دانشمندان دلیل یادگیری سریع تر کودکان از بزرگسالان را تشریح کردند

آیا تا به حال این احساس را داشته‌اید که فرزندانتان باهوش‌تر از شما هستند؟ یک مطالعه جدید تأیید می‌کند که کودکان واقعاً سریع‌تر از بزرگسالان یاد می‌گیرند.
به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی‌میل، دانشمندان در دانشگاه براون(Brown) در ایالات متحده می‌خواستند بفهمند که آیا کودکان هنگام انتخاب یک چیز جدید از مزیت عصبی برخوردار هستند یا خیر.
آن‌ها از مغز کودکان بین سنین ۸ تا ۱۱ سال قبل، در حین و بعد از یادگیری نحوه‌ی انجام یک کار تصویربرداری کردند و مشخص شد که آن‌ها در حین آموزش، افزایش سریع «گاما آمینو بوتیریک اسید»(گابا-GABA) - یک انتقال‌دهنده عصبی که در مواد تازه‌آموخته شده یافت می‌شود دریافت می‌کنند.
سپس مشاهده شد که گابا برای چند دقیقه پس از آن در مغز کودکان باقی می‌ماند، در حالی که سطح آن در بزرگسالان ثابت می‌ماند.
دکتر تاکئو واتانابه نویسنده این مطالعه می‌گوید: اغلب تصور می‌شود که کودکان در یادگیری کارآمدتر از بزرگسالان هستند. اگرچه پشتوانه علمی این فرض، ضعیف بوده است. اما اگر درست باشد، مکانیسم‌های عصبی مسئول یادگیری کارآمدتر در کودکان نامشخص هستند.
پژوهش‌های قبلی نشان داده است که گابا نقش مهمی در حافظه و یادگیری در کودکان و بزرگسالان دارد.
پژوهشگران برای این مطالعه که به تازگی در مجله Current Biology منتشر شده است، می‌خواستند بررسی کنند که چگونه غلظت گابا در مغز ما در طول فرآیند یادگیری تغییر می‌کند و این تفاوت در بزرگسالان و کودکان چگونه است.
دکتر واتانابه می‌گوید: اگرچه مغز کودکان هنوز به بلوغ کامل نرسیده است و بسیاری از عملکردهای رفتاری و شناختی آن‌ها به اندازه بزرگسالان کارآمد نیست و کودکان به‌طور کلی از نظر توانایی‌های خود نسبت به بزرگسالان بهتر عمل نمی‌کنند، اما کودکان حداقل در برخی از حوزه‌ها مانند یادگیری بصری نسبت به بزرگسالان برتری دارند.
۱۴ بزرگسال ۱۸ تا ۳۵ ساله و ۱۳ کودک برای انجام کاری که شامل یادگیری ادراکی بصری بود، آموزش دیدند. از آن‌ها خواسته شد تا به یک نقطه مرکزی در نمایشگر خیره شوند، سپس دو تصویر به مدت ۵۰ میلی‌ثانیه با فاصله خالی ۳۰۰ میلی‌ثانیه بین‌شان به آن‌ها نمایش داده شد.
یکی از تصاویر دارای یک «الگوی گابور» بود که شبیه یک سری نوارهای سیاه و سفید است که توسط یک الگوی نویز پوشانده شده است، در حالی که تصویر دیگر فقط حاوی الگوی نویز بود.
از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا مشخص کنند که تصویر اول یا تصویر دوم حاوی الگوی گابور است.
پژوهشگران در حین آموزش و انجام آزمایش از تمام شرکت‌کنندگان در مطالعه، قشر بینایی آن‌ها - ناحیه مغزی که اطلاعات بصری را پردازش می‌کند را با استفاده از MRI تصویربرداری کردند و مشخص شد که سطوح گابا در کودکان در طول تمرین افزایش یافته است و پس از آن بالا باقی می‌ماند. با این حال، سطوح گابا در بزرگسالان که یادگیری آن‌ها حداقل یک ساعت پس از آموزش در «وضعیت شکننده» بود، ثابت ماند. به گفته پژوهشگران، این انتقال‌دهنده عصبی به کودکان کمک می‌کند تا اطلاعات جدید را سریع‌تر و کارآمدتر به خاطر بسپارند، بنابراین می‌توانند بعداً آن را یادآوری و به آن مراجعه کنند.
این برخلاف کاستی‌هایی است که آن‌ها نسبت به بزرگسالان در توجه و سایر عملکردهای شناختی دارند.
دکتر سباستین فرانک نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: بنابراین نتایج ما به گابا به‌عنوان یک بازیگر کلیدی در کارآمد کردن یادگیری در کودکان اشاره می‌کند.
پژوهشگران امیدوارند که این یافته‌ها والدین و معلمان را تشویق کند تا فرصت‌های بیشتری را برای کودکان فراهم کنند تا مهارت‌های جدیدی کسب کنند، زیرا کسب مهارت‌های جدید در سنین پایین‌تر برای آن‌ها آسان‌تر است.
پژوهش‌های بیشتر، سطوح گابا را در انواع مختلف سناریوهای یادگیری، مانند خواندن و نوشتن و سرعت بلوغ مغز ما و عملکردهای آن بررسی خواهد کرد.

