛ روحیه صرفه‌جویی دارید و همیشه به پس‌انداز فکر می‌کنید.

بهمن

نگران سلامتی خود هستید و این شرایط زمینه افسردگی شما را فراهم کرده است. جایی برای نگرانی وجود ندارد؛ زیرا هیچ خطری سلامت شما را تهدید نمی‌کند و وجود نازنینتان روی بیماری را نخواهد دید. مدتی است که شوخ‌طبعی خود را از دست داده‌اید و مانند سابق نمی‌خندید. ادامه این رویکرد اصلاً به صلاح شما نیست؛ در اولین فرصت فکری برای تغییر شرایط کنید.

اسفند

به خاطر داشته باشید که زندگی همیشه فراز و فرودهای خاص خودش را دارد و در رویارویی با مشکلات زانوی غم به بغل نگیرید. از جایی که انتظارش را نداشتید پولی به دستتان می‌رسد، بهتر است که قسمتی از این پول را پس‌انداز کنید و آینده مالیتان را تضمین نمایید. همکاران در محل‌کار یا همسایه‌ها در منزل امروز هر کاری که دستشان برمی‌آید را برای شما انجام می‌دهند.