



فاکتورهای موثر در احساس خستگی صبحگاهی

سبک زندگی



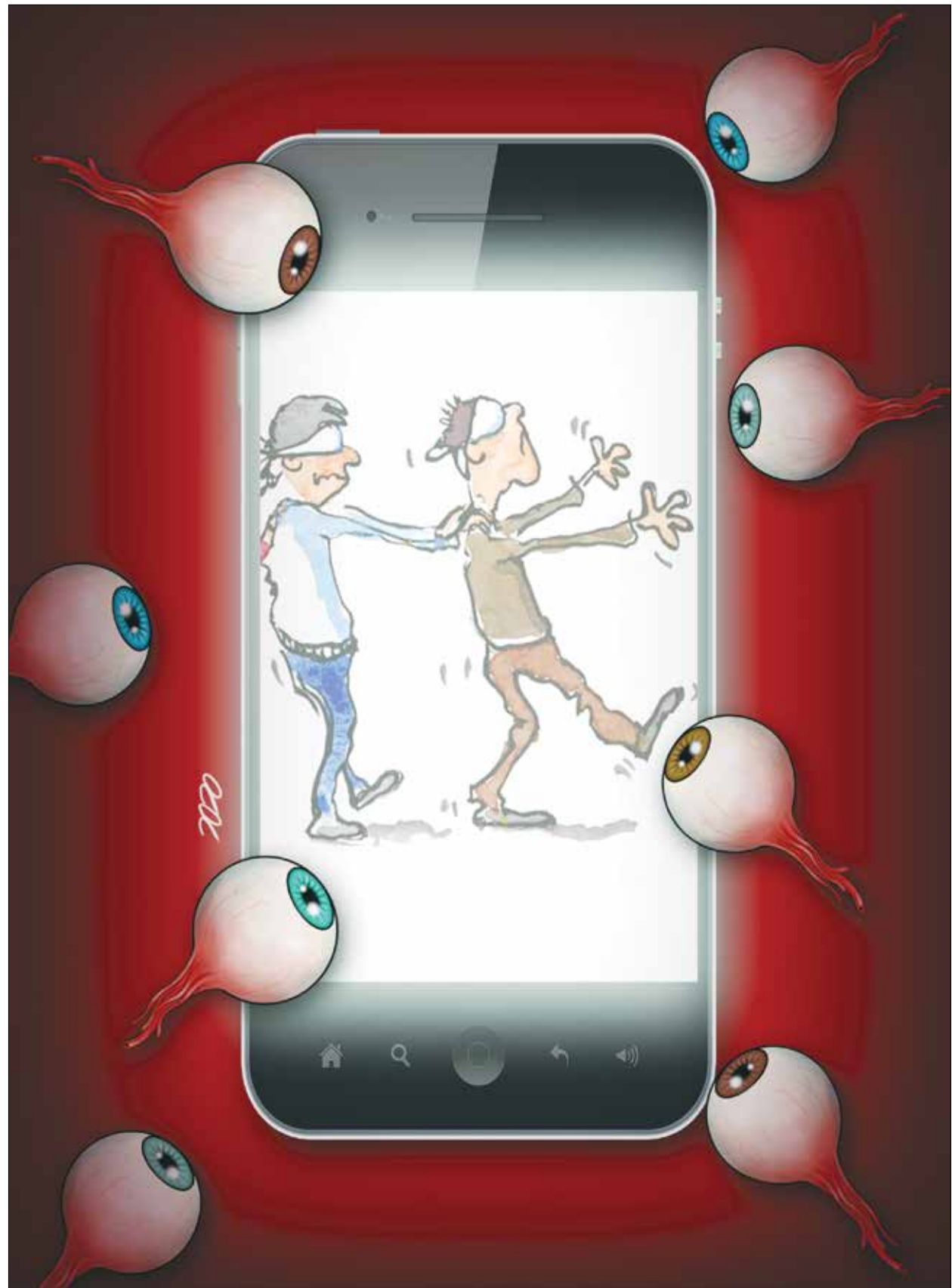
اختلال هوشیاری بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب و در طول روز می تواند بر عملکرد شناختی و حرکتی تاثیر منفی بگذارد و خطر آفرین باشد. نتایج مطالعات حاکی از آن است که فاکتورهای تغییرپذیر سبک زندگی مانند کیفیت و مدت زمان خواب ممکن است تاثیر بیشتری بر سطح هوشیاری صبحگاهی نسبت به عوامل ژنتیکی داشته باشند. این نتایج نشان می دهد که مداخلات انجام شده در سطح فردی و اجتماعی با هدف قرار دادن فاکتورهای غیر ژنتیکی می تواند به کاهش پیامدهای منفی مرتبط با اختلال هوشیاری کمک کند.

