



مهرناری با پرندگان

عکس: فاطمه عابدی / ایرنا

سبک زندگی

ترفندهای صبحگاهی برای کاهش موثر وزن

شما می‌توانید از اوایل صبح و حتی قبل از مصرف صبحانه ترفندهایی را به برنامه روزانه خود اضافه کنید و آنهم برای افزایش متابولیسم، سوزاندن چربی‌ها و کاهش موثر وزن. شما می‌توانید در هنگام صبح ۸ گام بردارید تا علاوه بر کنترل وزن، شاهد بهبود سلامتی روحی و جسمی خود باشید: قهوه سیاه بنوشید؛ نوشیدن یک فنجان قهوه در هنگام صبح البته بدون اضافه کردن شکر و خامه، به توقف نفخ شکم کمک می‌کند و متابولیسم بدن را بالا می‌برد. نوشیدن قهوه قبل از انجام ورزش نیز گزینه مناسبی است و باعث از دست دادن کالری بیشتر حین ورزش می‌شود. البته تنها قهوه نیست که به کاهش وزن کمک می‌کند، شما در صورت عدم تمایل به قهوه می‌توانید جای سبز را جایگزین آن کنید. پیاده‌روی کنید؛ پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای کاهش وزن است و یک مزیت اضافه‌تر نیز دارد که آن بهبود خواب شبانه است. همانطور که گفته شد، خواب ابزار کلیدی برای از بین بردن وزن اضافه است. ۴۵ دقیقه پیاده‌روی در ۳ روز هفته منجر به خواب بهتر و در نتیجه از دست دادن کالری بیشتر خواهد شد. به باشگاه بروید؛ رفتن به سالن‌های بدنسازی در اوایل صبح یک راه عالی برای شروع روز است و ویژه اگر شما در حال تلاش برای از دست دادن چربی شکم هستید. میزان انسولین در اوایل صبح کمتر است و وقتی شما با معده خالی ورزش می‌کنید، بدن آمادگی بیشتری برای سوزاندن چربی دارد. سرکه سیب بنوشید؛ سرکه سیب یک نوشیدنی عالی برای کمک به رسیدن به اهداف کاهش وزن است. مطالعات محققان ژاپنی نشان داده مردان بین ۲۵ تا ۶۰ سالگی که برای بیش از ۱۲ هفته سرکه سیب را برای از دست دادن وزن می‌نوشیدند، بیشتر از کسانی که دارونما دریافت می‌کردند، شاهد کاهش وزن بودند. حل کردن یک قاشق غذاخوری سرکه سیب در یک لیوان آب و نوشیدن آن منجر به کاهش شاخص توده بدن، کاهش چربی احشایی، کاهش اندازه دور کمر و کاهش سطوح تری‌گلیسرید می‌شود. آب بنوشید؛ شروع روز با نوشیدن یک لیوان آب و آنهم با معده خالی ایده خوبی است. نوشیدن آب انرژی روزانه شما را تامین می‌کند و اثرات آن در کاهش وزن شگفت‌انگیز است. آب مهارکننده طبیعی اشتها است و بنا بر مطالعات محققان دانشگاه یوتا، کسانی که دو لیوان آب قبل از غذا می‌خورند، ۳۰ درصد بیشتر از سایرین وزن از دست می‌دهند. به اندازه کافی بخوابید؛ دریافت ۸ ساعت خواب کامل در شبانه روز باعث کاهش وزن می‌شود و این را محققان دانشکده پزشکی دانشگاه نورث وسترن ثابت کرده‌اند. به گفته محققان دریافت مقادیر کافی خواب باعث کاهش ترشح هورمون کورتیزول؛ هورمون وابسته به استرس می‌شود و کاهش وزن موثر را به همراه دارد. در معرض نور خورشید قرار بگیرید؛ مطالعات نشان داده افرادی که در هنگام صبح به طور مستقیم در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، شاخص توده بدنی‌شان به طول قابل توجهی پایین‌تر از افرادی است که نور خورشید را از خود دریغ می‌کنند. نور صبحگاهی خورشید تنظیم‌کننده متابولیسم است و به شما کمک می‌کند موثرتر چربی بسوزانید. مدیتیشن کنید؛ حداقل ۱۰ دقیقه را به انجام مدیتیشن، برای نشستن و تنفس، برای آرام کردن بدن و ذهن اختصاص دهید. عادت کردن به انجام مدیتیشن صبحگاهی می‌تواند پیشگیری از پرخوری را موجب شود.

