



عکس: مهدی نصیری / ایلنا

لیگ جوانان باتوان جام زینق

راهکار ساده برای اینکه دچار فرسودگی شغلی نشویم



محققان دریافته‌اند که پاداش ناکافی، یکی از اصلی‌ترین دلایلی است که باعث ایجاد فرسودگی شغلی در افراد می‌شود. در صورتی که برای موفقیت‌های کوچک و بزرگ خود ارزش کافی قائل نشوید، ممکن است در سایر جنبه‌های زندگی نیز فرسودگی را تجربه کنید.

به گزارش ایسنا، دستیابی به موفقیت کوچک و بزرگ ندارد. آدم‌های موفق به محض دستیابی به یک هدف، مرزهای خود را جابه‌جا می‌کنند و برای دستیابی به اهداف بزرگ‌تر برنامه‌ریزی می‌کنند. احتمالاً شما هم افراد زیادی را دیده‌اید که در زندگی بسیار موفق هستند و به اهداف بزرگ و کوچک خود رسیده‌اند. همه انسان‌ها در زندگی اهداف بزرگی دارند، یکی می‌خواهد رمان بنویسد، یکی دیگر می‌خواهد داشتن خانه بزرگ خود را جشن بگیرد و کسی دیگر در فکر ساختن یک سازمان غیردولتی است اما فرقی نمی‌کند، اهداف بزرگ برای کمک به ما در یافتن رضایت از زندگی کلیدی هستند، اما وقتی که آن‌ها اهداف بلندمدت هستند، می‌توانیم در این راه انگیزه و انرژی خود را از دست بدهیم. به همین دلیل است که برای موفق شدن، جشن گرفتن پیروزی‌های کوچک می‌تواند بسیار ضروری باشد.

چرا جشن گرفتن موفقیت‌ها برای مغز ما مهم است؟

آنچه به انسان انگیزه می‌دهد موفقیت‌های کوچک است و با جشن گرفتن موفقیت‌های کوچک، انگیزه و رضایت کلی از زندگی حفظ می‌شود. تحقیقات دانشمندان نیز بر این فرضیه صحت گذاشته است که تقدیر از خود بابت پیروزی‌های کوچک، سیستم پاداش در مغز را فعال می‌کند. یکی از چیزهایی که آدم‌ها فراموش می‌کنند این است که ساده از کنار موفقیت‌های خود عبور می‌کنند و بدون قدردانی از خودشان، سراغ هدف بعدی می‌روند. این اشتباه بزرگ است و به احتمال زیاد به استرس مزمن دچار خواهند شد. جالب است بدانید که محققان دریافته‌اند که پاداش ناکافی، یکی از اصلی‌ترین دلایلی است که باعث ایجاد فرسودگی شغلی در افراد می‌شود. در صورتی که برای موفقیت‌های کوچک و بزرگ خود ارزش کافی قائل نشوید، ممکن است در سایر جنبه‌های زندگی نیز فرسودگی را تجربه کنید. به‌عنوان مثال، اگر به‌لذات کوچک‌ترین افزایش در میزان وزن‌های باشگاه یا مسافتی که می‌توانید بدوید، از خود قدردانی نکنید، ممکن است تمایلی به ادامه مسیر نداشته باشید. به‌علاوه، اگر بدون آزار به پیشرفت و بی‌توجه به دستاوردهای خود به باشگاه بروید، بدبین و خسته خواهید شد. دلایل جشن کوچک را می‌توان به دسته‌های زیر تقسیم کرد:

انرژی

شاید اگر روی کاناپه نشست‌اید و به صفحه تلویزیون نگاه می‌کنید و به این فکر می‌کنید چرا دست به کار نمی‌شوید و یا چرا انرژی ندارید اهداف کوچک مشخص کنید مثلاً از کاناپه بلند شوید و زیاده‌ها را به بیرون ببرید و خودتان را تشویق کنید که در تاپستان گرم و داغ این کار را انجام دادید. هنگامی که برای بردهای کوچک خود جشن می‌گیرید، انرژی‌های کوچکی به خود می‌دهید که به مرور زمان افزایش می‌یابد. با گذشت زمان، متوجه خواهید شد که جشن‌های کوچک انرژی‌هایی را به شما انتقال می‌دهند که انباشته می‌شوند. با اینکه شما احتمالاً هنوز از بیرون آوردن زیاده‌ها متنفر خواهید بود، اما، حداقل انرژی لازم برای انجام آن را خواهید داشت.

