

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


حتما شما هم شنیده‌اید که می‌گویند سحرخیز باش تا کامروا شوی، اما انصافاً باید اعتراف کرد این روزها حتی اگر سحرخیز هم باشی باز هم به راحتی کامروا نمی‌شوی و باید تا آخر شب تلاش کنی. خوشبختانه ترفندهایی نیز وجود دارد که به کمک آنها می‌توان روی سحرخیزی حساب بیشتری برای موفقیت باز کرد.

به این ترتیب با انجام این ترفندها نه تنها روز خود را با انرژی و پرنشاط آغاز خواهید کرد بلکه تا انتهای شب نیز خسته نخواهید شد و همچنان به کار و تلاش ادامه خواهید داد. برای رسیدن به این هدف از علم و دانش کمک گرفته‌ایم چرا که دانشمندان می‌گویند وقتی که یک فرد از خواب بیدار می‌شود مغز او در هر ثانیه با ۱۰.۵ موج مغزی کار می‌کند، دانشمندان همین ۲۰ دقیقه اولی که این فرد از خواب بیدار شده است را مرحله آلفای مغزی می‌نامند و این مرحله به عنوان گذرگاهی به ضمیر ناخودآگاه شناخته می‌شود. جالب است بدانید در این مرحله ۲۰ دقیقه‌ای ضمیر ناخودآگاه بیشترین تأثیرپذیری را دارد و همانند یک اسفنج می‌تواند اطلاعات را در خودش فرو ببرد. در نتیجه در همین ۲۰ دقیقه اول صبح، تمام چیزهایی که بشنوید 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 به‌فایده نیک بگیرد بدون شک در تمام روز کارایی بیشتری خواهید داشت و بانشاط‌تر خواهید بود. در این بین حتما شما هم توصیه‌های کلیشه‌ای که در خصوص باید و نیابدهایی که هر روز صبح باید انجام دهید را شنیده‌اید، برای نمونه می‌گویند که نباید صبح‌ها به حساب‌های کاربری خود در شبکه‌های اجتماعی سر بزنی، یا اینکه ایمیل‌ها و پیام‌های خود را چک کنی. حتی مشاهده ویدئو و گوش فرادادن به پادکست‌های صوتی نیز در اول صبح پیشنهاد نمی‌شود. در نتیجه پیشنهاد می‌کنیم هر چیزی که قبل از این در خصوص کارهایی که باید صبح‌ها پس از بیدار شدن از رختخواب انجام دهید را کنار بگذارید و بیست دقیقه اول صبح را به کارهایی که می‌گوئیم اختصاص دهید.

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 زبانی که فرامی‌گیرید فرو روید به همان اندازه سرعت یادگیری شما افزایش پیدا می‌کند. 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 با هدف شما سازگاری دارد غرق کنید. این کار نه تنها کمک می‌کند روز خوبی را شروع کنید بلکه ضمیرناخودآگاه شما در طول روز نیز دائم شما را در راستای هدف و برنامه‌هایتان قرار می‌دهد.

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 می‌کشید 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 که در زمینه تجارت یا تحصیل شما است نیز کمک می‌کند تا انگیزه بیشتری در طول روز پیدا کنید و اعتماد به نفس شما را نیز افزایش می‌دهد.

اگر اهل موسیقی هستید، پیشنهاد می‌کنیم صبح‌ها حتما به موسیقی دلخواهتان گوش دهید، انجام مدیتیشن و عبادت نیز از دیگر کارهایی است که ذهن را آرامش می‌بخشد و شما را برای یک روز کاری پرتلاش و بال‌نرزی 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.

زندگی کوتاه‌تر از آن است که دنبال کارهای پیش‌پاافتاده بروید، نگرش شما کارهایی که باید انجام دهید را مشخص می‌کند و این کارها در نهایت به پیشرفت و موفقیت شما منجر می‌شوند. در نتیجه باید سعی کنید ذهن و هدف‌های شما در یک راستا قرار بگیرند.

