ابتکار
روزنامه صبح ایران
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
شنبه / ۱۸ مرداد ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۷۳
۱۵ صفر ۱۴۴۷ - ۹ آگوست ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

## راه‌های پیشگیری از آسیب‌زایی اشعه UV بر پوست و مو

به گفته یک دکترای صلاحیت حرفه‌ای پوست و مو، اشعه ماورای بنفش (UV) بخشی از تابش خورشیدی است که گرچه برای زندگی ضروری است اما می‌تواند اثرات مخربی روی پوست و مو داشته باشد. این اشعه نامرئی به سه دسته UVA و UVB و UVC تقسیم می‌شود که UVA و UVB بیشتر، موجب آسیب به پوست می‌شوند.

دکتر سمیرا خاکشور، دکترای صلاحیت حرفه‌ای پوست و مو در گفت‌وگو با خبرآنلاین می‌گوید: اشعه UV اگرچه منبع مهمی از ویتامین D است، اما قرار گرفتن بیش‌ازحد در معرض آن می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی از جمله سرطان پوست شود.

سرطان پوست یکی از شایع‌ترین انواع سرطان‌هاست و ارتباط مستقیم با قرار گرفتن در معرض طولانی و شدید اشعه UV دارد. اشعه UV قادر است به DNA سلول‌های پوستی نفوذ کرده و باعث جهش‌های ژنتیکی شود. این جهش‌ها می‌توانند فرایندهای طبیعی تجدید سلولی را مختل کنند و احتمال بروز سلول‌های سرطانی را افزایش دهند.

### آسیب‌های پرتوهای UVA و UVB بر پوست

قرار گرفتن مکرر در معرض UV به‌خصوص پرتوهای UVA و UVB باعث کاهش تولید کلاژن و آسیب به فیبرهای الاستین می‌شوند که مسئول حفظ استحکام و انعطاف‌پذیری پوست هستند. نتیجه آن شل شدن پوست، ایجاد چین و چروک، خشکی، کاهش خاصیت ارتجاعی پوست و افتادگی پوست است. همچنین پرتو UVA با عبور عمیق‌تر از پوست، موجب تشکیل رادیکال‌های آزاد می‌شود. این مولکول‌های ناپایدار به چربی‌ها، پروتئین‌ها و DNA سلول‌ها آسیب می‌رسانند و روند پیری زودرس پوست را تسریع می‌کنند.

نور UV باعث سرکوب سیستم ایمنی موضعی پوست می‌شود و توان دفاعی آن را در برابر عفونت‌ها و سلول‌های غیرطبیعی کاهش می‌دهد. تماس با UV موجب افزایش ملانین و ایجاد لکه‌ها و کک‌ومک‌های تیره روی پوست می‌شود که معمولاً نشانه آسیب پوست است.

### راه‌های پیشگیری از آسیب‌زایی این پرتوها بر پوست

استفاده از ضدآفتاب مناسب با SPF بالا که بتواند UVA و UVB را فیلتر کند. پوشیدن لباس‌های محافظ، کلاه و عینک آفتابی در ساعات اوج تابش خورشید (۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر). اجتناب از برنزه کردن مصنوعی و استفاده از دستگاه‌های سولاریوم و بررسی مداوم پوست برای تشخیص زودهنگام تغییرات یا ضایعات غیرعادی و مراجعه به پزشک متخصص است.

### اثرات مخرب اشعه UV بر روی موها

اشعه UV می‌تواند بر روی موها هم اثرات سویی بگذارد و باعث تبخیر سریع رطوبت در ساختار مو شود. موهایی که خشکی زیادی داشته باشند شکننده و ضعیف می‌شوند و احتمال گره خوردن، موخوره و شکستن آن‌ها افزایش می‌یابد.

