



حیات قنات‌ها در روستاهای یزد

عکس: مجید دهقانی زاده/مهر

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: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۶۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۴۲۲۱۴
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۶۹۶-۰۳-۰۹۱۲۳۷۱۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۱-۳-۶۵۵۸۶۸۰

دوشنبه ۲۱ آذر ۱۴۰۱ / شماره ۵۲۵۹
۱۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۴ - ۱۲ دسامبر ۲۰۲۲

اذان صبح ۵:۳۵
اذان ظهر ۱۱:۵۸
اذان مغرب ۱۷:۱۲

«اپ» تکتار

سامسونگ گلکسی M۰۴ به طور رسمی معرفی شد



شرکت سامسونگ به تازگی گوشی مقرون به صرفه جدیدی را به نام گلکسی M۰۴ معرفی کرده که در این مطلب، نگاهی به مشخصات آن خواهیم‌انداخت.

در چند روز گذشته، شاهد انتشار تیزی درباره گوشی سامسونگ گلکسی M۰۴ توسط آمازون بودیم و اکنون نیز این گوشی به طور رسمی معرفی شده است. گلکسی M۰۴ از چیپست مدیاتک هیلو P۳۵ استفاده کرده و در دو نسخه با حافظه داخلی ۶۴ و ۱۲۸ گیگابایتی روانه بازار خواهد شد. این گوشی دارای ۴ گیگابایت حافظه رم بوده که توسط قابلیت رم پلاس سامسونگ، به صورت مجازی تا ۸ گیگابایت قابل افزایش است.

این گوشی از نمایشگری ۶.۵ اینچی از نوع LCD با رزولوشن اچ دی پلاس استفاده کرده و با سیستم عامل اندروید ۱۲ روانه بازار می‌شود. سامسونگ همچنین قول انتشار دو آپدیت اصلی اندروید و تا چهار سال آپدیت‌های امنیتی را برای این محصول داده است.

سامسونگ گلکسی M۰۴ یک سیستم دوربین دوگانه را به همراه داشته که شامل دوربین اصلی ۱۳ مگاپیکسلی و یک سنسور عمق ۲ مگاپیکسلی می‌شود. دوربین سلفی گوشی نیز که در ناچ قهوه‌ای بالای نمایشگر قرار گرفته است، رزولوشن ۵ مگاپیکسل را دارد. این گوشی دارای یک باتری ۵۰۰۰ میلی آمپری بوده و از شارژر ۱۵ واتی نیز پشتیبانی می‌کند. به گفته سامسونگ، شارژر درون جعبه این محصول قرار گرفته است.

این گوشی در رنگ‌های آبی و سبز روانه بازار شده و عرضه رسمی آن از تاریخ ۱۶ دسامبر (۲۵ آذر) آغاز خواهد شد. قیمت نسخه با رم ۴ گیگابایتی این گوشی، معادل با ۸,۴۹۹ رویبه هند (حدود ۱۰۵ دلار / ۱۰۰ یورو) بوده و در سوی دیگر، نسخه با رم ۶ گیگابایتی با قیمت ۹,۶۹۹ رویبه هند (حدود ۱۱۵ دلار / ۱۱۰ یورو) در دسترس کاربران قرار خواهد گرفت.

سبک زندگی

سه کار ساده برای تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان



نتیجه پژوهش دانشگاه اورگان نشان می‌دهد ریزمغذی‌هایی که قوی‌ترین شواهد برای حمایت از سیستم ایمنی را دارند ویتامین‌های د، ث و عنصر روی هستند. تصور می‌شود ویتامین ث باعث افزایش تولید گلبول‌های سفید خون می‌شود که کلید مبارزه با عفونت‌ها هستند.

