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 ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها: بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
چهارشنبه / ۱ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۶۲۶۱
۱۱ ربیع‌الثانی ۱۴۴۸ - ۲۳ سپتامبر ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

سبک زندگی

## اول مهر و توصیه‌های لازم برای تغذیه دانش‌آموزان

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان گفت: تغذیه مناسب دانش آموزان، یکی از مهمترین عوامل مؤثر بر رشد جسمی، سلامت و قدرت یادگیری و عملکرد تحصیلی آنان است.

دکتر مهسا نخعی در آستانه بازگشایی مدارس در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه تغذیه دانش آموزان، سرمایه گذاری برای سلامت نسل آینده است، افزود: الگوهای غذایی شکل گرفته در این دوره، می‌تواند بر سلامت فرد در سالهای آینده نیز تأثیرگذار باشد. وی افزود: یک برنامه غذایی سالم برای دانش آموزان، باید متنوع، متعادل و متناسب با نیازهای سنی آنان باشد، مصرف صبحانه کامل، استفاده از میان وعده های سالم، دریافت کافی آب، مصرف روزانه میوه و سبزیجات و توجه به منابع مناسب پروتئین و غلات کامل، از اصول مهم تغذیه دانش آموزان است، در مقابل، مصرف تنقلات شور و شیرین، نوشیدنی‌های شیرین، فست‌فودها و مواد غذایی با چربی، نمک و قند بالا باید محدود شود. رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در ادامه تأکید کرد: صبحانه را می‌توان یکی از مهمترین وعده‌های غذایی دانش آموزان دانست، حذف صبحانه می‌تواند موجب کاهش تمرکز و احساس خستگی در طول ساعات مدرسه شود، یک صبحانه مغذی، مانند نان و پنیر و سبزی، تخم مرغ، شیر و نان سبوس دار یا ترکیبی از مواد غذایی سالم، می تواند بخش مهمی از نیازهای تغذیه ای دانش آموز را تأمین کند. دکتر نخعی با اشاره به این موضوع که، میوه تازه، خشکبار و مغزها در مقدار مناسب، شیر و لبنیات، نان و پنیر یا ساندویچ‌های خانگی ساده، جایگزین مناسبی برای انواع تنقلات کم ارزش غذایی هستند، افزود: همچنین باید به مصرف آب، توجه ویژه ای شود، چرا که کم آبی حتی در درجات خفیف نیز می تواند بر احساس خستگی، تمرکز و عملکرد دانش آموز تأثیرگذار باشد. وی ادامه داد: در سال‌های اخیر، افزایش اضافه وزن و چاقی در سنین مدرسه و نوجوانی، در کنار مشکلاتی مانند کم خوری، سوءتغذیه و کمبود برخی ریزمغذی‌ها، ضرورت توجه جدی تر به تغذیه این گروه سنی را نشان می دهد، بنابراین هدف برنامه های تغذیه ای، باید تأمین رشد مطلوب، پیشگیری از سوءتغذیه و ایجاد یک الگوی غذایی سالم و پایدار را دنبال کند.

ماشین بازی

لوگوی مک‌لارن عوض شد

## تغییر هویت در آستانه تحولی بزرگ

سوپراسپرت‌ساز سرشناس بریتانیایی، جدیدترین خودروسازی است که به موج نوسازی هویت بصری پیوسته و از لوگو و نشان تجاری تازه خود رونمایی کرده است. مک‌لارن در شرایطی تصمیم به به‌روزرسانی لوگوی معروف خود گرفته، که خود را برای ورود به فصلی کاملا متفاوت و گسترش سبد محصولاتش آماده می‌کند؛ تحولی که البته با حفظ ریشه‌ها و ادای احترام به تاریخچه پرفرازونشیب این برند همراه شده است.

