



عروسی تر کمینی (تور کمین گلینی)

عکس: حدیثه یاسندی / ایسا

سبک زندگی

اثرات شگفت انگیز خوردن آب قبل از غذا



همه شما تا به حال یک بار این جمله را شنیده‌اید که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب لاغری شما می‌شود که این تنها فایده این نوشیدنی معجزه آسان نیست.

آیا می‌دانید نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا می‌تواند به هضم بهتر چربی‌ها و مبارزه با یبوست کمک کند؟ نوشیدن یک لیوان آب نیم ساعت قبل از وعده‌های غذایی برای سلامتی شما بسیار مفید است، با این حال نباید آب زیادی نیز قبل از غذا بنوشید زیرا به عنوان مثال، نوشیدن ۳-۲ لیوان آب قبل از غذا، هضم آن را دشوار می‌کند. بنابراین مهم ترین نکته این است که قبل از غذا تنها چند جرعه آب بنوشید و زیاده روی نکنید.

نوشیدن بیش از حد آب در هنگام غذا خوردن می‌تواند روی اسید معده شما تأثیر بگذارد، در تجزیه غذا و رهایی از باکتری‌های مضر معده که ممکن است مصرف کنید تأثیر کمتری خواهد داشت. با این حال، برای عملکرد بهینه هضم غذا و حفظ سلامتی در زندگی روزمره، توصیه می‌شود ۳ دقیقه قبل از غذا یک لیوان آب بنوشید.

فوائد نوشیدن آب نیم ساعت قبل غذا

نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا به بدن رطوبت لازم را می‌دهد، عادت به همین سادگی باعث عملکرد مناسب سلولی می‌شود و به بدن انرژی مورد نیاز برای انجام مهمترین کارها برای هضم و جذب مناسب مواد مغذی را می‌دهد. فراموش نکنید که مغز و عضلات شما تقریباً از ۷۵ درصد؛ و کلیه‌ها و کبدتان از ۷۰ درصد آب تشکیل شده‌اند.

شما باید مراقب از دست دادن و همچنین دریافت آب بدن‌تان باشید و تعادل هموستاتیک را حفظ کنید. با این حال، آنچه را که بیشتر گفتم به خاطر بسپارید، این بدان معنا نیست که باید دو لیوان آب پشت سرهم بنوشید. در حالت ایده‌آل، به جای این که تا زمانی که احساس تشنگی کنید منتظر بمانید، سعی کنید در طول روز و نیم ساعت قبل از غذا آب بنوشید.

موجب کاهش وزن می‌شود

همه ما این جمله را شنیده‌ایم که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب لاغری می‌شود. دلیل این موضوع آن است که با نوشیدن آب، شکم تان پر از آب شده و گرسنه نخواهید بود. مهمتر از همه، پرکردن معده با آب و قبل از غذا به منظور فریب دادن احساس گرسنگی می‌تواند بسیار خطرناک نیز باشد.

توصیه می‌شود فقط یک یا نصف لیوان آب بنوشید. به این ترتیب، با حفظ اثرات اساسی چون:

بهبود هضم غذا

هضم و تجزیه چربی بهتر

مبارزه با یبوست

داشتن بدن و اندامی بسیار سالم‌تر

کاهش وزن سالمی خواهید داشت و علاوه بر این با اضافه کردن کمی آب لیمو به آب نوشیدنی خود احساس خوبی پیدا خواهید کرد.

پوست تان بسیار بهتر به نظر می‌رسد

نوشیدن آب برای سلامت داخلی و ظاهری بدن مفید است. اگر عادت نوشیدن به آب را تمرین کنید؛ بدن شما سوزدایی قوی خواهد شد. اکسیژنی که از آب دریافت می‌کنید به حفظ حالت ارتجاعی و رنگ پوست شما کمک می‌کند. به همین ترتیب، اگر یک لیوان آب قبل از غذا بنوشید، غذای تان بهتر هضم می‌شود و در نتیجه ویتامین‌ها، مواد معدنی و اکسیژن بیشتری جذب خواهید کرد.

مواقع دیگری که نوشیدن آب توصیه می‌شود

علاوه بر نوشیدن آب ۳ دقیقه قبل از غذا؛ ایده خوبی است که در مواقع ذیل نیز آب بنوشید:

هنگام برخاستن از خواب یک لیوان آب ولرم بنوشید.

قبل از حمام، نوشیدن کمی آب برای کاهش فشار خون عالی است.

قبل از خواب، حتما مایعاتی بنوشید تا مایعاتی که طی شب از دست می‌رود را جبران کند.

