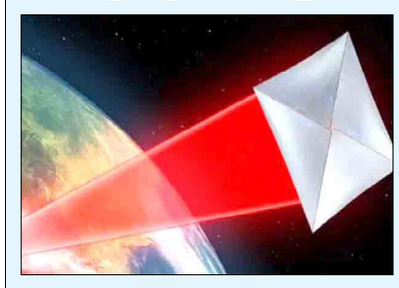
گوناگون

رؤیای سفر میان‌ستاره‌ای به تحقق نزدیک می‌شود



سفر میان‌ستاره‌ای مدت‌هاست که رؤیای بشریت بوده، اما رسیدن به ستاره‌ها فوق‌العاده دشوار است. اکنون یک پروژه جدید، جامعه فضایی را به تحقق این رؤیا نزدیک‌تر می‌کند.

به گزارش ایسنا، پروژه تحقیقاتی Breakthrough Starshot با حمایت فیزیک‌دان نظری استیون هاوکینگ و دانشمند یوری میلنر تأسیس شد و هدف از آن ارسال یک فضاپیمای مینیاتوری به ستاره آلفاقنطورس به عنوان نزدیک‌ترین منظومه ستاره‌ای به ما بوده است.

به نقل از آی‌ای، جالب اینجاست که این فضاپیما از یک پیشران ابتکاری استفاده می‌کند و آن بادبان‌های نوری هستند. این نوع بادبان‌های بازتابنده از فشار لیزر یا نور ستارگان برای به حرکت درآوردن فضاپیماها استفاده می‌کنند. این بادبان‌های بسیار نازک می‌توانند به سرعت‌هایی دست پیدا کنند که پیش از این تصورش ممکن نبود. اما ساخت و آزمایش این بادبان‌ها یک کار پیچیده است.

این بادبان نوری سریع‌تر از هر فضاپیمای قبلی سفر می‌کند و در نهایت می‌تواند سفر در فواصل بین‌ستاره‌ای را برای کاوش مستقیم فضاپیما ممکن کند که اکنون فقط با رصد از راه دور قابل‌دسترسی هستند.

آزمایش بادبان نوری کوچک

محققان در Caltech به رهبری اتواتر (Atwater)، سیستمی را برای مطالعه مواد بسیار نازک که برای ساخت بادبان‌های نوری استفاده می‌شوند، آغاز کرده‌اند. بادبان نوری مینیاتوری آن‌ها که از نیترید سیلیکون با ضخامت فقط ۵۰ نانومتر ساخته شده است، برای اندازه‌گیری نیروی اعمال‌شده توسط لیزر طراحی شده است. این شامل اندازه‌گیری حرکات فوق‌العاده ظریف بادبان در هنگام برخورد پرتو لیزر است.

این آزمایش‌ها اولین گام مهم برای توسعه بادبان نوری از نظریه و طراحی تا آزمایش عملی و تجزیه و تحلیل مواد است.

چالش‌های متعددی در توسعه غشایی وجود دارد که می‌تواند در نهایت به عنوان بادبان نوری مورد استفاده قرار گیرد. آتواتر می‌گوید: این غشا باید گرما را تحمل کند، شکل خود را تحت‌فشار حفظ کرده و به طور پایدار در امتداد محور پرتو لیزر حرکت کند.

اما قبل از اینکه بتوانیم ساخت چنین بادبانی را شروع کنیم، باید بدانیم که چگونه مواد به فشار تشعشع لیزر پاسخ می‌دهند. می‌خواستیم بدانیم که آیا می‌توانیم تنها با اندازه‌گیری حرکات غشا، نیروی واردشده به غشا را تعیین کنیم. به نظر می‌رسد که ما می‌توانیم.

برای شروع تحقیقات خود، این گروه یک بادبان نوری کوچک و متصل در یک غشای بزرگ‌تر ساختند.

سپس یک لیزر آرگون مرئی روی آن تابیدند تا فشار تشعشع را اندازه‌گیری کنند.

اتصال یک بادبان سبک، آن را از نظر دینامیکی پیچیده می‌کند. بادبان هنگام برخورد نور مانند ترامپولین می‌لرزد. این ارتعاشات عمدتاً توسط گرمای لیزر هدایت می‌شوند و جداسازی اثر فشار تشعشع، تبدیل به کاری دشوار می‌شود.

پاسخ بادبان به لیزر

یک نوآوری مهم استفاده از تداخل‌سنج مسیر مشترک است. این ابزار پیچیده به دانشمندان اجازه می‌دهد تا حرکات ریز بادبان را اندازه‌گیری کنند؛ در حالی که صدای محیط را به حداقل می‌رسانند.

