

عکس‌نوشته

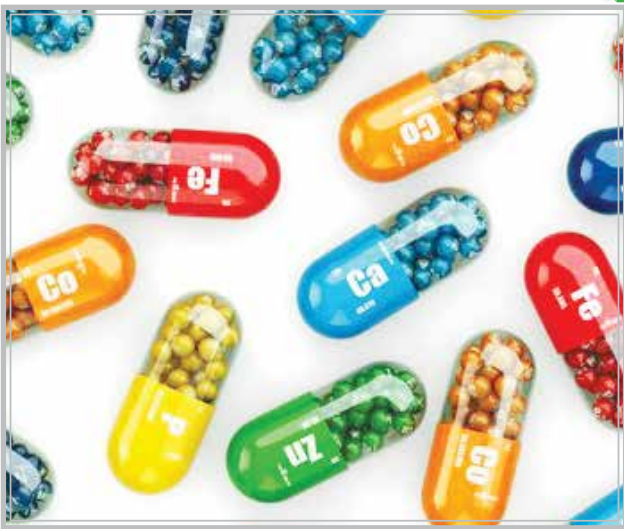


کارگران هفت تپه

عکس: علی معرف / ایرنا

سبک زندگی

این ویتامین‌ها را با هم مصرف نکنید



ویتامین‌ها و مکمل‌ها برای بهبود سلامت یا پیشگیری از بیماری استفاده می‌شوند. بنابراین، باید توجه داشته باشید که چه مکمل‌هایی، چه زمانی و چه مقدار مصرف می‌کنید.

همانطور که در مصرف دارو باید حواسمان به تداخلات دارویی باشد، در مصرف ویتامین‌ها نیز باید به این اصل توجه داشت.

ویتامین‌هایی که نباید با هم ترکیب و مصرف شوند، عبارتند از:

ویتامین C با ویتامین B۱۲

ویتامین C یک آنتی اکسیدان ضروری برای سلامت سیستم ایمنی است. ویتامین B۱۲ به حفظ سیستم عصبی و تشکیل گلبول‌های قرمز کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف همزمان این دو مکمل ممکن است میزان ویتامین B۱۲ دریافتی را در بدن کاهش دهد. بنابراین، کارشناسان توصیه می‌کنند این مکمل‌ها را حداقل با فاصله دو ساعت مصرف کنید.

مکمل ویتامین A با غذاهای غنی از ویتامین A

از آنجا که ویتامین A یک ویتامین محلول در چربی است، هر مقدار اضافی در بدن ذخیره می‌شود. بنابراین، لازم نیست هر روز ویتامین A مصرف کنید. ویتامین A بیش از حد می‌تواند منجر به ضعیف‌تر شدن استخوان‌ها و با افزایش سن باعث شکستگی‌های استخوانی شود. همچنین می‌تواند برای جنین مضر باشد. اگر باردار هستید یا مکمل ویتامین A مصرف می‌کنید، از خوردن جگر خودداری کنید؛ چرا که این ماده غذایی به حدی سرشار از ویتامین A است. یا اگر مکمل ویتامین A مصرف نمی‌کنید، کافیست فقط یک بار در هفته جگر بخورید.

اسید فولیک (ویتامین B۹) و ویتامین B۱۲

در حالی که هر دوی این ویتامین‌های B مهم هستند، مصرف بیش از حد اسید فولیک یا فولات در واقع می‌تواند علائم کمبود ویتامین B۱۲ را پنهان کند. بنابراین، قبل از افزودن این مکمل‌ها به رژیم خود، با پزشک صحبت کنید تا سطح ویتامین خون‌تان را بررسی کند.

ویتامین E و ویتامین K

بر اساس مطالعات، مکمل ویتامین E می‌تواند منجر به افزایش خونریزی در برخی افراد شود. برخی از پزشکان مکمل ویتامین K را برای کمک به لخته شدن خون تجویز می‌کنند. مصرف همزمان ویتامین E می‌تواند مزایای ویتامین K را بی‌اثر کند.

