

ماشین بازی

هارتن گرند آلباسین، یک نسخه رترو از مزدا میانا



هارتن، یک کارگاه تیونینگ اسپانیایی است که پیش از این با خودروهای غیرعادی خود که از روی کرایسلر PT کروزر و فیات دوکاتو ساخته، خیرساز شده بود. اما دست‌پخت جدید این شرکت، خودرویی به نام گرند آلباسین است که بر اساس مزدا MX-5 میاتا ساخته می‌شود. نام‌گذاری این خودرو بر اساس منطقه‌ای از گرانادا صورت گرفته و در دو نسخه یا پیکره‌بندی Heritage با چهره کلاسیک و Bespoke با طراحی اسپرت وارد بازار خواهد شد. هارتن قرار است در سال ۲۰۲۱ در مجموع ۳۰ دستگاه از این خودروها را به فروش برساند. ایده اصلی گرند آلباسین، خودروهای رودستر انگلیسی دهه ۶۰ است. گلگیرهای برجسته، خطوط عمیق، چراغ‌های گرد و جلوپنجره عمودی به شدن جلب توجه می‌کنند. هرچند در همان نگاه نخست هم متوجه می‌شوید که این یک خودروی مدرن و امروزی با فرم رترو است. هارتن با افتخار اعلام کرده که موتورهای ۱.۵ لیتری و ۲ لیتری مزدا با قدرت‌های ۱۳۲ و ۱۸۴ اسب بخار را حفظ کرده است و قدرت خروجی آن‌ها نسبت به مدل استاندارد تغییری نداشته در حالی که افزایش خروجی‌های آگزوز به چهار عدد برای خودرویی با قدرت زیر ۲۰۰ اسب غیرمنطقی است. هارتن هنوز تصاویر رسمی از کابین این خودرو منتشر نکرده اما ظاهراً از روکش‌های چوبی جدید و چرم و کروم بهره خواهد برد هرچند در مدل‌های آزمایشی به همان کابین مزدا میاتا اکتفا شده بود. قیمت‌گذاری این خودروی خاص اعلام نشده اما بازار عمده آن برای آلمان، فرانسه، نروژ، ایتالیا، روسیه و امارات متحده عربی خواهد بود.

منبع: پدال (pedal.ir)



تجارت کودک طرح: محمد طحانی

تجارت کودک

سبک زندگی

مزایای باورنگردنی تنفس عمیق را از یاد نبرید!

لوپوس، فیبرومیالژیا و ... تنفس عمیق داشته باشید، این کار باعث ترشح اندورفین بیشتر خواهد شد که نقش مسکن طبیعی را در بدن دارد. علاوه بر این، تنفس عمیق باعث کاهش اسیدیت بدن می‌شود و محیط بدن را قلیایی‌تر می‌کند. قلیایی بودن بدن، کنترل درد را راحت‌تر می‌کند.

بهبود ریه‌ها: تنفس عمیق باعث بهبود عملکرد ریه‌ها و جلوگیری از ذات‌الریه و دیگر عوارض بعد از عمل جراحی می‌شود. تنفس عمیق باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به سلول‌های بدن برسد. بدون اکسیژن کافی، شخص بیشتر در معرض مشکلات ریوی و حتی بیماری قلبی قرار می‌گیرد. تنفس عمیق برای کسانی که مشکوک به بیماری‌های ریوی یا تنفسی هستند نیز مفید است. روزی ۱۰ دقیقه تنفس عمیق به کاهش مشکلات تنفسی همچون آسم، بیماری انسدادی مزمن ریوی، برونشیت و حتی درد قفسه سینه کمک می‌کند.

کاهش وزن: یک الگوی تنفسی منظم و عمیق می‌تواند به کاهش وزن شما کمک کند. تنفس عمیق باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به بدن برسد و این به چربی‌سوزی بیشتر و موثرتر کمک می‌کند. طبق پژوهش‌ها، یک برنامه منظم یوگا و تنفس، شاخص توده بدنی را کاهش می‌دهد. تمرین تنفس عمیق باعث انقباض عضلات شکمی و اصلاح جریان خون به قسمت‌های مختلف مغز می‌شود و فعالیت‌های متابولیسمی مغز را تغییر می‌دهد. علاوه بر این، زمانی که اکسیژن بیشتری به مولکول‌های چربی (که از اکسیژن، کربن و هیدروژن تشکیل شده‌اند) می‌رسد، این مولکول‌ها تجزیه و به دی‌اکسید کربن و آب تبدیل می‌شوند.

