

سبک زندگی

فرب دوش آب یخ را نخورید

### این روش ها خواب شبانه را خنک تر می کند

برخلاف تصور رایج، اگر هدف تنها خواب راحت‌تر در یک شب گرم باشد، دوش ولرم احتمالاً انتخاب موثرتری از دوش آب یخ است؛ هرچند تحمل گرما و واکنش بدن به دمای آب می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

به گزارش رکتا، در شب‌های گرم تابستان، زمانی که گرما خواب را از چشم بسیاری می‌گیرد، دوش آب یخ اغلب به عنوان سریع‌ترین راه برای خنک شدن پیشنهاد می‌شود. اما متخصصان فیزیولوژی می‌گویند این راهکار، دست‌کم برای افرادی که فقط می‌خواهند راحت‌تر به خواب بروند، بهترین انتخاب نیست.

مایک تپیتون، استاد فیزیولوژی انسانی و کاربردی در دانشگاه پورتموث بریتانیا، در گفت‌وگو با روزنامه گاردین توضیح می‌دهد که قرار گرفتن ناگهانی زیر دوش بسیار سرد، بدن را وارد وضعیت هشدار می‌کند. به گفته او، شوک ناشی از آب سرد باعث ترشح هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول می‌شود؛ هورمون‌هایی که وظیفه دارند بدن را هوشیار و آماده واکنش نگه دارند، نه اینکه آن را برای خواب آماده کنند.

بدن انسان برای تنظیم دمای خود از طریق جریان خون عمل می‌کند. زمانی که هوا گرم است، رگ‌های خونی نزدیک سطح پوست گشاد می‌شوند تا خون گرم بیشتری به سطح پوست برسد و گرما راحت‌تر به محیط منتقل شود. اما تماس با آب بسیار سرد دقیقاً واکنش معکوس ایجاد می‌کند. رگ‌های خونی سطح پوست منقبض می‌شوند و جریان خون به پوست کاهش می‌یابد تا بدن از هدر رفتن گرما جلوگیری کند. در نتیجه، گرمای موجود در بخش‌های عمقی بدن برای مدت بیشتری در داخل بدن باقی می‌ماند و روند دفع آن کندتر می‌شود. به گفته تپیتون، اگرچه این گرما در نهایت از بدن خارج خواهد شد، اما انتقال آن از مرکز بدن به پوست و سپس به محیط زمان بیشتری می‌برد.

کارشناسان تأکید می‌کنند که آب بسیار سرد در برخی شرایط پزشکی می‌تواند نجات‌بخش باشد. برای مثال، در گرمازدگی شدید که سازوکار طبیعی تنظیم دمای بدن را کار افتاده است، غوطه‌ور کردن فرد در آب بسیار سرد یکی از موثرترین روش‌ها برای پایین آوردن سریع دمای بدن محسوب می‌شود. اما این شرایط با فردی که تنها در یک شب گرم تابستانی احساس گرما می‌کند و قصد خوابیدن دارد، به‌آرامی و به شکل موثرتری به محیط منتقل شود، بدون آنکه واکنش استرسی ناشی از تماس با آب بسیار سرد ایجاد شود. او می‌گوید دمای ایده‌آل آب برای این منظور در افراد مختلف می‌تواند متفاوت باشد، اما معمولاً در محدوده میانی تا بالای ۲۰ درجه سانتی‌گراد قرار می‌گیرد؛ در حالی که آبی با دمای کمتر از ۱۰ درجه سانتی‌گراد در محدوده آب بسیار سرد یا یخ محسوب می‌شود.



**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: ۰۲۱-۸۸۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹

فاکس: ۰۲۱-۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۰۲۱-۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فردید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۰۲۱-۱۹۸۰۵۰۴۰۰-۴۴۰۱۹۸۰۷-۴۴۰۱۹۸۰۵

سازمان شهرستان‌ها: ۰۲۱-۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گسترآموز - ۰۲۱-۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: صمیم / ۳-۱-۰۲۵۵۸۶۸۰

شنبه ۱۷ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۶۲۲۷

۲۴ صفر ۱۴۴۸ - ۸ آگوست ۲۰۲۶

سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه



## آگهی فراخون مناقصه عمومی خرید کالا

### خرید ۸ قلم لوازم رایانه ای به شماره تقاضا ۰۴۱۰۰۳۶

#### نویت اول

شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران به آدرس خیابان طالقانی نرسیده به چهارراه مفتح پلاک ۲۰۰ در نظر دارد ۸ قلم خرید لوازم رایانه ای ، را بصورت ریالی، صرفاً از تولید کنندگان تامین کنندگان واجد شرایط داخلی موجود در فهرست بلند منابع واحد دستگاه مرکزی (AVL) به منظور تامین کالا و تجهیزات مورد نیاز صنعت نفت خریداری نماید:

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس اینترنتی **www.setadiran.ir** با کد فراخوان۰۲۸۰۰۰۲۱۳۱۰۰۰۲۱۰۵۰۹۲۱۰۵۰۰۰انجام خواهد پذیرفت.

