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
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
شنبه / ۲۳ تیر ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۸۴
۷ محرم ۱۴۴۶ - ۱۳ جولای ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

رفتارهایی که باعث می‌شود دیگران از شما بدشان بیاید

به گزارش پایگاه خبری اخبارخوب، برخی رفتارهای نادرست با اینکه شاید بزرگ و چشمگیر نباشند و ما اغلب از آنها چشم پوشی کنیم، اما می توانند تأثیر زیادی بر درک دیگران از ما داشته باشند. روانشناسی در مورد این اشتباهات ظریف حرف های زیادی برای گفتن دارد. برخی رفتارها می‌توانند باعث بیزاری تقریباً غریزی در دیگران شوند.

استفاده بیش از حد از طعنه

طعنه می تواند ابزاری عالی برای شوخ طبعی باشد، وقتی کم استفاده شود. این راهی برای نشان دادن شوخ طبعی ما است و اغلب می تواند منجر به خنده شود. اما روانشناسی به ما می گوید که استفاده مداوم از طعنه می تواند تأثیر منفی بر نحوه درک مردم از ما داشته باشد. هنگامی که بیش از حد مورد استفاده قرار گیرد، طعنه می تواند به صورت منفعلانه-پرخاشگرانه یا حتی بداخلاقی ظاهر شود. این امر به ویژه در صورتی صادق است که طرف مقابل شما را به خوبی نمی شناسد. بر اساس مطالعات، مردم بیشتر احتمال دارد که شوخی‌های طعنه‌آمیز را به عنوان نشانه ای از ناامنی یا تلاش برای تسلط بر دیگران درک کنند. در حالی که شوخی‌های گاه به گاه می تواند به یک مکالمه چاشنی بیشتری ببخشد، طعنه مداوم ممکن است بدون اینکه متوجه شوید مردم را از شما دور می کند. اعتدال در اینجا مانند بسیاری از جنبه های زندگی مهم است.

مدام حرف دیگران را قطع می کنید

قطع مکرر حرف دیگران می تواند نشان دهنده این باشد که واقعاً گوش نمی دهید یا افکار خود را مهم تر می دانید. این می‌تواند باعث شود که مردم احساس کم‌ارزش شدن و طرد شدن کنند. به یاد داشته باشید، ارتباط یک خیابان دو طرفه است. هر چه بیشتر گوش کنیم، بیشتر یاد می گیریم.

اجتناب از تماس چشمی

تماس چشمی نقش مهمی در تعامل انسان ایفا می کند. این نشان دهنده احترام، توجه و علاقه به افکار و احساسات طرف مقابل است. در واقع، مطالعه ای که توسط دانشگاه ولورهمپتون انجام شد نشان داد که عدم تماس چشمی یکی از اصلی ترین رفتارهای غیرکلامی است که منجر به برداشت های منفی می شود. وقتی در حال مکالمه هستید، سعی کنید ارتباط چشمی معقولی داشته باشید. این نشان می دهد که شما درگیر هستید و می تواند به ایجاد ارتباطات قوی تر با دیگران کمک کند.

اهل گفتگو بودن

همه ما دوست داریم در مورد خودمان، تجربیات و افکارمان صحبت کنیم. اشتراک گذاری ضرری ندارد، اما مرز باریکی بین اشتراک گذاری و تسلط بر مکالمه وجود دارد.

وقتی به دیگران فرصت نمی دهید نظرات خود را بیان کنند، ممکن است به عنوان خود محوری تلقی شود. مثل این است که بگویید: «داستان‌های من تنها داستان‌هایی هستند که ارزش شنیدن دارند.» ماهیت یک مکالمه خوب تعادل است – دادن و گرفتن است. هر کس داستانی برای گفتن دارد و ممکن است وقتی گوش می دهید چیز جدیدی یاد بگیرید.

