

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
 نورسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
 تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۹-۸۸۹۹۴۶۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
 ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۸۴۲۲۱۴
 سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۴۶۶-۳-۰۹۱۲۲۷۱۵۰
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰
 چاپ: ریحان

سه‌شنبه ۸ آذر ۱۴۰۱ / شماره ۵۲۴۸
 ۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۴ - ۲۹ نوامبر ۲۰۲۲
 اذان صبح ۵:۲۵
 اذان ظهر ۱۱:۵۲
 اذان مغرب ۱۷:۱۱

«اپ» تکتار

اطلاعات جدیدی پیرامون سری ردمی K6۰E منتشر شد



سری جدید گوشی‌های هوشمند برند ردمی احتمالا شامل سه مدل ردمی K6۰E، K6۰ پرو و K6۰E خواهد بود.

در حالی که هنوز برند ردمی هیچ اشاره رسمی به نسل جدید سری گوشی‌های هوشمند یعنی سری ردمی K6۰ نکرده است، برخی از شایعات پیشین اذعان داشته‌اند که سری ردمی K6۰E ماه دسامبر سال جاری میلادی برای بازار چین معرفی خواهد شد. به علاوه، انتظار می‌رود این سری جدید روانه بازارهای جهانی نیز شوند. حالا به تازگی گزارشی پیرامون این سری جدید منتشر شده است که ادعا می‌کند سری ردمی K6۰E شامل سه مدل مختلف خواهد بود. موضوع عجیب مطرح شده در این گزارش تهیه‌ی نسخه استاندارد سری ردمی K6۰E به تراشه بهتر در مقایسه با مدل پرو است!

طبق این گزارش که توسط افشاکری به نام Kacper Skrzypek در شبکه اجتماعی توییتر به اشتراک گذاشته شده است، سری ردمی K6۰E از سه مدل به نام‌های ردمی K6۰E، ردمی K6۰E پرو و ردمی K6۰E تشکیل خواهد شد. در این راستا، نسخه استاندارد سری با شناسه مدل Socrates همراه خواهد بود و از تراشه اسنپدراگون ۸ نسل دو بهره خواهد برد.

این افشاکر در ادامه گزارش خود ادعا کرده است که نسخه پرو سری با شناسه مدل Mondrian به تراشه قدیمی‌تر اسنپدراگون ۸ پلاس نسل یک مجهز خواهد بود. این ادعای مطرح شده خود عجیب است چرا که در صنعت گوشی‌های هوشمند معمولا نسخه‌های پرو به تراشه قوی‌تر مجهز می‌شوند.

از آن سو، ردمی K6۰E که احتمالا با نام ردمی Extreme K6۰E نیز عرضه خواهد شد از تراشه دایمنسیتی ۸۲۰۰ و یا ۹۲۰۰ برخوردار خواهد بود. شناسه مدل این گوشی نیز Rembrandt است.

شایان ذکر است که اخیرا یکی از مدل‌های سری ردمی K6۰E که به احتمال فراوان ردمی K6۰E پرو است در لیست گواهی ۳C قرار گرفت و مشخص شد که این گوشی به شارژ ۱۲۰ وات و مجهز خواهد بود. انتظار می‌رود دو مدل دیگر نیز از شارژ ۶۷ وات پشتیبانی خواهند کرد. توجه به قرارگیری ردمی K6۰E پرو در لیست گواهی ۳C، سری ردمی K6۰E احتمالا به زودی معرفی خواهد شد.

ویترین

کتاب «فلسفه سیاسی» نوشته جین همپتن با ترجمه خشایار دیبیمی توسط نشر نو منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «فلسفه سیاسی» نوشته جین همپتن به‌تازگی با ترجمه خشایار دیبیمی توسط نشر نو منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب که در قالب یکی از عناوین مجموعه «کتابخانه فلسفه سیاسی» نشر نو منتشر شده، سال ۱۳۸۰ توسط انتشارات طرح نو منتشر شده بود و حالا با تعویض ناشر، دوباره به چاپ رسیده است.