منبع: ایرنا زندگی

وینترین

پر فروش شدن کتاب برنده «گنگور»

کتاب برنده جایزه «گنگور» (۲۰۲۰ به دومین کتاب پرفروش تاریخ این جایزه ادبی تبدیل شد. به گزارش ایسنا و به نقل از فرانس اینفو، کتاب «غیرمتعارف» نوشته «اروه لوتلیه» که به عنوان اثر برگزیده جایزه «گنگور» (۲۰۲۰) انتخاب شده بود پرفروش شد. از زمانی که این کتاب در ماه اوت روانه بازار شد تاکنون حدود ۶۳۳ هزار نسخه از آن به فروش رسیده و به این ترتیب کتاب «غیرمتعارف» به دومین اثر پرفروش تاریخ قدیمی‌ترین و مهم‌ترین جایزه ادبی فرانسه تبدیل شد. این رمان داستانی را در طول یک پرواز از پاریس به نیویورک روایت می‌کند. رمان «نامتعارف» بیست و یکمین اثر «لوتلیه» است. نخستین اثر این نویسنده که با استقبال خوانندگان مواجه شد کتاب «هزاران مروراید» است که هزار داستان کوتاه با عبارات آغازین «فکر می‌کنم که...» را دربر می‌گیرد. رتبه سومین اثر پرفروش برنده «گنگور» نیز به «خیرخواهان» نوشته «جان‌اتان لیتل» که در سال ۲۰۰۶ به عنوان برنده این جایزه ادبی معرفی شده بود می‌رسد. عنوان پرفروش‌ترین اثر برنده «گنگور» به کتاب «عاشق» نوشته «مارگريت دوراس» اختصاص دارد که در سال ۱۹۸۴ به عنوان اثر برگزیده انتخاب شد. فقط در سال ۱۹۸۵ حدود یک میلیون نسخه از این کتاب به فروش رفت.

ماشین بازی

سوخخت مصنوعی پورشه، راهی برای زنده نگه داشتن پیشرفته‌های درون سوز



پورشه که به دنبال یافتن راه‌هایی برای افزایش حیات پیشرفته‌های درون سوز است، قصد دارد سال آینده آزمایش سوخت‌های مصنوعی را آغاز کند. این شرکت آلمانی مدتهاست که در مورد سوخت‌های مصنوعی تحقیق می‌کند و سال گذشته مشارکت با شرکت‌های زمیانس انرژی، AME و شرکت نفتی ENAP شیلی برای احداث کارخانه تولید تجاری سوخت‌های مصنوعی را اعلام کرد. این کارخانه که سال آینده کار خود را آغاز خواهد کرد، تا سال ۲۰۲۴ حدود ۵۵ میلیون لیتر سوخت مصنوعی و تا سال ۲۰۲۶ تقریباً ۲۰ برابر این میزان را تولید خواهد کرد. مدیر اجرایی پورشه «اولیور بلومه» در گفتگو با اتوکار مزیت‌های سوخت‌های مصنوعی را توضیح داده است: مزیت این سوخت‌ها در سهولت استفاده از آن‌ها است زیرا سوخت‌های مصنوعی می‌توانند در پیشرفته‌های درون‌سوز و پلاگین هیبریدی استفاده شوند و می‌توانند از شبکه جایگاه‌های سوخت کنونی استفاده کنند رئیس خودروهایی اسپرت پورشه «فرانک والایزر» نیز اضافه کرده است که این شرکت آزمایش سوخت‌های مصنوعی را سال آینده آغاز خواهد کرد. وی دراین‌باره گفته است: ما همراه با شرکای آمریکایی جنوبی خود در مسیر درستی هستیم. مطمئناً در سال ۲۰۲۲ حجم بسیار کمی برای اولین آزمایش‌ها خواهیم داشت. این یک راه طولانی با سرمایه‌گذاری هنگفت است ولی ما مطمئن هستیم که این بخش مهمی از تلاش جهانی ما برای کاهش تأثیر دی‌اکسید کربن در بخش حمل‌ونقل خواهد بود. ایده کلی سوخت‌های مصنوعی این است که برخلاف آنچه در سوخت‌های E۱۰ و E۲۰ دیده‌ایم، نیازی به ایجاد تغییر در پیشرفته‌ها ندارد و بنابراین همه می‌تواند از آن استفاده کنند. این تأثیری در پرفورمنس هم نخواهد داشت و حتی اسباب‌بازی‌های بیشتری می‌شوند اما میزان تولید آلاینده‌گی بسیار کمتر خواهد بود سوخت مصنوعی پورشه از طریق ترکیب هیدروژن با کربن گرفته‌شده از هوا برای تولید متانول ساخته می‌شود. این سوخت نهایتاً به جایگزینی برای بنزین تبدیل خواهد شد و خودروها می‌توانند از آن استفاده کنند. کارخانه شیلی هم با کمک نیروی باد اقدام به تولید این سوخت مصنوعی می‌کند. منبع: pedal.ir

