روزنامه صبح ایران
سیراز
پنجشنبه> ۱۶ شهریور >۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۹۱۹

گوناگون

آغاز یک آزمایش مهم برای مقابله با تحلیل عضله فضانوردان

آزمایشی که با پشتیبانی «آژانس فضایی اروپا» آغاز شده است، به بررسی مشکل تحلیل عضله فضانوردان طی سفرهای فضایی بلندمدت می‌پردازد.

به گزارش ایسنا و به‌نقل از اسپیس، «آندریاس موگنسن»(Andreas Mogensen) فضانورد دانمارکی، روز ۲۷ اوت به اولین اروپایی تبدیل شد که فضاپیمای «دراگون»(Dragon) شرکت «اسپیس‌ایکس»(SpaceX) را به سوی «ایستگاه فضایی بین‌المللی»(ISS) هدایت کرد و تاریخ‌ساز شد.

موگنسن طی شش ماه آینده، بیش از ۳۰ فعالیت پژوهشی را از جمله چاپ سه‌بعدی در فضا، حمایت از سلامت روان فضانوردان با ویدئوهای واقعیت مجازی تسکین‌دهنده و بررسی تصاویر رعد و برق روی زمین برای درک بهتر پدیده‌ها انجام خواهد داد، اما یکی از آزمایش به دلیل پتانسیل آن برای ارائه مراقبت‌های بهداشتی بهتر نه تنها برای فضانوردان بلکه برای انسان‌های روی زمین، دانشمندان را مجذوب خود کرده است.

این آزمایش با هدف مقابله با مشکل کاهش عضلات فضانوردان انجام می‌شود که یک پیامد اجتناب‌ناپذیر مأموریت‌های فضایی بلندمدت است. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند یک فضانورد ۳۰ تا ۵۰ ساله که شش ماه را در فضا می‌گذراند، نیمی از قدرت خود را از دست می‌دهد؛ این بدان معناست که فضانورد اساساً با عضلات یک شخص ۸۰ ساله به خانه باز می‌گردد. دانشمندان امیدوارند که آزمایش جدید، این اثرات را با تحریک الکتریکی عضلات خاصی کاهش دهد تا عضلات بتوانند جرم و قدرت خود را به دست آورند. در نهایت، انتظار می‌رود که تحریک الکتریکی عضلات به سرعت گرفتن بهبودی کمک کند.

دانشمندان می‌گویند، با توجه به افزایش یافتن علاقه به مأموریت‌های فضایی بلندمدت به مقصد ماه و مریخ در سراسر جهان، این روش می‌تواند در خنثی کردن اثرات میکروگرانش بر کاوشگران انسان و حفظ سلامت آنها سودمند باشد.

این روش که «تحریک الکتریکی عصبی عضلانی»(NMES) نام دارد، روش جدیدی نیست. این روش روی زمین، یک راهبرد توان‌بخشی شناخته‌شده برای بیمارانی است که دوره‌های طولانی عدم فعالیت بدنی را تجربه می‌کنند؛ مانند بیمارانی که مبتلا به آسیب نخاعی یا فلج مغزی تشخیص داده شده‌اند. اعمال کردن پالس‌های الکتریکی مختصر روی عضلات مورد نظر، به انقباضات نسبتا قوی منجر می‌شود که در نهایت اثرات عدم استفاده طولانی‌مدت از عضلات را خنثی می‌کند؛ در هر حال، این روش هنوز در فضا آزمایش نشده است.

موگنسن اولین سوژه این آزمایش است؛ او متعلق به گروهی است که گروه کنترل‌شده نامیده می‌شود؛ به این معنی که موگنسن نماینده یک فضانورد معمولی است که امکان دارد در آینده از این درمان استفاده کند، اما خود او در معرض تحریک الکتریکی قرار نخواهد گرفت.

