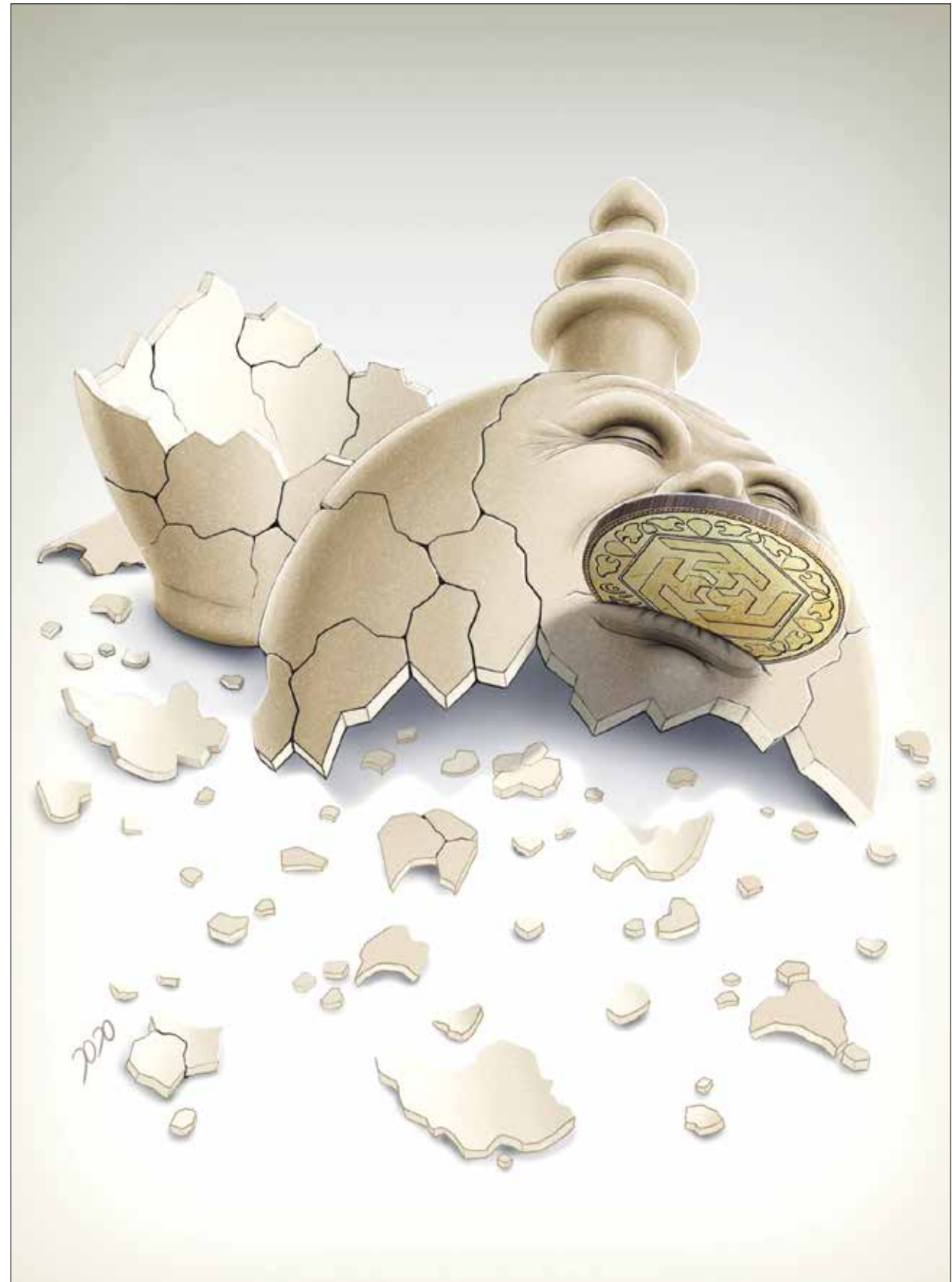




طرح: محمد طحانی

پس انداز

سبک زندگی

خانه‌تکانی سبز؛ نو کردن خانه با حداقل مصرف آب

خانه‌تکانی فرصتی برای نوسازی و تازه‌کردن فضای زندگی است، اما با مدیریت هوشمندانه و بهره‌گیری از روش‌های نوین از جمله صرفه‌جویی در مصرف آب، می‌توان این سنت را به‌گونه‌ای انجام داد که کمترین تأثیر منفی بر منابع طبیعی داشته باشد. به گزارش ایرنا، با نزدیک شدن به بهار و روزهای پایانی سال، زمان خانه‌تکانی برای بسیاری از خانواده‌ها فرامی‌رسد. این سنت تاریخی و فرهنگی، نه تنها فرصتی برای نظافت و نوسازی فضای زندگی است، بلکه به‌عنوان فرصتی برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی و محیط زیست نیز شناخته می‌شود. در این میان، بحران آب و دغدغه‌های محیط زیستی، ضرورت رویکردی پایدار را در فرآیند خانه‌تکانی بیش از پیش نمایان کرده است. خانه‌تکانی به‌عنوان یک سنت اسلامی و فرهنگی، در بسیاری از کشورها به‌ویژه در ایران، به‌عنوان فرصتی برای تجدید و نوسازی فضای زندگی شناخته می‌شود. با نزدیک شدن به فصل بهار، نوسازی خانه به منظور استقبال از سال جدید به یک اولویت تبدیل می‌شود. اما با توجه به بحران آب و تغییرات اقلیمی، نیاز به اجرای این فرآیند به‌صورت پایدار و کم‌هزینه از نظر منابع آبی بیش از پیش احساس می‌شود.

بحران آب و نقش آن در خانه‌تکانی

به‌رغم اینکه ایران یکی از کشورهای با منابع آبی محدود است، مصرف آب به‌ویژه در فصل‌های پایانی سال افزایش می‌یابد. بسیاری از خانواده‌ها در فرآیند خانه‌تکانی، آب زیادی مصرف می‌کنند که در برخی موارد، حتی نیاز به شستشوی وسایل و اثاثیه نیز به دلیل عدم برنامه‌ریزی مناسب به بحران آب دامن می‌زند. با در نظر گرفتن این چالش‌ها، توجه به نکات زیر در خانه‌تکانی ضروری است:

اهمیت صرفه‌جویی در آب: مصرف آب در فرآیند خانه‌تکانی می‌تواند به‌صورت چشمگیری کاهش یابد، اگر با آگاهی و برنامه‌ریزی صحیح انجام شود. آب یکی از منابع حیاتی است و حفظ آن در برابر بحران‌های آتی باید در اولویت قرار گیرد. با بهره‌گیری از روش‌های نوین و ساده، می‌توان به نتایج مطلوبی در خانه‌تکانی دست یافت. بر اساس آمارهای موجود، سرانه مصرف کل آب شرب در ایران ۳۳۵ لیتر به‌ازای هر نفر در شبانه‌روز است. این رقم در برخی کلان‌شهرها مانند تهران به بیش از ۲۴۵ لیتر می‌رسد. همچنین، متوسط مصرف آب یک خانواده چهار نفره ایرانی در روز ۶۲۰ لیتر است.

تأثیر خانه‌تکانی بر مصرف آب

در ایام پایانی سال و هم‌زمان با خانه‌تکانی، مصرف آب در برخی مناطق تا ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد. این افزایش مصرف، فشار مضاعفی بر منابع آبی کشور وارد می‌کند.

ایده‌های نوین برای خانه‌تکانی سبز

- برنامه‌ریزی و زمان‌بندی: با تدوین یک برنامه منظم، می‌توان از انجام هم‌زمان چند کار پرمصرف جلوگیری کرد و مصرف انرژی را کاهش داد.
- استفاده از مواد شوینده سازگار با محیط زیست: این مواد علاوه بر کاهش آلودگی، نیاز به آب کمتری برای شست‌وشو دارند.
- تعمیر و نگهداری تجهیزات: پیش از آغاز خانه‌تکانی، از سلامت شیرآلات و لوله‌ها اطمینان حاصل کنید تا از نشت آب جلوگیری شود.
- بهره‌گیری از ابزارهای کم‌مصرف: استفاده از جاروبرقی‌ها و ماشین‌های لباس‌شویی با برچسب مصرف انرژی پایین، به کاهش مصرف برق کمک می‌کند.
- جمع‌آوری آب باران: در صورت امکان، می‌توان از آب باران برای شست‌وشوی حیاط و فضای باز استفاده کرد.
- خشک‌شویی به‌جای شست‌وشو: برای تمیزکردن پرده‌ها و فرش‌ها، به‌جای شست‌وشوی خانگی، از خدمات خشک‌شویی استفاده کنید که مصرف آب کمتری دارد.
- آموزش و آگاهی‌بخشی: اعضای خانواده را نسبت به اهمیت صرفه‌جویی در مصرف آب و برق آگاه کنید و از آن‌ها بخواهید در این مسیر همراهی کنند.
- نظافت وسایل بدون آب: می‌توان برای نظافت وسایل و پنجره‌ها از دستمال‌های مرطوب و محلول‌های پاک‌کننده طبیعی که نیاز به آب ندارد، استفاده کرد.