نادیده گرفتن احساسات دیگران

وقتی مردم احساسات خود را به اشتراک می گذارند، همیشه به دنبال مشاوره یا راه حل نیستند. گاهی اوقات، آنها فقط به کسی نیاز دارند که بگوید: «میشنوم. واقعاً سخت به نظر می رسد.» با تصدیق احساسات آنها، به آنها احترام و همدلی نشان می دهیم که می تواند در ایجاد روابط قوی تر کمک کند.

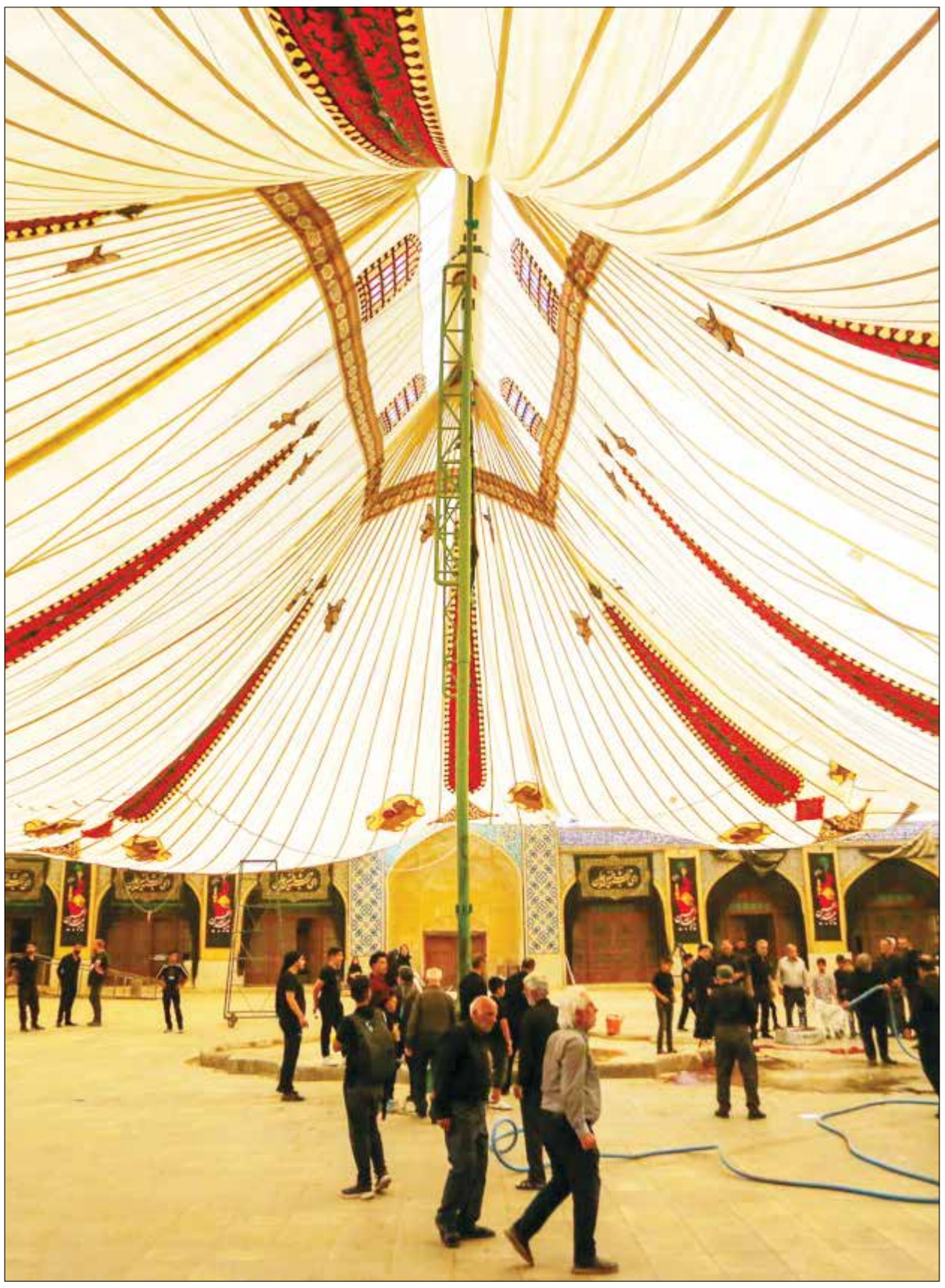
منفی بودن

همه ما روزهایی داریم که همه چیز تاریک به نظر می رسد و نمی توانیم شکایت نکنیم. با این حال، اگر دائماً منفی باشید، ممکن است برای افراد اطرافتان خسته کننده باشد. شکایت ها، دیدگاه ها و نظرات بدبینانه می توانند به سرعت یک گفتگوی خوب را به گفتگوی غم انگیز تبدیل کنند. علاوه بر این، می تواند باعث شود دیگران احساس ناراحتی و اضطراب کنند. روانشناسی به ما می گوید که مثبت اندیشی مسری است. منفی گرایی هم همینطور. انرژی ای که در تعاملات خود به ارمغان می آورید می تواند به روش های قابل توجهی بر دیگران تأثیر بگذارد. سعی کنید بیشتر مراقب نگرش خود و کلماتی که استفاده می کنید باشید. تغییر به سمت مثبت بودن می تواند تفاوت بزرگی در نحوه درک مردم از شما ایجاد کند.

عدم علاقه واقعی به دیگران