آن‌ها یک تداخل‌سنج بسیار حساس را در میکروسکوپ خود ادغام کردند و دستگاه را در یک محفظه خلأ قرار دادند. این به آن‌ها اجازه داد تا حرکات بسیار کوچک یک بادبان مینیاتوری و همچنین سختی بادبان در هنگام برخورد لیزر را اندازه‌گیری کنند.

این تیم همچنین پاسخ بادبان به لیزر را در زوایای مختلف آزمایش کردند و شرایطی را که یک بادبان واقعی در فضا با آن مواجه می‌شود، شبیه‌سازی کردند.

آن‌ها متوجه شدند زمانی لیزر در یک زاویه هدایت می‌شود که نیرویی که بر بادبان وارد می‌شود، کمتر از حد پیش‌بینی‌شده است. محققان معتقدند این به این دلیل است که مقداری از پرتو زاویه‌دار به لبه بادبان برخورد می‌کند و مقداری از نور را پراکنده می‌کند و نیروی رو به جلو را کاهش می‌دهد.

این گروه قصد دارند از علم نانو و فراماد برای کنترل حرکت پهلو به پهلو و چرخش یک بادبان نوری مینیاتوری استفاده کنند.

این یافته‌ها در مجله Nature Photonics منتشر شده است.

ساخت جاذب امواج الکترومغناطیسی در ضخامتی کمتر از ۴ میلی‌متر

پژوهشگران با ترکیب نانوذرات مغناطیسی و نانولوله‌های کربنی، ماده‌ای سبک و انقلابی ساختند که بیشتر امواج الکترومغناطیسی را جذب می‌کند؛ در حالی که ضخامت آن ۳.۵ میلی‌متر است! این نانوکامپوزیت می‌تواند گجت‌های آینده را از آسیب امواج مضر نجات دهد و تحولی در صنایع مخابراتی و پزشکی ایجاد کند.

به گزارش ایسنا، در مقاله‌ای جدید که در مجله Scientific Reports منتشر شده، پژوهشگران موفق به سنتز نانوکامپوزیتی متشکل از گونه‌ای از نانوذرات و نانولوله‌های کربنی چنددیواره (MWCNT) شدند. این ماده با قابلیت جذب و دفع امواج الکترومغناطیسی (EMI)، گامی بلند در توسعه مواد سبک‌وزن و کارآمد برای صنایع مخابراتی، تجهیزات پزشکی و فناوری‌های ریزموج محسوب می‌شود.

با گسترش فناوری‌های الکترونیکی، مشکل تداخل امواج الکترومغناطیسی (EMI) به چالشی جهانی تبدیل شده است. مواد رایج مانند فلزات، اگرچه محافظتی نسبی ایجاد می‌کنند، اغلب سنگین، غیرقابل‌انعطاف و ناکارآمد در محیط‌های پیچیده هستند. در این مطالعه، پژوهشگران با ترکیب نانوذرات مغناطیسی-سرامیکی (با قابلیت جذب بالا) و نانولوله‌های کربنی چنددیواره (MWCNT)، ماده‌ای ساختند که هم‌زمان سبک، بادوام و با عملکرد برتر است. این نانوذرات با روش هم‌رسوبی و با استفاده از پیش‌ماده‌های سولفات نیکل و آهن سنتز شدند. پس از تنظیم pH محیط به ۱۰ با افزودن هیدروکسید سدیم، از هیدرازین هیدرات به عنوان عامل احیاکننده و تترا اتیل اورتوسیلیکات (TEOS) برای تشکیل پوشش سیلیس استفاده شد. نانوذرات سنتزشده سپس با نانولوله‌های کربنی چنددیواره ترکیب و ویژگی‌های ساختاری آن‌ها با روش‌های پراش پرتو ایکس (XRD)، میکروسکوپ الکترونی روبشی میدان گسیل (FESEM) و طیف‌سنجی رامان بررسی شدند.

اندازه و شکل نانوذرات: ذرات سنتزشده به شکل کروی با میانگین قطر ۱۰ نانومتر، به صورت یکنواخت روی سطح نانولوله‌های کربنی توزیع شدند.

رسانایی و محافظت: افزودن نانولوله‌های کربنی چنددیواره رسانایی الکتریکی را تا ۸ برابر افزایش داد و به اثربخشی محافظتی ۲۵.۲۹ دسی‌بل در ضخامت ۳.۵ میلی‌متر رسید. این مقدار برای جذب ۹۹.۹ درصد امواج الکترومغناطیسی کافی است.

