

گوناگون

چند تغییر ساده تا منظم شدن در کار و زندگی



برای موفقیت و پیشرفت در زندگی داشتن نظم و انضباط بسیار مهم و ضروری می‌باشد، چند راهکار ساده برای منظم شدن در کار و زندگی وجود دارد.

به گزارش تنماک، داشتن نظم و انضباط تأثیرات مثبت عیدمدای در کار و زندگی هر فرد دارد، وقتی صحبت از نظم می‌کنیم منظورمان فقط مرتب بودن اتاق کارتان یا خانه نیست بلکه بخشی از این نظم در ذهن شما قرار دارد همان مسئله‌ای که هدف اصلی ما در این بخش از تنماک است زیرا بسیاری از بی‌نظمی‌ها نه در وسایل که در ذهن ما جا دارند. با روش‌های پیشنهادی که در ادامه این بخش از تنماک می‌خوانید، می‌توانید از بی‌نظمی‌ها رها شوید.

**تبدیل کردن منظم بودن به وظایف شخصی**  
برای اینکه همیشه منظم باشید باید منظم بودن را به وظایف شخصی خود تبدیل کنید و برنامه‌ریزی صحیحی برای مرتب نمودن کارهای خود و نسبت به اجرای برنامه‌ریزی خود متعهد باشید.

**انجام کارهای سخت در ابتدای روز**  
برای منظم‌تر شدن در اوایل روز و صبح که انرژی بیشتری دارید، کارهای سخت و کارهایی که دوست ندارید را انجام دهید. انجام کارهای سخت در اوایل روز نه تنها موجب انجام سازگارانه‌تر آن‌ها می‌شود بلکه موجب می‌شود بقیه روز را با خیال راحت سپری کنید.

**ایجاد عادات منظم**  
با تکرار مداوم، انجام منظم کارها را به خورد ناخودآگاه‌تان بدهید. تکرار مداوم انجام منظم کارها اولش آسان است، بعد کمی سخت می‌شود، بعد از مدتی دیگر عادت می‌شود و اصلاً به صورت ناخودآگاه این کار را می‌کنید.

**ایجاد عادت‌های جدید**  
برای اینکه منظم‌تر شوید، عادت‌های قبلی و بی‌نظمی خود را کنار گذاشته و در خود عادت‌های جدید ایجاد نمایید. مثلاً اگر در بیدار شدن شما از خواب سبب می‌شود نتوانید کارها را با نظم انجام دهید، عادت جدید در خود ایجاد نمایید و سحرخیز شوید تا بتوانید منظم باشید.

**ایجاد تعهد شخصی**  
داشتن تعهد شخصی بر استوار ماندن بر روی اهدافمان به ما کمک می‌کند. ایجاد نظم هم یک هدف بلندمدت است که اگر پایبندی به آن وجود نداشته باشید، نمی‌توانید پایدار و همیشگی باشید. اگر بخواهید که هر روز صبح رأس ساعت ۶ ورزش کنید، وقتی بیدار می‌شوید باید بر تصمیم خود پایداری کنید تا بتوانید منظم شوید و نتوانید عادت خود را از یاد بیاورید.

**استراحت برای منظم شدن**  
یکی از کلیدهای ثبات و نظم حفظ سطح بالای انرژی است، منظم بودن در هنگام خستگی خیلی سخت است. اگر فکر می‌کنید خسته هستید و نمی‌توانید کارهایتان را منظم انجام دهید استراحت کوتاهی داشته باشید و سپس شروع به کار نمایید.

**استفاده از ابزارها برای نظم بخشیدن**  
برای اینکه یادتان نرود کارهای خاصی را در زمان خاصی انجام دهید، از برخی ابزارها استفاده کنید، مثلاً روی گوشه‌تان یادآورهایی را نصب کنید و حتی می‌توانید نسبت به مکان آن‌ها را حساس کنید تا کارهای مربوط به آن را با ورود به یک مکان خاص، به شما یادآوری کند.

