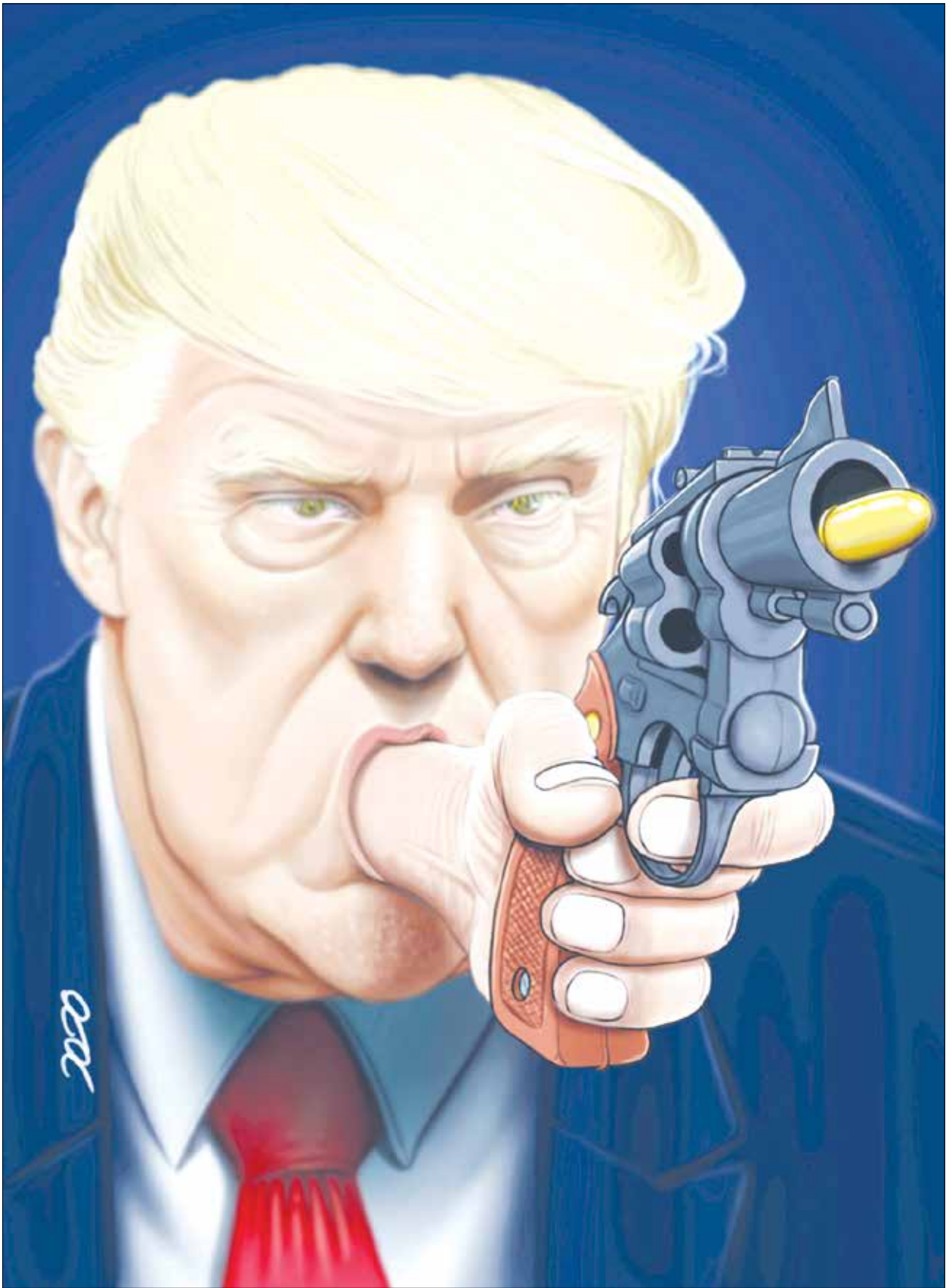




زبان زور

طرح: محمد طحانی

سبک زندگی

چرا بعد از خانه‌تکانی خسته‌ایم؟



خانه‌تکانی یکی از سنت‌های دیرینه در فرهنگ ماست که برای استقبال از فصل نو انجام می‌شود. اما چرا پس از صرف ساعت‌ها تلاش برای تمیز کردن و مرتب کردن خانه، احساس خستگی عمیق‌تری می‌کنیم؟ در این مطلب بررسی می‌کنیم که چرا بعد از تمیزکاری احساس خستگی می‌کنیم و چگونه می‌توان آن را کاهش داد.

به گزارش ایرنا، خانه‌تکانی نه تنها عمل پاکسازی فیزیکی قضا است، بلکه جلوه‌ای از تغییر و تحول در زندگی ما نیز محسوب می‌شود. با این حال، بسیاری از ما پس از یک شب زود بیداری و روزی طولانی در رانندگی خانه‌تکانی، احساس خستگی و کسالت می‌کنیم. این ویژگی از نظم‌دهی به عوامل مختلفی است؛ از کار بدنی زیاد و فشار روانی ناشی از نظم‌دهی به اوقات انتظار خردمان در نتیجه نهایی. در این مقاله، به بررسی علل این خستگی و راهکارهایی برای برآوردن آن خواهیم پرداخت. تا بتوانیم بعد از خانه‌تکانی نه تنها بکر بلکه کاملاً تازم، بلکه شاد و تازگی و نشاط را نیز تجربه کنیم.

حرکات نادرست بدن: خم شدن زیاد، بلند کردن اجسام سنگین با کمر، ایستادن طولانی

کمبود آب بدن: از دست رفتن آب بدن با فعالیت زیاد و تعریق
استرس و فشار ذهنی: برنامه ریزی نامناسب، عجله و یک ذهن خسته