دکتر متیو واکر - نویسنده این مطالعه و از محققان دانشگاه کالیفرنیا - گفت: امیدواریم یافته های ما به اطلاع رسانی بیشتر و بهینه سازی هوشیاری کمک کند. این موضوع به ویژه در زمینه آموزش که هوشیار بودن برای کسب دانش در کلاس درس ضروری است، بسیار مهم است. در اینجا، نتایج ما نشان می دهد که تغییر ساعت آغاز کلاس های درس و اجتناب از صبحانه با شاخص گلکسی بالا ممکن است منجر به هوشیاری مطلوب هنگام صبح شود.

اختلال در هوشیاری و عوامل خطر اینرسی خواب (Sleep inertia) به مرحله ای از اختلال در هوشیاری و عملکرد اشاره دارد که بین خواب و بیداری رخ می دهد و می تواند بین چند دقیقه تا چند ساعت پس از بیدار شدن ادامه پیدا کند. اگرچه این یک پدیده رایج است اما می تواند تاثیر عمیقی بر بهره وری و ایمنی افراد داشته باشد. به طور خاص، اینرسی خواب می تواند بر سطح ایمنی کارگران در مشاغل خطرناک تاثیر بگذارد یا تصمیم گیری کارکنان بخش خدمات اضطراری از جمله کادر درمان و آتش نشانان را مختل کند که در نتیجه می تواند ایمنی دیگران را تحت تاثیر قرار دهد.

علاوه بر این کاهش سطح هوشیاری در طول روز به دلیل خواب ناکافی با کاهش بهره وری و افزایش خطر تصادفات رانندگی همراه است. هرچند، شواهد علمی کافی در مورد عوامل موثر بر سطح هوشیاری پس از بیدار شدن از خواب وجود ندارد. در این بررسی، محققان عوامل مرتبط با تغییرات روزانه در سطح هوشیاری صبحگاهی را ارزیابی کردند. آنها تاثیر خواب شب قبل، فعالیت بدنی در روز قبل، ترکیب غذایی صبحانه و سطح قند خون بعد از صبحانه را بر هوشیاری صبحگاهی ارزیابی کردند.

محققان در بررسی انجام شده ارتباطی بین مدت زمان خواب و زمان خواب با سطح هوشیاری صبحگاهی پیدا کردند. به طور خاص، زمانی که یک فرد بیشتر از حد معمول بخوابد یا دیرتر از زمان معمول خود از خواب بیدار شود، بیشتر احتمال دارد که صبح روز بعد سطح بالاتری از هوشیاری را نشان دهد. همچنین نتایج بررسی ها حاکی از آن است سطح بالاتر فعالیت بدنی در روز قبل با افزایش سطح هوشیاری صبحگاهی همراه بود. هرچند، سطح فعالیت بدنی طی ساعاتی از روز با سطح هوشیاری صبحگاهی رابطه مثبت داشت و فعالیت بدنی در طول شب با هوشیاری کمتر صبحگاهی همراه بود. سپس محققان تاثیر ترکیب درشت مغذی ها در وعده صبحانه را بر سطح هوشیاری صبحگاهی بررسی کردند. شرکت کنندگان صبحانه های استاندارد منطبق با کالری را که دارای ترکیبات غذایی متفاوت بود از جمله خوراکی های حاوی کربوهیدرات، پروتئین و فیبر بالا را دریافت کردند. محققان مشاهده کردند: مصرف یک صبحانه حاوی کربوهیدرات بالا با سطح بالاتری از هوشیاری صبحگاهی همراه بود. در مقابل، صبحانه حاوی پروتئین بالا با سطح هوشیاری کمتری مرتبط بود.