عملکرد دوگانه: محافظت از طریق جذب (به دلیل خاصیت فرومغناطیسی نانوذرات) و انعکاس (ناشی از رسانایی بالای نانولوله‌ها) انجام می‌شود.

به نقل از ستاد نانو، این نانوکامپوزیت به دلیل سبکی و مقاومت در برابر حرارت، گزینه‌ای ایدئال برای استفاده در پوشش‌های محافظ تجهیزات حساس نظامی، پردازنده‌های رایانه‌ای و دستگاه‌های تصویربرداری پزشکی است. پژوهشگران اعلام کردند که بهینه‌سازی فرایند سنتز و آزمایش این ماده در بازه‌های فرکانسی گسترده‌تر، از اهداف آتی این تیم است.

طرز تهیه گبولی‌پلو

گُبولی‌پلو نوعی دمی یا کته محسوب می‌شود که با آب گوشت پخته می‌شود. این برنج از انواع برنج‌های قاطی است که با گوشت خردشده و نخود و سیب‌زمینی و کشمش مخلوط و سرو می‌شود. وجود نخود درون برنج، خواص آن را افزایش می‌دهد. از آنجا که برنج با آب گوشت پخته می‌شود، تمام مزه و خاصیت گوشت را به خود می‌گیرد. می‌توان مخلفات را با برنج مخلوط کرد یا به‌طور جدا روی آن ریخت که بسته به سلیقه هرکس می‌تواند متفاوت سرو شود. برای مشاهده این آموزش آشپزی در ادامه با ما همراه باشید.

مواد لازم برای ۴ نفر

برنج: ۴ پیمانه
گوشت گوسفندی: ۲۵۰ گرم
پیاز: ۲ عدد
سیب‌زمینی: ۲ عدد
نخود: ۱ پیمانه
رب گوجه‌فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
کشمش: یک‌دوم پیمانه
چوب دارچین: ۱ تکه
پودر لیموعمانی: یک‌دوم قاشق چای‌خوری
ادویه پلویی: ۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی
زردچوبه و روغن: به مقدار کافی

طرز تهیه

مرحله اول

برای تهیه گبولی‌پلو خوشمزه و مجلسی ابتدا پیاز را شسته و پوست می‌گیریم. سپس یک قابلمه برداشته و با کمی روغن روی حرارت قرار می‌دهیم. بعد پیازها را که خلالی خرد کرده‌ایم، درون روغن تفت می‌دهیم تا سبک و طلایی شود.

مرحله دوم

گوشت را به آن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا رنگ گوشت عوض شود. سپس فلفل سیاه و زردچوبه را اضافه کرده، تفت می‌دهیم تا عطر و بوی آن خارج شود. سپس چوب دارچین را هم اضافه کرده و با کمی آب می‌گذاریم تا بپزد.

مرحله سوم

در اواخر پخت، نمک اضافه می‌کنیم. وقتی گوشت کامل پخت، آب‌گوشت را صاف می‌کنیم و گوشت را کنار می‌گذاریم. داخل آب‌گوشت، هل و فلفل سیاه و ادویه پلویی و لیموعمانی اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا به جوش آید. برنج را از قبل شسته و با نمک خیس می‌کنیم.

مرحله چهارم

وقتی آب‌گوشت به جوش آمد، آب برنج را دور می‌ریزیم و برنج را به آب‌گوشت اضافه می‌کنیم. آب را به‌قدری اضافه می‌کنیم که یک بند انگشت روی برنج را آب بپوشاند. وقتی آب برنج کشیده شد، کمی کره به برنج اضافه می‌کنیم. سیب‌زمینی‌ها را شسته و پوست می‌گیریم.

مرحله پنجم

در این مرحله سیب‌زمینی‌ها را به صورت نگینی خرد می‌کنیم. در ادامه یک تابه برمی‌داریم و با کمی روغن روی حرارت قرار می‌دهیم تا روغن داغ شود. سپس سیب‌زمینی‌ها را درون آن سرخ می‌کنیم. سیب‌زمینی‌های سرخ‌شده را از تابه بیرون می‌آوریم.

