

عکس‌نوشته



ارکستر «سرزمین مادری» - تالار وحدت

عکس: مرضی زنگنه / ایسنا

سبک زندگی

چند قدم موثر در شکل دادن عادت های خوب را بشناسید

اکثر ما فکر می‌کنیم کسانی که هم به ورزش‌شان می‌رسند، هم غذای سالم می‌خورند و هم در امتحان‌هایشان موفق می‌شوند، قدرت ماورایی دارند.

اما علم پاسخ متفاوتی دارد: چیزی که ما از آن به عنوان اراده و عزم راسخ نام می‌بریم، در حقیقت مشخصه عادت است.

افرادی که عادت‌های خوب دارند، نیازی ندارند که قبل از شروع کارهای ضروری، در مقابل وسوسه به بطالت گذراندن وقت، خوردن غذای چرب و پشت گوش انداختن تکالیف مقاومت کنند. چرا



هدف مشخصی را برای خود تعیین کنید

اهدافی مثل «انجام تمدد اعصاب به طور مرتب» زیادی از حد نامعین هستند. نگویند: «من مرتب تمدد اعصاب انجام می‌دهم.» بگویید: «من هر روز به مدت ۱۵ دقیقه تمدد اعصاب انجام می‌دهم.» داشتن اهداف کوچک شروع کار را ساده‌تر و مشاهده پیشرفت را آسان‌تر می‌کند.

یک برنامه بر جزئیات ایجاد کنید

حالا که یک هدف معین برای خود در نظر گرفته‌اید، وقت آن رسیده که درباره انگیزه برای ادامه راه فکر کنید. دانشمندان دریافته‌اند که در صورتی بیشترین پیشرفت را خواهید داشت که نه فقط تصمیم بگیرید که چه کار می‌خواهید بکنید، بلکه تصمیم بگیرید که چه زمانی، کجا و چگونه آن را به انجام خواهید رساند.

برنامه‌های مثل «من ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه انگلیسی می‌خوانم» بد نیست. اما برنامه‌های دقیق‌تر مثل «هر روز بعد از آخرین جلسه کاری، ۳۰ دقیقه را به یادگیری انگلیسی در محل کارم بپردازم» احتمال بیشتری دارد که تبدیل به عادت شود.

یکی از کارهای خوبی که می‌توانید انجام دهید این است که برنامه‌تان را در «تقویم» گوشی وارد کنید تا به شما یادآوری کند. یک برنامه کاملاً معین و مشخص شما را مجبور می‌کند که راه‌تان را از میان موانع پیدا کنید و پشت گوش‌اندازی را همراه با عذاب وجدان بیشتری می‌کند.

کاری کنید که تکرار آن مفرح باشد

اغلب ما وقتی که می‌خواهیم عادت جدیدی را شکل دهیم، قدرت عزم و اراده‌مان را دست بالا می‌گیریم و کارآمدترین راه را برای رسیدن به آن هدف در نظر می‌گیریم. اما پژوهش‌ها نشان داده است که در صورتی که دنبال کردن هدف را مفرح کنیم، بیشتر دوام خواهیم آورد و موفق‌تر خواهیم بود.

مثلا اگر می‌خواهید به باشگاه بروید، با یکی از دوستان‌تان بروید. اگر می‌خواهید میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید، به جای سیبانه متشکل از دونات، از اسموتی استفاده کنید که می‌تواند حاوی میوه باشد و خوشمزه نیز هست. از آن جایی که تکرار برای شکل دادن یک عادت کلیدی است، تبدیل فرآیند به کاری لذتبخش اهمیت فراوانی دارد.

یک روش دیگر این است که فقط زمانی به خودتان اجازه لذت بردن از کاری که هوسش را دارید بدهید که قدمی به سوی هدف‌تان برمی‌دارید. مثلاً تنها زمانی به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش بدهید که در حال پختن غذایی سالم هستید. این کار رفتن به دنبال هدف را تبدیل به منبع لذت می‌کند و نه ناراحتی.

کمی انعطاف به برنامه خود اضافه کنید

پژوهش‌ها نشان داده که اضافه کردن تنوع در برنامه‌های روتین اهمیت دارد. شکل دادن موفق عادت، به تکرار یک رفتار متکی است و اگر برنامه‌تان زیادی انعطاف ناپذیر بشود، کمتر آن را دنبال خواهید کرد.

