



عکس: علی آذر / باشگاه خبرنگاران جوان

آیین جزء خوانی قرآن کریم در چهار باغ اصفهان

این مواد غذایی را نباید طبقه بالای فریزر گذاشت

یکی از راه‌های نگهداری از مواد غذایی مختلف در هر فصلی فریز کردن آن مواد است، با این روش بسیاری از خوراکی‌ها در هر زمانی در دسترس شما قرار دارد.

راه حل کلیدی داشتن یک رژیم غذایی سالم این است که شما از طیف مختلفی از غذاهای خوراکی‌ها مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، گوشت و غیره استفاده کنید اما متخصصان یک راه حل کلیدی دیگر برای سلامتی دارند و آن هم نگهداری غذاهاست و باید مواظب باشید که بعضی از مواد غذایی را در

بعضی از فضاها قرار ندهید تا باعث ایجاد باکتری‌های مضر نشوند. طبق اطلاعات سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، اگر بعضی از غذاها را در طبقه بالای فریزر قرار دهید، باعث آسیب به بدن می‌شوید و همین اشتباه ساده در نگهداری از ماده غذایی باعث پخش شدن باکتری خطرناک و ابتلا به بیماری‌های جدی می‌شود اما به نظر شما کدام غذا است که هرگز نباید آن را در طبقه بالای فریزر بگذاریم؟ برای اطلاع از پاسخ با ما در این بخش همراه باشید.

جای گوشت طبقه اول فریزر نیست

هرگز گوشت قرمز و گوشت مرغ و هیچ غذای دریایی خام را در طبقه و کشوی بالای فریزر قرار ندهید. گوشت خام یکی از رایج‌ترین علت‌های پخش شدن باکتری است و بنابراین متخصصان پیشنهاد می‌کنند که هنگام نگهداری آنها در فریزر، به شدت مراقب باشید. میوه و سبزیجات را دور از آنها قرار دهید و آنها را کنار یا زیر گوشت خام نگذارید، زیرا آب چکیده شده از این مواد حاوی جرم است. بهتر است مواد خوراکی بسته‌بندی شده را که در آنها باز نشده است در طبقه بالای فریزر قرار دهید. لبنیات را از میوه، سبزیجات و گوشت جدا کنید.

اهمیت نگهداری از گوشت داخل فریزر

همیشه گوشت را داخل بسته بندی اورجینال خودش قرار دهید تا زمانی که موقع مصرف برسد، می‌توانید از یک پلاستیک اضافه‌تر برای جلوگیری از نشت آب آن استفاده کنید.

ارتباط نوع نگهداری با مسمومیت غذایی

اگر همه مواد خوراکی را با یکدیگر داخل فریزر نگهدارید و به این مسئله توجه نکنید، به مشکلات دچار می‌شوید، زیرا گوشت خام قرمز، گوشت مرغ و خروس و غذاهای دریایی حاوی باکتری سالمونلا، لیستریا، ای.کولی و دیگر باکتری‌های مضر هستند که مشکلاتی مثل دل درد، تب، حالت تهوع، استفراغ، اسهال و غیره را ایجاد می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که ۴۸ میلیون نفر در سراسر جهان هر سال به خاطر مسمومیت غذایی بیمار می‌شوند، ۱۲۸ هزار نفر آنها بستری می‌شوند و بیش از هزار نفر آنها به خاطر این مشکل جان خود را از دست می‌دهند. پس بهتر است به طرز نگهداری غذاها دقت ویژه‌ای داشته باشید.

مراقب مسمومیت باشید

اگر هر کدام از این علائم را دارید، مراقب نگهداری غذاها باشید. برای جلوگیری از مسمومیت غذایی باید سعی کنید مراقب سیستم نگهداری مواد غذایی باشید تا وضعیت خطرناکی نشود. مشکلاتی مثل حالت تهوع و استفراغ، تب و اسهال می‌تواند باعث تشدید بیماری شود و زندگی شما را تهدید کند.