طرح: محمد طحانی

مجازی

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 - ۸۸۹۹۴۰۹
فکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۸۴۲۲۱۴
سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۴۶۶ - ۰۹۱۲۲۷۱۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰
چاپ: رحمان / ۳ - ۶۵۵۸۶۸۰

شنبه / ۱۲ آذر ۱۴۰۱ / شماره ۵۲۵۱
۸ جمادی الاول ۱۴۴۴ - ۳ دسامبر ۲۰۲۲
اذان صبح ۵:۲۸
اذان ظهر ۱۱:۵۴
اذان مغرب ۱۷:۱۱

«اپ» تکتار

گلکسی A۱۴ گواهی FCC را دریافت کرد و یک قدم به رونمایی رسمی نزدیک تر شد

میان رده جدید سامسونگ با باتری ۵۰۰۰ میلی امپر ساعتی و دو نسخه تراشه مختلف عرضه خواهد شد.

همانطور که می دانیم، سامسونگ قصد دارد میان رده جدیدی به نام گلکسی A۱۴ معرفی کند که اخیراً نیز در دو گواهی NBTC و BIS دیده شد و برخی از مشخصات فنی آن نیز در طی لیست بنچمارک گیکبنچ فاش شد. حالا براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، گلکسی A۱۴ در لیست گواهی FCC قرار گرفت و موفق به ثبت آن شد. با دیده شدن این میان رده در لیست این گواهی آمریکایی، به نظر می رسد گلکسی A۱۴ به زودی معرفی خواهد شد. طبق این گزارش، گلکسی A۱۴ با شناسه مدل SM-A۱۴۶PN در گواهی FCC لیست شده است. براساس اطلاعات موجود در گواهی FCC، گلکسی A۱۴ با باتری ۵۰۰۰ میلی امپر ساعتی با شارژ ۱۵ واتی بهره خواهد برد. همچنین لیست FCC تایید کرد که میان رده جدید سامسونگ از شبکه ۵G پشتیبانی خواهد کرد. به علاوه، گلکسی A۱۴ همراه با وای فای با پاند دوگانه و پشتیبانی از دو سیم کارت روانه بازار خواهد شد. شایان ذکر است رندهای منتشر شده از گلکسی A۱۴ ناچ قطره ای و دوربین سه گانه آن را نشان می دهند. به علاوه، این رندها تایید می کنند که گلکسی A۱۴ از طراحی مشابه نسل قبلی خود یعنی گلکسی A۱۳ بهره خواهد برد. شایعات پیشین نیز ادعا نداشتند که این میان رده جدید از نمایشگر ۶٫۸ اینچی ال سی دی با رزولوشن تصویر اچ دی پلاس و سنسور اثر انگشت کنار بدنه برخوردار خواهد بود. پنل پشتی گلکسی A۱۴ میزبان دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسل خواهد بود و نمایشگر آن نیز دوربین ۱۳ مگاپیکسل را در خود جای داده است. نرم افزار گوشی جدید سامسونگ نیز اندروید ۱۳ بر پایه رابط کاربری One UI ۵٫۰ خواهد بود. در نهایت باید اشاره کرد برخی از گزارش ها ادعا کرده اند که گلکسی A۱۴ در دو نسخه متفاوت با ساختار متفاوت عرضه خواهد شد.