گوناگون

اهمیت آهن در کودکان و غذاهای حاوی آهن

آهن برای تشکیل سلول‌های قرمز خون، بهبود گردش خون، افزایش سطح اکسیژن و استقامت در کودک شما ضروری است.
به گزارش قلم‌چی در این مطلب ابتدا چشم انداز دقیقی در مورد اینکه چرا آهن برای کودکان ضروری است، آورده شده است. پدر یا مادر بودن، نگرانی‌های بزرگی مانند اطمینان از رژیم غذایی پر از مواد مغذی برای کودک را به همراه دارد. رژیم غذایی ایدئال برای یک کودک شامل سطوح مناسبی از مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین، فیبر، آهن و غیره است که کمبود حتی یک ماده غذایی ضروری می‌تواند موجب کاهش سرعت رشد در کودک شما یا حتی مانع رشد مناسب او شود.
آهن یکی از این مواد مغذی ضروری است که در اغلب موارد در رژیم‌های غذایی هندی (به خصوص برای کودکان) فقدان این ماده حیاتی دیده می‌شود. سطح پایین آهن در کودکان می‌تواند باعث بیماری کم‌خونی در آن‌ها شود که بیشتر با علائمی همچون استرس، خستگی، رنگ پریدگی و ضعف معلوم می‌شود. کمبود آهن کافی در رژیم غذای کودک شما می‌تواند مانع رشد جسمی و ذهنی او شود.

اهمیت وجود آهن در غذای کودک

آهن برای تشکیل سلول‌های قرمز خون، بهبود گردش خون، افزایش سطح اکسیژن و استقامت در کودک شما ضروری است. مهم‌تر از آن، وجود آهن در رژیم غذای کودکان، به تقویت عملکرد مغز آن‌ها کمک خواهد کرد. از این رو برای پدران و مادران توجه به نیازهای آهن کودکان با توجه به سن آن‌ها و ایجاد یک رژیم غذایی غنی از آهن برای کودکان بسیار ضروری است.
دو نوع آهن وجود دارد:
۱. Heme: این نوع آهن، به طور طبیعی از هموگلوبین به دست می‌آید و در نتیجه، در منابع حیوانی مانند گوشت، ماهی و مرغ قابل دسترس است.
۲. Non-Heme: از ۶۰درصد از آهن موجود در بافت‌های حیوانی و آهن موجود در گیاهان (میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و آجیل) را تشکیل می‌دهد که کمتر جذب می‌شوند.