بین مصرف ویتامین‌های مختلف چقدر باید وقفه انداخت؟

فاصله زمانی بین ویتامین‌ها به نوع ویتامینی که مصرف می‌کنید بستگی دارد. اما یک قانون ثابت وجود دارد؛ اینکه در مصرف قرص‌های ویتامین، ثبات و استمرار را حفظ کنید و در ساعات و روزهای مشخص آنها را بخورید تا بهترین اثربخشی را داشته باشند.

ویتامین‌های محلول در چربی (ویتامین‌های A، D، E، K) را بهتر است همراه غذا مصرف کنید. خوردن چربی به عنوان بخشی از وعده غذایی به انتقال و جذب این ویتامین‌ها در بدن کمک می‌کند. در خصوص مولتی ویتامین‌ها نیز به همین منوال عمل کنید.

ابتکار

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 - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸ واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۱۰۱۵۵۸۶۸۰

سه‌شنبه / ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۳۹

۵ دی‌العهده ۱۴۴۵ - ۱۴ می ۲۰۲۴

سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اب»تکار

سونی از دو دوربین VC R Alpha و VC II Alpha با قابلیت‌های هوش مصنوعی پرده برداشت

این دو دوربین جدید در ماه‌های آینده وارد بازار خواهند شد و به‌ترتیب ۲۱۹۹ و ۲۹۹۹ دلار قیمت دارند.

سونی حدود سه سال قبل از دوربین مایروسل AVC با قیمت ۱۷۹۹ دلار رونمایی کرده بود و حالا با دو دوربین جدید که VC R Alpha و VC II نام دارند، اعضای جدید این خانواده را معرفی کرده است. این دو دستگاه دارای قابلیت‌های هوش مصنوعی هستند که می‌توان برای بهبود عکس‌ها از آن‌ها استفاده کرد.

مشخصات و قیمت دوربین سونی Alpha VC II

دوربین سونی Alpha VC II از سنسور ۳۳ مگاپیکسلی Exmor R CMOS بهره می‌برد. سیستم پردازش BIONZ XR این دوربین باعث می‌شود که عکس‌های گرفته‌شده کیفیت فوق‌العاده‌ای داشته باشند. سونی در این دوربین از پردازنده هوش مصنوعی برای تشخیص پیشرفته سوژه استفاده کرده است.

از دیگر ویژگی‌های این دوربین سونی می‌توان به امکان ضبط فیلم با وضوح 4K، لرزشگیر اپتیکال تصویر ۵ محوره، منظره‌یاب الکترونیکی XGA OLED با وضوح بالا و نمایشگر ۱۲۰ فریم بر ثانیه‌ای اشاره کرد.

سونی در این دوربین از ویژگی هوش مصنوعی قاب‌بندی خودکار نیز استفاده کرده است که به کاربران اجازه می‌دهد کادربندی تصویر را براساس سوژه تنظیم کنند. همچنین با اپلیکیشن Creators سونی می‌توانید دوربین را به گوشی‌های هوشمند متصل کنید.

این دستگاه با برچسب قیمت ۲۱۹۹ دلاری و رنگ‌های مشکی و نقره‌ای وارد بازار خواهد شد.

مشخصات و قیمت دوربین سونی Alpha VCR

سونی VCR Alpha یک دوربین کامپکت و سبک‌وزن با سنسور تصویر ۶۱ مگاپیکسلی Exmor R و پردازشگر BIONZ XR است. این دستگاه نیز قابلیت ثبت‌کننده تصویر اپتیکال ۵ محوره دارد و از منظره‌یاب الکترونیکی XGA OLED با سرعت ۱۲۰ فریم بر ثانیه پشتیبانی می‌کند.

درست مانند سونی VC II، این دستگاه نیز دارای قابلیت هوش مصنوعی کادربندی خودکار است و با قیمت ۲۹۹۹ دلار در رنگ‌های مشکی و نقره‌ای عرضه خواهد شد.

درنهایت باید اشاره کرد که دوربین‌های جدید سونی هنوز برای خرید در دسترس نیستند. گفته شده است که VC II Alpha در ماه سپتامبر و VCR Alpha در ماه اکتبر وارد بازار خواهد شد.