آگهی مناقصه واگذاری امورات مربوط به

۱- انتظامات و نگهداری ۲- خدماتی و پشتیبانی دانشگاه سمنان

دانشگاه سمنان در نظر دارد امورات مربوط به ۱- انتظامات و نگهداری ۲- خدماتی و پشتیبانی، را به صورت جداگانه، در سال ۱۴۰۰ از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکاران حقوقی واجد شرایط با سوابق کافی و تجربه مفید در زمینه کاری مورد نظر واگذار نماید. از شرکت های واجد شرایط در هر یک از سه مورد فوق الذکر و علاقه مند به همکاری دعوت می شود، از روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۵ لغایت ۱۳۹۹/۱۲/۱۰ در ساعات اداری جهت کسب اطلاعات بیشتر از شرایط و دریافت اسناد مناقصه به آدرس زیر مراجعه فرمایند. آدرس: سمنان، روبروی پارک سونان، پردیس شماره یک، سازمان مرکزی، اداره عمومی لازم به ذکر است، هزینه درج آگهی به عهده شرکت های برنده در مناقصه می باشد. شناسه آگهی (۱۰۹۶۰۷)

مشخصات و تاریخ عرضه لپتاپ جدید سامسونگ گلکسی بوک گو» لو رفت

به تازگی تصاویر جدیدی در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده که علاوه بر ارائه اطلاعات تازه‌ای از لپ‌تاپ گلکسی بوک پرو، مشخصات لپ‌تاپ دیگری به نام «گلکسی بوک گو» را هم افشا می‌کنند. چند هفته پیش جزئیات زیادی در مورد لپ‌تاپ‌های جدید سامسونگ گلکسی بوک پرو و گلکسی بوک گو پرو ۳۶۰ ارائه شد. حالا تصاویر جدیدی از گلکسی بوک پرو منتشر شده که جزئیات بیشتری از آن ارائه می‌کند اما نکته مهمی که در این تصاویر دیده می‌شود، لپ‌تاپ دیگری به نام گلکسی بوک گو است. حضور گلکسی بوک گو در این تصاویر برای اولین بار خبر از نسل جدید چیپست اسنیدراگون ACX می‌دهد که چیپست پرجمرد کوالکام برای PC محسوب می‌شود که اولین بار در سال ۲۰۱۸ معرفی شد. سال گذشته برخی تغییرات روی این چیپست اعمال شد اما مدتی است که شایعه حضور نسل سوم آن به گوش می‌رسد. شایعات از نسل جدید آن به عنوان Gen.X یاد می‌کنند، هرچند هنوز نام نهایی آن مشخص نیست. طبق تصویر منتشر شده، نسل جدید این تراشه نسبت به اولین نسل خود تا ۱۰ درصد عملکرد پرانرژی و ۴۰ درصد عملکرد GPU بالاتر بهره خواهد برد. همچنین به نظر می‌رسد گلکسی بوک گو با تراشه ارزان‌تر اسنیدراگون VC هم عرضه خواهد شد. نسخه ACX این لپ‌تاپ دارای ۸ گیگابایت LPDDR۴X و حافظه ذخیره سازی ۲۵۶ گیگابایتی خواهد بود. اما نسخه‌ای که با تراشه عرضه می‌شود، به ۴ گیگابایت رم و ۱۲۸ گیگابایت حافظه مجهز می‌شود. این لپ‌تاپ دارای صفحه نمایش ۱۴ اینچی خواهد بود که از رزولوشن Full HD پشتیبانی می‌کند. از دیگر لپ‌تاپ موجود در این تصاویر یعنی گلکسی بوک پرو غافل نشوید. این لپ‌تاپ که به نظر می‌رسد نسبت به سال گذشته شاهد برخی تغییرات خواهد بود، همانطور که قبلاً گزارش شده، به جای پنل QLED به یک صفحه نمایش AMOLED مجهز می‌شود. همچنین این لپ‌تاپ از نسل یازدهم پردازنده‌های اینتل (تایگر لیک) و در سه سری ۱۵، ۱۳ و ۱۷ بهره می‌برد. این پردازنده همراه با پردازشگر گرافیکی Nvidia GeForce MX۴۵۰ عرضه خواهد شد و از برخی قابلیت‌ها از جمله LTE و Thunderbolt ۴ پشتیبانی می‌کند. در آخر این تصاویر لو رفته عنوان می‌کند که هر دو لپ‌تاپ برای عرضه در ماه مه برنامه‌ریزی شده‌اند. منبع: دیجیاتو

(آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای) شماره: ۳۳/ عمران/ ۹۹

موضوع مناقصه: راهبری، تعمیر و نگهداری تأسیسات آبرسانی، اطفاء حریق، آبیاری، فاضلاب و تهیه مطبوع مجتمع بندری شهید رجایی و شهرک های مسکونی شهیدرجایی و شهید باهنر - مهلت و نحوه دریافت اسناد: متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ ۹۹/۱۲/۵ تا پایان وقت اداری مورخ ۹۹/۱۲/۱۰ ساعت ۱۴:۰۰ با - مهلت و نحوه دریافت اسناد: متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ ۹۹/۱۲/۵ تا پایان وقت اداری مورخ ۹۹/۱۲/۱۰ ساعت ۱۴:۰۰ با - مهلت و محل تسلیم پاکت و بارگذاری اسناد: متقاضیان باید پیشنهادات خود را تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۹۹/۱۲/۵ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به آدرس www.setadiran.ir بارگذاری نمایند. - تبصره: متقاضیان مکلفند علاوه بر بارگذاری اسناد خود در سایت مذکور نسبت به تحویل فیزیکی صرفاً پاکت الف محتوی ضمانتنامه شرکت در مناقصه حداکثر تا مورخ ۹۹/۱۲/۵ ساعت ۱۴:۰۰ به دبیرخانه مرکزی اداره کل بنابر و درانوردی استان هرمزگان - مجتمع بندری شهیدرجایی - ساختمان مرکزی - طبقه همکف اقدام نمایند. - تبصره ۲: کلیه مراحل برگزاری در دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و گشایش پاکت الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) 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 بدیهی است در صورت عدم انجام فرایند در سامانه مذکور پیشنهاد ارائه شده به صورت فیزیکی مورد قبول واقع نمی‌گردد. - تضمین شرکت در مناقصه: مناقصه گران می‌بایست ضمانتنامه بانکی بدون قید و شرط و قابل تمدید به دقت با اصل فیش واریز وجه به حساب شماره ۴۱۰۱۰۶۲۷۱۲۱۴۵۳ بنام تنخواه گردان پرداخت بندر شهید رجایی نیز بانک مرکزی به مبلغ ۲۹۹۸۱۶۴۰۹ (هفت میلیارد و دو صد و نود و نه میلیون و هشتصد و شانزده هزار و چهارصد و نه) ریال ارائه نمایند. - شماره اقتصادی کارفرما: ۴۱۱۲-۱۹۵۷-۷۹۸۶ - شماره ملی: ۱۴۰۰۱۸۰۶۱۴ - شماره شب: ۱۰۶۴۵۷۱۲۱۴۵۳-۴۱۰۱۰۶۴۵۷۱۲۱۴۵۳-IR - آدرس دستگاه مناقصه گذار: بندرعباس - مجتمع بندری شهید رجایی - اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان - واحد مهندسی و عمران - امور پیمان و رسیدگی - تلفن: ۰۷۶۲۲۱۱۳۳۶-۰ - پرآورد اولیه مناقصه: ۴۷۳،۲۰۰،۸۲۰،۲۲۹،۹۹۰ (دویست و بیست و نه میلیارد و نهصد و نود میلیون و هشتصد و بیست هزار و چهارصد و هفتاد و سه)ریال - مدت اجرای کار: ۱۲ ماه - شرایط اختصاصی: ۱- دارا بودن گواهی رتبه بندی حداقل پایه ۴ آ یا حداقل پایه ۴ تأسیسات و تجهیزات ۲- اعلام وجود ظرفیت کاری آزاد براساس تعدد کارهای در دست انجام و ظرفیت مجاز براساس سایت http://sajar.mporg.ir و تکمیل فرم خود اظهاری شرکت ۳- کسب حداقل ۶۰ امتیاز ارزیابی کیفی طبق معیارهای ارزیابی کیفی - زمان و محل بازگشایی پیشنهادات: تاریخ ۹۹/۱۲/۲۴ روز سه شنبه ساعت ۹:۰۰ مجتمع بندری شهیدرجایی - ساختمان مرکزی اداره کل - طبقه سوم - دفتر مدیر کل - تبصره: در دریافت اسناد مراحل ثبت نام و بارگذاری کلیه اسناد و مدارک می‌بایست از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام پذیرد. - اسناد باید با کیفیت بالا و خوانا (۴۰۰ dpi) تا ۲۰۰ اسکن و بارگذاری گردد. در صورت ناخوانا بودن، به اسناد مذکور ترتیب اثر داده نخواهد شد. شناسه آگهی: ۱۰۹۸۶۰۲

