

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 آگهی‌ها:
 بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان
 شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
 ۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸
 سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
 چاپ: صمیم ۳-۱۰۲-۶۵۵۸۶۸۰

سه‌شنبه ۲ بهمن ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۳۰
 ۲۰ رجب ۱۴۴۶ - ۲۱ ژانویه ۲۰۲۵
 سال بیستم / ۱۲ صفحه



عکس: شیدا پوریوسف / میزان

موزه موسیقی

سبک زندگی
توصیه کلیدی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری در زمستان



در نیمه دوم سال که احتمال ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوانزا بیشتر است، باید بیش از پیش مراقب سلامت خودتان باشید. نکات زیادی وجود دارد که می‌توانید با انجام آنها بدنتان را در برابر بیماری و ویروس ایمن کنید، از جمله:

- ۱) استرس خود را مدیریت کنید**
 تجربه نشان می‌دهد بین اضطراب و بیماری ارتباط وجود دارد. هنگامی که دچار اضطراب می‌شویم، سرماخوردگی، آنفلوانزا، تبخال و حساسیت تشدید می‌شود. استرس به خودی خود سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن نیز می‌شود.
- ۲) دست‌ها را به طور مرتب بشویید**
 به طور منظم دوش بگیرید، تا حد امکان از دست زدن به صورت خود اجتناب کنید، همیشه یک ضدعفونی‌کننده همراه خود داشته باشید و مهم‌تر از همه به یاد داشته باشید که دستان خود را به طور مرتب بشویید. با این عادات، شانس خود را برای سالم ماندن و پیشگیری از بیماری افزایش می‌دهید.
- ۳) سیستم ایمنی خود را تقویت کنید**
 مصرف مکمل‌های دارویی و خوراکی برای تقویت سیستم ایمنی، مانند ویتامین C، در فصول سرد ایده هوشمندانه‌ای برای پیشگیری از بیماری‌هاست.
- ۴) به اندازه کافی بخوابید**
 خواب کافی، اصل مهمی برای حفظ سلامت کلی است. در فصول سرد، خواب کافی و اطمینان از داشتن انرژی مورد نیاز بدن برای حفظ عملکرد روان، می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به بیماری کمک کند.
- ۵) آب فراوان بنوشید**
 خوردن غذاهای مغذی و هیدراته نگه داشتن بدن، در جلوگیری از بروز بیماری نقش بسزایی دارد. نوشیدن آب به تأمین اکسیژن برای اندام‌ها جهت عملکرد صحیح کمک می‌کند و همچنین سبب دفع سموم از بدن می‌شود.

«اب» تکرار

موجودی نسل فعلی آیفون SE روبه‌پایان است؛ آماده برای معرفی آیفون SE 4



آیفون SE جدید احتمالاً فروردین معرفی خواهد شد. «مارک گرین»، خبرنگار نشریه بلومبرگ، گزارش داده موجودی نسل فعلی آیفون SE در فروشگاه‌های اپل درحال اتمام است و این شرکت برای رونمایی از آیفون SE جدید آماده می‌شود. اخبار تصمیم اپل برای عرضه نسل جدید آیفون SE ماه‌هاست در رسانه‌ها به چشم می‌خورد. آیفون SE 4 براساس شایسی آیفون 14 ساخته خواهد شد و نسبت به نسل‌های قبلی طراحی مدرن‌تری دارد. پیش‌ازاین گفته شده بود اپل احتمالاً بهار سال جدید میلادی از آیفون SE رونمایی می‌کند و باتوجه‌کاهش موجودی آیفون SE قدیمی در فروشگاه‌های این شرکت، باید تا چند ماه آینده منتظر

تازه‌های علمی

محققان چینی با بهره‌مندی از رفتار نهنگ‌ها برای جذب شکار، یک الگوریتم هوش مصنوعی در راستای تعقیب ماهواره‌های استارلینک در فضا، ساختند. گروهی از محققان دانشگاه هوانوردی و فضاوردی جابجینگ چین طی مطالعه‌ای، ردیابی ماهواره‌های استارلینک را به دست ماهواره‌های چینی، شبیه‌سازی کردند؛ در

نهنگ فضاورد؛ شکارچی چین برای شکار استارلینک

همان‌طور که اگر اخبار را دنبال کرده باشید به ارزش کاربری نظامی صورت فلکی بزرگ استارلینک در درگیری روسیه و اوکراین پی بردید؛ گفتمنی است که در سال‌های اخیر، نظامی‌سازی فضا تشدید شده است و قدرت گرفتن آمریکا در فضا تهدیدی مهم برای حققان دانشگاه هوانوردی و فضاوردی ناچینگ چین چگونگی توانستند، ماهواره‌های استارلینک را ردیابی کنند؟ مهم است. اسپیس ایکس تا به امروز بیش از ۶۷۰۰ ماهواره استارلینک را به فضا پرتاب کرده است. نهنگ فضاورد؛ شکارچی استارلینک چینی خود در آب‌های وسیع الهام گرفته شده است.

این مطالعه به چگونگی ردیابی ۱۴۰۰ ماهواره استارلینک به کمک فناوری‌هایی مانند لیزر به دست ۹۹ ماهواره چینی پرداخته شده است. به گفته وو یونخوا، مدیر بخش کنترل هوافضا در دانشگاه هوانوردی و فضاوردی ناچینگ، استارلینک پتانسیل استفاده نظامی دارد.