امواج UV به‌ویژه UVB، ساختار کراتین در ساقه مو را تخریب می‌کنند. این تخریب موجب از دست رفتن حالت طبیعی مو، مات شدن و کاهش استحکام آن خواهد شد. اشعه UV موجب اکسید شدن رنگدانه‌های مو می‌شود و این فرآیند به‌طور طبیعی باعث کم‌رنگ شدن مو، تغییر رنگ و کدر شدن آن به‌ویژه در موهای رنگ‌شده یا روشن می‌شود. کوتیکول یا لایه محافظ روی مو، اولین خط دفاعی در برابر آسیب‌های محیطی است. اشعه UV باعث شکنندگی کوتیکول شده و شکستگی این لایه سبب افزایش آسیب‌پذیری مو نسبت به عوامل محیطی دیگر می‌شود. قرار گرفتن طولانی‌مدت و مکرر در معرض اشعه UV می‌تواند سبب آسیب به فولیکول‌های مو در پوست سر شود. این آسیب ممکن است باعث کاهش رشد مو، نازک شدن تارها و حتی ریزش مو شود.

### راهکارهای محافظت از مو در برابر اشعه UV

استفاده از کلاه و پوشش‌های مقاوم در برابر UV، به‌کار بردن اسپری‌های محافظ مو حاوی فیلترهای UV، مرطوب نگه‌داشتن مو و استفاده از ماسک‌های تغذیه‌کننده و آبرسان و اجتناب از قرار گرفتن طولانی‌مدت موها در معرض نور مستقیم خورشید از جمله اقدامات پیشگیرانه محسوب می‌شود.

عکس‌نوشت

برداشت برنج در مازندران

عکس: مهدی محبی پور / ایرنا

«اپ»تکار

## نسخه پایه آیفون ۱۷ پرو شاید با حافظه ۲۵۶ گیگابایتی عرضه شود

قیمت آیفون ۱۷ پرو حداقل ۵۰ دلار نسبت به ۱۶ پرو افزایش می‌یابد.

یک منبع آگاه گزارش داده که نسخه پایه آیفون ۱۷ پرو حافظه ۲۵۶ گیگابایتی خواهد داشت. همچنین قیمت این دستگاه ۵۰ دلار گران‌تر از نسل قبلی است.

اپل ماه آینده از سری آیفون ۱۷ رونمایی می‌کند. اکنون شایعات مربوط به این دستگاه‌ها پیش از رونمایی رسمی به تیتر اول رسانه‌ها تبدیل شده است و منابع آگاه نیز اخبار ضدونقیضی درباره مشخصات این سری از محصولات اپل منتشر می‌کنند. جدیدترین خبر مربوط به آیفون ۱۷ پرو به حافظه پایه ۲۵۶ گیگابایتی این دستگاه اشاره دارد.

ماه گذشته برخی منابع گزارش دادند که تمامی مدل‌های آیفون ۱۷، به‌جز مدل پایه، افزایش قیمت را تجربه خواهند کرد. امروز نیز یک منبع آگاه چینی در خبری دیگر مدعی شده که آیفون ۱۷ پرو افزایش قیمتی حدود ۵۰ دلار خواهد داشت؛ زیرا حافظه پایه آن به ۲۵۶ گیگابایت ارتقا پیدا کرده است.

به نظر می‌رسد اپل در سال ۲۰۲۵ سرانجام تصمیم گرفته تا در مدل‌های پرو و گران‌قیمت خود از حافظه پایه ۱۲۸ گیگابایتی استفاده نکند و به سراغ استفاده از حافظه ۲۵۶ گیگابایتی برود که البته افزایش قیمت این دستگاه‌ها را نیز درپی خواهد داشت.

انتظار می‌رود مدل‌های پرومکس آیفون ۱۷ نیز به حافظه پایه ۲۵۶ گیگابایتی مجهز شوند. مدل‌های ساده آیفون ۱۷ و نسخه ایر اما احتمالاً در نسخه پایه همان ۱۲۸ گیگابایت حافظه داخلی را خواهند داشت.