یکی از راه هایی که برای منعطف بودن وجود دارد این است که به خودتان امکان انجام ندادن برنامه روتین در صورت فرصت نکردن را بدهید.

مثلاً اگر مشکل بزرگی پیش آمد و نتوانستید آن روز انگلیسی تمرین کنید می‌توانید از یکی از مثلاً ۳ کارت «فرصت مجدد» خود در ماه استفاده کنید.

این طوری اگر واقعاً نتوانستید در یک روز برنامه‌تان را عملی کنید، ناامید نخواهید شد.

منبع: روزیاتو

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: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۴۲۲۱۴

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۶۶ - ۰۹۱۲۹۴۳۷۴۸۶

توزیع: شرکت نشرگستر امروز

چاپ: ریحان

یکشنبه / ۵ دی ۱۴۰۰ / شماره ۴۹۹۶

۲۱ جمادی‌الاول ۱۴۴۳ - ۲۶ دسامبر ۲۰۲۱

اذان صبح ۵:۴۲

طلوع آفتاب ۷:۱۲

اذان ظهر ۱۲:۰۵

غروب آفتاب ۱۶:۵۶

اذان مغرب ۱۷:۱۸

«آپ» تکرار

بهترین اپلیکیشن‌ها برای تغییر اندازه تصاویر در موبایل



دلایل بسیاری برای تغییر اندازه تصاویر توسط کاربران وجود دارد که از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به حذف بخش‌های ناخواسته در عکس یا کاهش حجم فایل‌ها اشاره کرد. برای انجام این کار گزینه‌ها و ابزارهای مختلفی در دسترس قرار دارند که اپلیکیشن‌های تغییر سایز عکس یکی از آن‌ها محسوب می‌شوند.

اگرچه قابلیت تغییر اندازه تصاویر در بیشتر برنامه‌های ویرایشگر عکس دیده می‌شود؛ اما عناوین اختصاصی نیز تنها برای همین هدف توسعه یافته‌اند. همچنین برخی از ابزارها می‌توانند با ثابت نگه داشتن ابعاد عکس، حجم آن را به صورت چشمگیری کاهش دهند. بعضی دیگر از اپ‌ها موجب ایجاد تغییرات در ابعاد فایل‌ها می‌شوند که امکان استفاده از آن‌ها در شرایط خاص مثل هدر شبکه‌های اجتماعی را فراهم می‌کند.

اپلیکیشن Codenia Image Size گزینه‌ای ساده اما بسیار کارآمد برای تغییر اندازه تصاویر به شمار می‌رود. تنها کافی است تا فایل مورد نظر خود را وارد برنامه کنید و سپس ابعاد دلخواه را وارد نمایید تا خروجی با نسبت مشخص تحویل داده شود.

گزینه‌ای اختصاصی برای تغییر کیفیت فایل‌هایی با فرمت JPEG درون برنامه Codenia Image Size در نظر گرفته شده است که می‌تواند حجم عکس خروجی را به شدت کاهش دهد. البته باید توجه داشت که در صورت فشرده‌سازی بیش از حد ممکن است جزئیات تصویر از دست بروند. نسخه رایگان اپ همراه با تبلیغات در اختیار کاربران اندروید و iOS قرار گرفته است؛ اما در نسخه پریمیوم خبری تبلیغات نیست.

برنامه PixelE به عنوان یک سرویس ویرایشگر تصویر کامل برای سالیان طولانی در دسترس کاربران قرار داشته است و ابزاری مجزا نیز برای تغییر اندازه تصاویر درون خود جای داده است. البته فهرست قابلیت‌های برنامه بسیار فراتر از دستکاری ابعاد عکس‌ها می‌رود؛ اما در این قسمت تنها روی ویژگی گفته شده تمرکز خواهیم کرد.

امکان Crop تصاویر مهم‌ترین ابزاری است که به کمک آن می‌توان برش‌های دلخواه را در عکس‌ها ایجاد کرد. البته جلوه‌های بصری گوناگون در کنار ویژگی افزودن متن به تصاویر هم قادر خواهند بود تا خروجی‌های جذاب و چشم‌نوازی را تحویل کاربر دهند. در هنگام ذخیره فایل‌ها نیز گزینه‌های متعددی جهت بهره‌گیری از کیفیت‌های گوناگون با اندازه‌های متفاوت به چشم می‌خورند.

