ابتکار
روزنامه صبح ایران
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: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳-۸۸۲۶۳۶۹۶
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
یکشنبه / ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۲ / شماره ۵۳۶۱
۱۶ شوال ۱۴۴۴-۷ مه ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

توصیه‌هایی که سالمندان باید جدی بگیرند

با افزایش سن، بدن دچار کمبودهای تغذیه‌ای می‌شود که کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد و به سلامت آسیب می‌رساند.

برای مثال نتایج مطالعه دانشگاه تافتز آمریکا نشان داد که ۲۰درصد از سالمندان از گاستریت آتروفیک که باعث التهاب مزمن و آسیب به سلول‌های تولیدکننده اسید در معده می‌شود رنج می‌برند. کم شدن اسید معده بر توانایی آن در جذب مواد مغذی مهم مانند ویتامین B۱۲، کلسیم، آهن و منیزیم تأثیر منفی می‌گذارد اما اگر بدانیم بدن ما در این مرحله از زندگی به چه چیزهایی بیشتر نیاز دارد، می‌توانیم از این مشکلات جلوگیری کنیم.

پروتئین بیشتر برای سلامت ماهیچه‌ها

پس از ۳۰سالگی، افراد به طور متوسط ۳ تا ۸ درصد توده عضلانی خود را در هر دهه از دست می‌دهند. این کاهش عضله به مشکلات سلامتی، شکستگی‌ها و ضعف در سالمندی منجر می‌شود. افزایش مصرف پروتئین تجزیه عضلانی را کند و به ساخت بافت عضلانی، بیشتر کمک می‌کند. برای مبارزه با تحلیل عضلانی انجام تمرینات ورزشی مقاومتی نیز توصیه می‌شود.

مصرف فیبر بیشتر برای جلوگیری از مشکلات گوارشی

سبک زندگی بی‌تحرک افراد مسن که به کاهش حرکات روده منجر می‌شود، همچنین استفاده از داروهایی که یبوست از عوارض جانبی آنهاست باعث می‌شود یبوست در میان سالمندان به‌ویژه زنان مشکل شایعی باشد. با این حال، نشان داده شده افزایش فیبر در رژیم غذایی، یبوست را کاهش می‌دهد، زیرا فیبر به کریستالیزاسیون مدفوع کمک کرده و حرکات روده را تسهیل می‌کند.

ویتامینD و کلسیم بیشتر برای تقویت استخوان‌ها

مصرف کلسیم که از مواد مهم برای سلامت استخوان است برای جذب موثر باید با ویتامینD همراه شود. فرآیند پیری تولید ویتامینD را برای بدن دشوار می‌کند و بدن بزرگسالان به دلیل کمبود ویتامینD دچار کاهش کارایی در جذب کلسیم می‌شود. درنتیجه استخوان‌ها ضعیف می‌شود و سالمندان در معرض خطر شکستگی استخوان قرار می‌گیرند. برای جلوگیری از این مشکل، مصرف ویتامینD از منابع دیگر بسیار مهم است.

افزایش مصرف ویتامین B۱۲ برای تقویت ذهن

ویتامینB۱۲ در تولید گلبول‌های قرمز خون و حفظ عملکرد مناسب مغز نقش دارد. متأسفانه در ۱۰تا ۳۰درصد افراد بالای ۵۰سال توانایی جذب ویتامینB۱۲ از رژیم غذایی کاهش می‌یابد و به مرور به کمبود آن منجر می‌شود. از این‌رو به افراد مسن توصیه می‌شود مکمل‌های ویتامین B۱۲ یا غذاهای غنی‌شده با آن را مصرف کنند، زیرا این مواد غذایی با حداقل مقدار اسید معده نیز جذب می‌شود.

مصرف آب بیشتر

با افزایش سن، بدن به دلیل کاهش ارتباط بین حواس و مغز، مستعد کم‌آبی می‌شود. با گذشت زمان، حساسیت گیرنده‌های مغز به تغییرات سطح مایعات بدن کمتر و تشخیص احساس تشنگی برای مغز به چالش تبدیل می‌شود. کم‌آبی بدن به‌ویژه برای افراد مسن خطرناک است زیرا می‌تواند توانایی بدن در جذب دارو را کاهش دهد و شرایط پزشکی موجود را تشدید کند. بنابراین نظارت بر مصرف آب و نوشیدن آب کافی در طول روز بسیار مهم است.