در عوض، موگنسن بررسی‌هایی را برای ارزیابی سلامت عضلات خود پیش و پس از پرواز شش‌ماهه انجام خواهد داد تا آمار پایه را برای فضانوردانی که در طول مأموریت‌های فضایی از درمان تحریک الکتریکی عصبی عضلانی استفاده می‌کنند، ارائه دهد. گروه دوم فضانوردان پس از پشت سر گذاشتن تحریک الکتریکی، همان بررسی‌های سلامت عضلانی موگنسن را انجام خواهند داد. پژوهشگران می‌گویند: نتایج به دست آمده از هر دو گروه، برای قضاوت کردن در مورد اینکه آیا این درمان سلامت عضلانی را در گروه دوم بهبود بخشیده یا خیر، مقایسه خواهند شد.

آژانس فضایی اروپا در یک ایمیل به اسپیس گفت که هنوز سوژه‌های بیشتری برای این آزمایش مشخص نشده‌اند.

انتظار می‌رود که این روش جدید، مکمل و جایگزین روند کنونی ورزش فضانوردان در طول ماموریت‌های فضایی باشد. در ایستگاه فضایی بین‌المللی، خدمه هر روز حداقل دو ساعت ورزش می‌کنند که یک اقدام حیاتی برای عضلات در حال ضعیف شدن است.

این ورزش‌ها مختص آژانس‌های فضایی هستند که فضانوردان را به فضا می‌فرستند و به صورت منحصربه‌فرد طراحی شده‌اند؛ به‌عنوان مثال، یک پژوهش در سال ۲۰۱۹ نشان داد که فضانوردان آمریکا، ژاپن، چین و کانادا ورزش‌های مقاومتی و هوازی را پشت سر می‌گذارند، اما فضانوردان روسی ترجیح می‌دهند از تردمیل و دوچرخه‌های ورزشی نیز در میان تجهیزات دیگر استفاده کنند. با وجود این، میزان کارآیی این اقدامات متقابل میان فضانوردان متفاوت است. برای مثال، پژوهشی که دو فضانورد را در طول شش ماه پرواز فضایی زیر نظر داشت، نشان داد که با وجود ورزش‌های زیاد، خدمه همچنان از دست دادن عضلات را تجربه می‌کنند. پژوهشگران گفتند: بنابراین، روش تحریک الکتریکی عصبی عضلانی که به منابع کمتری نسبت به یک مینی‌باشگاه فضایی نیاز دارد، می‌تواند یک سیستم در دسترس و سودمند باشد که مکمل ورزش‌های روزانه است. اگرچه این روش تاکنون هیچ گزارشی را مبنی بر نگرانی ایمنی بلندمدت به همراه نداشته است اما چند محدودیت دارد. همان پژوهش سال ۲۰۱۹ نشان داد که این روش گاهی اوقات ممکن است کل عضله را فعال نکند. همچنین، اثر تحریک‌های الکتریکی روی چند اندام که عضلات آنها در فضا کاهش می‌یابد، مانند اندامی که با سیستم اسکلتی و قلبی-عروقی مرتبط هستند، هنوز به خوبی درک نشده است.

توپی که اضطراب را تا ۷۵ درصد کاهش می‌دهد!

پژوهشگران می‌گویند آزمایش‌ها نشان می‌دهد یک توپ آرامش‌بخش هوشمند با تغییر شکل می‌تواند اضطراب را تا ۷۵ درصد کاهش دهد.

به گزارش ایسنا و به‌نقل از اس ای، بر اساس یک مطالعه جدید، یک توپ آرامش‌بخش هوشمند که برای کمک به تنظیم تنفس طراحی شده است، می‌تواند به کاهش قابل توجه اضطراب کمک کند؛ این توپ تغییر شکل‌دهنده یک «وسیله فیزیکی برای حمایت از تندرستی»(PAWS) نامیده می‌شود و اختراع الکسز فارال(Alexz Farrall) دانشمند رایانه از دانشگاه بث(Bath) در بریتانیا است.