استفاده از مواد شیمیایی قوی: سردرد و خستگی با بعضی از شوینده‌ها
حرکات بدن را درست انجام دهید

هنگام خم شدن، زانو‌ها را خم کنید، نه کمر را
نگه داشتن اجسام سنگین برای حمل نزدیک بدن
برای گردگیری سطوح بالا، از چهارپایه استفاده کنید نه کشیدن بدن
مثال: وقتی جابجایی می‌کنید، دسته جارو را متناسب با قد تنظیم کنید تا مجبور
نباشید خم شوید.

از قانون ۱۰۵۰ استفاده کنید
بعد از هر ۵ دقیقه کار، ۱۰ دقیقه استراحت
انجام حرکات کششی یا دراز کشیدن در این ۱۰ دقیقه
بدن را هیدراته نگه دارید
نوشیدن یک لیوان آب یا دمنوش هر یک ساعت
خوردن نوشیدنی‌های پرترشک ممنوع به دلیل افت ناگهانی انرژی
تغذیه مناسب داشته باشید
خوردن یک میان‌وعده سبک مثل میوه، آجیل یا ماست قبل از شروع کار
بعد از خانه‌تکانی مصرف غذاهای سرشار از پروتئین (مثل تخم‌مرغ، گوشت، حبوبات) برای باز یابی عضلات
در پایان خانه‌تکانی، ریکاوری کنید
دوش آب گرم برای شل شدن عضلات
حرکات کششی ملایم برای جلوگیری از کوفگی
گذاشتن بام‌ها برای چند دقیقه بالاتر از سطح بدن برای بهبود جریان خون

ماشین بازی

معرفی مورگان سوپراسپرت، خودرویی کاملاً جدید برای رقابت با پورشه ۹۱۱



جدیدترین محصول مورگان هرچند همچنان از پیشرانۀ بامو استفاده می‌کند ولی تغییرات بزرگی را تجربه کرده و با قیمت ایۀ ۱۰۵ هزار پوند عرضه خواهد شد.

