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 / ۱۸ تیر ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۴۹
۱۳ محرم ۱۴۴۷ - ۹ جولای ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

جلوگیری از کم‌آبی بدن در تابستان با نوشیدنی هیدراتاسیون

مدیریت چالش‌های هیدراتاسیون در تابستان با مصرف منظم آب و حتی آب‌های طعم‌دار، تعادل مایعات بدن را حفظ کرده و از عوارض کم‌آبی جلوگیری می‌کند.

به گزارش خبرآنلاین، فصل تابستان با افزایش دما و تعریق، نیاز به حفظ تعادل مایعات بدن را به چالش می‌کشد. در پلتفرم‌های اجتماعی نظیر اینستاگرام و تیک‌تاک، چالش‌های هیدراتاسیون با استفاده از نوشیدنی‌های متنوع و خلاقانه به‌عنوان راهکاری برای جلب توجه به این موضوع مطرح شده‌اند.

اهمیت هیدراتاسیون

تعریق بیش از حد در دماهای بالای ۳۰ درجه سانتی‌گراد می‌تواند منجر به از دست دادن آب و الکترولیت‌هاشود.

بر اساس مطالعات، بدن روزانه به حداقل ۲.۵ تا ۳ لیتر آب نیاز دارد که در تابستان ممکن است تا ۴ لیتر افزایش یابد. کمبود آب می‌تواند به کم‌آبی، خستگی، و اختلال در عملکرد شناختی منجر شود.

نوشیدنی‌های پیشنهادی برای هیدراتاسیون

چالش‌های هیدراتاسیون اغلب شامل مصرف نوشیدنی‌هایی نظیر آب طعم‌دار با خیار و نعنا یا لیموناد بدون شکر است. این روش‌ها جذب مایعات را افزایش می‌دهند، زیرا طعم‌دهی طبیعی می‌تواند انگیزه مصرف را تا ۳۰ درصد بهبود بخشد. با این حال، مصرف بیش از حد شکر در برخی نوشیدنی‌ها می‌تواند اثر معکوس داشته باشد و قند خون را مختل کند.

مصرف منظم ۲۰۰-۳۰۰ میلی‌لیتر آب هر ۱-۲ ساعت، همراه با افزودن میوه‌های کم‌شکر، توصیه می‌شود. اجتناب از نوشیدنی‌های کافئین‌دار که ادرارآور هستند، و استفاده از نمک و پتاسیم (مثل آب نارگیل) برای جبران الکترولیت‌ها ضروری است.