مرحله ششم

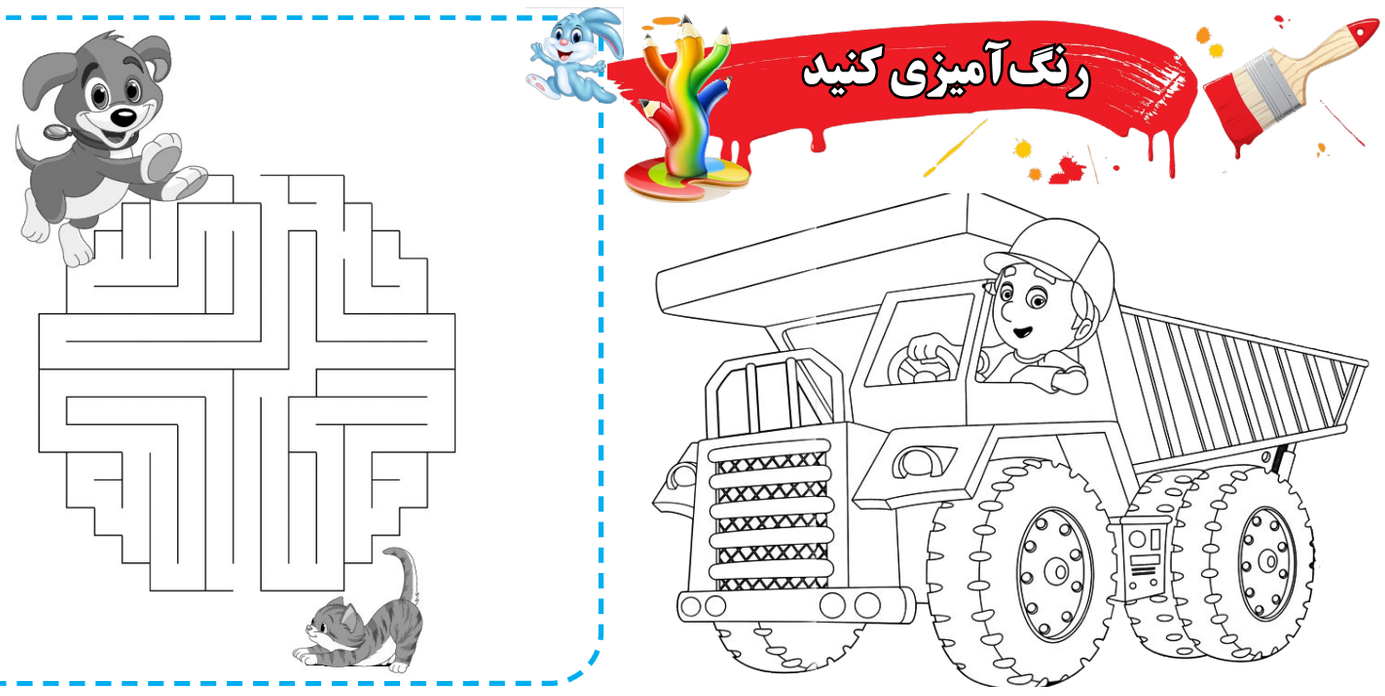
در این مرحله یک پیاز دیگر برداشته و به صورت خلالی متوسط خرد می‌کنیم. سپس درون تابه سرخ می‌کنیم و از تابه خارج می‌کنیم. گوشت را ریزریز کرده و در همان تابه سرخ می‌کنیم. نخود را که از قبل خیس کرده‌ایم، با کمی آب می‌پزیم.

مرحله هفتم

سپس با کمی پودر لیموعمانی و نمک و کمی رب گوجه‌فرنگی تفت می‌دهیم. بعد کشمش‌ها را شسته و درون آن تفت می‌دهیم و کنار می‌گذاریم. گوشت و نخود و کشمش و سیب‌زمینی و پیازداغ را روی برنج می‌ریزیم. در صورت تمایل می‌توان پودر هل و میخک روی برنج ریخت و سرو کرد.

نوش جان.