هسته اصلی همه تعاملات ما یک حقیقت ساده و اساسی است: مردم باید احساس ارزشمندی و مهم بودن کنند. اگر علاقه واقعی به دیگران نشان ندهید – داستان‌هایشان، احساساتشان، ایده‌هایشان – احتمالاً احساس می‌کنند کم‌ارزش شده‌اند. پرسیدن سوالات متفکرانه، گوش دادن با دقت و پاسخ دادن با همدلی، همه راه هایی هستند که نشان می دهد واقعاً برایتان مهم است. این در مورد تظاهر نیست.

عکس‌نوشت



برافراشتن خیمه ۴۰۰ ساله هارونیه در اصفهان

عکس: رسول شجاعی / ایرنا

«اپ»تکار

آنر مجیک V۳ معرفی شد

سبک‌تر و باریک‌تر از گلکسی زد فولد ۶

این گوشی تاشو در حالت بسته تنها ۹.۲ میلی‌متر ضخامت دارد.

آنر از جدیدترین گوشی تاشو خود رونمایی کرد: آنر مجیک V۳. این گوشی هوشمند که باید به جنگ گلکسی زد فولد ۶ سامسونگ برود، وزنی مشابه گوشی‌های عادی دارد و همچنین ضخامتش به کمتر از ۱۰ میلی‌متر می‌رسد.

آنر سال گذشته از گوشی تاشو مجیک V۲ با ضخامت ۹.۹ میلی‌متر در حالت بسته رونمایی کرد. حالا مجیک V۳ با وزن و ضخامت کمتر از راه رسیده است.

مجیک V۳ در مقایسه با یکی از رقبای اصلی‌اش، گلکسی زد فولد ۶، سبک‌تر و باریک‌تر است. درحالی‌که ضخامت گلکسی زد فولد ۶ سامسونگ درحالت بسته به ۱۲.۱ میلی‌متر می‌رسد، ضخامت گوشی آنر برابر ۹.۲ میلی‌متر است. علاوه‌براین، وزن آنر مجیک V۳ به ۲۲۶ گرم می‌رسد که نه‌تنها از گلکسی زد فولد ۶ با وزن ۲۳۹ گرم سبک‌تر است، بلکه از گلکسی S۲۴ اولترا ۲۳۲ گرمی هم وزن کمتری دارد.

