

## گوناگون

## گجتی که از شما ورزشکار ماهر می‌سازد



در ورزش‌های پرسرعت چشم ورزشکار باید روی توپ و همچنین حریفش متمرکز باشد؛ در همین راستا گجت پوشیدنی «فالکون فریمز» با توجه به این امر ساخته شده و به ارتقای مهارت‌های عصبی-بصری کاربر کمک می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به‌منقل از نیواپلس، در حال حاضر استارت آپ «اوکوری»(OcuRay) با همکاری آکادمی تنیس «جان مک انرو» در نیویورک این گجت پوشیدنی را ساخته است. قالب عینک هوشمند اندکی شبیه قالب عینک آفتابی است که جلوی چشمان و کنارهای سر را در برمی‌گیرد. قسمت بالایی آن بریده شده و شامل یک نوار از چراغ‌های ال ای دی چند رنگ است که در بخش پایینی و گوشه‌های میدان دید کاربر قرار می‌گیرند. این گجت همچنین شامل ۲ حسگر ردیابی جهت نگاه کاربر است که به طور مداوم آن را رصد می‌کند.

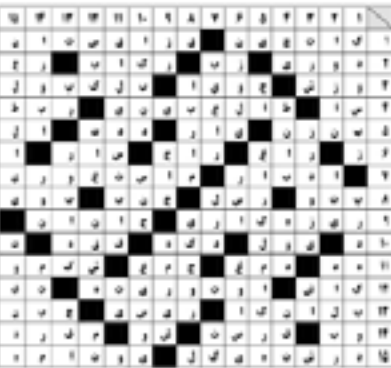
ایده ساخت گجت آن است که ورزشکار حین ورزش از فالکون فریمز استفاده کند. در این میان، یک آپ موبایل با بلوتوث گجت را راهنمایی می‌کند تا رویت‌های مهارت‌سازی بصری مختلف را راهبری کند؛ به‌عنوان مثال ممکن است به کاربران گفته شود چشم‌انشان را روی توپ متمرکز کنند، حتی در زمانی که ال ای‌ها به طور تصادفی روشن می‌شوند تا توجه کاربر را از آن منحرف کنند. در سناریوی دیگر برای ساخت میدان دید ترجیحی، به کاربر گفته شد تا به مکان روشن شدن چراغ‌ها حتی هنگامی که مشغول بازی است، نگاه کند. در برنامه های آتی قرار است گجت پوشیدنی با یک دستگاه جداگانه کار کند که به طور مداوم وضعیت توپ تنیس را از یک سو به سوی دیگر زمین بازی ردیابی و این داده‌ها را به فالکون فریمز منتقل می‌کند.

کاربران همچنین می‌توانند هماهنگی میان حرکات چشم و مغز خود را با قیورمانان این رشته مقایسه کنند تا عملکرد خود را بهبود دهند.