• ارائه تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار (تضمین قابل قبول وفق آئین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۰۲/۱۳۳۴۰۲/۱۳۹۵هـ به تاریخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیئت وزیران)به مبلغ حدود ۲۴,۸۸۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد .

• مهلت اعلام آمادگی و دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی جهت حضور در فرآیند خرید کالا ۷ روز پس از تاریخ آگهی نوبت ( ۱۴۰۵/۰۵/۱۷ ) می باشد .

• گشایش پیشنهادات مالی پس از بارگذاری پیشنهادات در سامانه ستاد و اخذ حداقل امتیاز لازم در کمیسیون مناقصات انجام گرددید.

• علاقمندان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۸۱۳۱۳۰۹۵ تماس و با ورود به درگاه اینترنتی **WWW.NIGCENG.IR** متن کامل آگهی را رویت نمایند.



## آگهی فراخوان مناقصه عمومی

### یک مرحله‌ای

اداره کل بهزیستی استان کهگیلویه و بویر احمد به شناسه ملی ۰۲۸۸۹۵۸-۱۴۰۰۰۰ کد اقتصادی ۰۴۱۱۴۱۷۳۳۴۴۱۵ و کد پستی ۷۵۹۱۸۷۴۱۸۵ در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای احداث ساختمان مرکز حمایتی (اورژانس اجتماعی) شهرستان بهمنی – لیکک را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید . کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه الکترونیکی دولت (ستاد ) به ادرس انجام خواهد شد. 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 .به پیشنهادهای واصله خارج از درگاه سامانه الکترونیکی دولت (ستاد) **www.setadiran.ir** ترتیب اثر داده نخواهد شد . پیشنهاد دهندگان موظف می باشند اسناد مناقصه شامل ،شرایط عمومی و اختصاصی را از طریق سامانه مذکور دریافت و با توجه به مندرجات اسناد مناقصه ، مدارک لازم را شامل پاکات الف ،ب و ج تهیه و به صورت فایل **PDF** تا تاریخ مقرر در سامانه فوق بارگذاری نمایند .سپرده تضمین شرکت در مناقصه از نوع ضمانت نامه معتبر بانکی طبق فرمت آیین نامه تضمین معاملات دولتی آذرماه ۱۳۹۴ باشد . مناقصه گران بایستی تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار را در ( پاکت الف ) و اسناد مناقصه را بعد از تکمیل طبق فرم چک لیست تنظیم اسناد، در ( پاکت ب ) و پیشنهاد قیمت خود را همراه با آنالیز بهاء بعد از تکمیل در (پاکت ج ) در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس ( )بارگذاری نمایند .. صرفا اسناد پاکت های پیشنهاد ( ب ) و ( ج ) دارای امضای الکترونیکی مورد پذیرش است. در جلسه بازگشایی پاکت های (ب ) و ( ج ) ، اسناد فیزیکی(کاغذی ) و اسناد فاقد امضاء الکترونیکی (تنها دارای مهر گرم ) به هیچ وجه مورد پذیرش نمی باشد .همچنین مناقصه گران بایستی پاکت تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار (پاکت الف ) را مهر و امضاء و پلمپ نموده و قبل از اتمام مهلت ارسال اسناد و پیشنهادها تحویل واحد حراست اداره کل بهزیستی استان نمایند .اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های (الف ) به ادرس یاسوج –خیابان پاسداران – اداره کل بهزیستی استان ، واحد حراست می باشد .

تلفن ۰۷۴۳۳۲۲۰۷۱۵ و ۰۹۱۷۷۴۱۵۷۷۶-۰۱۷۴۳۳۲۲۰۷۱۵ – کد پستی ۷۵۹۱۸۶۷۷۱۲

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه **www.setadiran.ir**

مرکز تماس یاسوج ۰۴۴-۳۳۲۲۰۷۴

| ردیف | عنوان پروژه و محل اجرا          | مبلغ برارود اولیه بر مبنای فهرست بهای ۱۴۰۴ (مبلغ ریال) | مبلغ ضمانت نامه (مبلغ ریال) | شرایط لازم                                                                                                                                |
|------|---------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱    | احداث مرکز حمایتی شهرستان بهمنی | ۱۴۹,۹۰۱,۹۲۹,۲۶۵                                        | ۷,۴۹۵,۰۹۶,۴۶۳               | شرکت های دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری با تخصص ۵ابنیه با حداقل سابقه دو مورد انجام کارهای مشابه و بارگذاری مدارک مربوطه در سامانه ستاد |
|      |                                 |                                                        |                             | سایر شرایط به همراه اسناد مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت <b>www.setadiran.ir</b> به ادرس                                        |

تاریخ انتشار اسناد در سامانه ، از ساعت ۱۱:۰۰ ظهر روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۷

مهلت دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۲:۰۰ ظهر روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۰

آخرین مهلت ارسال پیشنهادات تا ساعت ۱۲:۰۰ ظهر روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۳

تاریخ و محل بازگشایی پیشنهادات و اعلام به برنده مناقصه :زاس ساعت ۸:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ در محل سالن کنفرانس اداره کل بهزیستی استان به نشانی : یاسوج – خیابان پاسداران – اداره کل بهزیستی استان می باشد.

