گوناگون

آیا یادگیری یک زبان خارجی از زوال عقل پیشگیری می‌کند؟

به گزارش چطور، شاید شنیده باشید که یادگیری زبان خارجی یکی از روش‌های پیشگیری یا به‌تعویق‌انداختن زوال عقل است. زوال عقل به‌معنای ازدست‌دادن توانایی‌های شناختی است. یکی از متداول‌ترین نمونه‌های زوال عقل هم بیماری آلزایمر است. در حال حاضر علت این بیماری ناشناخته است؛ به همین دلیل، برای پیشگیری از این بیماری روش اثبات‌شده‌ای وجود ندارد. بااین‌حال، پژوهشگران احتمال می‌دهند آموختن زبان‌های خارجی در به‌تعویق‌انداختن زوال عقل مؤثر باشد. زوال عقل بخشی اجتناب‌ناپذیر از روند طبیعی سال‌خوردگی نیست! اغلب سال‌خوردگان به آلزایمر و دیگر انواع زوال عقل دچار نمی‌شوند. همچنین مهم است بدانید زوال عقل با فراموش‌کاری معمول متفاوت است. در هر سنی که باشیم گاهی به‌یادآوردن برخی کلمات یا نام‌ها برای ما دشوار است. افرادی که زوال عقل دارند، با مشکلات بسیار جدی‌تری روبه‌رو هستند. آنها اغلب گیج و نامطمئن هستند و حتی در محیط‌های آشنا و نزدیک به محل زندگی گم می‌شوند. ماجرا را با این دید نگاه کنید: اگر محل پارک خودروی خود را فراموش کردید، جای نگرانی نیست اما اگر شیوهٔ رانندگی‌کردن را فراموش کردید، ممکن است با مشکلی جدی روبه‌رو باشید.

پیشگیری از زوال عقل با مقایسه مغز با عضلات بدن

ایدهٔ پیشگیری از زوال عقل بر اساس مقایسه مغز با عضلات بدن شکل گرفته است. در گفت‌وگوهای محاوره‌ای گاهی از این جملات استفاده می‌کنیم: «انجام‌دادن تمرینات ذهنی مهم است» یا «برای حفظ قدرت عملکرد مغز باید ذهنتان را تمرین دهید». این قیاس‌های جالب البته تمثیلی هستند و مغز شبیه عضله نیست. مغز برخلاف عضلات همیشه فعال است، حتی در زمان خواب و استراحت. علاوه بر این، برخی از سلول‌های عضلانی تنها چند روز عمر می‌کنند؛ اما سلول‌های مغز تا آخر عمر همراه ما هستند. پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهند تولید سلول‌های مغز در تمام طول زندگی ادامه دارد. خب، اگر مغز عضله نیست، آیا می‌توان آن را تمرین داد؟ پژوهشگران مطمئن نیستند. امروزه برنامه‌های مختلف رایانه‌ای و تلفن‌همراه با ادعای «تمرین‌دادن مغز» عرضه می‌شوند و بر توانایی‌های شناختی خاصی متمرکز هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند این تمرینات می‌توانند توانایی‌هایی را که بر آنها تمرکز دارند تقویت کنند؛ اما تأثیری بر دیگر توانایی‌ها ندارند. مثلاً بازی تشخیص کلمات، توانایی تشخیص کلمات را در شما تقویت می‌کند اما الزاماً تأثیری بر توانایی‌های ادراکی دیگر ندارد.

تأثیر یادگیری زبان‌های خارجی بر توانایی‌های شناختی

مهم‌ترین شواهدی که تأثیر مثبت یادگیری زبان خارجی بر توانایی‌های شناختی را نشان می‌دهند، از پژوهش‌هایی به دست آمده که روی افراد دوزبانه صورت گرفته است. دوزبانه‌بودن معمولاً زمانی روی می‌دهد که کودکان هم‌زمان دو زبان متفاوت را می‌آموزند. آموختن دو زبان گاهی در خانه روی می‌دهد و گاهی هم در مدارس چندزبانه؛ البته دوزبانه‌شدن می‌تواند در بزرگ‌سالی هم روی دهد. دو یا چندزبانه‌بودن بسیار متداول‌تر از چیزی‌ست که تصور می‌کنیم. در حقیقت، تعداد افراد دو یا چندزبانه در جهان بیشتر از تعداد افراد تک‌زبانه تخمین زده می‌شود! در برخی کشورها یک زبان رسمی وجود دارد؛ اما در بسیاری از دیگر کشورها چندین زبان رسمی وجود دارد.