**تغذیه صحیح برای حفظ انرژی در طول روز**  
روز خود را با صبحانه‌ای سرشار از پروتئین بالا و کالری کم شروع کنید و برای ناهار از خوردن غذاهایی که موجب خستگی و خواب‌آلودگی می‌شوند خودداری کنید؛ با این کار انرژی خود را در طول روز حفظ می‌کنید.

**انجام دادن کارهای کوچک برای افزایش نظم**  
یکی از بهترین راه‌ها برای افزایش نظم، انجام کارهای کوچکی مانند مرتب کردن تختخواب، شستن ماشین، بیرون گذاشتن زباله‌ها است. انجام این گونه کارهای سطحی موجب منظم‌تر شدن کارهای بزرگ‌تر خواهد شد.

**انجام کارها روی روال**  
برای انجام کارهایی که علاقه ندارید یک روال و زمان مشخص را تعیین کرده و در همان زمان به آن بپردازید.

**استفاده از نوشیدنی‌های انرژی زای طبیعی**  
مصرف قهوه انرژی را افزایش می‌دهد و به دلیل آنکه شما را از خستگی و بی‌حالی دور می‌کند موجب نظم و ثبات خواهد شد. اگر قهوه دوست ندارید می‌توانید از خوراکی‌های انرژی زای طبیعی استفاده کنید، برای شناخت این انرژی زاهای بی‌ضرر کفایت روی مطلب «۱۸ خوردنی خوشمزه انرژی زا» کلیک کنید.

**پاداش دادن به خود برای منظم شدن**  
وقتی کارها را روی روال و منظم انجام می‌دهید برای خود جایزه تعیین کنید و یک دوره زمانی مشخصی را مقرر کنید، مثلاً وقتی یک پروژه بزرگ را به اتمام می‌رسانید خودتان را به رستوران مورد علاقه‌تان دعوت کنید.

پاسخ جدول شماره ۱۵۲۵

Table with 15 columns and 15 rows containing numbers for a crossword puzzle.

توسعه ربات‌های شناگر برای کاوش اقیانوس‌های بیگانه



طرح مفهومی جدید ناسا، مجموعه‌ای از ربات‌های شناگر را برای کاوش اقیانوس‌های بیگانه پیشنهاد می‌کند که می‌توانند به شکل مستقل یا گروهی جهان‌های دوردست را برای یافتن نشانه‌های حیات جستجو کنند. به گزارش ایسنا، به نقل از نیو اتلس، اقیانوس‌های زیرسطحی در قمرهای غول‌پیکر گازی برخی از امیدوارکننده‌ترین مکان‌ها برای جست‌وجوی حیات فرازمینی هستند. ناسا اکنون بودجه‌ای را برای پروژه‌ای به منظور توسعه دسته‌ای از ربات‌های کوچک شناگر اختصاص داده است تا این اقیانوس‌های بیگانه را برای یافتن نشانه‌هایی از حیات فرازمینی کاوش کنند. اروپا، قمر مشتری و انسلادوس، قمر زحل اساساً توپ‌های یخی بزرگی هستند که اقیانوس‌هایی در زیر پوسته بیرونی منجمد ضخیم آن‌ها قرار دارد. دانشمندان مدت‌هاست که فرضیه‌ای را مطرح کرده‌اند مبنی براینکه شرایط موجود در آن آب‌ها می‌تواند نامزد اصلی میزبانی از حیات بیگانه باشد. به همین منظور، مأموریت «اروپا کلیپر» قرار است در دهه ۲۰۳۰ مجموعه‌ای از پروازهای نزدیک قمر اروپا انجام دهد تا شواهدی را در این مورد جست‌وجو کنند. اما اکنون، یک طرح مفهومی جدید می‌تواند با استفاده از ناوگانی از ربات‌های شناگر موسوم به SWIM که به اندازه گوشی‌های هوشمند هستند این فرض را از نزدیک بررسی کند. ناسا بودجه‌ای را برای توسعه این پروژه اختصاص داده است که به عنوان بخشی از برنامه مفاهیم پیشرفته ناوآرانه ناسا (NIAC) شناخته می‌شود.