## در ختان ماه روی زمین کاشته می‌شوند

ناسا و سازمان جنگلداری نپال‌های پدرا را برای رشد درختان ماه آرتمیس فراهم کرده‌اند. به گزارش ایسنا و به‌منقل از اسپیس، ناسا به دنبال سازمان‌های آموزشی و اجتماعی است تا به رشد یک جنگل در درختان یا شجرچه‌نمایی منحصر به فرد متعلق به ماه کمک کنند. آژانس فضایی ناسا و سازمان جنگلداری وزارت کشاورزی ایالات متحده(USDA) با الهام از ابتکار یک مشاوره برنامه ایپول، به دنبال کاشت نهال‌هایی هستند که از بذرهایی که در مأموریت آرتمیس ۱ ناسا در سال ۲۰۲۲-۲۰۲۳ در مدار ماه پرواز کردند، رشد یافته است. بیش از ۱۰۰۰ بذر از پنج گونه مختلف درخت به‌عنوان بخشی از کیت پرواز رسمی در پرواز آزمایشی ۲۶ روزه بدون سرنشین آرتمیس به پرواز درآمد. هدف برنامه آرتمیس ایجاد راهی پایدار برای بازگرداندن فضاپروانان به ماه در راه آماده‌سازی برای ارسال انسان به مریخ است. بیل نلسون، مدیر ناسا در بیانیه‌ای گفته است: «سال گذشته، این داده‌ها در مأموریت آرتمیس ۱ در فاصله ۴۰ هزار مایل(۶۴ هزار و ۳۷۵ کیلومتری) فراتر از ماه پرواز کردند. با کمک سازمان جنگلداری وزارت کشاورزی ایالات متحده این نسل جدید از «درختان ماه» روح اکتشاف را در جوامع ما می‌کارند و الهام‌بخش نسل بعدی کاشفان خواهند شد. درختان مأموریت قمری آرتمیس ناسا در حال بازگرداندن علم و نوخ‌ اکتشافات فضایی به زمین هستند. در سال ۱۹۷۱، استوارت روز(Stuart Roosa)، خلبان مازول فرماندهی آپولو ۱۴، صدها دانه درخت را به‌عنوان بخشی از کیت شخصی خود به فضا حمل کرد. پس از بازگشت مأموریت ماه به زمین، سازمان جنگلداری بذرها را کاشت. نهال‌های درخت ماه ایپولو در سراسر کشور کاشته شدند، بسیاری از آنها به‌عنوان بخشی از جشن دوستیمن سالگرد ایالات متحده در سال ۱۹۷۶ کاشته شدند. اکنون ناسا امیدوار است که نسل جدیدی از درختان ماه در زمین رشد دوباره و دوانده و میراثی را که بیش از ۵۰ سال پیش به‌جا گذاشته شد، ادامه دهند. دانه‌هایی که در فاصله ۴۲۵ هزار کیلومتری از زمین در فضاپیماهای اورین پرواز کردند شامل چنار، صغ شیرین، صنوبر داگلاس، کاج لوبلی و سکویاهای غول پیکر بودند. این بذرها جوانه زدند و به صورت نهال رشد کردند تا برای نقش جدید خود به‌عنوان درختان ماه آرتمیس آماده شوند. رندی مور(Randy Moore)، رئیس سازمان جنگلداری می‌گوید: «دانه‌هایی که در مأموریت آرتمیس پرواز کردند، به زودی به نشان می‌دهند وقتی ذهن خود را به کاری اختصاص می‌دهیم، چیزی وجود ندارد که نتوانیم انجام دهیم. آنها الهام‌بخش نسل‌های آینده دانشمندان خواهند بود که پژوهش‌های آنها زیربنای همه مواردی خواهد بود که ما اینجا در سازمان جنگلداری روی آنها کار می‌کنیم. مدارس، کتابخانه‌ها، موزه‌ها و سایر مواردی که با دانش آموزان یا مردم درگیر هستند، تشویق می‌شوند تا برای دریافت نهال درخت ماه ناسا درخواست دهند. مؤسسات واجد شرایط شامل سازمان‌های رسمی و غیررسمی، دانشگاه‌ها، سازمان‌های اجتماعی، مراکز علمی و سازمان‌های دولتی هستند؛ زمان ثبت درخواست در روز ۶ اکتبر به اتمام می‌رسد. ناسا و سازمان جنگلداری درخواست‌های ارسال‌شده را بررسی خواهند کرد تا امکان پذیر بودن مریزایی یک نهال را تعیین کنند. سازمان جنگلداری گونه‌های نهال را برای گیرندگان انتخاب شده براساس منطقه جغرافیایی آنها در ایالات متحده انتخاب خواهد کرد. ناسا در حال همکاری با سازمان جنگلداری برای تشخیص جدول زمانی برای توزیع نهال در سال‌های ۲۰۲۳ و ۲۰۲۴ است. ناسا با کاشت درختان ماه آرتمیس، ناسا راه‌های جدیدی را برای جوامع سراسر کشور ایجاد می‌کند تا با اکتشاف بشر در فضا ارتباط برقرار کنند.

## پاسخ جدول شماره ۱۷۸۶



## پهپادهای آشیانه‌دار تحت شبکه به کمک صنایع و معادن می‌آیند

پهپادهای آشیانه‌دار تحت شبکه تولیدشده در یک شرکت دانش‌بنیان توانسته‌اند با تصویربرداری برخط از معادن، گام مؤثری در رشد و توسعه معادن بردارند.

به گزارش خبرگزاری مهر به‌منقل از پارک فناوری پردیس، پهپادهای آشیانه‌دار تحت شبکه از جمله پهپادهای غیرنظامی است که برای فیلم‌برداری مورد استفاده قرار می‌گیرد. این فناوری پیشرو که در اصطلاح سکوی DIB نامیده می‌شود، چند سالی است که مورد توجه قرار گرفته است و کشورهای مختلفی در این زمینه ورود کرده‌اند.

