



جزیره ایرانی ابوموسی

عکس: ایوب قادری / مهر

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: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰
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 - ۴۴۰۱۹۸۰۸
سازمان شهرستانها: ۰۹۱۲۲۷۱۵۳-۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۱۰۱۵۸۶۵۵

دوشنبه / ۲۸ آبان ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۸۱
۱۶ جمادی الاول ۱۴۴۶ - ۱۸ نوامبر ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اب» تگبار

۶ نکته برای جلوگیری از تمام شدن باتری گوشی در سفر

تلفن همراه به یکی از همراهان ضروری در سفر تبدیل شده و نادانستن ترفندهایی برای حفظ توان باتری بسیار مهم است.
تلفن همراه به یکی از همراهان ضروری در سفر تبدیل شده است؛ زیرا این دستگاه علاوه بر این که یک ابزار ارتباطی است، به دوربینی برای گرفتن عکس و فیلم، کمک حرکتی، مترجم زبان، راهنمای تور و منبع سرگرمی تبدیل شده است.
با این حال، اتکالی بیش از حد به تلفن خود می‌تواند باعث تخلیه سریع باتری شود.
برای جلوگیری از تمام شدن باتری در نامناسب‌ترین لحظات، وب سایت «Infobay» برخی روش‌های موثر را ارائه کرده است که به حفظ شارژ دستگاه شما کمک می‌کند.

۱. حالت هواپیما را فعال کنید

تلفن همراه در مناطق دورافتاده یا هنگام سفرهای بین‌المللی که سعی می‌کنند به شبکه متصل بمانند، انرژی بیشتری مصرف می‌کند، حتی اگر کاربر به آن نیاز نداشته باشد.
برای جلوگیری از جستجوی مداوم سیگنال و تخلیه باتری توسط تلفن، بهتر است حالت هواپیما را فعال کنید که سرویس تلفن همراه را غیرفعال می‌کند. این گزینه به خصوص در مناطقی که پوشش ضعیفی دارند مفید است.

۲. حالت ذخیره باتری را فعال کنید

هنگامی که باتری در شرف تمام شدن است و زمانی برای شارژ مجدد آن وجود ندارد، کاهش عملکرد تلفن ممکن است ضروری باشد. اکثر دستگاه‌های مدرن دارای حالت ذخیره باتری هستند که به طور خودکار زمانی که سطوح شارژ پایین بین ۱۰ تا ۲۰ درصد هستند، فعال می‌شود.

این حالت روشنایی صفحه را کم می‌کند، جلوه‌های بصری را غیرفعال می‌کند و برخی از عملکردهای خودکار مانند همگام سازی ایمیل یا پشتیبان‌ها را متوقف می‌کند. اگر دستگاه به طور خودکار آن را فعال نکند، می‌توان آن را به صورت دستی در تنظیمات باتری فعال کرد.

۳. قبل از خروج، اعلان‌ها و به‌روزرسانی‌های خودکار را تنظیم کنید

روشن کردن همه اعلان‌ها و به‌روزرسانی‌های خودکار می‌تواند به سرعت باتری شما را در صورت یافتن اتصال Wi-Fi، به ویژه در خارج از منزل، تخلیه کند. برای جلوگیری از این مصرف، توصیه می‌شود به روز رسانی خودکار برنامه‌ها را غیرفعال و اعلان‌های شبکه‌های اجتماعی را محدود کنید.

به این ترتیب، این برنامه‌ها تنها زمانی که به صورت دستی باز شوند، به روز می‌شوند و در مصرف باتری صرفه جویی می‌کنند. می‌توانید این کار را از طریق منوی اعلان و در تنظیمات دانلود خودکار در فروشگاه‌هایی مانند گوگل پلی یا آیتونز انجام دهید.

۴. خدمات مکان یابی را خاموش کنید

خدمات مکان یابی برای یافتن مکان‌های نزدیک مفید هستند، اما استفاده مداوم می‌تواند به سرعت باتری را تخلیه کند.
برای صرفه جویی در مصرف برق، توصیه می‌شود برنامه‌هایی را که از موقعیت مکانی مانند GPS، بلوتوث، و AirDrop و Wi-Fi استفاده می‌کنند، خاموش کنید. زیرا دستگاه هر بار که سیگنال‌هایی برای فعال نگه داشتن آن ارسال می‌کند، باتری را مصرف می‌کند.