به گزارش خبرآنلاین، در سال‌های اخیر، برندهای بزرگی چون ب‌ام‌و، فولکس‌واگن، هوندا و لامبورگینی برای هماهنگی با دنیای دیجیتال و رویکردهای تازه خود، دست به ساده‌سازی و مدرن‌سازی نشان تجاری‌شان زده‌اند. حالا مک‌لارن هم نشان تجاری خود را بازطراحی کرده است، اما برخلاف برخی برندها که همه‌چیز را از صفر شروع می‌کنند، طراحان این شرکت به سراغ ریشه‌های تاریخی و میراث بروس مک‌لارن، موسس افسانه‌ای کمپانی رفته‌اند تا اصالت برند در میان تغییرات بنیادین پیش‌رو دست‌نخورده باقی بماند.

### بازگشت به نخستین روزهای متولد شدن مک‌لارن

پیش از آنکه مک‌لارن به ابرقدرت دنیای مسابقات و ابرخودروها تبدیل شود، نام آن تنها یک تابلوی ساده بالای یک تعمیرگاه محلی در رمئورای نیوزیلند بود. طراحان شرکت برای فونت و نوشتار جدید نام مک‌لارن، دقیقا از همان خطوط و تایپوگرافی اولیه نوشته‌شده بر سردر آن تعمیرگاه الهام گرفته‌اند. این بازگشت به نقطه صفر، تعادل زیبایی میان گذشته و آینده ایجاد کرده و نشان می‌دهد که این برند بریتانیایی قصد ندارد ریشه‌های نیوزیلندی خود را به دست فراموشی بسپارد.

### نمادهای آشنایی که دست‌نخورده باقی می‌مانند

نشان تصویری مک‌لارن، تحولات زیادی را در طول تاریخ تجربه کرده است. نخستین لوگوی این برند در سال ۱۹۶۳ دارای تصویر یک پرنده «کیوی» (نماد ملی نیوزیلند) بود که به زادگاه بروس مک‌لارن اشاره داشت.

اما نماد معروف و منحصر به فرد «اسپیدمارک» (Speedmark) که از سال ۱۹۹۷ و با الهام از گرداب‌های هوایی ایجادشده در بال عقب خودروهای مسابقه‌ای شکل گرفت، همچنان به عنوان رکن اصلی هویت بصری باقی مانده است. در لوگوی جدید، این نماد با ظرافتی مدرن بازطراحی شده تا هویت بصری سوپراسپرت‌های این شرکت همچنان در نگاه اول قابل تشخیص باشد.

### تغییری فراتر از یک فیس‌لیفت ساده لوگو

مک‌لارن تاکید دارد که این تغییر هویت بصری صرفا یک دستکاری ظاهری نیست، بلکه نشان‌دهنده تغییر مسیر استراتژیک شرکت است. بر اساس برنامه‌ریزی‌ها، تمام بخش‌های کمپانی از خودروهای شهری و تیم‌های مسابقه‌ای گرفته تا نمایندگی‌های فروش و پلتفرم‌های دیجیتال، یکپارچه از این نشان جدید استفاده خواهند کرد. مهم‌تر از همه، این لوگوی تازه دیگر فقط روی دماغه سوپراسپرت‌های موتور وسط قرار نخواهد گرفت؛ چرا که مک‌لارن رسما در حال توسعه نخستین شاسی‌بلند (SUV) خود است که تا پیش از پایان دهه جاری میلادی عرضه می‌شود و احتمال ساخت یک مدل موتور جلو با صندلی‌های عقب هم وجود دارد.

### نخستین خودرویی که لوگوی جدید را به دوش می‌کشد

فرآیند جایگزینی نشان جدید از همین حالا آغاز شده است. ابرخودروی جدید مک‌لارن 6GT مجهز به گیربکس دستی، نخستین مدلی خواهد بود که با این لوگوی بازطراحی‌شده روی دماغه خود روانه خیابان‌ها می‌شود تا رسما آغازگر این فصل تازه در تاریخ خودروساز بریتانیایی باشد.