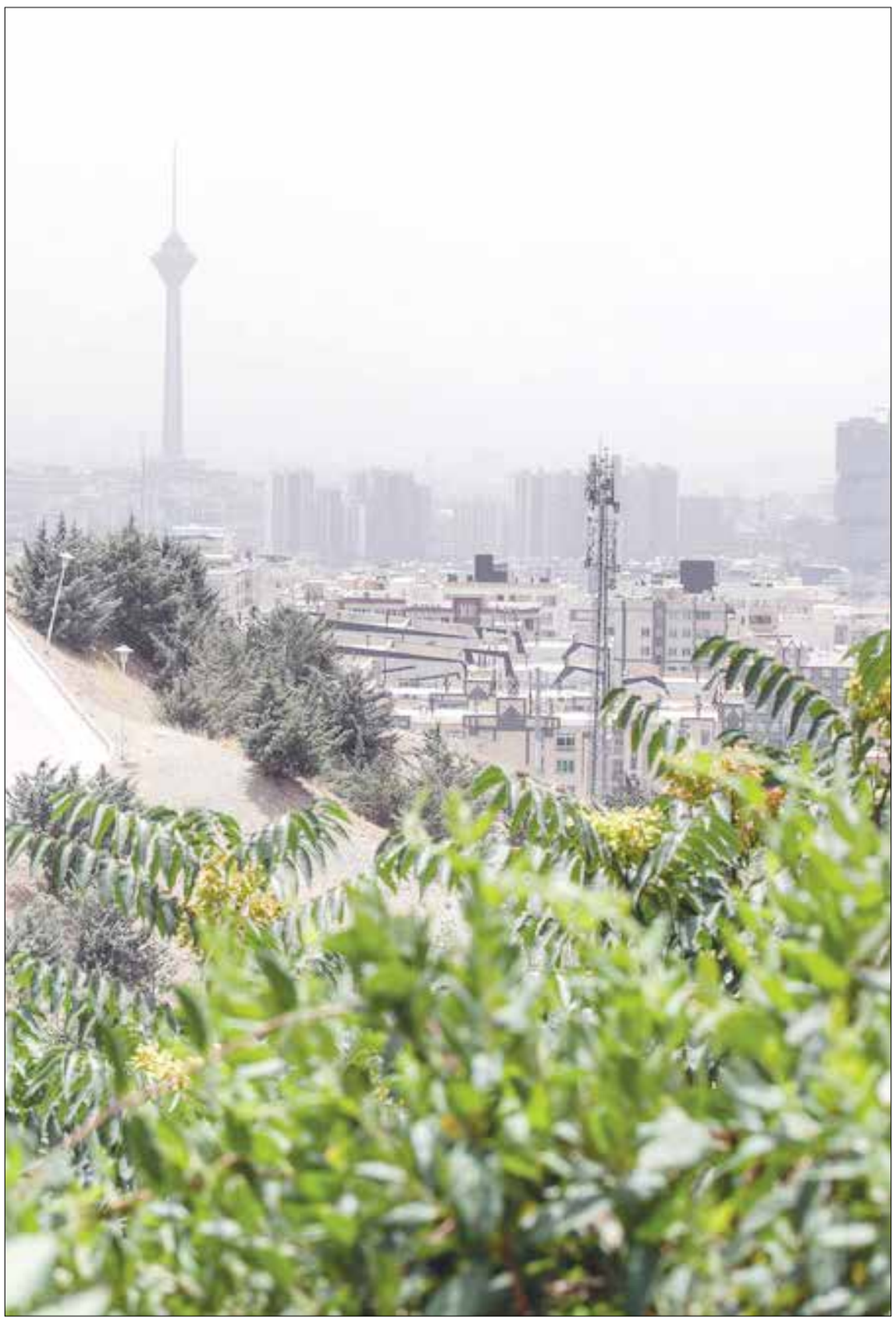
آب نارگیل: حاوی الکترولیت‌هایی نظیر پتاسیم و منیزیم است که تعادل مایعات را پس از تعریق شدید بازیابی می‌کند. مصرف ۲۰۰-۳۰۰ میلی‌لیتر پس از فعالیت بدنی توصیه می‌شود.

آب خیار و نعنا: افزودن خیار و نعنا به آب، آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش داده و طعم ملایم آن جذب مایعات را بهبود می‌بخشد. روزانه ۱-۲ لیتر قابل مصرف است.

آب لیمو بدون شکر: غنی از ویتامین C و اسید سیتریک است که به هضم و جذب آب کمک می‌کند. مصرف ۲۰۰ میلی‌لیتر هر ۲ ساعت مناسب است.

آب هویج رقیق‌شده: سرشار از بتاکاروتن و مواد معدنی است که به حفظ سلامت پوست و هیدراتاسیون کمک می‌کند. حداکثر ۱۵۰ میلی‌لیتر در روز توصیه می‌شود.

عکس‌نوشت



گرد و غبار تهران - ۱۶ تیر ۱۴۰۴

عکس: مرتضی زنگنه / ایسنا

تازه‌های علمی

«چت‌جی‌پی‌تی» به ویژگی مطالعه دسته‌جمعی مجهز می‌شود

برخی از مشترکین «چت‌جی‌پی‌تی» گزارش داده‌اند که ویژگی جدیدی برای مطالعه دسته‌جمعی در فهرست کشویی چت‌بات ظاهر شده است.

به گزارش ایسنا، ظاهراً «چت‌جی‌پی‌تی»(ChatGPT) یک ویژگی جدید را برای تبدیل شدن به یک دستیار آموزشی بهتر در پیش گرفته است. این ویژگی جدید، «Study Together» نام دارد.