۵. از دمای بالا اجتناب کنید

عملکرد باتری تحت تأثیر سرما و گرمای شدید قرار می‌گیرد. به گفته اپل، دستگاه‌های این شرکت در دمای بین ۱۶ تا ۲۲ درجه سانتیگراد بهترین عملکرد را دارند.
دمای بالا می‌تواند از شارژ بیش از ۸۰ درصد باتری جلوگیری کند و گرمای بیش از حد بیش از ۲۵ درجه سانتیگراد می‌تواند برای همیشه به باتری آسیب برساند.

۶. به روزرسانی پس زمینه را متوقف کنید

برخی از برنامه‌ها مانند فیس بوک و توییتر با به روز رسانی مداوم خود، حتی زمانی که از آن‌ها استفاده نمی‌کنید، انرژی باتری را مصرف می‌کنند. برای جلوگیری از این امر، می‌توانید به‌روزرسانی پس‌زمینه را در تنظیمات عمومی باتری آیفون یا اندروید غیرفعال کنید.

سبک زندگی

سوزدایی بدن با ۵ ماده غذایی



رژیم غذایی سوزدایی که با عنوان رژیم «دیتاکس» شناخته می‌شود، به یک مداخله غذایی کوتاه‌مدت برای حذف سموم از بدن اشاره دارد.
به گزارش خبرآنلاین، اصطلاح «سم» به آلاینده‌ها، مواد شیمیایی مصنوعی، فلزات سنگین و غذاهای فرآوری‌شده اشاره دارد که می‌توانند بر سلامتی تأثیر منفی بگذارند. «سم‌زدایی» نیز به معنای پیروی از یک رژیم غذایی برای حذف سموم از بدن است. هرچند بدن به طور طبیعی از طریق کبد و کلیه می‌تواند این مواد مضر را از بین ببرد، اما برخی مواد غذایی هم هستند که فرایند سوزدایی را تسریع و به پاکسازی کلی بدن کمک می‌کنند:

۱) مرکبات

میوه‌های مرکباتی سرشار از ویتامین C هستند؛ این ویتامین یک ریزمغذی حیاتی است که فرآیندهای سوزدایی طبیعی بدن را تقویت می‌کند. ویتامین C برای تولید گلوکاتینون، ترکیبی که به مسیرهای سوزدایی کبد کمک می‌کند، ضروری است. مرکبات همچنین حاوی مقادیر زیادی آب هستند که به آبرسانی بدن و دفع مواد زائد کمک می‌کنند.

۲) زردچوبه

کورکومین، یک ترکیب فعال در زردچوبه، دارای خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی است و به محافظت از کبد، که ارگان حیاتی بدن برای حذف سموم است، کمک می‌کند. کورکومین همچنین می‌تواند تولید گلوکاتینون را تحریک کند؛ آنتی‌اکسیدانی که بدن برای تقویت فرآیند سوزدایی از آن استفاده می‌کند.

۳) پیاز و سیر

مواد غذایی، مانند پیاز و سیر، که گوگرد بالایی دارند نیز می‌توانند به سوزدایی طبیعی بدن کمک کنند. خوردن غذاهای غنی از گوگرد سطح گلوکاتینون بدن را افزایش می‌دهد و سوزدایی را تسهیل می‌کند.

۴) کلم بروکلی

سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی، سرشار از سولفورافان و ایندول-۳-کاربونیول و هم‌چنین فیبر و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که این ترکیبات در مراحل مختلف سوزدایی نقش قابل توجهی دارند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در کلم بروکلی از بدن در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند و فیبر به حرکت مواد زائد از طریق سیستم گوارش کمک می‌کند.

۵) آب

مصرف آب کافی در فرایند سوزدایی مهم است و به بدن کمک می‌کند تا سریع‌تر از شر سموم خلاص شود. بدن ما به آب کافی برای حل کردن سموم در آب نیاز دارد تا بتواند راحت‌تر آنها را از طریق ادرار و مدفوع دفع کند.