رنگ‌آمیزی کنید



جدول شماره ۲۰۶۰

افقی

۱- سه روز بعد؛ کشور افریقایی با مرکزین شهر لواندا ۲- ماه امتحانات؛ استانی در شرق استان تهران ۳- پوز؛ واحد والیبال؛ بزرگواری ها؛ مخفف هوش ۴- حلیم خوراکی؛ وسط؛ از تک سلولی‌ها ۵- پیاژه روان شناس سویسی آن را تفکر کودک می‌دانست؛ سقف دهان؛ خوب؛ چه بسیار ۶- سنت ها؛ آهنگساز آلمانی که در وین کار می‌کرد؛ تیم فوتبال ایتالیایی ۷- از مراکز آموزشی؛ شهری در تبت ۸- صدای بهانه جو؛ شاه شاهان؛ پروانه کسب؛ تصدیق ژرمن‌ها ۹- مهیا؛ شبیه هم ۱۰- آهنگ؛ درست جلوه دادن کار یا سخن؛ حرفه و پیشه ۱۱- شهر المان؛ دم؛ بالا آمدن آب دریا؛ یار قوری ۱۲- نگارنده؛ گنده و زمخت؛ وسیله نقاشی ساختمان ۱۳- فیس و افاده؛ از میوه‌ها؛ ابریشم پست؛ ویتامین انعقاد خون ۱۴- پنهان کردن؛ عاشق ووواله ۱۵- دکوراسیون؛ فیلمی از رخشان بنی اعتماد

عمودی

۱- ستبر شدن پوست دست بر اثر کار زیاد؛ از رشته‌های اسکی ۲- بزرگان؛ از صاحبان مشاغل که با کلید سرو کار دارد ۳- صوت رنج؛ شوهر خواهر؛ گرمی بازار؛ پیش شماره ۴- خوراکی از اسفناج؛ نقد کننده؛ سوگ ۵- سربها؛ علت ها؛ طاهر ساختمان ۶- اهلی؛ مننزیت؛ طرف چاخوری ۷- غیر متمدن؛ همزمان ؛ آرامش دادن ۸- ام الخبایث؛ ضمیر جمع؛ فریاد تحقیر جمعیت؛ حرفی سوار بر خودش ۹- قسمتی از فیلم؛ کاسه سر؛ نمایش متنوع ۱۰- به طور ودیعه؛ استفاده ها؛ زبان به چیزی مالیدن ۱۱- لوس؛ فارسی حق الزحمه؛ ملحد ۱۲- سومین حرف یونانی؛ معادل فارسی فریزر؛ نقصان ۱۳- خودروی جمعی؛ شالوده؛ پزشک؛ علامت جمع فارسی ۱۴- از امراض عصبی؛ مرغابی ۱۵- سلاح آتشین مانند توپ و تفنگ؛ ملیت ارنست همینگوی نویسنده برف‌های کلیمانجارو

	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 ۲۰۵۹

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

فال امروز

فروردین

فرصت مهمی برای موفقیت‌های بیشتر پیش روی شما قرار می‌گیرد. به صلاح شماست که در چند روز آینده به فکر شکار موقعیت‌ها باشید و از فرصت‌های ارزشمند، نهایت استفاده را ببرید. استعداد و توانایی‌های خود را دست‌کم نگیرید و در زمینه کاری که به آن علاقه دارید، مهارت‌های بیشتری کسب کنید. این رویکرد در آینده شرایط بهتری برای موفقیت و پیشرفت شما فراهم خواهد کرد.

اردیبهشت

بخت با شما یار است و روزی همراه با شادی و نشاط انتظار شما را می‌کشد. این شرایط را مغتنم بدانید و با تفریح و خنده، نگرانی‌های خود را فراموش کنید. دزدی در کمین مال شما نشسته و امروز اگر چشم به هم بزنید، اموالتان به سرقت می‌رود. میان شما و فردی مشاجره‌ای ایجاد می‌شود. در این مشاجره کوتاه نیایید و به اطرافیان ثابت کنید که حق با شماست.

خرداد

به خاطر داشته باشید که زندگی همیشه فراز و فرودهای خاص خودش را دارد و در رویارویی با مشکلات زانوی غم به بغل نگیرید. دوستان نابابی دارید و بیشتر وقت خود را با این افراد سپری می‌کنید. ادامه این رویکرد نه‌تنها جلوی موفقیت شما را می‌گیرد، بلکه نشست‌وبرخاست با افراد ناباب، آبرو و احترام شما را نزد اطرافیان از بین می‌برد. در نتیجه از امروز به خودتان قول بدهید که دور دوستان ناباب را خط بکشید.

تیر

پرخوری را کنار بگذارید و رژیم غذایی سالمی را در پیش بگیرید. امروز مزد تلاش‌هایی که در گذشته انجام داده‌اید را خواهید گرفت. از این شرایط درس بگیرید و آینده را به‌گونه‌ای ادامه دهید تا دامنه موفقیت شما روزبه‌روز گسترش پیدا کند. روز خلوتی را در پیش دارید و فرصتی برای استراحت پیدا می‌کنید. امروز حسابی استراحت کنید تا برای روزهای شلوغ آینده انرژی داشته باشید.

