

## اینترنت

## رونمایی از رقیب توئیتر

مناخستین دمو رسمی از اپلیکیشن رقیب توئیتر را منتشر کرد. کریس کاکس، مدیر تولید شرکت «متا» طی جلسهای که بعضی از اطلاعات درباره محصول جدید این شرکت در آن اعلام شد، از این اپلیکیشن به عنوان «پاسخ متا به توئیتر» یاد کرد که در آن از سیستم حساب اینستاگرام استفاده می‌شود. به گزارش ورج، این برنامه با اسم رمز «Project 92» شناخته می‌شود و احتمالاً با عنوان Threads منتشر خواهد شد. برنامه مستقل جدید متا با همان رقیب توئیتر، مبتنی بر اینستاگرام است و از پروتکل شبکه‌های اجتماعی غیرمتمرکز (ActivityPub) بهره می‌برد. این پروتکل به کاربران اجازه می‌دهد تا از حساب‌ها و دنبال کنندگان خود در برنامه‌های دیگری مانند Mastodon که از ActivityPub پشتیبانی می‌کنند نیز استفاده کنند. متا تاکنون با افراد مشهوری از جمله «دی‌جی اسلام» برای استفاده از این برنامه مذاکره کرده است. علاوه بر این، از کسانی مانند «اپرا وینفری»، «مجری و بازیگر معروف آمریکایی و «دالایی لاما»، رهبر دینی بوداییان تبت به‌عنوان کاربران مشهور این شبکه اجتماعی یادشده است. پیش از این اعلام شده بود که این محصول جدید متا در تیرماه برای رقابت با توئیتر به‌طور عمومی عرضه می‌شود.

## عدد خیر

## ۱۷ سال

اوبر مجموعه‌ای از ویژگی‌های جدید را با هدف هدایت مشتریان خود به سمت انتخاب‌های سبزتر ارائه کرده است. این شرکت قصد دارد تا ۱۷ سال دیگر یعنی سال ۲۰۴۰ در همه بازارهای جهانی انتشار کریبن خود را به پایین‌ترین حد ممکن برساند. این شرکت البته اعلام کرده که برنامه کاهش کریبن خود را در آمریکای شمالی و اروپا برای سال ۲۰۳۰ برنامه‌ریزی کرده است.

## ۶۰۰ دلار

کاربران عینکی، برای استفاده از هدست ویژن پرو، باید لنزهای تجویزی آن را خریداری کنند که قیمت احتمالی آن از ۳۰۰ تا ۶۰۰ دلار است. اپل در زمان معرفی هدست واقعیت ترکیبی ویزن پروی خود، گفته بود افرادی که از عینک استفاده می‌کنند، می‌توانند با پرداخت هزینه اضافی، لنزهای را خریداری کنند که توسط پزشکان تجویز و به وسیله شرکت زایس ساخته شده است.

## دانش و فناوری

## رواج جهانی روزه برای سلامت بدن

سبک جدیدی از رژیم غذایی به شکل روزه اخیراً رواج یافته که تحقیقات نشان می‌دهد به سلامت کلی بدن کمک می‌کند

### دانش زهرا خلجی

روزنامه‌نگار

شکل جدیدی از رژیم غذایی برای کنترل وزن و تناسب اندام در دنیا رواج پیدا کرده است که شبیه به روزه‌داری است. سلبریتی‌ها طرفداران پر و پاقرص این رژیم غذایی هستند؛ چراکه علاوه بر ترمیم بدن به افزایش طول عمر کمک می‌کند. متخصصان آن را روزه‌داری متناوب نامیده‌اند و تحقیقات نشان می‌دهد که این روزه‌داری راهی برای کنترل وزن و پیشگیری با حتی معکوس کردن روند برخی بیماری‌ها است. خلاف بسیاری از رژیم‌های غذایی که روی آنچه می‌خورید تمرکز دارند، روزه‌داری متناوب روی زمان خوردن متمرکز است.