یکی از شرکت‌های مستقر در مرکز رشد پارک فناوری پردیس از جمله شرکت‌هایی است که تولید پهپادهای آشیانه‌دار تحت شبکه را در دستور کار خود برده است. سجاد کریمی، مدیرعامل این شرکت با اشاره به اهمیت استفاده از پهپادها در تصویربرداری گفت: پهپادهایی که توسط

کند.

وی افزود: در برنامه طراحی‌شده توسط این شرکت، به‌جای اینکه خلبان

حلوا در گذشته به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین دسرهای سنتی و اصیل ایرانی محسوب می‌شده است، اما امروزه کمتر کسی حلوا را به‌عنوان دسر می‌شناسد. امروزه حلوا بیشتر اوقات برای مراسم مذهبی به‌عنوان نذری یا مراسم ختم برای پذیرایی از مهمانان تهیه می‌شود. حلوا با روش‌های متفاوتی درست می‌شود که در ادامه می‌توانید با کامل‌ترین روش طرز تهیه حلوا با ما همراه باشید:

## \* مواد لازم برای ۴ نفر

آرد سفید: ۲ لیوان

شکر: ۱ لیوان

روغن مایع: دوسوم لیوان

گلاب: ۱ قاشق غذاخوری

زعفران دم‌کرده: ۱ قاشق غذاخوری

پودر هل: نوک قاشق چایخوری

## \* طرز تهیه

## \* مرحله اول

مرحله اول درست کردن حلوا، آماده کردن شهد یا همان شربت حلواست؛ برای این منظور یک قابلمه مناسب را روی حرارت زیاد قرار دهید، سپس دو لیوان آب داخل قابلمه بریزید. در ادامه شکر را به همراه پودر هل و گلاب به آب اضافه کنید و اجازه دهید آب به جوش بیاید.

## \* مرحله دوم

در این مرحله پس از اینکه آب جوش آمد، شکر را خوب هم بزنید تا به طور کامل در آب حل شود، سپس حرارت زیر قابلمه را کم کنید و زعفران دم‌کرده را به شربت اضافه کنید و اجازه دهید تا شربت به قوام و غلظت کافی برسد.

## \* مرحله سوم

در این مرحله آرد را دو تا سه بار با الک ریز الک کنید تا کاملاً صاف و نرم شود و در ادامه یک تابه مناسب را روی حرارت بسیار ملایم قرار دهید، حالا روغن مایع را داخل آن بریزید و اجازه دهید روغن مایع به مرور زمان به طور کامل داغ شود.

## \* مرحله چهارم

در حین داغ شدن روغن مایع یک تابه دیگر روی حرارت قرار دهید و آرد الک‌شده را به آن اضافه کنید؛ در این مرحله باید آرد را به خوبی تفت دهید تا رنگ آن کمی کرمی شود. آرد را باید مداوم هم بزنید تا نسوزد، چون آرد در صورتی که روی حرارت تفت داده نشود خیلی

## رنگ آمیزی کنید



## جدول شماره ۱۷۸۷

## افقی

۱- نابالویی از رُژر رونو نقاش اکسپرسیونیست فرانسوی قرن بیستم ۲- پایتخت کنیا:نیروگاه اتمی ۳- طولانی و بلند؛ در بین و میانی؛ به آن شناخته می‌شویم ۴- قبر و آرامگاه؛ گریز؛ چروک پوست؛ طریق میان‌بَر ۵- بله المانی؛ صد متر مربع؛ پول فلزی؛ هیزم ۶- تمام‌کننده؛ کوهی در امریکای جنوبی؛ خیره‌شدن ۷- پایتخت ایسلند؛ پدر ادیس نئی؛ گذرگاه روی آب ۸- سوراخی در دل کوه؛ گل سفید خوشبو؛ کشتی جنگی؛ از سبزی‌های خوراکی ۹- فرمان هنری؛ لایه و پوسته؛ کشور افریقایی با مرکزیت دارالسلام ۱۰- میوه؛ درخت اعدام؛ باران یخ‌ده ۱۱- رها و رستگار؛ گردن؛ از فرمان‌های پیوسته؛ لای جامه ۱۲- انبار کشتی؛ نم‌کردن؛ قصبه‌گو؛ نهی از زدن ۱۳- پرهیز کردن؛ بارکش کوچک؛ موضوع ۱۴- از جمهوری‌های تازه مستقل با مرکزیت شهر کیشی نف؛ محل متوسط موسیقی ۱۵- فیلمی با شرکت بت دیویس