به نقل از تک کرانچ، برخی از کاربران می‌گویند که این چت‌بات به جای پاسخ دادن به پرسش‌های آنها، پرسش‌های بیشتری می‌پرسد و از کاربر می‌خواهد که به آنها پاسخ دهد. برخی کاربران نیز این پرسش را مطرح کرده‌اند که آیا چت‌بات حالتی خواهد داشت که در آن بیش از یک نفر بتواند در حالت مطالعه گروهی به گفت‌وگو بپیوندد یا خیر.

شرکت «اوپن‌ای‌آی»(OpenAI) به درخواست تک کرانچ برای اظهار نظر پاسخی نداد اما چت‌جی‌پی‌تی گفت: اوپن‌ای‌آی رسماً اعلام نکرده است که ویژگی Study Together چه زمانی در دسترس خواهد بود یا این که برای همه کاربران در دسترس خواهد بود یا این که به نسخه «چت‌جی‌پی‌تی پلاس»(ChatGPT Plus) نیاز خواهد داشت یا خیر. این ویژگی جالب است زیرا چت‌جی‌پی‌تی به سرعت به یک عنصر اصلی در آموزش و پرورش، خواه به روش‌های سودمند و خواه نه چندان سودمند تبدیل شده است. آموزگاران از چت‌جی‌پی‌تی برای مواردی مانند برنامه‌ریزی درسی استفاده می‌کنند. دانش‌آموزان می‌توانند از چت‌جی‌پی‌تی مانند یک معلم خصوصی بهره ببرند یا از آن برای نوشتن مقاله‌های خود استفاده کنند. برخی حتی گفته‌اند که چت‌جی‌پی‌تی ممکن است آموزش عالی را از بین ببرد.

به مناسبت روز ادبیات کودکان و نوجوانان کتاب راز گل‌های افسانه‌ای به عنوان ادبی برای کودکان و نوجوانان

کتاب راز گل‌های افسانه‌ای اثر حسنعلی معینی، یکی از آثار ارزشمند ادبیات کودک و نوجوان ایران است که با نثری روان و داستانی جذاب، مخاطبان را به دنیایی پر از رمز و راز می‌برد. حسنعلی معینی، نویسنده‌ای توانمند است که در این کتاب، با تلفیق عناصر طبیعت و افسانه‌های کهن، داستانی آموزنده و سرگرم‌کننده خلق کرده است. این کتاب مورد استقبال بسیاری از کودکان و جتی والدین قرار گرفته، و می تواند به عنوان اثری تأثیرگذار در ادبیات کودک در ایران شناخته می‌شود.

ماهیت و درونمایه کتاب

داستان راز گل‌های افسانه‌ای حول محور گلی اسرارآمیز می‌چرخد که رازی بزرگ در خود پنهان کرده است. نویسنده با استفاده از نمادهای طبیعی مانند گل‌ها، باران و کوهستان، مفاهیمی همچون امید، دوستی و پایداری را به کودکان می‌آموزد. این کتاب با زبانی ساده و تصاویر ذهنی دلنشین، مخاطب را به تفکر درباره زیبایی‌های طبیعت و ارزش‌های اخلاقی دعوت می‌کند.

ارتباط کتاب با فرهنگ بومی ایران

معینی در این اثر، از عناصر فرهنگ ایرانی بهره برده و داستان را با باورهای محلی پیوند زده است. گل‌های افسانه‌ای در این کتاب، یادآور گل‌های وحشی دامنه‌های زاگرس هستند که در افسانه‌های محلی، نقش نمادین دارند. این ارتباط عمیق با طبیعت و فولکلور ایرانی، به جذابیت کتاب افزوده و آن را به اثری ماندگار تبدیل کرده است.

تأثیر آموزشی و روان‌شناختی کتاب

این کتاب نه‌تنها یک داستان زیبا، بلکه ابزاری آموزشی برای تقویت تخیل و خلاقیت کودکان است. با روایتی که پر از کنجکاوی و کشف است، کودکان را تشویق می‌کند تا به محیط اطراف خود با دقت بیشتری بنگرند. همچنین، مفاهیمی مانند همکاری، صبر و احترام به طبیعت در لایه‌های داستان گنجانده شده که برای رشد روانی و اجتماعی نوجوانان بسیار مفید است.