### گرستگی کشیدن سخت نیست

مارک ماتسون، مصب‌شناس مؤسسه جانز هاپکینز، روزه متناوب را به مدت ۲۵ سال مطالعه کرده است. او می‌گوید بدن ما طوری تکامل یافته که می‌تواند ساعت‌ها یا حتی چند روز بدون غذا بماند. انسان اولیه، پیش از اینکه کشاورزی بیاموزد، مجبور بود برای شکار، زمان و انرژی زیادی صرف کند و به همین دلیل مدت‌ها بدون غذا تکامل یافته است. کارشناس معتقدند که حتی تا ۵ سال پیش، حفظ تناسب اندام در دنیا به‌دلیل سبک زندگی متفاوت و تحرک بیشتر کار آسان‌تری بود.

### روزه متناوب چگونه عمل می‌کند؟

روزه‌داری متناوب باید حتماً با مشورت پزشک انجام شود. فرد می‌تواند یک رویکرد انتخاب کند و غذا خوردن را در طول شبانه‌روز به یک دوره ۶ تا ۸ ساعته محدود کند. روزه ۸/۱۶ یعنی ۸ ساعت غذا خوردن و ۱۶ ساعت ناشتایی. اگرچه برخی افراد در درآمد رعایت این الگو را آسان می‌دانند، برخی دیگر با روش ۵:۲ پیش می‌روند؛ یعنی هر روز مقدار معمولی غذا را مصرف می‌کنند و ۲ روز فقط ۲۵ درصد کالری دریافت می‌کنند، به این ترتیب به جای زمان بین وعده‌های غذایی، بیشتر بر مقدار غذای مصرفی تمرکز می‌کنند. وقتی غذا خوردن را در ساعت ۷ عصر متوقف می‌کنید، تا ساعت ۱۰ شب همچنان در

### وعده کمتر، سالم‌تر

اما یک مطالعه تحقیقاتی که به‌طور خاص برای بررسی الگوی روزه‌داری متناوب طراحی نشده بود، نشان داد که صرف محدود کردن بازه زمانی روزانه غذا خوردن از افزایش وزن در طول زمان جلوگیری نمی‌کند یا نتیجه قابل توجهی ندارد بلکه کوچک‌کردن وعده‌های غذایی باعث نتایج مثبت این رژیم می‌شود. ماتسون می‌گوید که بدن پس از ساعات‌ها بدون غذا بودن، ذخایر قند خود را تمام می‌کند و شروع به سوزاندن چربی می‌کند و این یعنی تغییر متابولیک.

### فواید روزه متناوب

تحقیقات نشان می‌دهد که دوره‌های روزه‌داری متناوب با چربی‌سوزی بیشتر همراه است. وقتی تغییر متابولیک رخ می‌دهد، بر بدن و مغز تأثیر می‌گذارد. یکی از مطالعات ماتسون، اطلاعاتی را در مورد طیف وسیعی از مزایای سلامتی مرتبط با این روش کاهش وزن نشان داد که شامل عمر طولانی‌تر، بدن لاغرتر و ذهن پویاتر است. در طول روزه‌داری متناوب چیزهای زیادی اتفاق می‌افتد که می‌تواند از اندام‌ها در برابر بیماری‌های مزمن محافظت کند.

### خطرات احتمالی

برخی افراد برای کنترل وزن روزه‌های متناوب را امتحان می‌کنند و برخی دیگر از این روش برای درمان بیماری‌های مزمن مانند سندروم روده تحریک‌پذیر، کلسترول بالا یا آرتریت استفاده می‌کنند. اما روزه‌داری متناوب برای همه مناسب نیست. ویلیامز تأکید می‌کند که قبل از اینکه روزه متناوب با هر رژیم غذایی را امتحان کنید، ابتدا باید با پزشک مراقبت‌های اولیه خود مشورت کنید. برخی افراد مانند کودکان و افراد ۱۸ سال، زنان باردار و شیرده و افرادی که دیابت نوع یک دارند و انسولین مصرف می‌کنند باید از این روش اجتناب کنند.

## فناوری

## آمادگی دولت برای همکاری با کسب‌وکارهای اینترنتی



پلتفرم‌های اینترنتی باید علاوه بر سرمایه‌گذاری در تربیت نیروی انسانی، در زمینه آموزش و تربیت نیروی انسانی بین‌المللی و توسعه بازارهای جهانی فعالیتی بیش از گذشته داشته باشند. دولت کاملاً آمادگی دارد در این زمینه همکاری و تنظیم‌گری‌های لازم را به شرکت‌های اینترنتی ارائه دهد.

