ابتکار
روزنامه صبح ایران
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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها: بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
سه‌شنبه / ۱۴ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۶۲۷۰
۲۴ ربیع‌الثانی ۱۴۴۸ - ۱۶ اکتبر ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

سبک زندگی

آیا اگر مخاط بینی را فین نکنیم و قورت بدهیم ضرر دارد؟



یک باور قدیمی می‌گوید وقتی سرما خورده‌ایم باید مخاط بینی را مرتب بیرون بریزیم؛ وگرنه ویروسِ موجود در آن را دوباره قورت می‌دهیم و بیماری‌مان تشدید می‌شود. اما آیا واقعاً چنین اتفاقی می‌افتد؟

به گزارش خبرآنلاین از یورونیوز، مخاط بینی چیزی نیست که بدن فقط برای بیرون ریختن از طریق فین کردن، تولید کند. مژک‌های بسیار ریزی که سطح داخلی بینی و راه‌های تنفسی را پوشانده‌اند، به‌طور مداوم مخاط را به سمت پشت حلق حرکت می‌دهند. در نتیجه، حتی وقتی کاملاً سالم هستیم، بخشی از مخاط بینی را بدون اینکه متوجه شویم قورت می‌دهیم. این فرایند که به «پاک‌سازی موکوسیلیاری» معروف است، یکی از مکانیسم‌های طبیعی دفاع و پاک‌سازی دستگاه تنفسی است.

در زمان سرماخوردگی، مقدار مخاط افزایش پیدا می‌کند و ممکن است ترشحات حاوی ویروس باشند. همین موضوع احتمالاً منشاء این تصور است که «اگر مخاط را قورت بدهیم، ویروس دوباره وارد بدن می‌شود». اما این استدلال یک حلقه مفقوده دارد: مخاط بلعیده‌شده وارد مری و دستگاه گوارش می‌شود، نه اینکه از معده دوباره به بینی برگردد. تاکنون شواهد معتبری پیدا نشده که نشان دهد بلعیدن ترشحات بینی باعث بازگشت ویروس به دستگاه تنفسی و تشدید دوباره سرماخوردگی می‌شود.

حتی از نظر درمانی هم شواهد نشان نمی‌دهند که باید برای کوتاه کردن سرماخوردگی، همه مخاط را از بینی خارج کنیم. مرور نظام‌مند کاکرین درباره شست‌وشوی بینی در عفونت‌های حاد تنفسی نشان می‌دهد که شست‌وشوی بینی ممکن است برخی علائم را کاهش دهد، اما شواهد کافی برای اینکه پاک‌سازی بینی بتواند مدت بیماری را به شکل معناداری کوتاه کند، وجود ندارد.

از آن طرف، فین کردن هم هرچه شدیدتر باشد لزوما بهتر نیست. در مطالعه‌ای که در Clinical Infectious Diseases منتشر شد، پژوهشگران نشان دادند که فین کردن می‌تواند فشار قابل‌توجهی داخل بینی ایجاد کند و در آزمایش تصویربرداری، مایع غلیظ را به داخل سینوس‌ها براند. این مطالعه ثابت نمی‌کند که فین کردن باعث سینوزیت می‌شود، اما نشان می‌دهد فین کردن بسیار شدید و انفجاری مزیت اثبات‌شده‌ای ندارد و می‌تواند فشار زیادی در بینی و سینوس ایجاد کند.

بنابراین اگر سرما خورده‌اید و ترشحات بینی‌تان به سمت پشت حلق می‌رود و آنها را قورت می‌دهید، لازم نیست نگران باشید که ویروس را دوباره به بدن برمی‌گردانید و سرماخوردگی‌تان را تشدید می‌کنید. این اتفاق بخشی از همان سیستم طبیعی پاک‌سازی راه‌های تنفسی است که بدن هر روز انجام می‌دهد.

البته اگر بینی به‌شدت گرفته و پر از ترشح است، فین کردن ملایم یا استفاده از محلول نمکی می‌تواند برای کاهش گرفتگی و ایجاد احساس راحتی مفید باشد. اما هدف آن خارج کردن ویروس از بدن نیست.

ماشین بازی

خودروی پاکستانی ارزان‌تر از دنا

همراه با کپی‌برداری دقیق از تویوتا



تویوتا آلفارد و ول‌فایر همیشه به عنوان پرفروش‌ترین مینی‌ون‌های فول‌سایز در بازار ژاپن شناخته شده‌اند، اما محبوبیت آن‌ها مرزها را درنوردیده است. حالا یک شرکت نوپای پاکستانی به نام «نورا ای‌وی» دست به کار شده و مدل الکتریکی کوچکی را معرفی کرده که با الهام از طراحی ظاهری این تویوتاهای غول‌پیکر، چهره‌ای به شدت آشنا اما در ابعادی بسیار مینیاتوری ارائه می‌دهد.