بنابراین، آیفون ۱۷ پرو با حافظه ۲۵۶ گیگابایتی ۵۰ دلار گران‌تر از آیفون ۱۶ پرو با همان ظرفیت خواهد بود. طبق آخرین شایعات، اپل قصد دارد خانواده آیفون ۱۷ را در رویدادی ویژه در تاریخ ۹ سپتامبر معرفی کند و انتظار می‌رود این دستگاه‌ها در تاریخ ۱۹ سپتامبر عرضه شوند.

اپل اخیراً گزارش مالی خود برای سه‌ماهه گذشته را منتشر کرده که نشان می‌دهد این شرکت توانسته آمار فروش آیفون‌های خود را بهبود بدهد و به رکورد خیره‌کننده فروش ۳ میلیارد دستگاه آیفون برسد. انتظار می‌رود معرفی سری آیفون ۱۷ بتواند درآمدهای اپل در ماه‌های باقیمانده سال جاری میلادی را افزایش دهد.

ماشین بازی

## معرفی نسخه ویژه جگوار XFL به مناسبت نودمین سالگرد برند بریتانیایی

جگوار به مناسبت نودمین سالگرد تأسیس خود، نسخه‌ای ویژه از سدان XFL را با تزئینات مشکی معرفی کرده است که فقط در چین عرضه می‌شود.

جگوار در حال تبدیل شدن به یک برند لوکس تمام الکتریکی است که قصد رقابت با برندهایی مثل بنتلی را دارد و مدت‌ها است مدل جدیدی معرفی نکرده است. این موضوع باعث افت شدید فروش جهانی جگوار را به دنبال داشته اما با وجود این گذار به سمت خودروهای الکتریکی، جگوار نسخهٔ جدیدی از XFL را معرفی کرده که البته فقط در چین عرضه می‌شود.

XFL نسخه کشیده سدان XF است که به‌طور اختصاصی برای بازار چین طراحی شده و فاصله محوری آن با ۱۴۰ میلی‌متر افزایش به ۳,۱۰۰ میلی‌متر رسیده است. این نسخه جدید، XFL نودمین سالگرد کلکسیونر نام دارد و به مناسبت ۹۰ سال فعالیت جگوار در صنعت خودروسازی عرضه شده است.

قیمت این نسخهٔ ویژه از ۲۶۹,۸۰۰ یوان (حدود ۳۷,۵۰۰ دلار) شروع می‌شود. علاوه بر این، نسخه‌ای ساده‌تر بنام اکسکلوسیو دلوکس نیز معرفی شده که قیمت پایه ۲۳۹,۸۰۰ یوان (۳۳,۴۰۰ دلار) دارد.

باوجوداینکه طراحی این نسل از XF به سال ۲۰۱۵ بازمی‌گردد اما همچنان سدان جذابی است. نسخهٔ ویژهٔ نودمین سالگرد به‌صورت استاندارد با جلوپنجره مشکی، ورودی‌های هوای مشکی و بخش پایینی جلوپنجره مشکی ارائه می‌شود.

جگوار همچنین تزئینات پنجره‌ها را به‌جای کروم، با رنگ مشکی جایگزین کرده است.

کابین این سدان بریتانیایی هم با وجود سن ده‌ساله، همچنان تازه و مدرن به نظر می‌رسد. این مدل به‌صورت استاندارد به سیستم اطلاعات‌سرگرمی Pivi Pro با نمایشگر بزرگ مجهز است و برخلاف بسیاری از خودروهای جدید چینی، دکمه‌های فیزیکی فراوانی دارد. هیچ تغییری در پیشرانه ایجاد نشده و XFL مدل ۲۰۲۵ همان موتور ۲ لیتری توربوشارژ چهار سیلندر را با دو نسخه ۲۵۰ اسب بخار و ۳۰۰ اسب بخار حفظ کرده است که به ترتیب ۳۶۵ نیوتن متر و ۴۰۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کنند. XFL فقط با گیربکس هشت سرعته اتوماتیک عرضه می‌شود.

آینده برند جگوار به موفقیت یا شکست سدان چهاردر تمام الکتریکی جدیدش بستگی دارد.

