ابتکار
روزنامه صبح ایران
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- ۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها: ۸۸۲۴۲۲۱۴
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۹۴۳۷۴۸۶
توزیع: شرکت نشرگستر امروز
چاپ: همشهری ۳(روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶
چهارشنبه / ۱۵ مرداد ۱۳۹۹ / شماره ۴۶۰۴
۱۵ ذی‌الحجه ۱۴۴۱ - ۵ آگوست ۲۰۲۰
اذان صبح ۴:۴۰
طلوع آفتاب ۶:۱۶
اذان ظهر ۱۳:۱۰
غروب آفتاب ۱۹:۵۴
اذان مغرب ۲۰:۲۴

سبک زندگی

چطور در محیط کار شخصیتی دوست‌داشتنی داشته باشیم؟

ما موجوداتی اجتماعی هستیم و طبیعی است که دوست داشته شدن از سوی دیگران برایمان خوشایند باشد. البته این بدان معنی نیست که برای رضایت بقیه حاضر به انجام هر کاری باشیم یا اجازه دهیم بقیه از ما سوءاستفاده کنند. وجود کاراکترهای مختلف در محل کار و روابط کاری بین افراد، دوست داشته شدن از سوی همه افراد را ناممکن کرده با این حال با پیروی از ترفندها و راهکارهای مطرح شده در ادامه مطلب می‌توان روابط خوبی با اغلب همکاران برقرار کرد.

افراد را با اسم صدا کنید

تقریبا همه افراد ترجیح می‌دهند به جای عنوان شغلی یا نام خانوادگی با اسم خودشان صدا شوند. شما با اینکار به آنها حس خاص بودن داده و نشان می‌دهید که نه به عنوان یک همکار بلکه به خاطر شخصت خودشان به آنها احترام می‌گذارید. نحوه بیان درخواست هم به اندازه صدا کردن افراد مهم است. مثلا به جای اینکه حین عبور از کنار میز آنها فریاد بزنید «گزارش رو تا آخر وقت می‌خواهم»، بهتر است لحظه‌ای کنار آنها ایستاده و بگویید «سلام پوریا. چطوری؟ راستی ممکنه گزارش را تا آخر وقت آماده کنی؟»

همیشه به دنبال نکات مثبت باشید

منفی‌بافی طرفدار چندانی ندارد و شرایط هر قدر هم که بد باشد منفی نگر بودن و غر زدن درباره آن تنها باعث پراکنده شدن همکاران از دور و برتان خواهد شد. بنابراین بهتر است به جای آن دنبال روزنه‌های امید باشد و نیمه پر لیوان را ببینید. سعی کنید همیشه لبخند به لب داشته و حس مثبت‌نگری را به همکاران القا کنید. شاید این‌کار به نظر ساده برسد اما باعث می‌شود که دیگران دیدی مثبت به شما داشته و حس بهتری از شما بگیرند.

بی‌دلیل درگیر رقابت نشوید

متاسفانه یا خوشبختانه در بسیاری از شرکت‌ها جو رقابت سنگینی وجود دارد و کارکنان برای ترفیع، دریافت پاداش یا حتی خودنمایی و غرور بیشتر همیشه درگیر رقابت با هم هستند. هرچند رقابت به خودی خود بد نیست اما افراط در آن می‌تواند نتایج نامطلوبی به بار بیاورد. طبیعتا این نوع رقابت گاهی باعث فاصله گرفتن همکاران از شما یا حتی دلخوری آنها می‌شود. بنابراین خود را درگیر رقابت‌های بیخود نکنید، سعی نکنید به خاطر بالا بردن جایگاه خود زیرآب همکارتان را بزنید یا با روش‌های نادرست پروژه‌های بهتر را از دست آنها دربیاورید.

به دیگران کمک کنید و از کمک آنها استفاده کنید

ما به صورت طبیعی به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی شده‌ایم که از کمک به دیگران خوشحال می‌شویم و به کسانی هم که یاری‌مان داده‌اند حس بهتری پیدا می‌کنیم. درنتیجه از کمک به دیگران خودداری نکرده و هراسی از درخواست کمک درموقع نیاز نداشته باشید. هرچه این داد و ستد بیشتر شود، پیوند شما با همکاران هم قوی‌تر شده و شخصیتی دوست‌داشتنی‌تر خواهید داشت.

