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
چهارشنبه / ۲۳ اسفند ۱۴۰۲ / شماره ۵۶۰۴
۲ رمضان ۱۴۴۵ - ۱۳ مارس ۲۰۲۴
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

افراد موفق، صبح‌ها چه کارهایی انجام نمی‌دهند

همه ما برای شروع روز عاداتی داریم. بعضی از ما سرحال و شاداب از خواب بیدار می‌شویم و عده‌ای دیگر معمولاً احساس خستگی می‌کنیم و با ذهنی خسته و نگران از اتفاقات گذشته، روز خود را آغاز می‌کنیم. اما صرف نظر از همه این موارد، شما فکر می‌کنید بهتر است چگونه به استقبال یک روز جدید بروید؟

صبحانه را حذف نکنید برای شروع یک روز خوب وموفق، داشتن انرژی الزامی است و افراد موفق هم معمولاً اهمیت یک صبحانه خوب را درک می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که این فقط برای پر کردن معده نیست، بلکه در واقع سوخت ذهن برای یک روز پربار است. با وجود مشغله زیاد، همیشه زمانی را برای نشستن و صرف یک وعده غذایی مناسب درنظر بگیرید.

در واقع با شروع روز خود با یک وعده غذایی سالم، خود را برای موفقیت آماده می‌کنید. بنابراین مهم نیست که چقدر مشغله دارید، صبحانه را حذف نکنید. شاید به نظرتان خیلی ساده باشد، اما تفاوت زیادی به دنبال خواهد داشت. روز را با موبایل شروع نکنید اگرچه ممکن است منطقی به نظر برسد که روز خود را با چک کردن پیام‌های گوشی همراه یا صندوق ورودی‌ای میلتان شروع کنید، اما افراد موفق تمایل دارند از این دام صبحگاهی اجتناب کنند.

آن‌ها می‌دانند فرو رفتن در دنیای دیجیتال، ارتباطات و فضاهای مجازی بی‌پایان اول صبح می‌تواند شروعی پر استرس و همراه با حواس‌پرتی به دنبال داشته باشد. در عوض، می‌توان کارهایی را که نیاز به تمرکز و خلاقیت بیشتری دارند، انتخاب کرد.

البته اگر برای بررسی این موارد استرس دارید یا تحت فشار هستید، سعی کنید انجام این کارها را به زمان دیگری از روز اختصاص دهید. عجله نداشته باشید یکی از ویژگی‌های مشترک افراد موفق این است که روز خود را با عجله شروع نمی‌کنند. آن‌ها می‌دانند که صبح‌ها می‌تواند روند و سرعت بقیه روز آن‌ها را تعیین کند. این شروع آرام به آن‌ها اجازه می‌دهد تا با ذهنی روشن و متمرکز به جای ذهنی آشفته به روز خود نزدیک شوند.

بنابراین، به جای اینکه با عجله از خانه بیرون بروید، سعی کنید یک روال صبحگاهی آرام داشته باشید که شما را برای یک روز موفق آماده کند.

روی مشکلات و شکست‌ها تمرکز نکنید البته کار سختی است که با داشتن مشکلات و کارهای زیاد سعی کنید در آغاز روز بر آن‌ها تمرکز نکنید. هیچ کس نیست که تا به حال شکست نخورده باشد.

فقط بعضی افراد به جای اینکه اجازه دهند مشکلات، صبح یا روحیه آن‌ها را خراب کند، سعی می‌کنند در حد توان به موقع به آن فکر کنند یا راهی برای حل آن‌ها بیابند. بنابراین، هر روز صبح، به جای اینکه خود را به خاطر اشتباهات روزهای قبل شماتت کنند بر کارهایی تمرکز می‌کنند که می‌توانند انجام دهند.

عکس‌نوشت

راهیان‌نور سفری به دیار عشق

عکس: محدثه زارع / ایسنا

«اپ»تکار

iOS ۱۸ قرار است ایرپادز پرو را به یک سمعک تبدیل کند!