تامین اعتبار از محل اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای سال ۱۴۰۴ به موافقت نامه شماره ۷۴۸۶۸۳ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۹ تخت عنوان طرح شماره ۷۰/۱۰۶-۳۶۴۴۶۰۰۰ موضوع کد پروژه ۴۰۴۰۱۳ احداث مرکز حمایتی شهرستان بهمنی ( اورژانس اجتماعی ) به صورت نقدی و اسناد خزانه و سایر پرداخت های دولت .

هزینه دویار آگهی روزنامه برعهده برنده مناقصه می باشد.

جهت اطلاع از سایر شرایط و دریافت اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستا ) به آدرس **www.Setadiran.ir**.

مراجعه گردد.

**اداره کل بهزیستی استان کهگیلویه و بویر احمد**

ماشین بازی

غول ۵۸۶ اسب بخاری هواوی وارد میدان شد

**استلاتو ۳۶۶ کیلومتر راه می رود**



هواوی با همکاری بایک از شاسی بلند جدید استلاتو G۹ رونمایی کرده است؛ خودرویی ۵٫۲ متری که با فناوری های هوشمند هواوی، قدرت ۵۸۶ اسب بخار و نسخه های هیبریدی و تمام برقی، قصد دارد وارد رقابت با بزرگان بازار شاسی بلندهای لوکس شود.

عصر ایران- شاسی بلند آفرودی استلاتو G۹ محصول مشترک هواوی و بایک، پیش فروش خود را در چین با قیمت ۳۹۹۸۰۰ یوان (۶۵۱۲۰ دلار) آغاز کرده است. این شاسی بلند ۵٫۲ متری در نسخه های مجهز به قوای محرکه افزایشده برد حرکتی و الکتریکی خالص عرضه می شود و حداکثر توان آن به ۴۳۷ کیلووات (۵۸۶ اسب بخار) می رسد. G۹ از مجموعه گسترده ای از فناوری های هواوی بهره می برد.

استلاتو یک برند خودروی لوکس متعلق به هواوی و بایک است که در سال ۲۰۲۴ با معرفی سدان S۹ فعالیت خود را آغاز کرد. یک سال بعد، مدل استیشن S۹T نیز وارد بازار شد. با این حال، عملکرد این برند در بازار همچنان کمتر از انتظار بوده و طبق داده های نهادهای چینی، در نیمه نخست سال ۲۰۲۶ تنها ۲۱۰۴۴ دستگاه خودرو به مشتریان در چین تحویل داده شده است. سومین محصول برند استلاتو، شاسی بلند G۹ است. عرضه این مدل پس از دو سال از آغاز فعالیت برند کمی توجیه است. زیرا بایک در چین و برخی بازارهای خارجی به عنوان یک «متخصص خودروهای آفرود» شناخته می شود. این شرکت یک برند مستقل با نام Beijing Off-Road دارد که شامل انواع شاسی بلندها در کلاس های مختلف بازار است. اکنون بایک می تواند تجربه خود در زمینه خودروهای آفرود را در پروژه مشترک خود با هواوی به کار بگیرد. فروش G۹ از طریق شبکه فروش HIMA یا «اتحاد حمل و نقل هوشمند هارمونی» هواوی انجام خواهد شد؛ شبکه ای که برندهایی مانند آیتو، لاکسید، استلاتو، شانگنژی و مانگسترو را نیز شامل می شود.

با وجود ظاهر قدرتمند و آفرودی، استلاتو G۹ در واقع یک کراس اوور با ساختار یکپارچه بدنه است و از شاسی مستقل بهره نمی برد. این شاسی به یک فول سایز دارای ابعاد ۵۲۰۶ میلیمتر طول، ۲۰۵۰ میلیمتر عرض و ۱۸۹۷ میلیمتر ارتفاع است و فاصله محوری آن به ۳۱۶۰ میلیمتر می رسد. با نصب

اداره کل بهزیستی استان سیستان و بلوچستان در نظر دارد بخشی از املاک خود را در سال ۱۴۰۵ به شرح ذیل را به بخش خصوصی جهت اجاره به صورت ماده ۲۸ واگذار نمایدکه به شرح ذیل می باشد

۱- واگذاری ساختمان اد