رشد شخصی و حرفه‌ای

شاید زمانی دیگر به این نتیجه برسید که سبک زندگی خود را تغییر دهید بهترین گزینه‌ای که به شما کمک می‌کند این است به پیروزی‌های کوچک خود اهمیت بدهید تا هم بفهمید چه اندازه پیشرفت کرده‌اید یا عادت جدیدی را کسب کردید. امروز همه می‌دانند تغییر در رفتار یکی از بزرگترین چالش‌هایی است که افراد با آن مواجه هستند. افرادی که قصد دارند در یک زمینه خاص پیشرفت کنند باید بپذیرند پیشرفت امری تدریجی است. جشن گرفتن چیزهای کوچک ابزاری عمدی است که می‌خواهید از آن استفاده کنید وقتی در حال تبدیل شدن به فردی هستید که قبلاً می‌خواستید باشید و در تله «همه یا هیچ» گرفتار نخواهید شد.

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 ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

شماره: ۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: صمیم ۳-۱۰۱-۶۵۵۸۶۸۰

دوشنبه ۲۹ مرداد ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۱۱

۱۴ صفر ۱۴۴۶ - ۱۹ آگوست ۲۰۲۴

سال بیستم ۱۲ صفحه

«اب»تکار

گوگل در آینده فروش گوشی تاشو پیکسل فولد را از سر می‌گیرد



بعد از عرضه رسمی پیکسل ۹ پرو فولد، فروش پیکسل فولد مجدداً آغاز می‌شود.

گوگل فروش گوشی پیکسل فولد را در سایتش متوقف کرده اما در آخرین بیانیه رسمی‌اش تأیید کرده که فروش این گوشی تاشو به‌زودی از سر گرفته خواهد شد.

به گزارش اندروید سنترال، بعد از رونمایی گوگل از سری جدید گوشی‌های پیکسل، فروش گوشی‌های پیکسل ۷، ۷ پرو و پیکسل فولد در سایت این شرکت متوقف شد؛ برای مثال، کاربرانی که قصد خرید پیکسل فولد را داشتند، به صفحه پیکسل ۹ پرو فولد هدایت می‌شدند تا آخرین نسخه گوشی تاشوی گوگل را خریداری کنند.

همه‌چیز به بعد از عرضه رسمی پیکسل ۹ پرو فولد موکول شده است

ابتدا تصور می‌شد گوگل فروش گوشی‌های سری پیکسل ۷ را کامل متوقف کرده است اما براساس بیانیه‌ای که گوگل در اختیار اندروید سنترال قرار داده، فروش پیکسل فولد بعد از عرضه رسمی پیکسل ۹ پرو فولد مجدداً آغاز می‌شود و کاربران می‌توانند آن را تهیه کنند. البته گوگل به این سؤال که آیا قصد دارد پیکسل فولد و سری پیکسل ۸ را با تخفیف عرضه کند یا نه، پاسخی نداد.

گوشی پیکسل ۹ پرو فولد همراه پیکسل ۹ پرو ۴ سپتامبر (۱۴ شهریور) به‌صورت رسمی عرضه خواهد شد. نسخه‌های پیکسل ۹ و پیکسل ۹ پرو XL نیز ۲۲ آگوست (۱ شهریور) روانه بازار می‌شوند.

البته در بخش مقایسه تلفن‌های سایت گوگل، همچنان می‌توان نام پیکسل ۷ و نسخه پرو آن را هم مشاهده کرد که می‌تواند نشانه‌ای از این باشد که فروش این سری از گوشی‌های پیکسل احتمالاً تا چند ماه آینده ادامه خواهد داشت.

با عرضه رسمی پیکسل‌های سری ۹، قیمت سری‌های ۷ و ۸ قطعاً کاهش خواهد شد و مشتریانی که امکان خرید جدیدترین سری پیکسل را ندارند، می‌تواند با قیمت پایین‌تری سراغ خرید نسخه‌های پیشین بروند. گوگل هنوز تخفیف احتمالی برای سری‌های قدیمی پیکسل را اعلام نکرده است.

ماشین

بازی

معرفی نسل جدید سانگ‌یانگ اکتیون و آشتی بازیابی!



نسل جدید سانگ‌یانگ اکتیون بر اساس شاسی‌بلند تورس ساخته شده و با پیشرانة ۱.۵ لیتری توربو و قیمت پایهٔ ۵۲ هزار دلار راهی بازار خواهد شد.

اکتیون شاسی‌بلند کامپکتی با طراحی ناخوشایند بود که بین سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۰ تولید می‌شد و حتی به کشورمان هم راه پیدا کرد. حال سانگ‌یانگ که KG موبیلیتی تغییر نام داده، نسل جدید

این خودرو را در کره جنوبی رونمایی کرده است. اکتیون جدید یک شاسی‌بلند کوپه توصیف شده و بر اساس مدل تورس ساخته شده است. نسل قبلی اکتیون که در سال ۲۰۰۵ معرفی شد، قبل از پامو ۴۶۱ یکی از پیشگامان بخش شاسی‌بلندهای کوپه بود. نسل جدید این شاسی‌بلند کره‌ای اما ظاهر بحث‌برانگیز نسل قبلی را ندارد و بیشتر شبیه تورس با بخش عقبی الهام گرفته است رنجروور ولار به نظر می‌رسد.