ماشین بازی

فرمول یک ۲۰۲۴؛ آپین از پیشرانده مرسدس استفاده خواهد کرد



پیشرانده ۱،۰۹۱۳ اسب بخاری مرسدس از سال ۲۰۲۴ به میدان مسابقه می‌رود.
تیم فرمول ۱ آپین همکاری خود با مرسدس را به صورت رسمی اعلام کرد. به این ترتیب، این تیم فرانسوی از جعبه‌دنده و پیشرانده‌های آلمانی‌ها برای شرکت در سطح بالاترین شاخه موتوراسپرت استفاده خواهند کرد. همکاری یادشده از زمان آغاز به‌کار قوانین تازه در فصل ۲۰۲۴، شروع می‌شود.
پیش از این، شرکت مادر آپین، رنو، امید داشت که پیشرانده مسابقه می‌رود.

آخرین نفس‌های این تیم در میان مسابقه‌دهندگان فرمول ۱ باعث شد که به ضعیف‌ترین پیشرانده تبدیل شود و راهی ندارد که بتواند تا پیش از پایان فصل ۲۰۲۵، خود را به باقی پیشرانده‌سازان مانند مرسدس، هوندا و فراری برساند. این تقلا در همپایی با رقبا، با آغاز عصر توربو-هیبرید در خودروهای فرمول ۱ شروع شد و ورق بازی را به نفع مرسدس تغییر داد. شاید دلیل روی آوردن زرمجموعه رنو، آپین، به استفاده از پیشرانده آلمانی AMG هم، همین موفقیت طولانی‌مدت تیم مرسدس باشد.

آپین به‌عنوان مشتری مرسدس در کنار پیشرانده، جعبه‌دنده این شرکت را هم دریافت می‌کند و می‌تواند تا سال ۲۰۳۰ با خیال راحت به رقابت بپردازد.

فدراسیون جهانی اتوموبیلرانی، FIA، برای بهبود عملکرد و ایجاد تنوع در فصل ۲۰۲۴، خودروهای فرمول ۱ را بار دیگر متحول کرد. به این ترتیب، نسل بعدی مسابقه‌دهندگان این رقابت‌ها از بدنه‌های کوچکتری سود می‌برند که در مقایسه با نسل گذشته، ۳۰ کیلوگرم سبک‌تر هستند؛ وزنی که هر چند در دنیای روزمره چندان تأثیرگذار نیست اما روی عملکرد این ابرخودروهای مسابقه‌ای تأثیر بسیار چشم‌گیری خواهد گذاشت.

خودروهای فصل ۲۰۲۴ از فاصله محورو با ابعاد بدنه کوتاه‌تری سود می‌برند. بازطراحی بدنه این خودرو باعث کاهش ۵۰ درصدی به‌ترتیب نیروی عمودی و نیروی پسا خواهد شد. سیستم آپرودینامیک فعال این خودروها هم دستخوش تغییر شده تا خودروها از این پس به بال‌های کوچک‌تر جلو و نسخه‌های ارتقا یافته در عقب مجهز خواهند شد. پهنای تایرها جلو و عقب به‌ترتیب ۲۴ و ۳۰ میلی‌متر کاهش می‌یابد اما FIA مدعی است که این اقدام، تأثیر حداقلی روی چسبندگی خودروها خواهد داشت.

قدرت پیشرانده خودروهای فرمول یک ۲۰۲۴ روی‌هم‌رفته به ۱،۰۹۱۳ اسب بخار متریک می‌رسد که با توجه به وزن کم بدنه، چسبندگی بالا و نیروی عمودی خیره‌کننده این خودروها در سرعت‌ها کم و زیاد، مسابقه‌هایی سرشار از هیجان را برای تماشاچیان به ارمغان می‌آورد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خودروهای جدید رقابت‌های فرمول یک، مطلب «FIA از خودروهای فصل ۲۰۲۴ فرمول ۱ رونمایی کرد» را مطالعه کنید. نظر شما درباره همکاری تازه مرسدس و آپین چیست؟ با توجه به تغییرات پیش رو، کدام تیم را نزدیک به پیروزی می‌بینید؟



