

طول می کشد با یک تکنولوژی نوین وسایل برقی شارژ شوند. در مطالعه‌ای که به تازگی منتشر شده است، مهندسان شیمی موضوع بسیار مهمی را در مورد نحوه حرکت ذرات باردار به نام یون کشف کرده‌اند که می‌تواند باعث افزایش خیره‌کننده سرعت شارژ یک وسیله برقی شود.

استارت آپ فضایی اسپیس ایکس برای چهارمین بار، موشک ۲۲ متری استارشپ خود را مورد آزمایش قرار می‌دهد. این موشک غول‌پیکر قرار است در نهایت، انسان را به مریخ ببرد، اما ماموریت اولیه‌اش بردن انسان به‌ماه است.

محققان پیشنهاد کرده‌اند که می‌توان تمدن‌های بیگانه را شناسایی کرد، اگر آنها از فناوری پتل‌های خورشیدی استفاده کنند. به گزارش روزنامه سان، اگر بیگانگان از پتل‌های خورشیدی استفاده کنند، مقیاس بزرگ‌شان، می‌تواند در شناسایی آنها کمک شایانی بکند. این مطالعه با عنوان «قابلیت شناسایی پتل‌های خورشیدی به‌عنوان یک نشانه فناوری» منتشر شده است.

محققان عنوان کرده‌اند که با احتمال فراوان، بیگانگان از نظر فناوری پیشرفته‌تر از انسان‌ها هستند. آنها بر این باورند که سیگنال‌هایی که پتل‌های خورشیدی بیگانه منتشر می‌کنند به‌عنوان نشانه فناوری (تکنوساینتور) در نظر گرفته می‌شوند. یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۷ نشان داد که پتل‌های خورشیدی روی زمین یک «لبه قرمز» منتشر می‌کنند که از فضا قابل شناسایی است. این «لبه قرمز» توسط آوی لوب و مناسوی لینگام از مرکز اخترفیزیک هاروارد-اسمیتسونین در آن زمان مورد تحقیق قرار گرفت.

واتساپ امن نیست
 ایلان ماسک، مدیرعامل شبکه اجتماعی ایکس؛ واتساپ هر شب داده‌های کاربران را استخراج می‌کند، اما بعضی از مردم هنوز فکر می‌کنند این نرم‌افزار امن است. از نظر من واتساپ به هیچ عنوان پیام‌رسان امنی به حساب نمی‌آید.



نگاه ویژه رئیس جمهور شهید
 رسول محمدقلی، معاون مستعدان و آینده‌سازان بنیاد ملی نخبگان؛ بسیاری از برنامه‌های تحولی بنیاد مانند جذب نخبگان در دستگاه‌های اجرایی، ایجاد و ساماندهی کانون‌های مردمی نخبه‌پرور و همچنین شناسایی فعال و توسعه دایره نخبگانی، حاصل نگاه ویژه شهید رئیسی به موضوع نخبگان بود.



چرا بعضی‌ها زورشان بیشتر است؟

قدرت بدنی انسان‌ها به عوامل متعددی بستگی دارد و از نظر علمی برای آن حدی تعیین شده است

تکنیک و روش‌های تمرینی
 استفاده از تکنیک‌های صحیح در انجام تمرینات ورزشی و بهره‌گیری از روش‌های تمرینی پیشرفته می‌تواند به افزایش کارایی و قدرت بدن کمک کند. این شامل تمرینات تنفسی، تکنیک‌های کششی و برنامه‌ریزی دقیق تمرینی است.



دوبینگ ممنوع

استفاده از داروهای نیروزا، ایده خوبی برای رسیدن به موفقیت نیست. هارالد شوماخر، دروازه‌بان پیشین تیم ملی آلمان درباره دوبینگ می‌گوید: «بدن انسان ظرفیتی دارد و نمی‌توان به یک فولکس‌ورباغ‌های موتور با قدرت هزار اسب‌بخار بست.»

تمرینات ورزشی

تمرین کردن شرطی مهم در این مسیر است. بدون تمرین مناسب نمی‌توان بدنی آماده و قدرتمند داشت. تمرینات مقاومتی (وزنه‌برداری) و تمرینات هوازی (دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری) هر دو برای افزایش قدرت و استقامت بدن ضروری هستند. تمرینات منظم و متنوع به بهبود قدرت عضلانی، تعاف پذیری و تحمل بدن کمک می‌کنند.

