روزنامه صبح ایران
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: 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
چهارشنبه / ۲۸ آذر ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۰۵
۱۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶ - ۱۸ دسامبر ۲۰۲۴
سال بیستم / ۸ صفحه

سبک زندگی

عبور از روزهای سرد سال با رعایت نکاتی ساده

دمای هوا براساس پیش‌بینی‌های هواشناسی به‌طور میانگین در زمستان امسال حدود ۴ درجه سردتر از سال گذشته خواهد شد و این مسئله به معنای افزایش مصرف روزانه ۱۰۰ میلیون مترمکعب گاز در کشور است.

به گزارش ایسنا، مصرف گاز کشور در بخش خانگی، تجاری و صنایع جزء، از مرز ۶۰۰ میلیون متر مکعب عبور کرده است. هر چند مصرف بهینه در مصارف خانگی با صنعتی متفاوت است اما اگر هر خانواده ایرانی به اندازه یک درجه دمای محیط خود را کمتر کند، تا ۶ درصد در گاز مصرفی، صرفه‌جویی خواهد شد. همچنین استفاده بهینه در مصرف خانگی مانع از آن خواهد شد که دولت به منظور حفظ فشار و پایداری شبکه گاز، مجبور به محدودیت در گازرسانی در بخش‌هایی از جمله نیروگاه‌ها و صنایع شود.

این روزها با تجربه قطعی برقی که وجود دارد بهتر است احتمال این موضوع را هم بدهیم که، در شرایطی بخش خانگی هم می‌تواند دچار افت فشار یا قطعی گاز شود. در ادامه راه کارهایی که به منظور مصرف بهینه گاز وجود دارند را پیش رو خواهید داشت تا با انجام آن از زمستان سرد امسال عبور کنیم و همچنین نگذاریم که در هیچ نقطه‌ای از کشور شعله‌ای خاموش شود.

ساده‌ترین روش‌های کاهش مصرف گاز در خانه

لباس مناسب فصل بپوشیم: طبیعتاً وقتی هوا سردتر می‌شود اولین، بهترین و کم هزینه‌ترین کار پوشیدن لباس متناسب با فصل و دمای هواست، در این صورت به جای اینکه سریعا دما را افزایش دهیم، از لباس مناسب‌تری استفاده کنیم.

بخشی از خانه را گرم نگه دارید: گرم نگه داشتن همه فضای ساختمان مصرف انرژی را افزایش می‌دهد، از طرفی ممکن است لازم نباشد که برخی از قسمت‌های خانه و اتاق‌ها، گرم نگه داشته شوند. این موضوع خصوصا در خانه‌هایی که زیربنای بزرگی دارند و دارای چند اتاق هستند، باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

راه‌های نفوذ سرما به داخل را ببندید: شاید فکر کنید که این کار تأثیر چندانی نداشته باشد، اما کافی است امتحان کنید. بستن دریچه کولر و استفاده از چسب‌های مسدود کننده می‌تواند به سریع‌تر گرم شدن منزل شما کمک کند.

اگر پنجره شما دوجداره نیست، با بنر و یا نایلون‌های محافظتی بزرگ آن را بپوشانید، همچنین استفاده از درزگیر برای پنجره می‌تواند حجم زیادی از انرژی داخل منزل را حفظ کند.

اگر احساس می‌کنید که کف منزل شما گرم نمی‌شود از عایق برای زیر فرش‌هایتان استفاده کنید.

پرده‌های زمستانی داشته باشید: استفاده از پرده‌های ضخیم مانع از ورود سرما می‌شوند، هر چند پنجره‌های دوجداره یا چند جداره علاوه بر مسئله کاهش انرژی مانع از ورود آلودگی و غبار به محیط خانه نیز خواهند شد.

ساعات مصرف انرژی در خانه را کاهش دهید: اگر شاغل هستید و در ساعاتی از روز کسی در منزل نیست، چند درجه میزان مصرف انرژی را پایین بیاورید و با ورود به منزل آن را مناسب کنید. اینگونه در چند ساعتی که نبوده‌اید در مصرف انرژی صرفه جویی کرده‌اید.