هنگامی که کاربران نفس خود را دم و بازدم می‌کنند، این توپ هم‌زمان منبسط و منقبض می‌شود و به نگه‌دارنده آن بازنمایی ملموسی از تنفس کاربر ارائه می‌کند تا به تمرکز ذهن و تنظیم احساسات وی کمک کند. فارال می‌گوید: این توپ با شکل فیزیکی دادن به تنفس، خودآگاهی و تعامل را افزایش می‌دهد و نتایج مثبت سلامت روان را تقویت می‌کند. این یک تجربه شخصی و جذاب است و برای همه قابل دسترسی است. تمرینات تنفسی مدت‌هاست که برای مدیریت اضطراب و ارتقای سلامت روانی استفاده می‌شوند و اغلب در درمان‌هایی مانند رفتار درمانی شناختی(CBT) و رفتار درمانی دیالکتیکی(DBT) مورد استفاده قرار می‌گیرند. با این حال، این جلسات تنفس آگاهانه همیشه آن‌طور که باید موفق نیستند. شرکت‌کنندگان اغلب متوجه می‌شوند که وقتی باید روی تنفس تمرکز کنند، ذهنشان سرگردان است و افکارشان به سمت مسائل ناخواسته می‌رود. پژوهشگران در آزمایش‌هایی که شامل ۵۸ داوطلب بود، مزایایی را از شکل دادن به تنفس و احساس کردن آن به صورت فیزیکی در هنگام ترکیب استفاده از توپ با یک آهنگ از یک برنامه مدیتیشن گزارش کردند. گروه پژوهشی دانشگاه بث به طور متوسط ۷۵ درصد کاهش اضطراب را در بین شرکت‌کنندگان، با افزایش ۵۶ درصدی در محافظت در برابر افکار نگران کننده مشاهده کرد. در مقایسه، کسانی که بدون استفاده از توپ فقط به آهنگ گوش می‌دادند، به طور متوسط ۳۱ درصد کاهش اضطراب را تجربه می‌کردند که نشان می‌دهد وجود و استفاده از این توپ مطمئناً کمک‌کننده است. یکی دیگر از یافته‌های امیدوارکننده این بود که افرادی که از توپ در کنار آهنگ مدیتیشن استفاده می‌کردند، تغییرات ضربان قلبشان به طور قابل‌توجهی بالاتر بود؛ معیاری که نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری بهتر در برابر استرس و تنظیم بهتر عاطفی است. در حال حاضر PAWS با سینه کاربر ارتباط برقرار می‌کند و راه‌اندازی آن نسبتاً فنی و پیچیده است، زیرا تنفس‌ها باید نظارت شوند و توپ به آن واکنش نشان می‌دهد. در آینده اگر بتوان این دستگاه را ساده کرد، ممکن است هر کسی بتواند در خانه خود از آن استفاده کند.

فارال می‌گوید: ما می‌دانیم که افسردگی و اضطراب مشکلات فزاینده‌ای هستند، به طوری که از هر ۱۰ نفر ۳ یا ۴ نفر در حال حاضر سطوح بالایی از اضطراب را گزارش می‌کنند. با سیستم PAWS ممکن است به زودی راه دیگری برای کمک به درمان و مدیریت این مشکل ناتوان‌کننده سلامت روان داشته باشیم.

وی افزود: من می‌خواهم این دستگاه یک کاتالیزور واقعی برای بهبود سلامت روان، نه تنها در محیط‌های بالینی، بلکه برای کاربران خانگی باشد.

طرز تهیه آبگوشت

آبگوشت که با نام دیزی هم شناخته می‌شود یکی از غذاهای معروف و سنتی ایرانیان است؛ این غذای خوش‌مزه یکی از پرطرفدارترین غذاهای ایرانی است که با دستورهای متنوعی تهیه می‌شود، البته روش تهیه آبگوشت سنتی تقریباً در تمام شهرهای کشور یکسان است، برای مشاهده آموزش آشپزی سنتی کامل و مرحله به مرحله طرز تهیه آبگوشت در ادامه با ما همراه باشید:

مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت آبگوشتی: ۵۰۰ گرم
لوبیا سفید: نصف لیوان
نخود: نصف لیوان
گوجه‌فرنگی: ۲ عدد
سیب‌زمینی: ۲ عدد متوسط
پیاز: ۲ عدد متوسط
رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه: به اندازه کافی
زردچوبه: به اندازه کافی

طرز تهیه

مرحله اول

برای تهیه آبگوشت سنتی بهتر است از شب قبل نخود و لوبیا سفید را در دو کاسه آب به صورت جداگانه بخیسانید و در صورت امکان چندین مرتبه آب موجود در کاسه‌ها را تعویض کنید تا نفخ حبوبات به طور کامل گرفته شود و پخت راحت‌تری داشته باشند.