۷ منبع غذایی غنی از آهن مناسب برای کودکان شما

برخی از رژیم‌های غذایی سالم برای افزایش آهن در وعده‌های روزانه کودکان عبارتند از:

۱. آجیل غنی از آهن برای کودک

دانه‌های آجیل، مملو از آهن، پروتئین‌ها، چربی‌های سالم و اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ ضروری برای بدن کودکان هستند. یک رژیم غذایی شامل انواع مختلف آجیل، مانند پسته، بادام زمینی، گردو، بادام، و غیره، یک روش مناسب برای تأمین مواد مغذی مورد نیاز کودکان است. بنابر این، پزشکان توصیه می‌کنند که قرار دادن آجیل به طور روزمره در رژیم غذای کودک، آهن مورد نیاز بدن او را به صورت کامل تأمین می‌کند.

۲. تخم مرغ سرشار از آهن برای کودکان

تخم‌مرغ سرشار از تمام مواد مغذی ضروری و از جمله منابع غنی از آهن برای کودکان است. تفاوت اساسی که تخم‌مرغ با سایر مواد غذایی دارد، این است که می‌توان آن را از همان ۴ماهگی کودکان، در رژیم غذایی آن‌ها گنجاند. یک وعده غذایی با تخم‌مرغ به حفظ سطح هموگلوبین در بدن کودکان و بالا رفتن استقامت بدن او کمک می‌کند. قرار دادن یک عدد تخم‌مرغ در رژیم روزانه کودکان، تمامی نیازهای بدن او به آهن را تأمین می‌کند. بنابراین، شما باید تخم‌مرغ را به عنوان یکی از بهترین مواد غذایی تأمین آهن برای کودکان خود در نظر بگیرید. با استفاده از ۱۰دستور غذاهای تخم‌مرغی مخصوص کودکان می‌توانید رغبت کودکانتان را به خوردن تخم مرغ افزایش دهید.

۳. گوشت قرمز و جذب سریع آهن

گوشت قرمز یک منبع غنی از آهن است، آهن موجود در گوشت قرمز به راحتی توسط خون جذب شده و توزیع بیشتری در بدن شما دارد. گوشت بره، گوشت گاو و غیره، حاوی سطح بسیار بالایی از آهن هستند و از این رو، باید در رژیم غذای کودکان گنجانده شوند. نتیجه تحقیقات پزشکان تغذیه بیان می‌کند که مصرف دو وعده گوشت قرمز، با حتی یک وعده، حاوی حدود ۳/۵میلی‌گرم آهن بوده و این مقدار آهن برای کودکان، ایدئال است.

۴. کلم بروکلی منبع آهن برای کودک

علاوه بر اینکه کلم بروکلی سرشار از آنتی اکسیدان‌های ضروری، الیاف، ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای بدن کودکان است. این سبزی مفید، یک منبع غنی از آهن نیز هست. مصرف کلم بروکلی در حفظ جریان خون مناسب و تأمین سطح اکسیژن لازم در بدن مفید است. همچنین مصرف آن به رشد سالم مغز و عملکرد مناسب آن در کودکان کمک می‌کند. نتیجه تلاش محققان نشان می‌دهد که مصرف نیم کاسه کلم بروکلی در روز آهن مورد نیاز در رژیم غذای کودک شما را تأمین خواهد کرد.

۵. میوه‌ها و دانه‌های خشک شده

میوه‌ها و دانه‌های خشک شده یک منبع غذایی بسیار مغذی بوده و همچنین بسیاری از کودکان میل و علاقه فراوانی به میوه‌ها و دانه‌های خشک شده دارند و از خوردن آن‌ها در هر سنی لذت می‌برند. میوه‌ها و دانه‌هایی مانند زردآلو، دانه کدو تنبل، آلو، و غیره به صورت خشک شده منابع غنی از آهن برای کودکان هستند. مصرف روزانه نصف فنجان از میوه‌های خشک شده یا دانه‌ها، سالم بودن رژیم غذای کودک شما را تضمین خواهد کرد.