آنر همچنین مدعی شده که از باریک‌ترین لولا در دنیای گوشی‌های تاشو استفاده کرده و ضخامت آن فقط ۲.۸۴ میلی‌متر است. همچنین طبق ادعای آنر، این لولا تا ۵۰۰ هزار بار می‌تواند بازوبسته شود. این گوشی تاشو از استاندارد IPX۸ هم پشتیبانی می‌کند. طبق گفته آنر، روشنایی نمایشگر این گوشی تاشو به ۱۸۰۰ نیت می‌رسد که البته در زمان پخش محتوای HDR، به ۵۰۰۰ نیت افزایش می‌یابد. درحال‌حاضر مشخص نیست این میزان روشنایی برای نمایشگر داخلی یا صفحه نمایش بیرونی این گوشی تاشو است. نمایشگر داخلی این دستگاه ۷.۹۲ اینچی و نمایشگر بیرونی آن ۶.۴۳ اینچی است و هر دوی آن‌ها از رفرش ریت ۱۲۰ هرتز پشتیبانی می‌کند.

قدرت آنر مجیک V۳ را مانند اکثر پرچمدارهای اندرویدی ۲۰۲۴، تراشه اسنپدراگون ۸ نسل ۳ تأمین می‌کند. آنر در این دستگاه از سیستم خنک‌کننده بزرگ‌تری استفاده کرده است که مانع از افزایش چشمگیر دمای آن در هنگام اجرای وظایف سنگین می‌شود. این دستگاه در نسخه‌های مختلف با ۱۶/۱۲ گیگابایت رم و ۱۰۲۴/۵۱۲/۲۵۶ گیگابایت حافظه داخلی به فروش می‌رسد.

انرژی این محصول توسط یک باتری ۵۱۵۰ میلی‌آمپرساعتی تأمین می‌شود. این دستگاه از شارژ سریع ۶۶ واتی و شارژ بی‌سیم ۵۰ واتی پشتیبانی می‌کند. آنر مجیک وی۳ به دوربین اصلی سه‌گانه مجهز شده است که سنسور اصلی‌اش ۵۰ مگاپیکسلی با دریچه دیافراگم f/۱.۶ است. این دستگاه همچنین از دوربین اولترا واید ۴۰ مگاپیکسلی با دریچه دیافراگم f/۲.۲ و دوربین تله‌فوتو ۵۰ مگاپیکسلی با زوم اپتیکال ۳.۵ برابری و دریچه دیافراگم f/۳.۰ بهره می‌برد.

ماشین بازی

قوی‌ترین موتورسیکلت‌های دنیا

از دوکاتی و آپریلیا تا کاوازاکی و لایتنینگ

در مقاله پیش رو قوی‌ترین موتورسیکلت‌های تولیدی دنیا را معرفی می‌کنیم.

موتورسیکلت‌هایی که قدرت زیادی تولید می‌کنند جذابیت‌های زیادی دارند. این ابر موتورسیکلت‌های پرفورمنس تنها به سرعت زیاد نیاز دارند و در واقع می‌توان آن‌ها را موشک‌های زمینی دانست. در این مقاله می‌خواهیم شما را با قوی‌ترین موتورسیکلت‌های حال حاضر بازارهای جهانی آشنا کنیم. قطعاً چنین محصولاتی برای افرادی که به مهارت‌های خود اعتماد ندارند مناسب نخواهند بود. ۵ موتورسیکلتی که مشاهده خواهید کرد از قوی‌ترین پیشرانه‌ها برخوردار هستند. البته باید گفت لیست پیش رو تنها مختص مدل‌هایی است که قدرت آن‌ها به بیش از ۲۰۰ اسب بخار می‌رسد. همان‌طور که تصور می‌کنید مدل‌های موردبحث هیولای واقعی به شمار می‌روند و از نظر قدرت و پرفورمنس سرآمد کلاس خود هستند.

دوکاتی پانیگاله V۴

قدرت: ۲۱۰ اسب بخار

سری محصولات V۴ دوکاتی پانیگاله جزو خاص‌ترین موتورسیکلت‌های این برند به شمار می‌رود. پانیگاله V۴ یک هیولای مخوف در پیست است و البته توانایی تردد قانونی در معابر عمومی را نیز دارد.