«فلسفه سیاسی» اثر جین همپتن یکی از فیلسوفان سیاسی معاصر است که به‌شکلی ناگهانی دوم آوریل ۱۹۹۶ در پاریس درگذشت. او جز این کتاب، آثار و مقالات زیاد دیگری در حوزه فلسفه سیاسی به‌ویژه در زمینه قرارداد اجتماعی و رضایت دارد. نسخه‌ای که ترجمه فارسی از آن صورت گرفته، سال ۱۹۹۷ توسط انتشارات وست‌ویو در آمریکا منتشر شده است. همپتن این کتاب را با این‌نیت نوشته که خواننده را به‌شکل جدی درگیر بحث کند و جایی برای تفکر خواننده برای خودش و مشارکتش در بحث باقی

سبک زندگی



چند حرکت اساسی برای اصلاح بیماری گردن

عارضه گردن رو به جلو یا قوس گردن به این معنی است که مجمله حدود یک اینچ به سمت مهره آتل (اولین مهره گردنی) خم شده باشد.

بیش از ۶۶ درصد مردم جهان به عارضه گردن رو به جلو دچارند. اما این عارضه دقیقا چیست؟ علایم و دلایلش کدام است و چگونه می‌توان آن را برطرف و درمان کرد؟

عارضه گردن رو به جلو یا قوس گردن به این معنی است که مجمله حدود یک اینچ به سمت مهره آتل (اولین مهره گردنی) خم شده باشد و از دلیل ایجاد این عارضه می‌توان به استفاده از کوله پشتی سنگین در بین کودکان، حالت نامناسب بدن به هنگام استفاده از رایانه، بازی‌های کامپیوتری و تماشای تلویزیون، موبایل، حوادث و... اشاره کرد.

جلو نگه داشتن سر می‌تواند به گردن و عضلات پشتی، فشار زیادی وارد کند و عضلات گردن و شانه مجبورند تمام ریز این وزن را تحمل کنند و دچار یک انقباض

ایزومتریک شده و در نتیجه خون خود را از دست می‌دهند، آسیب می‌بینند، خسته می‌شوند و در آخر دچار کشیدگی، درد و احساس سوزش خواهند شد.

هنگامی که مهره‌های گردنی به مدت طولانی تحت تاثیر وزن زیاد قرار می‌گیرند، حالت خود را از دست داده و دچار بدشکلی می‌شوند؛ این بدشکلی‌ها ممکن است دائمی شوند و به همین دلیل، درمان سر و گردن به جلو، زمان زیادی خواهد برد.

پیشگیری از بیماری گردن رو به جلو
 قرارگیری بدن در وضعیت مناسب عامل بسیار مهمی در پیشگیری از ابتلاء به این عارضه اما وضعیت مناسب چگونه است؟ وضعیت مناسب زمانی است که مچ پا، زانو، باسن، شانه‌ها و گوش‌ها، همگی در همان خط عمودی قرار می‌گیرند و در این موقعیت خنثی، فشار روی گردن به حداقل می‌رسد زیرا وزن سر به طور طبیعی روی ستون فقرات گردن قرار می‌گیرد و حرکات اصلاحی در این عارضه باعث تقویت عضلات جلوی گردن و کشش در عضلات پشت گردن می‌شود.