هر ربات شناگر طولی در حدود ۱۲ سانتی‌متر دارد و مجهز به سیستم پیشرفته، رایانه داخلی، ارتباطات فواصل و مجموعه‌ای از حسگرهای دما، شوری، اسیدیته، فشار و مواد شیمیایی است. این ربات‌ها می‌توانند مانند یک دسته ماهی در آب حرکت و داده‌هایی را برای جست‌وجوی نشانه‌های زیستی جمع‌آوری کنند. جالب اینجاست که آن‌ها می‌توانند میزان چیزهایی مانند دما یا شوری را در لحظه اندازه‌گیری کنند. ربات‌ها قادر هستند تا با فرودگر روی سطح قمر ارتباط برقرار کنند. فرودگر نیز به عنوان یک واسطه (رله) کرده، داده‌ها را از ربات‌ها به زمین منتقل و دستورالعمل‌های جدید تیم مأموریت را به ربات‌ها ارسال می‌کند. ربات‌های ابزی دیگری نیز برای کاوش اقیانوس‌های فرازمینی پیشنهاد شده‌اند. از جمله یک کاوشگر به شکل ماهی مرکب برای کاوش اقیانوس قمر اروپا یا یک زیردریایی برای مطالعه دریاچه‌های متان مایع واقع در قمر تایتان سیاره زحل، اما پژوهشگران معتقدند که طرح ربات‌های شناگر SWIM، وسعتی از اقیانوس را که می‌توان کاوش کرد، افزایش می‌دهد. با اینکه این ایده جذاب به نظر می‌رسد، اما در حال حاضر فقط در حد یک طرح مفهومی است و ممکن است هرگز محقق نشود؛ اما اتان شالر، طراح آن که از ناسا ۶۰۰ هزار دلار برای توسعه فاز دوم این پروژه دریافت کرده است، می‌گوید این شانس وجود دارد که نمونه‌های اولیه این ربات‌های شناگر طی دو سال آینده ساخته و آزمایش شوند.

موتوسط بپزید. پس از اینکه پخت و آب آن تمام شد کمی تفت دهید سپس چرخ کنید و کنار بگذارید.  
**مرحله سوم**  
مخلوط گوشت گوسفند و دنبه را نیز پس از پخت همراه با یکی دو قاشق از آب آن چرخ کنید. سپس با زعفران دم کرده، مقداری نعناع خشک، نمک و فلفل سیاه مخلوط و بار دیگر چرخ نمایید.  
**مرحله چهارم**  
روش اصلی تهیه بریانی اصفهان این است که از قالب مخصوص بریان که شبیه به کفگیر است استفاده کنید، اما در صورتی که دسترسی به این قالب‌ها ندارید می‌توانید از یک تابه کوچک استفاده کنید.  
آن را روی حرارت قرار دهید تا داغ شود سپس کمی از آب و روغن مانده از پخت گوشت را کف قالب بریزید. کمی دارچین، زعفران و فلفل هم کف قالب بپاشید.  
حالا، یک کوفته بزرگ از مایه بریان (گوشت گوسفند و دنبه چرخ شده) بردارید و آن را در قالب قرار دهید و با دست رویش را صاف کنید. سپس قالب را دوباره روی حرارت بگیرید.  
برای سرو از قبل بشقابی آماده کنید و یک تکه نان سنگک روی آن قرار دهید. مقداری آب گوشت روی نان بریزید تا چرب شود. بعد از چند دقیقه که زیر بریان شما سرخ شد، آن را روی نان سنگک برگردانید. جگر سفید چرخ شده را کنار آن بریزید. در صورت تمایل روی بریان را با گردو، خلال بادام یا پسته تزئین کنید. نان را روی غذا تا کنید تا گرم بماند. بریان اصفهان را معمولاً همراه با دوغ، سبزی خوردن و پیاز سرو می‌کنند.