## عمودی

۱- اتری از برایان آلیس؛ پنجم ۲- شایسته؛ موی گردن شیر؛ متراکم ۳- سرزمین؛ حبله؛ راهنمای زنگوله‌دار؛ گله؛ نام مردانه فرانسوی ۴- سلاح جنگی قدیمی؛ آینده؛ آرامش و جاگرفتن؛ از سازهای ایرانی ۵- ضمیر انگلیسی؛ امر و دستور بزرگان؛ مشکل ۶- جمع کبیر؛ محل‌های ورود؛ پیامبر خوش‌اوا ۷- دوازده کیلو؛ پایه؛ بله انگلیسی؛ برجستگی ته کفش؛ روشنایی‌دهنده ۸- کرکس؛ بندری در ایتالیا ۹- دیوار کوتاه؛ نقش خسته؛ از حروف نفی؛ بله روسی؛ عیب و عار ۱۰- یک میلی‌لیتر؛ دین‌داری؛ هنگام و وقت ۱۱- یاد و حافظه؛ عهد و زمان؛ سیلی و تپانچه ۱۲- تنها و یگانه؛ خداوند و پروردگار؛ باغ ششده؛ صدای گربه ۱۳- پایتخت فلاسفه اروپا؛ گل بتونه؛ ظرف آب ماهی؛ بادب ۱۴- خیز از حال پیاده؛ فرشته؛ وارد کردن دارو به بدن با سرنگ ۱۵- پارچه گرانبهای قدیمی؛ اثری از پیر لوتی نویسنده فرانسوی

در مکان استقرار پهپاد حضور داشته باشد تنها با زدن یک دکمه دستور پرواز این پهپاد به مکان مشخص‌شده صادر و اطلاعات لازم از طریق نرم افزار تحت شبکه دریافت می‌شود.

کریمی درباره کاربردهای این سیستم هم گفت: به طور کلی پهپاد به نقاطی که دسترسی آن برای انسان دشوار و یا خطر جانی دارد به راحتی دسترسی پیدا می‌کند و مزیت سیستم پهپادهای آشیانه‌دار تحت شبکه در این است که با حذف اپراتور می‌تواند در معادن، در امور مربوط به نقشه‌کشی و امور حفاظت و نگهداری مورد استفاده قرار گیرد. مدیرعامل این شرکت از همکاری با چندین مجموعه معدنی از جمله فولاد مبارکه و همچنین همکاری با سازمان جغرافیایی کشور خبر داد و افزود: در مدت کوتاه تأسیس این شرکت، بیش از ۵۰ هزار هکتار توسط پهپادهای آشیانه‌دار تحت شبکه این شرکت نقشه‌برداری شده است.

وی همچنین از اخذ مجوز طراحی و تولید پهپاد از سازمان هواپیمایی کشوری خبر داد و عنوان کرد: در آینده نزدیک و با جذب سرمایه‌های لازم، تجاری‌سازی گسترده پهپادهای آشیانه‌دار تحت شبکه توسط مجموعه در دستور کار قرار دارد.

روی حرارت ملایم کمی مخلوط کنید تا روغن بیندازد و براق شود، سپس در ظرف مورد نظر خود بکشید و به همراه موادی مانند خلال بادام ، خلال پسته و پودر نارگیل تزئین کنید.

## \* نکات کلیدی

## \* طرز تهیه حلوای زعفرانی

اگر بخواهید رنگ حلوای شما زرد زعفرانی باشد باید هنگام تفت دادن آرد آن را بیش از حد تفت ندهید تا رنگ آرد خیلی تیره نشود، زیرا هر چقدر آرد را بیشتر تفت دهید، رنگ حلوا در پایان پخت تیره‌تر و قهوه‌ای‌تر خواهد شد.

ضمناً برای اینکه حلوای شما رنگ و عطر زعفران را به صورت کامل به خود بگیرد بهتر است به‌جای یک قاشق غذاخوری زعفران از دو تا سه قاشق غذاخوری زعفران استفاده کنید تا علاوه بر رنگ طلایی، عطر زعفران را هم در حلوای خود داشته باشید.

