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 فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
شنبه / ۴ آذر ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۱۸
۱۱ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ - ۲۵ نوامبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

چگونه کاهو را در یخچال تازه نگه داریم؟

کاهو یکی از سبزی‌هایی است که مصارف بسیاری در آشپزی دارد و شما با رعایت برخی از ترفندها می‌توانید این سبزی را تازه نگه دارید. برگ‌های کاهو می‌توانند طعم و مزه و سلامت بسیاری از غذاهای لذیذ مانند ساندویچ، سالاد، پیش غذا و ... را تقویت کنند. اما نگهداری و تازه نگه داشتن کاهو کار ساده‌ای نیست و مصرف کاهوی کهنه یا فاسد می‌تواند برای سلامت خطرناک باشد. بزرگ‌ترین چالش با این سبزی برگ‌دار، حفظ تازگی و بافت ترد آن است، که ممکن است کار سختی به نظر برسد، زیرا برگ‌های کاهو وقتی در معرض رطوبت یا هوا قرار می‌گیرند بافت خود را از دست می‌دهند. در این مطلب چند ترفند ساده برای تازه نگه داشتن کاهو برای مدت طولانی آورده شده است.

شستن و خشک کردن

شستن برگ‌های کاهو در آب سرد یک راه آسان برای نگهداری از این برگ‌ها است. این برگ‌ها را به آرامی در آب سرد بشویید و قبل از نگهداری از خشک شدن کامل آن‌ها اطمینان حاصل کنید. رطوبت بیش از حد می‌تواند منجر به رشد باکتری‌ها و پژمردگی کاهو شود.

نگهداری در کیسه پلاستیکی

برگ‌های شسته و خشک کاهو را در یک کیسه پلاستیکی مخصوص مواد غذایی یا یک کیسه پلاستیکی معمولی تمیز قرار دهید. می‌توانید با استفاده از چنگال سوراخ‌های کوچکی در یک کیسه پلاستیکی معمولی ایجاد کنید یا از کیسه‌های نگهداری مخصوص محصولات غذایی با سوراخ‌های داخلی استفاده کنید. سوراخ‌ها اجازه خروج رطوبت اضافی را می‌دهند و از خیس شدن برگ‌ها جلوگیری می‌کنند.

استفاده از دستمال کاغذی

یک ظرف نگهداری مواد غذایی را با دستمال کاغذی بپوشانید و کاهو را روی آن قرار دهید. دستمال کاغذی به جذب رطوبت باقی مانده و خشک نگه داشتن برگ‌ها کمک می‌کند. اگر دستمال کاغذی مرطوب شد آن را عوض کنید.

کوتاه کردن ساقه

انتهای ساقه برگ‌های کاهو را قبل از نگهداری کوتاه کنید. این کار رطوبت را به حداقل می‌رساند و از پژمرده شدن برگ‌ها جلوگیری می‌کند. همچنین می‌توانید در ظرف را محکم ببندید تا گردش هوا کاهش یابد و فرآیند اکسیداسیون کند شود. اکسیداسیون همان اتفاقی است که باعث قرمز شدن کاهو و تغییر رنگ آن می‌شود؛ اما ربطی به از بین رفتن تردی آن ندارد. در هر صورت، اکسیداسیون چیزی نیست که نگران آن باشید. تا زمانی که کاهوی تازه بخرید و ظرف چند روز استفاده کنید، مشکلی پیش نمی‌آید.

دور نگه داشتن از معرض اتیلن

کاهو را از میوه‌ها و سبزیجات اتیلن زا دور نگه دارید، زیرا قرار گرفتن در معرض گاز اتیلن می‌تواند پژمردگی کاهو را تسریع کند. گاز اتیلن، نوعی هورمون گیاهی مهم و طبیعی است که رشد و پیری گیاهان را تنظیم می‌کند. گاز اتیلن به طور معمول توسط اکثر میوه‌ها و سبزیجات به مقدار کم تولید می‌شود. با این حال، میوه‌های اقلیمی، مانند موز، آووکادو و گوجه فرنگی مقادیر بیشتری اتیلن ایجاد می‌کنند و این آزادسازی اتیلن اقدامات مختلفی مانند تغییر در رنگ، عطر و طعم میوه را آغاز می‌کند. به همین دلیل به گاز میوه معروف است. اتیلن با متابولیزه کردن پکتین موجود در پوست میوه، باعث نرم‌تر شدن آن می‌شود. همچنین نشاسته موجود در بافت میوه را به مونوساکاریدها (قندهای ساده تر) تبدیل کرده و بافت میوه نرم‌تر و شیرین‌تر می‌شود.