محدودیت

انسان در نهایت محدودیت‌هایی دارد، ولی این محدودیت از کجا ناشی می‌شود؟ برخلاف باور عموم که اسکلت‌بندی را عامل این محدودیت می‌دانند، ماهیچه‌ها دلیل اصلی هستند. بیشترین آسیب‌دیدگی وزنه‌داران هم مربوط به پارگی عضله است که بیشتر در نزدیکی تاندون رخ می‌دهد. جالب اینجاست که بر تری وزنه‌داران نسبت به هم در نحوه کنترل ماهیچه‌هایشان است. بدن ماکسیمالی بازدارنده دارد که با کنترل تعداد بافت‌های ماهیچه‌های فعال در هر لحظه، بدن را از آسیب‌دیدگی هنگام بلند کردن وزنه‌های سنگین محافظت می‌کند. اما ورزشکاران با تمرین می‌آموزند که چطور بر این سیستم خودایمنی پیروز شوند و از بیشترین توان ماهیچه‌های برای بلند کردن وزنه استفاده کنند.



استراحت

استراحت کافی و خواب مناسب برای بازیابی عضلات پس از تمرینات فشرده حیاتی است. بدن در طول خواب و استراحت خود را بازسازی می‌کند و قدرت و زورمندی بیشتری به دست می‌آورد.

زهرا خلجی

روزنامه‌نگار

بسیاری از شما مسابقاتی با عنوان قوی‌ترین مردان را حتما مشاهده کرده‌اید یا ویدئوهایی از افرادی دیده‌اید که به قصد رکوردشکنی در کتاب گینس در حال کشیدن اتوبوس، کامیون، قطار یا حتی هواپیما هستند و حتما از خود پرسیده‌اید چگونه یک فرد این همه زور دارد؟ در اینجا سعی می‌کنیم از لحاظ علمی این موضوع را توضیح دهیم.

تعدد عوامل

فیزیولوژی بدن انسان می‌تواند از نظر قدرت و زورمندی تا حد بسیار بالایی توسعه پیدا کند، ولی این موضوع به عوامل متعددی بستگی دارد که شامل ژنتیک، تغذیه، تمرینات ورزشی و سبک زندگی می‌شود.

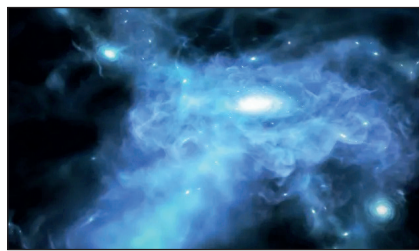
استفاده از فناوری و ابزارهای پیشرفته

استفاده از فناوری‌های پیشرفته و ابزارهای کمکی مانند پوشاک فشرده، مکمل‌های غذایی و دستگاه‌های تمرینی می‌تواند به بهبود عملکرد فیزیکی کمک کند.

ژنتیک

آیا شما می‌توانید یک بسکتبالیست خوب بشوید؟ پاسخ این است: شاید. برای این کار لازم است قد بلندی داشته باشید. اگر چه بسکتبالیست‌های کوتاه‌قامت موفق هم داشته‌ایم اما باشگاه‌ها و استعدادیابان معمولاً به دنبال جوانان قدبلند می‌روند چرا که لازم است این ورزش، قد بلند است. پس ژنتیک نقش مهمی در تعیین توانایی‌های فیزیکی افراد دارد. برخی افراد به‌طور طبیعی دارای عضلات قوی‌تر و استخوان‌های محکم‌تری هستند. استعدادهای ژنتیکی می‌تواند توانایی رشد عضلانی، سرعت و استقامت را تحت تأثیر قرار دهد. برخی پژوهش‌ها می‌گویند یک انسان قادر است تا ۵، ۱ برابر وزن خود را از زمین بلند کند.