پژوهش‌ها درباره نقش دوزبانه‌بودن در میزان توانایی‌های شناختی

پژوهش‌های بسیاری درباره توانایی‌های شناختی در سراسر جهان صورت گرفته است. نتایج این پژوهش‌ها نشان می‌دهند توسعه توانایی‌های شناختی در افرادی که با بیش از یک زبان تکلم می‌کنند قابل‌توجه است. مثلاً دوزبانه‌ها در مقایسه با تک‌زبانه‌ها عملکرد بهتری در آزمون‌های چندوظیفگی و کنترل توجه دارند. کنترل توجه را می‌توان با «آزمون استروپ» سنجید. در این آزمون از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود به لیستی از نام رنگ‌ها که با رنگ‌های مختلف نوشته شده نگاه کنند. شرکت‌کنندگان باید بدون توجه به خود کلمه، رنگی که کلمه با آن نوشته شده را انتخاب کنند. چون فرایند خواندن به‌صورت خودکار انجام می‌شود، نادیده‌گرفتن کلمه قرمز و گزارش‌دادن رنگ سبز آن دشوار است. دوزبانه‌ها در این آزمون و دیگر آزمون‌های کنترل توجه عملکرد بهتری دارند. دوزبانه‌ها در انجام هم‌زمان چند کار نیز موفق‌ترند. یکی از دلایل این برتری این است که دوزبانه‌ها همواره مشغول محدودکردن یکی از زبان‌های خود هستند. این ایجاد محدودیت سبب تقویت واکنش‌های شناختی در فعالیت‌های دیگر می‌شود. دوزبانه‌ها در مقایسه با تک‌زبانه‌ها در بسیاری از آزمون‌های شناختی عملکرد بهتری دارند. نمونه‌هایی از این آزمون‌های شناختی عبارت‌اند از: انجام فعالیت‌هایی که به درک مفهوم نیاز دارند مانند حفظ کردن معنای لغات، درک و اجرای دستورالعمل‌های پیچیده و تغییر و پیگیری دستورالعمل‌های جدید. البته دوزبانه‌ها در همه حوزه‌های شناختی برتری ندارند. آن‌ها معمولاً دایره لغات کوچک‌تری دارند و بازیابی یک لغت از حافظه برای آنها زمان بیشتری می‌برد؛ البته در نهایت، مزیت‌های شناختی و زبان‌شناختی دوزبانه‌بودن بسیار بیشتر از تک‌زبانه‌بودن است.

تأثیر یادگیری زبان‌های خارجی بر زوال عقل

گفتیم که مزایای دوزبانه‌بودن اکثر جنبه‌های توانایی‌های شناختی ما را در برمی‌گیرد. به همین دلیل، احتمال بروز آلزایمر در دوزبانه‌ها باید کمتر از تک‌زبانه‌ها باشد یا حداقل شروع آلزایمر باید در سنین بالاتری رخ دهد. الن بیالیستوک، روان‌شناس مقیم کانادا، به‌همراه همکارانش پژوهشی در این باره انجام داده‌اند. آنها ۱۸۴ نفر از مراجعان به یک مرکز تقویت حافظه را زیرنظر گرفته‌اند. پژوهش آنها نشان می‌دهد اولین نشانه‌های بروز آلزایمر در تک‌زبانه‌ها از ۷۱/۴ سالگی و در دوزبانه‌ها از ۷۵/۵ سالگی دیده می‌شود. پژوهش‌های مشابه دیگر هم نشان می‌دهند شروع آلزایمر در دوزبانه‌ها به‌طور میانگین ۴ سال دیرتر از تک‌زبانه‌ها روی می‌دهد! این فاصلهٔ ۴ساله با هیچ تفاوت نظام‌مند دیگری توجیه نمی‌شود. مثلاً تحصیل تک‌زبانه‌های مورد‌پژوهش، ۱/۵ سال طولانی‌تر از دوزبانه‌ها بوده است. به همین دلیل، ۴ سال تفاوت در شروع آلزایمر با تحصیلات بیشتر در دوزبانه‌ها ارتباطی ندارد. پژوهش دیگری در هند نیز نتایج مشابهی را نشان می‌دهد. براساس این پژوهش، اولین علائم آلزایمر در دوزبانه‌ها در مقایسه با تک‌زبانه‌ها، ۴/۵ سال دیرتر بروز می‌کنند. در این پژوهش تأثیر عوامل دیگر نظیر جنسیت یا اشتغال خنثی شده و نتایج آن قابل‌اتکاتر هستند. پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهند مزایای شناختی دوزبانه‌بودن شامل حال افرادی نیز می‌شود که در بزرگ‌سالی زبان جدیدی می‌آموزند. البته نکته‌ای کلیدی هم در این باره وجود دارد: دوزبانه‌بودن فقط زمانی مزیت دارد که شما همیشه با هر دو زبان خود تکلم کنید!