آگهی مزایده شماره ۱۴-۹۹

دستگاه مزایده گزار: شرکت توزیع نیروی برق سیستان و بلوچستان نوع مزایده: عمومی یک مرحله ای موضوع مزایده: فروش حدود ۴۰ تن انواع سیم و ضایعات مسی اسقاط زمان، مهلت و نحوه دریافت اسناد مزایده: متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۰۹ لغایت ۱۳۹۹/۱۲/۱۳ به سامانه الکترونیکی تدارکات دولت به آدرس www.setadiran.ir تلفن ۳۱۱۲۳۳۷۰-۰۵۴ و ۳۱۱۲۳۳۷۰-۰۵۴ فکس ۰۹۳۰۷۲۸۰۲۰۰ پیام کوتاه ۳۱۱۲۳۳۷۰-۰۵۴ پست الکترونیکی: sbepdc@gmail.com وب: www.sbepdc.ir مبلغ و نوع تضمین شرکت در مزایده: ضمانتنامه بانکی یا واریز مبلغ ۳,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری ۱۰۳۴۰۲۸۱۵۰۰۲ بانک صادرات شعبه برق زاهدان بنام سایر درآمدها شرکت توزیع نیروی برق سیستان و بلوچستان مهلت ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اصل پاکت: پیشنهاددهندگان می‌بایست ضمن ارائه پیشنهاد قیمت در سامانه الکترونیکی دولت تا ساعت ۱۵ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۲۴ نسبت به ارسال اصل مدارک مطابق شرایط درج شده در اسناد مزایده در پاکت لاک و مهر شده تا مهلت تعیین شده فوق به دبیرخانه شرکت آدرس نشانی زاهدان خیابان دانشگاه حداقل سه روز ۳۹۰۳۷ شرکت توزیع نیروی برق سیستان و بلوچستان اقدام نمایند. لازم بذکر تمامی فرایند مزایده از طریق سامانه تدارکات دولت صورت می‌پذیرد. تاریخ و محل بازگشایی پاکت: پیشنهادات ارائه شده در ساعت ۱۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۵ در سالن کنفرانس شرکت توزیع نیروی برق سیستان و بلوچستان گشایش خواهد شد. در ضمن شرکت کنندگان در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه تدارکات دولت، می‌بایست به سایت یاد شده مراجعه و نسبت به ثبت نام و دریافت امضاء الکترونیکی اقدام نمایند جهت اطلاعات بیشتر در این خصوص می‌توانید با تلفنهای ذیل تماس حاصل فرمایید. مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱ مرکز ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷-۰۲۱ و ۸۵۱۹۳۷۶۸-۰۲۱ مدت قرارداد: ۱۵ روز ضمناً متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت معاملات توانیر به نشانی Tender.tavanir.org.ir یا سایت شرکت توزیع نیروی برق سیستان و بلوچستان به نشانی www.sbepdc.ir همچنین پایگاه ملی مناقصات به آدرس www.iets.mporg.ir مراجعه فرمایند. بدیهی است این شرکت در رد یا قبول پیشنهادات مختار است. سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مزایده مندرج است.



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 ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵ تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۰۲۱-۸۸۹۶۴۰۹ فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹ سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰ ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۸۲۴۲۲۱۴ سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۶۶۹۶-۰۹۱۲۴۴۷۲۴۸۶ توزیع: شرکت نشرگستر امروز چاپ: همشهری چهارشنبه / اسفند ۱۳۹۹ / شماره ۴۷۶۷ ۱۲ رجب ۱۴۴۲ - فوریه ۲۰۲۱

اذان صبح ۵:۱۸ طلوع آفتاب ۶:۴۰ اذان ظهر ۱۳:۱۷ غروب آفتاب ۱۷:۳۷ اذان مغرب ۱۸:۱۳