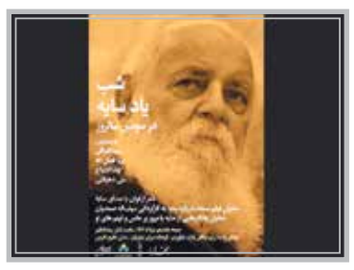
این مدل که از کانسپت Type ۰۰ سال گذشته الهام گرفته، در سال ۲۰۲۶ معرفی خواهد شد و بر پایه معماری الکتریکی جدید جگوار ساخته می‌شود. این خودرو می‌تواند تا ۷۰۰ کیلومتر با یک شارژ طی کند، هرچند جزئیات دیگر آن هنوز نامشخص است.

ویترین

## شبی برای سایه

همزمان با سومین سالروز درگذشت هوشنگ ابتهاج(هـ.ا. سایه) «شب یاد سایه» برگزار می‌شود.

به گزارش ایسنا، به مناسبت سومین سالروز درگذشت امیرهوشنگ ابتهاج (هـ. ا. سایه)، هشتصد و هفتاد و دومین شب از شب‌های بخارا به یادبود این شاعر اختصاص یافته است. این نشست با همکاری نشر کارنامه و فرهنگسرای نیاوران، در ساعت شش بعدازظهر جمعه هفدهم مردادماه ۱۴۰۴ با سخنرانی زیبا اشراقی، پریا فضل‌اله، یلدا ابتهاج و علی دهباشی در سالن خلیج فارس فرهنگسرای نیاوران به نشانی خیابان پاسداران، مقابل پارک نیاوران، برگزار می‌شود. پخش خواندن شعر «ارغوان» با صدای سایه، نمایش فیلم مستند دربارهٔ سایه به کارگردانی سیف‌اله صمدیان و نمایش یادگارهایی از سایه با مرور بر عکس و فیلم‌های او، از دیگر بخش‌های این نشست خواهد بود. زنده‌یاد ابتهاج سال ۱۳۰۶ در رشت متولد شد و در ۲۰ سالگی اولین کتابش را با نام «نخستین نغمه‌ها» منتشر کرد. او سرودن غزل را در کنار سرودن شعر در قالب‌های دیگر سنتی تجربه کرد. همچنین نمونه‌هایی از شعر نو در بین آثار این شاعر به چشم می‌خورد. شعر تصنیف مشهور «سپیده» که با عنوان «ایران ای سرای امید» شناخته می‌شود، از سروده‌های ابتهاج است. ابتهاج ۱۹ مرداد سال ۱۴۰۱ در ۹۵سالگی در آلمان درگذشت و پیکر او پس از انتقال به ایران در زادگاهش به خاک سپرده شد.



تازه‌های علمی

## عجله ناسا برای استقرار رآکتور هسته‌ای روی ماه

ناسا قصد دارد تا سال ۲۰۳۰ یک رآکتور هسته‌ای روی ماه بسازد.

به گزارش ایسنا، شان دافی(Sean Duffy)، رئیس موقت ناسا این هفته این هدف بلندپروازانه را اعلام خواهد کرد.

به نقل از پولیتیکو، ناسا در حال تسریع برنامه‌های خود برای ساخت یک رآکتور هسته‌ای روی ماه است.

این سازمان چندین سال است که در تلاش است تا اوایل دهه ۲۰۳۰ یک سیستم شکافت هسته‌ای ۴۰ کیلوواتی را برای پرتاب به ماه آماده کند، اما طبق گزارش پولیتیکو، شان دافی، رئیس موقت ناسا قرار است از طریق دستورالعملی که قرار است این هفته منتشر شود، مسیر بلندپروازانه‌تری را اعلام کند.