جباب بریانی اصفهان

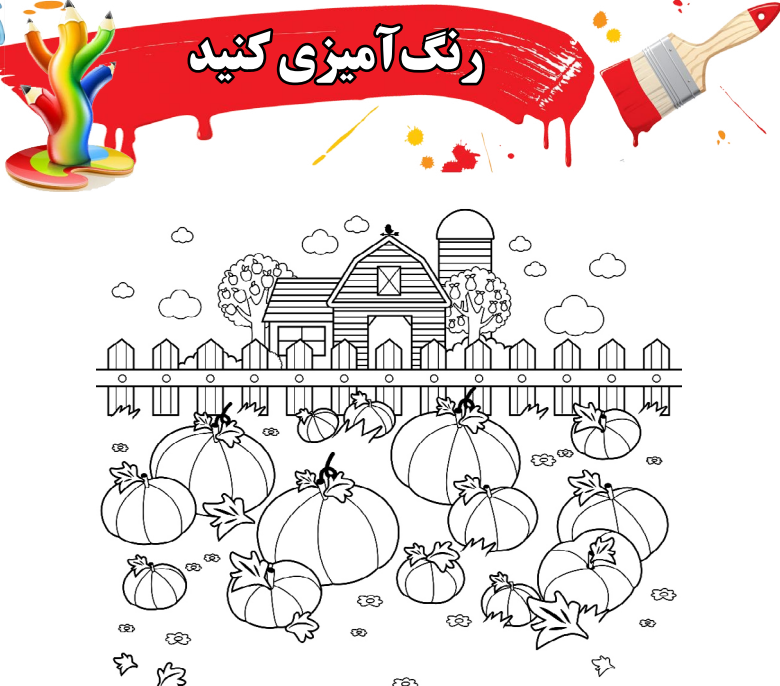
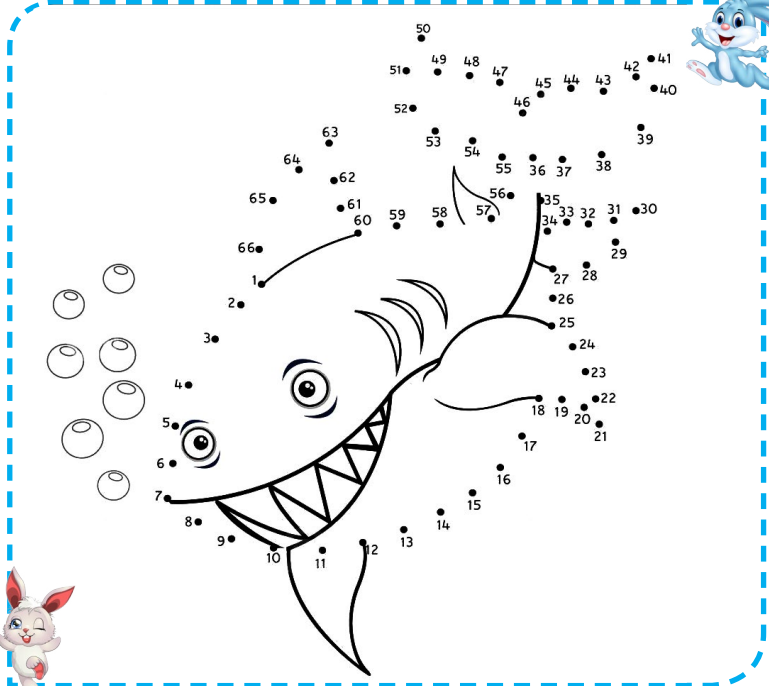


- زمان آماده‌سازی: ۶۰ دقیقه
- زمان پخت: ۲۰ دقیقه
- مواد لازم برای ۴ نفر
- گوشت سر دست گوسفند: ۵۰۰ گرم
- دنبه: ۵۰ گرم
- جگر سفید گوسفند: ۱۰۰ گرم
- پیاز: ۲ عدد
- بودر دارچین: ۱ قاشق غذاخوری
- زعفران دم‌کرده: ۱ قاشق چای‌خوری
- گردو، خلال پسته و بادام، مقداری
- نعناع خشک و نمک و فلفل سیاه: مقدار لازم