نوبت اول

آگهی فراخوان عمومی

نوبت دوم: ۱۴۰۳/۸/۲۹

شرکت در مناقصه یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی همزمان (روش فشرده)

اداره کل راه و شهرسازی استان بوشهر در نظر دارد ارزیابی کیفی به همراه مناقصه عمومی یک مرحله ای (روش فشرده) طبق تاریخ‌های اعلام شده در جدول زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید.

| شماره مناقصه | موضوع | برآورده «ریال» | تضمین «ریال» | نوع | دستگاه نظارت | حداقل شرایط مجاز برای دریافت اسناد | شماره ثبت |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------|-------|-----------------------|------------------------------------|-----------------------|
| ۱۴-۱۴-۱۴-۲۰۲۰-۳۳۸۹۰۰۰۰۰۰۰۱۲ | آماده سازی معابر سایات دیلیم ۱۲۶ هکتاری (فاز۲) | ۴۸۹,۳۵۵,۵۶۸,۶۶۹ | ۲۲,۳۲۵,۱۱۱,۳۳۳ | بانکی | مأمولت مسکن و ساختمان | پایه ۵ راه و ترابری | ۲۰۰۳۰۰۳۳۸۹۰۰۰۰۰۰۰۰۱۲ |
| ۱۴-۱۴-۱۴-۲۰۲۰-۳۳۸۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۳ | آماده سازی معابر سایات دیلیم ۱۲۳ هکتاری (فاز۱) | ۶۳۹,۹۳۸,۴۲۴,۷۱۱ | ۲۵,۳۴۸,۶۲۸,۳۲۴ | بانکی | مأمولت مسکن و ساختمان | پایه ۵ راه و ترابری | ۲۰۰۳۰۰۳۳۸۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۳ |
| ۱۴-۱۴-۱۴-۲۰۲۰-۳۳۸۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۴ | آماده سازی معابر سایات دیلیم ۱۲۳ هکتاری (فاز۲) | ۶۹۵,۶۶۵,۸۸۸,۸۲۷ | ۲۶,۵۱۷,۳۱۷,۳۷۹ | بانکی | مأمولت مسکن و ساختمان | پایه ۵ راه و ترابری | ۲۰۰۳۰۰۳۳۸۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۴ |

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، کلیه مراحل ثبت نام در سایت مذکور را جهت دریافت گواهی اعضای الکترونیکی اقدام کرده و در مناقصه اعلام شده شرکت کنند

* محل دریافت اسناد ارزیابی و مناقصه: مناقصه گران جهت دریافت اسناد ارزیابی و مناقصه به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

* مهلت زمانی دریافت اسناد ارزیابی و مناقصه از سامانه ستاد:

| مهلت دریافت اسناد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) | از ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۹ تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۴ |
|---|---|
| آخرین مهلت بازگشایی اسناد ارزیابی کیفی و مناقصه به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد | تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۸ |
| آخرین مهلت تحویل نسخه فیزیکی پاکت الف به دبیرخانه ساختمان شماره دو | تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۸ |
| تاریخ گشایش پاکت ارزیابی کیفی | ساعت ۱۲:۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۸ |
| تاریخ گشایش مناقصه | پس از اتمام فرایند ارزیابی کیفی |
| مدت اعتبار پیشنهاد | ۳ ماه |

ضمناً مناقصه گران جهت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد ارزیابی و مناقصه به اداره پیمان و رسیدگی و همچنین جهت ارائه پاکت الف (تضمین شرکت در مناقصه) در موعد مقرر به دبیرخانه اداره کل راه و شهرسازی به آدرس بوشهر ابتدای بلوار سپهد فرنی اداره کل راه و شهرسازی استان بوشهر ساختمان شماره ۲ مراجعه نمایند. کسب حداقل امتیاز لازم از ارزیابی کیفی پیش از بازگشایی پاکت مناقصه (الف و ب) و مناقصه گران الزامی می‌باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به آدرس www.setadiran.ir، تارنمای www.iets.mporg.ir مراجعه نمایید. در ضمن هزینه کارمزد سامانه ستاد و درج آگهی در روزنامه برعهده برنده مناقصه خواهد بود. اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه ۱۴۵۶ می‌باشد.

اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهر سازی استان بوشهر