نتایج و تأثیرات مثبت

اجرای خانه‌تکانی با رویکردی پایدار و کم‌مصرف نه‌تنها به حفظ منابع آبی کمک می‌کند، بلکه نشانه‌ای از مسئولیت اجتماعی خانواده‌ها و جامعه در قبال محیط زیست خواهد بود. به‌علاوه، با نوسازی فضاهای زندگی به طرز بهینه، افراد احساس رضایت بیشتری از فضای زندگی خود خواهند داشت.

خانه‌تکانی با صرفه‌جویی در مصرف آب نه‌تنها به حفظ منابع طبیعی کمک می‌کند، بلکه به ما این امکان را می‌دهد تا به‌عنوان یک جامعه، در راستای حفاظت از محیط زیست قدم برداریم. با روش‌ها و تکنیک‌های ذکر شده، می‌توانیم سنت خانه‌تکانی را با هدفی پایدار و مسئولانه ادامه دهیم و خانه‌هایی زیبا و دوستانه‌تر برای خود و نسل‌های آینده بسازیم.

«اب»تکار

آیفون ۱۷ پرو مکس شاید با نام آیفون ۱۷ اولترا به بازار بیاید



شایعات جدید حاکی از آن است که آیفون ۱۷ اولترا ممکن است جایگزین آیفون ۱۷ پرو مکس شود.

در سال‌های اخیر، شایعاتی درباره معرفی مدل فوق‌العاده پیشرفته‌ای از آیفون با نام اولترا منتشر شده بود که می‌تواند جایگزین مدل آیفون پرو مکس شود یا در کنار آن به بازار بیاید.

گزارشی تازه این شایعه را برای سری آیفون ۱۷ مطرح کرده است. براساس گزارش «Macrumors» اطلاعاتی که در شبکه‌های اجتماعی مانند Weibo فاش شده است و منبعی آگاه به نام «yexu1۱۲۳» در وبلاگ «Naver» منتشر کرده، مدعی است اپل سال ۲۰۲۵ آیفون ۱۷ اولترا عرضه خواهد کرد. این مدل تغییراتی خواهد داشت که به‌صورت خلاصه شامل موارد زیر می‌شود:

تحلیلی‌گری به نام «جف پو» اکتبر اعلام کرده بود آیفون ۱۷ پرو مکس جزیره داینامیک کوچک‌تری خواهد داشت اما این ادعا را تحلیلی‌گر دیگری به نام «مینگ‌چی کو» رد شد. البته گزارش امروز ادعا می‌کند حجم سفارش قطعات برای این تغییر کافی نیست تا هم آیفون ۱۷ پرو و هم آیفون ۱۷ پرو مکس را پوشش دهد؛ به همین دلیل فقط مدل اولترا این تغییر را دریافت می‌کند.

این گزارش همچنین تأکید می‌کند فقط مدل اولترا از سیستم خنک‌کننده محفظه بخار بهره می‌برد اما برخی منابع دیگر ادعا کرده‌اند این ویژگی برای هر ۲ مدل پرو یا حتی برای تمام مدل‌های آیفون ۱۷ ارائه خواهد شد.

درنهایت، این گزارش می‌گوید مدل اولترا ضخیم‌تر از آیفون ۱۷ پرو خواهد بود؛ زیرا یک باتری بزرگ‌تر دارد.

این ادعا تاکنون فقط درباره آیفون ۱۷ پرو مکس مطرح شده است. همچنین باید منتظر اطلاعاتی باشیم که نشان می‌دهد. هنوز مشخص نیست اپل واقعاً این تغییر نام را اعمال کند اما می‌دانیم در نسل‌های قبلی نیز درباره این نام‌گذاری بحث‌هایی شده است.