معاون اول رئیس‌جمهور طی نشست با مدیران و فعالان کسب‌وکارهای بزرگ دیجیتال در کشور با بیان این مطلب، رویکرد دولت سیزدهم به اقتصاد دیجیتال را نگاه فرصت‌محور و تحول‌ساز دانست.

به‌گزارش ایرنا، محمد مخبر با تأکید بر اینکه مشکلات کشور در زمینه‌های بیگاری، مسکن، حمل‌ونقل و بهره‌وری پایین، با نگاه سنتی و ابزار ساخت‌افزاری قابل حل نیست، به تغییر رویکرد کشورهای جهان به اقتصاد دیجیتال اشاره کرد و گفت: کسب‌وکارهای اینترنتی و اقتصاد دیجیتال بزرگ‌ترین سهم را در کمک به دولت برای حل مسائل مردم دارند.

مخبر با اشاره به مزیت‌های کشور از جمله رتبه اول انرژی دنیا، ظرفیت‌های کشاورزی و معدنی و دسترسی به دریا و سواحل ادامه داد: ظرفیت بالای اقتصاد دیجیتال در رشد تولید ناخالص داخلی قابل مقایسه با هیچ‌یک از ظرفیت‌های طبیعی و جغرافیایی کشور نیست؛ چراکه همه آن ظرفیت‌ها نیز می‌تواند در خدمت اقتصاد دیجیتال قرار گیرد.

معاون اول رئیس‌جمهور نیاز به سرمایه‌گذاری اولیه اندک، سرعت بالای بازگشت سرمایه، بهره‌وری بالا و محوری بودن نیروی انسانی را از مهم‌ترین خصوصیت‌های اقتصاد دیجیتال برشمرد و گفت: اقتصاد دیجیتال تاکنون در تولید ناخالص داخلی کشور سهمی ۱۷ درصدی داشته است. سهم بالای این حوزه در اقتصاد کشورهای پیشرفته و سایر نقاط جهان، نشانگر آن است که به اهمیت و ظرفیت بالای این بخش توجه نشده است. در این جلسه برخی از مدیران و فعالان حوزه اقتصاد دیجیتال، مشکلات، درخواست‌ها و راهکارهای خود در زمینه ایجاد بستری لازم برای حضور در بازارهای منطقه‌ای و بین‌المللی، ایجاد اکوسیستم گردشگری برای کسب‌وکارهای اینترنتی صنعت گردشگری، تسهیل معاملات بین‌المللی مالی، حل مشکلات مالیاتی و همچنین تقویت کمیسیون اقتصاد دیجیتال را مطرح کردند.

## آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰۲/۰۶/ق

صنایع شهید زین‌الدین در نظر دارد، خرید ۳۰۰/۰۰۰ کیلوگرم اسکال ۹۶ درجه با مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه را از طریق برگزاری مناقصه عمومی از تولیدکنندگان و تأمین‌کنندگان واجد شرایط خریداری نماید.

از متقاضیان محترم که دارای توانایی و رزومه کاری می‌باشند، دعوت می‌شود حداکثر به مدت ۱۰ روز از تاریخ درج نوبت دوم این آگهی جهت ارائه رزومه و سوابق کاری و دریافت اسناد شرکت در مناقصه و همچنین ارائه پیشنهاد قیمت به جز ایام تعطیل و پنجشنبه‌ها در ساعات اداری (۸ الی ۱۵) به‌نشانی: کیلومتر ۳۵ جاده خاوران صنایع شهید زین‌الدین، معاونت بازرگانی مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن: ۳۶۰۷۶۷۲۴ - ۲۱-۲۶۰۷۶۶۲۵۵ تماس حاصل نمایند.

- ارائه مدارک مذکور هیچگونه حقی را برای متقاضیان جهت شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد و این صنایع در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
- ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود و اسناد مناقصه به شرکت‌های تأیید شده تحویل می‌گردد.

روابط عمومی صنایع شهید زین‌الدین

## آگهی مناقصه عمومی

دومرحله‌ای

یک شرکت در نظر دارد خدمات سرویس ایاب‌وذهاب (توبوس و مینی بوس) کارکنان خود را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص حقوقی و شرکت‌های توانمند و صلاحیت دار که دارای سابقه فعالیت معتبر در این خصوص می‌باشند دعوت به عمل می‌آید.