با افراد ارتباط فیزیکی داشته باشید

در برخی دفاتر مدرن امکان ارتباط فیزیکی میان کارکنان وجود ندارد، اما ارتباط فیزیکی مناسب میان شما و افرادی که با آن‌ها راحت هستید، به عنوان راهی برای از بین بردن فاصله فیزیکی و عاطفی شناخته می‌شود. دست دادن در هنگام سلام کردن و لمس شانه‌ها برای نشان دادن حس همدلی و پشتیبانی تعدادی از این ارتباطات فیزیکی مناسب محسوب می‌شوند، البته باید حواستان باشد در این زمینه زیاده‌روی نکنید.

از گفت‌وگوهای کوتاه دوری کنید

گفت‌وگوهای کوتاه تبدیل به یک ترند در دفاتر شده‌اند و از گفت‌وگوهای واقعی میان افراد جلوگیری می‌کنند. در حالی که شاید از صحبت درباره وضعیت هوا یا یک تیم ورزشی رضایت کافی داشته باشید، این نوع مکالمات در بلندمدت به نفع شما نخواهند بود. اگر می‌خواهید روی همکاران خود تاثیر مثبت بگذارید و محبوبیت خود را افزایش دهید، باید از چنین بحث‌هایی دوری کنید. هرموقع که زمان کافی برای صحبت‌های طولانی داشتید، از همکاران خود سوالات مناسبی درباره خانواده، سرگرمی و احساسات‌شان بپرسید. با این کار به اطلاعات بیشتری درباره همکاران خود پی می‌برید و آن‌ها نیز شما را بیشتر دوست خواهند داشت.

ثبات داشته باشید

نیازی نیست تبدیل به یک ربات قابل پیش‌بینی شوید، اما ثبات داشتن در رفتارها و کارهای روزانه بااهمیت است. افراد باید درباره چیزی که از شما توقع دارند، اطلاع داشته باشند، در غیر این‌صورت چندان به شما اهمیت نخواهند داد. شما نمی‌توانید یک روز احساس مثبت و روز دیگری احساس منفی داشته باشید، باید سعی کنید در اغلب اوقات رفتار مثبتی از خود نشان دهید. یک روز سراغ مکالمات طولانی نروید و روز بعدش دوباره شروع به گفت‌وگوهای کوتاه کنید، به‌جای چنین روندی در رفتارهای خود ثبات داشته باشید.

منبع: دیجیاتو

ابتکار تفنن

کولبر

طرح: محمد طحانی

ماشین بازی

تغییرات تویوتا لندکروزر پرادو، قدرت بیشتر و نسخه بلک ادیشن جدید

تویوتا لندکروزر پرادو به لطف برخی به‌روزرسانی‌ها در بازار ژاپن به خودرویی جذاب‌تر تبدیل شده است.

اولین تغییر به پیشرانه ۴ سیلندر ۲.۸ لیتری توربودیزلی مربوط می‌شود که به خاطر توربوی بزرگ‌تر افزایش قدرت مناسبی را تجربه کرده است. حداکثر قدرت این نیروگاه آهنین از ۱۷۷ به ۲۰۴ اسب بخار رسیده است. قطعاً این قدرت بیشتر باعث بهبود عملکرد پرادو در جاده و خارج از آن خواهد شد. بسته ایمنی مخصوص تویوتا نیز بهبود یافته است. این بسته شامل برد تشخیص بیشتر برای سیستم پیش از برخورد است تا با آن بتوان عابران پیاده و دوچرخه‌سواران را بهتر مشاهده کرد. همچنین هشدار خروج از مسیر، دستیار تشخیص علائم ترافیکی و عملکرد اعلان استارت پیشرفته خودرو نیز در این بسته دیده می‌شوند.

