



کوبری به نام میانکاله! عکس: محمد قجر / ایسنا

سبک زندگی

۵ ویژگی فرد مناسب برای ازدواج



سازگاری و هماهنگی اخلاقی در درست پیش رفتن یک رابطه ضروری است، اما عوامل دیگری هم وجود دارد که باعث می‌شود زن و مرد را سال‌های سال کنار یکدیگر نگهدارد. پیش از ازدواج باید به یکسری از ویژگی‌های فردی که قصد ازدواج با او را دارید توجه کنید. از این ویژگی‌ها باید به موارد زیر اشاره کرد:

ارتباطات خوب

داشتن ارتباطات خوب برای موفقیت هر رابطه‌ای حیاتی است. زن و مردی که می‌خواهند ازدواج موفق داشته باشند، باید صادقانه و با صراحت با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. هر دو طرف باید نیازها، علائق و همچنین موضوعاتی را که دوست ندارند به یکدیگر بگویند.

احترام

احترام در هر رابطه‌ای حرف اول را می‌زند و آن در رابطه دو نفر به معنای پذیرفتن دیگری همانگونه که هست. پس اگر ویژگی خاصی در طرف مقابل‌تان می‌بینید که دوست ندارید، هرگز با او وارد رابطه طولانی نشوید.

وفاداری

خیانت یکی از مهم‌ترین دلایل شکست در ازدواج است. اگر قرار است با فردی ازدواج کنید، او بدون تردید باید همانند شما، به رابطه‌تان وفادار باشد. وقتی همسران در زندگی وفادار باشد، احساس اعتماد و امنیت خواهید کرد و ازدواج‌تان دچار تزلزل نمی‌شود.

بخشش

باید بدانید فردی که با او قرار است ازدواج کنید، بخشنده است یا خیر. مثلاً، اگر مرتکب خطایی شوید و از او عذرخواهی کنید، چه واکنشی از سوی او می‌بینید؟ همه ما اشتباه می‌کنیم و با عذرخواهی صادقانه می‌توان رابطه صدمه‌دیده‌ای را درمان کرد. اما اگر همسران اهل بخشش نباشد، دچار مشکل می‌شوید. بنابراین به این مورد هم توجه کنید.

ارزش‌ها و باورهای یکسان

پیش از ازدواج، درباره ارزش‌ها و باورهایتان صحبت کنید. در واقع با کسی ازدواج کنید که باورهای شبیه شما داشته باشد. نمی‌توانید با کسی که ارزش‌ها و باورهایش با شما متفاوت است، زندگی خوبی داشته باشید.

اهمیت مشاوره قبل از ازدواج

مشاوره قبل از ازدواج یکی از مهمترین زمان‌های برقراری ارتباط با روانشناس است. مشاور تسهیل‌کننده انتخاب درست مراجعه‌کنندگان خواهد بود. افراد مراجعه‌کننده باید با روانشناس به دور از هرگونه ترس و یا تملقی تمامی احساسات و باورهای فکری و همچنین انتظارات خود را بیان نمایند.

همکاری زوجین مراجعه‌کننده در سرانجام این ارتباط و نتیجه آن برای انتخاب صحیح و داشتن یک زندگی مطلوب، بسیار موثر واقع می‌شود. این نکته بسیار حائز اهمیت است که مشاور، رازدارترین و قابل اعتمادترین فرد در زندگی شخص مراجعه‌کننده می‌باشد. وی با علم به روز و به دور از هرگونه قضاوت، مسائل را بسیار تیزبینانه بررسی می‌کند. اهمیت مراجعه به روانشناس، نه تنها در پیش از ازدواج، بلکه در سرتاسر زندگی نقش بزرگی برای داشتن یک زندگی مطلوب ایفا می‌کند.

«اب» تکار

کلکسی بوک ۳ الترا معرفی شد؛ جدی‌ترین رقیب برای مک‌بوک پرو!

شرکت سامسونگ طی رویداد آپتکد ۲۰۲۳ امشب، از لپ‌تاپ قدرتمند و جدید خود با نام کلکسی بوک ۳ الترا رونمایی کرد.

شرکت سامسونگ طی رویداد آپتکد ۲۰۲۳ امشب، در کنار گوشی‌های پرچمدان جدید خود یا همان سری گلکسی اس ۲۳، از لپ‌تاپ‌های جدیدی نیز رونمایی کرده که قدرتمندترین آنها، گلکسی بوک ۳ الترا نام دارد. این لپ‌تاپ با نمایشگر اولد ۱۲۰ هرتزی، پردازنده نسل سیزدهمی اینتل Core i۹ و ۱۹ وات کارت گرافیک‌های قدرتمند انویدیا RTX ۴۰۵۰ یا ۴۰۷۰ روانه بازار خواهد شد.