چراغ‌های LED متفاوت، سپرهای جدید و شیب بیشتر شیشهٔ عقب از جملهٔ تفاوت‌های اکتیون با تورس هستند. این کراس‌اور جدید با ۴،۷۴۰ میلی‌متر طول، ۱،۹۲۰ میلی‌متر عرض و ۱،۶۸۰ میلی‌متر ارتفاع، کشیده‌تر و عریض‌تر از تورس است اما فاصلهٔ محوری دو خودرو باهم یکسان و برابر با ۲،۶۸۰ میلی‌متر است. اکتیون جدید همچنین به‌صورت استاندارد در تمام نسخه‌ها با رنگ‌های ۲۰ اینچی ارائه می‌شود.

در داخل خودرو، شاهد دو نمایشگر ۱۲.۳ اینچی برای صفحه آمپر و سیستم اطلاعاتی-سرگرمی هستیم که به سمت راننده متمایل شده است. برای اینجا همچین تودوزی چرمی با تریم جیر در رنگ‌های مشکی، قرمز و یا تریم دورنگ شتری و بژ همراه با تزئینات فیبر کربنی یا چوبی قابل سفارش خواهد بود. نورپردازی داخلی ۳۲ رنگ، غریبک فرمان D شکل، شارژر بی‌سیم، سیستم‌های کمک‌رانندهٔ مختلف و شیفتر گیربکس کربستالی هم از دیگر ویژگی‌های داخلی این کراس‌اور کره‌ای هستند. اکتیون با صندوق ۶۶۸ لیتری، فضای بار زیادی را هم ارائه می‌کند که با خواباندن صندلی‌های عقب این رقم به ۱۵۶۸ لیتر افزایش خواهد یافت.

آزادجایی که نسل جدید اکتیون روی پلت‌فرم تورس ساخته شده، از همان پیشرانة ۱.۵ لیتری چهار سیلندر توربو GDI استفاده می‌کند که ۱۷۰ اسب بخار قدرت و ۲۸۰ نیوتن متر گشتاور دارد. این موتور به یک گیربکس شش سرعته اتوماتیک متصل می‌شود که قدرت را به چرخ‌های جلو یا هر چهارچرخ می‌فرستد. اکتیون می‌تواند قوای محرکهٔ تمام الکتریکی تورس EVX را هم فرض بگیرد هرچند که فعلاً سانگ‌یانگ در این رابطه چیزی نگفته است. این خودرو در کره با قیمتی بین ۳۳.۹۵ تا ۳۶.۴۹ میلیون وون معادل ۲۴،۸۰۰ دلار تا ۲۶،۶۰۰ دلار به فروش می‌رسد. اکتیون جدید تا پایان سال جاری راهی بازارهای صادراتی هم خواهد شد.

ویترین

«مژده ابوطالب» در بازار نشر

کتاب «مژده ابوطالب» نوشته آیت الله محمد محمدی اشتهاردی توسط انتشارات به نشر (آستان قدس رضوی) منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «مژده ابوطالب» نوشته آیت الله محمد محمدی اشتهاردی به نازگی توسط انتشارات به نشر (آستان قدس رضوی) منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب شامل روایت داستان‌های برگزیده از کتاب اصول کافی است.

کتاب «داستان‌های اصول کافی» برگزیده داستان‌های عقیدتی، فرهنگی، اخلاقی، اقتصادی، سیاسی و سایر رشته‌های علوم اسلامی از کتاب اصول کافی است و مخاطبان می‌توانند از درس‌های سودمند اخلاقی و علمی اسلامی را بیاموزند

این کتاب برای نخستین بار در سال ۱۳۷۱ منتشر شده و در حال حاضر با تجدید نظر در مطالب روانه بازار کتاب شده است. فصل اول کتاب نگاهی گذرا به زندگی نویسنده کتاب کافی عالم بزرگ و محدث کبیر قرن دوم و سوم هجری اسحاق کلینی رازی دارد و مسائل کلی امامت و رهبری، نگاهی به کمالات و زندگی چهارده معصوم از دیگر فصل‌های کتاب است.