بیست دقیقه اول صبح که ضمیر ناخودآگاه بیشترین پذیرش دارد را با انرژی و انگیزه شروع کنید، این ابزارها به شما کمک می‌کنند تا تمامی مشکلاتی که در طول روز با آنها روبه‌رو می‌شوید را مثل آب خوردن از سر راه بردارید. از طرف دیگر، وقتی در طول روز به هدف‌ها و کارهایی که در بیست دقیقه اول صبح برای خودش مشخص کرده‌اید دست پیدا کنید؛ شب‌ها با خیال راحت به رختخواب می‌روید و از اینکه روزی خوبی را سپری کرده‌اید احساس رضایت خواهید داشت.

منبع: برترین‌ها



چشم‌های منتظر

طرح: محمد طحانی

# اقتصاد

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

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

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

سازمان آگهی‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹  
سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۷۶۱۷۶  
توزیع: شرکت نشرگستر امروز  
چاپ: همشهری (۳) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

سه‌شنبه ۲۷ فروردین ۱۳۹۸ / شماره ۴۴۴۵  
۱۰ شعبان ۱۴۴۰ - ۱۶ آوریل ۲۰۱۹  
اذان صبح ..... ۵:۰۲  
طلوع آفتاب ..... ۶:۳۰  
اذان ظهر ..... ۱۳:۰۴  
غروب آفتاب ..... ۱۹:۴۰  
اذان مغرب ..... ۱۹:۵۷

**Cuifer**  
بیژن خاوری: این گنجشکا که نه سر کار میرن و نه دانشگاه چرا انقدر زود بیدار میشن!؟

ایمانیل: هر روز صبح که می‌خوام برم دانشگاه، به خدوم میگم آدمای موفق صبحا زود پا میشن نه تو، پس بگیر بخواب.

Еfiefi: هیچی مثل یه خونواده‌ی وابسته و همیشه‌نگران نمیتونه به جویونو تباب و بی‌آینده کنه.

گورباچف: در ایام نوجوانی آرزو می‌کردم که کاش آن ساعت کذایی برنارد مال من بود و می‌شد زمان را متوقف کنم. بعد به سرم می‌زد که اگر ساعت از دستم بیفتد و بشکند چه؟ اگر تمام هستی به خاطر اشتباه من تا ابد متوقف بماند چه؟ اضطرابی می‌گرفتم که آن سرش ناپیدا. بدبخت همیشه بدبخت است. حتی در خیالاتش.

Jason: سریال هشدار برای کبرا یازده بعد از ۴۵ فصل به علت مشکلات مالی ساختنش متوقف شده. یعنی اگه پولشون تموم نشده بود هنوز می‌خواستن بسازن.

سپانور ۱۴:- «مجبور نیستی جواب همه آدمها رو بدی» ایبنو روزی سه بار بنویسید مشق شبه...