سوسیس خانگی ساده

زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه
زمان پخت: ۶۰ دقیقه

مواد لازم برای یک کیلوگرم

گوشت چرخ‌کرده: ۶۰۰ گرم
سویا چرخ‌شده: یک دوم پیمانه
تخم مرغ: ۱ عدد
روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری
پودر نشاسته: یک دوم پیمانه
آرد گندم: ۲ قاشق غذاخوری
آب سرد: مقداری
پیاز رنده‌شده: ۲ قاشق غذاخوری

ادویه‌ها

شیر خشک قنادی: ۱ قاشق غذاخوری
پودر سیر: ۱ قاشق چای‌خوری
پودر هل، میخک، جوز هندی (از هر یک): یک‌دوم قاشق چای‌خوری
پودر خردل، زردچوبه (از هر یک): یک‌دوم قاشق چای‌خوری
دارچین و زنجبیل (از هر یک) یک‌دوم قاشق چای‌خوری
پودر تخم گشنیز: یک‌دوم قاشق چای‌خوری
فلفل قرمز و سیاه (از هر یک): یک‌چهارم قاشق چای‌خوری
نمک: ۱ قاشق غذاخوری

امروزه خوردن غذاهای آماده طبخ و فست فود که متأسفانه ارزش غذایی چندانی هم ندارند، در تمام جهان به یک عادت تبدیل شده است، غذاهایی که اصولاً در طبخ آن‌ها از موادی بی‌کیفیت و با استاندارد پایین استفاده می‌شود؛ همچون انواع سوسیس و کالباس، سس‌های فراوری شده، ادویه‌های فراوان و تحریک کننده و... . از این رو است که در تمام جهان بیش از پیش شاهد افزایش چشمگیر بیماری‌های گوارشی و انواع سرطان هستیم. سوسیس خانگی راه حل شماست.

در این مطلب در ابتدای کار شما را با علت‌های غیر مفید بودن سوسیس بازاری آشنا می‌کنیم که متأسفانه این روزها کودکان از جمله طرفداران اصلی آن هستند. در بین مضرات فراوان سوسیس - این ماده به ظاهر خوش‌مزه ولی غیر مفید- آنچه باعث شده در رده آسیب زننده‌ترین مواد فرآوری‌شده قرار گیرد، استفاده از گوشت‌های بی‌کیفیت، چربی‌های نواحی مختلف بدن انواع دام و طیور، استفاده از ضایعات کارخانه و رستوران‌ها، درصد بالای نیتریت سدیم، روغن‌های جامد ترانس بالا، فسفات و نمک است. نیتریت سدیم در واقع برای عمل‌آوری گوشت‌ها و به دلیل تثبیت رنگ قرمز آن، همچنین برای جلوگیری از فعالیت میکرو ارگانیسم‌های فاسد کننده و نیز بهبود طعم، استفاده می‌شود ولی از آنجا که این ماده در بدن انسان تبدیل به نیتروزآمین می‌شود می‌تواند سرطان‌زا باشد. فسفات موجود در سوسیس هم که برای بالا بردن کیفیت این محصول استفاده می‌شود، یکی دیگر از تهدید کننده‌های سلامت بدن است چرا که مانع جذب کلسیم و منجر به پوکی استخوان می‌شود. از عوارض مصرف زیاد نمک نیز تا حدودی مطلع هستیم که باعث افزایش فشار خون، پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی و ... می‌شود.

