

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹
فکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۰۹۱۳۳۴۰۹۶۱۴ / شماره ۴۲۳۲
سازمان شهرستانها: ۴۴۲۵۹۱۳۹ - ۴۴۲۷۶۱۷۶
توزیع: شرکت نشر گستر امروز
چاپ: همشهری (۳) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

شنبه / ۲۵ اسفند ۱۳۹۷ / شماره ۴۲۳۲
۹ رجب ۱۴۴۰ - ۱۶ مارس ۲۰۱۹
اذان صبح ۴:۵۱
طلوع آفتاب ۶:۱۵
اذان ظهر ۱۲:۱۳
غروب آفتاب ۱۸:۱۰
اذان مغرب ۱۸:۳۰

سجد خندان: جدی جدی ۲۰ روزه مامان داره خونه تکونی میکنه، کاخ باکینگهام بود تا حالا تموم شده بود.

FarshidAr: آدمايي که شما به عنوان کم حرف می شناسینتون اکثرا پر حرفن، ولی شما گوش مورد علاقتون نیستین.

مهاجر: فلافل بزرگوار خودش قیمتش رو با شرایط اقتصادی وفق میده.

mahdie: یزدیا به کیک یزدی چی میگن؟ کیک خودمون؟

شهاب سنگ: اولین گروه مسافران نوروزی وارد خونه ما شدند. پشه ها

Bahareh: لذت خواب فقط خوابیدن تو کتابخونه که فکتم همه تو دوران کنکور یکی دوبار تجربش کردیم لامصب کتاب مثل دیاپام عمل میکنه



لینداکیانی



الهام پناهوند:
به یاد عزیزانی که سفر زمینی شان به پایان رسید و دلتنگی شان باقی ماند



طرح: محمد طحانی

تور در نیوزیلند

چگونه در اول روز خود را تا آخر شب شارژ کنیم؟

سبک زندگی

حتما شما هم شنیده‌اید که می‌گویند سحرخیز باش تا کامروا شوید، اما انصافا باید اعتراف کرد این روزها حتی اگر سحرخیز هم باشید باز هم به راحتی کامروا نمی‌شوید و باید تا آخر شب تلاش کنید. خوشبختانه ترندهایی نیز وجود دارد که به کمک آنها می‌توان روی سحرخیزی حساب بیشتری برای موفقیت باز کرد.

دانشمندان می‌گویند وقتی که یک فرد از خواب ناز بیدار می‌شود مغز او در هر ثانیه با ۱۰.۵ موج مغزی کار می‌کند، همین دانشمندان ۲۰ دقیقه اولی که این فرد از خواب بیدار شده است را مرحله آلفای مغزی می‌نامند و این مرحله به‌عنوان گذرگاهی به ضمیر ناخودآگاه شناخته می‌شود. جالب است بدانید در این مرحله ۲۰ دقیقه‌ای ضمیر ناخودآگاه بیشترین تاثیرپذیری را دارد و همانند یک اسفنج می‌تواند اطلاعات را در خودش فرو ببرد. در نتیجه در همین ۲۰ دقیقه اول صبح تمام چیزهایی که بشنویید یا مشاهده کنید تأثیر زیادی در عملکرد تمام روز خواهد داشت.



اینجاست که بیست دقیقه‌ای که از خواب بیدار شده‌اید اهمیت زیادی پیدا می‌کند و اگر این مدت زمان را به فال نیک بگیرید بدون شک در تمام روز کارایی بیشتری خواهید داشت و بانشاطتر خواهید بود.

خودتان را در هدفی که به دنبال آن هستید غرق کنید اگر تاکنون برای یادگیری یک زبان دیگر اقدام کرده باشید که حتما کرده‌اید، به‌خوبی می‌دانید که بهترین روش برای فراگرفتن زبان، غرق شدن در دنیای آن زبان است. با این حساب به هر اندازه که در دنیای زمانی که فرا می‌گیرید فرو روید به همان اندازه سرعت یادگیری شما افزایش پیدا می‌کند. این روش باعث می‌شود زبان دیگر در ضمیر ناخودآگاه شما جا خوش کند و به‌راحتی زبان جدیدی را فرا بگیرید. به همین دلیل هم هست که می‌گویند برای فراگیری یک زبان جدید بهترین راه این است که در کشوری که مردم آن به آن زبان صحبت می‌کنند حضور پیدا کنید.