همچنین مدل‌های TZ-G و TX L پکیج هم‌اکنون دارای سیستم هشدار ترافیک پشتی به عنوان یک آپشن هستند. دیگر تجهیزات جدید این شاسی‌بلند ژاپنی عبارت است از صفحه‌نمایش ۹ اینچی به همراه ارتباط گوشی هوشمند. مدل پرچم‌دار TZ-G همچنین دارای پدال شیفترهای گیربکس ۶ سرعته اتوماتیک استاندارد است.

تویوتا لندکروزر پرادو در ژاپن هم‌اینک با نسخه‌ای سفارشی به نام TX L پکیج بلک ادیشن عرضه می‌شود که این خودرو بر پایه نسخه TX با پکیج L بنا شده و از طراحی تیره بدنه و کابین سود می‌برد.

نسخه بلک ادیشن پرادو در بدنه دارای جلوپنجره، چراغ‌های جلو و عقب، آینه‌ها و ریل‌های سقف تیره‌رنگ است. به این موارد باید رینگ‌های ۱۸ اینچی مشکی را نیز اضافه کرد. داخل کابین هم تریم نقره‌ای و پشت آمپرهایی با پس‌زمینه مشکی دیده می‌شود.

قیمت لندکروزر پرادو در ژاپن از معادل ۳۴۲۵۰ دلار برای مدل پایه شروع شده و به معادل ۴۰۳۰۰ دلار برای نسخه بلک ادیشن می‌رسد.

منبع: پدال (pedal.ir)

تازه‌های علمی

مولکول‌هایی که با اثرات پیری مقابله می‌کنند

پژوهشگران اسپانیایی سعی دارند با کمک مولکول‌های خاصی، به مقابله با بیماری‌های مزمن کلیوی و پیامدهای ناشی از پیری بپردازند.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینمگ، پژوهشگران اسپانیایی موفق شده‌اند بودجه شورای تحقیقات اروپا را برای پژوهش خود دریافت کنند. این بودجه که مبلغ آن ۱۵۰ هزار یورو است، به پژوهش‌هایی اختصاص می‌یابد که برای جامعه مزایایی دارند.

هدف این پژوهش، ارائه داروهایی برای درمان بیماری‌های فیبروتیک مانند فیبروز ریوی ایدیوپاتیک و بیماری‌های مزمن کلیوی است. پژوهشگران برای این کار، بر سلول‌های پیر تمرکز کردند. این سلول‌ها تحت تاثیر آسیب یا استرس، به طور دائم از چرخه سلولی خارج می‌شوند و به التهاب دائم و بروز بیماری‌های مرتبط با افزایش سن می‌انجامند.

سلول‌های پیر، اثرات درمانی خود را در موش‌های مبتلا به فیبروز ریوی ایدیوپاتیک و بیماری‌های مزمن کلیوی نشان داده‌اند. پژوهشگران سعی دارند تا برنامه‌ای را برای کشف مولکول‌های موسوم به سنولیتیک‌ها ارائه دهند که موجب مرگ سلول‌های پیر می‌شوند.

مانوئل سرانو، پژوهشگر موسسه تحقیقات و مطالعات کاتالونیا و سرپرست این پروژه گفت: سلول‌های پیر، سلول‌های آسیب دیده‌ای هستند که در اندام‌ها باقی می‌مانند و به تخریب بافت‌ها و اندام‌ها منجر می‌شوند. سنولیتیک‌ها به ما امکان می‌دهند که این سلول‌ها را در صورت عدم توانایی سیستم ایمنی حذف کنیم و به پیشگیری از بروز بیماری‌های مرتبط با افزایش سن بپردازیم.

درواقع سنولیتیک‌ها به گزینه‌ای امیدوارکننده برای مقابله با بیماری‌های ناشی از افزایش سن تبدیل شده‌اند.

مارتا کواتکوا، از پژوهشگران این پروژه گفت: این پژوهش نمونه خوبی از پژوهش‌های بنیادین است که می‌توانند راه را برای بررسی‌های بالینی هموار کنند. این پژوهش به ما امکان می‌دهد تا از عهده حل کردن برخی از نگرانی‌های جامعه برآییم.