وبتیرین

انتشار کتاب «فیلم نوآر»

کتاب «فیلم نوآر» هفتمین مجلد از مجموعه درآمدی کوتاه، نوشته جیمز نمرور و ترجمه محمد حسینی توسط نشر افکار منتشر شد. به گزارش مهر، کتاب «فیلم نوآر» نوشته جیمز نمرور و ترجمه محمد حسینی با شمارگان ۳۰۰ نسخه، ۲۳۰ صفحه و بهای ۱۱۵ هزار تومان توسط نشر افکار منتشر شده است. این کتاب هفتمین مجلد از مجموعه «درآمدی کوتاه» نشر افکار است.

کتاب شامل ۶ فصل به ترتیب با این عناوین است: «اندیشه فیلم نوآر»، «زمان شگونی نوگرا و نوآر هالیوودی»، «سیاست و سانسور در نوآر هالیوودی»، «سرمایه، منتقدان و هنر فیلم نوآر»، «سبک شناسی فیلم نوآر» و «زندگانی دوباره نوآر». کتاب همچنین سه پیوست دارد که محتوای آنها از این قرار است: «ده فرمان فیلم نوآر به روایت راجر ایبرتن»، «گفت و گو با جیمز نمرور: استاد دانشگاه، منتقد فیلم و مورخ سینما» و «گفت و گوئی نوئل کینگ با جیمز نمرور».

در بخشی از مقدمه مترجم بر این کتاب آمده است: «فیلم نوآر را بی سازمان ترین و در عین حال دلرباترین دسته بندی سینما می دانند. صرف نظر از پاسخ این پرسش پروفیسور ریگ اگنمن (نویسنده و منتقد سینما، استاد سینما و ادبیات تطبیقی دانشگاه آیووا که «فیلم نوآر ژانر است یا سبک؟» ما فیلم نوآر را معمولاً در پیوند با برخی فیلم های سیاه و سفید هالیوودی می دانیم که در دهه های چهل و پنجاه ساخته می شد. در این فیلم ها، کارگاه های خصوصی از زنان افسوسگر فریب می خوردند، زنان خانه دار از سوی آدمکش ها تهدید می شدند، گروه های خلافکار برای سرفتهای بزرگ برنامه می ریختند و زوج های یاغی از جنگ قانون می گریختند. شاهین مالت، غرامت مضاعف، از دل گذشته ها و... از برجسته ترین نمونه های نوآر هستند.»

تازه های علمی

ماموریت ماه به زمین بازمی گردد

ناسا اعلام کرده که ماموریت «آرتمیس» پس از انجام دادن آخرین مرحله از سفر خود، مدار ماه را ترک می کند و در مسیر بازگشت به زمین قرار می گیرد. به گزارش ایسا و به نقل از نیو اتلس، ماموریت ماه «آرتمیس» (Artemis ۱) ناسا پس از آخرین گذر از کنار ماه، سفر بازگشت خود به زمین را آغاز می کند. کیسول بدون سرنشین «اوربون» (Orion) روز گذشته اول دسامبر در ساعت ۱۶:۵۳ به وقت منطقه زمانی شرقی، موتور اصلی خود را به مدت یک دقیقه و ۴۵ ثانیه روشن کرد و در مسیری قرار گرفت که از نزدیک سطح ماه عبور کند و در راه بازگشت به خانه قرار بگیرد. آخرین اصلاح مسیر، در شانزدهمین روز از ماموریت آرتمیس انجام شد که برای آزمایش سیستم کیسول اوربون در شرایط اعماق فضا پیش از قرار گرفتن فضاپروان در آن برای پرواز بعدی ماه طراحی شده است. روشن شدن موتور اصلی، سرعت کیسول اوربون را حدود ۴۹۸ کیلومتر در ساعت تغییر داد. مهندسان ناسا، آزمایش های حرارتی ردیاب ها را انجام می دهند که برای محاسبه موقعیت و جهت کیسول استفاده می شوند. این کار مهم است زیرا ردیاب ها باید بتوانند در برابر دمای شدید فضای عمیق مقاومت کنند.