۶. ضرورت استفاده از غلات در غذای کودک

غلات یک گروه از مواد غذایی است که حامل مواد مغذی ضروری مورد نیاز در رژیم غذایی هر کودکی است. غلاتی مانند جو دو سر، جو، گندم و غیره برای رشد تمامی‌اعضای بدن و عملکرد مناسب بدن کودک شما مهم هستند. غلات غنی شده با دوز معمولی، آهن مورد نیاز بدن کودک شما را برای اطمینان از جریان مناسب خون، رشد مغز و پیشگیری از کم‌خونی ارائه خواهد داد. مصرف یک کاسه از غلات و حبوبات روزانه، برای تأمین آهن مورد نیاز کودک شما کافی است.

۷. سبزی‌های دارای برگ‌های سبز مغذی‌ترین غذای کودک

سبزی‌های دارای برگ‌های سبز یکی از مغذی‌ترین مواد غذایی در رژیم غذای کودک، به ویژه برای گیاهخواران است. این سبزی‌ها حاوی تمام ویتامین‌های ضروری، کلسیم، مواد معدنی، فیبر بوده و یک منبع غنی از آهن هم هستند.
اسفناج و کلم پیچ قطعاً باید در رژیم غذای کودک گنجانده شود. به توصیه متخصصان تغذیه، مصرف یک فنجان سبزی‌های برگ سبز در روز می‌تواند تمام آهن مورد نیاز کودک شما را تأمین کند.

پاسخ جدول شماره ۱۶۲۵

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

رنگ‌آمیزی کنید

خورشت بامیه با گوشت مرغ

مواد لازم برای ۲ نفر

نمک و فلفل: به مقدار لازم
بامیه: ۱۵ عدد
پیاز:۱ عدد بزرگ
غوره: یک سوم پیمانه
گوجه گیلاسی:۸ عدد
سینه مرغ:۱ عدد
زردچوبه: به مقدار لازم
کره:۳۰ گرم
رب گوجه فرنگی:۲ قاشق غذاخوری
آب: به مقدار لازم
روغن سرخ کردنی:۲ قاشق غذاخوری

خورشت بامیه از خوشمزه‌ترین خورشت‌های اصیل ایرانی است که بیشتر در اواخر فصل بهار و در ماه‌های اول تابستان تهیه می‌شود، چرا که زمان برداشت بامیه آن زمان می‌باشد. البته گاهی افراد در زمان فصل بامیه آن را سرخ کرده و در داخل نایلون تمیزی بسته بندی نموده و در فریزر برای مدت طولانی مثلاً ۴ الی ۵ ماه نگه داری می‌کنند.
از بامیه علاوه بر تهیه خورشت بامیه می‌توانید در کنار مرغ سرخ شده یا قیمه و هم چنین خوراک‌های نونی استفاده کنید که باعث می‌شود غذای شما جذاب و خوشمزه‌تر شود.

طرز تهیه

مرحله اول:
اول پیاز را پوست گرفته و بعد از شستن آن را در داخل قابلمه دلخواه و مناسبی به صورت ریز خرد می‌کنیم. کره را به آن اضافه نموده و قابلمه را روی حرارت اجاق گاز می‌گذاریم، حرارت اجاق گاز بهتر است متوسط پایین باشد. پیاز خرد شده را چهار الی پنج دقیقه تفت می‌دهیم تا این که کم کم از خامی درآمده و طلایی شود.

مرحله دوم:
حال رب گوجه فرنگی را نیز اضافه کرده و مرتب مواد را هم زده و زیر و رو می‌کنیم تا رب گوجه فرنگی نیز سرخ شده و از خامی درآید. بعد از اضافه کردن نمک و فلفل و زرد چوبه دو دقیقه دیگر مواد را با هم تفت داده و سپس سینه مرغ را در اندازه‌های کوچک‌تری خرد کرده و بعد از شستن آن را نیز به مواد در حال طبخ اضافه می‌کنیم.