عکاسی جیمز وب از شکل‌گیری جهان



ستاره‌شناسان با استفاده از تلسکوپ فضایی جیمز وب ۳ کیهان از نخستین کیهان‌های جهان را یافته‌اند که به گفته آنها در حال شکل‌گیری فعال بوده‌اند، زمانی که کیهان تنها ۴۰۰ میلیون تا ۶۰۰ میلیون سال عمر داشت. به گزارش سایت اسپیس، در تصاویر وب، این سه‌گانه کیهانی شبیه لکه‌های قرمز تار دیده می‌شوند که از هلیوم، هیدروژن نزدیک خود تغذیه می‌کنند. طی میلیون‌ها سال، این عناصر هستند که چنین کیهان‌هایی را تغذیه و به آنها کمک می‌کنند تا به شکل‌های آشنای بیضی و مارپیچی که در سراسر کیهان می‌بینیم، تبدیل شوند. کاسیرالم هاینتز، نویسنده اصلی مطالعه و اخترفیزیکدان در مرکز سحر کیهانی (DAWN) در دانمارک، در بیانیه‌ای اعلام کرد: «می‌توان گفت که اینها نخستین تصاویر مستقیم از شکل‌گیری کیهان‌ها هستند که تاکنون دیده‌ایم. در حالی که جیمز وب پیش‌تر کیهان‌های اولیه را در مراحل بعدی تکامل نشان داده است، اینجا شاهد تولد آنها و در نتیجه، ساخت نخستین سیستم‌های ستاره‌ای در جهان هستیم.» حدود ۴۰۰ هزار سال پس از بیگ‌بنگ، جهان ما به تاریکی فرو رفت. این اتفاق پس از آن رخ داد که فضا به اندازه کافی از آشوبناک و سوزان خود خنک شد و اجازه تشکیل اتم‌های هیدروژن خنثی را داد، که جهان را در یک مه اولیه و مات پوشاند. این مه حدود یک میلیارد سال پس از بیگ‌بنگ از بین رفت؛ زمانی که نور از نسل اول ستارگان جهان را بر کرد. تحقیقات اخیر نشان داده است که کیهان‌های کوتوله‌ای که در چند صد میلیون سال اول جهان تشکیل شدند، به‌طور شگفت‌آوری نقش مهمی در فرآیند رفع مه داشته‌اند. داراخ واتسون، نویسنده همکار مطالعه، در بیانیه دانشگاه گفت: «این همان فرآیندی است که در مشاهدات خود شروع آن را می‌بینیم.» هاینتز می‌افزود: «این کیهان‌ها مانند جزایر درخشان در دریایی از گاز خنثی و مات هستند.»

آگهی مناقصه شهرداری تهران (منطقه ۴) ردیف آگهی: ۳۹-۳۴/۳۴/۴م/۱۴۰۳

واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مربوط به امور قرارداد های منطقه ۴ مراجعه نمایند. لازم به ذکر است جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می‌باشد. دریافت هزینه انتشار آگهی از برنده به نسبت برآورد اولیه خواهد بود.

موضوع مناقصه	مدت انجام تعهد (ماه)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه	میزان سپرده شرکت در مناقصه (بصورت نقدی و یا در قالب ضمانتنامه بانکی)	پیش برداشت	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	زمان برگزاری جلسه مناقصه	میزان تضمین تعهدات قرارداد
خرید و کاشت جهت نهضت درختکاری	۶	۳۴,۶۳۷,۵۷۱,۹۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی از سازمان برنامه و بودجه یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان	۱,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰				
تهیه، ساخت و نصب زده و حفاظ از قوطی پروفیل توخالی به همراه رنگ آمیزی در سطح نواحی	۶	۴۹,۸۱۱,۵۳۲,۷۶۶	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰				
رنگ آمیزی و المان‌های شهری و سطوح فلزی در نواحی شرقی ۵-۶-۸-۹ (تجدید مناقصه)	۱۲	۴۹,۹۵۵,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته رنگ آمیزی از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت خدمات شهری شهرداری تهران یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تعلق نمی‌گیرد	پایان وقت ادارای روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۹	ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۱	برابر ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برنده مناقصه خواهد بود
تهیه، تعویض طراحی، چاپ و نصب بنر (تجدید مناقصه)	۱۲	۴۰,۰۶۹,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت از سازمان برنامه و بودجه یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰				
خرید و نصب تابلوی میداین در سطح منطقه	۶	۳۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا تاسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان	۱,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰				
نورپردازی میدان رسالت	۶	۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو از سازمان برنامه و بودجه یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان	۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰				

داشتن شرایط ذیل برای تمامی ردیف‌ها الزامی است:
 - دارای تاییده کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمات و تامین کنندگان شهرداری تهران (معاونت خدمات شهری و محیط زیست) با وضعیت معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه در روز برگزاری مناقصه

اهدای خون = اهدای زندگی

آگهی مناقصه عمومی

شرکت راهسازی و عمران ایران

در نظر دارد تهیه، ساخت و اجرای سازه ساندویچ پانل مطابق با مشخصات فنی جهت تجهیز کارگاه یک پروژه مسکونی ۴۸۰ واحدی، واقع در شرق تهران را از طریق مناقصه عمومی واگذار می‌نماید.

- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- مهلت دریافت اسناد مناقصه: تا مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۹
- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: تا مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۶
- محل دریافت اسناد: تهران، بزرگراه بسیج - بلوار هجرت بالاتر از شهرک شهید الماسی - پروژه شهرک شهید الماسی فاز دو - واحد فنی مهندسی.