مورگان از خودروی جدید و پرچمدار خود با نام سوپراسپرت ۳۰۰ نامی کرده است. این ماشین که جانشین، مدل پلاس سیکس خواهد بود، این‌قدر نسبت به مدل قبلی کرده که به عنوان خودروی کاملاً جدید شناخته می‌شود. همچنین برای این خودرو نام جدید سوپراسپرت انتخاب شده تا از مدل پلاس ۳۰۰ فرار پیدا کند. سوپراسپرت ۳۰۰ پلاس سیکس یکسان بود و بیشتر متمایز نبود. هدف مورگان از ساخت این مدل جدید آن‌که یک خودروی پرطرفدار برای رقابت مستقیم‌تر در بازار جهانی خودرو مثل بورشه ۹۱۱ کاررا و آستون‌میرین و نتایج داشته است.

زدهای علمی

عرضه یک دستیار هوشمند برای گیمرها که معلوم نیست چه می‌کند!

گفته می‌شود شرکت مایکروسافت در حال ساخت یک دستیار هوش مصنوعی کوپایلت (Copilot) برای گیمرها است، اما مشخص نیست قرار است دقیقا چه کاری انجام دهد.

به گزارش ایسنا، شرکت مایکروسافت به تازگی اعلام کرد است که «Copilot»، یک دستیار مجهز به هوش مصنوعی که به عنوان روشی جدید برای کمک به بازیکنان برای بهتر شدن در بازی‌های مورد علاقه خود معرفی می‌شود، در حال بررسی است. این شرکت می‌گوید مردم را از طریق بازی‌ها همراهی می‌کند و نکات، راهنماها و اطلاعات مفیدی را در طول مسیر ارائه می‌دهد. مایکروسافت می‌گوید می‌تواند به مردم کمک کند بازی‌ها را با «گپری» (Copilot) و مشکل‌های همیشگی طولانی و پیچیده بودن این امر حل کند. بازیگر «ریگی (Copilot)» به عنوان بخشی از برنامه تلخن همراه ایکس‌باکس (Xbox) در دسترس خواهد بود. ففقیف نیسیسم که چگونه کار می‌کند، برخی ویدئوهای نمایشی وجود دارد، اما آنها فقط مفهومی هستند. به عنوان مثال یکی نشان می‌دهد که «کوپایلت» توصیه می‌کند که به اعضای تیم باشد. در ویدئوی دیگری می‌بینیم که دستیار هوش مصنوعی به سؤالاتی درمهای ساخت در بازی مشهور Minecraft پاسخ می‌دهد. این ویدئوها همچنین نشان‌دهنده «کوپایلت» برخی قلب‌ها را نیز در بازی فعال می‌کند. مایکروسافت می‌گوید که «کوپایلت» به بازی شما را از طریق یک بازیچه‌ساز برنامه‌یبنند تا راهنمایی‌های می‌درنگ ارائه دهد. شخص نیست که چگونه کار می‌کند یا چه نوع اطلاعاتی را می‌تواند تهیه کند. هیچ‌یک ذکر شده در هنگام راندانازی نسخه اولیه در دسترس نخواهند بود، بنابراین ما بازیکنان می‌توانند با این قابلیت چه کاری انجام دهند. در هر صورت، ریگی (Copilot)» در ماه آوریل در دسترس کاربران Xbox Insider قرار خواهد گرفت. مایکروسافت می‌گوید با توجه به بازخورد مثبت پهبود خواهد یافت و هنگامی که این شرکت برخی از ویژگی‌ها را در دسترس بازیکنان بیشتری قرار خواهد گرفت.

همچنین امروز خبر داد که برنامه Xbox Play Anywhere اکنون اجازه دسترسی به بازی را می‌دهد. این یک سرویس چند پلتفرمی است که به افراد امکان می‌دهد تا یک لایکس باکس و رایانه شخصی خود لذت ببرند. این پلتفرم حتی ذخیره‌ها، پیشرفت‌ها در خود نگه می‌دارد.