پیشرانه ۱۱۰۳ سی‌سی این موتورسیکلت حدود ۲۱۰ اسب بخار قدرت در دور ۱۲۵۰۰ و حدود ۱۲۳ نیوتون متر گشتاور را در دور ۱۱۰۰۰ تولید می‌کند. به لطف راهنمایی‌های تیم مسابقه‌ای دوکاتی، پانیگاله V۴ به راحتی می‌تواند از عهده پیچ‌های تند برآید و درعین‌حال سرعت بالایی داشته باشد. موتورسیکلت موردبحث در سه نسخه V۴، S V۴ و SP۲ V۴ عرضه می‌شود که همگی قدرت مشابهی دارند اما تفاوت اصلی آن‌ها به کیت پیش‌فرض هر مدل مربوط می‌شود. V۴ اساساً برای خیابان طراحی شده درحالی‌که دو مدل بعدی پیست محور هستند.

آپریلیا RSV۴

قدرت: ۲۱۷ اسب بخار

دیگر موتورسیکلت حاضر در لیست قوی‌ترین موتورسیکلت‌های دنیا آپریلیا RSV۴ است که به پیشرانه ۴ سیلندر ۱۰۹۹ سی‌سی با ۲۱۷ اسب بخار قدرت در دور ۱۳۰۰ و ۱۲۵ نیوتون متر گشتاور در دور ۱۰۵۰۰ مجهز است. علاوه بر پیشرانه‌ای گیرا، آپریلیا RSV۴ وزن مناسبی نیز دارد که آن را به محصولی ایده آل در پیست بدل می‌کند. دو نسخه از این موتورسیکلت تولید شده‌اند و از نظر سیستم تعلیق و رینگ‌ها تفاوت‌هایی دارند. همان‌طور که می‌دانید آپریلیا جزو بهترین برندهای سازنده موتورسیکلت در دنیاست.

کاوازاکی نینجا H۲

قدرت: ۲۲۸ اسب بخار

نینجا H۲ جزو بهترین ابر موتورسیکلت‌های ژاپنی دنیاست و از پیشرانه ۴ سیلندر ۹۹۸ سی‌سی سوپرشارژردار استفاده می‌کند. قدرت و گشتاور این نیروگاه به ۲۲۸ اسب بخار و ۱۴۲ نیوتون متر می‌رسد. کاوازاکی البته محدودیت‌هایی روی این موتورسیکلت اعمال کرده تا حداکثر قدرت آن در دسترس نباشد و مالک بتواند با آن در معابر عمومی تردد کند. اگر خواهان تجربه قدرت اضافی این پیشرانه باشید باید مدل نینجا H۲R را انتخاب نمایید که ۳۱۰ اسب بخار قدرت و ۱۶۵ نیوتون متر گشتاور دارد. البته این موتورسیکلت فقط مختص پیست است.

لایتنینگ LS-۲۱۸

قدرت: ۲۴۴ اسب بخار

لایتنینگ LS-۲۱۸ جزو بهترین و سریع‌ترین موتورسیکلت‌های برقی دنیاست. حداکثر قدرت و گشتاور آن به ۲۴۴ اسب بخار و ۲۹۸ نیوتون متر می‌رسد؛ اما نکته جالب‌تر به پیشرانه آب‌خنکی مربوط می‌شود که با همکاری باتری موتورسیکلت می‌تواند شعاع حرکتی ۵۴۰ کیلومتری را فراهم سازد. LS-۲۱۸ از سیستم شارژ سریع سود می‌برد و بنابراین در اسرع وقت می‌توان باتری را شارژ کرد. این محصول لایتنینگ را می‌توان جادوی مهندسی دانست چراکه تا چند سال قبل هیچ‌کسی تصور نمی‌کرد موتورسیکلت‌های برقی بتوانند با مدل‌های بنزینی سنتی رقابت نمایند اما LS-۲۱۸ همه‌چیز را تغییر داده است.

