



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 - ۸۸۹۹۴۶۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
 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: ۰۹۱۲۳۲۱۷۵۰۳
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
 چاپ: صمیم / ۳-۱۰۱-۶۵۵۸۶۸۰

شنبه ۷ مهر ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۳۷
 ۲۴ ربیع الاول ۱۴۴۶ - ۲۸ سپتامبر ۲۰۲۴
 سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

خطری کمتر گفته شده که ابتلا به آنرا بر ما افزایش می دهد

یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که شبها بیشتر در معرض نور قرار دارند، ممکن است مستعد ابتلا به بیماری آنرا بر ما، به ویژه در میانسالان، باشند.

به گزارش خبرنگاران، تحقیقات نشان می دهد «آلودگی نوری شبانه» بیش از سایر محرکها، مانند سوء مصرف الکل، بیماری کلیوی، افسردگی و چاقی در بروز آنرا بر ما نقش دارد، بخصوص در سالمندان بالای ۶۵ سال.

هرچند قرار گرفتن در معرض نور برای مغز افراد زیر ۶۵ سال هم خطرات زیادی دارد. گفته می شود شدت نور زیاد در شب مهم ترین ریسک فاکتور برای آنرا بر ما زودرس در این گروه سنی است.

به نظر می رسد آلودگی نوری یکی از عوامل خطر آنرا بر ما برای سالمندان است، اما تأثیر آن به اندازه عوامل دیگری مانند دیابت، فشار خون بالا و سکتة مغزی نیست. اما این مورد در سنین زیر ۶۵ سال همچنان قوی ترین عامل در بروز آنرا بر ما و هیچ ریسک فاکتور دیگری بر آن پیشی نمی گیرد.

ژنتیکی که خطر ابتلا به آنرا بر ما زودرس را در فرد افزایش می دهد، بر واکنش به عوامل استرس زای بیولوژیکی تأثیر می گذارد که این امر می تواند منجر به افزایش آسیب پذیری در برابر تأثیرات نور شبانه شود. علاوه بر این، افراد جوان تر به احتمال زیاد در مناطق شهری زندگی می کنند و دارای سبک زندگی ای هستند که ممکن است بیشتر در معرض نور در شب باشند.

این یافته ها بر اهمیت افزایش اطلاع رسانی عمومی در خصوص پیامدهای قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی شبانه بر سلامتی تأکید دارند. کسانی که در مناطق آلوده به نور زندگی می کنند، باید به فکر تغییر سبک زندگی و استفاده از پرده های ضد نور یا چشم بند در ساعات خواب باشند. از این گذشته، کاهش قرار گرفتن در معرض نور آبی در داخل خانه از طریق دیمر، فیلترها و نورهای گرم می تواند به کاهش این خطر کمک کند.

تحقیقات قبلی از ارتباط بین قرار گرفتن در معرض آلودگی نوری شبانه و افزایش خطر ابتلا به اختلالات سلامتی از جمله سرطان سینه، دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سکتة حقایق دارند.



کارگران مشمول کارند / طرح: محمد طحانی

تازه های علمی

ا بریشم با کمک فناوری نانو وارد صنعت میکروالکترونیک می شود

محققان گرافن و ابریشم را برای توسعه میکروالکترونیک پیشرفته، ابزارهای پوشیدنی و تجهیزات محاسباتی نسل بعدی ترکیب می کنند.

به گزارش ایسنا، در حالی که پروتئین ابریشم در لوازم الکترونیکی طراحان مورد استفاده قرار گرفته است، استفاده از آن در حال حاضر تا حدی محدود است زیرا الیاف ابریشم ساختار درهم پیچیده ای از رشته های اسپاگتی مانند هستند. برای حل این مشکل، محققان آزمایشگاه ملی شمال غربی اقیانوس آرام، دانشگاه واشنگتن، آزمایشگاه ملی لارنس برکلی، دانشگاه ایالتی کارولینای شمالی و دانشگاه شیان یک لایه دو بعدی یکنواخت از قطعات پروتئین ابریشم یا فیبروئین را بر روی گرافن ایجاد کرده اند. محققان این پروژه توضیح دادند که این روش تکرارپذیر برای خودآرایی پروتئین ابریشم بوده که برای طراحی و ساخت وسایل الکترونیکی مبتنی بر ابریشم ضروری است. آنها گفتند که این سیستم غیر سمی و مبتنی بر آب است که برای زیست سازگاری حیاتی است.