یکی دیگر از عناوین برتر در زمینه تغییر اندازه تصاویر، اپلیکیشن Resize Me است که وظیفه دستکاری ابعاد و کاهش حجم را به خوبی انجام می‌دهد. همچنین علاوه بر JPEG، از فرمت PNG نیز پشتیبانی به عمل می‌آورد. یکی از ویژگی‌های مهم برنامه Resize Me، حفظ اطلاعات EXIF در هنگام ویرایش است که به کمک آن‌ها، می‌توان تغییرات گروهی را روی مجموعه‌ای از عکس‌ها صورت داد. رابط کاربری اپ هم مانند سایر عنوان‌های مشابه بسیار ساده است؛ در نتیجه کاربران هنگام استفاده از آن با مشکلی مواجه نخواهند شد. البته برخی از افراد شکایت‌هایی در ارتباط با پروفایل‌های ویرایش گروهی داشته‌اند. نسخه رایگان و پریمیوم به صورت جداگانه در گوگل پلی قرار دارند و کاربران داخلی می‌توانند نسخه آنلاین شده را از منابع غیررسمی هم دریافت کنند.

منبع: دیجیتا

ماشین

بازی

ونی ارزان قیمت با طراحی بسیار ساده!



در شب سال نو میلادی

تلسکوپ فضایی جیمز وب به فضا پرتاب شد



۳۰ سال پیش نهادهای حوزه فضا و نجوم از جمله سازمان فضایی آمریکا و اروپا تولید این تلسکوپ را آغاز کردند. سازهای که می‌تواند تحول بزرگی در حوزه هوا و فضا ایجاد کند. طبق اعلام سخنگوی ناسا این مأموریت نیم قرن پس از مأموریت آپولو ۸ انجام شد. در آن زمان فضانوردان روز

تا سال روز گذشته پیش تلسکوپ جیمز وب را با موفقیت به فضا پرتاب کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از nasa.gov، بالاخره انتظاراتها به پایان رسید و تلسکوپ فضایی جیمز وب زمین را به مقصد فضا ترک کرد. ناسا برای ساخت این سازه حدود ۱۰ میلیارد دلار هزینه کرده است.

این تلسکوپ فضایی پس از طی مسیر معین و باز شدن در مکان تعیین شده اطلاعات بسیار گسترده و جامعی را درباره حیات در سیارات دیگر به سیاره زمین ارسال خواهد کرد. حتی داده‌هایی در مورد منشأ پیدایش کیهان نیز به زمین مخابره خواهد کرد.

این وسیله سوار بر موشک «آریان ۵» از پایگاه فضایی اروپا در گویان فرانسه، مستقرهای در شمال آمریکای جنوبی، به فضا ارسال شد. مدت زمان سفر این تلسکوپ ۲۶ دقیقه است. احتمالاً حدود یک ماه طول خواهد کشید تا جیمز وب به مقصد نهایی خود برسد.

محل استقرار تلسکوپ فضایی جیمز وب تلسکوپ جیمز وب در فاصله حدود ۱ میلیون و ۶۱۰ هزار کیلومتری مستقر می‌شود. تصاویر دوربین‌های متصل به تلسکوپ جدیدی این وسیله را از موشک نشان می‌دهند.

طبق گزارش‌ها تلسکوپ فضایی جیمز وب هم اکنون در حال حرکت به سمت مسیر مشخص شده است. تا کنون هیچ موردی از اختلال در حرکت این تلسکوپ گزارش نشده است. پس از رسیدن به مقصد نهایی و باز شدن تجهیزات، جیمز وب مأموریت فضایی و اصلی خود را شروع می‌کند.

ما تلاش داریم تا نگاهی کارشناسانه و حرفه‌ای به خودروها داشته باشیم اما صنعت خودروی جهانی به حدی وسیع است که برخی خودروها از دید پنهان باقی می‌مانند و مثال بارز آن تویوتا پروباکس است که مشاهده می‌کنید. ظاهراً افرادی هستند که خواهان یک خودروی بی حاشیه و بدون تکنولوژی مدرن هستند و این ون دقیقاً همان چیزی است که به دنبالش می‌گردند.

تویوتا پروباکس از سال ۲۰۰۲ در ژاپن معرفی شد و نسخه به‌روز آن در سال ۲۰۱۴ روانه بازار گردید. هدف از تولید این خودرو بیش از آنکه بازار عموم باشد جذب مشتریان در بازار ون‌های سبک تجاری بود و این موضوع با نگاهی به کابین بسیار ساده پروباکس مشخص می‌شود. پشت آمپرهای این خودرو دارای سرعت شمار بزرگ با یک نمایشگر کوچک دیجیتالی در بخش زیرین است.