تازه‌های علمی

ماهواره‌های جدید «استارلینک» به مدار زمین رفتند



یک موشک «فالکون ۹» شرکت «اسپیس‌ایکس» روز یکشنبه ۲۳ ماهواره «استارلینک» را به مدار پایین برد. به گزارش ایسنا، شرکت «اسپیس‌ایکس» (SpaceX) ۲۳ ماهواره جدید «استارلینک» (Starlink) خود را روز یکشنبه ۱۲ مه به فضا پرتاب کرد و شبکه ماهواره‌ای پهن‌بند بزرگ و همیشه در حال رشد خود را گسترش داد. به نقل از اسپیس، موشک «فالکون ۹» (Falcon ۹) به همراه ماهواره‌های استارلینک در ساعت ۸:۵۸:۵۳ شب به وقت منطقه زمانی شرقی از «پایگاه نیروی فضایی کیپ کاناورال» در فلوریدا بلند شد.

اولین مرحله فالکون ۹ حدود هشت دقیقه پس از پرتاب به زمین بازگشت و روی سکوی فرود شناور بدون سرشش اسپیس‌ایکس در اقیانوس اطلس فرود آمد. براساس توضیحات ماموریت اسپیس‌ایکس، این پانزدهمین پرتاب و فرود برای اولین مرحله فالکون ۹ بود. ۹ مورد از ۱۴ پرتاب این مرحله تا به امروز، ماموریت‌های پرتاب استارلینک بوده‌اند. در همین حال، مرحله بالایی فالکون ۹ به حمل کردن ۲۳ ماهواره استارلینک به مدار پایین زمین ادامه داد تا آنها را حدود ۶۵ دقیقه پس از بلند شدن در آنجا مستقر کند.

پرتاب روز یکشنبه، چهل و نهمین ماموریت مداری سال ۲۰۲۴ برای اسپیس‌ایکس بود. سی و سه مورد از ۴۸ پرتاب امسال به ساخت شبکه ماهواره‌ای استارلینک اختصاص داشتند که در حال حاضر از حدود ۵۹۰ ماهواره فعال تشکیل شده است.

تعداد ماهواره‌ها احتمالاً در آینده به رشد خود ادامه خواهد داد. اسپیس‌ایکس مجوز استقرار ۱۲ هزار ماهواره استارلینک را دارد و علاوه بر آن، برای ۳۰ هزار ماهواره دیگر درخواست مجوز کرده است.

ویدئو

کتاب «بنویسید غر ب... بخوانید غزه» منتشر شد



کتاب «بنویسید غر ب... بخوانید غزه» نوشته محمدحسن زورق توسط انتشارات سروش منتشر و روانه بازار نشر شد. کتاب «بنویسید غر ب... بخوانید غزه» نوشته محمدحسن زورق به تازگی توسط انتشارات سروش در ۳۷۶ صفحه منتشر و روانه بازار نشر شده است. در ادبیات سیاسی امروزین غرب که بر جهان نیز حاکم شده، هر کلمه یا حتی هر گزاره‌ای معنای دیگری یافته است بنویس استعمار و بخوان بهره‌کشی؛ بنویس آزادی و بخوان بردگی، بنویس صلح و بخوان سرنوشت اندوه‌بار ملت فلسطین، بنویس کمک‌های بشردوستانه و بخوان غارت منابع طبیعی؛ بنویس اومانیزم و بخوان صهیونیسم؛ بنویس نهضت پروتستان و بخوان جنبش وهابیت مسیحی؛ بنویس رنسانس و بخوان تولد تمدن انسان یک‌چشم؛ بنویس حقوق زنان و بخوان تجارت و اسارت زنان؛ بنویس دفاع اسرائیل از موجودیت خود و بخوان کشتار صبرا و شتیلا به‌منظور توسعه ارضی؛ بنویس استقرار صلح و ثبات و بخوان انفجار در هیروشیما و ناگازاکی؛ بنویس حقوق بشر و بخوان گرفتن مجال نفس کشیدن از کشورهای دیگر برای استیلا بر جهان؛ بنویس دموکراسی و بخوان خیمه‌شب‌بازی سیاسی برای اغوی مردم؛ بنویس جهان آزاد اطلاعات و بخوان حاکمیت مطلق امپریالیسم بر مجاری اصلی اطلاع‌رسانی در جهان؛ بنویس کشف آمریکا و بخوان فتح آمریکا؛ بنویس سفر به ماه و بخوان دروغ بزرگ؛ بنویس یازده سپتامبر و بخوان اجرای برنامه حمله به افغانستان و عراق؛ بنویس بهار عربی و بخوان برنامه تخریب جهان عرب و دنیای اسلام به نام اسلام با فتوای مفتیان فریب‌خورده یا حتی دین‌فروش به وسیله گروه‌های تروریستی؛ بنویس Nation - State و بخوان قفس‌های سیاسی کوچک و بزرگ و رنگارنگ و بالاخره روشن‌تر و آشکارتر از همه و همیشه؛ بنویس غر ب... بخوان غزه.