«اپ»تکار

سلطه کروم بر بازار مرورگرها

مایکروسافت با معرفی نسل جدید مرورگر اج مبتنی بر موتور کرومیوم توانسته نظر مخاطبان زیادی را به خودش جلب کند و در فاصله‌ای کوتاه فایرفاکس را کنار بزند. حالا شواهد حاکی از آن هستند که اج موفق شده جایگاه خودش را به عنوان دومین مرورگر محبوب دسکتاپی تثبیت کند، و در عین حال فایرفاکس با افول همراه شده.

اواسط فروردین ماه بود که خبردار شدیم مایکروسافت اج جدید توانسته ۷.۶ درصد سهم بازار مرورگرهای دسکتاپی را ازآن خودش کند و بعد از مدت خیلی طولانی فایرفاکس را کنار بزند. مرورگر موزیلا هم سهمش ۷.۵ بود که هر چند در مجموع با سهم ۶۸.۵ درصدی کروم فاصله قابل توجهی دارند.

حالا طبق جدیدترین گزارش‌ها که ابتدای ماه آگوست منتشر شده و لیست پرمخاطب‌ترین مرورگرهای دسکتاپی را در اختیار داریم. در حالی که برخی تصور می‌کردند جایگاه مایکروسافت اج پایدار نباشد، بر این اساس اج موفق شده سهم خودش از بازار را به ۸.۴۶ درصد برساند، در حالی که فایرفاکس با سقوطی نسبی به سهم ۷.۲۷ درصدی رسیده است. با وجود اینکه محصول جدید مایکروسافت با سرعت خوبی رو به رشد حرکت می‌کند، ولی همچنان فاصله خیلی زیادی تا صدرنشین این لیست یعنی گوگل کروم دارد. احتمالا کروم هرگز جایگاه نخست و سهم ۷۱ درصدی خودش را از دست نخواهد داد، مگر اینکه اتفاق عجیب و غریبی طی ماه‌ها یا سال‌های آتی بیافتد. نسخه جدید مایکروسافت اج برخلاف نسل‌های قبلی، مرورگری کاملا یکپارچه و سریع به نظر می‌رسد و برای تمام پلتفرم‌های ویندوز، مک، اندروید و iOS منتشر شده است. تاکنون اغلب کاربران از سرعت، عملکرد و پایداری این مرورگر راضی بوده‌اند، به خصوص با توجه به این موضوع که کروم قاتل رم کامپیوتر به حساب می‌آید و اج می‌تواند جایگزینی مناسب برای سیستم‌هایی با ظرفیت رم پایین باشد. گفتنی است فایرفاکس همچنان به استفاده از موتور کرومیوم روی نیاورده و بر مواضع خودش پافشاری می‌کند و به همین ترتیب در حال از دست دادن جمعیت مخاطبان خودش است.

منبع: دیجیاتو

ویترین

«سکوت دختران» در کتاب‌فروشی‌ها

کتاب «سکوت دختران» نوشته پت بارکر با ترجمه فرزام حبیبی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، این کتاب در ۴۴۰ صفحه و با قیمت ۸۰ هزار تومان در انتشارات آریابان عرضه شده است.

در معرفی ناشر از نویسنده کتاب آمده است: پت بارکر نویسنده بریتانیایی است و پیش‌تر برای رمان «جاده ارواح» خود به شهرت رسیده است. او با اثر جدیدش به نام «سکوت دختران» که بخشی از داستان ایلیاد را بازگو می‌کند در بخش نامزدهای نهایی جایزه ادبیات داستانی زنان قرار گرفت. جایزه ادبیات زنان مهم‌ترین جایزه ادبی بریتانیا برای نویسندگان زن است که به صورت سالانه برگزار می‌شود.

همچنین در نوشته پشت جلد کتاب عنوان شده است: تصویرسازی از آشیل از دیدگاه زنی اهل شهر تروا که اسیر یونانیان شده. داستانی شگفت‌انگیز، پرهیجان و شعرگونه که جدا از زیبایی‌های آن، ستمی را که در طول تاریخ به زنان و کودکان شده بیان می‌کند و از توانایی می‌گوید که زنانی بسیار به خاطر خودخواهی و جاه‌طلبی بعضی از مردان پرداخته‌اند.

شاهکاری در ابیات مدرن که نمایانگر سلب اراده بعضی از زنان در تعیین سرنوشتشان توسط همان جاه‌طلبان است.