آگهی فراخوان شرکت فولاد مبارکه اصفهان

ردیف	نوع آگهی	شماره	موضوع	مهلت ارسال مدارک
۱	مناقضه عمومی	۴۸۵۹۵۹۶۲ ۴۸۵۹۵۹۶۳	طراحی و مهندسی ، تهیه و تدارک تجهیزات و قطعات بدکی ، ساخت، حمل، نصب، تست و راه اندازی ، آموزش و تضمین عملکرد پروژه یک دستگاه بسته بندی کلاف مربوط به واحد بسته بندی نورد سرد به صورت EPC	۱۴۰۴/۰۱/۳۱
۲	مناقضه عمومی	۴۸۶۱۶۰۹۱	انجام عملیات رابرابرینینگ حوضچه ها و عایق ضد اسید، روکش و سنگریزی غلظکهای پلی بوتران، مخازن، قیف ها و تجهیزات خطوط تولید درناحیه نورد سرد و سایر نواحی شرکت فولاد مبارکه	۱۴۰۴/۰۱/۱۷
۳	مناقضه عمومی	۴۸۶۱۳۷۹	توسعه، تعمیرات و بازسازی اماکن و زیرساخت های ورزشی مجموعه صفائیه	۱۴۰۴/۰۱/۲۲
۴	مناقضه عمومی	۴۸۶۱۳۷۳	توسعه، تعمیرات و بازسازی اماکن و زیرساخت های ورزشی مجموعه نقش جهان	۱۴۰۴/۰۱/۲۲
۵	مناقضه عمومی	۴۸۶۰۹۸۸۵	عملیات بهینه سازی پروژه کارگاه برش قراضه و خرسک شرکت فولاد مبارکه	۱۴۰۴/۰۱/۲۲
۶	مناقضه عمومی	۴۸۶۱۶۶۴۱	خرید سه ردیف پرس و گیوتین هیدرولیک مربوط به آزمایشگاه نورد گرم ۲ شرکت فولاد مبارکه	۱۴۰۴/۰۲/۱۳

شماره ۳۱۵۲۷۳۳۶۹۰ - منوی خرید و تامین کنندگان، مناقصات مراجعه و طبق راهنمای موجود، نسبت به انتخاب مناقصه مورد نظر از طریق سیستم ارتباط با تأمین کنندگان (SRM) اقدام نماید. اطلاعات سایر فراخوانها از طریق سایت شرکت، قسمت اطلاعیه ها و کانال فراخوان های شرکت در شبکه های اجتماعی پهنشانی @ads_msc قابل دسترسی می باشد.

رابط عمومی شرکت فولاد مبارکه اصفهان : ۰۹۰۱۰۰۴۲۶۲۷ - ۰۳۱۵۲۷۳۳۶۹۰

وابط عمومی شرکت فولاد مبارکه اصفهان: ۰۳۱۵۲۷۳۳۶۹۰ - ۰۹۰۱۰۰۴۲۶۲۷

روابط عمومی شرکت فولاد مبارکه اصفهان
۱۴۰۳-۵۸

«اپ» تڪار

با افشاگری، یک کاربر ناشناس، در شبکه X

آیفون ۱۷ ایر چقدر نازک تر خواهد بود؟



در حال حاضر عنوان باریک‌ترین گوشی موجود در بازار، به Tecno Spark Slim اختصاص یافته که تنها ۵.۷۵ میلی‌متر ضخامت دارد؛ اما در صورتی که اپل بتواند موبایلی باریک‌تر از این موبایل بسازد، عنوان سازنده باریک‌ترین گوشی موجود در بازار را مال خود خواهد کرد.

