



عکس: محمد قجر / ایسنا

ریگ زین نگینی در خشان در کویر

عادات خوبی که شما را بیمار می‌کنند!

همان‌طور که می‌دانید رعایت نکات بهداشتی و سلامتی برای ما مفید است؛ اما پیشنهاد می‌شود به این ۹ عادت که در صورت انجام بیش از حد می‌توانند به سبک زندگی شما آسیب برسانند، توجه کنید.

ورزش کردن، مسواک زدن بیش از حد دندان‌ها، نوشیدن آب بطری، مصرف بیش از حد ویتامین‌ها و بسیاری موارد دیگر.

(۱) مصرف زیاد غذاهای حاوی سطوح بالای هیستامین:

موادی همچون پنیر و آجیل هیستامین دارند. هیستامین در واقع یک ماده شیمیایی است که در بدن تولید می‌شود.

دکتر هانا برای، متخصص تغذیه گفت: این ماده به تنظیم سیستم ایمنی بدن و تنظیم واکنش‌های آلرژیک و التهابی کمک می‌کند.

علائم این افراد می‌تواند شامل گرفتگی معده، کپه‌ری، گرگرفتگی، خارش، سردرد و اسهال باشند.

اگر فکر می‌کنید هیستامین می‌تواند یک مشکل بالقوه برای شما باشد، برای مدت کوتاهی یک رژیم با میزان هیستامین کم را امتحان کنید.

(۲) مصرف بیش از حد مکمل‌ها:

توصیه می‌شود که یک عدد مکمل در روز مصرف کنید و دلیل خوبی برای این کار وجود دارد؛ زیرا مصرف بیش از حد برخی ویتامین‌ها می‌تواند بر سلامت شما تأثیر بگذارد.

به عنوان مثال، ویتامین C بیش از حد می‌تواند باعث مشکلات گوارشی مانند حالت تهوع و گرفتگی معده شود. بنابراین دستورالعمل‌ها را رعایت کنید.

(۳) افراط در مصرف سبزی‌ها:

همه می‌دانند که مصرف مقدار معقول سبزی‌ها برای سلامتی و تندرستی بسیار مهم است؛ اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند به‌ویژه برای کسانی که از سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) رنج می‌برند، تأثیر گذار باشد.

محقق آندریا برتون گفت: بسیاری از بیماران IBS پس از خوردن سبزی‌هایی مانند کلم بروکلی مشکلات شدید می‌شود که می‌تواند به دلیل مقدار و نوع فیبر و قند موجود در سبزی‌ها باشد. به عنوان مثال سیستم گوارشی شما ممکن است تمام فیبرهای سبزی‌ها را به طور مؤثر تجزیه نکند که ممکن است در حین عبور دستگاه گوارش را تحریک کند.

(۴) فقط آب بطری بنوشید:

دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب‌های بطری شده، می‌تواند تأثیرات مضر بر بدن داشته باشد. به این دلیل که بطری‌های پلاستیکی حاوی مواد شیمیایی مضر هستند و همچنین به اندازه آب لوله‌کشی خالص نیستند. دکتر پیشنهاد می‌کند که آب لوله‌کشی خود را فیلتر کرده و بطری‌های خود را در خانه پر کنید.

(۵) حذف تمام غذاهای چرب:

غذاهای چرب برای سلامتی مضر هستند و باعث افزایش وزن و سایر مشکلات می‌شوند که می‌دانید، اما انواع چربی‌های سالم در غذاهایی مانند دانه‌ها، آجیل، آووکادو و روغن زیتون وجود دارند که می‌توانند به سلامتی بهتر کمک کنند. این چربی‌ها سطح انرژی را افزایش می‌دهند و به جذب ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین‌های A، D، E و K کمک می‌کنند.

(۶) مسواک زدن بیش از حد دندان‌ها:

مسواک زدن هر شبانه روز در صبح و شب برای حفظ بهداشت دهان و دندان حیاتی است، اما برخی افراد در آن زیاده روی می‌کنند که می‌تواند آسیب‌زننده باشد.

مسواک زدن برای دندان‌ها ساییده است و اگر به شدت یا برای مدت طولانی انجام شود می‌تواند آسیب‌زا باشد.