در ادامه به سه اقدام پیشگیرانه آسان اشاره می‌شود که به شما شانس مبارزه با عفونت‌ها را می‌دهد:

۱- مصرف کامل ویتامین‌ها
نتیجه پژوهش دانشگاه اورگان نشان می‌دهد ریزمغذی‌هایی که قوی‌ترین شواهد برای حمایت از سیستم ایمنی را دارند ویتامین‌های د، ث و عنصر روی هستند. تصور می‌شود ویتامین ث باعث افزایش تولید گلبول‌های سفید خون می‌شود که کلید مبارزه با عفونت‌ها هستند و در مرکبات، فلفل، انواع توت‌ها، گوجه فرنگی، سیب زمینی و سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی، کلم و گل کلم به وفور یافت می‌شوند.

همانگونه که می‌دانیم افراد در طول ماه‌های فصل زمستان با کمبود ویتامین د مواجه می‌شوند. بدن ویتامین د را از نور مستقیم خورشید روی پوست در فضای باز تولید می‌کند، اما در ماه‌های اکتبر و مارس امکان ساخت این ویتامین توسط بدن وجود ندارد. بنابراین، توصیه می‌شود که از ویتامین د مکمل استفاده کنید. علاوه بر این، منابع غذایی از جمله ماهی‌های روغنی، قارچ و تخم مرغ نیز حاوی ویتامین د هستند. عنصر روی در گوشت و غذاهای دریایی یافت می‌شود. بنابراین، اگر گیاه‌خوار هستید دریافت مقدار کافی آن می‌تواند برای تان چالش برانگیز باشد. در نتیجه، ممکن است مجدداً به مکمل نیاز داشته باشید.

۲- مصرف این سه ماده را فراموش نکنید
سیر، زنجبیل و چای سبز برای تقویت سیستم ایمنی بدن عالی هستند. شما می‌توانید دست کم دو مورد را با برش دادن مقداری زنجبیل تازه و اضافه کردن آن به یک فنجان چای سبز یا هم ترکیب کنید، اما وسوسه نشوید که سیر را نیز اضافه نمایید.

یک راه بهتر برای دریافت سیر و همچنین مقدار زیادی ویتامین ث تهیه یک کاسه بزرگ از سبزیجات خوشمزه و سرخ شده است. کلم و بروکلی و لوبیا سبز را در یک کاسه بزرگ آب سرد قرار دهید تا رنگ و تردی آن حفظ شود. ۲ قاشق غذاخوری روغن را در ماهیتابه ریخته و حرارت دهید سه حبه سیر پوست کنده و ریز خرد شده را اضافه نمایید و به مدت ۲۰ ثانیه یا بیش‌تر سرخ کنید سپس ۲۰۰ میلی لیتر آب جوش را به آن اضافه نمایید و پس از آن سبزیجات را به آن اضافه کنید. اجازه دهید دو تا سه دقیقه با حرارت زیاد سرخ شوند. غذا را با آب سیر که با سبزیجات مخلوط شده سرو نمایید.

۳- سلامت روده خود را تقویت کنید

آیا می‌دانید که ۷۰ درصد از بافت ایمنی بدن ما در روده یافت می‌شود: بافت لنفوئیدی مرتبط با روده که به اختصار با نام GALT شناخته می‌شود. دستگاه گوارش یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای ورود عوامل عفونت‌زا به بدن است. بنابراین، داشتن یک میکروبیوم روده غنی و متنوع کلید حمایت از ایمنی ما است.

سه راه برای این کار وجود دارد. تا حد امکان از طیف وسیعی از غذاهای گیاهی استفاده کنید (به طور ایده آل بیش از ۳۰ نوع مختلف در هفته)، غذاهای حاوی پروبیوتیک (ماست، پنیر و غذاهای تخمیر شده مانند کفیر، کیمچی و کامبوچا) و پری بیوتیک‌ها (سیر، پیاز، تره فرنگی، مارچوبه) را بخورید. موز، سیب و جو) درست کردن جو دو سر شبانه با کفیر یک راه عالی برای ترکیب بسیاری از این مواد مغذی دوستدار روده است. ۱۰۰ گرم جو دو سر، ۳ قاشق غذاخوری دانه مخلوط، ۱ قاشق غذاخوری بادام پوسته شده، ۵ عدد گردوی خرد شده، ۵ زردآلو خشک خرد شده، ۱ عدد سیب کوچک (با پوست رنده شده)، ۱ قاشق غذاخوری دارچین، ۱۵۰ میلی لیتر کفیر و ۲۰۰ میلی لیتر شیر خشک شده بریزید. ظرف را ببندید و کاملاً مخلوط کنید. درب آن را بگذارید و اجازه دهید یک شب در یخچال بماند. صبح آن را خوب مخلوط کنید. یک وعده (این دستور سه وعده را تشکیل می‌دهد) را در یک کاسه قرار دهید، کمی کفیر اضافه کنید تا شل شود. در نهایت با مقداری موز خرد شده سرو کنید.