RR ۴۲۰ MTT

قدرت: ۴۲۰ اسب بخار

تاکنون فکر کرده‌اید یک موتورسیکلت با پیشرانه جت چه شکلی خواهد بود؟ دانشمندان شرکت مارین توربین سؤال مشابهی را پرسیدند و درعین‌حال آن را به واقعیت تبدیل کردند. محصولی که می‌بینید RR ۴۲۰ MTT است که به پیشرانه توربین آلیسون رولزرویس مجهز شده و ۴۲۰ اسب بخار قدرت با ۶۷۸ نیوتون متر گشتاور تولید می‌کند. با چنین ترکیب منحصربه‌فردی، راندن RR ۴۲۰ MTT شاید به قیمت از دست دادن جان موتورسوار تمام شود!

ویترین

«شکستن دماغ استالین» برای دومین بار در کتابفروشی‌ها

کتاب «شکستن دماغ استالین» نوشته یوجین یلچین با ترجمه مینو ارجمندی توسط انتشارات معین به چاپ دوم رسید.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «شکستن دماغ استالین» نوشته یوجین یلچین به تازگی با ترجمه مینو ارجمندی توسط انتشارات معین به چاپ دوم رسیده است. این کتاب رمانی تاریخی است که با زبانی ساده و در عین حال تأثیرگذار، تصویری تلخ و تکان‌دهنده از سرکوب و اختناق حاکم بر جامعه‌ی شوروی در دوران استالین ارائه می‌دهد.

یوجین یلچین (Eugene Yelchin) در خانواده‌ای روس در لنینگراد به دنیا آمد. او دوران کودکی خود را در شوروی گذراند و بعد به آمریکا مهاجرت کرد. تجربه زیستن در شوروی و رویارویی با پیامدهای حکومت استالین، نقش بسزایی در شکل‌گیری آثار ادبی یلچین داشته است.

یلچین نویسنده‌ای است که با زبانی ساده و در عین حال تأثیرگذار، به بازنمایی تجربیات زیسته خویش می‌پردازد. او در آثارش، به‌ویژه کتاب شکستن دماغ استالین به شکلی هنرمندانه، خواننده را با دنیای درونی یک کودک در مواجهه با واقعیات تلخ تاریخی آشنا می‌کند.

در معرفی این رمان آمده است:

ساشا، کودک ده ساله‌ای است که با شور و اشتیاق، خود را برای عضویت در سازمان پیش‌آهنگان کمونیست آماده می‌کند. اما وقوع رویدادهایی غیرمنتظره، دنیای ساده و سرشار از باورهای ایدئولوژیک او را به لرزه درمی‌آورد.

چاپ دوم این کتاب با ۱۲۱ صفحه توسط انتشارات معین عرضه شده است.

تازه‌های علمی

سیاهچاله بزرگ در نزدیکی زمین رصد شد

محققان با استفاده از تلسکوپ فضایی هابل نزدیک ترین سیاهچاله عظیم مشاهده شده به زمین را رصد کرده اند. این سیاهچاله در فاصله ۱۵۶۰ سال نوری زمین قرار گرفته است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از اسپیس، این جسم آسمانی می تواند به عنوان پیوند گمشده در درک ارتباط بین توده ستاره ای و ابرسیاهچاله ها عمل کند. به نظر می رسد این سیاهچاله حجمی به اندازه ۸۲۰۰ خورشید داشته باشد که بسیار عظیم تر از سیاهچاله هایی با توده ستاره ای بین ۵ تا ۱۰۰ برابر خورشید و بسیار کمتر از سیاهچاله های دیگری است که چند میلیون یا میلیارد برابر خورشید به حساب می آیند. در هر حال نزدیک ترین سیاهچاله عظیم یافت شده Gaia-BH۱ نام دارد و فقط ۱۵۶۰ سال نوری با زمین فاصله دارد. سیاه چاله مذکور در مجموعه ای تماشایی از ۱۰ میلیون ستاره به نام Omega Centauri قرار دارد که در فاصله ۱۸ هزار سال نوری از زمین هستند. جالب آنکه به نظر می رسد این سیاهچاله یخ زده، رشد خود را متوقف کرده و همین امر از این ایده پشتیبانی می کند که Omega Centauri از بقایای یک کهکشان باستانی است که توسط کهکشان راه شیری بلعیده شده است. این امر نشان می دهد Omega Centauri در واقع هسته یک کهکشان کوچک و جداگانه است که تکامل آن با بلعیده شدن توسط راه شیری، ناتمام ماند. اگر این اتفاق نیفتاده بوده حجم سیاهچاله مذکور احتمالا به اندازه ابرسیاهچاله وسط کهکشان راه شیری می رسید که ۴.۳ میلیون برابر خورشید است و در فاصله ۲۷ هزار سال نوری زمنی قرار دارد.