مرحله سوم:
بعد از این که گوشت مرغ کمی تغییر رنگ داد و سرخ و طلایی شد دو الی سه لیوان آب به همراه لپه به خورش اضافه نموده و درب قابلمه را می‌گذاریم تا گوشت مرغ و لپه تقریباً پخته شوند.

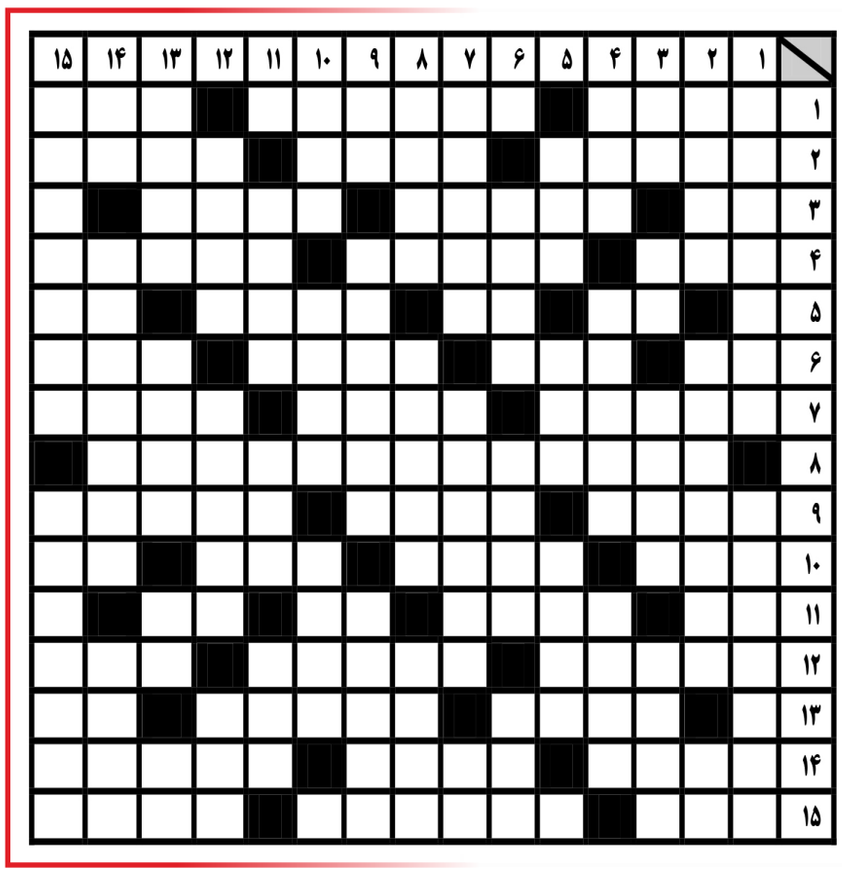
مرحله چهارم:
در این فاصله بامیه‌ها را بعد از شستن و آب‌کشی در داخل تابه مناسب و نچسبی می‌ریزیم و دو قاشق غذا خوری روغن سرخ کردنی اضافه نموده، و مقداری نمک می‌پاشیم. مرتب بامیه‌ها را زیر و رو کرده و هم می‌زنیم تا در حین تفت دادن کمی نرم و از حالت خامی درآید.

مرحله پنجم:
حال بعد از ۳۰ الی ۴۰ دقیقه جوشیدن گوشت مرغ و لپه وقتی که تا حدودی پخته شدند، بامیه‌های سرخ شده را به همراه گوجه گیلاسی‌ها و غوره به خورش اضافه می‌کنیم. درب قابلمه را گذاشته و اجازه می‌دهیم خورش بامیه با شعله ملایم ۱۵ دقیقه دیگر قل زده تا همه مواد آن کاملاً پخته و خورش جا بیفتد.
بعد از زمان ذکر شده خورش بامیه با گوشت مرغ آماده شده و خورش کاملاً روغن انداخته و جا می‌افتد. حرارت را خاموش نموده و مقداری از خورش بامیه را در ظرف سرو می‌کشیم و همراه پلو دلخواه و سبزیجات معطر در کنار خانواده میل می‌کنیم. نوش جان...