برای تأیید این شایعات، باید منتظر اطلاعات بیشتری از منابع معتبر باشیم و ببینیم اپل در رویداد معرفی آیفون ۱۷ که معمولاً سپتامبر (شهریور) برگزار می‌شود، چه چیزی معرفی خواهد کرد.

تازه‌های علمی

ماموریت باز گرداندن فضاوردان محبوس‌شده ناسا پرتاب شد



«اسپیس ایکس» ماموریت امدادی «کرو-۱۰» را برای بازگرداندن فضاوردان محبوس‌شده ناسا به سوی ایستگاه فضایی بین‌المللی پرتاب کرد.

به گزارش ایستا، چهار فضاورد روز ۱۴ مارس راهی ایستگاه فضایی بین‌المللی شدند تا خدمه کپسول «استارلاینر» (Starliner) را که از تابستان گذشته منتظر بازگشت به زمین هستند، به خانه بیاورند. به نقل از اسپیس، شرکت «اسپیس ایکس» (SpaceX) کپسول «دراگون» (Dragon) را با موشک «فالکون ۹» (Falcon ۹) از مرکز فضایی کندی ناسا در فلوریدا پرتاب کرد. این ماموریت موسوم به «کرو-۱۰» (Crew-۱۰) حامل «آن مک‌کلین» (Anne McClain) فرمانده ماموریت و «نیکول آیر» (Nichole Ayers) خلبان مأموریت بود که هر دو از فضاوردان ناسا هستند و همچنین، متخصصان ماموریت «تاکویا اونیشی» (Takuya Onishi) فضاورد ژاپن و «کیریل پسکوف» (Kirill Peskov) فضاورد روسیه را به همراه داشت. این چهار نفر برای یک ماموریت ۶ ماهه در ایستگاه فضایی بین‌المللی خواهند ماند و فضاوردان ماموریت «کرو-۹» و دو فضاورد ناسا که برای مدت غیرمنتظره‌ای در آزمایشگاه مداری مانده‌اند، به زمین باز خواهند گشت. «بوچ ویلمور» (Butch Wilmore) و «سونی ویلیامز» (Suni Williams) فضاوردان ناسا ژوئن گذشته با فضاییمی استارلاینر شرکت «بوئینگ» (Boeing) به ایستگاه فضایی بین‌المللی رسیدند و انتظار می‌رفت پس از ماندن تا حدود ۱۰ روز در مدار، به زمین بازگردند اما مشکلات استارلاینر باعث شد که ناسا در سپتامبر گذشته آن را بدون سرنشین به زمین بازگرداند. ویلمور و ویلیامز از آن زمان در ایستگاه فضایی بین‌المللی مانده‌اند تا منتظر سفر بازگشت به خانه باشند.

کرو-۱۰ در ابتدا قرار بود روز ۱۲ مارس به فضا پرتاب شود اما بروز مشکل در تجهیزات زمینی این تلاش را متوقف کرد. با صعود موشک به آسمان، موتورهای آن حدود ۲.۵ دقیقه پس از بلند شدن خاموش شدند و به دنبال آن جدا شدن مرحله اول و صعود تقویت‌کننده انجام شد. مرحله اول موشک تقریباً پنج دقیقه بعد در منطقه فرود اسپیس ایکس در کیپ کاناولر فرود آمد.

مرحله دوم فالکون ۹ پس از جدایی از مرحله اول، به کار خود ادامه داد و کپسول دراگون را به همراه خدمه آن به مدار پایین زمین رساند تا به ایستگاه فضایی بین‌المللی برسند.

ورود کرو-۱۰ به ایستگاه فضایی بین‌المللی در اواخر شب ۱۵ مارس یک نقطه عطف مهم را در آماده‌سازی برای بازگرداندن برخی از ساکنان کنونی ایستگاه در اسرع وقت رقم خواهد زد.

انتشار رمان‌های مصور «میرانا»



همراه خود، یک فرشته و یک جن، وارد نبرد با یک «متراض» اهریمنی می‌شود که سپاهی از دیوها و شیاطین را در اختیار داشته و قصد دارد با گشودن دروازهٔ اساطیری سلیمان نبی، مسیر مسدود اجنه ترمزکننده را گشوده و به قدرت برتر و مطلق دست پیدا کند. قهرمان داستان که با کارگیری طلسم‌ها مقابیل

متراض و جن‌های او ایستاده، باید به فکر نجات «میرانا» زنی که عاشقش شده هم باشد و...