شاید اسم غذاهای محلی اصفهان مثل قیمه ریزه را نشنیده باشید اما اسم بریانی را بدون شک شنیده‌اید که البته اسم صحیح آن بریان یا بریون است و در شهر زیبای اصفهان جایگاه خاصی دارد.  
البته اسم بریان در نقاط مختلف جهان روی غذاهای مختلفی گذاشته شده و لسی بریان یا بریانی اصفهان از گوشت گوسفند تهیه می‌شود که آب‌پز و سپس چرخ شده است. این گوشت بعد از آن همراه با دارچین و نعناع در کفگیرهای مخصوص ریخته شده و روی آتش پخته می‌شود.  
بریانی را معمولاً با جگر سفید پخته شده روی نان سنگک سرو می‌کنند. در شهر اصفهان رستوران‌های خاصی هستند که فقط بریان و آبگوشت آن را سرو می‌کنند و غذای دیگری ندارند، به همین دلیل هم به این رستوران‌ها «بریانی» گفته می‌شود.  
به همین خاطر است که مردم شهرهای دیگر با مشاهده اسم بریانی روی مغازه‌ها اغلب تصور می‌کنند که اسم غذا بریانی است. بریان اصفهان به چرب بودن مشهور است.

- طرز تهیه
- مرحله اول
- گوشت گوسفند، دنبه، ۱ عدد پیاز، چند قاشق روغن مایع و ۴ لیوان

- نکات کلیدی
- بگذارید گوشت پخته شده سرد شود و بعد آن را چرخ کنید.
- آبگوشت بریان یکی از جذاب‌ترین بخش‌های آن است. در اصفهان معمولاً ضمن پخت، مقدار بیشتری آب گوشت باقی می‌گذارند و هنگام سرو مقداری نان خشک در کاسه آب گوشت ترد می‌کنند. کمی کشک هم روی آن می‌ریزند و در کنار بریان سرو می‌کنند.
- روی آبگوشت را هم می‌توان به شکل‌های مختلف تزئین کرد.



15x15 grid for a crossword puzzle.

**جدول شماره ۱۵۲۶**  
**افقی**  
۱- پارکش بزرگ- فرودگاهی در پایتخت ۲- نام‌هاری کاشف گردش خون- شهر آذربایجان غربی ۳- پسوند شباهت- از سوره‌های قرآن کریم- بندگی- دوستی و محبت- آزاده کریملا ۴- صندوق جواهرات- مقطع فوق دیپلم- جریان هوا ۵- غذای رقیق- دنبالش نگردید- شاعر افسانه ۶- پروگرام- شهر توت- اندوه- رود آرام ۷- از اعداد ترتیبی- میوه نیک- علامت و اثر ۸- گودال و مفاک- از شرکت‌های هواپیمایی کشورمان- ترس آشفته ۹- شهر کرمان- نقش هنری- دلآوری ۱۰- اثر رطوبت- ابسر رقیق- مقابل جزر- خوراکی لذیذ از خرما ۱۱- لباس و کسوت- زیبا- نشان مفعولی ۱۲- شششوداد- خودکامگی- شهر نیروگاه شمالی ۱۳- الفبای موسیقی- دشنام زینت سر- مرورا بدها- طایفه ایرانی ۱۴- نام چند تن از پادشاهان هخامنشی بود- از نیروهای ساکنانه ارتش ۱۵- علم ترکیب اکوردها در موسیقی- جای قدم نهادن  
**عمودی**  
۱- همسر زال- از روزهای هفته ۲- بدی- مردان- از لیلیات ۳- ضمیر غائب- هر موجود زنده- یار پت- گروه آوازی ۴- کاشتنی انفجاری- اثر جویید حماسی ادیبان‌ایران زمین- مقام مدال برنز ۵- از پابین به بالا بخوانید غریب شمار است- تکرار حرفی است- حرف شگفتی- شرف ۶- جایگاه جعد- واحد سطح- فلز سرخ- سنگریزه ۸- اثری هربرت لاورنس ۹- لقب امپراتور مغول- زالتوت‌رسان خیالی- اثر با- نیمازی رقیق ۱۰- نیز- از پابین به بالا بخوانید ریشه است- تکرار حرفی است- ویزا ۱۱- روایت کننده- با غل می‌اید- رود اروایی- از سازهای کوبه‌ای ۱۲- نخستین امپراتوری جهان- مانیتور- خرده سنگ ۱۳- رایحه- حرف نداری- هویدا- تصدیق آلمانی ۱۴- از نام‌های آقایان- تن و کالبد- همه را شامل می‌شود ۱۵- تنگهای در ترکیه- مکرر آمده است