## \* حلوای تیره و قهوه‌ای

اگر دوست دارید رنگ حلوای شما در پایان پخت تیره و قهوه‌ای سوسخته باشد، می‌توانید از موادی مثل پودر کاکائو یا شکلات تخته‌ای کمک بگیرید.

البته در زمان تفت دادن آرد هم باید آرد را به خوبی تفت دهید تا رنگ آن کمی تیره شود.

مراقب باشید آرد نسوزد، زیرا طعم حلوا را خراب می‌کند. در زمان مخلوط کردن روغن مایع و آرد مقداری شکلات آب‌شده یا پودر کاکائو به حلوای خود اضافه کنید، این کار باعث می‌شود حلوای شما در پایان پخت، رنگی شکلاتی به خود بگیرد.

## \* حلوا دو رنگ

در صورتی که می‌خواهید حلوای شما دو رنگ باشد باید مواد حلوا را نصف کنید و به صورت جداگانه دو نوع حلوا درست کنید؛ یکی از حلوها را با شکلات و یکی دیگر را با زعفران درست کنید. سپس به صورت دلخواه حلوها را با هم تزئین کنید.

## \* حلوای رژیمی

در صورتی که می‌خواهید حلوای شما سالم‌تر باشد، می‌توانید برخی مواد حلوا را تغییر دهید. به طور معمول برای تهیه حلوا از شکر استفاده می‌شود؛ شما می‌توانید برای اینکه حلوای کم‌کالری‌تری داشته باشید به‌جای شکر از عسل یا شیره خرما استفاده کنید و یا به‌جای روغن مایع هم از روغن‌های سالم‌تری مثل روغن زیتون استفاده کنید.

## فال امروز

## فروردین

بیماری مزمنی دارید و این بیماری عود می‌کند؛ اجازه ندهید این بیماری ادامه پیدا کند و در اولین فرصت به فکر درمان باشید. حرف‌های نیش‌داری می‌زنید و اطرافیان را با زبان خود آزار می‌دهید؛ قبل از اینکه این رویکرد باعث شود اطرافیان شما را کنار بگذارند، لحن کلام خود را تغییر دهید و با دیگران مهربان باشید. وقت خود را با انجام کارهای بی‌هوده تلف می‌کنید؛ ادامه این روحیه چیزی به‌غیر از اتلاف عمر برای شما به دنبال ندارد.

## از بهشت

روزی سوششار از انرژی در پیش رو دارید؛ از این شرایط نهایت استفاده را ببرید و کارهای امروز را زودتر از همیشه به پایان برسانید. یکی از آشنایان به کمک مالی شما نیاز دارد، اما کمک به این فرد شرایط مالی شما را به خطر خواهد انداخت. گمراهی در کارهای شما ایجاد شده است؛ برای حل این گرفتاری کوتاه‌نابید و به هر قیمتی که شده آن را از سر راه بردارید. شرایطی مهیا می‌شود تا حسابی استراحت کنید.

## خرداد

روز بسیار خوبی را در پیش دارید و فرصتی برای تفریح پیدا می‌کنید؛ از این فرصت نهایت استفاده را ببرید و با استراحت و تفریح، خودتان را آماده روزهای آینده کنید. برای سرمایه‌گذاری و افزایش درآمد بی‌گدار به آب نزنید و با افراد باتجربه مشورت کنید. امروز در حین رانندگی یا عبور از خیابان حسابی مواظب خود باشید، چراکه حادثه شومی در کمین شمامت.

## تیر

خطری وجود نازنینتان را تهدید نمی‌کند و روز را بدون هرگونه حادثه به پایان می‌رسانید.

اندوخته‌ای دارید و پولی را برای سرمایه‌گذاری کنار گذاشته‌اید؛ امروز زمان مناسبی است که پس از مشورت با افراد باتجربه، اندوخته خود را به جریان بیندازید و سرمایه‌تان را چند برابر کنید. سوتفاهمی میان شما و یکی از آشنایان ایجاد می‌شود؛ اجازه ندهید این وضعیت میان شما و این فرد اختلاف زیادی ایجاد کند.

## مرداد

روز خوبی را آغاز کرده‌اید و احساس شادی و نشاط می‌کنید، این احساس را به فال نیک بگیرید و با انگیزه بیشتری به انجام کارهای روزانه مشغول شوید. کاری که نباید انجام دهید را انجام داده‌اید و مرتکب شده‌اید، اما از انجام این کار خلاف شیشمان هستید و به دنبال فرصتی برای جبران این کار می‌گردید. امروز این فرصت مهیا می‌شود تا این کار ناپسند را جبران نمایید.