این ترکیب از مواد (ترکیب ابریشم روی گرافن) می تواند ترانزیستوری حساس و قابل تنظیم را تشکیل دهد که مورد علاقه صنعت میکروالکترونیک برای حسگرهای قابل پوشیدن و قابل کاشت است. این تیم همچنین پتانسیل استفاده از آنها را به عنوان یک جزء کلیدی از ترانزیستورهای حافظه

یامریستورها در شبکه های عصبی محاسباتی می بیند. مریستورها که در شبکه های عصبی استفاده می شوند، به رایانه ها اجازه می دهند عملکرد مغز انسان را تقلید کنند.

برای سال های متدوامی، ابریشم نمادی از تحمل بوده است. همان ویژگی های اساسی که پارچه ابریشم را به شهرت جهانی می رساند، یعنی خاصیت ارتجاعی، دوام و استحکام، منجر به استفاده از آن در کاربردهای مواد پیشرفته شده است.

به گفته این تیم، تحقیقات زیادی در مورد استفاده از ابریشم به عنوان راهی برای تعدیل سیگنال های الکترونیکی انجام شده است. اما از آنجایی که پروتئین های ابریشم به طور طبیعی دچار اختلال هستند، برای دستیابی به چنین کنترل مشکلاتی وجود دارد. بنابراین، با تکیه بر تجربه دانشمندان در کنترل رشد مواد بر روی سطوح، آنها تصمیم گرفتند تا رابط بهتری ایجاد کنند. برای انجام این کار، این تیم به دقت شرایط واکنش را کنترل کرد و الیاف ابریشم جداگانه را به روشی دقیق به سیستم مبتنی بر آب اضافه کرد. از طریق شرایط آزمایشگاهی دقیق، این تیم به یک لایه دو بعدی بسیار سازمان یافته از پروتئین ها که در صفحات بتا موازی دقیق بسته بندی شده بودند، دست یافتند که یکی از رایج ترین اشکال پروتئین در طبیعت است.

ویترین

ترجمه «راهنمای مدیریت مشتریان کلیدی» منتشر شد

کتاب «راهنمای مدیریت مشتریان کلیدی» نوشته راجر ای. جونز و ریچارد جی. ایلسلی با ترجمه فرشید عبیدی توسط انتشارات پویا مدام منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «راهنمای مدیریت مشتریان کلیدی» نوشته راجر ای. جونز و ریچارد جی. ایلسلی به تازگی با ترجمه فرشید عبیدی توسط انتشارات پویا مدام منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب تکنیک ها و ابزارهای مورد نیاز را برای کسانی که می خواهند کسب و کار با مشتریان مهم خود را توسعه دهند ارائه می دهد. مشتریان کلیدی، شرکت ها یا افراد معتبری هستند که معمولاً از لحاظ اندازه بزرگ و حجم خریدشان زیاد است و ریزش آنها و یا خرید از رقیب، تأثیر شدیدی بر سودآوری و رشد شرکت شما می گذارد. آنها شرکای تجاری اصلی شما هستند و سوء مدیریت در قبال آنها لطامت جبران ناپذیر مالی و حیثیتی برای سازمان شما در پی دارد. اما شرکت ها با آنها هم به مانند سایر مشتریان برخورد می کنند و یا اینکه نمی توانند ارتباط با آنها را به خوبی مدیریت کنند. بنابراین کسب دانش در این زمینه اهمیت زیادی دارد. این کتاب به این موضوع می پردازد و مخاطب را در شناخت مشتریان کلیدی و مدیریت آنها یاری می کند.

در این کتاب به سوال های مهم پاسخ داده می شود از جمله:

- ۱- مشتری کلیدی کیست و چرا تا این حد مهم است؟
- ۲- مدیر مشتریان کلیدی چه نقشی بر عهده دارد و باید چه مهارت ها و ویژگی های داشته باشد؟
- ۳- چگونه مشتریان کلیدی را تشخیص دهیم؟
- ۴- چرا روابط نین سازمان شما و سازمان مشتری کلیدی پیچیده است؟

فرشید عبیدی استاد دانشگاه، مشاور نویسنده و پژوهشگر در زمینه مدیریت ارتباط با مشتری است. او سال هاست به مدیران ارشد و سازمان ها برای استقرار موثر سیستم مدیریت ارتباط با مشتری مشاوره می دهد. به عنوان استاد دانشگاه و مشاور، ۲۹ سال سابقه کار دارد و تاکنون ۴۰ کتاب و نزدیک به ۱۰۰ مقاله توسط وی منتشر شده است.

عملیات عمرانی و گرانند سایت های موبایل

مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۳/۰۲۵

شرکت مخابرات ایران منطقه اصفهان در نظر دارد (عملیات عمرانی و گرانند سایت های موبایل استان اصفهان گروه ۳۱) را از طریق مناقصه یک مرحله ای به پیمانکار واگذار نماید. متقاضیان شرکت در مناقصه می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به آگهی فراخوان در سایت شرکت مخابرات ایران در آدرس www.tci.ir و یا سایت مخابرات منطقه اصفهان در آدرس tci.tci.ir مراجعه نمایند.

