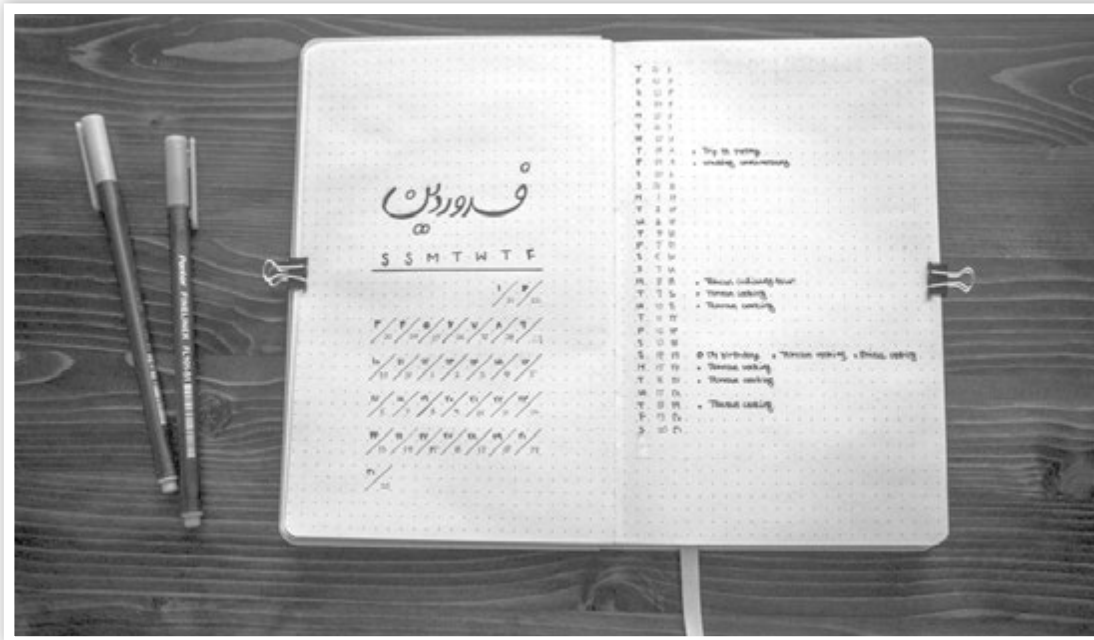


چطور پاره وقت‌های طلایی را مدیریت کنیم؟



تیبان: شاید شما هم در این روزگار کم حوصله و عجول، بخواهید درس بخوانید، هنر مورد علاقه تان را دنبال کنید و شغل پردرآمد داشته باشید و ضمناً در خانه خودتان هم فردی مفید و موثر باشید. اما وقت‌تان کافی نیست و خیلی از اوقات به همه کارها نمی‌رسید و از پرکاری و شلوغی گله می‌کنید. اینجاست که علم مدیریت به کمک‌تان می‌آید و با ارائه «برنامه‌ریزی» مناسب و درخور حالتان، آرزوهای پراکنده را در طول زمان جمع می‌کند و شما را به خواسته‌هایتان می‌رساند.

بولت ژورنال، وسیله ای برای برنامه ریزی

رایدر کرول، فردی بود که برای خاتمه دادن به اختلال تمرکز و پیش‌فعالی خود، دفتری برای برنامه ریزی طراحی کرد که بعدها با استقبال دوستانش، بولت ژورنال نام گرفت. بولت ژورنال در واقع دفتری است که هر کس بر اساس کارها و نیازهایش، آن را طراحی می‌کند تا بتواند مطابق با سبک زندگی خود، با برنامه ریزی مناسب، به «اهداف» مشخص دست یابد. رایدر می‌گوید: بولت ژورنال به شما کمک می‌کند تا گذشته خود را مرور کنید، حال را سر و سامان بدهید و برای آینده برنامه بریزید.

مزایای بولت ژورنال

انعطاف پذیر است و هر کسی می‌تواند هرچه را که دوست دارد، کم یا زیاد کند.

دست ساز است و امکان خلاقیت و حال خوب به فرد می‌دهد. شخصی سازی می‌شود، بنابراین به درد دیگران نمی‌خورد. چون همه چیز را می‌نویسیم، جامع و کامل بوده و ذهن را قوی می‌کند.

چگونه بولت ژورنال بسازیم؟

چون هدف اصلی بولت ژورنال راحت تر کردن زندگی انسان است، داشتن یک دفتر و خودکار و هدف و آرمان، برای درست کردن آن کافیست. کلمه بولت ژورنال به معنای دفتر نقطه ای است. اما شما می‌توانید در هر دفتر سبک و قابل حملی که با کاغذ مناسب با ماژیک یا روان نویس یا خودکار تهیه شده باشد، برنامه تان را بنویسید و این دفتر را همیشه همراه داشته باشید.