در سال‌های اخیر، سامسونگ مدل‌های زیادی از سری گلکسی بوک را به بازار عرضه کرده؛ اما گلکسی بوک ۳ الترا، نخستین لپ‌تاپ این شرکت بوده که کاربران حرفه‌ای را هدف گرفته است. شاید جدی‌ترین رقیب این لپ‌تاپ در رده قیمتی خود، مک‌بوک پرو ۱۶ اینچی اپل بوده که قیمت آن از ۲،۴۹۹ دلار آغاز می‌شود.

همانطور که پیش‌تر به آن اشاره کردیم؛ سامسونگ این لپ‌تاپ را با پردازنده قدرتمند اینتل Core i۹ H-Core ۱۹ و کارت گرافیک انویدیا RTX ۴۰۷۰ یا ۴۰۵۰ یا ۴۰۳۰ گیمینگ حافظه، ۳۲ گیگابایتی LPDDR۵ و حافظه ۱ ترابایتی از نوع PCIe ۴.۰ NVMe SSD روانه بازار می‌کند. مدل پایه این محصول نیز دارای پردازنده اینتل Core i۷ H-Core ۱۳، کارت گرافیک انویدیا RTX ۴۰۵۰ یا حافظه ۶ گیگابایتی و رم ۱۶ گیگابایتی و حافظه داخلی ۵۱۲ گیگابایتی از نوع SSD است.

همانند سایر اعضای سری گلکسی بوک ۳، یکی از جذاب‌ترین بخش‌های این لپ‌تاپ، نمایشگر آن است. این محصول دارای نمایشگری ۱۶ اینچی از نوع اولد با رزولوشن ۲۸۸۰x۱۸۰۰ و نرخ نوسازی ۱۲۰ هرتزی متغیر بوده و نسبت تصویر نمایشگر آن نیز ۱۶:۱۰ است. حداکثر روشنایی این نمایشگر، به ۴۰۰ نیت رسیده که برای یک لپ‌تاپ که عمدتاً در فضاهای داخلی مورد استفاده قرار می‌گیرد، کافی به نظر می‌رسد. البته، باید گفت که بازتاب نور توسط این نمایشگر کمی بیشتر از حد انتظار است.

در بخش‌های دیگری این محصول تفاوت خاصی با سایر لپ‌تاپ‌های سری گلکسی بوک نداشته و همچنان دارای یک کیبورد مناسب، بدنه با کیفیت و طراحی جمع و جور است. وزن این لپ‌تاپ، به ۱،۷۶ کیلوگرم رسیده و ضخامت آن نیز معادل ۱۶.۵ میلی‌متر بوده که مقداری کمتر از مک‌بوک پرو ۱۶ اینچی جدید اپل است. باتری گلکسی بوک ۳ الترا، ۷۶ وات بر ساعتی بوده و شارژر USB-C عرضه شده به همراه آن نیز سرعت ۱۰۰ وات را دارد.

این لپ‌تاپ تمامی قابلیت‌های مخصوص سامسونگ مانند Quick و Second Screen Share را به همراه داشته که اگر از گوشی‌های سامسونگ استفاده کنید؛ تجربه رضایت‌بخشی را برای کاربر رقم خواهد زد. گلکسی بوک ۳ الترا با قیمت ۲،۳۹۹ دلاری خود، حدود ۱۰۰ دلار از مک‌بوک پرو ۱۶ اینچی جدید ارزان‌تر بوده و با توجه به سخت‌افزار قدرتمند و طراحی جمع و جور خود، شاید بتواند نظر کاربران حرفه‌ای که مقداری به گیمینگ مایل هستند را نیز به خود جلب کند. فروش این لپ‌تاپ، از روز ۲۲ فوریه (۳ اسفند) آغاز خواهد شد.

شاید نقطه ضعف اصلی این لپ‌تاپ نسبت به مک‌بوک پرو، عمر باتری بسیار کمتر آن باشد. اپل با پردازنده‌های اختصاصی سری M خود، تعریف جدیدی از عمر باتری در لپ‌تاپ‌ها داشت و مسلماً این محصول با پردازنده‌های اینتل و کارت گرافیک‌های پر مصرف انویدیا RTX، در این زمینه توان رقابت با مک‌بوک را ندارد.



ماشین بازی

معرفی زیکر X، کراس‌اور برقی جدید روی پلت‌فرم اسمارت و ولوو



زیکر برند متعلق به جیلی، کراس‌اور الکتریکی جدیدی معرفی کرده است که اشتراکات زیادی با اسمارت نامبر وان دارد.

