

استراکا

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: ۸۸۹۷۷۱۰-۸۸۹۷۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۰۵۷۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۱۰۲۵۸۶۸۰۶۵۵

چهارشنبه / ۹ آبان ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۶۵
۲۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶ - ۳۰ اکتبر ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

«آپ»تکار

نوکیا ۱۱۰ نسخه ۲۰۲۴ با پشتیبانی از ۴G و باتری ۱۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی معرفی شد



این گوشی احتمالاً با قیمت حدود ۳۰ دلار در بازار عرضه می‌شود.

نوکیا ازجمله برندهایی است که کسانی که به‌دنبال خرید گوشی دوم و ارزان‌قیمت می‌گردند، معمولاً سراغ آن می‌روند. شرکت HMD Global به‌عنوان مالک برند نوکیا، گوشی جدیدی با نام نوکیا ۱۱۰ نسخه ۲۰۲۴ را معرفی کرده است که از ارتباطات ۴G نیز پشتیبانی می‌کند.

در نگاه اول، نوکیا ۱۱۰ نسخه ۲۰۲۴ شما را به یاد گوشی‌های نوستالژی و خاطره‌انگیز نوکیا می‌اندازد. این دستگاه به نمایشگر ۱۰ اینچی تی‌افتی LCD مجهز شده است و ۱۲۸ مگابایت رم و ۶۵ مگابایت حافظه داخلی را به کاربران ارائه می‌کند.

چنین قابلیت‌هایی ممکن است در مقایسه با گوشی‌های مدرن امروزی حتی خنده‌دار به نظر بیاید اما برای کارهای ساده‌ای مثل برقراری تماس، ثبت مخاطبان و پیام‌رسانی کافی هستند. هدف از عرضه چنین دستگاه‌هایی نیز دقیقاً همین است.

اما نوکیا ۱۱۰ آجتان هم قدیمی نیست. این گوشی از پورت USB-C برای شارژ پشتیبانی می‌کند همچنین به یک باتری ۱۰۰۰ میلی‌آمپرساعتی نیز مجهز است که می‌تواند عمر باتری طولانی‌تری برای کاربران تضمین کند. پشتیبانی از ارتباطات ۴G و صدای HD از دیگر قابلیت‌های جالب این دستگاه هستند. در پشت این گوشی نیز سنسور دوربین همراه فلش قرار گرفته است. چنین دوربینی در مقایسه با گوشی‌های امروزی حرفی برای گفتن ندارد اما وجود آن را باید به فال نیک گرفت. علاوهبراین، دکمه‌های کیبورد بزرگ و راحت هستند و می‌توانند عملکرد آسان را تضمین کنند. بازی خاطره‌انگیز Snake یا مار هنوز روی این گوشی وجود دارد که می‌تواند شما را سرگرم کند. نوکیا ۱۱۰ جدید در ۲ رنگ تیتانیوم و آبی به بازار عرضه می‌شود.

قیمت نهایی نوکیا ۱۱۰ نسخه ۲۰۲۴ هنوز رسماً اعلام نشده است اما انتظار داریم این گوشی با قیمتی بسیار مقرون‌به‌صرفه روانه بازار شود. نسخه پیشین این موبایل سال گذشته با قیمت حدود ۳۰ دلار در بازارهای جهانی عرضه شد.

سبک زندگی

برای درمان استرس چه بخوریم ؟



کارشناسان می‌گویند مصرف غذاهای سالم می‌تواند با تغذیه بدن، تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی، اثرات استرس و اضطراب را کاهش دهد. محققان مدت‌هاست که بر اهمیت ارتباط روده و مغز تأکید کرده‌اند؛ روده و مغز همواره از طریق شبکه‌ای پیچیده از اعصاب و سیگنال‌های شیمیایی با هم در ارتباط هستند.

دکتر دانیل آمن، محقق تصویربرداری مغز، می‌گوید: «شما باید از سلامت روده خود محافظت کنید. مصرف غذاهای سالم، فیبر، میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ، و پروتئین سالم برای حمایت از روده و مغز ضروری هستند.» متخصصان تغذیه به تازگی پنج مواد غذایی اصلی برای کاهش استرس را به اشتراک گذاشتند. آب پرتقال، سبزیجات برگ‌دار، ماهی تن، دانه کدو تنبل و ماهی قزل‌آلا از این موارد هستند.