(۷) استفاده زیاد از ضدعفونی‌کننده‌های دست:

کوئید باعث شد بسیاری از افراد همیشه یک بطری ضدعفونی‌کننده دست را به همراه خود داشته باشند، این در حالی است که اگر بیش از حد استفاده شود، می‌تواند بر سیستم ایمنی طبیعی تأثیر منفی بگذارد.

همچنین می‌تواند به میکروبیوم پوست آسیب برساند. میکروبیوم پوست می‌تواند خطر نفوذ اشعه ماورای بنفش، واکنش‌های آلرژیک و میکروبیوم‌هایی را که در دفاع طبیعی شما نفوذ می‌کنند، افزایش دهد.

(۸) ورزش بیش از حد:

انجام برخی از ورزش‌های روزانه مهم است، اما زیاده‌روی در آن می‌تواند منجر به آسیب‌دیدگی شود و بدن شما پس از ورزش نیاز به استراحت و ریکاوری داشته باشد. ورزش زیاد می‌تواند بر سطح انرژی و خلق و خو تأثیر منفی بگذارد و در نتیجه باعث عصبانیت، تحریک‌پذیری و کم‌خوابی شود.

«اب»تکار

زمان رونمایی سری ناتینگ فون آر سما تایید شد

گوشی جدید ناتینگ به باتری حجیم‌تری در مقایسه با نسل قبلی عرضه می‌شود. همانطور که می‌دانیم، برند ناتینگ قصد دارد در طی سال جاری میلادی از گوشی جدید خود موسوم به ناتینگ فون ۲ (Nothing Phone ۲) رونمایی کند. گوشی موردانتظار ناتینگ به تراشه اسنپدراگون ۸ پلاس نسل یک مجهز خواهد بود و با توجه به این موضوع، این دستگاه محصولی پرچمدار به شمار می‌رود. برای تأمین انرژی این سخت‌افزار، ناتینگ فون ۲ باید از باتری حجیم‌تری بهره‌بردارد. خوشبختانه، برند ناتینگ اخیراً تایید کرد که ظرفیت باتری گوشی جدید این برند افزایش خواهد یافت.

بنیان‌گذار و مدیرعامل شرکت ناتینگ، کارل پی، در طی مصاحبه‌ای که با وبسایت فوربس داشت رسماً اعلام کرد که ناتینگ فون ۲ از باتری ۴۷۰۰ میلی‌آمپر ساعتی برخوردار خواهد بود. در مقایسه با باتری ۴۵۰۰ میلی‌آمپر ساعتی ناتینگ فون ۱، حجم باتری این گوشی بهبود چشمگیری خواهد داشت. البته نباید فراموش کنیم که عمر باتری ناتینگ فون ۱ نیز یکی از نقاط قوت آن بود ولی این گوشی از تراشه ضعیف‌تر اسنپدراگون ۷۷۸۰ پلاس بهره می‌برد.

کارل پی در مصاحبه خود ادعا می‌کند که ترکیب تراشه قدرتمند و باتری حجیم ناتینگ فون ۲ باعث بهبود ۸۰ درصدی عملکرد پردازشی دستگاه خواهد شد. در این راستا، این گفته مدیرعامل ناتینگ مقداری مبهم به نظر می‌رسد چرا که باتری در افزایش قدرت پردازشی یک گوشی تأثیر خاصی ندارد. البته افزایش حجم باتری و مصرف انرژی بهینه سخت‌افزار در بهبود عمر باتری نقش مهمی دارد.

در بخش دیگری از مصاحبه، مدیرعامل ناتینگ اعلام کرد که ناتینگ فون ۲ در طی ماه ژوئیه سال جاری میلادی معرفی خواهد شد. ظاهراً گوشی جدید ناتینگ در طی رویداد British Summer معرفی خواهد شد.

در نهایت باید اشاره کرد که ناتینگ فون ۲ احتمالاً در دو نسخه حافظه رم ۸ و ۱۲ گیگابایتی LPDDR۵ و دو مدل حافظه داخلی ۱۲۸ و ۲۵۶ گیگابایتی UFS ۳٫۱ روانه بازار خواهد شد. به علاوه، پنل جلویی این گوشی میزبان نمایشگر ۶٫۷۵ اینچ خواهد بود که از رزولوشن تصویر فول اچدی پلاس و نرخ نوسازی ۱۲۰ هرتزی پشتیبانی خواهد کرد. سیستم دوربین ناتینگ فون ۲ شامل سنسور اصلی ۵۰ مگاپیکسلی خواهد بود که با لرزشگیر اپتیکال همراه می‌شود. گزارش شده است که باتری گوشی ناتینگ از شارژ سریع و شارژ بی‌سیم برخوردار خواهد بود.