مرحله دوم

برای شروع آشپزی مقدار کمی روغن یک قابلمه بریزید و گوشت آبگوشتی را اضافه کنید. گوشت را به خوبی تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند، سپس نخود و لوبیا را آبکشی کنید و به قابلمه اضافه کنید و آنها را نیز در حد یک دقیقه تفت دهید.

مرحله سوم

در این مرحله پوست گوجه‌فرنگی و یکی از پیازها را می‌گیریم و به قابلمه اضافه می‌کنیم، سپس ۸ لیوان آب جوش به قابلمه اضافه می‌کنیم. یکی از نکات مهم در مورد خوش‌مزه‌تر شدن آبگوشت اضافه کردن آب جوش می‌باشد.

مرحله چهارم

حرارت زیر قابلمه را کم می‌کنیم و اجازه می‌دهیم آبگوشت با حرارت بسیار ملایم بپزد. پس از اینکه آب جوش را اضافه کردید، اجازه دهید مواد آبگوشت شما به مدت ۲ الی ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم بمانند تا آبگوشت به خوبی جا بیفتد.

مرحله پنجم

پس از گذشت ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه سیب‌زمینی‌ها را می‌شوییم و به قابلمه اضافه می‌کنیم. پس از اضافه کردن سیب‌زمینی‌ها چربی موجود در قابلمه را خارج می‌کنیم و به همراه پیاز باقی‌مانده به خوبی می‌کوبیم تا کاملاً له شوند، سپس مجدداً به قابلمه اضافه می‌کنیم.

مرحله ششم

پس از اینکه گوشت به طور کامل پخت، رب گوجه‌فرنگی را در یک تابه کوچک به خوبی تفت می‌دهیم تا سرخ شود سپس به همراه مقداری نمک و فلفل سیاه به قابلمه اضافه می‌کنیم. تفت دادن رب گوجه‌فرنگی باعث می‌شود آبگوشت خوش‌رنگ‌تری داشته باشیم.

مرحله هفتم

پس از اضافه کردن رب گوجه‌فرنگی اجازه می‌دهیم آبگوشت به مدت ۳۰ دقیقه دیگر روی حرارت ملایم بماند تا به طور کامل جا بیفتد، سپس آن را از روی حرارت برمی‌داریم و کنار می‌گذاریم. آبگوشت را می‌توانید به دو روش سرو کنید.

مرحله هشتم

روش اول و مرسوم این است که آب آبگوشت را جداگانه سرو کنید و باقی مواد را با گوشت‌کوب به خوبی بکوبید و گوشت کوبیده را به صورت جداگانه سرو کنید. روش دوم هم این است که در کاسه هر نفر مقداری از حبوبات و گوشت را اضافه کنید.

نکات کلیدی

طرز تهیه آبگوشت در زودپز

برای تهیه آبگوشت در زودپز ابتدا گوشت را به همراه نخود و لوبیا داخل زودپز می‌ریزیم. سپس پیازها را به ۴ قسمت تقسیم می‌کنیم و به همراه آب داخل زودپز می‌ریزیم. ادویه‌ها را هم اضافه می‌کنیم و در زودپز رو می‌بندیم و روی حرارت قرار می‌دهیم.

حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت زمان برای پخت مواد نیاز است؛ پس از اینکه گوشت و نخود و لوبیا به خوبی پختند، آبگوشت را به قابلمه منتقل می‌کنیم و گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی را اضافه می‌کنیم. رب گوجه‌فرنگی را هم تفت می‌دهیم و سپس به قابلمه اضافه می‌کنیم.