عکس‌نوشت

جشن تولد «پیکان» در برج میلاد

عکس: فروغ طاهرخانی / مهر

«اپ»تکار

پیکسل واچ ۲ احتمالا همراه با سری پیکسل ۸ معرفی خواهد شد

ساعت جدید گوگل به احتمال زیاد از تراشه جدید و باتری بادوام‌تری بهره خواهد برد.

شایعات مختلف اذعان داشته‌اند که گوگل در حال کار روی نسل جدید ساعت هوشمند خود موسوم به پیکسل واچ ۲ است که به زودی معرفی خواهد شد. حالا براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، ساعت هوشمند پیکسل واچ ۲ احتمالا همراه با سری پرچمدار این برند یعنی سری پیکسل ۸ معرفی خواهد شد. به علاوه، به نظر می‌رسد ساعت جدید گوگل با مشخصات فنی جدیدی مانند تراشه تازه بهره خواهد برد.

طبق این گزارش که توسط وبسایت 9to5Google به اشتراک گذاشته شده است، ساعت پیکسل واچ ۲ همراه با پیکسل ۸ و پیکسل ۸ پرو در نیمه دوم سال جاری میلادی معرفی خواهد شد. انتظار می‌رود پیکسل واچ ۲ به تراشه جدیدی مجهز شود که احتمالا انرژی کمتری در مقایسه با تراشه اگزینوس ۹۱۱۰ به کار رفته در پیکسل واچ مصرف خواهد کرد. در این راستا، ساعت جدید گوگل از عملکرد پردازشی بهتر و عمر باتری بالاتر برخوردار خواهد بود که می‌تواند تسک‌های سنگین را به راحتی انجام دهد.

در کنار بهبودهای سخت‌افزاری، پیکسل واچ ۲ با بروزرسانی‌های نرم‌افزاری مختلفی همراه خواهد شد. گزارش شده است که ساعت جدید گوگل از زبان طراحی جدید Material You بهره خواهد برد که همراه با اندروید ۱۲ معرفی شد و از ویژگی‌های شخصی‌سازی زیادی برخوردار است. سیستم‌عامل WearOS پیکسل واچ ۲ نیز بروز خواهد شد و با قابلیت‌های سلامتی مانند تمرینات فیتنس، دمای بدن در حین خواب و سطح اشباع اکسیژن در دسترس کاربران قرار خواهد گرفت.

شایان ذکر است که پیکسل واچ ۲ از طراحی مشابه نسل قبلی بهره خواهد برد. در این راستا، ساعت جدید گوگل به بدنه دایره‌ای‌شکل مجهز خواهد بود و حاشیه‌های نمایشگر آن نیز با ضخامت زیادی همراه خواهد شد. همچنین انتظار می‌رود کاربران قادر خواهد بود بندهای ساعت پیکسل واچ را به دلیل استفاده از پین‌های مشابه به نسل جدید ساعت گوگل متصل کنند.

درنهایت باید اشاره کرد که عرضه پیکسل واچ ۲ در سال جاری خبر بسیار خوبی برای طرفداران گوگل محسوب می‌شود. چرا که توسعه نسل اول پوشیدنی این برند زمان زیادی برد و کاربران برای خرید آن بسیار صبر کردند.

ماشین بازی

آئودی RS۶ لگاسی ادیشن Abt با ۷۵۰ اسب بخار قدرت معرفی شد

تیونر آلمانی Abt اسپرت لاین به عنوان متخصص تیونینگ خودروهای گروه فولکس‌واگن از آئودی RS۶ لگاسی ادیشن با ۷۵۰ اسب بخار قدرت رونمایی کرد.

Abt خودروی جدید خود را گل سرسبد دو دهه تولید RS۶ می‌نامد و تنها ۲۰۰ دستگاه از آن را تولید خواهد کرد. تیونر یاد شده کار را با مدل اروپایی RS۶ پرفورمنس که ۶۲۱ اسب بخار قدرت و ۸۵۰ نیوتون متر گشتاور دارد شروع کرده است. توربوها، اینترکولر و نرم‌افزار پاور R جدید باعث می‌شوند خروجی نیروگاه آهنین این خودرو به ۷۵۰ اسب بخار و گشتاور آن به ۹۸۰ نیوتون متر برسد. چهار خروجی اگزوز با قطر ۱۰۲ میلی‌متری نیز بر ابهت بیشتر خودرو تأکید دارند.