«اپ» تکار

## دوربین آیفون ۱۸ پرو کابوس تعمیرکاران شد

بررسی‌ها نشان می‌دهد مکانیزم دیافراگم متغیر دوربین آیفون ۱۸ پرو با تیغه‌هایی نازک‌تر از موی انسان است که تعمیر آن برای بیشتر تعمیرکاران تقریبا غیرممکن خواهد بود.

قابلیت جدید دیافراگم متغیر در دوربین آیفون ۱۸ پرو و آیفون ۱۸ پرو مکس، اگرچه امکانات بیشتری برای عکاسی پرتره و ثبت تصاویر در نور کم فراهم می‌کند، اما به‌گفته iFixit ساختار بسیار ظریف این مکانیزم، تعمیر آن را به کاری فوق‌العاده دشوار تبدیل کرده است.

به گزارش برنا به نقل از انگجت، اپل در آیفون ۱۸ پرو و آیفون ۱۸ پرو مکس از مکانیزم جدیدی در دوربین استفاده کرده که امکان تغییر دیافراگم را فراهم می‌کند. این قابلیت به کاربران اجازه می‌دهد میزان بازشدگی دیافراگم دوربین را تغییر دهند، موضوعی که می‌تواند در شرایطی مانند عکاسی پرتره یا تصویربرداری در محیط‌های کم‌نور کاربرد داشته باشد.

با این حال بررسی تیم iFixit از ساختار داخلی این گوشی‌ها نشان می‌دهد که استفاده از دیافراگم متغیر پیچیدگی قابل‌توجهی را به مجموعه دوربین اضافه کرده است.

تیم iFixit در جریان کالبدشکافی آیفون ۱۸ پرو و آیفون ۱۸ پرو مکس مکانیزم جدید دیافراگم را بررسی کرده و شش تیغه هم‌پوشان آن را از نزدیک مورد بررسی قرار داده است. ضخامت هر یک از این تیغه‌ها تقریباً به اندازه ضخامت یک تار موی انسان است.

iFixit این ساختار را نمونه‌ای از مهندسی دقیق توصیف کرده، اما هم‌زمان تاکید کرده است که در این مکانیزم تقریبا هیچ جایی برای خطا وجود ندارد. کوچک‌ترین مشکل در روند بازکردن یا مونتاژ مجدد این قطعات می‌تواند عملکرد مکانیزم دیافراگم را تحت تاثیر قرار دهد.

به گفته iFixit تعمیر این مکانیزم از نظر فنی غیرممکن نیست، اما تقریباً در مرز امکان‌پذیری قرار دارد. این شرکت در بررسی خود تاکید کرده است که تعداد بسیار کمی از تعمیرکاران یا علاقه‌مندان به تعمیرات در جهان ابزار، مهارت و دانش لازم برای باز کردن مکانیزم دیافراگم متغیر را به شکلی دارند که بتوانند آن را بدون آسیب دوباره سرهم کنند.

iFixit همچنین به فاصله‌های بسیار دقیق میان قطعات و نوع چسب‌های استفاده‌شده در این مجموعه اشاره کرده است. به گفته این شرکت تلرانس‌های مکانیکی بسیار محدود هستند و چسب‌های به‌کاررفته نیز حالت چسبناک و دشواری دارند؛ عواملی که فرایند جداسازی و مونتاژ مجدد را پیچیده‌تر می‌کنند. در نتیجه اگر مکانیزم دیافراگم متغیر دچار مشکل شود احتمالا تعمیر یک قطعه منفرد برای کاربران یا تعمیرکاران مستقل امکان‌پذیر نخواهد بود و ممکن است تعویض کل مکانیزم یا ماژول دوربین ضروری شود.

iFixit حتی احتمال می‌دهد در صورت بروز خرابی در بخش دیافراگم متغیر کاربر ناچار به تعویض کامل ماژول دوربین شود؛ موضوعی که می‌تواند هزینه تعمیر را نسبت به دوربین‌های معمولی آیفون افزایش دهد.

البته دوربین آیفون پیش از این نیز یکی از بخش‌های دشوار برای تعمیر توسط کاربران عادی بوده است، اما اضافه شدن مکانیزم دیافراگم متغیر، قطعات متحرک و نقاط بالقوه بیشتری برای بروز مشکل ایجاد کرده است.