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
فکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸
سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۳۶۶۶ - ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۳۸۵۸۶۵۵

شنبه ۲۰ اسفند ۱۴۰۱ / شماره ۵۳۲۹
۱۸ شعبان ۱۴۴۴ - ۱۱ مارس ۲۰۲۳
اذان صبح ۴:۵۸
اذان ظهر ۱۲:۱۴
اذان مغرب ۱۸:۲۶

«آپ» تکار

قیمت آپید پروهای ۲۰۲۴ آپل ممکن است اشک شما را در بیاورد!

تغییر استراتژی آپل به استفاده از پنل‌های اولد در نسل جدید آپید پروهای خود، احتمال دارد قیمت‌های آنها را حتی تا ۸۰ درصد بالاتر ببرد. گزارشی جدید از کره ادعا کرده که مدل‌های آپید پرو ۲۰۲۴ با نمایشگر اولد می‌توانند بسیار گران‌تر از آپید پروهای فعلی و حتی گران‌تر از برخی از مک بوک پروهای موجود در حال حاضر باشند.

بر اساس منابع صنعتی به نقل از نشریه The Elec، آپل در حال حاضر استراتژی قیمت‌گذاری خود را برای دو مدل آپید پرو با صفحه نمایش اولد در سال آینده در نظر گرفته است که با برآوردهای فعلی، به ترتیب از ۱۵۰۰ دلار و ۱۸۰۰ دلار برای مدل‌های ۱۱ و ۱۳ اینچی شروع می‌شود.

این موضوع باعث می‌شود تا دستگاه ۱۱ بیش از ۸۰ درصد گران‌تر از آپید پرو ۱۱ اینچی فعلی با نمایشگر ال ای دی Liquid Retina باشد که از قیمت ۷۹۹ دلار شروع می‌شود. در مورد مدل ۱۳ اینچی هم این میزان افزایش به ۶۰ درصد می‌رسد که با صفحه نمایش XDR Liquid Retina از ۱۰۹۹ دلار شروع می‌شود.

تخمین‌های قیمت این دستگاه‌ها حتی قیمت برخی از مدل‌های مک بوک پرو را که در حال حاضر به فروش می‌رسند، تحت تأثیر قرار می‌دهد. به عنوان مثال مک بوک آپل ۱۳،۶ اینچی با تراشه M2 از ۱۱۹۹ دلار شروع می‌شود، در حالی که مک بوک آپل ۱۳ اینچی با تراشه M2 از ۱۲۹۹ دلار شروع می‌شود.

بر اساس گزارش امروز، واکنش منابع صنعتی به این افزایش قیمت‌ها متفاوت بوده است؛ برخی با توجه به تغییر فن آوری به اولد که مشتریان وفادار آپل را جذب می‌کند، این افزایش را معقول دانسته‌اند، در حالی که برخی دیگر معتقد هستند این افزایش قیمت‌ها موجب می‌شود تا حفظ میزان فروش قبل، بسیار سخت شود.

گفته می‌شود دلیل اصلی این افزایش‌ها، هزینه‌های بسیار بیشتری است که صرف خرید پنل اولد می‌شود. از طرف دیگر آپل در حال حاضر با سامسونگ و ال جی دیسپلی درباره قیمت عرضه پنل‌ها در حال مذاکره است و مشخص نیست که تا چه حد بتواند قیمت‌ها را تعدیل کند.

به گفته The Elec، قیمت عرضه پنل‌های اولد برای دستگاه‌های ۱۰ اینچی موجود حدود ۱۰ تا ۱۵۰ دلار است، در حالی که هزینه فرآیندهای مربوط به ساخت پنل‌های ۱۱ اینچی و ۱۳ اینچ می‌تواند به ۳۷۰ و ۳۵۰ دلار برسد. این گزارش همچنین اشاره می‌کند که تخمین‌های فعلی قیمت برای آپید پروهای اولد ممکن است در آینده تغییر کند. پنل‌های اولد که قرار است توسط ال جی و سامسونگ تحویل شوند هنوز در مرحله توسعه هستند، بنابراین قیمت‌ها نهایی نشده است. با این حال طبق گزارش‌ها، نگرانی‌هایی در میان تامین کنندگان پنل‌های سامسونگ، ال جی و BOE وجود دارد که چگونه قیمت‌ها و پیش‌بینی ارسال آپید پروهای اولد آپل می‌تواند بر سود و سرمایه‌گذاری خط تولید تأثیر منفی بگذارد.