**شرایط شرکت در مناقصه:**

- ۱- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۳۶۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال
- ۲- مهلت دریافت اسناد مناقصه و مبلغ شرکت در مناقصه: مناقضیان می‌توانند حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷ پس از هماهنگی قبلی با شماره تلفن ۲۳۸۲۴۳۰۸ و یا پرداخت مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال اسناد شرکت در مناقصه را خریداری نمایند.
- ۳- هزینه چاپ دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

## آگهی مناقصه عمومی

بانک رفاه کارگران

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به خرید ۱۳۰۰ عدد باتری سیلداسید ۱۲ ولت ۱۰۰ آمپر ساعت (تولید داخل) از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. داوطلبان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۵ با در دست داشتن معرفی نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) و یک فقره فیش بانکی به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز شده به حساب شماره ۵۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران در ساعات اداری (روزهای شنبه تا چهارشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۴:۰۰ و روزهای پنجشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۳:۰۰) به اداره تدارکات بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، روبروی بیمارستان پارس، پلاک ۱۵۲، ساختمان بانک رفاه کارگران، طبقه پنجم، گروه کارشناسی مناقصات مراجعه و اوراق مناقصه را دریافت نمایند. شایان ذکر است سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۳/۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (سه میلیارد و نهصد میلیون ریال) می‌باشد که می‌بایست بصورت وجه نقد واریزی به حساب فوق یا ضمانتنامه بانکی معتبر ارائه گردد.

ضمناً پاکت‌های «الف» و «ب» مناقصه در ساعت ۹:۰۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲ توسط اعضای محترم کمیسیون معاملات بانک در سالن جلسات واقع در تهران، خیابان ولیعصر (عج)، پایین‌تر از میدان ونک، پلاک ۲۵۸۴، طبقه منفی یک مفتوح خواهد گردید.

**بانک رفاه کارگران - اداره تدارکات**

## آگهی نوبت دوم مناقصه عمومی مدیریت و اداره خدمات تأمین نیروی انسانی

بیمارستان فرهیختگان وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی در نظر دارد مدیریت و اداره خدمات تأمین نیروی انسانی خود را براساس آیین نامه معاملات دانشگاه آزاد اسلامی و از طریق برگزاری مناقصه عمومی به مدت یکسال به اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت می‌نماید از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ لغایت پایان روز کاری مورخ ۱۴۰۲/۳/۳۱ در ساعات اداری با ارائه کارت شناسایی معتبر و معرفی‌نامه از شرکت، جهت دریافت اسناد مناقصه و ارائه پیشنهاد قیمت به مدیرخانه بیمارستان فرهیختگان مراجعه نمایند.

**شرایط شرکت در مناقصه:**

- واریز مبلغ ۵۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۰۹۷۷۷۱۷۰۰۹ نزد بانک ملی ایران به نام بیمارستان فرهیختگان جهت خرید اسناد مناقصه
- ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر به مبلغ ۵۰۰۰/۰۰۰ ریال به نام بیمارستان فرهیختگان با سررسید حداقل ۳ ماه به‌عنوان تضمین شرکت در مناقصه
- هزینه آگهی‌های مندرج در جراید بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- بیمارستان فرهیختگان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
- سایر شرایط در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.
- نشانی: تهران - انتهای اتوبان شهید ستاری شمال - میدان دانشگاه - روبروی سازمان مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی - بیمارستان فرهیختگان

تلفن: ۴۴۸۶۷۲۴ - ۰۲۱ داخلی ۲۰۱۰

## فراخوان مزایده عمومی

خرداد ۱۴۰۲ - ۰۵ - ۰۲۵۳

شرکت خدمات ارتباطی ایرانسل در نظر دارد تعدادی تجهیزات ارتباطی ضابعتی خود را در تهران، از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

از متقاضیان دعوت می‌شود از تاریخ ۲۰ تا ۲۸ خرداد ۱۴۰۲، با مراجعه به «سامانه مدیریت تأمین ایرانسل» به نشانی [sourcing.iranancell.ir](http://sourcing.iranancell.ir)، پیشنهادهای خود را طبق اطلاعات مندرج در اسناد مزایده، ارسال کنند.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، از طریق ایمیل زیر با ما در ارتباط باشید.