افراد بالای ۶۵ سال، خانم‌های باردار، کودکان زیر یک سال و افرادی که مشکلات سیستم ایمنی دارند بیشتر در معرض خطر بیماری بر اثر مسمومیت غذایی هستند.

نکاتی ساده ولی مهم

در نظر گرفتن نکات مراقبتی بسیار مهم است. جدا کردن غذاها در یخچال یک کار ضروری است که باید آن را انجام دهید. البته می‌توانید از راه‌های امنیتی دیگری هم استفاده کنید. به عنوان مثال تخته‌های آشپزی را برای گوشت خام و سبزیجات از یکدیگر جدا کنید.

هرگز گوشت پخته شده را داخل بشقابی قرار ندهید که قبلاً گوشت خام داخل آن بوده است و حتماً همه این تخته‌های آشپزی را شستشو و ضدعفونی کنید.

سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها پیشنهاد می‌کند که هرگز گوشت خام را قبل از پختن نشویید زیرا شستن گوشت خام قرمز، گوشت مرغ، بوقلمون یا تخم مرغ باعث پخش شدن جرم داخل سینک و سطوح اطراف می‌شود.



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

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰

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: ۸۸۲۶۳۶۹۶ - ۰۲۱۲۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۲۳۰۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۳۸۶۵۵

یکشنبه ۲۰ فروردین ۱۴۰۲ / شماره ۵۳۴۱

۱۸ رمضان ۱۴۴۴ - ۹ آوریل ۲۰۲۳

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اب»تکار

چگونه واقعیت مجازی فیسبوک را با مشکلات مالی مواجه کرد؟

متا در شرایطی که با برای کوچک‌تر و کارآمدتر شدن شرکت هزاران نفر از کارکنان خود را اخراج می‌کرد، به برنامه‌نویسان و توسعه دهندگان تکنولوژی‌های مبتنی بر واقعیت مجازی بین ۶۰۰ هزار دلار تا یک میلیون دلار حقوق و پاداش می‌پرداخت.

برای سال‌ها، شرکت متا چشم‌اندازی رویایی از آینده ارتباط انسانی ارائه می‌کرد. در این چشم‌انداز افراد در دنیایی دیجیتال که از طریق دستگاه‌های مبتنی بر واقعیت مجازی قابل دسترسی هستند، از طریق آواتارهای متنوع از یکدیگر متمایز می‌شوند و باهم کار، بازی یا خرید می‌کنند.

به این وجود، چیزی که این کمپانی حرفی از آن به میان نمی‌آورد، حقوق‌های گزافی بود که متا به برنامه‌نویسان و توسعه‌دهندگان می‌پرداخت تا این چشم‌انداز به واقعیت بدل شود. روزنامه واشنگتن پست روز جمعه ۷ آوریل به نقل از منابع آگاه که به شرط ناشناس ماندن حاضر به اظهارنظر شده‌بودند گزارش داد که برنامه‌نویسانی که قادر به ساخت و توسعه بازی‌ها، برنامه‌ها و تکنولوژی‌های مبتنی بر واقعیت مجازی هستند می‌توانند از ۶۰۰ هزار دلار تا یک میلیون دلار از متا حقوق و مزایا دریافت کنند.

پاتریک مک‌آدامز، مدیر اجرایی آندیامو که به جذب استعدادهای جوان حوزه تکنولوژی و معرفی آن‌ها به شرکت‌های بزرگ و کوچک می‌پردازد در این باره می‌گوید: «شرکت مادر فیسبوک به طور قابل توجهی بسیار بیشتر از سایر شرکت‌های فعال در حوزه ساخت بازی حقوق پرداخت می‌کند. این اصلاً اغراق نیست که بگویم حقوق و مزایای پرداختی آن‌ها در طول یک سال معادل دو برابر یا بیشتر از دو برابر حقوق پرداختی یک شرکت بزرگ فعال در حوزه ساخت بازی‌ها است.»