نکات کلیدی

- به جای غوره سبز می‌توانید از دو الی سه قاشق غذا خوری آب لیموی تازه یا یک عدد لیمو امانی استفاده کنید.
- در هنگام استفاده از آب لیمو یا لیمو امانی باید در مراحل پایانی به خورش اضافه کنید.
- گاهی افراد از حالت لیزی و لزجی بامیه‌ها ناراضی هستند که در این صورت اگر بامیه‌ها را بعد از شستن در داخل قابلمه‌ای بریزند و با مقداری نمک و آب بجوشانند و سپس با روغن درون تابه‌ای روی حرارت تفت دهند کاملاً لزجی بامیه از بین می‌رود.
- از پودر و پوره بامیه خشک هم می‌توانید برای لعاب دادن به انواع خورشت‌ها و سوپ‌ها نیز استفاده کنید.
- برای خشک کردن بامیه‌ها، ساقه بامیه‌ها را از قسمت سر آن جدا کرده، و بامیه‌ها با استفاده از سوزنی مناسب از قسمت سر بامیه داخل نخ می‌کنیم.
- باید بامیه‌ها کمی از هم در نخ با فاصله باشند زیرا جریان هوا باعث می‌شود که بامیه‌ها زود خشک شوند.
- نخ بامیه‌ها را بهتر است در سایه و در محیط آشپزخانه به دیوار آویزان کرده تا بعد از مدتی خشک شوند، سعی کنید از نور خورشید برای خشک کردن بامیه‌ها استفاده نکنید.

جدول شماره ۱۶۲۶



افقی

۱-به سن رشد رسیده و کمال یافته-تشریک مساعی-گاهی از کنده بلند می‌شود۲-نوعی غذای گوشتی فرنگی-میوه کال-روغن صنعتی-۳-لحظه-کاندیدای انتخاباتی-خرامان و لرزان۴-کمان گیر باستانی-شمعک اطمینان لوازم گازسوز-از زبان‌های باستانی میان رودان۵-کاغذ روزنامه-بالاپوش مردانه-حشره کش پمپی-حرف گزینش۶-تاقچه بالا-دیدگاه‌ها-چیره دستی و مهارت در کار-سال قبل۷-طول-خانمی که تازه وضع حمل کرده است-قریب و نزدیک۸-اثری نمایشی از برتولت برشت۹-از جانوران آبی و درختی-رود آلمان-کوزه‌ها و ظرف‌های آبخوری۱۰-یکی از دو قطب برق شهری-مارکی بر دوربین عکاسی-جای خالی از هوا-عدد ورزشی۱۱-مایع دباغی-آشکار و هویدا-من و تو-مروارید۱۲-در حال فرو ریختن-از وسایل ترابری در قدیم-راه رفتن۱۳-لحظه‌ها-زاویه نود درجه-چهره۱۴-رخرو-شریف و اصیل-بالا بردن و ترقی دادن۱۵-دنبال و پی-همانندی-نور دهنده

