

**«پ» تکرار**

**طراحی هوای میت X۳ در تصویری رندری فاش شد**



نسل جدید گوشی تاشو هوای او تراشه اسنپدراگون ۸ پلاس نسل یک و دوربین اصلی ۵۵ مگاپیکسلی بهره خواهد برد. هوای ظاهرا در حال توسعه و ساخت نسل جدید گوشی تاشو خود موسوم به هوای میت X۳ است که احتمالا در سه‌ماهه دوم سال میلادی جاری برای بازار چین عرضه خواهد شد. حالا امروز براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، بخشی از مشخصات فنی و رندرهای این گوشی هوشمند توسط یک افشاگر چینی فاش شده است. طبق این گزارش که توسط افشاگر برجسته چینی به نام است، هوای میت X۳ احتمالا از طراحی مشابه گلکسی زد فولد ۴ بهره خواهد برد. نمایشگر خارجی این گوشی میزبان ناچ حرفه دوربین سلفی است که در مرکز آن قرار گرفته است.

نکته عجیب طراحی هوای میت X۳ فقدان دوربین سلفی در نمایشگر داخلی است. در این راستا، این افشاگر ادعا کرده است که هیچ دوربینی در نمایشگر داخلی گوشی تاشو هوای به کار نخواهد رفت. به علاوه، شایعه شده است که این گوشی تاشو محصولی نازک و سبک‌وزن خواهد بود که در دست گرفتن آن به نسبت دیگر گوشی‌های تاشو آسان‌تر خواهد بود. پتل پشتی هوای میت X۳ نیز میزبان ماژول دوربین دایره‌ای شکل خواهد بود که احتمالا در آن سه سنسور دوربین قرار خواهد گرفت.

شایان ذکر است که Digital Chat Station بدون ذکر اندازه نمایشگر خارجی و داخلی هوای میت X۳ ادعا کرد که نمایشگر داخلی این گوشی تاشو از رزولوشن تصویر ۲K پشتیبانی خواهد کرد. قلب تپنده این گوشی نیز تراشه اسنپدراگون ۸ پلاس نسل یک خواهد بود که احتمالا به دلیل تحریم‌های ایالات متحده تنها از شبکه ۴G پشتیبانی خواهد کرد. انرژی موردنیاز هوای میت X۳ به وسیله باتری ۴۸۰۰ میلی‌آمپر ساعتی با شارژ ۶۶ واتی تامین می‌شود. جزیره دوربین این گوشی نیز در خود سنسور اصلی ۵۵ مگاپیکسلی IMX۶۶۶، لنز فوق عریض IMX۶۸۸ و سنسور پرسنیکوی IMX۳۵۱ جای خواهد داد.

در نهایت باید اشاره کرد که براساس شایعات قبلی، هوای میت X۳ از آخرین نسخه سیستم عامل HarmonyOS بهره خواهد برد و از قابلیت اتصال ماهواره‌ای نیز پشتیبانی خواهد کرد. به علاوه، یک گزارش دیگر ادعا کرد تولید انبوه این گوشی تاشو از ماه مارس آغاز خواهد شد و در سه‌ماهه دوم سال جاری میلادی رونمایی خواهد شد.

**ویترین**

**«هنر مانوی در مجموعه‌های برلین» به ایران رسید**

«هنر مانوی در مجموعه‌های برلین» با پژوهش سوزانا گولاجی و ترجمه سونیا میرزایی توسط موسسه متن فرهنگستان هنر منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «هنر مانوی در مجموعه‌های برلین» با پژوهش سوزانا گولاجی و ترجمه سونیا میرزایی به‌تازگی با شمارگان ۵۵۰ نسخه، در ۳۵۲ صفحه (قطع رحلی) و بهای ۵۵۰ هزار تومان توسط انتشارات مؤسسه تألیف، ترجمه و نشر آثار هنری (متن) فرهنگستان هنر منتشر و راهی بازار نشر شده است. هنر مانوی فرزند راستین کسی است که ژرف‌نگر بود و به آیندگان می‌اندیشید، مانی اندیشمندی