سابقه دیافراگم متغیر در گوشی‌های هوشمند

استفاده از مکانیزم دیافراگم متغیر در گوشی‌های هوشمند موضوع جدیدی نیست. شرکت سامسونگ نیز پیش‌تر از چنین قابلیتی در برخی گوشی‌های خود استفاده کرده بود.

برای نمونه گلکسی S9 که در سال ۲۰۱۸ معرفی شد به مکانیزم دیافراگم متغیر مجهز بود. با این حال، سامسونگ در نسل‌های بعدی این فناوری را ادامه نداد و در نهایت آن را کنار گذاشت. یکی از دلایل این تصمیم آن بود که بهبود کیفیت تصویر حاصل از این مکانیزم از نگاه سامسونگ ارزش کافی برای ادامه استفاده از آن نداشت.

اکنون اپل با معرفی دیافراگم متغیر در آیفون ۱۸ پرو و آیفون ۱۸ پرو مکس، بار دیگر این فناوری را به یکی از قابلیت‌های مهم دوربین گوشی‌های هوشمند بازگردانده است؛ هرچند بررسی iFixit نشان می‌دهد این قابلیت در کنار مزایای احتمالی برای عکاسی، می‌تواند پیچیدگی و دشواری تعمیر دوربین را نیز افزایش دهد.

## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ۲۶ /۱۴۰۵

نوبت اول

شرکت سهامی آب منطقه ای کهگیلویه و بویراحمد به آدرس یاسوج بلوار شهید مطهری - تلفن:۱۳-۰۷۴۳۳۳۳۴۸۱۲ در نظر دارد با توجه به قانون برگزاری مناقصات پروژه زیر را طبق مشخصات فنی و برآورد ذکر شده با شرایط عمومی از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به شرکت های دارای حداقل پایه ۵ کاوشهای زمینی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای ظرفیت آزاد هستند واگذار نماید کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه :روز چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۷/۰۱

۱- موضوع مناقصه: حفاری یک حلقه چاه اکتشافی در محدوده مطالعاتی تخت دراز

۲- مدت و محل اجرای پروژه: ۵ ماه شمسی- لیکک

۳- پایه و رشته شرکت پیمانکاری: کلیه شرکت های دارای حداقل پایه ۵ کاوشهای زمینی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای ظرفیت آزاد

۴- مبلغ برآورد پروژه : ۶۳,۲۲۹,۸۹۸,۷۲۲ ریال

۵- مهلت دریافت اسناد: از تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۱ لغایت ۱۴۰۵/۰۷/۰۵

۶- محل دریافت اسناد: ازطریق درگاه سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir

۷- مهلت تحویل پیشنهادها: حد اکثر تا ساعت ۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۸

۸- محل تحویل و بازگشایی: یاسوج -بلوار شهید مطهری - شرکت سهامی آب منطقه ای کهگیلویه و بویراحمد- دفتر حراست وامور محرمانه شرکت

۹- مدت اعتبار پیشنهادها: سه ماه شمسی

۱۰- تاریخ و زمان بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۸

۱۱- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : ضمانت نامه بانکی به نفع شرکت سهامی آب منطقه ای کهگیلویه و بویراحمد معادل ۳,۱۶۱,۴۹۴,۹۳۶ مطابق با آخرین بخشنامه مربوطه (۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹ ه مورخ۲۲ /۱۳۹۴/۰۹) باشد.

۱۲- محل تامین اعتبار: ازمحل اعتبارات عمرانی شرکت در قالب اسناد خزانه اسلامی ،اوراق مشارکت و....