عمودی

۱-بی تلاش حاصل شده-نویسنده فیلم‌نامه۲-گندمگون-نسیان-زائو ترسان۳-لنگه در-نمایش تلویزیونی-تخمک جانوران ماده در زیست شناسی-کرم خون‌خواری که در قدیم خواص پزشکی داشت۴-یک حرف و سه حرف-کوی تجارت-مؤسسه پولی و مالی۵-جام ورزشی-همنشین برهمن در کلیله و دمنه-ابله و نادان۶-سنگ طلق-جیب بر و تردست-بحران و آشوب۷-مقام و شوکت-معروف و مشهور خاص و عام۸-هدیه و ارمغان-پایتخت کشور استونی-طرف مبارزه کاری یا ورزشی۹-مخفف اگر-درخشیدن و پرتوافکنی-همانند و نظیر۱۰-بند و طناب-راه ارتباطی-کنایه از آدم بی‌شیله و پیله۱۱-لاستیک بین پیچ و مهره-جوش چرکین-مرغ سعادت۱۲-چارچرخه اسبی یا دستی-خوشحال و مسرور-حجم هندسی۱۳-از پرندگان-لقبی برای وزرا و دولتمندان عثمانی-پایتخت کشور چکمه ای-هزار کیلو۱۴-حرف پیروزی-نام عمومی گروهی از موشک‌های جنگی-خاوری۱۵-معاونت-واحد پول ونزوئلا

فال امروز

فروردین
انسان سخت‌کوش و پرتلاشی هستید، امروز زمان آن فرا رسیده که کمی استراحت کنید و خستگی‌ها را از تن بیرون نمایید. با کمک روحیه‌ی شوخ و خوش‌مشربی که دارید، به اطرافیان روحیه بدهید. عادت‌های ناپسندی دارید و این عادت‌ها زمینه ناراحتی اعضای خانواده را فراهم کرده است، از آنجایی که هیچ چیزی ارزش ناراحتی اهل منزل را ندارد، از امروز به فکر ترک این عادت‌های ناپسند باشید.

اردیبهشت
با انجام کارهای هیجان‌انگیز و مسرت‌بخش، فکرهای ناراحت‌کننده را از سرتان بیرون کنید.
فکر کسب مال از راه‌های غیرقانونی را کنار بگذارید و مطمئن باشید بار کج هرگز به منزل نمی‌رسد. یکی از اعضای خانواده امروز رفتار ناپسندی را با شما خواهد داشت. اجازه ندهید این رفتار نادرست روز شما را خراب کند و در اولین فرصت دلخوری خود را به روی این فرد بیاورید.

خرداد
مدتی است از رسیدگی به خودتان غافل شده‌اید.
قبل از اینکه این وضعیت کار شما را به بستر بیماری بیندازد، فکری به حال سلامت خود بکنید و بیشتر مواظب وجود نازنینتان باشید. انسان پرتلاشی هستید و لحظه‌ای دست از کار و کوشش نمی‌کشید. این روحیه را ادامه دهید و مطمئن باشید با موفقیت فاصله‌ای ندارید. باید همیشه از موقعیت‌های خود به نحو احسن بهره ببرید.

تیر
شما اعتمادبه‌نفس بالایی دارید و باید از این ویژگی خود به نحو احسن به‌خصوص برای پیشرفت در کارتان استفاده کنید. روابط اجتماعی خود را گسترده‌تر کنید و با دوستان قدیمی‌تان دوباره معاشرت‌ها را از سر بگیرید. اگر ایده‌ای در ذهنتان دارید حتماً آن را بیان کنید و اجازه دهید که جامه عمل پوشانده شود و هر چه زودتر به موفقیت برسید.

مرداد
اهل انجام به‌موقع کارها نیستید و این روحیه باعث شده تا سبک زندگی شما اطرافیان را ناراحت کند. روز خوبی را به لحاظ مالی در پیش دارید و یکی از آشنایان که احتمالاً از اعضای خانواده مادری شماست، زمینه‌ای برای افزایش درآمدتان فراهم می‌کند. از این فرصت نهایت استفاده را ببرید و در کنار افزایش درآمد، رابطه خود را با این فرد تقویت کنید. مشکلی مالی سر راه شما قرار می‌گیرد.