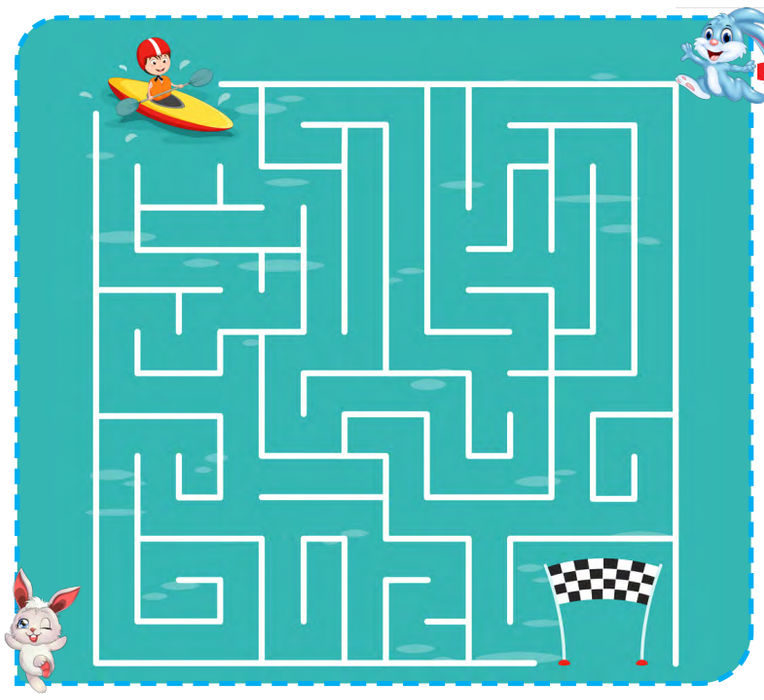
در ادامه چربی آبگوشت را به همراه پیازها داخل یک کاسه می‌ریزیم و با گوشت‌کوب به خوبی می‌کوبیم تا کاملاً له شوند سپس داخل قابلمه آبگوشت می‌ریزیم. پس از اینکه سیب‌زمینی پخت، آبگوشت را سرو می‌کنیم.

طرز تهیه آبگوشت با لیمو عمانی

برای اینکه طعم آبگوشت کمی ترش شود در برخی نقاط به آن لیمو عمانی هم اضافه می‌کنند؛ البته باید مراقب باشید که لیمو عمانی باعث تلخ شدن طعم آبگوشت نشود. برای جلوگیری از تلخ شدن آبگوشت می‌توانیم از دو روش استفاده کنیم.

روش اول اینکه به‌جای استفاده از لیمو عمانی از پودر لیمو عمانی استفاده کنیم و روش دوم این است که قبل از اضافه کردن لیمو عمانی آن را چند دقیقه در آب جوش قرار دهیم تا تلخی‌اش گرفته شود. برای اینکه کیفیت بهتر آبگوشت توصیه می‌شود از لیمو عمانی خانگی استفاده شود.

رنگ‌آمیزی کنید



جدول شماره ۱۷۹۴

افقی

۱- نشان مفعولی؛ قسمتی از ساحل یا بندرگاه؛ کالبد ۲- از وسایل پرکاربرد تابستانی؛ پلاستوفوم ۳- کالابرگ؛ دخل؛ زعفران ۴- از آحاد زمان؛ از رودهای کشورمان؛ از بلایای طبیعی ۵- عامل تندرستی؛ مرغ سحر؛ برج میان‌تهی ۶- تصدیق روسی؛ غنی؛ آبگرد ۷- اصلی نیست؛ رخام؛ مرتجع فلزی ۸- از ظروف سفالی؛ ریشه درخت؛ نهایی ۹- بلیغ؛ آسیب؛ بهار عرب ۱۰- بیگانه؛ مبهم؛گذرگاه رودخانه ۱۱- محکم؛ چند غریب شمار؛ یکی از اوراق ۱۲- پایان و آخر؛هوس آبستن؛ ترش و شیرین ۱۳- از حروف الفبای یونانی؛ ساخت و پاخت؛ چند اصل ۱۴- متخصص؛ آزادی‌خواه ۱۵- رمیدن؛ از دیگر رودهای کشورمان؛ ساز نایب اسدالله