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

وزارت راه و شهرسازی

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد عملیات اجرایی پروژه های ذیل را بر اساس شرایط ذکر شده و به شرح مشخصات ، اطلاعات و جزئیات مندرج در اسناد مناقصه از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید. لذا از کلیه شرکتهای واجد صلاحیت دعوت می گردد در مناقصات ذیل شرکت نمایند. به پیشنهادهای فاقد امضاء ، مشروط ، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از موعد مقرر واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

ردیف	شرح پروژه	محل اجرا	برآورد اولیه بر مبنای فهرست ۱۴۰۱ (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	صلاحیت مورد نیاز
۱	خرید یک دستگاه بیل مکانیکی چرخ زنجیری	بویراحمد	۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲	لکه گیری و روکش آسفالت حفاظتی اسلاری س.ب.ل اسیر موگر نینمدر	گچساران	۲۸,۰۲۳,۳۵۰,۱۲	۱,۴۱۰,۰۰۰,۰۰۰	شراه و باند
۳	لکه گیری و روکش آسفالت حفاظتی اسلاری سیل کوهسرخ	گچساران	۳۴,۰۱۴,۹۹۴,۸۲۹	۱,۷۱۰,۰۰۰,۰۰۰	شراه و باند
۴	لکه گیری و روکش آسفالت محور قبر قیصر	کهگیلویه	۲۷,۴۰۷,۸۷۰,۹۲۳	۱,۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰	راه و باند ۵
۵	لکه گیری و روکش آسفالت محور کت - نی کن	کهگیلویه	۲۵,۳۵۵,۵۵۸,۸۴۳	۱,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰	راه و باند ۵

دستگاه مناقصه گزار و نشانی: اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان کهگیلویه و بویراحمد - یاسوج

میدان حمل و نقل

۱- اطلاع رسانی از طریق سایت الکترونیکی مناقصات: <http://iets.mporg.ir> / سامانه تدارکات الکترونیکی دولت setadiran.ir

۲* زمان و محل دریافت اسناد مناقصه و آگاهی از سایر شرایط: از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۸ لغایت پایان وقت مقرر در سامانه ستاد ۱۴۰۱/۱۲/۲۱ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت setadiran.ir قابل دریافت می باشد.

۳- مناقصه گران می بایست پاکت الف خود را تا پایان وقت مقرر در سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۲ لغایت ۱۴۰۲/۰۱/۰۸ به آقای خضوعی اداره پیمان و رسیدگی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای واقع در یاسوج - میدان حمل و نقل تحویل و رسید دریافت دارند. همچنین پاکت الف و ب و ج باید در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت در مهلت مقرر بارگذاری شوند.

۴- جلسه کمیسیون بازگشایی مناقصه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۰۹ راس ساعت ۹ صبح تشکیل می گردد. از کلیه مناقصه گران و یا نماینده رسمی آنها جهت شرکت در جلسه بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت دعوت به عمل می آید.

۵- تنها پیمانکارانی میتوانند در مناقصات فوق شرکت نمایند که رتبه و صلاحیت آنان در سامانه اینترنتی www.sajar.mporg.ir دارای اعتبار باشد و پاکت خود را در سامانه ستاد ایران بارگذاری کرده باشند.

۶- لازم است ضمانت نامه شرکت در مناقصه، پاکت الف در لفاف مناسب لاک و مهر شده به باگانی فنی اداره پیمان و رسیدگی تحویل و رسید دریافت دارند. همچنین پاکت الف و ب و ج باید در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت در مهلت مقرر بارگذاری شوند.

۷- مدت اعتبار پیشنهادهات از آخرین مهلت تسلیم پیشنهادهات به مدت ۳ ماه می باشد و قابل تمدید تا سه ماه دیگر می باشد.

۸- سایر شرایط در اسناد مناقصه به اطلاع پیمانکاران خواهد رسید.

۹- هزینه آگهی روزنامه به عهده برنده مناقصه می باشد.

۱۰- شرکت کنندگان باید دارای صلاحیت ایمنی از اداره کار باشند.

ماشین بازی

یادی از کانسیپت نوآورانه مرسدس F۲۰۰ با فرمان جوی استیک



مرسدس بنز F۲۰۰، خودروی کانسیپتی است که در سال ۱۹۹۶ به عنوان یک آزمایشی آرمانی برای نشان دادن آینده طراحی ماشین‌های این شرکت و توسط یک تیم برجسته از مهندسان و طراحان مرسدس بنز توسعه یافت. این خودرو در همان سال در نمایشگاه اتومبیل فرانکفورت به نمایش گذاشته شد و در آن زمان با عنوان بیست و یکمین قرن معرفی شد.

در طراحی مرسدس بنز F۲۰۰ کانسیپت، از فن آوری‌های پیشرفته و جدیدی استفاده شده که در آن زمان بسیار نوآورانه بود. این خودرو از موتور V6 با حجم ۲.۴ لیتری و توان ۴۰۸ اسب بخار برخوردار بود و قادر به شتاب زدن از ۰ تا ۱۰۰ کیلومتر در ساعت در زمان کمتر از ۶ ثانیه بود.