شهریور
بیماری مزمنی دارید و این بیماری امروز عود می‌کند. اجازه ندهید این بیماری ادامه پیدا کند و در اولین فرصت به فکر درمان باشید. مدتی است که به کسی پول قرض داده‌اید، امروز این فرد پولی که قرض گرفته را باز می‌گرداند. یکی از اعضای خانواده امروز مایه سرشکستگی شما می‌شود. این فرد را سرزنش نکنید و مطمئن باشید در اولین فرصت اشتباهی که مرتکب آن شده را جبران می‌کند.

مهر
اجازه ندهید مشکلاتی که با آن‌ها روبه‌رو هستید شما را ناامید کند و در اولین فرصت نیروی لازم برای مبارزه با مشکلات را به‌دست آورید. به هر قیمتی که شده به ایده‌ای که به ذهنتان خطور کرده جامه عمل بپوشانید. با شرکت در کارهای انسان‌دوستانه به آرامش برسید. خبر خوشی به دست‌تان می‌رسد. این خبر را دوستن و آشنایان به اشتراک بگذارید و لحظه‌های شادی را تجربه کنید.

آبان
با ورزش و تحرک سلامت جسم و روح خود را تضمین کنید. روحیه‌ای خوشگذران و ولخرج دارید، اگر این رفتار را کنار نگذارید دیر یا زود گرفتار مشکلات مالی خواهید شد. افکار منفی زیادی دارید و فکر کردن به این افکار ذهن شما را بیش‌ازحد مشغول نگه داشته و تمرکز لازم را در انجام کارها ندارید، ادامه این رویکرد اصلاً به صلاح شما نیست و در اولین فرصت افکار منفی را کنار بگذارید.

آذر
سفری در پیش دارید، اما با سفر پرمخاطره‌ای طرف هستید و بهتر است که بیشتر مواظب باشید. مهمانی بزرگی ترتیب داده‌اید و دوستان و آشنایان را دعوت کرده‌اید، تا جایی که می‌توانید شرایط راحتی و خوشی مهمان‌ها را فراهم کنید و تمام سعی خود را به کار گیرید تا مهمانی خاطره‌انگیزی را در ذهن مهمان‌ها ماندگار نمایید. مشاجره‌ای میان شما و یکی از آشنایان ایجاد خواهد شد.

دی
بیش‌ازحد کار نکنید و برای مدتی استراحت داشته باشید. اگر ممکن است مرخصی بگیرید و برای خودتان تایم بگذارید. شما از قدرت مدیریت بسیار بالایی برخوردار هستید؛ باید از این ویژگی خود به نحو احسن بهره ببرید. کارهایتان را به‌درستی سازمان‌دهی کنید و از انرژی‌تان به نحو احسن بهره ببرید. اگر این روزها سرتان بیش‌ازحد شلوغ شده است؛ باید اطراف خود را خلوت‌تر کنید.

بهمن
در آینده‌ای نزدیک شرایطی برای سفر مهیا می‌شود. راهی سفر شوید و با خاطره‌های خوش از مسافرت به دیار خود باز گردید. زود قضاوت نکنید و به خاطر داشته باشید که صبر امروز شما، جلوی افسوس آینده را می‌گیرد. در صحبت با اطرافیان رازنگه‌دار باشید و اسرار زندگی خود را پیش هر کس و ناکسی فاش نکنید، در غیر این صورت دیری نخواهد پایید که رازهای زندگی‌تان نُقل هر مجلسی می‌شود.

اسفند
قصد انجام کار مهمی دارید، اما با افرادی که تجربه بیشتری نسبت به شما دارند مشورت نکرده‌اید و به همین دلیل نیز تمامی جوانب این کار مهم را در نظر نگرفته‌اید. امروز فرصت مناسبی است تا نظر افراد با تجربه را جویا شوید و پس از مشورت و نظرخواهی، بهترین تصمیم را برای انجام این کار مهم اتخاذ کنید. یکی از اعضای خانواده نیازمند کمک شماست، هر کاری که از دستتان بر می‌آید را برای کمک به ایشان انجام دهید.