لازم بذکر است ارائه معرفی نامه معتبر جهت مناقصه گران حقوقی در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است.
 جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۰۵۰۱۷۱۰۰۷ تماس حاصل نمایید.
 (مهندس علیزاده)

آگهی مزایده فروش واحدهای مسکونی وانی (چالوس)

نوبت اول

ردیف	بلوک - طبقه - موقعیت واحد	مساحت (مترمربع)	قیمت فروش کل (ریال)
۱	شرقی - دوم - جنوب شرقی	۱۲۸	۱۱۷,۷۶۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	شرقی - دوم - جنوب غربی	۱۰۲	۹۳,۸۴۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	شرقی - سوم - جنوب غربی	۱۰۰	۹۶,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	شرقی - سوم - جنوب شرقی	۱۲۸	۱۲۳,۶۴۸,۰۰۰,۰۰۰
۵	شرقی - چهارم - جنوب شرقی	۱۲۸	۱۲۹,۵۳۶,۰۰۰,۰۰۰
۶	شرقی - چهارم - جنوب غربی	۹۶	۹۷,۱۵۲,۰۰۰,۰۰۰
۷	شرقی - پنجم - جنوب غربی	۹۵	۱۰۰,۵۸۱,۰۰۰,۰۰۰
۸	شرقی - ششم - جنوب غربی	۹۳	۱۰۴,۶۷۲,۰۰۰,۰۰۰
۹	غربی - دوم - جنوب غربی	۱۲۶	۱۱۵,۹۲۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۰	غربی - سوم - جنوب غربی	۱۲۶	۱۲۱,۷۱۶,۰۰۰,۰۰۰
۱۱	غربی - چهارم - جنوب غربی	۱۲۶	۱۲۷,۵۱۲,۰۰۰,۰۰۰
۱۲	غربی - پنجم - جنوب شرقی	۹۷	۱۰۴,۶۲۶,۰۰۰,۰۰۰
۱۳	غربی - ششم - جنوب غربی	۱۲۶	۱۳۹,۱۰۴,۰۰۰,۰۰۰
۱۴	غربی - هفتم - جنوب شرقی	۸۰	۹۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۵	غربی - هفتم - جنوب غربی	۱۲۷	۱۴۶,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰

شرکت صبا آرمه (متعلق به شرکت سرمایه گذاری صندوق بازنشستگی کشوری) در نظر دارد تعداد ۱۵ واحد از واحدهای مسکونی نوساز واقع در مجتمع تجاری-مسکونی وانی به نشانی: مازندران، چالوس، کیلومتر ۶ جاده نمک آبرود، پلاک ۵۰ ساحلی را از طریق مزایده به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج این آگهی به مدت ۵ روز کاری جهت کسب اطلاعات و دریافت اسناد مزایده به دفتر مرکزی شرکت به نشانی: تهران، دروس - خیابان پاسداران - خیابان شهید رجایی جنوبی - پلاک ۵ طبقه دوم مراجعه و یا با شماره تلفن های ۲۶۶۵۲۳۶۷ داخلی ۲۲۹۹ و یا شماره تلفن ۰۹۱۰۳۱۷۲۷۲۴۳ و ۰۹۱۰۳۱۷۲۷۲۴۲ تماس حاصل فرمایند.
 ■ شرایط پرداخت: ۵۰ درصد پیش پرداخت همزمان با امضاء قرارداد - ۲۵ درصد زمان تحویل واحد(حداکثر ۳ ماه از عقد قرارداد) - ۲۰ درصد (حداکثر ۳ ماه از تاریخ تحویل) - ۵ درصد همزمان با انتقال سند.
 اعتبار این اسناد برای پیشنهاد خرید یک واحد می باشد و در صورت درخواست خرید واحدهای بیشتر باید برای هر واحد اسناد مزایده خریداری گردد.
 ■ مهلت خرید اسناد مزایده تا پایان ساعت ادارای روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ می باشد و متقاضیان می بایست پیشنهادات خود را حداکثر تا ساعت ۱۲:۰۰ روز دوشنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ به شرکت صبا آرمه ارائه نمایند. همچنین زمان بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۴:۰۰ تا ۱۴:۳۰ همان روز در نظر گرفته شده است.
 ■ تضمین شرکت در مزایده به مبلغ ۵٪ مبلغ پایه واحد مورد نظر می باشد که به یکی از صورت‌های زیر همراه با اسناد مزایده در پاکت الف ارائه خواهد شد.
 الف) رسید بانکی واریز وجه مزبور به حساب بانکی شرکت صبا آرمه.
 ب) ضمانت نامه بانکی به نام شرکت صبا آرمه.
 ج) ضمانت نامه بانکی به نام شرکت صبا آرمه.
 ● ضمناً جهت خرید اسناد واریز مبلغ ۱۰ میلیون ریال به شماره حساب ۳۳۱۲۷۸۶۵ نزد بانک رفاه کارگران شعبه توسعه ملی به نام شرکت صبا آرمه و ارائه فیش واریزی در زمان تحویل اسناد الزامی می باشد.
شرکت صبا آرمه

بخوانیم برای پاک زندگی