یکی از ویژگی‌های مهم و جالب F۲۰۰، دسته جوی استیک آن به عنوان سیستم فرمان سیمی آن است که به عنوان یک محیط تعاملی برای راننده و ماشین عمل می‌کند. با استفاده از دسته جوی، راننده می‌تواند به آسانی تمامی سیستم‌های ماشین را کنترل کند، علاوه بر این تنظیم صدا، تنظیم سرعت و تغییر نورپردازی داخلی ماشین نیز تنها از همین دسته استفاده می‌شود.

دسته جوی استیک مرسدس F۲۰۰ کانسیپت دارای طراحی مدرن و جذابی است که از جمله اصلی‌ترین مواردی است که این خودرو را به عنوان یک مدل آینده نشان می‌دهد. با توجه به فن آوری‌های پیشرفته آن زمان، دسته جوی استیک F۲۰۰ به عنوان یکی از اولین سیستم‌های کنترل دستی در خودروهای مدرن به شمار می‌رود.

همچنین، این خودرو دارای یک سیستم جدید کنترل محیطی به نام Sensotronic Brake Control بود که با استفاده از سنسورهای الکترونیکی و انعطاف پذیری بالای سیستم ترمز، ترمز کردن را بسیار دقیق‌تر و ایمن‌تر می‌کند. این خودرو همچنین دارای سیستم جدید Active Body Control بود که با کاهش لرزش‌ها و لغزش‌های بدنه خودرو، بهبود کنترل و پایداری در رانندگی را فراهم می‌کرد. مرسدس بنز F۲۰۰ کانسیپت هیچگاه به عنوان یک خودرو تولیدی عرضه نشد و تنها به عنوان یک مدل آرمانی برای نشان دادن آینده طراحی ماشین‌های شرکت به نمایش گذاشته شد. اما، بسیاری از فن آوری‌ها و ایده‌های معرفی شده در این خودرو، در آینده در خودروهای تولیدی مرسدس بنز به کار گرفته شدند. به عنوان مثال، سیستم Sensotronic Brake Control در سال ۲۰۰۱ به عنوان سیستم ترمز کنترل الکترونیکی بر روی مدل‌های S-Class شرکت مرسدس بنز مورد استفاده قرار گرفت و سیستم Active Body Control هم در مدل‌های S-Class و CL-Class شرکت مرسدس بنز به کار گرفته شد. در دیگر ویژگی‌های مرسدس بنز F۲۰۰ کانسیپت می‌توان به سیستم روشنایی آن اشاره کرد. در این خودرو، از سیستم روشنایی Active Light System استفاده شده بود که با استفاده از سنسورهای دوربین و الکترونیک، محدوده نوردهی اتوماتیک برای فضای اطراف خودرو تنظیم می‌کرد و همچنین با کاهش نوردهی در فضای خلوت، مصرف انرژی را کاهش می‌داد. امروزه هایپراسکرین مرسدس هم از داشبورد و نمایشگرهای سرتاسری آن الهام گرفته است.

در کل، مرسدس بنز F۲۰۰ کانسیپت به عنوان یکی از خودروهای مهم و نوآورانه در تاریخ طراحی خودرو، همچنان مورد توجه ویژه طراحان و مهندسان خودروسازی قرار دارد و ایده‌ها و فن آوری‌های آن در طراحی خودروهای جدید شرکت مرسدس بنز به کار می‌روند.

آگهی فراخوان شرکت فولاد مبارکه اصفهان

ردیف	نوع فراخوان	شماره	موضوع	مهلت ارسال مدارک	مدیریت مرتبط
۱	آگهی فراخوان	۴۸۵۶۰۴۳۹	طراحی و مهندسی، تامین، ساخت، حمل، مونتاژ و نصب، تست و راه اندازی، آموزش و تضمین عملکرد جایگزینی درایو و موتور رفت و برگشت مربوط به Heavy Gauge در واحد تکمیل نورد گرم شرکت فولاد مبارکه اصفهان بصورت (EPC)	۱۴۰۲/۰۱/۱۵	قراردادهای توسعه و اجرای پروژه ها

جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر در خصوص فراخوان های عمومی، ارزیابی کیفی، مناقصات و مزایدهات، به وب سایت شرکت به نشانی www.msc.ir منوی خرید و تامین کنندگان، مناقصات مراجعه و طبق راهنمای موجود، نسبت به انتخاب مناقصه مورد نظر از طریق سیستم ارتباط با تامین کنندگان (SRM) اقدام نمایید.

اطلاعات سایر فراخوان ها از طریق سایت شرکت، قسمت اطلاعیه ها قابل دسترسی می باشد.

روابط عمومی شرکت فولاد مبارکه

۱۳۲۳-۱۴۰۱