## شهریور

اجازه ندهید مشکلاتی که با آنها روبرو هستید شما را امید کند و در اولین فرصت نیروی لازم برای مبارزه با مشکلات را به دست آورید. وضعیت مالی خوبی دارید اما فراموش نکنید که دنیا فراز و فرودهای زیادی دارد و از امروز مبلغی را برای روزهای گرفتاری کنار بگذارید. اعضای خانواده از کله کوه می‌سازند و امروز مشکلات زیادی برایتان درست می‌کند؛ ادامه این شرایط اصلاً به صلاح شما نیست.

## مهر

پولی که انتشارش را نداشتید به دست شما می‌رسد؛ به صلاح شمامت که تمامی این پول را خرج کنید و قسمتی از آن را برای روز مبادا کنار بگذارید. خبری شاد و خوشحال‌کننده به دست شما می‌رسد؛ این خبر را با دوستان و اعضای خانواده به اشتراک بگذارید و لحظه‌های شادی را در کنار اطرافیان سپری کنید. روز شلوفی را آغاز کرده‌اید اما کارها راحت‌تر از چیزی که انتظار دارید به پایان می‌رسد.

## آبان

برخوری را کنار بگذارید و رژیم غذایی سالمی را در پیش بگیرید. قدر پول و سرمایه خود را بدانید و ولخرجی نکنید؛ در غیر این صورت زودتر از چیزی که فکرش را بکنید قرض و بدهکاری بالا می‌آورد و حساب و کتاب زندگی از دستتان خارج می‌شود. خبر بسیار خوشایندی به دست شما می‌رسد و این خبر زمینه شادی و خوشی شما و دیگر افراد منزل را فراهم می‌کند.

## آذر

خیال‌بافی را کنار بگذارید و زندگی را با تمام پستی‌ها و بلندپایه‌ش ببینید. پولی که قرض کرده‌اید را امروز به هر قیمتی که شده پرداخت کنید؛ در غیر این‌صورت، فردی که از او پول گرفته‌اید، برایتان دردمر ایجاد می‌کند. رهسار سفری کوتاه‌مدت هستید و تجربه‌های خاطره‌انگیزی در این سفر انتظار شما را می‌کشد. هوای اعضای خانواده را بیشتر از همیشه داشته باشید؛ حواستان را بیشتر از همیشه جمع کنید.

## دی

احتمال ایجاد سوتفاهمی میان شما و یکی از دوستان نزدیکتان وجود دارد؛ اجازه ندهید این سوتفاهم به دلخوری و ناراحتی بکشد و در اولین فرصت با این فرد صحبت کنید و سوتفاهمی که ایجاد شده را از دلش بیرون نمایید. مشکل مالی که گرفتار آن هستید را به کمک یکی از دوستان که وضع مالی مناسبی دارد حل کنید. یکی از دوستان قدیمی سراغ شما را می‌گیرد و دیدارها را تازه می‌کند.

## بهمن

نیازی نیست نگران سلامتیتان باشید؛ امروز از هر روز دیگری سرحال‌تر خواهید بود. روی کمک دوستان حساب باز نمی‌کنید و همیشه می‌خواهید یکتانه مشکلات را از سر راه بردارید، اما امروز با مشکلی روبرو خواهید شد که یکتانه از عهد حل آن بر نمی‌آید؛ در نتیجه به خاطر داشته باشید که یک دست صدایی ندارد و با کمک گرفتن از دوستانتان، این مشکل را بدون هیچ دردمردی پشت سر بگذارید.

## اسفند

کمربتان زیر بار کارها و مشکلات زندگی خم شده است و به‌رغم اینکه شانه‌رو کار می‌کنید، باز هم پاسخ‌گوی حجم زیاد کارها نیستید؛ به خاطر داشته باشید که کار بیش‌ازحد زمینه بیماری و افسردگی شما را فراهم می‌کند و اگر نمی‌خواهید به‌بستر بیماری بیفتید از امروز به خوندان قول بدهید که در کنار کار به تفریح و خوش‌گذرانی نیز فکر کنید. رویکردی صبورانه به زندگی در پیش بگیرید.