آب پرتقال

متخصصان معتقدند حتی یک لیوان آب پرتقال نیز می‌تواند برای کنترل استرس بسیار مفید باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ نشان داد نوشیدن آب پرتقال طبیعی بدون قند افزوده می‌تواند التهاب و استرس را در بزرگسالان سالم و افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به بیماری‌های مزمن هستند، کاهش دهد. یک لیوان آب پرتقال غنی از مواد مغذی و حاوی میزان توصیه شده روزانه ویتامین سی برای اکثر بزرگسالان است

سبزی‌های برگ دار

سبزی‌های برگ سبز مانند کلم پیچ و اسفناج سرشار از فولات و آنتی‌اکسیدان‌های سالم و همچنین ویتامین‌های کا، سی، آ و کلسیم هستند. این مواد مغذی برای سلامت مغز و روده بسیار مفید هستند. این سبزیجات همچنین حاوی تریپتوفان، یک اسید آمینه ضروری برای تشکیل سروتونین، هستند. سروتونیم به هورمون احساس خوب مشهور است که خلق و خو را تنظیم می‌کند و می‌تواند به جلوگیری از اضطراب و افسردگی کمک کند. متخصصان توصیه می‌کنند بسته به سن و جنس روزانه ۴۰۰ میکروگرم فولات و ۷۰۰ تا ۹۰۰ میکروگرم ویتامین آ مصرف کنید.

ماهی تن

مقادیر بالای ویتامین‌های ب ۶ و ب ۱۲ ماهی تن می‌تواند با افزایش تولید سروتونین و گاما آمینوبوتیریک اسید در بدن به کاهش استرس کمک کنند. گاما آمینوبوتیریک اسید، یک انتقال‌دهنده عصبی در مغز است که نقشی اساسی در تنظیم خواب و استرس دارد.

این انتقال دهنده عصبی مسئولیت آرام کردن سیستم عصبی مرکزی را برعهده داد و باعث ایجاد احساس آرامش می‌شود. ویتامین ب ۱۲ در عملکرد سیستم عصبی حیاتی است و کمبود این ماده غذایی حتی می‌تواند باعث آسیب شدید عصبی شود. مطالعات همچنین نشان داده‌اند مکمل ب ۱۲ و فولات می‌تواند به تعادل استرس و تنظیم خلق و خوی کمک کند.