حقوق و پاداش‌های قابل توجهی که متا به برنامه‌نویسان پرداخت می‌کند تنها بخشی از سرمایه‌گذاری چند میلیارد دلاری این شرکت برای ساخت متاورس است. متاورس را می‌تواند شبکه‌ای بسیار گسترده از محیط‌های مجازی همپوشان فعال توصیف کرد که در آن افراد می‌توانند در قالب آواتار یا به کمک عینک‌های واقعیت افزوده با یکدیگر و اشیاء دیجیتال اطراف خود تعامل داشته باشند؛ یعنی ترکیبی از واقعیت مجازی همه‌جانبه، بازی نقش‌آفرینی آنلاین چندنفره و وب‌گردی. مارک زاکربرگ، مالک و مدیر متا طرفدار این ایده است که در آینده دنیای واقعیت مجازی می‌تواند جایگزین بخشی از ارتباطات حضوری شود.

پرداخت دستمزدهای بسیار بالا و سرمایه‌گذاری بلندمدت متا روی متاورس در حالی اتفاق می‌افتد که این شرکت تلاش زیادی برای مهار هزینه‌ها دارد. ماه گذشته، متا اعلام کرد که قصد دارد ۱۰ هزار نفر از کارکنان خود را اخراج کند. نوامبر ۲۰۲۳ نیز متا ۱۱ هزار نفر از کارکنانش را که معادل ۱۳ درصد کل کارکنان این شرکت بودند اخراج کرد. زاکربرگ سال ۲۰۲۳ را «سال کارآمدی» نامیده و قول داده است که با اصلاح روندهای بروکراتیک شرکت و کاهش پروژه‌ها وضعیت را بهبود بخشد. متا که برای تأمین هزینه‌ها و کسب سود به شدت به تبلیغات دیجیتال متکی است، تلاش دارد تا بر چالش‌های اقتصادی قابل توجهی که با آن مواجه است غلبه کند. در سال‌های اخیر مسئولی نظیر وضع و اعمال قوانین جدید حریم خصوصی از سوی اپل، حمله نظامی روسیه به اوکراین و افزایش تورم در بسیاری از کشورهای جهان از جمله عواملی بوده که باعث شده بسیاری از کسانی که از خدمات تبلیغات دیجیتال استفاده می‌کردند، هزینه‌های خود را کاهش دهند.



تسلا تیزر و مشخصات سه خودروی برقی جدید خود را منتشر کرد

ماشین بازی



تسلا پس از برگزاری جلسه با سرمایه‌گذاران و سهامداران خود استراتژی درازمدت کمپانی را تشریح کرد و تیزر سه خودروی برقی جدید خود شامل مدلی پایه و ارزان قیمت، یک ون و یک اتوبوس را نیز منتشر نمود.

اسادی که این خودروساز آمریکایی روی وب‌سایت خود بارگذاری کرده است کاملاً فنی و تخصصی هستند زیرا سرشار از محاسبات و منابع گوناگون بوده و موارد زیادی را شامل می‌شوند. اگرچه تسلا حساب ویژه‌ای روی حفاظت از محیط‌زیست باز کرده اما اسناد موردبحث شامل برخی اطلاعات جالب درباره محصولات آتی این برند نیز هستند.