به گزارش خبرآنلاین، خودروی جدید نورا مترو اگرچه لوگوی تویوتا را روی پیشانی خود ندارد، اما در نگاه اول، هر بیننده‌ای را به یاد مینی‌ون‌های لوکس ژاپنی می‌اندازد. این شرکت تازه‌تاسیس تلاش کرده تا با ترکیب عناصر لوکس ظاهری، ابعاد جمع و جور شهری و گزینه‌های فنی اقتصادی، پاسخی متفاوت برای نیازهای حمل و نقل شهری در بازار جنوب آسیا فراهم کند.

ظاهری در لباس بسیار کوچک

طراحی بخش جلویی نورا مترو با آن جلوپنجره عظیم و ورودی‌های عمودی با تزئینات کرومی، کاملا از مدل‌های آلفارد و ول‌فایر الگوبرداری کرده، هرچند ابعاد کلی خودرو بسیار کوچک‌تر است. این هاچ‌بک سه متر و نَوَدی، حتی از هاچ‌بک‌های ساب‌کامپکت اروپایی هم کوتاه‌تر است و روی رینگ‌های کوچک ۱۴ اینچی حرکت می‌کند. برخلاف مینی‌ون‌های اصلی که درهای کشویی برقی دارند، مترو برای ورود سرنشینان به درهای لولایی معمولی مجهز شده است.

کابینی اقتصادی با تلاش برای نمایش چهره‌ای مدرن

در داخل کابین، نورا تلاش کرده تا با الهام از خودروهای رده‌بالا، حس و حال بهتری ایجاد کند. داشبورد خودرو با الهام از سیستم‌های نمایشگر سرتاسری طراحی شده، اما در واقع یک پنل پلاستیکی یکپارچه است که نمایشگر کوچکی در مرکز آن خودنمایی می‌کند. با این حال، امکاناتی نظیر تهویه مطبوع، بلوتوث، درگاه USB، استارت دکمه‌ای، شیشه‌های برقی و دوربین دنده‌عقب برای آن در نظر گرفته شده است تا نیازهای روزمره کاربران برآورده شود.

مشخصات فنی

در زیر پوسته این خودرو، از شاسی ساخت چین استفاده شده که شرکت سازنده ادعا می‌کند برای شرایط جاده‌ای جنوب آسیا بازنگری شده است. پیشرانه الکتریکی این خودرو یک موتور عقب با قدرت تنها ۵ اسب‌بخار است، اما در بخش باتری دست مشتریان باز است؛ نمونه‌های فسفات آهن لیتیوم با ظرفیت‌های مختلف تا ۲۳٫۱ کیلووات‌ساعت برای آن ارائه شده که بردی حدود ۲۵۰ تا ۳۰۰ کیلومتر فراهم می‌کند. شرکت همچنین قصد دارد تا سیستم تعویض سریع باتری و نسخه مجهز رنج‌اکستندر را هم به خط تولید خود اضافه کند.

قیمت‌گذاری اقتصادی و آینده این برند

شرکت نورا EV در سال ۲۰۲۵ تاسیس شده و برخلاف بسیاری از رقبای مونتاژکار، به دنبال بومی‌سازی فرآیند ساخت بدنه و چراغ‌ها در پاکستان است. این شرکت علاوه بر مدل مترو، خودروی کوچک دیگری شبیه به نسل قبلی رنجروور هم در سبد محصولاتش دارد. نورا مترو قرار است به‌زودی با قیمتی کمتر از ۳ میلیون روپیه پاکستان (حدود ۱۰،۸۰۰ دلار، حدود ۳ میلیارد تومان) روانه بازار شود تا گزینه‌ای ارزان‌قیمت و جالب توجه برای تردد شهری باشد.

عکس‌نوشت



برداشت سنتی برنج در سوادکوه

عکس: حوا احمدی/مهر

شناسه : ۲۲۹۱۸۰۳
فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله ای نوبت دوم

شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان به عنوان دستگاه مناقصه گزار در نظر دارد مناقصه "تهیه، حمل و نصب یک دستگاه آبشیرینکن با ظرفیت ۲۵ متر مکعب در روز برای روستای قیل (جزیره هنگام)" با برآورد اولیه ۶۱،۷۵۴،۰۰۰،۰۰۰ ریال از محل اعتبارات طرح های تملک دارایی های سرمایه ای، را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به 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.
تاریخ فروش اسناد مناقصه از ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۳ لغایت ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۰ می باشد.
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف آدرس: بندرعباس-بلوار ناصر-جنب بیمارستان شریعتی-شرکت و آب و فاضلاب استان هرمزگان(امور قراردادها)تلفن ۸۷-۸۶-۳۳۳۵۰۵۸۲ می باشد.