معاونت مالی و پشتیبانی - مخابرات منطقه اصفهان

ابلاغ مشاغل سخت و زیان آور

مدیریت محترم شرکت سوله سازان
 مدیریت محترم شرکت فن آوری
 مدیریت محترم شرکت چشمه خورشید آناهیتا
 مدیریت محترم شرکت سازندگی باستان غرب
 سلام علیکم

به استحضار می رساند مشاغل درخواستی آقای حسین باوندپور در کمیته بدوی مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۲ مشاغل سخت و زیان آور مطرح و مورد تأیید قرار گرفته است.

مقتضی است به استناد مواد ۳ و ۶ نامه اجرایی مشاغل سخت و زیان آور طی مدت ۲سال نسبت به ایمن سازی و بهسازی محیط کار اقدام فرمائید.

همراه کمیته بدوی حداکثر ظرف ۱۵ روز اداری پس از ابلاغ در قالب فرم شماره (۴) قابل تجدیدنظر خواهی در کمیته تجدید نظر این استان می باشد و در غیر این صورت رای صادره برای اشخاص داخل کشور سه ماه و برای افراد مقیم خارج کشور، شش ماه از تاریخ ابلاغ رای، مطابق قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی، در دیوان عدالت اداری قابل اعتراض است.

۱۳۶۷/الف/۱۲

هوشیار جوهری - رئیس کمیته بدوی مشاغل سخت و زیان آور استان کرمانشاه

آگهی مزایده عمومی واگذاری بصورت فروش

قطعه ۱۹ واقع در شهرک بعثت خیابان معاد ۲ شرقی

نوبت اول

شهرداری هشتگرد در نظر دارد تجدید مزایده عمومی واگذاری بصورت فروش قطعه ۱۹ واقع در شهرک بعثت خیابان معاد ۲ شرقی، را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) به شماره ۵۰۰۳۰۰۵۷۶۹۰۰۰۰۴ بصورت الکترونیکی واگذار نماید.

- ۱- زمان انتشار در سایت: ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ ساعت ۰۸:۰۰ صبح - مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۳/۰۷/۲۲ ساعت ۱۴:۳۰
- ۲- تاریخ بازدید: ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ ساعت ۰۸:۰۰ صبح - ۴- آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ۱۴۰۳/۰۸/۰۲ ساعت ۱۴:۳۰
- ۵- زمان بازگشایی: ۱۴۰۳/۰۸/۰۳ ساعت: ۱۲:۰۰ - ۶- زمان اعلام برنده مزایده: ۱۴۰۳/۰۸/۰۳

رعایت موارد ذیل الزامی است:

- ۱- برگزاری یک مورد مزایده صدراالاشاره صرفاً از طرق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت میباشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل دریافت اسناد مزایده پرداخت تضمین شرکت در مزایده ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد. ۲- کلیه اطلاعات مورد فروش شامل مشخصات شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده بررسی و انتخاب می باشد.
- ۳- علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند

مرکز پشتیبانی و راهبردی سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴

اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استانها در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش ثبت نام پروفایل مزایده گر موجود است.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۷/۱۴
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۱۴

علیرضا کیان شهر دار هشتگرد

ردیف	نام پیمانکار	مبلغ	تاریخ	ردیف	نام پیمانکار	مبلغ	تاریخ
۱	۱
۲	۲
۳	۳
۴	۴
۵	۵
۶	۶
۷	۷
۸	۸
۹	۹
۱۰	۱۰
۱۱	۱۱
۱۲	۱۲
۱۳	۱۳
۱۴	۱۴
۱۵	۱۵
۱۶	۱۶
۱۷	۱۷
۱۸	۱۸
۱۹	۱۹
۲۰	۲۰
۲۱	۲۱
۲۲	۲۲
۲۳	۲۳
۲۴	۲۴
۲۵	۲۵
۲۶	۲۶
۲۷	۲۷
۲۸	۲۸
۲۹	۲۹
۳۰	۳۰
۳۱	۳۱
۳۲	۳۲
۳۳	۳۳
۳۴	۳۴
۳۵	۳۵
۳۶	۳۶
۳۷	۳۷
۳۸	۳۸
۳۹	۳۹
۴۰	۴۰
۴۱	۴۱
۴۲	۴۲
۴۳	۴۳
۴۴	۴۴
۴۵	۴۵
۴۶	۴۶
۴۷	۴۷
۴۸	۴۸
۴۹	۴۹
۵۰	۵۰