افشاگر معروف محصولات اپل به تازگی توضیح داده که اپل با رونمایی از iOS ۱۸ قصد دارد تا ویژگی جدید سمعک را برای ایرپادز پرو ارایه دهد تا افراد کم شنوا بتوانند از آن نهایت استفاده را ببرند.

بر اساس آخرین گزارش مارک گورمن از بلومبرگ، ایرپادز پرو با عرضه iOS ۱۸ در اواخر سال جاری میلادی، یک «حالت سمعک» جدید را کسب خواهد کرد.

گورمن در جدیدترین قسمت خبرنامه «Power On» خود ادعا کرده که اخبار مهم برای ایرپادز پرو در آینده نزدیک، پشتیبانی از عملکرد به عنوان سمعک زمانی که iOS ۱۸ در پاییز عرضه می‌شود، خواهد بود.

این اولین بار نیست که ما یک ویژگی بالقوه سمعک را برای ایرپادز پرو را می‌شنویم. اولین شایعه در گزارش سال ۲۰۲۱ وال استریت ژورنال منتشر شد، اما پیش‌تر ادعا شده بود که نسل بعدی ایرپادز پرو این ویژگی را خواهد داشت. با این حال اپل در سپتامبر ۲۰۲۲ (شهریور ۱۴۰۱) نسل دوم ایرپادز پرو را عرضه کرد، در حالی که این شرکت اخیرا یک مدل به‌روز شده با درگاه USB-C را روانه بازار کرده است.

ایرپادز پرو در حال حاضر ویژگی تقویت مکالمه را ارایه می‌دهد که حجم و وضوح صدای افراد را به طور مستقیم در مقابل کاربر افزایش می‌دهد، اما اپل این هدفون را به عنوان یک دستگاه سمعک تبلیغ نکرده، زیرا این امر به تایید سازمان غذا و داروی آمریکا نیاز دارد.

طبق مقررات این سازمان، سمعک به عنوان «هر وسیله پوشیدنی طراحی شده، ارایه شده یا به عنوان کمک به افراد دارای نقص شنوایی یا جبران آن» تعریف می‌شود. این تعریف شامل دستگاه‌های رسانای هوا و رسانای استخوانی در سبک‌های مختلف می‌شود (به عنوان مثال پشت گوش، داخل کانال گوش).

قابل ذکر است، در آگوست ۲۰۲۲ (مرداد ۱۴۰۱)، سازمان غذا و دارو دسته جدیدی از سمعک‌های بدون نسخه را تایید کرد که نیازی به رعایت الزامات قانونی سختگیرانه ندارند. این دسته جدید از محصولات تقویت صدای شخصی (PSAP) نام دارند. آنها به عنوان هر محصول الکترونیکی که برای مصرف کنندگان ناشنوا برای تقویت صداها در محیط های خاص، مانند شکار یا سایر فعالیت‌های تفریحی در نظر گرفته شده است.

ماشین بازی

اولین رانندگی با نسل جدید فولکس‌واگن پاسات نتیجه اعتماد به اشکودا!

نسل جدید فولکس‌واگن پاسات توسط اشکودا در کنار ساپرب جدید توسعه پیدا کرده که این موضوع بسیار به نفع آن شده است. فولکس‌واگن پاسات که اخیراً تولد پنجاه‌سالگی خود را جشن گرفته است، در دنیای خودروهای خانوادگی یک اسطوره محسوب می‌شود.

این خودرو که به‌تازگی با نسل نهم خود به بازار آمده است، هرچند قدیمی‌ترین نام در حال تولید فولکس‌واگن به‌حساب می‌آید اما در عصر خودروهای الکتریکی آینده‌ای نخواهد داشت؛ بنابراین آخرین نسل پاسات نباید فقط یک خودروی خوب باشد زیرا اگر می‌خواهد مدیران فولکس‌واگن را متقاعد کند که نام پاسات را زنده نگه دارند، باید فروش خوبی هم داشته باشد. پاسات جدید فقط به‌صورت استیشن تولید می‌شود و تصمیم فولکس‌واگن برای حذف نسخهٔ سدان حتی با وجود کاهش فروش این خودروها، اقدام جسورانه‌ای است. توسعهٔ این خودرو به اشکودا سپرده شده که آن را در کنار نسل جدید ساپرب مهندسی کرده است.