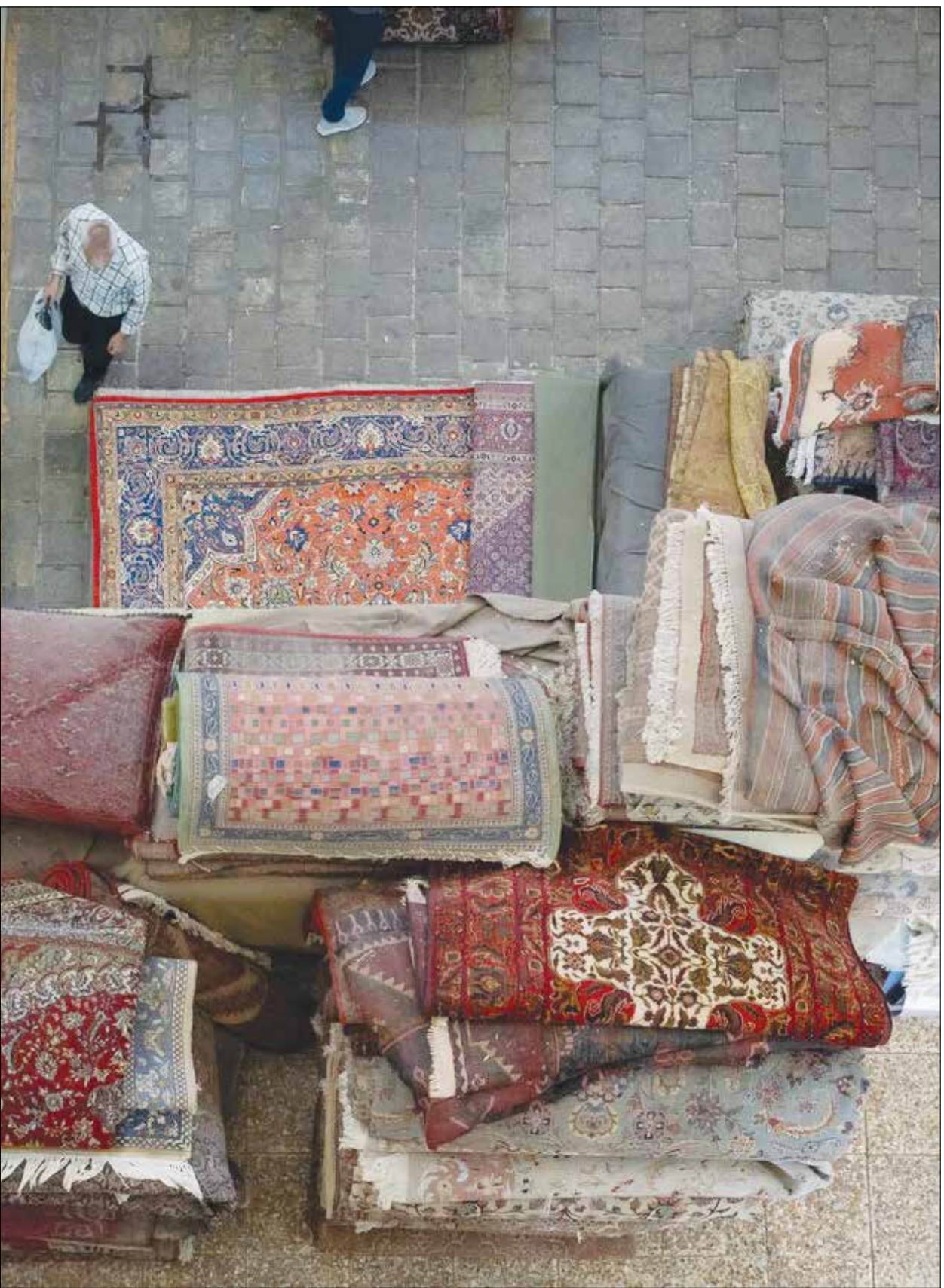
تخمه کدو تنبل

تخمه کدو تنبل یک مواد مغذی فوق‌العاده است و استرس را کاهش می‌دهد. تخم کدو حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی از جمله فلاونوئیدها، اسیدهای فنولیک، ویتامین‌ای و کاروتنوئیدها هستند. این آنتی‌اکسیدان‌ها برای محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از بیماری و کاهش التهاب در بدن شناخته شده‌اند. دانه‌های کدو تنبل سرشار از منیزیم هستند، یک ماده معدنی که به تنظیم ترشح کورتیزول کمک می‌کند. احساس آرامش را تقویت می‌کند و به خواب عمیق‌تر و آرام‌تر کمک می‌کند. یک وعده ۲۸ گرمی از دانه کدو تنبل حدود ۴۰ درصد میزان پیشنهادی مصرف روزانه منیزیم را تأمین می‌کند.

ماهی قزل‌آلا

ماهی سالمون و قزل‌آلا غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به کاهش التهاب، تقویت عملکرد مغز و حمایت از تولید سروتونین معروف است. ماهی سالمون یکی از مفیدترین ماهی‌ها برای حفظ سلامت کلی بدن است. امگا ۳ موجود در ماهی قزل‌آلا علاوه بر اینکه سرشار از پروتئین است، به سلامت قلب و عروق و مغز نیز کمک می‌کند. یک وعده ۸۵ تا ۱۱۳ گرمی ماهی سالمون تقریباً تمام میزان مصرف مورد نیاز روزانه امگا ۳ را فراهم می‌کند.

عکس‌نویشت



بازار فرش تهران

عکس: فروغ طاهر خانی / مهر

ویترین

عرضه «اقتصاد خوردنی» در کنارفروشی‌ها

کتاب «اقتصاد خوردنی» نوشته‌ها جون چانگ با ترجمه سعید عدالت‌جو توسط انتشارات کتابستان معرفت منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «اقتصاد خوردنی» نوشته‌ها جون چانگ به تازگی با ترجمه سعید عدالت‌جو توسط انتشارات کتابستان معرفت منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب با زبانی ساده و شوخ طبعانه، اصول و نظریه‌های اقتصادی را با استفاده از نمونه‌هایی از تاریخ و فرهنگ غذا در سراسر دنیا شرح می‌دهد.

نویسنده این کتاب «ها جون چانگ» اقتصاددان مشهور و استاد دانشگاه کمبریج است که بیش از ۱۰ کتاب در زمینه اقتصاد به چاپ رسانده و جوایز زیادی را کسب کرده است. او در این کتاب به خواننده آموزش می‌دهد که چگونه با نگاه کردن به جهان از طریق چشم یک اقتصاددان گرسنه، به فهم بهتری از پدیده‌های اقتصادی دست یابد و از خطاهای رایج در این زمینه جلوگیری کند.