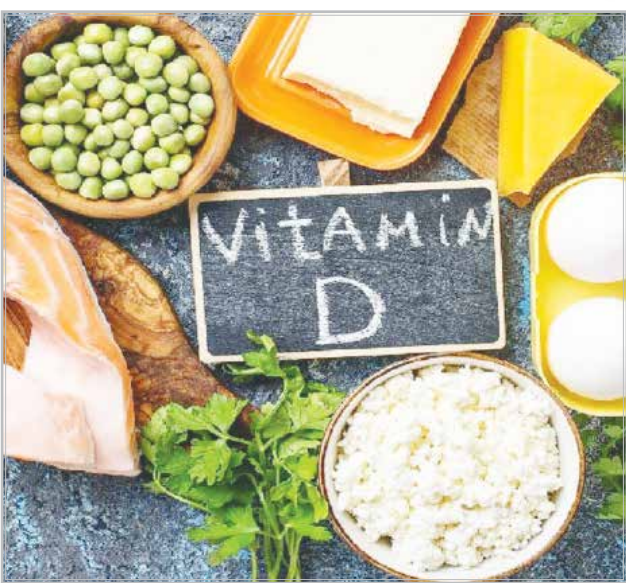
**عکس‌نوشت**



عکس: پوریا پاکیزه / ایسنا

زیبایی «مقام» تا «پارسیان» - خلیج فارس

**املاح و ویتامین‌های ضروری برای سلامت استخوان‌ها**



کلسیم یکی از مواد معدنی ضروری برای افزایش تراکم و استحکام استخوان‌هاست با این حال تنها ماده معدنی مورد نیاز برای سلامت کامل بافت استخوانی نیست. علاوه بر کلسیم چندین ماده مغذی دیگر نیز برای حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از آسیب‌های استخوانی بویژه در سنین بالا ضروری هستند. یکی از این مواد ضروری ویتامین K است. یک دلیل مهم برای افزودن غذاهای غنی از ویتامین K به رژیم غذایی شما وجود دارد که آن حفظ سلامت استخوان‌هاست. ویتامین K مسئول فعال‌سازی پروتئینی است که نقش اساسی در انعقاد خون و متابولیسم کلسیم دارد و رسوب کلسیم بر بافت استخوانی را تنظیم می‌کند. ویتامین K همچنین با فعال کردن پروتئین دیگری به نام ماتریکس GLA از تجمع کلسیم در بافت‌های نرم جلوگیری می‌کند. متوسط مصرف روزانه ویتامین K برای زنان ۱۲۲ میکروگرم و برای مردان ۱۳۸ میکروگرم است. برخی از منابع رایج ویتامین K عبارت از کلم بروکلی، اسفناج، کلم و کاهو هستند.

همچنین ویتامین D که به عنوان ماده مغذی آفتاب نیز شناخته می‌شود برای افزایش تراکم استخوان و حفظ سلامت استخوان‌ها مورد نیاز است. ویتامین D به جذب کلسیم و حفظ مقدار کافی مواد مغذی در خون کمک می‌کند. هنگامی که سطح کلسیم در خون پایین است، این ویتامین شروع به جذب کلسیم از مواد غذایی برای ذخیره‌سازی در استخوان می‌کند. به غیر از نور خورشید، این ویتامین را می‌توانید از غذاهایی مانند بامیه، اسفناج، سویا و ماهی از جمله ساردین و ماهی آزاد دریافت کنید.

به علاوه رژیم غذایی حاوی پروتئین بالا می‌تواند تراکم مواد معدنی استخوان را افزایش داده و سرعت از دست دادن استخوان را کاهش دهد. پروتئین تقریباً ۵۰ درصد حجم استخوان و یک‌سوم جرم آن را تشکیل می‌دهد. مصرف کافی پروتئین همچنین می‌تواند خطر شکستگی و از دست دادن استخوان را کاهش دهد. برخی منابع پروتئین کامل شامل عدس، لوبیا، گوشت طیور و محصولات لبنی هستند. یکی دیگر از املاح ضروری برای استحکام استخوانها منیزیم است. منیزیم که مسئول فعال کردن بیش از ۳۰۰ واکنش در بدن شما است برای سلامت استخوان نیز ضروری است زیرا حدود ۶۰ درصد از این ماده معدنی در بافت استخوان یافت می‌شود. افرادی که مقادیر بیشتری منیزیم را از طریق رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند، تراکم توده استخوانی بهتری دارند. توصیه روزانه برای منیزیم ۳۲۰ میلی‌گرم در روز برای افراد ۱۹ تا ۳۰ سال و ۴۲۰ میلی‌گرم در روز برای افراد ۳۱ ساله و بالاتر است. مصرف منیزیم در رژیم غذایی را می‌توان با مصرف غذاهایی مانند آجیل، حبوبات، دانه‌ها و غلات کامل افزایش داد.

علاوه بر اینها ویتامین C نیز مسئول تولید کلانز در ماتریکس استخوان است. همچنین رادیکال‌های آزاد مضر برای سلامت استخوان را از بین می‌برد. دوز معمول ویتامین C حدود ۵۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز است که می‌تواند با مصرف پرتقال، گوجه‌فرنگی و ... تامین شود.

**ماشین بازی**

**طرح گرافیکی از شاسی بلند مک‌لارن با سبک بدنه سوپر اسپرت!**



یکی از طراحان خوش‌ذوق دنیای خودرو رندر یا طرحی دیجیتالی از شاسی بلند مک‌لارن با عناصر بدنه برگرفته از ایرخودروهای این برند را منتشر کرده است.

چندین سال است که نظر مک‌لارن درباره تولید یا عدم تولید یک شاسی بلند تغییر می‌کند. مدیرعامل جدید برند بریتانیایی یاد شده اذعان می‌کند شاسی‌بلندها را دوست دارد و این خودروها بازار بسیار مهمی را تشکیل می‌دهند. البته در صورتی که مک‌لارن دست به تولید یک شاسی بلند بزند اولین باری نخواهد بود که چنین کاری در صنعت خودرو انجام می‌شود زیرا قبلاً نیز کمپانی‌هایی همچون لامبورگینی و فراری وارد بازار پرسود شاسی‌بلند سازی شده‌اند. البته مک‌لارن با تولید ق‌دبلند مخصوص خود می‌تواند DNA خاص محصولاتش را به آن تزریق کند تا خودرویی خاص راهی بازار شود.