ماشین بازی

رنو مستر جدید با قوای محرکه برقی، هیدروژنی و دیزلی معرفی شد

شرکت رنو فرانسه از نسل جدید ون مستر با قوای محرکه برقی، هیدروژنی و دیزلی رونمایی کرد.

رنو با معرفی مستر جدید می‌خواهد ثابت کند هنوز می‌توان ون‌هایی با قوای محرکه دیزلی و هیدروژنی تولید کرد. چهارمین نسل مستر با ظاهری کاملاً جدید که تمرکز زیادی روی بهبود آیرودینامیک دارد راهی بازارهای اروپایی می‌شود. آیرودینامیک این خودرو نسبت به نسل قبل بهبود ۲۰ درصدی را نشان می‌دهد. فرانسوی‌ها از طراحی مستر به عنوان یک آیرو ون نام می‌برند. اگرچه ابعاد ون فول سایز رنو برای حضور در تونل باد بسیار بزرگ است اما نسخه‌های پیش‌تولیدی آن با مقیاس ۸۳ درصد تولید شده‌اند تا در تونل باد تست شوند و بهینه‌سازی‌های لازم صورت پذیرد.

رنو هنوز باور دارد پیشرانه‌های دیزلی در بخش خودروهای تجاری گزینه‌ای قابل‌اعتنا هستند و به همین خاطر نسل جدید مستر را با چهار پیشرانه دیزلی dCi که قدرت‌های ۱۰۵، ۱۳۰، ۱۵۰ و ۱۷۰ اسب بخار دارند عرضه خواهد کرد. این پیشرانه‌ها به تازگی توسعه یافته‌اند و مصرف سوخت کمتری دارند. نیروگاه‌های آهنین رنو مستر جدید با گیربکس دستی یا ۹ سرعته اتوماتیک جدید همراه خواهند شد.

افرادی که به دنبال راه‌حل‌های پاک‌تر هستند می‌توانند نسخه برقی این ون بزرگ را با قدرت ۱۲۹ یا ۱۴۱ اسب بخار سفارش دهند. پیشرانه برقی هر دو مدل گشتاور یکسان ۳۰۰ نیوتون متری تولید می‌کند. نسخه کم‌توان‌تر از یک باتری ۴۰ کیلووات ساعتی استفاده کرده و با یک‌بار شارژ مسافت ۱۸۰ کیلومتری را طی می‌کند؛ اما مدل قوی‌تر به باتری ۸۷ کیلووات ساعتی مجهز است و شعاع حرکتی ۴۱۰ کیلومتری دارد. دیگر نسخه بدون آلایندگی رنو مستر جدید به قوای محرکه هیدروژنی سلول سوختی مجهز است و پس از مدل‌های درون‌سوز و برقی راهی بازار خواهد شد. رنو می‌گوید ون جدیدش دارای ۲۰ سیستم کمک‌راننده، درگاه شارژ در هر دو طرف و ۲۰ پیکربندی گوناگون بدنه و فاصله بین محوری خواهد بود و بنابراین مشتریان آزادی عمل زیادی در انتخاب مدل مدنظر خود خواهند داشت.