کتاب «اقتصاد خوردنی» شامل ۲۳ فصل است که هر یک به یک مسئله اقتصادی مربوط به غذا می‌پردازد. برخی از مسائلی که در این کتاب مورد توجه قرار گرفته‌اند، عبارتند از: رابطه بین شکلات و دوران پس‌صنعتی، رابطه بین بامیه و کاپیتالیسم، رابطه بین موشی و افزایش تجارت جهانی و…

در هر فصل، نویسنده با ارائه تجربه‌های شخصی و تاریخی خود از غذاهای متنوع، به تحلیل عوامل اقتصادی، سیاسی، تاریخی، فرهنگی که در شکل دادن و تغییر آنها نقش داشته‌اند، می‌پردازد.

او با بهره‌گیری از داده‌ها، آمار و منابع موثق، حرفه‌های خود را با مدرک و استنتاج‌های قاطع تأیید می‌کند. او همچنین با بررسی و انتقاد از برخی از نظریه‌ها و فرضیات متداول در اقتصاد، به نقد و ارزیابی چالش‌ها و مسائل موجود در این حوزه می‌پردازد.

این کتاب با ۲۲۴ صفحه و قیمت ۱۹۰ هزار تومان عرضه شده است

کیا تاسمان معرفی شد

پیکاپ گره‌ای برای رقابت با هایلوکس و فورد رنجر



فعلاً برنامه‌ای برای عرضهٔ تاسمان در اصلی‌ترین بازار پیکاپ جهان یعنی آمریکای شمالی ندارد.

پیکاپ کیا ابتدا با دو پیشروانه به بازار عرضه خواهد شد که یکی بنزینی و دیگری دیزلی است. پیشرانة دیزلی از نوع ۲.۲ لیتری توربو با ۲۰۶ اسب بخار قدرت و ۴۴ نیوتن متر گشتاور است. این پیشروانه در استرالیا صرفاً با یک گیربکس هشت سرعتهٔ اتوماتیک عرضه خواهد شد اما در دیگر بازارها امکان انتخاب گیربکس دستی و پیشروانهٔ بنزینی هم وجود خواهد داشت. تاسمان دیزلی با گیربکس اتوماتیک ظرف ۱۰.۴ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رسد و می‌تواند به حداکثر سرعت ۱۸۵ کیلومتر بر ساعت دست پیدا کند. مصرف سوخت ترکیبی این پیکاپ هم حدود ۷.۶ لیتر در هر صد کیلومتر اعلام شده است. پیشرانة

((آگهی فراخوان مناقسه عمومی همزمان با ارزیابی فشرده ۰۲۲۴/۰۴/۱۴))

((یک مرحله ای – نوبت دوم))

شرکت گاز استان خوزستان در نظر دارد انجام خدمات ذیل را بر اساس مشخصات مندرج در جدول و تاریخ انتشار فراخوان در سامانه ستاد: ۱۴۰۳/۸/۱۲ – مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: ۱۴۰۳/۸/۱۵ – کدپستی پلاک ارزیابی کیفی: ۱۴۰۳/۸/۳۰

موضوع و شماره فراخوان در سامانه ستاد: فرات کنکور مشترکین گاز، توزیع صورتحساب، خدمات متقاضیان و مشترکین شهرستان‌های آبدان، فرخسهر، بهمان، رامشیر، هندیجان، امجدیه، راهبریز، مناشهر، هفتکل و آغاجاری-۰۱۵۷ ۳۳۳۷۷۰۰۰۳۰۳۰

مراحل توزیع و فرید اسناد: برارجه به سامانه ستاد:کارت الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی **WWW.SETADIRAN.IR**

تاریخ انتشار فراخوان در سامانه ستاد: ۱۴۰۳/۸/۱۲ – مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: ۱۴۰۳/۸/۱۵ – کدپستی پلاک ارزیابی کیفی: ۱۴۰۳/۸/۳۰

موضوع و شماره فراخوان در سامانه ستاد: فرات کنکور مشترکین گاز، توزیع صورتحساب، خدمات متقاضیان و مشترکین شهرستان‌های آبدان، فرخسهر، بهمان، رامشیر، هندیجان، امجدیه، راهبریز، مناشهر، هفتکل و آغاجاری-۰۱۵۷ ۳۳۳۷۷۰۰۰۳۰۳۰

مراحل توزیع و فرید اسناد: برارجه به سامانه ستاد:کارت الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی **WWW.SETADIRAN.IR**