مرداد

امروز را به انجام کار سختی که مدتی است پشت‌گوش می‌اندازید، اختصاص دهید. انجام این کار رضایت خاطر شما را به‌دنبال خواهد داشت و نگرانی‌های‌تان را از بین می‌برد. روحیه صرفه‌جویی دارید و همیشه به پس‌انداز فکر می‌کنید. این روحیه امروز به کمک شما می‌آید و به کمک اندوخته‌ای که قبلاً کنار گذاشته بودید، مشکل مالی که برای شما پیش می‌آید را از سر راه برمی‌دارید.

شهریور

تصمیم مهمی را امروز باید اتخاذ کنید و این وضعیت شما را مضطرب و نگران کرده است. برای این تصمیم با افراد باتجربه مشورت کنید و نظر اهل منزل را جویا شوید. از جایی که انتظارش را نداشتید، پولی روانه حساب‌های بانکی شما می‌شود. به نفع شماست که تمام این پول را خرج نکنید و قسمتی از آن را پس‌انداز نمایید. در غیر این صورت این پول زودتر از چیزی که فکرش را بکنید، به پایان می‌رسد.

مهر

یکی از دوستان یا آشنایان توقع‌های بیجایی از شما دارد. در اولین فرصت با او صحبت کنید و به وی ثابت نمایید هر کاری که از دست‌تان برمی‌آید برای او انجام می‌دهید. اما توان انجام توقع‌های نابجا را ندارید. قول‌های پوشالی را کنار بگذارید و سر حرفتان بمانید. در غیر این‌صورت به فرد نامطمئنی تبدیل خواهید شد و کسی روی حرف شما حساب نمی‌کند.

آبان

مواظب رژیم غذایی‌تان باشید و از ورزش و تحرک غافل نشوید. از جایی که فکرش را نمی‌کردید، پولی به دستتان می‌رسد. از این شرایط نهایت استفاده را ببرید و اعضای خانواده را در داشته‌های خود سهیم کنید. میان شما و یکی از اعضای خانواده امروز مشاجره‌ای درمی‌گیرد. اجازه ندهید آتش این مشاجره بالا بگیرد و به هر قیمتی که شده غائله را ختم به خیر کنید.

آذر

روز حساسی را آغاز کرده‌اید و حادثه‌ای در کمین شماست. روز را با احتیاط بیشتری سپری کنید و کاری نکنید که به دردسر بیفتید. با مشکل مالی مواجه خواهید شد. برای حل این مشکل از دوستی که پیش از این به وی کمک مالی کرده‌اید، یاری بگیرید و مطمئن باشید این فرد دست رد به سینه شما نخواهد زد. احتمال زیادی وجود دارد که حرف ناشایستی از دهانتان بیرون آید و زمینه ناراحتی اطرافیان را فراهم کند.

دی

اطرافیان شما را به عنوان فرد زحمت‌کش و پرتلاش می‌شناسند که لحظه‌ای دست از تلاش و کوشش برنمی‌دارد؛ اما به‌رغم تلاش‌های شبانه‌روزی که انجام داده‌اید، دستاورد چشمگیری ندارید و این وضعیت شما را افسرده و نگران کرده است. جایی برای نگرانی وجود ندارد و از امروز با تلاش بیشتری زندگی را ادامه دهید و مطمئن باشید که با موفقیت فاصله‌ای ندارید.

بهمن

تنهایی و خلوت را به حضور در میان جمع و مهمانی‌های خانوادگی ترجیح می‌دهید. امروز بخت با شما یار است؛ چراکه فرصتی برای تنهایی پیدا می‌کنید و شرایطی دست می‌دهد تا حسابی استراحت کنید. مشاجره‌ای میان شما و یکی از اطرافیان ایجاد می‌شود. اجازه ندهید این مشاجره بالا بگیرد و به هر قیمتی که شده دلخوری را به صلح و آشتی تبدیل کنید.

اسفند

روز خوبی برای سرمایه‌گذاری یا عقد قراردادهای تجاری جدید است. از این فرصت نهایت استفاده را ببرید و رونق بیشتری به زندگی‌تان بدهید. شرایطی مهیا می‌شود تا کارهای دلخواه را انجام و توانمندی‌های خود را افزایش دهید. به لطف این شرایط کارهای جدیدی فرا بگیرید و موفقیت‌های بیشتری به کارنامه زندگی‌تان اضافه کنید. کنترل بیشتری بر اعصاب خود داشته باشید.