سومین محصول زیکر، X نام دارد، یک کراس‌اور کامپکت الکتریکی که در سبد محصولات سازنده به شویتینگ بریک ۰۱ و مینیون ۰۰۹ ملحق خواهد شد. نمای بیرونی این خودرو که توسط استودیوی طراحی زیکر در گوتنبرگ طراحی شده است، تکاملی از زبان طراحی این برند بنام کریپتون محسوب می‌شود.

در جلوی خودرو چراغ‌های دوقسمتی، دماغه بدون جلوینجره، کاپوت برجسته اما نسبتاً کوتاه و ورودی‌های هوای باریکی در بالای سپر جلب‌توجه می‌کند. در پروفیل جانبی خبری از دستگیره درها نیست و تیرم مشکی براق روی دهانه گلگیرها، آینه‌های جانبی و سقف و ستون‌ها کار شده است. چراغ‌های LED کشیده و باریکی که با نوشته ZEEKR از هم جدا شده‌اند، روکش‌های مشکی زیادی روی سپر و بیشه باریک به خاطر سقف شیب‌دار هم از ویژگی‌های بخش عقبی این کراس‌اور جدید چینی هستند.

این خودرو روی پلت‌فرم ماژولار SEA جیلی ساخته شده که با اسمارت نامبر وان و کراس‌اور آینده ولوو EX۳۰ مشترک است. نسخه کشیده همین پلت‌فرم هم در مدل‌های بزرگ‌تر ۰۱ و ۰۲ زیکر استفاده شده است. کراس‌اور جدید این برند متعلق به جیلی ۴،۴۵۰ میلی‌متر طول، ۱،۸۳۶ میلی‌متر عرض و ۱،۵۷۲ میلی‌متر ارتفاع داشته و فاصله محوری آن برابر با ۲،۷۵۰ میلی‌متر است. این یعنی فاصله محوری زیکر X دقیقاً با اسمارت یکسان است اما ۱۸۰ میلی‌متر طول بیشتری دارد. زیکر فعلاً حرفی در مورد مشخصات فنی این کراس‌اور نزده و صرفاً شتاب صفرتا صد آن را ۴ ثانیه اعلام کرده است. این رقم شبیه شتاب ۳.۹ ثانیه‌ای اسمارت نامبر وان برابرس است که از دو موتور الکتریکی با مجموع قدرت ۴۲۲ اسب بخار استفاده می‌کند. البته این احتمال وجود دارد که زیر نسخه تک موتور کراس‌اور خود را هم با ۲۶۴ اسب بخار قدرت ارائه کند. زیکر X در سه‌ماهه دوم سال جاری در چین عرضه می‌شود و در آینده نزدیک راهی بازار اروپا هم خواهد شد. گفته شده فعالیت برند الکتریکی جیلی در این قاره از کشورهای شمالی مثل سوئد و نروژ آغاز خواهد شد. زیکر قصد دارد فروش خود را در سال ۲۰۲۳ دو برابر کرده و به ۱۴۰ هزار دستگاه برساند اما فعلاً برنامه‌های برای ورود به بازار ایالات‌متحده ندارد.

تازه‌های علمی

توسعه آزمایشی کاربردی برای بیماران مبتلا به «نفریت لوپوس»

پژوهشگران دانشگاه هیوستون آمریکا در پژوهش جدید خود، از توسعه آزمایش در باین بیمار برای بیماری «نفریت لوپوس» خبر دادند. به گزارش ایسنا و به نقل از تی ان، گروهی از پژوهشگران دانشگاه هیوستون روش جدیدی را برای تشخیص زودهنگام و نظارت بر بیماری نفریت لوپوس (Lupus Nephritis) در خانه توسعه داده‌اند.

اگر در خانه تست کووید-۱۹ یا تست بارداری انجام داده‌اید، پس آزمایشی را انجام داده‌اید که از نظر علمی، آزمایش سنجش جریان جانبی (LFA) نامیده می‌شود، آزمایش سنجش جریان جانبی یک ابزار تشخیصی است که به دلیل نشان دادن نتایج سریع، هزینه کم و سهولت آن بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد.

پژوهشگران دانشگاه هیوستون همان فناوری را برای ارزیابی «نفریت لوپوس» یا التهاب کلیه‌ها که یکی از شدیدترین عوارض برای بیماران مبتلا به لوپوس منتشر یا لوپوس اریتماتوس سیستمیک است، به کار بردند. لوپوس منتشر یا لوپوس اریتماتوس سیستمیک (Systemic Lupus Erythematosus) گونه‌ای از انواع بیماری‌های خود ایمنی است که در آن سیستم دفاعی بدن، علیه ارگان‌ها و بافت‌های پیوندی خودی عمل کرده و به آن‌ها آسیب می‌رساند. زنان در مقابل این بیماری دهمبرابر بیشتر از مردان آسیب‌پذیرند.