وینترین

«سوسکاها» در کتابفروشی‌ها



کتاب «سوسکاها» نوشته تحسین شده اسکولاستیک موکاسونگا که روایتی تکان دهنده از نسل‌کشی در رواندا است، منتشر شد. به گزارش ایسنا، در معرفی نشر وزن دنیا از این کتاب می‌خوانیم: این کتاب روایتی شخصی و تکان‌دهنده از مجموعه حوادثی است که در نهایت به نسل‌کشی ۱۹۹۴ رواندا منجر شد. «سوسکاها» با نثری ساده اما عمیق نگاه‌شده که نه تنها داستان از کشتار دردناک خانواده نویسنده را روایت می‌کند، بلکه تصویری جامع از چگونگی شکل‌گیری یکی از تاریک‌ترین صفحات تاریخ معاصر آفریقا و جهان را ارائه می‌دهد. موکاسونگا در این اثر، با نگاهی موشکافانه نشان می‌دهد چگونه یک جامعه می‌تواند به تدریج به سمت فاجعه حرکت کند. او روایت می‌کند که چطور کوچ اجباری گروهی از مردم، در نهایت به نابودی کامل آنها انجامید. عنوان کتاب، استعاره‌ای تلخ از نگاه غیرانسانی به قربانیان است؛ انسان‌هایی که در چشم دیگران به موجوداتی پست‌تر از سوسک تنزل داده شدند. این کتاب که در ۱۶۴ صفحه به فارسی ترجمه شده است، تجربه‌ای است از آنچه نویسنده آن را «اندوه بقاء» می‌نامد. موکاسونگا، به عنوان یکی از معدود بازماندگان این نسل‌کشی، با صدایی رسا برای خانواده از دست رفته‌اش سخن می‌گوید و خواننده را با واقعیتی تلخ روبرو می‌کند: نسل‌کشی یک شبه اتفاق نمی‌افتد. او با اشاره به سرنوشت قربانیان، از سالمندان گرفته تا کودکان و نوزادان، تصویری جامع از عمق فاجعه ارائه می‌دهد و با زبانی عاری از پیچیدگی، اما سرشار از احساس، خواننده را به درک عمیق‌تری از این رویداد تاریخی می‌رساند. «سوسکاها» گرچه روایتی از یک نسل‌کشی خاص است، اما درس‌هایی جهانی در خود دارد. این کتاب یادآوری می‌کند که چگونه بشریت می‌تواند بارها و بارها در آزمون انسانیت شکست بخورد. به قول نویسنده که در جایی از کتاب می‌نویسد: «کاش می‌توانستم این صفحه را با انگش‌هایم بنویسم.» این اثر که پیش از این نیز با استقبال منتقدان روبرو شده، نه تنها سندی تاریخی، بلکه هشدار برای نسل‌های آینده است تا درک کنند چگونه نفرت و تعصب می‌تواند به تدریج راه را برای فجایع انسانی هموار کند. اسکولاستیک موکاسونگا در سال ۱۹۵۶ در رواندا متولد شد. او از کودکی خشونت و تحقیر ناشی از درگیری‌های قومی در کشورش را تجربه کرد. در سال ۱۹۶۰، خانواده‌اش مجبور به نقل مکان به منطقه آلوده و توسعه‌نیافته بوگسرا در رواندا شدند. موکاسونگا بعدها مجبور شد مدرسه مددکاری اجتماعی در بوتاره را ترک کند و به بوروندی فرار کند. او در سال ۱۹۹۲، تنها دو سال قبل از نسل‌کشی خوین توتسی‌ها در رواندا، به فرانسه مهاجرت کرد. پس از این فاجعه، موکاسونگا متوجه شد که ۳۷ نفر از اعضای خانواده‌اش در جریان نسل‌کشی به قتل رسیده‌اند. موکاسونگا با فرار به فرانسه توانست از سرنوشت تلخ بسیاری از هم‌قومانش نجات یابد و به عنوان یکی از معدود بازماندگان خانواده‌اش، زندگی جدیدی را در تبعید آغاز کند. او بعدها به عنوان نویسنده‌ای مطرح در فرانسه شناخته شد و جوایز ادبی متعددی را به خود اختصاص داد. «سوسکاها» در ۱۶۴ صفحه و توسط حمید هاشمی کهندانی به فارسی ترجمه شده و با قیمت ۲۳۰ هزارتومان عرضه شده است.

تجدید مناقصه شماره ۱۴۰۲/۶۰ (مرتب سوم) (یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی)

شرکت مخابرات ایران - منطقه فارس در نظر دارد نسبت به خرید ۵ دستگاه دیزل ایرانی (50KVA) ژنراتور با قدرت ۵۵(KVA) همراه با کانوپی (سایلنت) بر اساس مشخصات موجود در اسناد از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه تولیدکنندگان حقوقی داخلی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید. متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر به پرتال این منطقه به آدرس FA.TCI.IR مراجعه نمایند.

ردیف	شرح	واحد	تعداد	واحد قیمت	مجموع قیمت
۱	دیزل ژنراتور ۵۰ کیلووات	تک	۵	۱۰۰۰۰۰۰	۵۰۰۰۰۰۰
۲	کانوپی دیزل ژنراتور	تک	۵	۲۰۰۰۰۰۰	۱۰۰۰۰۰۰۰
۳

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۶۸۸۷/۱۴۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دهمدهت تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای کمال رستی فرزند علی بشماره شناسنامه ۴۲۴۰۴۲۷۹۶۲ صادره از دهمدهت نسبت به ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۸۶.۶۰ متر مربع به پلاک ۳۹۵۹ فرعی از ۵۶- اصلی قطعه ۲ بخش ۶ دهمدهت خیابان آب و فاضلاب آب ۳ فرعی دوم سمت راست 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 میبایند 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: ۱۴۰۳/۱۰/۱۶
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۱/۰۲
 سید عبدالرحیم موسوی اصل - رئیس ثبت اسناد و املاک دهمدهت