سیستم گرمایشی را بررسی کنید: آبگرمن را در درجه ۶۰ نگه دارید دمای بالاتر به منزله استفاده بیش از حد از انرژی است. اگر سیستم گرمایشی شما قدیمی است در اولین فرصت آن را تعویض کنید و هنگام خرید به مصرف انرژی وسیله‌ها توجه کنید.

به مصرف خود دقت کنید :شاید برای شما تعجب آور باشد اگر بدانید که ۴۰ درصد از هدر رفت انرژی در بخش خانگی به استفاده غیر اصولی از اجاق گاز مربوط می‌شود. به شعله‌های گاز و نحوه پخت غذا دقت کنید. زیاد نکردن بیش از حد شعله گاز، قرار دادن ظروف مناسب روی شعله‌ها و آبی سوختن شعله، از جمله کارهایی است که مانع از اتلاف انرژی در منزل می‌شود. چناچنه از بخاری استفاده می‌کنید می‌توانید از آن برای گرم کردن غذا نیز استفاده کنید. نحوه حمام رفتن شما در فصل سرما نیز می‌تواند به کاهش مصرف انرژی کمک کند، چرا که برخی افراد با باز گذاشتن آب در زمان استحمام، محیط حمام را گرم می‌کنند، کاری که علاوه بر هدر رفت آب، باعث اتلاف گاز نیز می‌شود.

بررسی و تعمیر دودکش را فراموش نکنید: اگر دودکش بخاری ترک داشته باشد، حتما بخشی از انرژی اتلاف می‌شود .در این صورت بهتر است هر سال دودکش‌های خود را بررسی کنید. در این راستا کمپین «دو درجه کمتر» که در روزهای اخیر در سراسر کشور آغاز شده بیانگر فرهنگ عمومی و همدلانه ماست که در آن علاوه بر گرمای زندگی خود به دیگران هم توجه کرده‌ایم.

عکس‌نوشت

طبیعت برفی جنگل‌های مازندران

عکس: مهدی محبی پور / ایرنا

ویترین

عرضه «مربی‌گری، از مبانی تا میدان» در بازار نشر

کتاب «مربی‌گری، از مبانی تا میدان» نوشته مرتضی مروی توسط انتشارات به نشر (آستان قدس رضوی) منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «مربی‌گری، از مبانی تا میدان» نوشته مرتضی مروی به‌تازگی توسط انتشارات به نشر (آستان قدس رضوی) منتشر و روانه بازار نشر شده است.

این کتاب راهنمای فعالان عرصه تربیتی و تشکیلاتی است که ابتدا به چند سوال مهم و کاربردی درباره معنا و ضرورت و اصول کار تربیتی، مسیر تربیت، نقش و اصول کار تشکیلاتی در امر تربیت دینی پاسخ داده است.

مولف کتاب می‌گوید در این‌اثر با ذکر مباحث محتوایی برگرفته از دوره‌های آموزشی افسران تربیت، سعی کرده با نگاه همزمان به مبانی و میدان پیشنهادات عملی ارائه کند که متکی و مبتنی بر مبانی و اصول تربیتی باشد.

مباحث مبنایی، نظری، کاربردی و مهارتی کتاب، معطوف به کودک و نوجوان پیش از بلوغ است که در چهار بخش «مبانی مربی‌گری»،«نقاط شروع کار مربی»، «دستورکار مربی»، «ابزارهای مربی» تدوین شده‌اند.

این‌کتاب با ۱۶۸ صفحه و قیمت ۱۲۰ هزار تومان عرضه شده است.

تازه‌های علمی

داروی فشار خون توانست تومور سرطان پستان را در موش‌ها کوچک کند

بررسی جدید پژوهشگران چینی نشان داده است که داروی رایج ضد فشار خون «لاسیدیپین» می‌تواند رشد تومور را در مبتلایان به سرطان پستان سه‌گانه منفی کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، پژوهشگران «موسسه زیست‌شناسی چنگدو»(CIB) دریافته‌اند که داروی فشار خون «لاسیدیپین»(lacidipine) می‌تواند به عنوان یک درمان برای سرطان پستان سه‌گانه منفی عمل کند.