این روش برای سایر کارها نیز جواب می‌دهد و اگر به دنبال موفقیت‌های تجاری یا تحصیلی هستید باید خودتان را غرق در تجارت یا تحصیل کنید. خوشبختانه در این زمینه روی بیست دقیقه اول صبح که به آن اشاره کردیم می‌توانید حساب باز کنید. به این ترتیب بیست دقیقه اول صبح را با تمامی کارهای مثبتی که به هدف شما سازگاری دارد غرق کنید. این کار نه‌تنها کمک می‌کند روز خوبی را شروع کنید بلکه ضمیر ناخودآگاه شما در طول روز نیز دائم شما را در راستای هدف و برنامه‌هایتان قرار می‌دهد.

بیست دقیقه اول روز، بهترین زمان برای پرکردن ذهن از چیزهایی است که دنبال آن هستید، از این طریق دید بهتری در خصوص برنامه‌هایی که می‌خواهید انجام دهید خواهید داشت و نسبت به رقبا تجارتی یا هم‌کلاسی‌هایتان با انگیزه‌تر خواهید بود. استفاده از این زمان برای برنامه‌ریزی روزی که در پیش دارید نیز به شما کمک می‌کند تا از برنامه‌هایتان عقب نمانید و به هدف‌هایی که دارید با سرعت بیشتری دست پیدا کنید.

عادت‌های مشخصی را برای اول صبح خود قرار دهید کارشناسان موفقیت و بهره‌وری همیشه به مشاهده ویدئوهای انگیزشی تأکید دارند، در همین راستا پیشنهاد می‌کنیم صبح‌ها که از خواب پا می‌شوید تا چایی دم می‌کشد یک ویدئوی انگیزشی نگاه کنید تا روحیه‌تان در طول روز افزایش پیدا کند و محدودیت‌هایی که در خصوص خودتان دارید را بشکنید. مطالعه چند پاراگراف از یک کتاب که در زمینه تجارت یا تحصیل شما است نیز کمک می‌کند تا انگیزه بیشتری در طول روز پیدا کنید و اعتمادبه‌نفس شما را نیز افزایش می‌دهد.

اگر اهل موسیقی هستید پیشنهاد می‌کنیم صبح‌ها حتما به موسیقی دلخواه‌تان گوش فرا دهید، انجام مدیتیشن و عبادت نیز از دیگر کارهایی است که ذهن را آرامش می‌بخشد و شما را برای یک روز کاری پر تلاش و با انرژی آماده می‌کند. بعضی‌ها با نوشتن آرامش پیدا می‌کنند و به تمرکز می‌رسند، اگر شما هم از این دسته هستید حتما هدف‌های خود را در همان بیست دقیقه اول صبح روی کاغذ بنویسید تا در طول روز با زمان‌بندی دقیق‌تری دنبال هدف‌هایتان بروید.

منبع: برترین‌ها

یکی دیگر از ویژگی‌های محبوب Waze به گوگل میس اضافه می‌شود

«آپ» تکار

چند ماه پیش خبری منتشر شد که نشان می‌داد گوگل به دنبال این است تا گزارش تله سرعت

(Speed Trap) و تصادف (Crash) را به نقشه‌اش اضافه کند؛ قابلیت محبوب ویز (Waze) که به کاربر اجازه می‌دهد تا در موقعیت خودش چیزی که می‌بیند را با بقیه در میان بگذارد. حالا با توجه به اطلاعات جدید، ظاهرا تا حضور این ویژگی در گوگل میس زمانی زیادی باقی نمانده است.

کاربران فروم ردیت به تازگی متوجه شده‌اند که گوگل گزینه‌های ثبت تصادفات و حضور پلیس را در دسترس کاربرهای بیشتری قرار داده و اگرچه هنوز تاریخ انتشاری مشخص نشده ولی با این حساب احتمالا زودتر از چیزی که انتظار داریم گوگل این قابلیت محبوب ویز را به نقشه‌اش بیاورد.