شناسه : ۲۲۹۲۷۶۸
نوبت اول
فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (شماره فراخوان: ۲۰۰۵۰۰۱۱۰۵۰۰۰۲۴۶)

الف) مشخصات مناقصه
۱- مناقصه‌گزار
نام: شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران – منطقه تهران
نشانی: تهران، جاده قدیم قم، سه راه خیر آباد، بلوار تأسیسات نفتی ری ، شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت منطقهٔ تهران
۲- موضوع مناقصه: بهسازی آسفالت منازل سازمانی مرکز انتقال نفت قزوین – منطقه تهران
۳- مبلغ برآورد اولیه: ۹۵/۵۷۰/۹۵۰/۲۱۸ ریال
۴- محل اجرای کار: مرکز انتقال نفت قزوین
۵- مدت اجرای کار: ۸ ماه شمسی
ب) شرایط الزامی برای شرکت در مناقصه
۱- روش ارزیابی مالی: براساس دستورالعمل ارزیابی مالی و تعیین کمترین قیمت متناسب در مناقصات وزارت نفت به شماره ۱۵۰-۲۰/۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۳۱.
۲- خودداری از انعقاد قرارداد مازاد بر مبلغ ده برابر نصاب معاملات بزرگ با برنده مناقصه فاقد صورت‌های مالی حسابرسی شده و مشمول آیین‌نامه راهکارهای افزایش ضمانت اجرایی و تقویت حسابرسی.
۳- لزوم بارگذاری گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر از سازمان برنامه و بودجه کل کشور در رشته‌های ابنیه با حداقل پایه ۵ در سامانه ستاد.
۴- لزوم تکمیل فرم خوداظهاری ظرفیت آزاد پیمانکاران و بارگذاری در سامانه ستاد و انطباق اطلاعات درج شده در آن با سامانه ساجار و پایگاه اطلاعات قراردادهای کشور.
پ) مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار
۱- مبلغ تضمین: ۴/۷۷۸/۵۴۷/۵۱۱ ریال
۲- نوع تضمین: بارگذاری یک یا ترکیبی از تضمین‌های موضوع ماده ۴ آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی در سامانه ستاد.
واریز وجه نقد به شماره شبا IR ۵۷۰۱۰۰۰۰۴۱۰۱۰۴۶۸۱۲۰۲۱۷۵ بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران و اخذ رسید واریز وجه از امور مالی مناقصه‌گزار و بارگذاری رسید وجه در سامانه ستاد.
تحویل پاکت اصل تضمین به صورت دربسته با درج مشخصات به دفتر کمیسیون مناقصات مناقصه‌گزار و دریافت رسید (گشایش نشدن پیشنهادها در صورت عدم تحویل پاکت در مهلت ارائه پیشنهادها).
عدم پذیرش ضمانت‌نامه‌های صادره از بانک‌های پاسارگاد و گردشگری.
ت) مهلت دریافت اسناد مناقصه و مهلت، زمان و محل ارائه و گشایش پیشنهادها
۱- مهلت دریافت اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۷ از طریق سامانه ستاد.
۲- مهلت ارائه پیشنهادها (الف، ب و ج): تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۹ از طریق سامانه ستاد.
۳- زمان و محل گشایش پیشنهادها: در ساعت ۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۷ از طریق سامانه ستاد و در محل کمیسیون مناقصات مناقصه‌گزار به نشانی: تهران، جاده قدیم قم، سه راه خیر آباد، بلوار تأسیسات نفتی ری ، شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت منطقهٔ تهران ، طبقهٔ سوم ، سالن کنفرانس .
۴- زمان و مکان جلسه توجیهی و بازدید میدانی: در ساعت ۱۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۳ به نشانی: قزوین ، کیلومتر ۳ جاده قدیم تهران-قزوین ، بلوار ابوترابی فر ، جنب انبارنفت قزوین ، مرکز انتقال نفت قزوین .
ث) توضیحات
لزوم درج نشانی، تلفن تماس و نمابر محل اقامت مناقصه‌گران در سامانه ستاد برای ارسال دعوتنامه و یا هرگونه اطلاع‌رسانی از جمله مواعد و مهلت‌های مناقصه.
برای کسب اطلاعات بیشتر تماس با تلفن ۰۲۱۶۱۶۴۰۰۹۰ و یا ۰۹۱۲۴۲۳۵۵۸۶ آقای مهندس اشراقی
www.ioptc.ir www.setadiran.ir www.shana.ir
روابط عمومی

شناسه : ۲۲۸۸۶۲۲
م الف : ۲۱۶۱
نوبت اول
فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی (یکپارچه) شماره ۱۴۰۵/ع/۲۵