شاید مهم‌ترین خبر در این باره به انتشار تیزر سه خودروی برقی جدید در فصل «باتری‌هایی برای حمل‌ونقل» مربوط باشد. به‌طور دقیق‌تر باید گفت تسلا به خودروی در کلاس کامپکت‌ها اشاره کرده است که به احتمال زیاد همان خودروی پایه با قیمت ۲۵ هزار دلار باشد. همچنین دو خودروی دیگر نیز در کلاس‌های ون سواری/تجاری و اتوبوس قرار دارند. همچنین تسلا در جدولی به جزئیات ظرفیت باتری و موارد تشکیل دهنده هر یک از خودروهای قفل‌ی و آتی خود اشاره داشته است. خودروی کامپکت تسلا که بر اساس شایعات منتشر شده می‌تواند مدل ۲ یا حتی مدل Q نام گیرد از باتری ۵۳ کیلووات ساعتی استفاده خواهد کرد و جنس مواد تشکیل دهنده آن نیز لیتیم آهن فسفات یا به اختصار LFP خواهد بود. این خودروساز آمریکایی می‌گوید تراکم انرژی پایین‌تر این باتری باعث می‌شود در خودروهایی با شعاع حرکتی استاندارد عملکرد خوبی داشته باشد. البته خودروهایی با شعاع حرکتی بیشتر نیازمند باتری‌هایی با تراکم انرژی بالاتر خواهند بود.

استفاده خواهد کرد. برند موردبحث پیش‌بینی می‌کند خودروی کامپکت و جدیدش ظرفیت فروش بالقوه ۴۲ میلیون دستگاهی داشته باشد که تقریباً دو برابر فروش تخمینی پرفروش‌ترین محصولات کنونی‌اش یعنی مدل ۳ و مدل Y است. البته چارچوب زمانی تولید و فروش این خودروی جدید فعلاً اعلام نشده است. ظاهراً تسلا انتظار دارد در هر سال تعداد ۴ میلیون دستگاه از مدل ۲ را تولید کند که در این تعداد حدود ۲ میلیون دستگاه تولید کارخانه جدید مکزیک خواهند بود و ۲ میلیون دستگاه دیگر را نیز گیگا برلین و گیگا شانگهای تولید خواهند کرد. اما تسلا می‌گوید خودروی دومش یک ون سواری/تجاری خواهد بود و باید از باتری ۱۰۰ کیلووات ساعتی در آن استفاده شود. این خودرو می‌تواند ظرفیت فروش ۱۰ میلیون دستگاهی داشته باشد و به سومین خودروی پرفروش برند پس از محصول پایه کامپکت و مدل ۳ و مدل Y تبدیل شود. ون یاد شده شاید همان روباتکسی باشد که ماسک بارها به آن اشاره کرده است. شاید هم روباتکسی بر اساس همین خودرو تولید شود هرچند چیزی به‌صورت رسمی اعلام نشده است.

نهایتاً به سومین محصول تسلا یعنی یک اتوبوس می‌رسیم که از باتری ۳۰۰ کیلووات ساعتی LFP استفاده خواهد کرد. تسلا می‌گوید این اتوبوس می‌تواند به فروش بالقوه ۱ میلیون دستگاهی برسد. دیگر نکته جالب درباره برنامه‌های آتی تسلا به باتری ۱۰۰ کیلووات ساعتی سایبرتراک با مواد نیکل بالا مربوط می‌شود. قطعاً این باتری به اندازه کافی بزرگ نیست تا بتواند وانت یاد شده را به شعاع حرکتی ۸۰۵ کیلومتری برساند اما با توجه به اینکه تسلا تاکنون تغییرات زیادی را درباره سایبرتراک اعلام کرده است بنابراین احتمال تغییر ظرفیت این باتری وجود دارد. شاید هم باتری‌های یاد شده در جدول تسلا کوچک‌ترین نمونه‌های در دسترس باشند و مشتریان بتوانند باتری‌های بزرگ‌تر را نیز سفارش دهند.

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای



نوبت اول

شرکت توزیع نیروی برق استان کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد اجناس ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید ، لذا از شرکت‌های تولید کننده دعوت بعمل می آید.

