



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  
**فاکس:** ۸۸۹۷۵۰۹ - ۸۸۹۷۵۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹  
**سامانه پیامکی:** ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰ رتبه روزانه ۲  
**ebtekarnews@chmail.ir**  
**سازمان آگهی ها:** ۰۹۱۲۳۴۴۰۹۶۱۴ سازمان شهرستانها: ۶۶۵۶۷۷۴۹-۶۶۵۶۷۷۴۹  
**توزیع:** شرکت نشر گستر امروزر  
**چاپ:** روزتاب - ۴۴۵۴۵۰۷۶



۲۵ صفر ۱۳۳۹ - ۱۴ نوامبر ۲۰۱۷  
**اذان صبح**: ۵:۱۰  
**طلوع آفتاب**: ۶:۳۸  
**اذان ظهر**: ۱۱:۴۹  
**غروب آفتاب**: ۱۶:۵۸  
**اذان مغرب**: ۱۷:۱۷



**سبک زندگی**

### راهی برای افزایش تمرکز و موفقیت



روزهای پرمشغله، مسئولیت‌های متنوع کار و زندگی شخصی، کمبود زمان و اهداف و آرزوهایی که قربانی زمان می‌شوند و نمی‌توان آن‌طور که شایسته است برای آن‌ها برنامه‌ریزی کرد، بخش کوچکی از صدها مسئله‌ای است که بسیاری از مردم این روزها با آن مواجهند و به موجب آن‌ها نمی‌توانند تمرکز خود را روی موضوعی واحد و ارزشمند، منسجم کنند.

بشر امروزی تحت بمباران اطلاعاتی وسیع و بی‌پایان دنیای مجازی قرار دارد و به دلیل تغییر سبک زندگی که کاملاً نامحسوس در افکار، ایده‌ها و اعتقادات وی نفوذ کرده، همیشه با مسائلی روبه‌روست که موجب حواس‌پرتی می‌شوند و قدرت تمرکز کامل را از وی می‌ربایند.

جالب است بدانید که بر اساس یک نظرسنجی از کارمندان آمریکایی، مشخص شد این افراد به‌طور میانگین، روزانه ۲ ساعت از زمان خود را به مطالعه و پیگیری اخبار سیاسی اختصاص می‌دهند. بنابراین با این حجم از اطلاعات و اخباری که هر ثانیه در حال به‌روزرسانی هستند و با کمترین هزینه در اختیار کاربران قرار دارند، باید توانایی تمرکز کردن روی موضوعات اصلی زندگی و اولویت‌ها در دستان خود بگیرد.

این شما هستید که می‌توانید با انتخاب‌های خود، از میزان حواس‌پرتی‌های خود کاسته و بر قدرت تمرکزتان در کار بیفزایید. به باور محققان دانشگاه هاروارد، موضوعات دیجیتالی و میتینگ‌های غیرکاربردی دو عامل اصلی برای عدم تمرکز کارمندان در محیط کار بشمار می‌روند.

شاید برایتان عجیب باشد، اما کم‌آبی بدن موجب حواس‌پرتی می‌شود. وقتی فرد به اندازه کافی آب در طول روز نمی‌نوشد، با عوارضی همانند انرژی پایین، سردرد، عدم تعادل هورمون‌ها و خستگی مواجه می‌شود. به گفته کارشناسان، هر شخص باید دست‌کم ۸ لیوان آب در طول روز مصرف کند. برای تأمین این میزان آب می‌توانید میوه‌ها و سبزیجاتی که آب زیادی در خود دارند را مصرف کنید تا حجم زیادی از این مایع ضروری برای حیات را تأمین کرده باشید.

قدرت تمرکز هر فرد به طور مستقیم به میزان و کیفیت خواب او بستگی دارد. وقتی مغز زمان کافی برای بازیابی انرژی خود را نداشته باشد، فرد قادر نخواهد بود برای مدت طولانی تمرکز خود را حفظ کند. از این رو می‌توانید با به‌کارگیری برخیترفندها همچون تعیین هدف در زندگی، به مقابله با بی‌خوابی بروید یا با کاهش دردهای جسمانی، خوابی راحت برای خود رقم بزنید.