برنامه ریزی کلی

۱- این مرحله مهم ترین مرحله ی بولت ژورنال درست کردن است. زیرا در این جا باید «هدف گذاری» کنید و بگویید که می‌خواهید با برنامه‌ریزی در این دفتر به چه چیزی برسید.
۲- فهرست، تقویم، عمامه، تقویم هر ماه، هدف های هر ماه، تقویم هفتگی، اتفاقات روزانه و تعیین نمره برای انجام برنامه ها و کدگذاری را در ابتدای دفتر بنویسید.
۳- کدگذاری: علامت های مختلفی برای مدیریت بهتر برنامه ها وجود دارد. مثلاً * به معنی کار مهم و x به معنای کنسلس شدن اون کار و «به

معنی انتقال به آینده، استفاده می‌شوند اما توصیه می‌شود هر کس علامت‌های خود را طراحی کند.
۴- مدیریت: هر روز باید زمانی را برای مدیریت کارهای انجام شده اختصاص دهید و به میزان رضایتمندی خودتان از کارها، نمره ای بین ۰ تا ۵ بدهید.

اهداف سالیانه

در ابتدا اهداف سال خود را معلوم کنید و در یک صفحه بنویسید. مثلاً می‌خواهید تا آخر سال ۹۸ به چه چیزهایی برسید و چه کارهایی انجام دهید. همچنین می‌توانید با برنامه ریزی دقیق تر برای هر ماه از سال نیز یک هدف را تعیین کنید.

برنامه ریزی ماهانه

اول هر ماه، صفحه ای را برای همه ی کارهایی که می‌خواهید در آن ماه انجام بدهید، درست کنید و در پایان، بخشی را خالی بگذارید تا آخر ماه گزارش بدهید که که کدام کارها انجام شد و کدامیک باقی مانده و به چه علت. درست کردن یک تقویم بزرگ از روزهای هر ماه با ذکر تاریخ هم

لیستی از کارهایی که می‌خواهید به عنوان یک صفت خوب در خودتان نهادینه کنید، در این صفحه یادداشت کنید. مثل مرتب مسواک زدن، کتاب خواندن روزانه، ورزش کردن، یاد گرفتن یک زبان و یا هر چیزی که در طول زمان تبدیل به عادت می‌شود.

صفحه حال من

این صفحه، صفحه شطرنجی بزرگی است که طولش را ماه های سال و عرضش را تعداد روزهای ماه تشکیل می‌دهد و پوشیده شده از رنگ‌هایی که حال و هوای تان را گزارش می‌کند. این شطرنج ها را هر روز بنا بر احوال خوش یا ناخوشتان رنگ کنید. مثلاً رنگ نارنجی می‌تواند خوشحالی و رنگ خاکستری روزهای غم را روایت کند. می‌توانید برای روزهایی که کارهای مفید زیادی انجام دادید، هم رنگ خاصی را انتخاب کنید.

ایده ها

نوشتن ایده ها در صفحه اختصاصی بولت ژورنال، شامل تغییراتی است که مایلید در آینده در زندگیتان ایجاد کنید. مثلاً استفاده از فلان سایت برای تقویت زبان یا ایده ی اضافه کردن فلان صفحه به بولت ژورنال بعدی.

لیست ها

شامل لیست هایی از انجام نشده هاست. لیست خرید، لیست فیلم‌ها، لیست آدم هایی که باید ببینیم، لیست شهرهایی که هنوز نرفته ایم و ...

کتاب ها و فیلم ها

داشتن صفحه ای که شما را به خواندن کتاب و دیدن فیلم تشویق کند، یک ایده جذاب برای ارتقای دانش است. مانند تهیه یک لیست از نام کتاب و فیلم های توصیه شده به شما برای وقتی که مایل به تهیه آن ها هستید. همچنین در این صفحه می‌توانید گزارشی از کتاب و فیلم هایی که دیدید و خواندید، بنویسید و یا جلوی نام هریک، نظر و انتقادات را یادداشت کنید.

ساعت خواب

برای منظم کردن ساعت خواب یا سحرخیز شدن حتماً از این صفحه استفاده کنید. صفحه را به اندازه ی تعداد روزهای ماه تقسیم بندی کنید و هر شب ساعت های خوابتان را رنگ کنید یا علامت بزنید. سعی کنید هر روز نسبت به روز قبل زودتر از خواب بیدار شوید یا شب ها زودتر بخوابید. مصور کردن ساعت های خواب روی کاغذ، کمک می‌کند تا درک بهتری از الگوی کلی خوابتان داشته باشید و بفهمید مشکل از کجاست.

تولدها

این صفحه مثل یک تقویم کوچک است تا در آن تاریخ تولد های مهم را یادداشت کنید. کنار تاریخ ها می‌توانید ایده هایی را که برای کادو دادن به هر شخص دارید، بنویسید. خلاصه برای بهتر شدن باید تغییر کنیم، پس از تغییر ترسیم و سبک‌های جدید را امتحان کنیم.