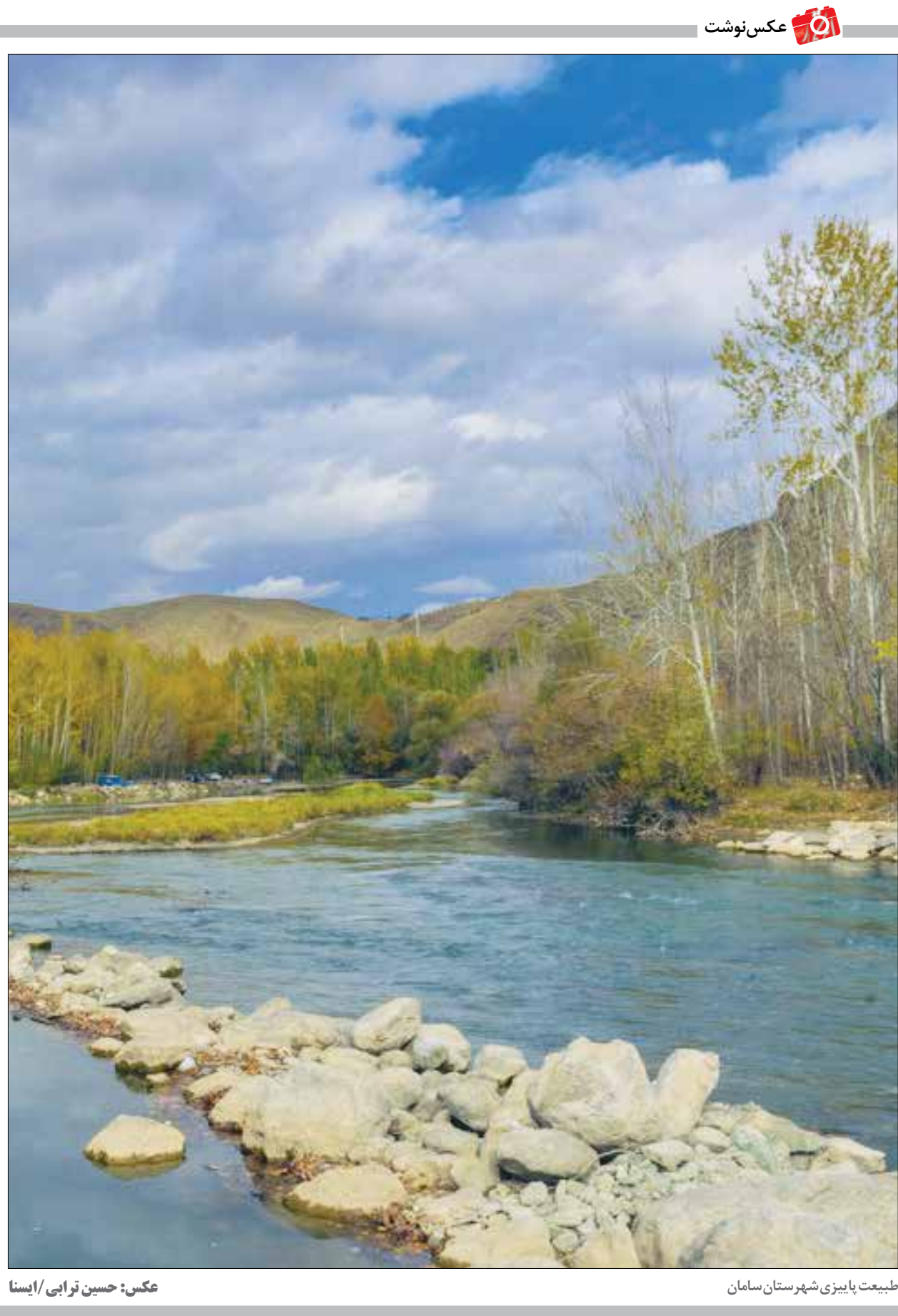
تمرینات اصلاحی
 در حالی که به دیوار تکیه می‌دهید، سر را به سمت بالا و در عین حال به سمت عقب نیز بکشید و به دیوار تکیه دهید. در این حالت، عضلات پشت گردن کشیده می‌شوند.

با یک دست سر را به طرفین خم کرده و کشش دهید.
 با ۲ دست سر را به سمت پایین آورده تا پشت گردن کشیده شود.

دست خود را روی پیشانی قرار دهید و سعی کنید که سر را به سمت عقب حرکت دهید و در این حال از طرف دیگر سعی کنید سر را به سمت جلو جابجا کنید. با این کار مقاومت اعمال می‌شود و عضلات قسمت جلوی گردن منقبض می‌شوند ولی حرکتی صورت نمی‌گیرد.

دست خود را روی چانه گذاشته و بدون خم کردن سر، چانه را به داخل بکشید. این حرکت را به صورت خوابیده نیز می‌توانید انجام دهید.

دست‌های خود را پشت سر قرار دهید و به هم قالب کنید. سر را به سمت عقب فشار دهید و از طرف دیگر سعی کنید با دست‌ها مقاومت ایجاد کنید و مانع خم شدن سر به سمت عقب شوید.



طبیعت پاییزی شهرستان سامان عکس: حسین قرآبی / ایسنا

ماشین بازی

رانندگی با فورد موستانگ موتور عقب؛ ابر خودروی عضلانی!

در کل عملکرد خوبی داشته است. نکته مثبت دیگر درباره این موستانگ جالب به عدم آسیب دیدن بدنه در زمان تست‌ها مربوط می‌شود و این در حالی است که ارتفاع خودرو از سطح زمین چندین میلی‌متر بیشتر نیست. اشتینباکر به وضوح از این موضوع هیجان‌زده است و خوشحالی اعلام می‌دارد خودرو بدون آسیب دیدن از روی دست‌انداز رد می‌شود.