ماشین بازی

تسلا مدل Y، پر فروش‌ترین خودروی جهان در سه‌ماهه اول سال ۲۰۲۳



تسلا مدل Y با فروش ۲۶۷ هزار دستگاه در سه‌ماهه نخست امسال، بالاتر از تویوتا کرولا با فروش ۲۵۶ هزار دستگاه قرار گرفته است.

این خبر بسیار مهمی برای صنعت خودرو محسوب می‌شود زیرا برای اولین بار، یک خودروی تمام الکتریکی به پر فروش‌ترین خودروی جهان تبدیل شده است. در آگوست سال ۲۰۲۰ ایلان ماسک، مدیرعامل تسلا، در جلسه سالانه سهامداران اعلام کرد مدل Y در سال ۲۰۲۳ به پر فروش‌ترین خودروی جهان تبدیل می‌شود. در آن زمان هر چند رشد این برند بسیار سریع بود اما با توجه به قیمت بالای مدل Y، این ادعا خیلی بلندپروازانه به نظر می‌رسید اما کاهش قیمت اخیر و گسترش فعالیت جهانی تسلا باعث افزایش تقاضا برای این کراس‌اور الکتریکی شده است.

مدل Y سال گذشته پس از تویوتا رافور و تویوتا کرولا به سومین خودروی پر فروش جهان تبدیل شد. بر اساس اطلاعات ۱۵۲ بازار، این خودرو سال گذشته ۷۴۷،۵۰۰ دستگاه فروخته که ۹۱ درصد افزایش را نسبت به سال ۲۰۲۱ نشان می‌دهد. کراس‌اور تسلا با اختلاف ۲۴۴ هزار دستگاه در پس کرولا قرار گرفته بود و از رافور ۲۶۸ هزار دستگاه کمتر فروخته بود؛ اما این اختلاف کاهش پیدا کرده زیرا از یک سو تسلا به کاهش قیمت محصولات خود ادامه داده و از سوی دیگر رونق بازار خودروهای الکتریکی همچنان رو به افزایش است.

فروش مدل Y در سه‌ماهه نخست سال جاری با حدود ۶۹ درصد افزایش نسبت به مدت مشابه سال قبل به ۲۶۷،۲۰۰ دستگاه رسیده است. این خودرو در چین عملکرد بسیار خوبی داشته و در اصلی‌ترین بازارش یعنی ایالات متحده ۶۸ درصد رشد فروش داشته است. مدل Y در اروپا هم به پر فروش‌ترین خودروی تبدیل شده است. تویوتا کرولا اما با وجود عرضه در انواع مختلفی شامل سدان، هاچ‌بک و استیشن، کمتر فروخته است. این ماشین که سال‌ها یکی از محبوب‌ترین خودروهای جهان بوده است، روندی نزولی داشته و فروش آن به ۲۵۶،۴۰۰ دستگاه رسیده است. فروش کرولا در چین ۲۹ درصد و در ایالات متحده ۱۰ درصد کاهش یافته است.

نسل کنونی کرولا در مارس ۲۰۱۸ معرفی شد درحالی‌که تسلا دقیقاً یک سال بعد در مارس ۲۰۱۹ مدل Y را رونمایی کرد. البته اختلاف فروش بین این دو خودرو چندان زیاد نیست که این یعنی تا پایان سال هر اتفاقی ممکن است رخ دهد. از یک سو، مدل Y یک کراس‌اور الکتریکی است که در حال حاضر ترکیب برده‌محسوب می‌شود. از سوی دیگر، کرولا یک محصول واقعاً جهانی بوده و تقریباً در همه کشورهای جهان عرضه می‌شود. این یعنی محصول محبوب تویوتا در برابر درگیری‌های چین و آمریکا کمتر آسیب‌پذیر خواهد بود.