لازم است بدانید که مغز انسان به مصرف غذاهای فراوری شده و غذاهای شیرین اعتیاد پیدا می‌کند. قند و شکر ساده‌ترین کربوهیدراتی هستند که بلافاصله پس از مصرف موجب تولید اندروفرین در مغز شده و در نتیجه فرد احساس شادی پیدا می‌کند. اما این حس کاملاً موقتی است و به‌همان سرعت که شکل گرفته، از بین خواهد رفت. زیاد و کم شدن قند در بدن باعث می‌شود تا مغز از تمرکز روی کار در حال انجام دست کشیده و به دنبال دریافت قند بیشتر باشد. بنابراین، برای کمک به سلامت هرچه بیشتر بدن خود و افزایش میزان تمرکز لازم است تا میزان مصرف کربوهیدرات و مواد قندی را تا حد ممکن کاهش دهید. افراد می‌توانند با شناخت بیشتر انواع مختلف قند و فواید و ضررهای آن، سلامت بدن خود را تضمین کنند. همچنین با کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها نیز علاوه بر افزایش تمرکز به تناسب اندام خود کمک خواهید کرد.

شاید شنیده باشید که به لحاظ علمی ثابت شده که شبکه‌های اجتماعی رابطه مستقیم با افسردگی افراد دارند. دلایل این امر نیز به شرح زیر است: کنترل و به‌روزرسانی پلتفرم‌های مختلف برای کاربر به فعالیت‌های دشوار تبدیل می‌شود و اشخاص پس از مدتی قدرت مدیریت هم‌زمان آنها را از دست می‌دهند.

منبع: روزیاتو



طرح: محمد طحانی

برای کرمانشاه

**تازه‌های علمی**

راه‌اندازی پایگاه داده سبزی

### شبکه‌های اجتماعی با هیدروژن کار خواهند کرد!



پیل سوختی هیدروژنی عمده‌ترین تأمین نیروی وسایل نقلیه مورد استفاده قرار می‌گیرند، اما آنها به‌زودی می‌توانند استفاده دیگری پیدا کنند. به گزارش ایسنا و به نقل از انگجت، گروه خودروسازی دایملر و شرکت فناوری HPE به دنبال استفاده از پیل سوختی (سلول‌های سوخت) هیدروژنی در اتاق سرور به منظور ارائه خدمات اینترنت هستند. دایملر، HPE و مرکز نوآوری‌های برقی و آزمایشگاه ملی انرژی تجدیدپذیر آمریکا، در حال گسترش استفاده از پیل سوختی به شبکه‌های کوچک داخل مراکز داده هستند.

دایملر (Daimler) یک شرکت خودروساز آلمانی و چند ملیتی است، که از لحاظ میزان درآمد سالانه، پس از تویوتا و گروه فولکس‌واگن، سومین خودروساز بزرگ جهان به‌شمار می‌آید. این شرکت، از نظر تعداد خودروهای تولید شده، در رتبه چهاردهم قرار دارد. همچنین تانکون به عنوان بزرگترین کامیون‌ساز جهان شناخته می‌شود.

انرژی خورشیدی و باد مقدار زیادی انرژی فراهم می‌کنند، اما پیل‌های سوختی می‌توانند اگر تقاضای انرژی بیش از حد بالا باشد یا قطعی برق رخ دهد، انرژی لازم را تأمین کنند. شرکت‌ها مجبور نیستند به شدت به موتورهای دیزلی و یا دیگر پشتیبان‌های آسانسارگاز با محیط زیست وابسته باشند تا از عهده تقاضای مشتریان برآیند. پیل‌های سوختی برخلاف سیستم‌های رایج هیچ محدودیتی ندارند چرا که می‌توانند تا زمانیکه هیدروژن وجود داشته باشد به فعالیت خود ادامه دهند. این کار با ارائه نمونه‌های اولیه از همین اسامی آغاز می‌شود. البته باید در نظر داشت که اجرایی شدن آن مدتی طول خواهد کشید. HPE باشرکای خود همکاری می‌کند تا پیل‌های سوختی را به سیستم‌های موجود رایانه‌ای و آبی