این کتاب با ۳۷۶ صفحه و قیمت ۳۴۰ هزار تومان صفحه منتشر شده است.

توصیه های مدیریت مصرف سوخت،
سرعت زیاد و ترمز های بیبای، « مصرف سوخت» را تا ۰.۵ درصد افزایش می دهد.

نوبت اول

شماره آگهی: ۷- ۱۴۰۳
شناسه آگهی: ۱۷۱۵۳۶۳

فراخوان آگهی ارزیابی کیفی در مناقصه عمومی یک مرحله ای

واگذاری خدمات عمومی منطقه

شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران منطقه آذربایجان شرقی در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله با موضوع واگذاری خدمات عمومی منطقه به شماره ۰۷-۲۰۳۰۹۲۱۹۷۰۰۰۰۷ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نموده ، به پیمانکار (شرکت) واجد شرایط واگذار نماید ، لذا کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی و نیز توانمندی بهداشتی ، ایمنی و زیست محیطی از دریافت و تحویل اسناد اعلام مذکور تا ارسال دعوتهامه جهت انجام سایر مراحل مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد ، لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه متحقق سازند . تاریخ انتشار فراخوان در سامانه از ساعت ۱۱ دو روز کاری بعد از انتشار نوبت دوم این آگهی در روزنامه خواهد بود و نیز اطلاعات و اسناد مناقصه مذکور پس از برگزاری فرایند ارزیابی کیفی و نیز توانمندی بهداشتی ، ایمنی و زیست محیطی با ارسال دعوتهامه از طریق سامانه ستاد به مناقصه گران ارائه خواهد شد .
مهلت دریافت اسناد مربوط به ارزیابی کیفی و نیز توانمندی بهداشتی ، ایمنی و زیست محیطی : حداکثر تا ساعت ۱۵ سه روز پس از انتشار این آگهی در سامانه ستاد . مهلت ارسال پاسخ اسناد مربوط به ارزیابی کیفی و نیز توانمندی بهداشتی ، ایمنی و زیست محیطی : حداکثر تا ساعت ۱۵ دو هفته پس از مهلت دریافت اسناد مربوط به ارزیابی کیفی و نیز توانمندی بهداشتی ، ایمنی و زیست محیطی .
مقتضای می بایست نسبت به بازگذاری موارد ذیل در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نمایند ، بدیهی است عدم ارائه موارد درخواستی مانع از انجام ارزیابی کیفی و نیز توانمندی بهداشتی ، ایمنی و زیست محیطی خواهد شد ، مضافاً اینکه مدارکی که تصویر برابر اصل شده آن مورد مطالعه مناقصه گران می باشد می بایست توسط مناقصه گر در دفتر اسناد رسمی برابر اصل گردد ؛