آگهی مناقصه (نوبت اول)

• مشخصات مناقصه :

نام مناقصه گزار	شرح مناقصه	شماره فراخوان	مبلغ برآورد دو ساله (ریال)	مبلغ تضمین
شرکت ملی حفاری ایران	تأمین نیروی انسانی مورد نیاز خدمات پزشکی	۲۰۰۳۰۹۲۹۸۵۰۰۰۴۰۷	۱٫۵۹۵٫۹۶۰٫۰۰۰٫۰۰۰	۴۴٫۶۳۵٫۰۰۰٫۰۰۰

روش ارزیابی : بر اساس کسب حداقل امتیاز مربوط به معیارهای موجود در استعلام های ارزیابی کیفی که توسط متقاضیان شرکت در مناقصه تکمیل می شود، انجام می گردد.(حداقل امتیاز ۵۰)
دستورالعمل تعیین صلاحیت و رتبه بندی شرکت های خدماتی و فنی مهندسی ارائه دهنده خدمات به دستگاه های اجرایی و شرکتهای دولتی رعایت می گردد.

تاریخ شروع دریافت : (از ۱۴۰۳/۰۴/۲۴ لغایت ۱۴۰۳/۰۴/۳۱)
محل دریافت : www.setadiran.ir
تحویل اسناد : (از ۱۴۰۳/۰۵/۰۱ لغایت ۱۴۰۳/۰۵/۱۴)

انواع تضامین قابل قبول : ضمانتنامه بانکی و یا ضمانتنامه های صادره از سوی موسسات اعتباری غیر بانکی دارای مجوز فعالیت از بانک مرکزی اصل فیش واریز وجه نقد به حساب شماره ۴۰۰۱۱۱۴۰۰۶۳۷۶۶۳۶ نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران تحت عنوان تمرکز وجوه سپرده شرکت ملی حفاری ایران (شماره شبا IR ۳۵۰۱۰۰۰۴۰۰۱۱۱۴۰۰۶۳۷۶۶۳۶) و سایر تضمین های معتبر در آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۵۰۶۵۹ ت / ۱۲۳۴۰۳ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ مورد قبول و پذیرش می باشد
مدت اعتبار پیشنهاد/ تضمین : ۹۰ روز (برای یک بار در سقف مدت اعتبار اولیه قابل تمدید باشد)

تذکر : تحویل اسناد به شرکت: کلیه پیشنهادات در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir بارگزاری گردد و اصل ضمانت نامه به آدرس اهواز- بلوار پاسداران بالاتر از میدان فرودگاه – شرکت ملی حفاری ایران – ساختمان پایگاه عملیاتی – طبقه اول پارت B – اتاق ۱۰۷- دبیرخانه کمیسیون مناقصات- شماره تماس ۳۴۱۴۸۵۶۹ – ۳۴۱۴۸۵۸۰-۰۶۱ تحویل گردد

• کانال های اطلاع رسانی شرکت ملی حفاری ایران : http://sapp.ir/nidc_pr www.nidc.ir
• شناسه اگهی : ۱۷۵۱۴۸۷ روزنامه : ابتکار
• نوبت اول :۱۴۰۳/۰۴/۲۳ نوبت دوم:۱۴۰۳/۰۴/۲۴

شرکت ملی حفاری ایران – اداره قراردادها

۳۰۸۷