داستانی که نمی‌توان زمانی برای آن تعریف کرد، چرا که فریادی که از دهان بسته زنان در شرایط داستان و آن عصر بیرون می‌آید، همان فریادی است که زنان عصر مدرن قرارگرفته در فضایی مشابه، در گلوی خود خفه کرده‌اند.

در بخشی از کتاب هم می‌خوانیم: ابتدا مرا بیرون آوردند تا آن روز هرگز بدون تور روی صورت و چنین غیرمنتظره از خانه بیرون نرفته بودم. سر پایین انداختم و چشم به صندل‌هایم دوختم که گُل آن زیر نور خورشید برق می‌زد. در دل گفتم: قرار است آن‌ها چه بلایی سرِ من و سایر زنان و دختران تروا بیاورند؟

نستور آنجا بود؛ پیرمردی هفتادساله. به سویم آمد و با من حرف زد. لحنی نه چندان مهربانانه، اما پرشکوه و بی‌پروایانه داشت: زندگی گذشته‌ات را فراموش کن که اکنون برای همیشه به پایان رسیده، اگر این کار را نکنی، خود را سیه‌روزتر از آنچه که اکنون هستی خواهی کرد. گذشته را فراموش کن. زندگی تو هم حالا همین است که می‌بینی. فراموش کن! چشمانم را بستم. مردانی که آنجا گرد آمده بودند، فریاد می‌زدند: «آشیل! آشیل!» بعد صدای فریادها بلندتر شد و دریافتم که او آمده...

آگهی تجدید مناقصه
نوبت اول
شماره مناقصه : ۸۷۶۸۰۳۵۳
شماره مجوز: ۱۳۹۹.۲۳۲۸
((حریم خطوط لوله انتقال گاز ، حافظ سلامتی و ایمنی شماست))
شرکت انتقال گاز ایران
منطقه سه عملیات انتقال گاز
شرکت انتقال گاز ایران (منطقه سه عملیات انتقال گاز) در نظر دارد موضوع مناقصه به شرح ذیل را به روش مناقصه عمومی یک مرحله ای و ارزیابی کیفی (همزمان) به شماره فراخوان ۲۰۹۹۰۹۲۲۹۹۰۰۰۰۲۸ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به پیمانکاران واجد صلاحیت واگذار نماید . لذا از متقاضیان شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه و استعلام ارزیابی کیفی از طریق سامانه ستاد اقدام نمایند .
۱- موضوع مناقصه: ایمن سازی ، آبنما سازی و احداث کانال بتنی خطوط لوله حوزه مرکز بهره برداری تهران
۲- زمان دریافت اسناد مناقصه و استعلام ارزیابی کیفی: از زمان انتشار اولین آگهی روزنامه لغایت زمان انتشار آگهی نوبت دوم
۳- زمان بارگذاری اسناد مناقصه و استعلام ارزیابی کیفی: ۱۴روز کاری پس از انتشار آگهی نوبت دوم
۴- مبلغ پایه براساس فهرست بهای سال ۹۹ : ۱۰/۹۲۳/۷۵۷/۲۹۲ ریال
۵- میزان ونوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : ۵۴۶/۱۸۷/۹۰۰ ریال بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد
۶- زمان تخمینی بازگشایی پاکات پیشنهادات مالی در تاریخ ۹۹/۰۶/۳۰ در تهران ـ جاده قدیم قم ـ باقرشهر ـ بلوار فلسطین- بعد از نیروگاه گازی ری ـ ستاد منطقه سه عملیات انتقال گاز می باشد که تاریخ دقیق آن متعاقباً به اطلاع می رسد .
تلفن تماس : ۰۲۱-۵۱۰۶۲۸۴۷ / نمابر : ۰۲۱-۵۵۲۲۱۱۳۴
کد فراخوان در پایگاه اطلاع رسانی مناقصات : ۱۲,۵۹۲,۸۶۹
یا به سایت های ذیل مراجعه فرمائید :
http://www.setadiran.ir
http://iets.mporg.ir
http://www.District3.nigtc.ir
روابط عمومی منطقه سه عملیات انتقال گاز
۵۲۴۵