منقل کند. با این وجود، این کار می‌تواند گام بلندی در مسیر دستیابی به مراکز کاملاً سبز داده باشد و مهم‌تر از همه، نود آن را می‌دهد که پیل‌های سوختی یک آینده مرفقی خواهند داشت، حتی اگر صنعت خودرو به طور کامل به سمت تولید خودروهای برقی حرکت کند. پیل‌های سوختی ممکن است در صنعت خودرو کاربرد وسیعی نداشته باشند، اما می‌توانند اطمینان داشت که شبکه اجتماعی مورد علاقه شما حتی اگر سرور یا خاموشی و قطعی کامل مواجه شود، به فعالیت خود ادامه خواهد داد. پیل سوختی (Fuel cell) یک مبدل انرژی شیمیایی به انرژی الکتریکی است. این تبدیل مستقیم بوده و از بازده بالایی برخوردار است. معروفترین نوع پیل سوختی در حال حاضر پیل سوختی هیدروژنی است. انواع دیگر پیل سوختی مانند پیل سوختی متانول نیز کاربردهای خاصی دارند. در مورد پیل سوختی هیدروژنی می‌توان گفت که در این تبدیل از عمل عکس الکترولیز آب استفاده می‌گردد، به عبارت دیگر از واکنش بین هیدروژن و اکسیژن، آب حرارت و الکتریسیته تولید می‌شود. هر سلول در پیل‌های سوختی از سه جزء آند، کاتد و الکترولیت و غشا تشکیل شده است.

**مجازخانه**

**Omid Balaghati**: موقع زلزله بیم خاطرهای از یک راننده تریلی تعریف می‌کردند که یک ساعت قبل وقوع زلزله خواب آلوده ماشینش را بغل جاده نگه می‌دارد. بعد زلزله بی‌خبر از همه جا بیدار می‌شود و به سمت بیم رانندگی می‌کند. وارد شهر وبران شده می‌شود! تصویری آخرالزمانی تر از این؟

**Hosein Norouzi**: در چنین مواقعی بچه‌ها رو از اینترنت و تلویزیون دور نگه‌دارید، تا بی‌خود در معرض اخبار راست و دروغ زلزله نباشند. آسیب روحی می‌بینند، کابوس شبانه و... باهاشون حرف بزنید، بازی کنید، سعی کنید در دل بازی، اصول کلی ایمنی رو به‌شون یاد بدید، در مورد یک زلزله فرضی کوچیک.

**حسین تنها**: شبکه خبر رنگ زده به رئیس ستاد حوادث غیر مترقبه یارو میوه ما غافلگیر شدیم.

**حسن خمینی**: خدا به همه آسیب‌دیدگان صبر و مرحمت عطا فرماید

**کریم باقری**: تسلیت

**«آب»تکار**

### نگاهی بر دغدغه‌های مسئولان و کارشناسان ایرانی حوزه اینترنت اشیا



اینترنت اشیا در حال پیمودن گام‌های نخستین خود در کشور ماست. اپراتورها مدتی است که از این اکوسیستم سخن می‌گویند ولی در کشورمان هنوز اینترنت اشیا از فاز آزمایشگاهی خارج نشده است. از سوی دیگر افزایش روزانه تعداد دستگاه‌های هوشمند متصل به اینترنت یکی از نگرانی‌های حال مسئولان به‌شمار می‌رود. اگرچه این گجت‌ها تا حدودی زندگی روزمره را ساده‌تر می‌سازند، اما خطر سوءاستفاده از آنها از طریق بدافزارها نیز روز به روز بیشتر می‌شود.

غلامرضا جلالی، رئیس سازمان پدافند غیر عامل کشور، در صحبت‌های اخیر خود تا تهدیدات امنیتی حول اینترنت اشیا اظهار نگرانی کرد و گفت: «فراپندهای جهانی رو به جلو حرکت می‌کنند، لذا کسری روندها را می‌بینیم که اینترنت اشیا یکی از آن‌هاست و این اینترنت ارتباط بین تمام اجزای موجود در کره زمین را برقرار می‌کند و این ارتباط تبادل، تحلیل، کنترل، فرمان‌پذیری و بعد هدایت را ممکن می‌سازد. لذا اینترنت اشیا می‌تواند تهدید اساسی برای کشور در آینده شود.»