داشبورد پروباکس ساده‌تر بوده و در کنار گریبلک فرمان‌نگه‌دارنده گوشی تلفن دیده می‌شود. همچنین هیچ خبری از سیستم‌اطلاعات سرگرمی نیست و حتی سیستم صوتی نیز وجود ندارد. البته چنین رویه‌ای در بازار ژاپن غیرمعمول نیست و برخی مدل‌ها فاقد سیستم صوتی هستند تا مالک بتواند پس از خرید خودرو اقدام به نصب سیستم صوتی مدنظر خود بکند. همین موضوع درباره کنترل‌های سیستم تهویه

بخاری نیز صدق می‌کند و سادگی حرف اول را در طراحی می‌زند. دو پائل کنترل گرد برای تغییر دم و سرعت فن وجود دارد و یک نمایشگر نارنجی هم تغییرات را نشان می‌دهد.

پروباکس در حال حاضر با پیشرفته‌های ۴ سیلندر ۱.۳ لیتری ۹۴ اسبی، ۴ سیلندر ۱.۵ لیتری ۱۰۷ اسب بخاری و نمونه ۱.۵ لیتری هیبریدی عرضه می‌شود. تمامی مدل‌ها با گیربکس CVT عرضه می‌شوند و می‌توان سیستم چهار چرخ محرک را نیز سفارش داد. دلیل اینکه از وجود چنین خودرویی آگاه شدیم بیانیه تویوتا درباره تولید تریم های جدید پروباکس بوده است. تا چند روز دیگر تریم جدید این خودرو با نام GX تولید خواهد شد که از تجهیزات همچون شیشه‌های جلوی برقی، آینه‌های برقی، خروجی برق ۱۰۰ ولتی و شیشه‌های دودی سود می‌برد.

با توجه به سادگی این خودرو، قیمت ارزان آن نباید باعث تعجب شود. قیمت این خودرو در ۱.۴۹ میلیون (۱۳۰۵۴ دلار) شروع شده و به ۲.۰۱۴ میلیون (۱۷۶۳۳ دلار) می‌رسد. مدل جدید GX قیمت ۱.۷۹ میلیون (۱۵۶۷۰ دلار) دارد. اگر خواهان طراحی بهتری هستید می‌توانید مدل TRD با اسپلیتر جلو، چراغ‌های شفاف و رینگ‌های ۱۴ اینچی متمایز را انتخاب کنید.

منبع: پدال (pedal.ir)

نوبت دوم

فراخوان آگهی مناقصه عمومی



شرکت گازاستان اصفهان، درنظر دارد جهت موضوع زیر: **موضوع:** اجرای عملیات پروژه، ساخت و نصب ۹۰۰ مورد انشعابات (۴۰۰ مورد فولادی، ۴۵۰ مورد پلی فولادی ۵۰ مورد پلی اتیلن) در شهرستان شاهین شهر و میمه و نواحی تابعه به شماره فراخوان (۲۰۰۰۹۱۱۳۸۰۰۰۱۷۸) مورخ (۱۳۰۰/۰۹/۲۸) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی جهت شرکت در مناقصه را محقق سازند. لازم به ذکر است کد فراخوان در پایگاه ملی مناقصات ۵۲۱۰۴۳۷۰ مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۸ می‌باشد. **تاریخ انتشار مناقصه درسامانه:** از ساعت ۰۹:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۸ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: تا ساعت ۰۸:۰۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۸ می‌باشد.

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: تا ساعت ۰۸:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۸ می‌باشد.

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۰۹:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۹ می‌باشد.

مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۸۹۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد. به منظور شرکت در این مناقصه، داشتن حداقل رتبه ۵ تأسیسات و تجهیزات الزامی می‌باشد.

اطلاعات تماس دستگانه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌های الف: آدرس شرکت گاز استان اصفهان واقع در خیابان چهارباغ بالا- روبروی مجتمع پارک- امور قراردادهای و تلفن (داخلی ۲۴۶۶) (۲۸۱۳۲-۰۲۱)

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:

- مرکز تماس: ۰۲۱۴۹۲۴۴
دفتر ثبت نام: ۳۳۹۹۹۸۱۸ و ۳۳۹۹۹۸۱۹
شماره آگهی: ۱۲۴۷۵۶۵
نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۰/۰۴ نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۰/۰۵

۴۰۰