۱۳- مبلغ خرید اسناد: مبلغ پنج میلیون ریال به شماره حساب ۴۰۰۱۱۱۹۰۰۴۰۲۱۲۱۷ نزد بانک مرکزی به نام حساب درآمد شرکت آب منطقه ای کهگیلویه وبویراحمد

سایر موارد: حضورنمایندگان رسمی شرکت همراه با داشتن معرفی نامه کتبی در جلسه بازگشایی پاکتها بلامانع می باشد- هزینه انتشار دو نوبت آگهی و اصلاحات بعدی به عهده برنده مناقصه می باشد- برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ۱۳-۳۳۳۳۴۸۱۲ -۰۷۴ تماس حاصل فرمایید.

دفتر قراردادهای شرکت آب منطقه ای کهگیلویه وبویراحمد

شرکت سهامی برق منطقه ای اصفهان (سهامی خاص)

## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ۴۰۵۰/۱۰۱۰ و تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی یکپارچه ۴۰۵۰/۱۰۰۷

(شماره ۲۰۰۵۰۰۱۱۸۸۰۰۰۰۳۲ و ۲۰۰۵۰۰۱۱۸۸۰۰۰۰۳۳ در سامانه ستاد)

شناسه : ۲۲۸۲۰۰۸

نوبت دوم

**شرکت مناقصه گزار:** شرکت برق منطقه ای اصفهان

| شماره مناقصه | موضوع مناقصه | مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال) | شرایط و الزامات ورود به مناقصه |
|---|---|---|---|
| ۴۰۵۰/۱۰۱۰ | خرید ، نصب و راه اندازی سامانه حفاظت هوشمند ایستگاه ۲۳۰ کیلوولت طیب | مطابق مبلغ درج شده در سامانه ستاد ایران | - ارائه گواهی نامه افتا یا تاییدیه پدافند غیرعامل<br>- ارائه سابقه مرتبط در محیط های صنعتی<br>- ارائه گواهینامه حداقل رتبه ۳ شورای عالی انفورماتیک کشور |
| ۴۰۵۰/۱۰۰۷ | خرید سیم هادی پرظرفیت لارک (ACSS) و سیم هادی اسکواب (ACSR) | مطابق مبلغ درج شده در سامانه ستاد ایران | - مناقصه گر میبایست تولید کننده داخلی هادیهای موضوع مناقصه باشد .<br>- مناقصه گر میبایست سابقه انجام آزمون های نوعی هادیهای موضوع مناقصه را داشته باشد . |

**نوع تضمین شرکت در مناقصه:** ضمانتنامه معتبر یا فیش واریز وجه نقد به شماره شبا IR ۳۳۰۱۰۰۰۰۴۱۰۱۱۰۱۴۳۰۲۳۰۲۹۸ نزد بانک مرکزی با مبلغ فوق الذکر در وجه شرکت برق منطقه ای اصفهان

**نحوه دریافت و تحویل اسناد مناقصه:** کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل اسناد تا مبادله قرارداد، با مراجعه به "سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)" به آدرس www.setadiran.ir امکان پذیر خواهد بود. (تماس با کارفرما، در صورت لزوم در ساعات اداری روزهای کاری با شماره ۰۳۱-۳۶۲۷۰۸۲۰)

**مهلت دریافت اسناد:** از ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۳۰ لغایت ساعت ۱۶:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۵

**مهلت و محل تحویل اسناد مناقصه:** نسخه الکترونیکی کلیه مدارک و مستندات اسناد مناقصه بایستی حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۰ در «سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بارگذاری و نسخه فیزیکی(پاکت الف) آن در موعد مذکور به آدرس: اصفهان، خیابان چهارباغ بالا، دبیرخانه شرکت برق منطقه ای اصفهان تحویل گردد.

**زمان و محل بازگشایی پاکات:** ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۱، سالن کمیسیون معاملات ساختمان معاونت مالی و پشتیبانی شرکت برق منطقه ای اصفهان

ضمناً میتوانید این آگهی را در سایتهای اینترنتی مشاهده کنید

www.tavanir.org.ir http://iets.mporg.ir

www.setadiran.ir www.erec.co.ir

روابط عمومی شرکت برق منطقه ای اصفهان

۴۶۲۴