به نقل از ادونسد ساینس نیوز، اگرچه تنها حدود ۱۰ درصد موارد سرطان پستان از نوع سه‌گانه منفی هستند اما این تهاجمی‌ترین نوع سرطان پستان است که اغلب در مراحل پایانی تشخیص داده می‌شود و به سایر قسمت‌های بدن سرایت می‌کند یا پس از درمان اولیه بازمی‌گردد. درمان این بیماری به دلیل مقاومت آن در برابر داروهای رایج شیمی‌درمانی و عدم پاسخ‌گویی به درمان هورمونی بسیار دشوار است.

«فی وانگ»(Fei Wang) سرپرست این پژوهش گفت: آزمایش‌های بالینی که شیمی‌درمانی را با داروهای هدفمند ترکیب می‌کنند، نتوانسته‌اند بهبود قابل توجهی را در بقا نشان دهند. این پرسش برای وانگ و گروهش پیش آمد که آیا داروهای فشار خون موثر بر مهار سرطان روده بزرگ و سرطان پوست می‌توانند برای درمان سرطان پستان سه‌گانه منفی نیز استفاده شوند.

به نظر وانگ، داروهای طراحی‌شده برای تنظیم فشار خون ممکن است با تداخل در مسیرهای متابولیکی که به تومورها اجازه رشد و گسترش می‌دهند، بر سلول‌های سرطانی نیز تأثیر بگذارند.

وی افزود: فشار خون بالا و عوارض سرطان، مسیرهای بیولوژیکی یکسانی دارند. این روش جدید می‌تواند راه را برای درمان‌های مؤثرتر سرطان پستان سه‌گانه منفی به ویژه در مواردی که درمان‌های مرسوم شکست خورده‌اند، هموار کند. وانگ خاطرنشان کرد که پیش از آزمایش‌های بالینی، لاسیدیپین باید روی ارگانوئیدها و مدل‌های حیوانی سرطان پستان با فشار خون بالا آزمایش شوند.

وی افزود: آزمایش این دارو در مدل‌هایی از انواع دیگر سرطان به گسترش کاربردهای بالینی احتمالی و تقویت نقش آن به عنوان یک عامل ضد سرطان کمک می‌کند. همچنین، وانگ خاطرنشان کرد که برخی از درمان‌های سرطان از جمله داروهای شیمی‌درمانی، فشار خون را افزایش می‌دهند و درمان ترکیبی با داروهای فشار خون، اثر آنها را بهبود می‌بخشد.

وانگ گفت: لاسیدیپین ممکن است به طور موثر به مدیریت این عارضه جانبی بپردازد و از تأثیر بیشتر فشار خون بر نتایج درمان یا ایجاد مشکلات قلبی-عروقی بیشتر جلوگیری کند.

شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب
شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجد سلیمان

نوبت دوم

فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای
تقاضای شماره ۴۰۳۰۲۲۲ خرید نشت بند استاندارد

شناسه : ۱۸۴۸۲۷۷

شرکت بهره برداری نفت وگاز مسجدسلیمان در نظر دارد کالای مورد نیاز خود را مطابق جدول زیر بصورت فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) تأمین نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه، از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند .

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	تعداد اقلام	مدت زمان تحویل کالا	حداقل امتیاز ارزیابی کیفی قابل قبول	شماره فراخوان در سامانه ستاد	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار
۴۰۳۰۲۲۲	خرید نشت بند استاندارد	۶	۶۰ روز	۵۰	۲۰۰۳۰۹۳۹۸۴۰۰۰۰۹۱	۳٫۹۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰ ریال

کلیه مناقصه گرانی که فعالیت آنها مرتبط با شرح کالای مورد درخواست می باشد می توانند ظرف مدت ۱۴ روز از چاپ آگهی نوبت دوم با مراجعه به سامانه تدارک الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir ، نسبت به چاپ و تکمیل فرمهای شماره ۳ و ۴ شامل تعهد نامه ارائه کالا و خدمات پس از فروش ، اقدام نمایند و می بایست ظرف مدت ۱۴ روز پس از اتمام مهلت اولیه ، نسبت به بارگزاری فرمهای مذکور به همراه مدارک و مستندات تکمیلی مطابق با استانداردهای شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب و بر اساس موارد مندرج در جدول ارزیابی کیفی (برای معاملات کمتر از بیست برابر معاملات متوسط) در سامانه ستاد اقدام نمایند .