شاید همین مطلب کوتاه اما هشداردهنده برای حذف سوسیس و کالباس از رژیم غذایی‌مان کافی باشد، اما عادت را چه کنیم؟ اگر شما هم از عاشقان و طرفداران این ماده هستید و آن را در غذاهای فراوانی مانند: پیتزا، ساندویچ، اسنک، سوسیس بندری، سوسیس بلغاری و ... در وعده‌های غذایی به کار می‌برید، پیشنهاد ما این است با صرف کمی وقت و تهیه سوسیس خانگی در پی حفظ سلامت خود و خانواده به خصوص کودکان باشید. سوسیس اگر با مواد مرغوب و استاندارد تهیه شود می‌تواند منبع سرشار پروتئین و دیگر مواد مفید باشد چرا که در تهیه آن درصد بالایی از گوشت، درصدی از سویا، شیر خشک، نشاسته خوراکی، تخم مرغ و حتی انواع سبزیجات استفاده می‌شود که هر یک به نوبه خود حاوی موادی مغذی هستند.

از آنجایی که سلامت شما برای ما ایران کوکی‌ها حائز اهمیت است تصمیم داریم شما را با طرز تهیه سوسیس خانگی (homemade sausage) آشنا کنیم تا علاوه بر لذت بردن از تهیه و مصرف سوسیس سالم از فواید آن نیز برخوردار شوید؛ پیشنهاد ما این است کودکانتان را در انجام این کار شریک کنید و در طی کار آن‌ها را از معایب سوسیس‌های بازاری و غذاهای فست فود مطلع کنید تا میل و رغبتشان نسبت به استفاده ازاین نوع غذاها کم شود. در ادامه طرز تهیه سوسیس خانگی با سویا و گوشت قرمز آموزش داده می‌شود. اما سوسیس خانگی با مرغ هم قابل تهیه است؛ می‌توانید گوشت قرمز را نصف کنید و به همان میزان مرغ اضافه کنید.

طرز تهیه

مرحله اول
ابتدا تمام مواد، گوشت، پودر سویا، شیرخشک، نشاسته، آب، تخم مرغ، روغن و سیر را در بلندر بریزید و خوب مخلوط کنید تا یکدست شود.

مرحله دوم
ادویه‌ها را اول با هم مخلوط و بعد الک کنید تا ادویه‌ای کاملاً نرم داشته باشید، حالا ادویه را هم با مواد داخل دستگاه مخلوط کنید.

مرحله سوم
مواد را از دستگاه خارج کنید و به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه به خوبی ورز دهید تا مواد به خوبی هم گیر و منسجم شود. اگر همزن ایستاده آشپزخانه دارید این کار را با سری پدال شکل همزن انجام دهید تا زمانی که مواد سوسیس کاملاً منسجم شود.

مرحله چهارم
سری سوسیس‌ساز چرخ گوشت را نصب کنید و یک سر کاور سوسیس را به سری مخصوص وصل و با نخ محکم کنید و مواد را در چرخ ریخته و داخل کاور را پر کنید. دقت داشته باشید با یک دست کاور را که به سری سوسیس‌ساز وصل شده بگیرید و با دست دیگر بخشی را که از مواد پر می‌شود. این کار از ورود هوا جلوگیری می‌کند.
مواد که کاملاً پر شد می‌توانید، آنها را به سایز دلخواه تقسیم کنید و با نخ مخصوص آشپزی سر و انتهای هر بخش را به خوبی ببندید.