بانک کشاورزی بر اساس قانون برگزاری مناقصات و بنابر آیین نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون مذکور، در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی، از طریق تامین کنندگان صاحب صلاحیت و دارای سوابق کاری در خصوص موضوع مناقصه در بستر سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) تحت شماره ۲۰۰۵۰۰۱۰۲۴۰۰۰۰۳۲ به شرح زیر اقدام نماید:
۱) نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: بانک کشاورزی به آدرس تهران، بزرگراه جلال آل احمد، نبش خیابان پاتریس لومومبا، پلاک ۲۴۷، ساختمان مرکزی، طبقه پنجم، اداره کل تدارکات و خدمات اجرایی
۲) موضوع مناقصه: تجدید مناقصه خرید ۱۲ میلیون عدد کارت خام بانکی
۳) مدت و محل اجرا: محل و مدت زمان انجام کار به شرح اسناد مناقصه می باشد.
۴) نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: یک فقره ضمانتنامه بانکی مطابق آخرین فرمت بانک مرکزی (به غیر از بانک کشاورزی) دارای حداقل ۳ ماه اعتبار و یا واریز وجه به حساب شماره ۸۵۴۵۷۹۸۵۶ (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک کشاورزی) به میزان ۴۴،۵۸۰،۰۰۰،۰۰۰ریال (چهل و چهار میلیارد و پانصد و هشتاد میلیون ریال) به نام اداره کل تدارکات و خدمات اجرایی بانک کشاورزی
۵) نحوه دریافت اسناد استعلام: کلیه مراحل برگزاری مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به 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. پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی، از تامین کنندگان صاحب صلاحیت که حداقل امتیاز کیفی لازم را کسب نموده باشند جهت حضور درجلسه گشایش پاکات دعوت به عمل خواهد آمد.
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱
۶) مهلت دریافت اسناد مناقصه: تاریخ انتشار فراخوان در سامانه ستاد روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۴ بوده و متقاضیان می توانند حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روزیکشنبه مورخ۱۴۰۵/۰۷/۱۹ اسناد استعلام ارزیابی کیفی واسناد مناقصه را از سامانه ستاد دریافت نمایند.
۷) مهلت ارسال پاسخ (شامل ۴ پاکت ارزیابی کیفی، الف، ب و ج): حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۳
۸) سایر موارد:
– فراخوان ارزیابی کیفی از طریق پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات http://iets.mporg.ir نیز اطلاع رسانی خواهد شد.
اداره کل تدارکات و خدمات اجرایی

آگهی دعوت از سهامداران
شرکت مرغ پائیزان برگ سهامی خاص
بشماره ثبت ۷۱۹شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۱۰۰۰۴
مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده
مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۶ساعت ۰۰: ۱۱ ظهر
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت مرغ پائیزان برگ سهامی خاص ثبت۷۱۹ دعوت بعمل می آید تا درجلسه مجمع عمومی به طورفوق العاده که در محل قانونی شرکت تشکیلمی گردد. حضور بهم رسانید.تا نسبت به موضوعات ذیل اخذ تصمیم به عمل آید.
دستور جلسه: مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده
۱ـ انتخاب مدیران ۲ انتخاب بازرسین ۳ ـ انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
مقام دعوت کننده : طاهر محمودی (رئیس هیات مدیره شرکت مرغ پائیزان برگ ثبت (۷۱۹)

مفقودی
سندکمپانی و برگ سبزخودروی سواری هاچ بک سیستم سایپا تیپ ATLIS مدل ۱۴۰۵ به رنگ سفید مشکی روغنی به شماره انتظامی ۱۲۸و۱۱ ایران. ۴۶ وشماره موتور M1515622939 به شماره شاسی NAS87110OS1046227 متعلق به آمنه خاتون پوربابلان مفقود گردیده وازدرجه اعتبار ساقط میباشد ۵۰۲۵

مفقودی
سندکمپانی خودروی کامیونت ون سیستم نیسان تیپ I ۲۴۰۰ مدل۱۳۸۶ به رنگ آبی روغنی به شماره انتظامی ۷۸۱س۳۸ ایران ۵۶ وشماره موتور ۳۸۹۰۰۲ به شماره شاسی K109160 متعلق به حدیثه اجودانی مفقود وازدرجه اعتبار ساقط میباشد ۵۰۲۶

مفقودی
شناسنامه مالکیت خودروی کامیونت ون سیستم نیسان تیپ I ۲۴۰۰ مدل۱۳۸۶ به رنگ آبی روغنی به شماره انتظامی ۷۸۱س۳۸ ایران ۵۶ وشماره موتور ۳۸۹۰۰۲ به شماره شاسی K109160 متعلق به حدیثه اجودانی مفقود وازدرجه اعتبار ساقط میباشد ۵۰۲۷