• شرط دریافت اسناد مناقصه توسط مناقصه گران کسب امتیاز حداقل ۵۰ از ۱۰۰ در ارزیابی کیفی می باشد
" دریافت امتیاز مذکور براساس شاخص های اعلام شده در جدول ارزیابی کیفی می باشد .
• اسناد و مدارک مناقصه پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه ، از طریق سامانه ستاد برای مناقصه گران واجد شرایط ارسال خواهد شد .
• ضمناً مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار ۳٫۹۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰ ریال می باشد .
• کلیه مدارک ارزیابی کیفی در قالب یک فایل PDF در سامانه ستاد بارگزاری گردد . ضمناً مدارک بصورت دسته بندی شده و منطبق با شاخص های اعلام شده مطابق جداول موجود در کتابچه مدارک استعلام ارزیابی کیفی مناقصه گران، بارگزاری گردند.

آدرس : مسجدسلیمان - باغ ملی - میدان شهدای نفت - اداره تدارکات و امور کالا - شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان
کد پستی ۴۱۱۱۳-۶۴۹۱۶ تلفن شرکتی ۲۲۵۳۲-۲۲۵۳۱ تلفکس: ۴۳۲۱۱۹۱۸-۰۶۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۹/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۲۸

روابط عمومی شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجد سلیمان

آگهی مناقصه

موسسه فجر از زیر مجموعه های هلدینگ تخصصی نیرو -قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیا (ص) در نظر دارد یک باب سوله فلزی پروژه تامین وانتقال آب به اراضی غربی شهرستان کهگیلویه (دهدشت) را بصورت اجرا با مصالح به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. جهت اطلاعات بیشتر و گرفتن اسناد مناقصه برای نوبت اول از تاریخ ۱۴۰۳/۹/۲۸تاتاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۷وبرای گرفتن اسناد مناقصه نوبت دوم از تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۰مراجعه نمایند شماره تماس ۰۹۱۷۳۴۴۴۶۳۵ و یا با شماره ۰۹۱۶۹۷۱۴۷۰۳ تماس گرفته شود.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی . آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۲۰۰۰۳۰۰۶۶۳۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۳ هیات اول / موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دهدشت تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد مراد یزدانی جو فرزند محمد بشماره شناسنامه ۱ صادره از چاروسا در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۴۹/۶۱ متر مربع به پلاک ۳۹۵۸ فرعی از -۵۶ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش۶ دهدشت گلزار شهدا کوی پاسداران کوچه اول سمت راست خریداری از مالک رسمی آقای فرج اله بیژن زاده محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ ،رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم ،اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۳/۰۹/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۳/۰۹/۲۸
سید عبدالرحیم موسوی اصل
رئیس ثبت اسناد و املاک دهدشت

اگهی هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۲۰۰۰۳۰۰۶۶۳۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۳ هیات اول / موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دهدشت تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای پژمان بلندگرای فرزند عبدالرشید بشماره شناسنامه ۴۲۴۰۳۸۸۵۵۴ صادره از حوزه مرکزی در ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۱۷۷/۹۵ متر مربع به پلاک ۷۸۹۷ فرعی از -۶۱ اصلی واقع در دهدشت کمربندی دوم پشت سایپا یدک خریداری از مالک رسمی آقای گرگ اله آذرکیش زارع صاحب نسق قریه دره شور محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ ،رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم ،اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۳/۰۹/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۹/۲۸
سید عبد الرحیم موسوی اصل
رئیس ثبت اسناد و املاک دهد شت

برگ سبز(شناسنامه) خودرو سواری هاچ بک سایپاQUIK Rمدل1402 به شماره موتور M159953788 و شماره شاسیNAPX212AAP1187904 و شماره پلاک ۷۱ ایران ۸۸۸ص۷۲مفقود گردیده واز درجه اعتبارساقط می باشد