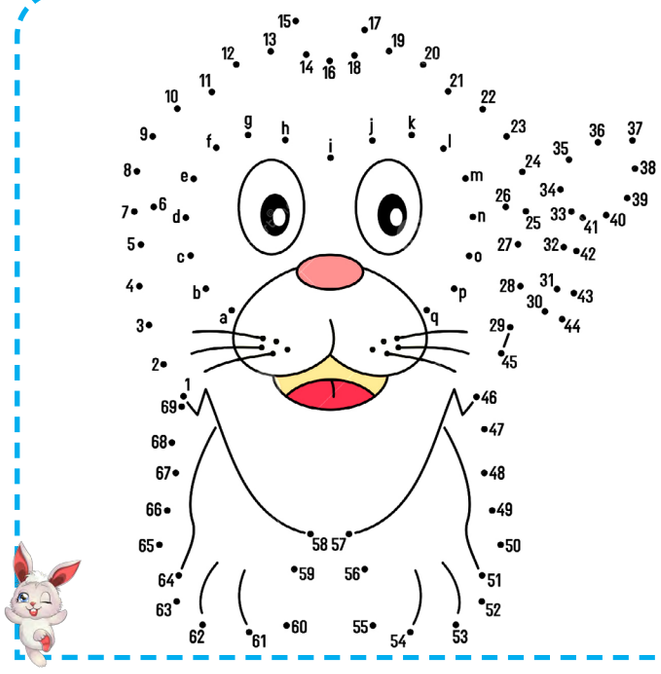
مرحله پنجم
سوسیس‌ها را به مدت یک ساعت در بخارپز بگذارید تا بپزد. اگر بخارپز ندارید آنها را در سبدی فلزی بچینید و آن را روی قابلمه‌ای در حال جوش گذاشته و در پوش ظرف را بگذارید تا بپزد.

مرحله ششم
پس از پختن و خنک شدن سوسیس‌ها را دو یا سه ساعت در فریزر قرار دهید؛ بعد از این مدت سوسیس‌ها را به یخچال منتقل کنید و اجازه دهید ۲۴ ساعت استراحت کند تا آماده مصرف شود.
پس از سپری شدن زمان لازم سوسیس خانگی گوشت را به هر شیوه که دوست دارید طبخ و نوش جان کنید.

نکات کلیدی

- بهتر است بگذارید مایه کاملاً خنک شود، مخصوصاً زمانی که آن را در کیسه مخصوص پر می‌کنید.
- در استفاده از ادویه‌های جایگزین محدودیتی نیست، شما هر آنچه مایل هستید بیافزایید.
- اگر سری مخصوص سوسیس ندارید می‌توانید مواد را روی نایلون پهن کنید و به شکل رول‌های باریک در آورید و داخل سلفون بپیچید و بعد طبق آنچه در مرحله شماره ۴ گفته شد تقسیم بندی کنید.
- می‌توان مقدار کمی از انواع سبزیجات نیز به مواد افزود.

رنگ‌آمیزی کنید



جدول شماره ۱۷۷۹

افقی

۱- نام اصلی شهید نواب صفوی ۲- اسراف‌کننده؛ شهری در ترکیه؛ نور اندک ۳- خرس فلکی؛ سنگی سخت؛ کلیپتان بایرن مونیخ؛ قوچ ۴- نخست؛ هر نوع سروصدا در گفتار عوام؛ گل همیشه‌بهار ۵- شهری در استان مرکزی؛ بیماری سگ؛ مدت زمان دوره بارداری ۶- دوستان؛ آخرین حرف انگلیسی؛ ویتامین انعقاد خون؛ روشنایی ۷- جاهل؛ مدرک کارشناسی ۸- پیشوند فقدان؛ فیلمی از مسعود کیمیایی؛ لبنیات چرب؛ معادل حروفی عدد هشت در ابجد ۹- سال مسیحی؛ دعا و مناجات ۱۰- نمونه خروار؛ صدای پرواز مگس؛ سفید ترکی؛ روز گذشته ۱۱- کلیات شعر؛ پرنده‌ای موسوم به کلنگ؛ زبان مردم تایلند ۱۲- شخصیتی در اساطیر یونانی که پسر آگاممنون بود؛ فقر و تنگدستی؛ ننگ و رسوایی ۱۳- عقاب سیاه؛ ستون کشتی؛ پیامبر خوش؛ اندرون چیزی ۱۴- بیشتر سطح زمین را پوشانیده است؛ هم‌چشمی؛ وسیله نشانه‌روی ۱۵- نخستین حرکت مردمی فراگیر ضد استعمار