پس از مدل Y و کرولا، سه خودروی پر فروش بعدی جهان نیز همگی از محصولات تویوتا شامل هایلوکس، رافور و کمری هستند. در بین این خودروها، هایلوکس محبوب‌ترین انتخاب در بازارهای نوظهور است و این بازارها یک‌پنجم فروش جهانی هایلوکس را تشکیل می‌دهند یعنی جایی که بخش گمشده توسعه تسلا محسوب می‌شود. آیا هرگز یک تسلا برای این بازارها خواهیم دید؟

استفاده همزمان از وسایل برقی در ساعات اوج مصرف باعث قطع برق می‌شود راهکارها:



شرکت توزیع نیروی برق اصفهان

۱- انتخاب و خرید تجهیزات اداری با تکنولوژی جدید که مصرف برق کمتری نسبت به تکنولوژی قبلی داشته باشد. ۲- انتخاب مناسب ظرفیت تجهیزات اداری با توجه به نوع و میزان کاربردی



شرکت برق منطقه‌ای اصفهان

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ۱۰۰۵ / ۴۰۲۰ / ۱۰۰۶ و ۴۰۲۰ / ۱۰۰۶

(شماره ۰۱۵۰۰۰۰۱۱۸۸۰۰۰۰۰۱۶ و ۰۱۶۰۰۰۰۰۱۱۸۸۰۰۰۰۰۰۰۲۰۰ در سامانه ستاد)

شرکت مناقصه گزار: شرکت برق منطقه‌ای اصفهان

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط و الزامات ورود به مناقصه
۴۰۲۰/۱۰۰۵	تامین تجهیزات روشنایی مربوط به تأسیسات خط کابلی ۲۲۰ کیلوولت قطعه B: قطعه دانشگاه و قطعه شهر	۲,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	پیشنهاددهنده بایستی تولید کننده داخلی تجهیزات موضوع مناقصه با دارای نمایندگی از تولید کننده مذکور باشد
۴۰۲۰/۱۰۰۶	تامین کابل فشارضعیف مربوط به تأسیسات خط کابلی ۲۲۰ کیلوولت قطعه B: قطعه دانشگاه و قطعه شهر	۱,۶۶۲,۰۰۰,۰۰۰	۱- پیشنهاددهنده بایستی از تولید کنندگان تایید صلاحیت شده شرکت توانیر باشد. ۲- پیشنهاددهنده بایستی دارای گواهی مطابقت با استاندارد تولید کالاهای تخصصی صنعت برق برق از شرکت توانیر برای کابل فشار ضعیف باشد.

نوع تضمین شرکت در مناقصه: ضمانتنامه معتبر یا فیش واریز وجه نقد به شماره شبا IR ۳۳۰۲۳۰۲۳۰۱۴۳۰۱۱۱۰۴۱۰۰۰۰۰۳۳۰۱۰۰۰۰ نزد بانک مرکزی با مبلغ فوق الذکر در وجه شرکت برق منطقه ای اصفهان

نحوه دریافت و تحویل اسناد مناقصه: کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل اسناد تا مبادله قرارداد، با مراجعه به «سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)» به آدرس www.setadiran.ir امکانپذیر خواهد بود. (تماس با کارفرما، در صورت لزوم در ساعات اداری روزهای کاری با شماره ۰۳۱-۳۶۲۷۰۸۲۰)

مهلت دریافت اسناد: از ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ لغایت ساعت ۱۶:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۸

مهلت و محل تحویل اسناد مناقصه: نسخه الکترونیکی کلیه مدارک و مستندات اسناد مناقصه بایستی حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ در «سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)» بارگذاری و نسخه فیزیکی (پاکت الف) آن در موعد مذکور به آدرس: اصفهان، خیابان چهارباغ بالا، دبیرخانه شرکت برق منطقه‌ای اصفهان تحویل گردد.

زمان و محل بازگشایی پاکات: ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۰، سالن کمیسیون معاملات ساختمان معاونت مالی و پشتیبانی شرکت برق منطقه‌ای اصفهان ضمناً می‌توانید این آگهی را در سایت‌های اینترنتی مشاهده کنید www.setadiran.ir www.erec.co.ir www.tavanir.org.ir www.iets.mporg.ir شناسه آگهی: ۱۵۰۴۴۷۹

روابط عمومی شرکت برق منطقه‌ای اصفهان ۱۸۷۶