عکس‌نوشت

شانزدهمین جشنواره بین‌المللی اقوام ایران زمین در گرگان

عکس: حدیثه پاسندی / ایسنا

ویترین

چاپ کتابی افشاگر درباره سیاست آمریکا در کشتار کمونیست‌ها

کتاب «روش جاکارتایی؛ افشای سیاست آمریکا در کشتار کمونیست‌ها» نوشته وینسنت بِوینز با ترجمه شهریار خواجیان منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «روش جاکارتایی؛ افشای سیاست آمریکا در کشتار کمونیست‌ها» نوشته وینسنت بِوینز به‌تازگی با ترجمه شهریار خواجیان منتشر و راهی بازار نشر شده است. نسخه اصلی این‌کتاب سال ۲۰۲۰ منتشر شده است. وینسنت بِوینز نویسنده این کتاب، مولف و روزنامه‌نگار آمریکایی متولد ۱۹۸۴ است و ۳۹ سال دارد. او کتاب دیگری با عنوان «اگر بسوزیم: دهه اعتراض توده ای و انقلاب گمشده» دارد که سال ۲۰۲۳ منتشر شد. او می‌گوید آن‌چه در سال‌های ۱۹۶۴ و ۱۹۶۵ به‌ترتیب در برزیل و اندونزی روی داد احتمالا بزرگ‌ترین پیروزی‌های جنگ سرد برای طرفی بوده که در نهایت پیروز شد، یعنی ایالات متحده و نظام اقتصادی جهانی‌ای که اکنون برقرار است. اگر از این‌منظر به آن‌ها بنگریم، ازجمله مهم‌ترین رویدادها در فرایندی هستند که زندگیِ تقریبا همه مردم جهان را از بنیاد شکل داد. هر دو کشور مستقل و در نقطه‌ای بین ابرقدرت‌های کاپیتالیستی و کمونیستی جهان ایستاده بودند، اما در میانه دهه ۱۹۶۰ کاملا به اردوگاه آمریکا پیوستند. مولف «روش جاکارتایی» می‌گوید مهم‌ترین و تکان‌دهنده‌ترین مطلب کتابش این است که دو رویداد مورد اشاره به ایجاد یکی از هیولایی‌ترین شبکه‌های بین‌المللی ریشه‌کنی (قتل‌عام سیستماتیک غیرنظامیان) در بسیاری از کشورها انجامید؛ امری که نقشی بنیادی در شکل‌گیری جهانی داشت که امروز در آن زندگی می‌کنیم. بوینز معتقد است تا اندونزیایی یا کارشناس این‌حوزه نباشید، چیز زیادی درباره اندونزی و تقریبا چیزی درباره آنچه در سال‌های ۱۹۶۵ تا ۱۹۶۶ در این کشور مجمع‌الجزایری گذشت نمی‌دانید. چون دانش عمومی و جمعی درباره اندونزی اندک است. حقایق مربوط به خشونت‌های سال‌های ۱۹۶۵ تا ۶۶ ده‌ها سال پنهان ماند و دیکتاتوری تثبیت‌شده در پی آن‌ها، به دنیا دروغ گفت و بازماندگان نیز زندانی یا مرعوب‌تر از آن بودند که سخن بگویند. تنها در نتیجه تلاش‌های فعالان اندونزیایی و پژوهشگران بود که اکنون می‌شود آن‌ماجراها را بازگو کرد. اسنادی هم در واشینگتن هستند که به‌تازگی از رده طبقه‌بندی خارج شده‌اند. با این‌وجود هنوز مسائلی درباره کشتار کمونیست‌ها توسط آمریکا در هاله‌ای از ابهام باقی مانده‌اند.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

نوبت اول
شناسه آگهی: ۱۶۱۰۳۷۶

اداره کل راهداری و حمل ونقل جاده ای استان کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد عملیات اجرایی پروژه های ذیل را بر اساس شرایط ذکر شـــده و به شرح مشخصات، اطلاعات و جزئیات مندرج در اسناد مناقصه از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید. لذا از کلیه شـــرکتهای 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 برمبنای فهرست۱۴۰۲ (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیندارجاع کار (ریال)	صلاحیت مورد نیاز
۱	تکمیل راهدارخانه علی آباد	بویراحمد	۳۴,۴۷۲,۷۶۶,۳۶۵	۱,۷۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ابنیه
۲	خرید ، نصب و راه اندازی و ارسال تصویر سامانه نظارت تصویری	استان	۱۱۵,۵۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳	خرید تجهیزات زمستانی و راهداری (لاستیک)	استان	۴۰,۶۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۰۴۰,۰۰۰,۰۰۰	
۴	خرید یک دستگاه لودر	استان	۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	

دستگاه مناقصه گزار و نشانی: اداره کل راهداری و حمل ونقل جاده ای استان کهگیلویه و بویراحمد- یاسوج - میدان حمل ونقل
۱- اطلاع رسانی از طریق سایت الکترونیکی مناقصات: http://iets.mporg.ir/ وسامانه تدارکات الکترونیکی دولت setadiran.ir
۲- زمان و محل دریافت اسناد مناقصه و آگاهی از سایر شرایط : از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۴ لغایت پایان وقت مقرر در سامانه ستاد ۱۴۰۲/۰۹/۰۶ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت setadiran.ir قابل دریافت می باشد.
۳- مناقصه گران می بایســـت پاکت الف خود را تا پایان وقت مقرر در ســـامانه ســـتاد از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۷ لغایت ۱۴۰۲/۰۹/۱۸ به آقای خضوعی اداره پیمان و رســـیدگی اداره کل راهداری و حمل ونقل جاده ای واقع در یاســـوج - میدان حمل ونقل تحویل و رسید دریافت دارند. همچنین پاکات الف و ب و ج باید در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت در مهلت مقرر بارگذاری شوند.
۴- جلسه کمیسیون بازگشایی مناقصه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۹ راس ساعت ۹ صبح تشکیل می گردد. از کلیه مناقصه گران و یا 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 دارای اعتبار باشد و پاکات خود را در سامانه ستادایران بارگذاری کرده باشند.
۶- لازم اســـت ضمانت نامه شرکت در مناقصه، پاکت الف در لفاف مناسب لاک و مهر شده به بایگانی 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- شرکت کنندگان باید دارای صلاحیت ایمنی از اداره کار باشند.