عمودی

۱- ساکن و بی‌حرکت؛ آنچه اندوهگین کند؛ کار درهم! ۲- شرایط اقلیمی؛ از امارت‌های معروف میدان نقش‌جهان به‌جا مانده از سلسله صفویه ۳- آسمان و عرش؛ تیز؛ ملاحظه ۴- مرکز کشور ساعت؛ کارکشته؛ بزرگ ایل و طایفه ۵- اسم ترکی؛ قهرمان اسطوره‌های یونانی در داستان جنگ تروا؛ نوعی کفش؛ نیمه نزار ۶- هر قیام از نماز با رکوع؛ حاجت؛ بخت‌آزمایی ۷- هرج‌ومرج‌طلبی؛ زرنگی؛ چه بسیار ۸- کنایه از حالتی واحد و برخورد دوگانه ۹- بصیرت؛شرم و حیا؛ برقرار ۱۰- گوشواره؛ گلوله کوچک سوراخ‌دار؛ از توابع مازندران ۱۱- نسا؛ ترمز کشتی؛ کریستال؛ ضمیر فرانسوی ۱۲- کشاورز؛ غیرتمند؛ نخستین امپراتوری جهان ۱۳- مؤذن پیامبر؛ ایستادگی دربرابر دشمن؛ شهر گلاب ۱۴- نگهبانی؛ یل ۱۵- بدبو؛ فرشته وحی؛ از زبان‌های باستانی

	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 ۱۷۹۳

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

فال امروز

فروردین

انسان صبوری نیستید و زود ناراحت می‌شوید، این روحیه به‌غیر از اضطراب و نگرانی چیزی برای شما به دنبال ندارد. پولی که مدتی پیش به کسی قرض‌داده‌اید، امروز بازپرداخت می‌شود و مشکلات مالی شما را پوشش می‌دهد. توانایی چشمگیری در جلب نظر اطرافیان دارید، از این توانایی بهترین استفاده را ببرید و مشکلاتی که امروز با آنها روبه‌رو می‌شوید را به لطف این روحیه پشت‌سر بگذارید.

اردیبهشت

به خاطر داشته باشید که راز جوانی و شادابی در ورزش و تحرک نهفته است. دستتان را روی زانوی خود بگذارید و فکری برای افزایش درآمد کنید. فردی از اطرافیان در بستر بیماری است، این فرد را از محبت‌های خود بی‌نصیب نگذارید. دیری نخواهد پایید که بیماری این فرد برطرف می‌شود و لطف شما را جبران می‌کند. شرایطی برای سفری کوتاه مهیا می‌شود؛ راهی مسافرت شوید.

خرداد

بخت با شما یار است و روزی همراه با شادی انتظار شما را می‌کشد، این شرایط را مغتنم بدانید و با تفریح، نگرانی‌های خود را فراموش کنید. در رفتار خود با اعضای خانواده تجدید نظر کنید و از در محبت با اهل منزل وارد شوید. دائم خودتان را سرزنش می‌کنید و این رویکرد زمینه سرخوردگی شما را فراهم کرده‌است؛ ادامه این رفتار اصلاً به صلاح شما نیست و در اولین فرصت سرزنش‌های بی‌دلیل را کنار بگذارید.

تیر

قرار است به همراه اعضای خانواده یا دوستان 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. تحت فشار کارهای عقب‌مانده قرار دارید و از عهده کارها بر نمی‌آیید؛ در اولین فرصت کارهای عقب‌افتاده را به پایان برسانید و در آینده به گونه‌ای رفتار کنید که کاری روی دست شما باقی نماند.

مرداد

شرایطی برای افزایش درآمد پیش روی شما قرار می‌گیرد؛ از این فرصت نهایت استفاده را ببرید و به اطرافیان ثابت کنید که انسان موقعیت‌شناسی هستید. متوجه خواهید شد کاری که به آن مشغول هستید دامنه پیشرفت زیادی دارد و با تلاش و کوشش می‌توانید به دستاوردهای بیشتری برسید؛ در نتیجه در اولین فرصت طرح و برنامه جدیدی برای پیشرفت و موفقیت در کارها بریزید.