عمودی

۱- استخوانی در گوش؛ صبح‌های زود ۲- غذای ماست و اسفناج؛ آب مایه درون ساقه گیاهان ۳- نفس؛ اثری از لرد جرج بایرون؛ آنکه چیزی را وسیله برآورده‌شدن مراد خود سازد ۴- اثری از کافکا؛ کارگردان ایرانی فیلم پاتو زمین نگذار؛ گوشت آذری؛ خالی ۵- دلیری؛ پلاستیک؛ توجه کامل ۶- پراکندگی؛ احتیاج؛ عقد ازدواج ۷- ... دهل شنیدن از دور خوش است؛ خطای فوتبالی؛ برش کنگره‌ای ۸- تیر پیکان‌دار؛ شجاع؛ واحدی در طول؛ خط‌کش رسم ۹- شاعر مثنوی معنوی؛ آب صفر درجه؛ شیرینی‌فروش ۱۰- ابزار در و پنجره؛ افراد؛ توجه خاص سالک به مرشد؛ ۱۱- طریق و آیین؛ مأیوس؛ پول چین ۱۲- نت منفی؛ راه کوتاه؛ غایت؛ در بزرگ ۱۳- نام بسیاری از فراعنه مصر؛ نوعی نی که از آن قلم می‌سازند؛ حرف فاصله ۱۴- از دروس ریاضی؛ سخنان بیهوده ۱۵- بندری در ژاپن؛ کنایه از درهم و برهم

	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 ۱۷۷۸

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

فال امروز

فروردین

احتمال ایجاد مشاجره‌ای میان اعضای خانواده وجود دارد و از آنجایی که ریشه این مشاجره در مشکلات مالی نهفته است، با اهل منزل صحبت کنید و با پیدا کردن روش‌های تازه‌ای برای افزایش درآمد، اعضای خانواده را به رفاه و آرامش برسانید و جلوی هرگونه دلخوری را بگیرید. حواستان را بیشتر از همیشه جمع کنید و مواظب اتفاق‌های اطرافتان باشید، در غیر این صورت با اتفاق ناگواری روبه‌رو خواهید شد و روزتان خراب می‌شود.

اردیبهشت

قرار است به همراه اعضای خانواده یا دوستان و آشنایان بیرون بروید و حسابی خوش بگذرانید، اما اگر مواظب نباشید حساب و کتاب خرج امروز از دست‌تان خارج می‌شود و هزینه زیادی روی دست‌تان گذاشته خواهد شد. سفری در پیش دارید و در این سفر به شما حسابی خوش می‌گذرد. مدتی است که خبری از پدر، مادر یا بزرگان فامیل ندارید و سری به آن‌ها نزده‌اید، این رفتار زمینه دلخوری آن‌ها را فراهم کرده است.

خرداد

خیال‌بافی را کنار بگذارید و با واقعیت‌های زندگی روبه‌رو شوید. وقت خود را با انجام کارهای پیش‌پاافتاده تلف نکنید و فکری به حال گذر عمر با ارزش خود بکنید. قرار است تغییراتی در منزل انجام دهید اما مواظب باشید این تغییرات هزینه هنگفتی روی دست شما قرار ندهد. یکی از دوستان نزدیک شما امروز از در دشمنی وارد می‌شود و روحیه‌تان را خراب می‌کند. اجازه ندهید این وضعیت ادامه پیدا کند.

تیر

قصد شرکت در آزمون مهمی را دارید و حسابی مضطرب هستید، اما جایی برای نگرانی وجود ندارد، چرا که سالم و سلامت راهی این آزمون خواهید شد و سربلند از این آزمون بیرون می‌آیید. امروز هرگونه سرمایه‌گذاری و فعالیت مالی را کنار بگذارید، در غیر این صورت پول کلانی را از دست می‌دهید. عزیز نورسیده‌ای به اعضای خانواده شما اضافه می‌شود و تولد این نوزاد زمینه شادی شما و خانواده را فراهم می‌کند.