این آزمایش خانگی که نتایج آن را می‌توان در تلفن هوشمند خواند، قرار است در نهایت جایگزین آزمایش استاندارد طلایی برای تشخیص نفریت لوپوس فعال، بیوپسی تهاجمی کلیه شود. این آزمایش سطح یک زن کندکننده پروتئین به نام ALCAm را ارزیابی می‌کند.

چاندرا موهان، پژوهشگر اصلی این مطالعه گفت: ALCAm ادرازی (uALCAm) دقت تشخیصی بالایی را برای فعالیت آسیب‌شناسی کلیه در نفریت لوپوس فعال نشان داده است. آزمایش‌های سنجش جریان جانبی برای uALCAm غیرعادی و نرمال شده، دقت بسیار خوبی در تشخیص نفریت لوپوس فعال نشان داد. این تست دارای دقت ۸۶ درصدی برای تشخیص نفریت لوپوس فعال بود. با استفاده از نشانگرهای زیستی ALCAm کشف‌شده توسط موهان، دیگر پژوهشگران بر اساس فناوری زیربنایی تست‌های بارداری خانگی، اپلیکیشن و کیت تست مبتنی بر گوشی هوشمند را نیز ایجاد کردند.

آگهی مزایده

فرماندهی آباد و پشتیبانی منطقه شیراز نزاچا در نظر دارد نسبت به واگذاری:

مجموعه ورزشی شهدای ارتش (شامل زمین چمن و سالن TRX)

واقع در شیراز بلوار ارتش از طریق مزایده عمومی با قرارداد یک ساله اقدام نماید. واجدین شرایط به منظور دریافت برگ شرایط و ارائه پیشنهادات حداکثر بمدت ۷ روز از تاریخ آگهی فرصت دارند تا به ادرس شیراز - میدان ارتش پادگان آباد و پشتیبانی منطقه ۲ شیراز مراجعه نمایند.

* مبلغ سپرده شرکت در مزایده زمین چمن و سالن TRX ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

• مناقصه گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می باشد

• هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مزایده است.

فکس: ۰۷۱۳۷۳۸۲۹۶۲ - تماس داخلی: ۲۳۰۴۹

مناقصه گزار فرماندهی آباد و یش م شیراز نزاچا



فرماندهی آباد و پشتیبانی منطقه شیراز نزاچا در نظر دارد نسبت به واگذاری مجموعه ورزشی شهدای ارتش (شامل زمین چمن و سالن TRX) واقع در شیراز بلوار ارتش از طریق مزایده عمومی با قرارداد یک ساله اقدام نماید. واجدین شرایط به منظور دریافت برگ شرایط و ارائه پیشنهادات حداکثر بمدت ۷ روز از تاریخ آگهی فرصت دارند تا به ادرس شیراز - میدان ارتش پادگان آباد و پشتیبانی منطقه ۲ شیراز مراجعه نمایند. مبلغ سپرده شرکت در مزایده زمین چمن و سالن TRX ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال مناقصه گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می باشد هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مزایده است. فکس: ۰۷۱۳۷۳۸۲۹۶۲ - تماس داخلی: ۲۳۰۴۹

ردیف	شرح مزایده	محل	تاریخ	ساعت	نوع
۱	زمین چمن و سالن TRX	بلوار ارتش شیراز	۱۴۰۳/۰۲/۰۷	۱۰:۰۰	مزایده عمومی
۲	زمین چمن و سالن TRX	بلوار ارتش شیراز	۱۴۰۳/۰۲/۰۷	۱۰:۰۰	مزایده عمومی
۳	زمین چمن و سالن TRX	بلوار ارتش شیراز	۱۴۰۳/۰۲/۰۷	۱۰:۰۰	مزایده عمومی

فرماندهی آباد و پشتیبانی منطقه شیراز نزاچا در نظر دارد نسبت به واگذاری مجموعه ورزشی شهدای ارتش (شامل زمین چمن و سالن TRX) واقع در شیراز بلوار ارتش از طریق مزایده عمومی با قرارداد یک ساله اقدام نماید. واجدین شرایط به منظور دریافت برگ شرایط و ارائه پیشنهادات حداکثر بمدت ۷ روز از تاریخ آگهی فرصت دارند تا به ادرس شیراز - میدان ارتش پادگان آباد و پشتیبانی منطقه ۲ شیراز مراجعه نمایند. مبلغ سپرده شرکت در مزایده زمین چمن و سالن TRX ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال مناقصه گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می باشد هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مزایده است. فکس: ۰۷۱۳۷۳۸۲۹۶۲ - تماس داخلی: ۲۳۰۴۹

مزایده زمین چمن و سالن