اخیراً تصاویر جدیدی منتشر شده که در آن مدل آیفون ۱۷ ایر به نمایش درآمده است. در یکی از این تصاویر، با قرار گرفتن این مدل در کنار آیفون ۱۶ پرو مکس، مشخص است که جدیدترین مدل آیفون چقدر باریکتر خواهد بود.

البته با دیدن این تصویر باید در نظر داشت
باشید که آیفون ۱۶ پرومکس هم اصلاً گوشی
یقر و قطوری نیست و قطر آن تنها ۸.۲۵
میلی‌متر است. بدین ترتیب و با در ذهن داشتن
این مقایسه بهتر می‌توانید متوجه ظرافت و
باریکی موبایل جدید آیفون، یعنی آیفون ۱۷ ایر
شوید.

این تصاویر جدید توسط درد معروفی به نام Majid Bu Fashin در شهرک X، تصاویر ناخوبی را فاش می‌کند، منتشر شده است. هرچند توضیح بیشتری در مورد اینکه این عکس‌ها از کجا به دست آمده، ارائه نشده است؛ اما اگر این تصاویر صحت داشته باشند، می‌توانیم تصور نسبتاً دقیقی درباره ضحامتی که ایل در ۱۷ شهریور در عکاسی از این موبایل جدید، باوجودی که بر اساس زوایای و ترفندهای استفاده شده در عکاسی از این موبایل جدید، به دست می‌توان گفت که این عکس‌ها ۱۷ شهریور تاکنون به نظر می‌رسد که قطر آن تقریباً نصف آیفون ۱۶ پرمکس خواهد بود.

اگر این‌طور باشد، احتمالاً ضخامت آن کمی بیش از ۴.۱۲ میلی‌متر خواهد بود؛ هر چند که در شایعات قبلی، ضخامت آیفون ۱۷ ایر، حدود ۵.۵ میلی‌متر برآورد و مطرح شده بود. طبق بررسی‌های انجام شده، عدد دوم محتمل‌تر به نظر می‌رسد؛ مخصوصاً با در نظر داشتن این نکته که تا امروز هیچ کمپانی سازنده موبایلی موفق نشده تا یک گوشی موبایل با ضخامتی کمتر از ۵.۵ میلی‌متر بسازد.

هرچند که با شناختی که از برند اپل داریم و تلاش این کمپانی برای پیشگامی‌اش در دنیای فناوری، شاید اپل می‌خواهد اولین شرکتی باشد که از این سد عبور می‌کند.

در حال حاضر عنوان باریک‌ترین گوشی موجود در بازار، **Tecno Spark Slim** با اختصاص یافته که تنها ۵.۷ میلی‌متر ضخامت دارد؛ اما در صورتی که این بتواند موبایلی باریک‌تر از این موبایل بسازد، عنوان سازنده باریک‌ترین گوشی موجود در بازار را مال خود خواهد کرد؛ چرا که شایعه شده که ضخامت سامسونگ **Edge S۷**، محصول آتی این برند کره‌ای، حدود ۶ میلی‌متر خواهد بود. تا چند ماه دیگر، اطلاعات بیشتری در مورد آیفون ۱۷ برآید از جاب خواهیم شنید؛ انتظار می‌رود که آیفون ۱۷ به بازار عرضه شود. البته این احتمال وجود دارد که خبری از آیفون ۱۷ پلاس نباشد؛ چرا که احتمالاً مدل **Air** جایگزین مدل پلاس خواهد شد. باید این نیز در نظر داشت که تصاویر فاش شده از برخی از گوشی‌ها که هنوز به بازار عرضه نشده‌اند، ممکن است در حد یک طرح و مدل باشند و معمولاً طراحی نهایی نیستند؛ از همین رو این احتمال وجود دارد که در این طراحی‌ها تغییراتی نیز ایجاد شود. هرچند که در هر حال می‌توانند نگاهی ابتدایی به گوشی باریک و طراحی آیفون ۱۷ را اختیار ما قرار دهند.