کاهش فشارخون: پژوهشی در سال ۲۰۰۵ نشان داد که تنفس آرام، حساسیت بارورفلکس سرخرگی را بهبود می‌بخشد و فشار خون اولیه (فشار خونی که دلیل مشخصی ندارد) را کاهش می‌دهد. تنفس عمیق ابتدا با تقویت و فعال‌سازی سیستم پاراسمپاتی، باعث آرامش می‌شود. سپس، با کمک به تجزیه نمک، دفع آن را راحت‌تر می‌کند. برای کنترل فشار خون و حفظ سلامت قلب، روزی دو یا سه مرتبه، تنفس شکمی را به مدت ۱۰ دقیقه تمرین کنید.

منبع: ایرنا زندگی

اگر هر روز پنج تا ده دقیقه وقتتان را با تمرکز لازم و حضور ذهن صرف تنفس عمیق بکنید، شاهد ۶ مزیت شگفت‌انگیز آن خواهید بود.

محققان دانشگاه نورث وسترن می‌گویند یک تنفس عمیق از راه بینی مغز را تقویت و حافظه را سریع‌تر می‌کند.

تنفس عمیق علاوه بر این که گامی موثر برای بازیابی انرژی است، منجر به دفع سموم و حتی بهبود سلامت دستگاه گوارش نیز می‌شود:

کنترل استرس و اضطراب: پژوهشگران علوم پزشکی در آکادمی آمریکایی پزشکی خانواده می‌گویند تنفس عمیق موثرترین راه کار برای کاهش استرس است. به گفته آنها، در تکنیک تنفس عمیق لازم است که روی یک سطح صاف به پشت دراز بکشید یک دست خود را روی معده و دست دیگر را روی قفسه سینه خود قرار دهید. در این وضعیت به آرامی نفس بکشید و مطمئن شوید که در حین تنفس معده اندکی بالا بیاید. پس از فرو بردن هوا یا عمل دم نفس خود را یک تا دو ثانیه نگه دارید. سپس عمل بازدم را به آرامی انجام داده و اجازه دهید معده پایین برود. این تکنیک را تکرار کنید تا کم‌کم آرامش بر شما غلبه کند.

حذف سموم از بدن: دی‌اکسید کربن در اقع همان سمومی است که در فرایند متابولیسم از بدن بیرون می‌آید و باید به طور منظم خارج شود. با این حال زمانی که ریه‌ها عادت به تنفس سریع داشته باشند، این سموم و ضایعات به طور کامل از بدن خارج نمی‌شوند. تجمع سموم در بدن مشکلاتی همچون التهاب، خستگی، اضافه وزن، تحلیل عضلانی و فشار خون بالا را به دنبال خواهد داشت. شما باید در طول روز حداقل ۲ تا ۳ بار به مدت ۱۰ دقیقه تنفس عمیق داشته باشید تا سموم به طور کامل از بدن‌تان خارج شوند.

کاهش درد: اکثر ما هنگام درد شدید نفس‌مان را حبس می‌کنیم و البته این مکانیسم طبیعی مغز است. با این حال اگر هنگام دردهای مزمن ناشی از آرتروز،



«اب» تکار

آیفون ۱۳ احتمالاً به لطف فیس آیدی جدید ناچ کوچکتری خواهد داشت

بر اساس گزارش یک روزنامه تایوانی، آیفون ۱۳ از سیستم تشخیص چهره جدید برخوردار است به همین دلیل اندازه بردگی نمایشگر در آن کوچکتر خواهد شد.