ماشین بازی

بی ام و AHG Studie M1 تولید محدود حراج خواهد شد

بی ام و M1 جزو شاخص‌ترین خودروهای تاریخ این خودروساز بوده و نسخه AHG Studie آن نیز علاوه بر نقاط قوت نسخه استاندارد از مزیت تولید بسیار محدود و سفارشی نیز سود می‌برد. حالا یکی از این خودروها برای حضور در حراجی آماده می‌شود.



طرفداران بی ام و به خوبی (Procar M1) را به یاد دارند. این خودرو نسخه مسابقه‌ای M1 مشهور به شمار می‌رود و دهه ۸۰ میلادی در مسابقات موتور اسپرت حضور یافته است. خودروی موردبحث علاوه بر ظاهر جذاب خود پذیری برخی از بهترین رانندگان تاریخ همچون هانس خواکیم استاک، نیکي لاژودا و نلسون پیکه بوده است. هیچ‌یک از مدل‌های Procar M1 برای استفاده جاده‌ای تولید نشدند اما یک نفر آرزوی راندن این خودرو در جاده را داشت و تصمیم گرفت خودش این کار را عملی کند. او پیتز گارتمن رئیس و مالک نمایندگی بی‌ام‌و AHG بود که تصمیم گرفت برخی نمونه‌های M1 را درست شبیه Procar کند و یکی از آن‌ها قرار است در حراجی RM ساتییز میامی به فروش رود.

این خودرو که درست شبیه Procar M1 است بی‌ام‌و AHG Studie M1 نام دارد و از نظر بصری و فنی بهبودهای متنوعی را به نمایش می‌گذارد. در بخش ظاهری می‌توانیم شباهت این خودرو به Procar را ببینیم و گلگیرهای پهن‌تر، کیت بدنه و بال عقب جزو موارد مشهود خواهند بود. خودروی موردبحث حتی از همان رینگ‌های BBS و پوشش بدنه مسابقه‌ای Procar سود می‌برد و جذابیت‌های زیادی دارد. در بخش فنی باید به مواردی سیستم تعلیق مسابقه‌ای قابل تنظیم، پشترانه ۶ سیلندر ۳.۵ لیتری با قدرت ۳۵۵ اسب بخار، کلاچ مسابقه‌ای و آگزوز جدید اشاره کنیم؛ بنابراین بی‌ام‌و AHG Studie M1 قوی‌تر، پرمشین‌تر و تواناتر از نسخه استاندارد M1 نشان می‌دهد. آیا این خودرو همان حس Procar را دارد؟ نه اما سریع‌تر و دینامیک‌تر از مدل استاندارد احساس می‌شود. البته نکته دیگر درباره این خودرو به لوکس‌تر بودن آن نسبت به M1 عادی مربوط خواهد شد. مدل استاندارد از صندلی‌های پارچه‌ای استفاده می‌کرد درحالی‌که M1 AHG Studie می‌صن‌دلی‌های چرمی و بلندگوهای بیشتر در کابین مجهز شده تا جذابیت‌بخش‌تری بیشتری را به ارمغان بیاورد. محصولی که درباره آن صحبت می‌کنیم بسیار کمیاب بوده و حداکثر ۱۰ دستگاه از آن ساخته شده است. از آنجایی که خودروی موردبحث فقط ۶۸۱ کیلومتر کار کرده است بنابراین تقریباً نو محسوب می‌شود. M1 AHG Studie احتمالاً با قیمت حدود ۵۵۰ هزار دلار فروخته خواهد شد اما حدس می‌زنیم قیمت نهایی آن با توجه به تولید محدود و کارکرد پایین بیشتر هم باشد.