تاریخ انتشار فراخوان در سامانه ستاد: ۱۴۰۳/۸/۱۲ – مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: ۱۴۰۳/۸/۱۵ – کدپستی پلاک ارزیابی کیفی: ۱۴۰۳/۸/۳۰

موضوع و شماره فراخوان در سامانه ستاد: فرات کنکور مشترکین گاز، توزیع صورتحساب، خدمات متقاضیان و مشترکین شهرستان‌های آبدان، فرخسهر، بهمان، رامشیر، هندیجان، امجدیه، راهبریز، مناشهر، هفتکل و آغاجاری-۰۱۵۷ ۳۳۳۷۷۰۰۰۳۰۳۰

مراحل توزیع و فرید اسناد: برارجه به سامانه ستاد:کارت الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی **WWW.SETADIRAN.IR**

تاریخ انتشار فراخوان در سامانه ستاد: ۱۴۰۳/۸/۱۲ – مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: ۱۴۰۳/۸/۱۵ – کدپستی پلاک ارزیابی کیفی: ۱۴۰۳/۸/۳۰

موضوع و شماره فراخوان در سامانه ستاد: فرات کنکور مشترکین گاز، توزیع صورتحساب، خدمات متقاضیان و مشترکین شهرستان‌های آبدان، فرخسهر، بهمان، رامشیر، هندیجان، امجدیه، راهبریز، مناشهر، هفتکل و آغاجاری-۰۱۵۷ ۳۳۳۷۷۰۰۰۳۰۳۰

مراحل توزیع و فرید اسناد: برارجه به سامانه ستاد:کارت الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی **WWW.SETADIRAN.IR**

شناسه : ۱۸۱۴۰۵۵۲

معتبر بانکی – فیش نقدی(مطلق)آنها تین تضمین معاملات دولتی به شماره ۴ ۱۳۳۴۰۵۹۲۵۰۶ مورخ ۹/۲۴/۹۴ و اصلاحات بعد از آن در خصوص کارهای بیمتاکری) ضمناً ضمانتنامه تین بانکی را حداکثر یک روز قبل از انجام گذاشتن پلاک تحویل دبیر کمیسیون مناقصات واقع در طبقه هفتم ساختمان مدیریت نمایند.

فراورد الزامی (مقدم ارائه هر کدام از اسناد، باعث حذف مناقصه‌گر از لیست شرکت‌کنندگان در مناقسه خواهد شد)

تکمیل پرسشنامه ارزیابی کیفی مصوب شرکت ملی گاز **ارائه کوهایی صلاحیت معتبرترتیب با موضوع مناقسه و نامه آگرتین تغییرات معتبران شرکت به همراه اعلام آمادگی وکتر شننامه ملی حقوقی واریه کد پستی و تلفن تماس (حداقل اعتبار کوهای از روز ارزیابی سه ماه باشد)**

ارایه کوهایی ایمنی بیمتاکران معتبر از وزارت کار و رفاه اجتماعی **ارایه صورت‌های مالی حسابرسی شده توسط حسابداران رسمی مربوط به آخرین سال عملکرد شرکت و قابل تایید در سامانه پردیس ججز برای مناقصات بانکی ۱۰ برابر زمانب معاملات متوسط)** **دارا بودن حداقل رتبه پایه ۵ رتبه‌خداکنی، دانشستن ظرفیت کاری و رتالی در زمان ارزیابی بر اساس سامانه سامانر** **هرگونه تغییراتی در زمانبندی‌ها و ارایه اصلاحیه از طریق سامانه ستاد اعلام میگردد - لذا لزوم است کلیه مناقسه‌گران به طور مستحضر از سامانه بازدید کنند. لطفا اسناد پلاک (ب) را در قالب یک فایل pdf ارسال کنند.** **با وصول حداقل ۲ فقره پیش‌نهاد در موعد زمانبندی مناقسه، گذاشتن پلاک انجام می‌گردد.** **مدت اعتبار پیش‌نهادات ۳ ماه تقویمی می‌باشد و قابل تمدید برای یک‌بار و به مدت ۳ ماه.**

کلیه مراحل برگز آری مناقسه، از مرحله فراخوان، دریافت اسناد ارزیابی کیفی، مستند سازی تا ارسال دعوت‌نامه جهت کلمه شرکت‌ها/بیمتاکران واجد شرایط برای مهت اعلام آمادگی، و شرکت در مناقسه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام می‌شود.

روابته عمومی شرکت گاز استان خوزستان