در نگاه اول، به نظر می‌رسد نسل جدید این استیشن آلمانی جذابیت سنتی خود را حفظ کرده است. پاسات از زبان طراحی جدید فولکس‌واگن با خطوط منحنی استفاده می‌کند که در گلف فیس‌لیفت، تیگوآن جدید و خودروهای الکتریکی سری ID دیده‌ایم. این طراحی همراه با سقف پایین‌تر نسبت به نسل قبلی، ضریب درگ پاسات را از ۰.۳۱ Cd نسل قبلی به ۰.۲۵ Cd کاهش داده است. پاسات بعداً در یک نسخهٔ پلاگین‌هیبریدی با قوای محرکهٔ کاملاً جدید هم به بازار عرضه خواهد شد اما در حال حاضر فقط با یک پیشرانهٔ ۱.۵ لیتری چهار سیلندر بنزینی هیبریدی خفیف ۴۸ ولت به فروش می‌رسد.

این موتور ۱۵۰ اسب بخار قدرت و ۲۵۰ نیوتن متر گشتاور را از طریق یک گیربکس هفت سرعتهٔ دوکلاچه به چرخ‌های جلو می‌فرستد. پاسات با این موتور ظرف ۹.۲ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رسد که ۰.۳ ثانیه از نسخهٔ غیرهیبریدی نسل قبلی کندتر است. این خودرو از سیستم غیرفعال‌سازی سیلندرها هم بهره می‌برد و در هر صد کیلومتر به‌صورت ترکیبی تنها ۵.۴ لیتر بنزین مصرف می‌کند.

هنگام رانندگی، موتور بنزینی بسیار نرم کار می‌کند و کارکرد سیستم هیبریدی خفیف عملاً نامحسوس است. این مطمئناً یکی از نرم‌ترین موتورهای هیبریدی خفیفی است که تاکنون آزمایش کرده‌ایم. پاسات جدید روی نسخهٔ تکامل‌یافتهٔ همان پلت‌فرم MQB Evo نسل قبلی ساخته شده و بنابراین رانندگی آن مشابه گذشته است. بزرگ‌ترین تفاوتی که ما متوجه شدیم، ارائهٔ سیستم جدید DCC (کنترل شاسی پویا) به‌صورت سفارشی است که می‌تواند سفتی و نرمی کمک‌فنرها را تنظیم کند. این سیستم ۱۵ سطح مختلف دارد که قطعاً برای یک استیشن خانوادگی بسیار زیاد است و حداکثر سفتی را باید به‌صورت دستی از طریق نمایشگر لمسی انتخاب کرد.

نوبت اول

اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای

وزارت نیرو
شرکت توزیع نیروی برق مازندران

شرکت توزیع برق مازندران در نظر دارد از بین تولید کنندگان کالای دارای تائیدیه، با استفاده از ارزیابی کیفی و برابر الزامات فنی که بهمراه اسناد مناقصه ارائه خواهد شد، کالای به شرح ذیل را خریداری نماید :