روزنامه Digitimes با انتشار گزارش جدیدی اعلام کرد که آیفون ۱۳ به خاطر بهره مندی از Face ID جدید ناچ کوچکتری خواهد داشت. این روزنامه همچنین با استناد به منابع خود در زنجیره تأمین ابل مدعی شد که دوربین فوق عرض در آیفون‌های امسال قوی‌تر می‌شود. این سومین مرتبه‌ای است که شایعه باریک یا کوچک شدن ناچ در سری آیفون ۱۳ مطرح می‌شود. خبرگزاری ژاپنی Mac Otakara پیشتر با استناد به منابع آگاه در زنجیره تأمین چنین ادعایی را مطرح کرد. همچنین «Ice Universe» که از منابع مؤثق در حوزه تکنولوژی به شمار می‌رود نیز از کوچک شدن ناچ آیفون‌های جدید خبر داد. در هر دو گزارش اشاره شده که ابل به جای کاهش طول بردگی نمایشگر در آیفون ۱۳ ارتفاع آن را کمتر خواهد کرد تا حاشیه بالای صفحه نمایش کمتر به چشم بیاید، بنابراین ممکن است طول ناچ در آیفون‌های امسال دست نخورده بماند اما ارتفاع آن باریک‌تر شود. روزنامه تایوانی در ادامه گزارش خود اشاره می‌کند که فیس آیدی جدید توسط فاکسکان و شرکت کره‌ای LG Innotek و سنسورهای سلفی توسط O-Film تأمین خواهد شد. منابع این روزنامه همچنین ادعا می‌کنند که سری آیفون ۱۳ همانند آیفون‌های سال قبل همچنان از لنز VP استفاده خواهند کرد. البته مدل‌های گران‌تر پرو به سنسور CMOS Image Sensor با رزولوشن بهتر و مدل‌های ارزان‌تر از سنسور CIS بکار رفته در آیفون ۱۲ پرو و ۱۲ مکس استفاده خواهند کرد. در ادامه گزارش روزنامه یاد شده آمده که تمام مدل‌های سری آیفون ۱۳ از قابلیت سنسور شیفیت برخوردارند.

منبع: دیجیاتو



**نوبت اول**

**آگهی روزنامه مناقصه عمومی یک مرحله ای**

شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد اقدام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل از طریق مناقصه عمومی تأمین نماید:

شماره تقاضا و مناقصه	شماره مناقصه شماره ۹۹/۴۰
شرح مختصر اعلام درخواستی	راهبری خودروهای سبک، نیمه سنگین و سنگین تأمین وسایط نقلیه سبک بنزینی سواری، وانت و دیزلی پالایشگاه چهارم شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی
مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	پس از اتمام مرحله ارزیابی صلاحیت، مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به میزان ۲/۷۱۲/۷۸۰۰۰۰ ریال می باشد.
نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بصورت یکی از تضمین قبول وفق آیین نامه تضمین شماره ۱۳۲۴۲۰/۵۰۶۹۲ مورخ ۹۴/۰۱/۲۲ هجری قمری و یکی از تضمین نقدی در صورت ارائه تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بصورت وجه نقد، مبلغ نقدی می بایست به شماره حساب ۱۰۱۱۱۱۲۴۴۰۰۰۰ بانک ملی شعبه عدلویه کد ۷۷۲۵ بنام پالایشگاه چهارم شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی واریز و فیش واریزی ارائه گردد.
مبلغ برآوردی مناقصه	۱۰۰/۶۲۸/۹۲۹/۸۴۵
تاریخ مهلت تکمیل اطلاعات در سایت شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی	۹۹/۱۱/۱۸
آخرین مهلت ارائه پیشنهادات	۹۹/۱۱/۲۶
آدرس و تلفن مناقصه گزار	استان بوشهر، شهرستان عدلویه، شهر نخل قتی، منطقه ویژه انرژی پارس، خیابان ابوهریر، میدان پیتروشیمی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی، پالایشگاه چهارم (نازهای ۶ و ۷)

منافسه گران می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت - WWW.SPGCIR WWW.TENDER.BAZRASIR WWW.IETSPORGIR - مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۷۷۲۱۳۶۵۰ تماس حاصل فرمایند. توجه: مناقصه گران می بایست از طریق سایت http://tender.spgc.ir (سامانه برگزاری الکترونیکی معاملات و بانک اطلاعات منابع شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی) نسبت به ثبت نام اقدام و سپس کلیه فرم های ارزیابی صلاحیت متضمن این مناقصه را به دقت مطالعه بررسی و تا قبل از اتمام مهلت مقرر تکمیل نمایند. بررسی ارزیابی کیفی مناقصه گران به صورت غیر حضوری و صرفاً از طریق سامانه مذکور خواهد گرفت.