وبترین

رونمایی از «زندگی» با نگاهی به سیر و زندگی علما

«آیت‌الله سیدعلی قاضی طباطبایی» و «آیت‌الله سید حسین بروجردی» به قلم آزاده جهان احمدی، «زندگی آیت‌الله سید محمدحسین طباطبایی» به قلم حبیبه جعفریان و «زندگی آیت‌الله سید محمد بهشتی» به قلم فاطمه وفاپی زاده، حوزه علمیه امام خمینی (ره) در ازگل، خیابان نوبهار، خیابان گلستان شرقی واقع است.

مجموعه هفت‌جلدی «زندگی» به نگاهی به سیر و سلوک علما با حضور خانواده شهید آرمان علی‌وردی رونمایی می‌شود. به گزارش ایسنا به نقل از روابط عمومی بنیاد فرهنگی روایت فتح، مجموعه هفت‌جلدی «زندگی» به نگاهی به سیر و زندگی علما که در انتشارات روایت فتح منتشر شده با حضور خانواده

طلبه شهید آرمان علی‌وردی، روز دوشنبه ۲۱ آذرماه، ساعت ۱۳:۳۰ الی ۱۵ در حوزه علمیه امام خمینی(ره) تهران رونمایی می‌شود. عناوین این مجموعه عبارتنداز: «زندگی آیت‌الله سید روح‌الله خمینی» و «آیت‌الله سید شهاب‌الدین مرعشی نجفی» به قلم حورا ژناد صدقات، «زندگی آیت‌الله سید مصطفی خمینی»،

عنوان پروژه: «واگذاری عملیات حفظ و نگهداری فضای سبزمنطقه سه شهر زاهدان»
کارفرما: شهرداری زاهدان

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

شهرداری زاهدان در نظر دارد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت پروژه: " واگذاری عملیات حفظ و نگهداری فضای سبزمنطقه سه شهر زاهدان " را به کلیه شرکتهای دارای گواهینامه تایید صلاحیت معتبر کار از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی برای انجام امور خدمات شهری(در اساسنامه شرکت حفظ و نگهداری فضای سبز وجود داشته باشد)واگذار نماید .. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به ادرس 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 را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۱ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: روزدوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۱ تا روزدوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۸ به مدت مناقضیان ارائه میگردد. ضمناً به منظور دریافت اسنادمناقصه مبلغ ۵۰۰.۰۰۰ ریال به حساب شماره ۲۵۰۰۱۴۹۹۴۱ بانک تجارت به نام درآمدهای عمومی شهرداری زاهدان واریز گردد.

● **نام و نشانی مناقصه گران:** شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان - خیابان آزادی - کدپستی: ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن: ۰۵۴ - ۳۳۲۲۴۰۶۴۷

● مدت انجام خدمات دوازده (۱۲) ماه شمسی میباشد.

موضوع (پروژه)	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار(ریال)	محل تامین اعتبار	زمان تحویل پیشنهادها	محل و زمان بازگشایی پاکت
" واگذاری عملیات حفظ و نگهداری فضای سبزمنطقه سه شهر زاهدان"	۴۹/۲۱۹/۶۹۵/۵۷۷ (چهل و نه میلیارد و دو بیست و نوزده میلیون و ششصد و نود و پنج هزار و پانصد و هفتاد و هفت) ریال	۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (دو میلیارد و پانصد میلیون) ریال	درآمدهای عمومی شهرداری	حداکثر تا ۰۹.۰۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۰	ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۰ در محل سالن کنفرانس شهرداری واقع در خیابان آزادی