در دیگر کتاب‌های این مجموعه با داستان پریان نیز همراه می‌شویم و به خواشش روایت‌های مختلف موجودات می‌پردازیم. در بخشی از کتاب نیاسوم می‌خوانیم: «صدای جوان سفیدپوش میان روحم آونگ شد و برده به امیدوی روشن سر خود را بلند کرد که جوان تیغه کارد را به سمت روح من گرفت و زیر لب چیزی خواند و به یکباره نور باریک سفیدی از تیغه کارد او ساطع شد و بین دو ابروی روحم فرو رفت که درجا آتش اسارت ستاره شش پره از پیشانی برده پاک شد و از پس آن روحم آنی سرشار از نور و روشنی گشت که شیطان بزشکل دست از پیشانی روحک پس کشید و فوری جستی به عقب نشست.»

این مجموعه در ادامه کتاب نوجوان «هفت جن» نوشته شده است و همچون این کتاب آثار در ژانر وحشت خلق شده‌اند.

این مجموعه به همت استودیو میکما و انتشارات میرانا وارد بازار کتاب شده است.

نشر آگهی فراخوان پیمانکار نصب و راه اندازی سرویسی های FTTH نوبت اول



شرکت مخابرات ایران منطقه گیلان

شرکت مخابرات ایران منطقه گیلان در نظر دارد فراخوان پیمانکار نصب و راه اندازی سرویسی های FTTH را انجام دهد. متقاضیان شرکت می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به آگهی فراخوان در سایت مخابرات منطقه گیلان به آدرس: www.tci.ir و www.gi.tci.ir و www.setadiran.ir یا برای خرید اسناد به اداره خرید و قراردادهای مخابرات منطقه گیلان به آدرس: رشت -چهارراه گلसार، ساختمان سردار شهید حاج قاسم سلیمانی، طبقه ۳ مراجعه نمایند. تلفن تماس: ۰۱۳-۳۲۱۳۲۳۳۰-۱۳

نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۲/۲۷ نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۲/۲۸

۱۱۳۸۳

مدیریت پشتیبانی و تدارکات – مخابرات منطقه گیلان

آگهی مزایده – نوبت اول



سازمان توسعه و عمران گیلان

اداره کل آموزش فنی و حرفه ای گیلان

اداره کل آموزش فنی و حرفه ای لرستان در راستای بند(ه) تبصره(۱۱) قانون بودجه سال ۱۴۰۲ کل کشور، در نظر دارد املاک مزاد خود را به شرح جزئیات مندرج در سامانه تدارکات الکترونیک دولت(ستاد) به آدرس www.setadiran.ir بر اساس قیمت کارشناسی و از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان شرکت در مزایده می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر و ارائه پیشنهاد قیمت تا ۱۰ روز پس از تاریخ درج آگهی، به سامانه مذکور مراجعه نمایند.

ردیف	مشخصات ملک	شهرستان	کاربری	آدرس/ وضعیت سند	مترائ (متر مربع)	قیمت کارشناسی	شرکت در مزایده درصد تضمین
۱	مرکز آموزش فنی و حرفه ای روستای دارابی	خرم آباد	کارگاهی	روستای دارابی- سند تک برگ ۲۴/۱۱۹۶	۱۵۱۴/۶۳	۳۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۶۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	مرکز آموزش فنی و حرفه ای چمن سلطان	الیگودرز	مسکونی	شهر چمن سلطان- سند تک برگ ۴۱/۱۳۳۵	۱۶۰۰	۳۱/۴۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۵۷۱/۰۰۰/۰۰۰
۳	مرکز آموزش فنی و حرفه ای ویسیان	ویسیان	مسکونی	شهرستان چگنی- شهر ویسیان	۳/۸۰۳	۲۹/۳۷۵/۰۰۰/۰۰۰	۱/۴۶۸/۷۵۰/۰۰۰

توضیح: املاک فوق با وضعیت موجود به فروش می رسند و بازدید متقاضیان از املاک الزامی است. هزینه های کارشناسی و درج آگهی در جراید، به عهده برنده مزایده می باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۶۶-۳۳۲۱۸۵۷۸ تماس حاصل شود.

شناسه آگهی: ۱۸۹۹۳۷۸

نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۲/۲۷

نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۱/۱۷

اداره کل آموزش فنی و حرفه ای لرستان

۱۱۳۸۳