نوبت اول: ۹۹/۱۱/۰۵ - نوبت دوم: ۹۹/۱۱/۰۸ - شماره مجوز: ۶۳۲۷ - ۱۳۹۹

**روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی**

**نوبت دوم**

**((آگهی تجدید مناقصه همراه با ارزیابی کیفی))**

شماره تجدید مناقصه ۱۳-۹۹/۹- م ن نوبت اول (یک مرحله ای) شماره سامانه ستاد ۲۰۹۹۰۰۳۷۰۲۰۰۰۰۴۰

سازمان بنادر و دریانوردی اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر

**موضوع مناقصه:** تعمیرات اساسی شبکه توزیع نیرو و روشنایی بندر بوالخیر

**محل، مهلت و نحوه دریافت اسناد:** از تاریخ درج آگهی (روز شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۴) تا ساعت ۱۷:۰۰ روز شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۱۱ با مراجعه به سایت (setadiran.ir) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.

**محل و مهلت تسلیم پاکت پیشنهادهای:** مناقصه گران باید پیشنهادهای خود را بصورت الکترونیکی در سامانه ستاد به آدرس (setadiran.ir) تا ساعت ۱۷:۰۰ روز شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۲۵ بارگذاری نموده و تنها نسخه فیزیکی پاکت الف (ضمانتنامه) را تا ساعت ۱۴:۰۰ روز شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۲۵ به دبیرخانه مناقصه گزار با رعایت موارد مندرج در اسناد مناقصه تحویل دهند.

**محل و زمان بازگشایی پاکت پیشنهادها:** پیشنهادهای مناقصه گران راس ساعت ۹:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۹/۱۱/۲۶ در محل ساختمان مرکزی به آدرس دستگاه مناقصه گزار مفتوح خواهد شد.

**سپرده شرکت در مناقصه:** مناقصه گران باید ضمانتنامه بانکی بدون قید و شرط و قابل تمدید به دفعات به مبلغ ۱/۸۷۹/۶۱۰/۸۶۰ ریال، یا اصل فیش واریز وجه به حساب شماره شبا ۷۷۲۵۷۱۲۱۴۹۲۹ IR ۷۷۰۱۰۰۰۰۴۱۰۱۰۶۴۵۷۱۲۱۴۹۲۹ بانک مرکزی جمهوری اسلامی ارائه نمایند.

**آدرس دستگاه مناقصه گزار:** بوشهر - انتهای بزرگراه طالقانی - بلوار بندر - اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر - کد پستی ۷۵۱۷۶۳۸۴۸۰ - تلفن ۷-۲۵۲۲۰۵۱-۲۵۳۰۰۷۲ فاکس ۲۵۳۰۰۷۲ پست الکترونیک info@bpmo.ir

**برآورد پروژه:** ۳۷/۵۹۲/۲۱۷/۱۹۰ ریال

**نام مشاور:** مهندسین مشاور قدس نیرو

**مدت پروژه:** ۶ ماه

**شرایط لازم:** (ارائه مدارک و مستندات ذیل الزامی است)

- داشتن حداقل رتبه پایه ۵ نیرو و ۵ ابنیه و ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی.
- داشتن ظرفیت خالی ریالی و تعدادی در حد برآورد انجام کار (ملاک وبسایت سازمان مدیریت و برنامه ریزی).

**مدت اعتبار پیشنهادها:** مدت اعتبار پیشنهادها باید ۹۰ روز باشد.

**اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر**

**تمدید آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای - نوبت دوم**

بدین وسیله مناقصات مشروحه ذیل به شرح زیر تمدید می گردند:

ردیف	شرح مناقصه	مبلغ اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	انجام خدمات بیمه جامع مسئولیت شهرداری اهواز و مناطق هشتگانه و سازمان های وابسته به آن	۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	انجام خدمات بیمه عمر و حادثه و بیمه تکمیلی درمان شهرداری اهواز	۱۱۹/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵/۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰

۱- حداکثر مهلت تحویل پاکت ها پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۷ می باشد.

۲- تاریخ برگزاری کمیسیون مناقصه ساعت ۱۳ روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۱/۸ می باشد.

**اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری اهواز**