او درباره اجرا شدن مرحله اول این مهم در ایران که هوشمندسازی زیرساخت‌های اینترنت اشیا است، خاطر نشان کرد که این تحول باخواهیم یا نخواهیم بخشی از زندگی ما را در برمی‌گیرد و دولت‌ها نیز قدرت ممانعت از ورود فناوری‌ها را ندارند. به گفته وی، دو راه حل در خصوص مواجهه با این نوع فناوری وجود دارد: «می‌توان مانند کره شمالی که اجازه ورود هر فناوری را به داخل کشورش نمی‌دهد بر خورد کرد یا از فناوری به صورت کنترل و مدیریت‌شده استفاده کرد.»

برای واکاوی بیشتر موضوع امنیت در بحث اینترنت اشیا، مهدی روحانی‌نژاد، مدیر فروم اینترنت اشیا ایران، اینترنت اشیا را در سه گام مختلف تعریف کرد: گام اول تعبیه یک سنسور و وسایل مختلف همچون وسایل خانگی، سرویس‌های شهروندی (تاسیسات برقی، انشعابات گاز و...)، حتی در مواردی ماشین‌آلات هوشمند کشاورزی است. این سنسور می‌تواند یک یا چند پارامتر مشخص را بسنجند. گام دوم این است کاربر بتواند با سنسور پارامترهای مورد نظر تغییراتی در آن ایجاد کرده و به مدیریت ویژگی‌های مختلف محیطی بپردازد. (مانند تنظیم کردن دمای یخچال و سیستم گرمایشی یا قطع برق و گاز) گام سوم ایجاد قابلیت در دستگاه‌های موردنظر است که آنها خود بتوانند به مدیریت پارامترهای مشخصی بپردازند. (مثال این مورد فعالیت ماشین‌های هوشمند خودران شهری یا کشاورزی است که با تبادل اطلاعات مسیری و روند فعالیت خود را تنظیم می‌کنند) در صورت پیشروی در راستای این سه گام، پدیده اینترنت اشیا بطور کامل رخ خواهد داد اما به گفته وی ایران هنوز در مراحل ابتدایی که تعبیه سنسورهاست متوقف شده است.

روحانی‌نژاد باور دارد همان‌گونه که با همه‌گیر شدن استفاده کاربران از تلفن‌های هوشمند و اتصال کامل مردم با یکدیگر، زندگی آنها دچار تحولاتی عظیم شده است، موج بعدی تحولات ارتباطی یعنی بحث اتصال اشیا با یکدیگر نیز رخ خواهد داد و دیر یا زود تأثیرات خود در روند زندگی موهطنان را خواهد گذاشت.

به گفته وی، این مهم فرصتی خوبی برای فعالان حوزه ICT است که بتوانند با فعالیت در این زمینه

منبع: دیجیاتو

**ماشین بازی**

### چین رسماً بزرگ‌ترین بازار کادیلاک شد

چینی‌ها همچنان به رکورد خرید محصولات کادیلاک ادامه می‌دهند و این سازنده آمریکایی نیز به روند ۱۷ ماهه رشد فروش خود در این کشور ادامه داده است. ماه گذشته کادیلاک موفق به فروش ۱۸ ۱۷۰ دستگاه خودرو در چین شده که به‌طور قابل‌توجهی بیشتر از فروش ۱۳۹۲۱ دستگاهی آن در بازار ایالات‌متحده بوده و همچنین رشدی ۲۶ درصدی را هم نسبت به فروش ۱۲۵۰۲ دستگاهی چین در ماه اکتبر سال گذشته نشان می‌دهد.

چینی‌ها طی مدت سپری شده از سال جاری تعداد ۱۴۱۶۴۳ دستگاه از محصولات کادیلاک را خریداری کرده‌اند که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۵۸.۲ درصد افزایش یافته است. این در حالی است که کادیلاک در همین مدت در بازار ایالات‌متحده موفق به فروش ۱۲۷۷۷۷ دستگاه خودرو

منبع: پدال (pedal.ir)