آئودی RS۶ لگاسی ادیشن Abt از دامپرهای پیچشی سود می‌برد و رینگ‌های ۲۲ اینچی فورج کاری شده با طراحی پیچیده خود نظرها را جلب می‌کنند. این تیونر همچنین دستی بر سر و روی خودروی یاد شده کشیده و رکاب‌های فیبر کربنی به همراه جلوپنجره بهتر را در نظر گرفته است. کاپوت نیز دارای خروجی کربنی است که انتقال گرما به بیرون را تسهیل می‌کند. پوشش آینه‌های جانبی نیز تغییر کرده و در بخش عقب نیز یک بال با تریم متفاوت دیده می‌شود. نهایتاً می‌توانیم به دیفیوزر جدید زیر سپر اشاره نماییم.

با ورود به کابین شاهد پوشش پارچه دینامیکا روی داشبورد، فریم صندلی، پدال‌های تعویض دنده و تریم درب‌ها خواهید بود. فرمان نیز با آلکانترا پوشانده شده و لوگوی LE-RS۶ هم روی پشت‌سری صندلی‌ها و کف‌پوش‌ها دیده می‌شود. Abt می‌گوید قیمت آئودی RS۶ لگاسی ادیشن از حدود ۱۱۳,۲۶۵ دلار شروع می‌شود. البته تیونر یاد شده اعلام نکرده این قیمت شامل پکیج تیونینگ و خود خودروست یا اینکه فقط پکیج ارتقا با این قیمت عرضه می‌شود. برای نصب کیت نیز باید حدود ۱۲,۶۵۳ دلار دیگر پرداخت کرد.

آئودی E-Tron RS۶ برقی چیزی است که جایگزین خودروی موردبحث خواهد شد و اگرچه هنوز مشخصات آن اعلام نشده اما مدل کانسپت E-Tron A۶ از ۴۷۰ اسب بخار قدرت سود می‌برد و بنابراین انتظار خودروی قوی‌تری را داریم این مدل برقی از پلتفرم PPE بکار رفته در E-Tron Q۶ و پورشه ماکان برقی جدید استفاده خواهد کرد. E-Tron A۶ به عنوان خودروی مدل ۲۰۲۴ عرضه خواهد شد و نسخه استیشن آن نیز حدود یک سال بعد در دسترس خواهد بود. هنوز مشخص نیست که RS۶ برقی چه زمانی معرفی می‌شود.

ویترین

کتاب «خشم قلمبه» به چاپ هفتم رسید

چاپ هفتم کتاب «خشم قلمبه» با قلم و تصویرگری میری دلانسه و ترجمه سیدمحمدمهدی شجاعی توسط انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «خشم قلمبه» با قلم و تصویرگری میری دلانسه و ترجمه سیدمحمدمهدی شجاعی به‌تازگی توسط انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر و راهی بازار نشر شده است. کتاب «خشم قلمبه» با رعایت قوانین بین‌المللی حق نشر از ناشر فرانسوی آن (I'e'Cole des Loisirs) منتشر می‌شود و ترجمه فارسی آن برای اولین‌بار سال ۱۳۷۸ منتشر شد.

خشم قلمبه به کودکان بالای ۷ سال (نوجوان) می‌آموزد هنگام درگیر شدن با احساس خشم چه‌طور برخورد کرده و خود را از صدمه‌های کنترل‌نکردن این احساس رها کنند. در قصه این‌کتاب پسر کوچک خشمگینی به خانه بازمی‌گردد، به شدت عصبانی است و بالاخره احساس او در قالب موجودی وارد زندگی‌اش می‌شود. این موجود خیلی بزرگ آرام آرام دست به تخریب می‌زند و پسر ناچار است برای این‌که صدمه‌ی بیش‌تری به زندگی‌اش نخورد این موجود را کنترل کند. چاپ هفتم این کتاب با ۳۲ صفحه، شمارگان ۲ هزار و ۵۰۰ نسخه و قیمت ۳۰ هزار تومان منتشر شده و با این‌نوبت چاپ، شمارگان آن به ۴۵ هزار و ۵۰۰ نسخه می‌رسد.