**ثورین**  
از حضور در جمع هراس دارید و تنهایی را ترجیح می‌دهید، این روحیه اشکالی ندارد به شرط اینکه اجازه ندهید تنهایی شما را به انزوا بکشد و از موفقیت‌های زندگی دور بماند. در نتیجه با اعتماد بنفس بیشتری در جمع حضور پیدا کنید و رفا و دوستان‌تان عقب نمانند. با فرصتی برای افزایش درآمد مواجه خواهید شد، از این فرصت به بهترین شکل ممکن استفاده کنید و سودی چشمگیر به جیب بزنید.

**از پیشرفت**  
بیماری مزمن و قدیمی دارید و امروز این بیماری عود کرده و درد و ناراحتی را تحمل می‌کنید. در این شرایط به خودتان سخت‌گیر نباشید و با استراحت و عمل به دستورات پزشک، چاره‌ای برای التیام این بیماری ببینید. پولی به دست شما رسیده و قصد دارید تا سرمایه‌گذاری این پول، ارزش آن را چندین برابر کنید. امروز زمان مناسبی برای افزایش درآمد است به شرط اینکه دقت کنید.

**خرداه**  
تصمیم مهمی که باید بگیرید را به آینده موکول نمایید. برای این تصمیم با افراد با تجربه صحبت کنید و نظر اعضای خانواده را جویا شوید. انسان خودرایی هستید و گوشتان به حرف بزرگ‌ترها و افرادی که تجربه بیشتری نسبت به شما دارند، بدگلتر نیست. قبل از اینکه ادامه این رویکرد شما را به درسر بزرگی ببلاندارد، این روحیه را کنار بگذارید و برای انجام کارهای مهم حتماً نظر افراد باتجربه را جویا شوید.

**تیسر**  
مدتی است که در بستر بیماری گرفتار شده‌اید و حال و روز خوبی ندارید، اما جایی برای نگرانی وجود ندارد چرا که امروز احساس می‌کنید رو به بهبود هستید و این وضعیت در چند روز آینده ادامه پیدا می‌کند و بهبودی کامل حاصل خواهد شد. معامله با عقد قرارداد پرسودی را در پیش دارید، اما از انجام این معامله می‌ترسید و نگران هستید که ضرر کنید. هیچ جایی برای نگرانی وجود ندارد.

**سرداد**  
ترس و هراس را کنار بگذارید و هدف‌هایتان را با جسارت بیشتری دنبال کنید. از سلامت خود غافل نشوید و با خوردن غذای سالم و ورزش، طول عمر خود را افزایش دهید. خوراکی‌های سالم‌ال را کنار بگذارید و به رژیم غذایی سالم پایبند باشید. اعضای خانواده قسمتی از وقت شما را می‌گیرند، به ایشان سخت‌گیر نباشید و به اهل منزل ثابت کنید که از هر فرصتی برای بودن در کنار آنها لذت می‌برید.