[callforbids@mtniranancell.ir](mailto:callforbids@mtniranancell.ir)

## شماره آگهی ۰۶-ن-۰۲

### آگهی مناقصه عمومی امور نگهداری اسب مجموعه‌های سوارکاری آریاسب، رخش صبا و سمنند سازمان ورزش شهرداری تهران

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد امور نگهداری اسب مجموعه‌های سوارکاری آریاسب، رخش صبا و سمنند خود به شرح جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی واگذار نماید. بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مدت	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	امور نگهداری اسب مجموعه‌های سوارکاری آریاسب، رخش صبا و سمنند	یکسال	۴۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۲/۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰

**الف : مدت انجام خدمات :** یکسال شمسی

**ب : شرایط مناقصه:** ارائه تصویر مدارک شناسایی- ارائه گواهی ثبت نام در سامانه ثنا - گواهی امضا تأیید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تعهدآور- ارائه گواهی عدم سوء پیشینه در زمان انعقاد قرارداد ( اشخاص حقیقی) - تابعیت ایران - دارا بودن حداقل ۱ سال سابقه با موضوع مرتبط در قالب ارائه قرارداد مرتبط با وزارتخانه‌ها، ارگانها، نهادهای و سازمان دولتی و نیمه دولتی و نهادهای عمومی غیر دولتی و خصوصی - (اساسنامه - روزنامه رسمی- آگهی تأسیس و آخرین تغییرات ثبت شده شرکت-کد اقتصادی حقوقی) - تکمیل و امضاء فرم های ارائه شده.

**ج : محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** تهران، خیابان آزادی، تقاطع یادگار امام، کوچه مشغوف، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه سوم، امور قراردادها، تلفن ۶۶۰۵۱۵۵۰

**د : تهیه اسناد:** پرداخت مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) به حساب شماره ۷۰۰۴۴۲۸۲۶۶ با شناسه واریز ۶۱۲۳۰۲۶۶ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران جهت خرید اسناد به صورت حضوری و در صورت اسناد بصورت آنلاین به تالار معاملات شهرداری تهران در وب سایت [www.bnam.tehran.ir](http://www.bnam.tehran.ir) مراجعه فرمایید، جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۰۱-۶۶۰۵۱۵۵۰ داخلی ۵۹۰ تماس حاصل فرمایید.

**ه : شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه:** پرداخت مبلغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۱۰۰۱۵۱۵۱۵۰۸ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران ( فیش نقدی ۳ برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران

**و : مهلت ارائه اسناد : ۱۰ روز پس از انتشار آگهی،** بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد و شرکت کنندگان تمامی مدارک را پس از اخذ با قید قبولی امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه سازمان ورزش نمایند.

ضمناً هزینه آگهی به‌عهده برنده مناقصه می‌باشد.

**سازمان ورزش شهرداری تهران**

## آگهی مناقصه

(نوبت دوم)

● گواهی‌نامه تأیید صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی

● صورت‌های مالی حسابرسی شده منتهی به پایان اسفند سال‌های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱

● خرید خدمات تأمین نیروی انسانی خود را از طریق مناقصه عمومی پس از ارزیابی کیفی، به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.

**موارد امتیاز آور :**

- اسناد و مدارک نشان‌دهنده حسن سابقه (رضایت‌نامه حسن عملکرد از کارفرمایان قراردادهای دو سال گذشته، تأییدیه صلاحیت ایمنی از کارفرمایان قراردادهای دو سال گذشته و ...)
- اسناد و مدارک نشان دهنده تجربه و دانش در زمینه مورد نظر(حجم و مشخصات و اسناد قراردادهای دو سال گذشته، سوابق تحصیلی و کاری مدیران و کارکنان شرکت و ...)
- اسناد و مدارک نشان دهنده توان مالی (توان پرداخت یک ماه حقوق کارکنان به ارزش تقریبی ۵۰ میلیارد ریال و ...)
- داشتن گواهی نامه سمت

**روابط عمومی شرکت صنایع هواپیما سازی ایران- هسا**