روش پخت و پز با سولاردوم

دکمه micro (ماکرو یا میکرو)

از این دکمه به جای شعله های گاز می‌شود استفاده کرد. برای پختن و گرم کردن غذا، یعنی می‌پزد ولی برشته نمی‌کند.
قدرت ۹۰۰ وات: معادل شعله زیاد گاز به جهت پخت های سریع است. (برای جوش آوردن، پياز داغ، مایه گوشتی، سرخ کردن سبزی و مرغ، سرخ کردن سیب زمینی، املت)
قدرت ۶۰۰ وات: معادل شعله متوسط گاز است جهت پخت های طولانی است. (دم کردن برنج و ماکارونی، پخت خورش ها)
قدرت ۳۶۰ وات: معادل شعله کم گاز است جهت پخت های خیلی طولانی. (حلیم، آبگوشت)
قدرت ۱۸۰ وات و ۹۰ وات: برای گرم نگه داشتن غذاست.
پخت میکرو زمان را یک سوم پخت گاز می‌کند اما آب را کمتر تبخیر می‌کند پس به اندازه یک سانت بیشتر آب بریزید. (یک سانت بیشتر از آبی که می‌خواهید غذا بعد از پخت داشته باشد)
در میکرو از پایه استفاده نمی‌کنیم و مواد دیرپز تر را ته ظرف می‌گذاریم



مثل گوشت و مواد زودپز مثل قارچ و گوجه را روی ظرف می‌گذاریم. از ظروف فلزی و فویل و ظرف های چینی گلدار که گلشان جیوه ای است نباید استفاده شود. ظروف آرکوپال و پیرکس و سرامیکی و چینی های ساده می‌شود استفاده کرد، برای جوش آوردن یک لیوان آب و یا شیر یک دقیقه و نیم زمان لازم است.
اجرا: کلید میکرو + تنظیم قدرت با پیچ چرخان + اینتر + تنظیم زمان با پیچ چرخان + استارت.
دکمه گریل grill (سرخ کردن)
این دکمه جهت برشته کردن سطح غذای پخته شده استفاده می‌شود.
دکمه کانوکشن convection:
از این دکمه به جای فر معمولی می‌شود استفاده کرد و چون اشعه ندارد استفاده از ظروف فلزی هم بلامانع است.
زمان پخت و درجه حرارت دقیقاً مثل پخت در فر است.
اجرا: دکمه CONV + دما + اینتر + زمان + استارت

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۸/۱۷۳۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

جواب جدول شماره ۹۸/۱۷۳۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۲	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۳	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۴	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۵	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۶	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۷	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۸	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۹	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۱۰	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۱۱	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۱۲	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۱۳	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۱۴	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت
۱۵	م	ا	ن	و	ر	س	ی	د	ل	س	ت	ا	س	ت

- افقی:**
۱- مورد تردید- بخشی از دستگاه گوارش
۲- لنگ- میدان جنگ- باران
۳- چراغ دریایی- پذیرفته شده- از محله های شیراز قدیم
۴- شغف- از واحدهای وزن در قدیم- بخشی از اوستا- جد
۵- نویسنده کتاب بینوایان- از میوه های پاییزی- ترمز چهارپا
۶- نوعی اسلحه- نوعی سلاح سرد
۷- مشهور- اساس و بنیان- مقرر داشتن
۸- طایفه- صدای گوسفند- ناشنوا- سوره ای قرآنی
۹- پارچه فروشی- ضخیم- از بازی های الکترونیکی رایج در دهه هفتاد
۱۰- قسمت اصلی فشننگ- جمع رایحه- موسیقی اعتراض
۱۱- شل- اثری پیرامون جنگ تحمیلی- به بازیکن کناری فوتبال می‌گویند- مرکز ایتالیا
۱۲- از میوه های گرمسیری و استوایی- گویا- درخت ترسو- از مصالح ساختمانی
۱۳- سمبل- شادی- از ادبای معاصر
۱۴- چین و چروک پوست- معدنی- از حروف انگلیسی
۱۵- نام پالایشگاهی گازی در ایران- طلب نیکوکاری
- عمودی:**
۱- مورد غفلت واقع شده- از گذرگاه های استراتژیک خاورمیانه
۲- برجستگی روی لاستیک- زن برده-

- خویش:**
۳- نوعی خودرو اسدادی- دردها- اضافی
۴- آواره- نوعی حیوان دارای پوست مرغوب- رنگ بیماری- در بزرگ
۵- نوعی نان- مریض- خاندان
۶- سداها- از چاشنی های غذایی
۷- نگهدارنده مرکب در دوات- راه کوتاه شده- لیبل اینترنتی اجناس
۸- اندازه دستی- از دستگاه های موسیقی- تعجب زنانه
۹- گوشه- رایحه- جوان
۱۰- کنایه از تبیل- شهری در پاکستان- سوره ای قرآنی
۱۱- قلق- معامله کالا به کالا- سدی در خوزستان
۱۲- دفتر کار دکتر- خاور- بامداد
۱۳- بیسه- توقف و تأمل- ناامید شده
۱۴- استراحت دادن به زمین زراعتی- سمت چپ- علامت جمع در فارس
۱۵- نظیر- غاری در نزدیکی مکه- مأمور نظیف شهرداری