جایگاه کتاب در ادبیات کودک و نوجوان

راز گل‌های افسانه‌ای نمونه‌ای درخشان از ادبیاتی است که هم سرگرم‌کننده است و هم آموزنده. در روز ادبیات کودک و نوجوان، یادآوری چنین آثاری اهمیت دارد، چرا که آن‌ها پل ارتباطی بین دنیای کودکان و ارزش‌های فرهنگی هستند. این کتاب، با ترکیب افسانه و واقعیت، اثری ماندگار است که همچنان در دل‌های خوانندگان جوان در استان‌های مختلف ایران جایگاه ویژه‌ای دارد.

شناسه آگهی : ۱۹۶۰۴۴۴

آگهی مزایده عمومی شماره ۴۴-۱۴۰۴/۴ ت (نوبت اول)

IMPASCO
سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران
شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران (سهامی خاص)

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران در نظر دارد مزایده عمومی با موضوع **"فروش ۱۰۰ هزار تن باطله های آهکی (حاصل از استخراج ماده معدنی) معدن بوکسیت سرچاوه بوکان واقع در استان آذربایجان غربی"** را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به شماره ثبت ستاد ۱۰۰۴۰۰۱۰۲۸۰۰۰۰۰۸ و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده با تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به مبلغ ۱،۵۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (یک میلیارد و پانصد و بیست میلیون ریال) (واریز نقدی یا ضمانت‌نامه بانکی) برگزار نماید. تاریخ انتشار مزایده در سامانه ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ و مهلت زمانی دریافت اسناد مزایده از سایت تا ساعت ۱۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۵ و مهلت ارائه پیشنهادات حداکثر تا ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۴ و جلسه بازگشایی پاکات صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۵ برگزار می‌گردد. علاقمندان شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام ودریافت گواهی امضای الکترونیکی باشماره۱۴۵۶ تماس حاصل نمایند ویابه آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

م الف ۱۱۹۲

شناسه آگهی : ۱۹۵۹۹۴۸ نوبت اول

آگهی مزایده عمومی (شماره فراخوان: ۱۰۰۴۰۰۱۱۰۵۰۰۰۰۰۲)

شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران
شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران

شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران – منطقه اصفهان در نظر دارد اقلام ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند:

ردیف	اقلام مزایده	مقدار تقریبی	محل نگهداری
۱	لوله‌های مستعمل ۳۰ اینچ دپو شده	۳،۳۳۰،۰۲۹ کیلوگرم	رامهرمز و باغملک

۱- محل و مکان اجرای کار: مراکز انتقال نفت شماره ۲ رامهرمز و ۳ باغملک واقع در استان خوزستان
۲- مدت اجرای کار: ۳ ماه
۳- نام دستگاه نظارت: واحد تدارکات کالا منطقه اصفهان
۴- پرداخت بهاء قرارداد به صورت حداکثر ۵ مرحله و با هماهنگی فروشنده می‌باشد.

شرایط و مدارک شرکت در مزایده :
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: به میزان ۵٪ مبلغ پیشنهادی مطابق قانون آیین نامه معاملات دولتی، آیین نامه معاملات نفت و سامانه تدارکات الکترونیک دولت به صورت یک یا ترکیبی از ضمانتنامه‌های (بند الف ماده ۴ آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/۵۰۶۵۹ مورخ ۱۳۹۴/۹/۲۲ هیأت محترم وزیران به غیر از بانک باسارگاد و سیه) پرداخت الکترونیک یا فیش بانکی می‌باشد. تضمین وجه نقد می‌بایست به شماره شبا IR ۰۹۰۱۰۰۰۰ ۴۱۰۱۰۴۶۸۷۱۲۰۲۸۴۵ بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران بنام شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت منطقه اصفهان واریز گردد. ضمناً" تاکید می گردد ضمانتنامه یا رسید وجه آن در سامانه بارگذاری گردد.
۱- درج کد اقتصادی و شناسه ملی جهت اشخاص حقوقی در پیشنهاد قیمت مندرج در سامانه ستاد الزامی می‌باشد.
۲- درج کد ملی جهت اشخاص حقیقی و داشتن کد پایگاه ملی مناقصات در پیشنهاد قیمت مندرج در سامانه ستاد الزامی می‌باشد.
۳- ارائه ضمانت‌نامه انجام تعهدات به میزان ۱۰٪ کل مبلغ پیشنهادی برنده مزایده.