تازه‌های علمی

دانشمندان معتقدند راز هسته درونی ماه را کشف کرده‌اند

دانشمندان بر این باورند که موفق به حل معمایی قدیمی در مورد ماه شده‌اند و آن چیزی نیست جز ماهیت ساختار هسته‌ی درونی تنها قمر زمین.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، ماموریت «GRAIL» ناسا به یک کشف شگفت‌انگیز در مورد ماه انجامیده است که یک معمای قدیمی را برای بشریت حل می‌کند: ماه از چه چیزی ساخته شده است؟

آیا تا به حال هنگام شب به آسمان نگاه کرده و از خود پرسیده‌اید که ماه از چه چیزی ساخته شده است؟ راز هسته‌ی درونی ماه، قرن‌هاست که ذهن‌ها را به خود مشغول کرده است. اکنون، دانشمندان سرانجام آن را مشخص کرده‌اند.

جدیدترین پژوهشی که در مجله‌ی «نیچر» منتشر شده است، نشان می‌دهد که هسته‌ی داخلی ماه یک توپ جامد با چگالی مشابه آهن است که توسط یک هسته بیرونی مایع احاطه شده است. این یافته‌ای است که به ما در درک بهتر نحوه شکل‌گیری منظومه شمسی کمک می‌کند.

این کشف با تجزیه و تحلیل داده‌های ماموریت بازیابی جاذبه و آزمایشگاه داخلی(GRAIL) ناسا انجام شد. این آژانس در سال ۲۰۱۱ دو فضاپیما را به مدار اطراف قمر زمین فرستاد و این کاوشگرها نیروهای گرانشی بین‌شان را در حین پرواز بر فراز قسمت‌های مختلف ماه اندازه‌گیری کردند و این کار به دانشمندان این امکان را داد که تعیین کنند هر کدام از کاوشگرها نسبت به شریک خود در کجا قرار دارد.

داده‌های لرزه‌ای موثرترین روش برای بررسی ترکیب داخلی اجرام در منظومه شمسی است. امواج صوتی ایجاد شده توسط زمین لرزه‌ها از مواد داخل سیاره یا قمر منعکس شده و به دانشمندان اجازه می‌دهد تا ساختار آن را تعیین کنند.

ماموریت‌های آپولو ناسا در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ داده‌های لرزه‌ای را به‌دست آوردند که برای تعیین دقیق وضعیت هسته داخلی اصلا دقیق نبودند. با این حال، ناسا اعلام کرده است که شواهدی برای وجود یک هسته غنی از آهن در اعماق حدود ۱۷۰۰ مایلی(۲۷۰۰ کیلومتری) زیر سنگ گوشته سیلیکات یافته است.

چگونه این اطلاعات تایید شد؟

آرتور بریاد(Arthur Briaud) از مرکز ملی تحقیقات علمی فرانسه و همکارانش داده‌هایی را از ماموریت‌های فضایی و آزمایش‌های پرتاب لیزر در ماه جمع‌آوری کردند. آنها سپس از این اطلاعات برای تخمین درجه‌ی تغییر شکل توسط برهمکنش گرانشی آن با زمین و همچنین تغییر آن در فاصله از زمین استفاده کردند.

محققان همچنین میانگین چگالی را برای هر نیمکره براساس اندازه‌گیری‌های انجام شده توسط ماموریت «GRAIL» محاسبه کردند.

نتایج تحقیقات آنها نشان داد که هسته درونی ماه یک توپ جامد با چگالی مشابه چگالی آهن است. این کشف منجر به درک دقیق‌تری از تاریخ ماه و جدول زمانی بمباران ماه در یک میلیارد سال اول منظومه شمسی ما شده است.

کشف هسته درونی جامد، تکامل میدان مغناطیسی ماه را زیر سوال برده و از نظریه‌ی واژگونی گوشته جهانی پشتیبانی می‌کند. این کشف پیامدهایی برای ساختار، ترکیب و تاریخ شکل‌گیری ماه دارد. اکنون دانشمندان می‌توانند از داده‌ها برای درک ساختار، ترکیب و تاریخچه شکل‌گیری ماه استفاده کنند.

نوبت اول

« آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۲/۱۰۱۳ »
مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی (فشرده)

شرکت آب و فاضلاب استان بوشهر در نظر دارد انجام عملیات بهره برداری، تعمیر و نگهداری واصلاح، نوسازی وتوسعه، تاسیسات و خطوط و شبکه توزیع آب شهرستان های زیر در استان بوشهر را که بر اساس فهرست بهای پایه سال ۱۴۰۲ که به بصورت تقریبی برآورد گردیده است به شرح ذیل به پیمانکاران واجد صلاحیت واگذار نماید ، لذا از کلیه پیمانکارانی که دارای گواهی صلاحیت درج شده هستند دعوت بعمل می آید که از ساعت ۱۵ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۷ لغایت ساعت ۱۵ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ جهت خرید اسناد ارزیابی کیفی و مناقصه به سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