۱- تکمیل فرمهای مربوط به ارزیابی کیفی و نیز توانمندی بهداشتی ، ایمنی و زیست محیطی و همچنین فرم اطلاعات شرکت های حاضر در مناقصه و مستندات فرمهای مذکور .
۲- تصویر برابر اصل شده اساننامه ، آگهی آخرین تغییرات (چاپ شده در روزنامه رسمی) ، آگهی تأسیس (چاپ شده در روزنامه رسمی) و شناسه ملی شرکت .
۳- تصویر برابر اصل شده گواهی صلاحیت فعالیت دارای اعتبار (به لحاظ زمانی) از اداره کل تعاون ، کار و رفاه اجتماعی استان که دران مناقصه گر مجاز به فعالیت در بخش خدمات عمومی و همچنین نگهداری و خدمات فضای سبز باشد .
۴- تصویر برابر اصل شده آخرین مدرک تحصیلی ، کارت ملی ، شناسنامه مدیر عامل و اعضاء هیئت مدیره شرکت .
۵- تصویر برابر اصل شده شماره اقتصادی شرکت صادر شده از سازمان امور مالیاتی کشور .
۶- تصویر برابر اصل شده گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاران مرتبط با موضوع مناقصه و دارای اعتبار (به لحاظ زمانی) و صادر شده از اداره کل تعاون ، کار و رفاه اجتماعی استان .
۷- گواهی امضاء صادر شده از دفتر اسناد رسمی برای فرد یا افرادی که طبق اساننامه و آگهی اخرد تغییرات (چاپ شده در روزنامه رسمی) مجاز به امضاء اسناد تعهد آورد می باشند .
۸- تصویر برابر اصل شده صورت های مالی حسابرسی شده شرکت مربوط به سال ۱۴۰۱ که توسط سازمان حسابرسی یا اعضای جامعه حسابداران انجام پذیرفته باشد .
مبلغ برآورد مناقصه بر اساس حقوق و دستمزد سال ۱۴۰۲: ۱۴۲۱۷۷۹۰۳۷۵۲ ریال و بر اساس آیین نامه تضمین معاملات دولتی مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار : ۹۱۵۸۸۹۵۱۸۸ ریال و بر اساس آیین نامه تضمین معاملات دولتی تذکرات مهم :

۱- مقتضایای حق شرکت در مناقصه و دریافت اسناد مناقصه را خواهند داشت که حداقل امتیاز لازم در ارزیابی کیفی و نیز توانمندی بهداشتی ، ایمنی و زیست محیطی را در ارزیابی که توسط کمیته فنی و بازرگانی مناقصه گران انجام خواهد شد کسب نمایند ، مضافاً اینکه حداقل امتیاز لازم جهت احراز توانایی های ذکر شده در مناقصه ۶۰ از ۱۰۰ می باشد و نیز برای حائزین شرایط ، دعوتهامه ای جهت دریافت اسناد مناقصه از طریق سامانه ستاد ارسال خواهد شد .
۲- از مناقصه گرانی که در فهرست شرکتهای ممنوع معامله در سطح شرکتهای تابعه وزارت نفت می باشند تقاضا می گردد از شرکت در این ارزیابی خودداری نمایند زیرا در هر مرحله از مناقصه چنانچه این موضوع احراز گردد مناقصه گر از روند برگزاری مناقصه حذف و ضمانتنامه شرکت در فرایند ارجاع کار ارائه شده توسط مناقصه گر مذکور نیز بنفع مناقصه گران ضبط خواهد شد .
۳- قیمت با متناسب با کالای ساخت داخل با لحاظ کیفیت ارائه گردد .
اطلاعات تماس مناقصه گزار : آدرس : تبریز خیابان ۲۲ بهمین نرسیده به میدان جهاد شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران منطقه آذربایجان شرقی شماره تلفن : ۰۲۱۲۴۴۴۹۰۲۱
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : ۰۲۱۴۱۹۳۴
دفتر ثبت نام : ۸۸۶۹۷۳۷
این آگهی و اسناد استعلام ارزیابی کیفی در سایتهای <https://iets.mporg.ir> و <https://monaghese.niopc.ir> نیز درج خواهد شد ، لذا مجدداً تاکید می گردد کلیه مراحل برگزاری مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) انجام خواهد شد .
تاریخ چاپ نوبت اول : ۱۴۰۳/۰۳/۲۵
تاریخ چاپ نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۳/۲۶

مرکز پاسخگویی و ارتباط با مشتریان(۲۴ ساعته): ۰۹۶۳۲۷

روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه آذربایجان شرقی