شماره مناقصه	عنوان مناقصه	مقدار کالا	واحد کالا	نوع مناقصه	مک و کیف مناقصه	محل تأمین اعتبار	مشخصات فنی کالا	مدت اجرای تعهد	مبلغ تضمین (میلیون ریال)
۸۵ - ۱۴۰۱	سیم آلومینیوم هابتا ۱۲۰ بدون روکش (به شرح جدول ضمیمه اسناد مناقصه)		متر	یک مرحله ای	طبق اسناد	داخلی	برابر آخرین استانداردها و الزامات توانیر	۹۰ روز	۱۰,۹۹۸

زمان و مکان دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۲ و حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ ساعت ۱۹ با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستادیران) به آدرس WWW.SETADIRAN.IR

زمان و مکان تحویل پاکت ضمانت نامه : تا ساعت ۸ روز شنبه ۱۴۰۲/۰۲/۰۹ قبل از بازگشایی مناقصه به آدرس : یاسوج – بلوار شهید مطهری – شرکت توزیع نیروی برق استان کهگیلویه و بویراحمد- امور تدارکات و قراردادهای – طاهری ، پاکت الف (اصل ضمانت نامه و فیش واریزی) را تحویل نمایند.

تبصره: متقاضیان مجازند تا ساعت ۱۹ روز پنج شنبه ۱۴۰۲/۰۲/۰۷ نسبت به بارگذاری اسناد و پیشنهاد قیمت از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت «ستادیران» و اصلاح یا انصراف اقدام نمایند .

تاریخ افتتاح پاکت: روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۹ ساعت ۸ صبح

مدت اعتبار پیشنهادها: از تاریخ بازگشایی پاکت‌ها دو ماه بوده و پس از عقد قرارداد شرایط قرارداد لحاظ خواهد شد .

مبلغ خرید اسناد مناقصه : ۵۰۰,۰۰۰ ریال واریز الکترونیکی «از طریق سامانه ستادیران» به حساب ۰۱۰۹۱۳۱۹۶۰۰۸ بانک صادرات شعبه یاسوج کد ۱۵۳۴ به نام شرکت توزیع نیروی برق استان کهگیلویه و بویراحمد و اصل فیش پرداختی را به همراه ضمانتنامه در پاکت الف ارائه نمایند. *هیچگونه پیش پرداختی در وجه فروشندهگان پرداخت نخواهد شد .

*برنده مناقصه بر اساس قیمت کل انتخاب می گردد .

*بهای کالا بصورت مرحله ای مدت دار و با تها‌تر حواله فلزات یا اوراق قرضه پرداخت می گردد .

* ارسال نمونه کالا با پلاک مشخصات الزامی است (طول نمونه ۳۰ CM مد نظر است)

* مناقصه بر اساس نرخ فلزات مشمول تعدیل قیمت کالا می گردد. (قیمت پایه آلومینیوم و مس براساس قیمت بورس کالای

ایرانی در آخرین روز پیشنهاد قیمت مناقصه می باشد)

*تولید کننده ملزم می باشد روی کابل ها نام شرکت توزیع کهگیلویه و بویراحمد را حک نماید .

حضور پیشنهاد دهندگان یا نمایندگان آنها در جلسه بازگشایی پاکت‌ها بلائاح است .

تولید کننده بایستی در ویندور لیست توانیر باشد و همچنین برای هر کالا تاییدیه توانیر داشته و ضمیمه اسناد ارائه نماید .

مناقصه با یک شرکت کننده نیز رسمیت دارد و بازگشایی می گردد .

کابل ها بایستی براساس آخرین الزامات توانیر تولید شده باشند و شرکت تولید کننده بایستی تاییدیه توانیر داشته باشند.

هزینه حمل کالا تا انبار خریدار بر عهده فروشنده است .

به پیشنهادهای فاقد امضاء ، مخدوش و پیشنهادهاتی که بعد از انقضاء و مدت مقرر واصل گردد ، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد .

پیشنهادات رسیده خارج از سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستادیران) مردود و بررسی نمی گردد .

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است .

دریافت اسناد مناقصه و ارسال پیشنهاد قیمت فقط از طریق سامانه ستادیران به آدرس WWW.SETADIRAN.IR قابل

پذیرش می باشد . / تنظیم کننده: امور تدارکات – طاهری