زمان و نحوه دریافت اسناد مزایده از سامانه:
شرکت کنندگان مهلت دارند تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۳۱ و با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به نشانی www.setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند.
لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری مزایده از فرخوان تا انتخاب برنده از سایت مزبور انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه ستاد ، نسبت به ثبت نام و اخذ گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند و جهت عضویت یا پشتیبانی سامانه ستاد به شماره ۰۲۱۴۱۹۳۴ تماس حاصل فرمایند.

زمان و مهلت تکمیل و بارگذاری پیشنهاد در سامانه:
شرکت کنندگان می بایست تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۸ نسبت به تکمیل اسناد مربوطه و بارگذاری در سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) اقدام و اصل پاکت الف (ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار/اصل رسید واریز وجه نقد) لاک و مهر شده در مهلت مندرج در این بند به دفتر کمیسیون مناقصات نیز اقدام و رسید دریافت نمایند.

زمان و محل گشایش پاکات:
پیشنهادهای واصله در ساعت ۰۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۵ در محل کمیسیون مناقصات به آدرس: تهران- خیابان سپهبد قرنی- نرسیده به خیابان سپند- پلاک ۱۸۸- طبقه هشتم از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) بازگشایی و خوانده خواهد شد.

زمان و مکان جلسه بازدید از محل و اجناس:
جلسه توجیهی با شرکت کنندگان جهت بازدید از محل انجام کار و توضیح و تشریح اسناد و اجناس مزایده از ساعت ۱۰:۰۰ لغایت ۱۲:۰۰ در تاریخ‌های ۱۴۰۴/۰۵/۱۳ و ۱۴۰۴/۰۵/۱۴ به نشانی خوزستان- شهرستان باغملک- مرکز انتقال نفت شماره ۳ باغملک برگزار می گردد.
ضمناً متقاضیان شرکت در مزایده می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن- ۳۳۹۶۰۰۵۵-۰۳۱ تماس حاصل نمایند.

www.shana.ir www.setadiran.ir www.ioptc.ir

روابط عمومی

نوبت اول

فراخوان مناقصات عمومی ۱ مرحله ای /۱مرحله ای با ارزیابی فشرده /۲مرحله ای

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان ایلام

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان ایلام در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصات ذیل اقدام نماید:

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مدت اجرا	برآورد	مبلغ تضمین-ریال	رشته مورد نیاز
۸۳/۴۰۴/۱۳	تهیه ، خرید و حمل سنگی اساس جهت تعریض محور ارکواز ملکشاهی به ایلام	۵ ماه	۲۹/۴۹۵/۹۶۲/۰۸۰	۱/۴۷۴/۷۹۸/۱۰۴	طبق پیوست

آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه : ۱۴۰۴/۰۴/۲۳
آخرین مهلت تحویل پیشنهادات: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵
تاریخ بازگشایی پاکات : ۱۴۰۴/۰۵/۰۶
نوع تضمین: تضمین معتبر شرکت در فرآیند ارجاع کار به صورت یک یا ترکیبی از ضمانت نامه های موضوع بندهای الف ،ب،پ،ج،چ و ح ماده ۴ آیین نامه تضمین معاملات دولتی (شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ه مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ می باشد.
فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۴۰۶۷۰۶۳۷۰۷۷۶۰۷۶۵- تمرکز وجوه سپرده نزد بانک ملی مرکزی می باشد
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکات و مراحل بعد از آن از طریق 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 .
محل تحویل پاکت الف- ایلام - بلوار مدرس -اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان ایلام -واحد دبیر خانه
جهت دریافت اطلاعات مناقصه به سایت اینترنتی www.setadiran.ir , مراجعه نمایید .
تلفن تماس۰۸۴۳۳۳۶۲۹۲۲- ۰۸۴۳۳۳۳۰۱۹۵-۰۸۴۳۳۳۳۸۴۰۰- اداره پیمان و رسیدگی فاکس ۳۳۴۱۶۳۸
شناسه آگهی : ۱۹۶۱۴۴۱

روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای ایلام