شهره لرستانی:  
لرستان... گرفتار و درینده... ویرانی سیل بدتر از ویرانی زلزله است

فراز مدیری:  
من از این شهر بی‌تو بدم می‌آید

## پژو می‌گوید خودروهای اسپرت سنتی حذف خواهند شد!

پرفورمنس آتی همچون GTI ۳۰۸ چگونه خواهد بود؟ ژان فیلیپ ایمپاراتو رئیس پژو در مصاحبه با اتونویز درباره این هاجیک داغ سخن گفته و اعلام کرده محصولات اسپرت سنتی همچون GTI ۳۰۸ به دلیل قوانین آلایندگی سخت‌گیرانه‌تر ناپدید خواهند شد. او گفته است: «برداشت ۱۰ هزار یورو اضافی (از بابت جریمه‌های آلایندگی) روی هر خودرو روش مناسبی برای تغییر به سمت خودروهای پاک‌تر نیست. شما می‌توانید خودرویی با سواری هیجان‌انگیز داشته باشید که درعین‌حال به قوای محرکه الکتریکی شده‌هم احترام می‌گذارد». به عبارت دیگر، اگر نسل بعدی GTI ۳۰۸ به‌صورت الکتریکی شده عرضه شود نباید سورپرایز شویم. ظاهراً این خودروساز فرانسوی امسال و به‌خاطر قوانین آلایندگی تولید مدل‌های GT ۳۰۸ و GTI ۳۰۸ را خاتمه خواهد داد و مدیر پژو نیز می‌خواهد محصولات اسپرت آتی قوای محرکه پاک‌تری داشته باشند. پژو قدم‌های اولیه در این زمینه را با کانسپت پژو اسپرت ۵۰۸ برداشته است. این خودروی پلاگین هیبریدی شتاب صفر تا ۱۰۰ کیلومتر در ساعت ۴٫۳ ثانیه‌ای و حداکثر سرعت ۲۵۰ کیلومتر در ساعتی دارد. این خودرو وارد خط تولید خواهد شد. کانسپت e-Legend هم دیگر خودروی هیجان‌انگیز پژو است. اگرچه برخی خبرها نشان می‌دهند احتمال تولید این خودرو در صورت تقاضای کافی وجود دارد اما مدیر پژو در این باره مطمئن نیست. ایمپاراتو خاطرنشان کرده است: «واضح است که ما بازخورد فوق‌العاده‌ای برای e-Legend دریافت کردیم. ما در آینده برای تولید این خودرو تصمیم خواهیم گرفت اما من ترجیح می‌دهم سرمایه شرکت را به‌جای e-Legend روی دگرگونی محصولات صرف کنم. پیدا کردن ۲۰ هزار مشتری که بهایی حدود ۸۰ هزار یورو برای یک خودرو پرداخت کنند خیلی آسان نیست».

منبع: پدال (pedal.ir)



الکتریکی‌سازی خواهد بود. نسل جدید پژو ۳۰۸ با پیشراننده الکتریکی در دسترس خواهد بود و مدل‌های ۵۰۸ و ۳۰۸ نیز می‌توانند با قوای محرکه پلاگین هیبریدی عرضه شوند؛ اما اوضاع محصولات

پژو سبد محصولات بسیار قوی و نسبتاً جوانی دارد اما به همین حد اکتفا نخواهد کرد و به‌روزرسانی محصولاتش را ادامه خواهد داد. تأکید این خودروساز فرانسوی روی تکنولوژی‌های

**ماشین بازی**
**«اب» تکار**
**تقلید لینکدین از فیسبوک**


لینکدین شاید به اندازه شبکه‌های اجتماعی دیگر جذاب نباشد، اما برای بهبود تجربه کاربری کاربرانش هرگز دست از تلاش نمی‌کشد. در همین راستا لینکدین به تازگی به تقلید از فیسبوک، قابلیت ری‌اکشن را به شبکه اجتماعی خود اضافه کرده تا برای واکنش نشان دادن نسبت به یک پست صرفاً محدود به «لایک» نباشد.

به لطف گزینه‌های جدید لینکدین از این پس می‌توانید علاوه بر لایک کردن یا دوست داشتن یک پست، با ری‌اکشن Celebrate به اعضای این شبکه اجتماعی در صورت تصاحب یک شغل جدید تبریک و شادباش بگویید. همچنین ری‌اکشن Insightful هم برای تقدیر از پست‌های متفکرانه و روشنگر کاربرد دارد و ری‌اکشن دیگری به نام Curious برای وقتی است که بخواهید خودتان را در مورد یک پست کنجکاو نشان دهید.

همانطور که انتظار می‌رفت، هیچ‌کدام از این ری‌اکشن‌ها بار منفی ندارند تا استفاده از آن‌ها در محیط کاری لینکدین منجر به کدورت و جنجال نشود. مثلاً در میان ری‌اکشن‌ها گزینه‌ای برای خنده مشاهده نخواهید کرد.