شرکت آب و فاضلاب استان بوشهر (سهامی خاص)

	نام پروژه	شماره فراخوان	برآورد تقریبی (ریال)	مبلغ تضمین(ریال)	رتبه و رشته مورد نیاز
۱	عملیات بهره برداری، تعمیر و نگهداری واصلاح، نوسازی وتوسعه، تاسیسات و خطوط و شبکه توزیع آب شهرستان های کنگان و دیر	۲۰۰۲۰۰۱۳۴۴۰۰۰۰۱۷	۱۴۲,۳۸۳,۶۶۰,۷۰۲	۷,۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰	رتبه ۵ آب از سازمان مدیریت و گواهی صلاحیت بهره برداری از تاسیسات آب، پایه ۴ رسته تامین ،انتقال و توزیع از وزارت نیرو
۲	عملیات بهره برداری، تعمیر و نگهداری واصلاح، نوسازی وتوسعه، تاسیسات و خطوط و شبکه توزیع آب شهرستان جم	۲۰۰۲۰۰۱۳۴۴۰۰۰۰۱۸	۷۹,۶۴۸,۲۹۷,۳۳۹	۳,۹۹۰,۰۰۰,۰۰۰	رتبه ۵ آب از سازمان مدیریت و گواهی صلاحیت بهره برداری از تاسیسات آب، پایه ۴ رسته تامین ،انتقال و توزیع از وزارت نیرو
۳	عملیات بهره برداری، تعمیر و نگهداری واصلاح، نوسازی وتوسعه، تاسیسات و خطوط و شبکه توزیع آب شهرستان عسلویه	۲۰۰۲۰۰۱۳۴۴۰۰۰۰۱۹	۶۹,۶۵۱,۶۶۵,۷۵۱	۳,۴۹۰,۰۰۰,۰۰۰	رتبه ۵ آب از سازمان مدیریت و گواهی صلاحیت بهره برداری از تاسیسات آب، پایه ۵ رسته تامین ،انتقال و توزیع از وزارت نیرو
۴	عملیات بهره برداری، تعمیر و نگهداری واصلاح، نوسازی وتوسعه، تاسیسات و خطوط و شبکه توزیع آب شهرستان تنگستان	۲۰۰۲۰۰۱۳۴۴۰۰۰۰۲۰	۸۸,۲۹۵,۶۱۳,۹۶۳	۴,۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰	رتبه ۵ آب از سازمان مدیریت و گواهی صلاحیت بهره برداری از تاسیسات آب، پایه ۴ رسته تامین ،انتقال و توزیع از وزارت نیرو

توضیحات :
۱- مدت اجرای هر پروژه : ۱۲ ماه
۲- قیمت خرید اسناد برای هر ردیف ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد .که باید به حساب شماره ۵-۷۴۱۳۹۳-۱۱-۲۸۰۲ نزد بانک مهر ایران شعبه مرکزی بوشهر (حساب شبا شماره IR ۴۴۰۶۰۰۲۸۰۲۰۱۱۰۰۷۴۱۳۹۳۰۰۵ نزد بانک مهر ایران شعبه مرکزی بوشهر) واریز گردد .
۳-محل تامین اعتبار : طرحهای عمرانی
۴- آخرین مهلت بارگذاری مدارک به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۳ می باشد .
۵- پاکتهای مناقصه در ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۳ گشوده خواهد شد .
۶- پیمانکار باید نام پروژه و شماره مناقصه را بر روی پاکت « الف » درج نماید
۷- مدت اعتبار پیشنهاد قیمت باید ۳ ماه باشد و این مدت بدون نیاز به هیچ گونه مکاتبه ای در صورت تمدید ضمانت نامه تا ۳ ماه دیگر نیز معتبر باشد .
۸- به پیشنهادهای مبهم ، مشروط و مخدوش مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد .
۹- نشانی شرکت : بوشهر - خیابان رئیسعلی دلواری - کوچه تنگسیر ۱ - کد پستی ۷۵۱۴۶۱۹۱۳۹
سایت اینترنتی شرکت : https://abfa-bushehr.ir/ تلفن تماس : ۰۷۷-۳۱۶۴۰۰۰۰

گروه قراردادها شرکت آب و فاضلاب استان بوشهر

۱۵۱۳