شهریور

قصد انجام کار مهمی دارید؛ با این حال به نفع شماست که این کار را به آینده مؤکول کنید. در غیر این صورت انجام آن چیزی به‌غیر از شکست برای شما به دنبال نخواهد داشت. گرفتاری‌های زیادی در زندگی دارید، اما همیشه از زیر بار این مشکلات شانه خالی کرده‌اید؛ زمان آن فرا رسیده که با این گرفتاری‌ها روبه‌رو شوید و مشکلات را یکی پس از دیگری حل کنید. تغییری را در محل کار یا منزل باید انجام دهید.

مهر

یکی از آرزوهای دیرینه‌تان امروز برآورده می‌شود؛ از شرایطی که مهیا شده نهایت استفاده را ببرید و دامنه موفقیت‌های خود را گسترش دهید. زندگی را جدی نمی‌گیرید و کارهای مهم را با سهل‌انگاری انجام می‌دهید؛ ادامه این رویکرد چیزی غیر از شکست و سرخوردگی برای شما به دنبال نخواهد داشت؛ در نتیجه از امروز رویکردی جدی به زندگی داشته باشید و به اطرافیان ثابت نمایید که با زندگی شوخی ندارید.

آبان

انسان آرامی هستید و همیشه از حاشیه‌ها دوری می‌گیرید، این رویکرد امروز به کمک شما می‌آید و به‌رغم اینکه مشکلات زیادی در اطرافتان وجود دارد، آرامشتان را حفظ خواهید کرد. پولی که مدت‌هاست اندوخته‌اید امروز برای حل مشکلی به کمکتان می‌آید. این شرایط باعث می‌شود تا در آینده نیز به پس‌انداز و صرفه‌جویی ادامه دهید و همیشه به فکر روز مبادا باشید.

آذر

به لحاظ مالی وضعیت خوب و باثباتی دارید، اما از آنجایی که در همیشه روی یک پاشنه نمی‌چرخد، بهتر است از امروز تصمیم بگیرید که مقداری از درآمد خود را برای روز مبادا کنار بگذارید و راه پس‌انداز و صرفه‌جویی در پیش بگیرید. فکر می‌کنید یکی از همسایه‌ها یا همکاران دشمن شماست و بدتان را می‌خواهد، اما امروز این فرد از در دوستی و آشنایی با شما وارد می‌شود.

دی

زندگی را جدی‌تر بگیرید و با برنامه‌ریزی دقیق‌تری هدف‌هایتان را دنبال کنید؛ مطمئن باشید زحمت‌هایی که می‌کشید بدون نتیجه باقی نخواهد ماند. چند وقتی است که فرصتی را برای بودن در کنار اعضای خانواده اختصاص نداده‌اید و اعضای منزل دلتنگ شما هستند. ادامه این وضعیت چیزی به‌غیر از دلخوری به دنبال نخواهد داشت، در نتیجه در اولین فرصت وقتی را به اعضای خانواده اختصاص دهید.

بهمن

انسان توانمندی هستید، اما همیشه خودتان را دست کم می‌گیرید و این وضعیت سرخوردگی شما را به دنبال داشته است؛ ادامه این رویکرد اصلاً به نفع شما نیست. به فکر افزایش درآمد هستید اما بی‌گدار به آب نزنید؛ در غیر این‌صورت پولی که با هزار و یک زحمت به دست آورده‌اید را در یک چشم به هم‌زدن از دست خواهید داد. اتفاق فرخنده‌ای در زندگی شما رخ می‌دهد؛ از این اتفاق، نهایت استفاده را ببرید.

اسفند

یکی از دوستان نزدیک پیشنهاد وسوسه‌انگیزی را برای افزایش درآمد مطرح می‌کند؛ این پیشنهاد را جدی بگیرید و مطمئن باشید اجرای آن، سود چشمگیری روانه حساب‌های بانکیتان می‌کند. فردی از اطرافیان شما در بستر بیماری گرفتار شده و حالش امروز اصلاً خوب نیست؛ در اولین فرصت به عیادت این فرد بروید و به او اطمینان خاطر بدهید که لحظه‌ای از پرستاری و مراقبت وی دست نخواهید کشید.