آیت‌الله محمد محمدی اشتهاردی نویسنده این اثر در دوم بهمن سال ۱۳۳۳ شمسی در اشتهارد دیده به جهان گشود و پس از عمری مجاهدت و تلاش در راه دین و خدمت به حوزه‌های علمیه در ۲۸ آذر سال ۱۳۸۵ در قم دار فانی را وداع گفت و در گذار شیخان این شهر مقدس در خاک آرامید. از او بیش از ۲۰۰ کتاب در زمینه‌های تفسیر قرآن، سیره اهل بیت (ع) تاریخ اسلام، دین، اخلاق و ادبیات، به یادگار مانده که این آثار برای عموم مردم به خصوص جوانان، ارزشمند و مفید است.

تازه‌های علمی

ابداع یک واکنش گر شیمیایی جدید برای کشف راحت‌تر دارو

پژوهشگران آمریکایی از ارائه یک واکنش گر شیمیایی جدید برای تقویت کردن روند کشف دارو خبر داده‌اند. به گزارش ایسنا، پژوهشگران «مرکز سرطان مافیت» (Moffitt Cancer Center) واکنش گر جدیدی ساخته‌اند که دقت را در روند کشف دارو افزایش می‌دهد.

به نقل از سایتمگ، این واکنش گر جدید امکان تولید بسیار کنترل شده مولکول‌های اساسی را فراهم می‌کند که مبتنی بر گوگرد هستند و از جمله آنها می‌توان به سولفینامیدها اشاره کرد.

این ترکیبات در داروسازی ضروری هستند اما سنتز آنها با دقت استرئوشیمی مورد نیاز چالش برانگیز بوده است. واکنش گر t-BuSF به سطحی از کارایی دست می‌یابد که بیشتر دست‌یافتنی بود و راه را برای توسعه مؤثرتر دارو و کاربردهای گسترده‌تر در پژوهش‌های پزشکی هموار می‌کند.

«جاستین لوپچوک» (Justin Lopchuk) پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: ترکیبات مبتنی بر گوگرد از جمله ترکیباتی که با استفاده از روش‌های جدید توسعه یافته‌اند، دارای خواص فیزیوشیمیایی مطلوبی هستند که آنها را به گزینه‌های ایده‌آل برای توسعه دارو تبدیل می‌کند. توانایی سنتز سریع این ترکیبات و کنترل استرئوشیمی آنها، فرصت‌های جدیدی را برای طراحی درمان‌های هدفمند فراهم می‌کند که با سلول‌های سرطانی به طور مؤثرتر مبارزه می‌کنند و در عین حال، عوارض جانبی را به حداقل می‌رسانند.

پژوهشگران با استفاده از ویژگی‌های منحصربه‌فرد واکنش گر t-BuSF توانستند فضای شیمیایی غیرقابل دسترس را در خانواده گوگرد بررسی کنند. این پیشرفت به ایجاد بیش از ۷۰ ترکیب شیمیایی جدید کمک کرده است که بسیاری از آنها کاربردهای فوری را در شیمی دارویی و توسعه عوامل دارویی جدید دارند.

لوپچوک گفت: این پژوهش بیشتر برای بهبود قابل توجه سنتز مقیاس‌پذیر DFVA۹۰ استفاده شده که یک ترکیب تحقیقاتی از شرکت داروسازی «نوارتیس» (Novartis) است و در حال حاضر در آزمایش‌های بالینی در مرکز سرطان مافیت و سایر مراکز برای بیماری‌های میلویدی به کار می‌رود.



آگهی مناقصات



سازمان آژیر تنظیم مقررات فنی ایران

مکان آژیر تنظیم مقررات فنی ایران

کارفرما: اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان آذربایجان غربی

آدرس: ارومیه - خیابان والفجر ۲ - نرسیده به پل میثم - اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان آذربایجان غربی

| ردیف | نام پروژه | شماره مناقصه | برآورد اولیه | تضمین |
|------|---|--------------|-----------------|----------------|
| ۱ | لکه گیری و روکش آسفالت محور ارومیه-مهاباد قطعه اول کیلومتر(۵الی ۷الی ۲۸ و ۲۳الی ۴۳) | ۳۵-۳-۰۳ | ۵۰۱.۵۶۱.۸۵۴.۳۵۸ | ۲۵.۰۷۸.۰۹۲.۷۱۸ |

*شرکت کنندگان حائز شرایط شرکت در مناقصه:

سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، صلاحیت پیمانکاری راه و ترابری ۵ تصویر گواهی معتبر، به‌مراه ظرفیت کاری از سامانه ساجار ضمیمه گردد.

(۱) تحویلش (فروش) اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۸ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۳ می باشد .

(فقط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir)

(۲) مهلت ارسال پاسخ فراخوان تا ساعت ۱۹:۰۰ سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۳

(۳) تاریخ بازگشایی پیشنه‌ها از طریق سامانه ستاد روز پنجشنبه ساعت ۰۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۵

شناسه آگهی: ۱۷۷۲۷۲۷