همچنین با توجه به اسکرین‌شات‌های لو رفته، به‌نظر این ویژگی محدود به زمانی است که اپلیکیشن مسیریابی می‌کند.

حالا سوال اینجاست با انتشار این ویژگی‌ها آیا ویز همچنان ارزش نصب کردن را دارد؟ حتی با حضور این قابلیت، در ویز کاربران آزادی بیشتری دارند و می‌توانند خطرات، قیمت بنزین و حتی بسته‌شدن جاده‌ها را نیز برای بقیه گزارش کنند.

جالب اینجاست بدانید گوگل در حالی قابلیت گزارش تله سرعت را می‌خواهد به اپلیکیشنش اضافه کند که ماه گذشته پلیس نیویورک از این کمپانی درخواست کرد تا نمایش ایست بازرسی در ویز را غیرفعال نماید. پلیس نیویورک این درخواست را به این دلیل مطرح کرد که چنین قابلیتی باعث می‌شود رانندگان آلوده به مشروبات الکلی و مواد مخدر با دیدن این هشدارها به روش‌های مختلف ایست بازرسی را دور بزنند.

پلیس نیویورک بر این عقیده است که این موضوع افراد را نسبت به عدم رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی تشویق می‌کند چرا که هر زمان بخواهند امکان دوری از ایست‌های بازرسی را خواهند داشت.

منبع: دیجیاتو

ماهندرا تار جیبی کلاسیک در عصر مدرن!

ماشین بازی

حتی اگر چشمان تیزی بینی هم داشته باشید خودروی حاضر در تصویر جیب CJV کلاسیک نیست. این خودروی جدید ماهندرا تار ادونچر نام دارد که در بازار آفریقای جنوبی عرضه شده است. این خودرو ساز هندی به منظور تولید آفرودری قابل از تجهیزات خشن در آن سود برده است. تاریخچه تار به بیش از ۷۰ سال پیش و به زمانی بازمی‌گردد که ماهندرا اجازه تولید جیب ویلیز اولیه در هند را به دست آورد. این کمپانی در سال ۱۹۶۹ شروع به صادرات این خودروها به یوگوسلاوی کرد و در طول این سال‌ها چندین نسخه از آن از جمله نسخه نظامی برای ارتش هند را نیز ساخت. از نظر فنی، تار ادونچر دارای



پیشرانه ۴ سیلندر ۲٫۵ لیتری توربودیزل با قدرت ۱۰۵ اسب بخار و گشتاور ۲۴۷ نیوتون‌متر است. این پیشرانه با یک گیربکس ۵ سرعته دستی و سیستم چهار چرخ محرک و دنده‌سنگین همکاری می‌کند. دیفرانسیل عقب قفل‌شونده مکانیکی نیز کشش بیشتری را در زمان‌های اضطراری فراهم می‌کند. ماهندرا تار ادونچر دارای سپر جلوی جدیدی است که زاویه حمله ۴۴ درجه‌ای را میسر می‌سازد. این بخش از خودرو همچنین چراغ‌های LED و نقاط پدک‌کشی را در خود جای داده است. یک استورکل بزرگ نیز از طرف گلگیر سمت سرنشین بیرون آمده و تا سقف بالا رفته است. در بخش عقب هم سپر جدیدی وجود دارد. ماهندرا همچنین یک دست‌رینگ آلومینیومی چندپره و لاستیک‌های هانکوک ویژه را تدارک دیده تا این آفرودر بتواند در خارج از جاده عملکرد بهتری داشته باشد. قیمت ماهندرا تار ادونچر در آفریقای جنوبی برابر با ۲۹۳۹۹۹ راند (۲۰۴۹۹ دلار) است. این خودرو با سه رنگ بدنه بژ، قرمز و نقره‌ای عرضه می‌شود.

منبع: پدال (pedal.ir)

ایران نوین
کلینیک ایران نوین
irannovinclinic.com

حسنت ۷۷ روزگار
زمست ۷۷ روزگار

از تاریخ ۱۶ دی ۹۷ تا شب عید ۹۸

کاشت مو و ابرو

۱۰۰۰ ۰۲۲۲۲ ۰