البته هنوز هم برخی تنظیمات برای تکمیل این پروژه موردنیاز است. همان‌طور که در ویدئو مشاهده خواهید کرد فورد موستانگ پیشرانه وسط کمی نامتعادل است که طبق گفته اشتینباکر علت این امر به عدم تراز بودن کلی خودرو مربوط می‌شود. البته باید دانست این خودرو قبلاً به‌صورت تصادفی خریداری شده و تغییرات زیادی را نیز تجربه کرده است و به همین خاطر تراز کردن خودرو امری ضروری جلوه می‌کند. بالاتر



گرمای اضافی نیز از مجموعه آگزوز دور شود چراکه قبلاً شاهد داغ شدن آن بوده‌اند. علیرغم تلاش‌های تیم تولید کننده فورد موستانگ پیشرانه وسط برای کاهش صدای تولیدی، کریس اشتینباکر که یکی از اعضای این تیم است می‌گوید خودرو هنوز هم صدای زیادی را تولید می‌کند. او اظهار می‌دارد: ما از مواد ضد صدای زیادی در کابین استفاده کردیم اما در کابین خودرو هنوز هم صدای زیادی وجود دارد علیرغم برخی نارسایی‌های موجود، این خودرو

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی شماره (۱۴۰۱/۲۱)

شركت مدیریت تولید برق اهواز - نیروگاه رامین در نظر دارد خرید و نصب ورقهای نمای برج خنک واحد شماره ۴ فاز ۲ خود را از طریق مناقصه عمومی به یکی از شرکتهای واجد شرایط که سابقه کار مرتبط با موضوع مناقصه را داشته باشد واگذار نماید. لذا از شرکت هائی که توانایی انجام کار مذکور را دارا می باشند دعوت بعمل می آید از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۱۵ جهت دریافت فرم های ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه با به همراه داشتن درخواست کتبی معترض ، مدارک ذیل (در قالب دو لوح فشرده) و فیش واریزی به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ (دو میلیون) ریال به حساب سیبیا به شماره ۱۰۵۷۸۳۳۳۶۶۰۰۳ بانک ملی ایران در وجه شرکت مدیریت تولید برق اهواز-نیروگاه رامین (غیر قابل استرداد و واگذاری به غیر) به آدرس : اهواز- کیلومتر ۲۰ جاده مسجد سلیمان - شرکت مدیریت تولید برق اهواز- نیروگاه رامین (اداره قراردادهای) و یا تهران - شهرک غرب انتهای خ دادمان بعد از یادگار امام ساختمان پژوهشگاه نیرو ساختمان فن آوری مراجعه نمایند.ضمنا شماره تلفن ۴-۱۴۰۱-۳۴۴۹۰۴۱-۰۶ (داخلی ۴۸۷۲) آماده پاسخگویی به سوالات شرکت های محترم می باشد. / الف- مدارک مورد نیاز : رونوشت : اساتمامه شرکت.آگهی تاسیس .آخرین تغییرات اعضای هیئت مدیره که دو سال از آن نگذشته باشد .کپی از تمامی صفحات شناسنامه .کارت ملی (پشت و رو) و کارت پایان خدمت (پشت و رو) تمامی اعضای هیئت مدیره ، مدیر عامل و عوامل اجرایی تذکر :موارد فوق علاوه بر رونوشت در دو لوح فشرده اسکن و تحویل گردد. ب- نوع مناقصه: عمومی دو مرحله ای ج- تاریخ و ساعت تحویل پلکتها:روز شنبه ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ تا ساعت ۱۲:۰۰ د- تاریخ و ساعت گشایش پلکتها:روز شنبه ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ راس ساعت ۱۴:۰۰ ه- محل تأمین اعتبار:از محل بودجه تعصیرات اساسی نیروگاه رامین می باشد. ح- تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: مبلغ ۱/۱۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یک میلیارد و یکصد و چهل میلیون ریال) می باشد که بر اساس آخرین آیین نامه تضمین برای معاملات دولتی ، می بایست تهیه و تسلیم گردد. سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است. حق الدرج دو نوبت آگهی در روزنامه بعهده برنده مناقصه می باشد.

روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق اهواز- نیروگاه رامین