**شهریور**  
روز حساسی را در پیش دارید و بهتر است که بیشتر از همیشه مواظب سلامت وجود نازنین‌تان باشید. زود قضایات تکبید و به خاطر داشته باشید که صبر امروز شما، جوی افسوس آینده را می‌گیرد. روحیه سخاوتمندی دارید، اما اجازه ندهید اطرافیان از این روحیه شما سوءاستفاده کنند. فرصتی دست می‌دهد تا مدی با خودتان خلوت کنید و از تنهایی لذت ببرید، به فکر افزایش دانش خود باشید.

**سهر**  
امروز صبح با خستگی و کسالت از رختخواب بلند شده‌اید و حوصله‌ای برای انجام کارهای روزانه ندارید، در چنین شرایطی نیازی نیست بیش از حد به خودتان سخت‌گیرید و امروز را به خودتان مرخصی بدهید و حساسی استراحت کنید. پولی برای سرمایه‌گذاری کنار گذاشته‌اید و به دنبال راهی برای افزایش درآمد خود هستید، به صلاح شما نیست که این پول را به گردش بیاواند.

**ایبان**  
اتفاق بسیار هیجان‌انگیزی در زندگی شما رخ خواهد داد، اجازه ندهید این اتفاق بیش از حد شما را هیجان‌زده کند و به هر قیمتی که شده بر احساسات خود غلبه کنید. این نمبعی که فکرتان را نمی‌گردد، سود چشمگیری به دست می‌آورد و مشکلات مالی‌تان خاتمه پیدا می‌کند. بکه و تنها برای حل مشکلات اقدام نکنید. رفتار و کارهای پسندیده شما امروز در نظر اعضای خانواده جلوه خواهد کرد.

**آذر**  
لطفی که در حق یکی از دوستان انجام داده‌اید بی‌پاسخ نمی‌ماند و این دوست امروز از شما قدردانی خواهد کرد. به فکر اطرافیان باشید و برای حل مشکلی که یکی از دوستان شما با آن روبرو است، آستین بالا بزنید. رفتار سخاوتمندانه‌ای با اطرافیان دارید و در دست و دلبازی برای دوستان و آشنایان کم نمی‌گذارید. این روحیه را ادامه دهید و مطمئن باشید اطرافیان سخاوتمندی‌های شما را نادیده نخواهند گرفت.

**دی**  
خبر فرخنده‌ای در راه است. از هم اکنون پذیرای خبرهای خوش باشید و شرایط را برای شادی و خوشی در کنار اعضای خانواده مهیا کنید. بر اعصاب خود مسلط باشید و کاری نکنید که زمینه ناراحتی اطرافیان را فراهم کند. اجازه ندهید ناراحتی‌های امروز، مشکلات بیشتری برای ایجاد کند. براین باور هستید که اعضای خانواده پشتیبان شما نیستند و هوایتان را ندارند، اما سخت در اشتباهید.

**بهمن**  
اختلاف نظری میان شما و فردی ایجاد می‌شود، اجازه ندهید این اختلاف نظر بالا بگیرد و به هر قیمتی که شده به صلح و صفا برسید. یکی از اعضای خانواده در مسیر نادرستی قدم گذاشته و امروز زمان مناسبی است که با نصیحت، این فرد را به راه درست راهنمایی کنید. روز خلوتی را در پیش دارید و فرصتی پیدا می‌کنید تا به استراحت یا تفریح مورد علاقه‌تان مشغول شوید.

**اسفند**  
اجازه ندهید کار بیش از حد شما را از پا در بیاورد. یکی از اطرافیان به شما کمک می‌کند و شرایط افزایش درآمدتان را مهیا خواهد کرد. مشکلی که در میان اعضای خانواده ایجاد شده را با پادرمیانی حل کنید. رفتار و گفتار آزاردهنده را کنار بگذارید و با اطرافیان مهربان‌تر باشید. اهمیتی به گذر زمان نمی‌دهید و این وضعیت باعث شده تا اطرافیان از شما جلو بپنندند و دستاورد کمی در زندگی داشته باشید.