گفته می‌شود وی در این دستورالعمل درباره ساخت این رآکتور به ناسا دستور می‌دهد تا پیشنهادات صنعتی را برای یک رآکتور هسته‌ای ۱۰۰ کیلوواتی که قرار است تا سال ۲۰۳۰ پرتاب شود، دریافت کند که یک ملاحظه کلیدی برای بازگشت فضانوردان به سطح ماه است. ناسا در تلاش است تا از طریق برنامه «آرتمیس» خود، فضانوردان را به ماه بازگرداند که هدف آن ایجاد یک یا چند پایگاه در سطح ماه تا حدود سال ۲۰۳۰ است.

سیستم‌های انرژی هسته‌ای بخش کلیدی این چشم‌انداز هستند. انرژی خورشیدی گزینه خوبی برای یک پایگاه سرنشین‌دار نیست؛ زیرا ماه بسیار کند می‌چرخد و شب روی ماه حدود دو هفته زمینی طول می‌کشد.

چین نیز قصد دارد با همکاری روسیه و تعدادی از کشورهای دیگر، یک پایگاه در ماه راه‌اندازی کند. پولیتیکو می‌نویسد: دستورالعمل آتی «دافی» با هدف شکست دادن چین تدوین شده است. در این دستورالعمل آمده است که اولین کشوری که دارای رآکتور ماه باشد، می‌تواند منطقه حفاظت‌شده اعلام کند که به طور قابل توجهی ایالات متحده را مهار خواهد کرد.

دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا، «دافی» را که مجری سابق کانال تجاری فاکس و وزیر حمل و نقل ایالات متحده نیز است، در تاریخ ۹ ژوئیه به عنوان مدیر موقت ناسا منصوب کرد.

این انتصاب پنج هفته پس از آن صورت گرفت که ترامپ نامزدی جرد آیزاکمن(Jared Isaacman)، گزینه اصلی خود برای ریاست ناسا، کارآفرین میلیاردر و فضانورد خصوصی را پس گرفت. این اقدام غافلگیرکننده تنها یک هفته قبل از تأیید «آیزاکمن» توسط سنای ایالات متحده انجام شد.

نوبت اول

فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی(فشرده) یک مرحله ای تامین غذای کارکنان منطقه استان مرکزی

شماره: ۱۱۱۴۳
تاریخ: ۱۴۰۴/۰۵/۱۲

شرکت ملی پخش فراورده های نفتی ایران منطقه استان مرکزی در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده)( تامین غذای کاکنان منطقه) به شماره ۲۰۰۴۰۹۱۵۳۶۰۰۰۰۰۸را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها 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 دیجیتال الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۹:۰۰ روز : چهارشنبه تاریخ: ۱۴۰۴/۰۵/۲۲
مهلت زمانی ارسال پیشنهاد : ساعت :۱۹:۰۰ روز : پنج شنبه تاریخ: ۱۴۰۴/۰۶/۰۶
زمان بازگشایی پاکت ارزیابی کیفی : ساعت:۸ صبح روز : شنبه تاریخ: ۱۴۰۴/۰۶/۰۸
زمان برگزاری جلسه توجیهی: ساعت ۱۰ صبح روز :دو شنبه تاریخ : ۱۴۰۴/۰۵/۲۷

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای الف:
آدرس: استان مرکزی-اراک-دوراهی شازند-جنب پالایشگاه امام خمینی (ره)- شرکت پخش فراورده های نفتی تلفن: ۳۳۴۹۳۳۱۰-۰۸۶
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه :
مرکز تماس: ۴۱۹۳۴-۰۲۱ دفتر ثبت نام:۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها ، در سایت سامانه www.setadiran.ir بخش "ثبت نام/پروفایل تامین کننده/ مناقصه گر" موجود است.
آدرس :اراک-سه راهی شازند- جنب پالایشگاه- شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه استان مرکزی تلفن تماس
ستادوفاکس ۹۴ و ۳۳۶۶۸۸۶۸ - ۰۸۶ کدپستی ۴۱۱۱۳ - ۳۸۶۷۱
شناسه آگهی : ۱۹۷۸۸۳۱
نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۵/۱۸ نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۵/۲۰

روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه استان مرکزی
۲۹۲۷