البته اگر می‌خواهید احساسات خود در مورد توفیقات کاری دوستان‌تان را با ری‌اکشن ابراز کنید، باید کمی منتظر بمانید. انتشار ری‌اکشن‌های لینکدین از امروز آغاز شده ولی همگان به آن‌ها دسترسی ندارند و این اتفاق طی «ماه‌های آینده» خواهد افتاد؛ هم برای اپلیکیشن موبایل و هم نسخه تحت وب.

شکی نیست که ری‌اکشن‌های لینکدین راه بسیار آسان و حتی خوشایندتری برای واکنش نشان دادن نسبت به پست‌های افراد در این شبکه اجتماعی هستند. مطابق آخرین آمار منتشرشده، لینکدین در حال حاضر قریب به ۶۰۰ میلیون کاربر دارد که از آن برای اطلاع‌رسانی اهداف کاری، پیدا کردن شغل جدید، گسترش ارتباط با همکاران و مقاصد دیگر استفاده می‌کنند.

منبع: جی‌اس‌ام

**تازه‌های علمی**

## سیستم ایمنی بدن می‌تواند باعث پوسیدگی دندان شود



ولی محققان کانادایی دریافته‌اند که سیستم ایمنی بدن می‌تواند به ایجاد پوسیدگی دندان کمک کند. به گزارش ایسا و به نقل از گیزمگ، ما زندگی خود را مدیون سلول‌های ایمنی بدن‌مان هستیم. بدون سلول‌های ایمنی حتی کوچک‌ترین و خفیف‌ترین عطسه‌ها هم خطر مرگ برایمان ایجاد می‌کنند.

ولی باید گفت که سلول‌های ایمنی هم دچار اشتباه می‌شوند و منجر به بروز مشکلاتی همچون آلرژی‌ها و یا «ام‌اس» می‌شود. حال محققان دانشگاه تورنتو کانادا دریافته‌اند که پوسیدگی دندان که با عنوان کرم‌خوردگی دندان هم شناخته می‌شود، ممکن است به خاطر فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی بدن باشد. تاکنون تصور می‌شد که باکتری‌ها علت اصلی ایجاد حفره و پوسیدگی در دندان هستند.

در پوسیدگی دندان، بافت سخت دندان (مینا و سپس عاج) در اثر تریش اسید از باکتری‌های پوسیدگی‌زا، مواد معدنی کلسیم و فسفر را از دست داده و به تدریج از بین می‌روند.

ولی محققان دانشگاه تورنتو به این نتیجه رسیده‌اند که داستان پیچیده‌تر از این است و سلول‌های ایمنی دهان که «نوتروفیل» نام دارند، در پاسخ به هجوم باکتری‌ها آغاز به کار می‌کنند. این محققان دریافته‌اند که ممکن است این سلول‌ها در این نبرد کمی بی‌دقت باشند.

نوتروفیل‌ها نمی‌توانند به تنهایی به دندان‌ها آسیب برسانند و مشکل زمانی به وجود می‌آید که باکتری‌ها اسید تولید می‌کنند. آنزیم‌های آزادشده از نوتروفیل نیز پس از تضعیف دندان، آسیب وارده به سایر مواد دندان را جبران می‌کنند. دندان‌پزشکان نیز برای مواجهه با این مشکل و پوسیدگی، دندان‌ها را بر می‌کنند. راسل گیتلیس، محقق اصلی این پروژه اظهار کرد، تحقیق ما مطالعه‌ای مقدماتی است که نشان می‌دهد نوتروفیل‌ها می‌توانند «برکننده‌های بر پایه زرین» را از بین ببرند و به عاج دندان آسیب زده و موجب نابودی آن شوند.

«برکننده‌های بر پایه زرین» دسته‌ای از زرین‌های مصنوعی هستند که در دندان‌پزشکی به عنوان ماده مستحکم‌کننده یا