اداره کل راهداری وحمل ونقل جاده ای استان کهگیلویه وبویراحمد – اداره پیمان و رسیدگی

«با مصرف صحیح و بهره گیری از الگوی درست استفاده از برق از قطع آن جلوگیری کنیم »

نوبت دوم

تجدید فراخوان برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای

شرکت سهامی برق منطقه ای خوزستان
(استان های خوزستان و کهگیلویه و بویراحمد)

۱- نـام و نشـانی مناقصـه گـزار: شـرکت سـهامی بـرق منطقـه ای خوزسـتان بـه شناسـه ملـی ۱۰۱۰۰۹۸۰۵۴۴ ، کـد اقتصـادی ۷۶۹۸-۳۱۶۷-۴۱۱۳ و کدپسـتی ۶۱۳۷۶۷۴۷۶۴، بـه نشـانی اهـواز - بلـوار کارگـر شـرقی - سـاختمان امـام رضـا(ع) شـرکت سـهامی بـرق منطقـه ای خوزسـتان - طبقـه سـوم - بلـوک A امـور تـدارکات و قراردادهـا
۲ - مشخصات مناقصه : مناقصه عمومی یک مرحله ای به شرح ذیل:

شماره مناقصه	شماره فراخوان در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۰۲/۲۰۲۲۰۰۵/م	۲۰۰۲۰۰۱۲۶۲۰۰۰۱۰۱	خرید و اجرای پوشش عایقی سیلیکونی پست سادلمی بصورت PC	۱۴/۶۶۴/۵۶۸/۶۴۷	۷۳۳/۲۲۸/۴۳۲

۳- محل انجام کار: پست سادلمی
۴- زمـان، مهلـت ، مبلـغ و محـل دریافـت اسـناد : متقاضیـان میتواننـد از سـاعت ۸ مـورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ لغایـت ۱۴۰۲/۰۹/۰۷ سـاعت ۱۸ مـورخ بـه سـامانه تـدارکات الکترونیکـی دولـت بـه آدرس www.setadiran.ir مراجعـه و بـا پرداخـت مبلـغ ۵۰۰/۰۰۰ ریـال از طریـق درگاه پرداخـت اینترنتـی در وجـه حسـاب نسـیم بـه شـماره ۴۰۰۱۱۲۲۰۰۴۰۲۳۱۷۵ بـه نـام تمرکـز وجـوه درآمـد حـق انشـعاب و سـایر درآمدهـای شـرکت بـرق منطقـه ای خوزسـتان در بانـک مرکـزی جمهـوری اسـلامی ایـران بـرای خریـد اسـناد مناقصـه فـوق اقـدام نماینـد.
۵- زمـان و محـل تحویـل پـاکات اسـناد مناقصـه : مناقصـه گـران میبایسـت ضمـن بارگـذاری تصویـر کلیـه مسـتندات پـاکات (الـف، ب و ج) در سـامانه تـدارکات الکترونیکـی دولـت تـا سـاعت ۱۸ مـورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸ اصـل ضمانتنامـه شـرکت در فرآینـد ارجـاع کار خـود را نیـز در (پاکـت الـف) بصـورت لاک و مهـر شـده بگذارنـد و نهایتـاً پاکـت مذکـور را تـا پایـان وقـت اداری مـورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۹ بـه نشـانی منـدرج در بنـد یـک، ارسـال و رسـید دریافـت دارنـد. تمامـی مراحـل برگـزاری مناقصـه، از طریـق درگاه سـامانه تـدارکات الکترونیکـی دولـت انجـام خواهـد شـد.
۶- گشـایش پیشـنهادات : پیشـنهادات ارائـه شـده در سـامانه مـورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۰ سـاعت ۸ صبـح در سـالن مناقصـات سـاختمان امـام رضـا(ع) شـرکت بـرق منطقـه ای خوزسـتان گشـایش خواهـد یافـت.
۷- سایر شرایط :
*رتبه بندی کار از سازمان برنامه و بودجه کشور رشته ی نیرو به شرط داشتن ظرفیت آزاد (تعدادی و ریالی) حداقل معادل برآورد مناقصه
*داشتن گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاری از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی است.
*به پیشنهادهای فاقد اصل امضاء مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از مدت مقرر واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
علاقـه منـدان بـه شـرکت در مناقصـه در صـورت عـدم عضویـت قبلـی میبایسـت مراحـل ثبـت نـام در سـایت مذکـور و دریافـت گواهـی امضـای الکترونیکـی را جهـت شـرکت در مناقصـه محقـق سـازند.
شناسه اگهی : ۱۶۰۹۵۰۶
نوبت اول : ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ نوبت دوم : ۱۴۰۲/۰۹/۰۴

روابط عمومی شرکت سهامی برق منطقه ای خوزستان

۵۵۲۹