۱-نام مناقصه گزار : شرکت توزیع نیروی برق مازندران

ردیف	شماره مناقصه	شرح مناقصه	مبلغ تضمین (ریال)
۱	۴۰۲۱۱۰۱۹۳	خرید ۶ دستگاه ترانسفورماتور پست های زمینی توسعه شهری	۳,۴۹۴,۰۰۰,۰۰۰
۲	۴۰۲۱۱۰۱۹۸	خرید ، نصب و راه اندازی RCM برای ۵۰ دستگاه پست مشترکین دیماندی ولتاژ اولیه	۱,۳۴۳,۰۰۰,۰۰۰
۳	۴۰۲۲۱۰۵۷۴	خرید ۵۳,۰۰۰ انواع کلید مینیاتوری	۹,۱۹۳,۰۰۰,۰۰۰
۴	۴۰۲۲۱۰۵۴۸	خرید ۲۵۰ دستگاه انواع تابلو عمومی توزیع بارانی و ایستاده	۱۱,۶۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۵	۲۰۰۲۰۰۱۱۶۷۰۰۳۶۹	خرید یک دستگاه آزمونگر(تستر) رله ثانویه به همراه متعلقات جانبی	۱,۵۷۵,۰۰۰,۰۰۰

۱- تضمین شرکت در مناقصه قابل قبول کارفرما براساس آیین نامه تضمین شرکت های توزیع برق می باشد.
۲- اینشرکت از پذیرش چک شخصی، ارائه وجه نقد و...تحت عنوان تضمین شرکت در مناقصه خودداری خواهد نمود .
۳- به پیشنهادهای فاقد امضاء مجاز ، مشروط ، مخدوش ، فاقد سپرده ، سپرده های مخدوش ، سپرده های کمتر از میزان مقرر و پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر در این فرآخوان واصل شود مطلقاً ترتیب اثرداده نخواهد شد.
۴- سایر شرایط و اطلاعات در اسناد مناقصه درج شده است .
۵- تامین منابع از محل منابع داخلی است.

۲ - زمان فروش اسناد : از روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۶
۳- محل دریافت اسناد : سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس setadiran.ir - سامانه مناقصه
۴- مبلغ فروش اسناد: مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب جام شماره ۵۲۴۰۳۳۲۴۱۲ بانک ملت شعبه امیرمازندرانی ساری (پرداخت از طریق درگاه اینترنتی)
۵- مهلت بارگذاری اسناد:
الف) مهلت بارگذاری اسناد (ارزیابی کیفی،الف-پ-ج): مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس Stadiran.ir، حداکثر تا ساعت ۱۹روز سهشنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۱/۲۰ می باشد.
ب) زمان تحویل اسناد فیزیکی پاکت (الف): حداکثر تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۱/۲۱ می باشد.
۶- زمان گشایش پاکات ارزیابی کیفی : ساعت ۱۳ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۱/۲۱ انجام می گیرد. (زمان بازگشایی پاکات الف، ب پس از اعلام نتیجه ارزیابی کیفی از سوی کمیته فنی بازرگانی متعاقبا اعلام می گردد.)
۷- محل تحویل اسناد مناقصه: اسناد می بایست در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به صورت اسکن بارگذاری گردد.
تبصره: فقط پاکت الف که محتوی اصل ضمانتنامه شرکت در مناقصه می باشد، به آدرس ساری ، بلوار خزر ، بعد از خیابان حزب ا ... امور تدارکات شرکت توزیع برق استان مازندران تحویل گردد.
۸- محل بازگشایی اسناد مناقصه: ساری، بلوار خزر، بعد از خیابان حزب ا ... ، امور تدارکات شرکت توزیع برق استان مازندران
۹ - نشانی کسب اطلاعات بیشتر :
الف- سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس setadiran.ir
ب- سایت معاملات توانیر به آدرس Tender.Tavanir.org.ir
ج- شماره تلفن ۳۳۴۰۵۱۲۱- ۰۱۱ امور تدارکات - اداره مناقصات

شرکت توزیع نیروی برق مازندران - اداره مناقصات و مزایده
۸۵۳۶

نوبت اول

آگهی فراخوان عمومی انتخاب مشاور

وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه ای گلستان

شرکت آب منطقه ای گلستان (مناقصه‌گزار) در نظر دارد اجرای خدمات ذیل را با مشخصات ذکر شده به مشاوران واجد صلاحیت واگذار نماید:

کارفرما (مناقصه گزار)	موضوع خدمات	مدت اجرا	گروه، تخصص و پایه مشاور			محل اجرا	مجری طرح	شرح مختصری از کار	برآورد خدمات (ریال)
			گروه	تخصص	پایه				
شرکت آب منطقه ای گلستان	تهیه نقشه توپوگرافی برای مطالعات بهنگام‌سازی آقدکش	۳ ماه	تخصص های مشترک	نقشه برداری زمینی	دو	استان گلستان، شهرستان آق قلا	معاونت طرح و توسعه	تهیه نقشه ۱/۵۰۰ ادامه مسیر خط انتقال سد بطول ۱۲,۵ کیلومتر (حد فاصل جاده اینچه‌برون تا مخزن ذخیره) - تهیه نقشه ۱/۱۰۰۰ مخزن ذخیره در سطح ۵۱۰ هکتار - تهیه نقشه ۱/۲۰۰۰ سیلابدشت در سطح ۲۴۰۰ هکتار	۲۸,۲۵۵,۰۳۴,۱۰۶

کلیه مراحل برگزاری خرید خدمات مشاور از دریافت و تحویل اسناد استعلام ارزیابی کیفی تا ارسال اسناد فنی و مالی، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.لازم است مشاوران صاحب صلاحیت در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبتنام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار اسناد ارزیابی در سامانه از زمان چاپ دوم آگهی روزنامه میباشد. اطلاعات مورد نیاز پس از برگزاری فرآیند ارزیابی‌کیفی و ایجاد لیست کوتاه از طریق سامانه به مشاوران مدعو ارسال خواهد شد. ضمناً جهت دریافت اطلاعات بیشتر میتوانند با شماره ۳۲۶۸۷۱۶۸-۰۱۷ دفتر قراردادها تماس حاصل فرمایید.

* مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: بعد از درج آگهی نوبت دوم به مدت ۵ روز
* مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی: بعد از درج آگهی نوبت دوم به مدت ۱۴ روز
* زمان بازگشایی پاکتهای ارزیابی کیفی: در اسناد درج خواهد شد.

"لازم به یادآوری است که بارگذاری اسناد مناقصه از زمان چاپ آگهی نوبت دوم بر روی سایت www.setadiran.ir انجام می گیرد"

شناسه آگهی: ۱۶۸۳۲۲۳

روابط عمومی شرکت آب منطقه ای گلستان
۸۵۱۵

نوبت دوم

آگهی فراخوان مناقصه عمومی با ارزیابی کیفی مناقصه گران

شرکت ملی گاز ایران
شرکت دولتی پالایش گاز پارسیان

شرکت پالایش گاز پارسیان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی خدمات فنی عملیات و تعمیرات اساسی به شماره ۲۰۰۲۰۹۲۴۱۶۰۰۰۰۵۷ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه ارایه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.تاریخ انتشار فراخوان در سامانه تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ می باشد .
آخرین مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: ساعت ۳۰: ۱۸ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲
آخرین مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی: ساعت ۳۰: ۱۸ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸
بازگشایی و ارسال اسناد ارزیابی کیفی به کمیته فنی بازرگانی: ساعت ۰۰ : ۱۹ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸
زمان توضیح و تشریح اسناد : ساعت ۰۰ : ۱۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰
زمان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۰۰ : ۱۰ روز پنج شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۳
برآورد مناقصه: ۲,۲۸۸,۳۶۶,۱۲۶,۵۹۰ ریال
مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۵۴,۴۶۷,۳۲۲,۵۳۲ ریال
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارایه پاکت های الف: به آدرس: استان فارس- شهرستان مهر- شرکت پالایش گاز پارسیان - کد پستی: ۷۴۴۹۱۸۴۸۳۱
شماره تماس: ۳۶ الی ۰۷۱-۵۲۷۲۴۱۳۴
شناسه آگهی : ۱۶۸۰۲۲۸
نوبت اول : ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ نوبت دوم : ۱۴۰۲/۱۲/۲۳
۸۳۷۹