به تازگی طرح‌های دیجیتالی از چنین خودرویی در فضای مجازی منتشر شده است و می‌توانیم یک ق‌دبلند نسبتاً جذاب را تماشا کنیم. قطعاً با دیدن این تصاویر به یاد محصولات سوپر اسپرت مک‌لارن خواهیم افتاد و به ویژه در بخش جلو می‌توانیم چراغ‌ها و ورودی‌های هوای عمودی را تشخیص دهیم. سپر نیز با یک اسپویلر لبه‌ای کوچک همراه می‌شود تا ظاهر اسپرت تری به ق‌دبلند مجازی مک‌لارن بیخشد. البته وقتی به بخش پشتی خودرو یاد شده نگاه کنید جذابیت کمتری را خواهید یافت اما حس اسپرت خودرو به خوبی منتقل خواهد شد. پشت خودروی بریتانیایی‌ها از چراغ‌های گرد و نازک به همراه سپری شلوغ با عناصر فیبر کربن تشکیل می‌شود. به این موارد می‌توانیم دیفیوزر بزرگ با تیغه‌های چشمگیر را اضافه کنیم که حاکی از وجود قوای محرکه پرقدرت در زیر کاپوت خواهد بود. علیرغم انتشار چنین تصاویری باید گفت مک‌لارن تولید یک ق‌دبلند اسپرت را تأیید نکرده است اما برسی‌س امکان تولید آن را تأیید کرده است.

جزئیات زیادی از پروژه جدید این خودروساز در دست نیست اما شایعاتی درباره شروع توسعه آن به گوش می‌رسد و گفته می‌شود ق‌دبلند بریتانیایی‌ها از قوای محرکه برقی استفاده خواهد کرد تا اولین محصول بدون آلایندگی برند یاد شده باشد. اگرچه تمامی این اخبار صرفاً در حد گمانه‌زنی هستند اما مک‌لارن به این زودی‌ها از شاسی بلند خود رونمایی نخواهد کرد. در واقع انتظار نداریم چنین خودرویی را تا نیمه دوم دهه جاری میلادی ببینیم و بنابراین برای تحقق آن باید سال‌ها منتظر باشیم. طرفداران مک‌لارن می‌توانند تا آن زمان از خودروهای همچون پورشه کابین، لامبورگینی اوروس، استون مارتین DBX ... انتقاد کنند اما واقعیت این است که شاسی‌بلندها سود زیادی را نصیب خودروسازان می‌کنند. از طرف دیگر خریداران می‌توانند پشت فرمان یک خودروی پرفورمنس با فضای بار و کابین مناسب بنشینند. در واقع شاسی‌بلندهای اسپرت باب میل افراد زیادی هستند و نبود یک شاسی بلند در سبد محصولات مک‌لارن کاملاً به چشم می‌آید.

**آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای**

ردیف	شرح پروژه	محل اجرا	برآورد اولیه برهمینای فهرست۱۴۰۱(ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیندارجاع کار (ریال)	مورد نیاز	صلاحیت
۱	پروژه پایدارسازی ترانشه سازان	بویراحمد	۱۳.۵۷۷.۸۷۲.۶۱۴	۶۸۰.۰۰۰.۰۰۰	شراه و باند	
۲	مرمت و بهسازی ساختمان راهداری مرکزی بویراحمد (پلیس راه قدیم)	بویراحمد	۴۴.۹۱۹.۸۰۰.۶۱۲	۲.۲۵۰.۰۰۰.۰۰۰	۵۵انبته	

**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> / وسامانه تدارکات الکترونیکی دولت [setadiran.ir](http://setadiran.ir)**

**۲- زمان و محل دریافت اسناد مناقصه و آگاهی از سایر شرایط :** از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۳ لغایت پایان وقت مقرر در سامانه ستاد ۱۴۰۱/۱۲/۲۵ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت [setadiran.ir](http://setadiran.ir) قابل دریافت می باشد.

**۳- مناقصه گران می بایست پاکت الف خود را تا پایان وقت مقرر در سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۷ لغایت ۱۴۰۲/۰۱/۱۵ 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 ۱۴۰۲/۰۱/۱۶ راس ساعت ۹ صبح تشکیل می گردد. از کلیه مناقصه گران و با نماینده رسمی آنها جهت شرکت در جلسه بازگشایی پاکات 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](http://www.sajar.mporg.ir) دارای اعتبار باشد و پاکات خود را در سامانه ستادایران 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 نمایند.**

**۷- مدت اعتبار پیشنهادات از آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات 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.**

**اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان کهگیلویه و بویراحمد - اداره پیمان و رسیدگی**