- ۱- ضمانت نامه معتبر بانکی مطابق بند (الف) آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۵۰۶۵۹ت/۱۳۳۴۰۲ به مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیأت وزیران به نفع کارفرما (مطابق کاربرگ شماره یک) باشد.تاریخ اخذ ضمانت نامه معتبربانکی از تاریخ آخرین مهلت فروش اسناد تا تاریخ تسلیم پیشنهادات در نظر گرفته شود. مدت اعتبار تضمین فوق باید حداقل سه ماه بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.
- ۲- در صورت واریز وجه نقد به شماره حساب سپرده شهرداری شماره ۲۵۰۰۱۵۰۳۶۲ بانک تجارت شعبه زاهدان. دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و پاسخگویی به سوالات و ابهامات توسط مدیریت حقوقی و امور قراردادهای شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان-خیابان امیرالمومنین -مجمع طبقاتی سعدی- بلوک اول- طبقه سوم- تلفن: ۰۵۴-۳۳۲۲۴۰۶۴۷ انجام میگردد.
- **محل تسلیم پیشنهادهای تکمیل و لاک و مهر شده:** علاوه بر اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به ادرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم به ذکر است پاکت الف بصورت لاک و مهر شده به دبیر خانه شهرداری مرکز زاهدان واقع در خیابان آزادی به شماره کد پستی ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن ۰۵۴-۳۳۲۲۴۰۶۴۷ تحویل گردد.
- **اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:** مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱ - ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷

شهرداری زاهدان

تازه‌های علمی

بهره‌گیری همزمان از انرژی باد و خورشید

یک سیستم جدید تولید انرژی می‌تواند انرژی خورشیدی و بادی را به طور همزمان مهار کند. این سیستم متشکل از صفحات خورشیدی پیشرفته و توربین‌های بادی است.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌آی، آیا در ساختمان بلندی سکونت دارید که نیاز به انرژی تجدیدپذیر دارد؟ پاورنست (PowerNEST) یک سیستم تولیدکننده انرژی تجدیدپذیر است که روی بام ساختمان قرار می‌گیرد و می‌تواند به طور کامل انرژی یک ساختمان متوسط تا بلند را تامین کند.

ایده ساخت این سیستم زمانی به ذهن دکتر الکساندر سوما (Alexander Suma) مدیرعامل شرکت پاورنست رسید که در مقطع دکترا در دانشگاه میامی تحصیل می‌کرد. او از تعداد صفحات خورشیدی تهویه‌ای که تمام روز در محله‌اش کار می‌کردند، حیرت‌زده شد. با وجود شش میلیون نفری که در میامی آفتاب‌زی زندگی می‌کنند و همگی بی‌وقفه سیستم‌های تهویه خود را به کار می‌گیرند، دکتر سوما می‌دانست که زمان یافتن راه‌حلی بهتر فرا رسیده است و آنجا بود که ایده ساخت پاورنست به ذهن او رسید.

پاورنست جلوه‌گاهی از فناوری‌های بادی و خورشیدی است که برای ساختمان‌های پنج طبقه یا بیشتر از آن انرژی فراهم می‌کند که به گفته‌ی ویسیات این شرکت با قوانین و استانداردهای اروپا مطابقت دارد.

پاورنست شش برابر بیشتر از صفحات خورشیدی معمولی انرژی تولید می‌کند. این سیستم از اثر ونتوری (Venturi) استفاده می‌کند تا ۴۰ تا ۶۰ درصد جریان باد را افزایش دهد. این بدان معنا است که می‌تواند حتی از یک نسیم خفیف نیز انرژی تولید کند. اثر ونتوری اثر کاهش فشار در سیالی است که از یک لوله پاروک عبور می‌کند.

علاوه بر آن، این سیستم یک سایبان خورشیدی دو رو دارد که نور خورشید بیشتری را در زوایای مختلف نسبت به صفحات خورشیدی معمولی جذب می‌کند. کل سیستم می‌توان برای بهینه‌سازی جذب انرژی در شرایط آب و