مرداد

مشکلی مالی سر راه شما قرار می‌گیرد، یکی از اعضای فامیل برای حل این مشکل مالی پیش‌قدم می‌شود، پیشنهاد یاری ایشان را قبول کنید اما به این فکر باشید که در اولین فرصت قرضی که از ایشان می‌گیرید را باز پس دهید. یکی از اعضای خانواده که احتمالاً برادر شما است، امروز به کمکتان نیاز دارد. هر کاری که از دستتان بر می‌آید را برای ایشان انجام دهید و به وی ثابت نمایید که همیشه در کنارش هستید.

شهریور

یکی از دوستان نزدیک شما امروز نیازمند کمک مالی‌تان است. پولی که این فرد نیاز دارد را به ایشان قرض بدهید و مطمئن باشید زودتر از چیزی که فکرش را بکنید این پول را باز پس خواهد داد. یکی از اعضای خانواده به دستاورد مهمی در زندگی رسیده است و امروز به دلیل رسیدن به این دستاورد، از وی قدردانی می‌شود. در اولین فرصت این موفقیت را به ایشان تبریک بگویید.

مهر

نگران سلامت خود هستید، اما غم به دل خود راه ندهید چرا که سالم و سلامت روز را به پایان می‌رسانید و خطری وجود نازنین‌تان را تهدید نخواهد کرد. سرمایه‌گذاری در بازار املاک و مستغلات، سود چشمگیری را نصیب شما خواهد کرد. از این سرمایه‌گذاری درس بگیرید و در آینده با سرمایه‌گذاری‌های هدفمند، درآمد بیشتری روانه حساب‌های بانکی خود کنید.

آبان

فردی از شما درخواست پول دارد، اما مطمئن باشید پولی که به وی قرض می‌دهید را هرگز بازپس نخواهد داد. روی موفقیت یکی از اعضای خانواده حساب باز کرده‌اید و توقع‌های زیادی از ایشان دارید، اما امروز به این نتیجه می‌رسید که این توقع‌ها بی‌جا است و نباید او را تحت فشار قرار دهید. سبک زندگی کم‌تحرکی دارید و ادامه این رویکرد سلامت شما را به خطر خواهد انداخت، در نتیجه از امروز به فکر ورزش و تحرک باشید.

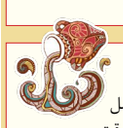
آذر

امروز را به انجام کار سختی که مدتی است پشت‌گوش می‌اندازید، اختصاص دهید. انجام این کار رضایت خاطر شما را به دنبال خواهد داشت و نگرانی‌های‌تان را از بین می‌برد. سایه همای سعادت بر سر شما می‌افتد و یکی از آرزوهای دیرینه‌تان برآورده می‌شود. این موقعیت را به فال نیک بگیرید و لحظه‌های شادی را تجربه کنید. حرف‌ها و نظرات خود را دائم تغییر می‌دهید و کسی روی حرف شما حساب باز نمی‌کند.

دی

رهسپار مسافرت هستید، اما دراین مسافرت حادثه‌ای در کمین نشسته و بهتر است که قید سفر را بزنید. اهل تفریح و خوش‌گذرانی هستید و اهمیت زیادی به کار نمی‌دهید. قبل از اینکه این روحیه شما را به دردسر بیندازد، زندگی را جدی بگیرید و در کنار تفریح، اهمیت بیشتری برای کار و تلاش قائل شوید. انسان محبوبی هستید و امروز اطرافیان را مانند آهنربا به خودتان جذب می‌کنید.

بهمن



لجبازی و یک‌دنده بودن را کنار بگذارید و تعامل بهتری با اطرافیان داشته باشید. احتمال سرقت یکی از اموال با ارزش شما وجود دارد، به نفع شماست که چشم از مال و اموال خود برندارید. برای مشکلی که با آن روبه‌رو شده‌اید روی کمک‌های بی‌چشمداشت دوستان خود حساب باز کنید. مهمانی ترتیب داده‌اید اما در این مهمانی به شما خوش نمی‌گذرد و احساس خواهید کرد که وقت و هزینه خود را به هدر داده‌اید.

اسفند

انسان پرکاری هستید و لحظه‌ای دست از کار و تلاش بر نمی‌دارید، 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. قصد انجام کار مهمی را دارید، اما پول لازم برای انجام این کار فراهم نشده و این وضعیت زمینه بلاتکلیفی شما را فراهم کرده است.