اوربون به زودی سفر خود را به سوی خانه آغاز می کند. این کیسول فضایی در روز پنجم دسامبر، در ساعت ۱۱:۴۳ صبح به وقت منطقه زمانی شرقی، به فاصله ۱۲۸ کیلومتری از سطح ماه خواهد رسید و از کنار ماه عبور خواهد کرد. این کار، اوربون را در مسیر فرود در اقیانوس آرام برای روز ۱۱ دسامبر قرار می دهد. اوربون در ۱۶ نوامبر پرفراز موشک بزرگ «سامانه پرتاب فضایی» (SLS) ناسا پرتاب شد و ماموریت مورد انتظار این آژانس فضایی را به سوی ماه آغاز کرد. آرتمیس، نخستین ماموریت از پروژه آرتمیس ناسا است که با هدف ایجاد یک پایگاه قمری دائمی در نزدیکی قطب جنوبی ماه تا پایان این دهه انجام می شود.

نوبت اول

فرصت استثنائی آگهی مزایده عمومی شماره ۱۰

اداره کل راه و شهرسازی استان البرز در نظر دارد اراضی با کاربری تجاری و آموزشی خود را با جزئیات مندرج در اسناد مزایده و فراخوان با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) و با شماره های ذیل بصورت الکترونیکی به فروش برساند.

ردیف	شماره مزایده	موضوع
۲	۲۰۰۱۰۳۵۵۹۰۰۰۲۸	مزایده فروش اراضی با کاربری تجاری واقع در شهرک ماهدشت
۴	۲۰۰۱۰۳۵۵۹۰۰۰۰۲۹	فراخوان واگذاری زمین با کاربری آموزشی

زمان انتشار در سایت: ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲
آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده: ساعت ۱۴:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۹
تاریخ بازدید: از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲ لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۲۹ بجز روزهای تعطیل از ساعت ۰۹:۰۰ صبح لغایت ساعت ۱۳:۰۰
آخرین مهلت ارسال اسناد و پیشنهاد قیمت: ساعت ۱۴:۳۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۹
زمان بازگشایی: ساعت ۱۷:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۳۰
زمان اعلام به برنده: روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۱

همچنین رعایت موارد ذیل الزامی می باشد:

- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودبعه)، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکات، اعلام به برنده، واریز وجه مزایده و... در بستر سامانه از این طریق امکان پذیر می باشد.
- پیشنهاد می گردد با توجه به تعدد املاک و واحدها و اراضی قابل فروش در مزایده، قبل از ارائه پیشنهاد قیمت، از واحدهای مربوطه و اراضی بازدید بعمل آورید.
- تعهد پیشنهاد دهنده در مورد عدم مشمول قانون منع مداخله کارمندان دولت در معاملات دولتی مصوبه ۲۲دی ماه/۱۳۳۷.
- لازم به ذکر است کلیه مراحل شرکت در مزایده از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت صورت خواهد پذیرفت و این امر مستلزم ثبت نام کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی در سامانه مذکور می باشد. لذا کلیه علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (نوکن) با شماره ۱۴۵۶ تماس حاصل نمایند:

اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استان ها در سایت www.setadiran.ir بخش «ثبت نام/پروفر قابل مزایده گر» موجود است. لازم به ذکر است متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر و تکمیلی می توانند از طریق ذیل اقدام نمایند:

- از طریق مراجعه حضوری به نشانی کرج- رجایی شهر(گوهردشت)- بلوار رستاخیز- خیابان سوم غربی - اداره کل راه و شهرسازی استان البرز - اداره واگذاری تلفن تماس: ۰۲۶-۳۵۸۲۰۰۰۰ داخلی ۱۱۱۱-۲۲۲۸ اداره پیمان و رسیدگی داخلی ۲۲۲۱

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی استان البرز

« آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای »

به شماره مرجع ۱۱۶-۱۴۰۱

شرکت برق منطقه ای فارس (به عنوان دستگاه مناقصه گزار) در نظر دارد مناقصه « طراحی، تامین، نصب، تست و راه اندازی توسعه و افزایش ظرفیت در بسنت ۶۳/۲۰ کیلوولت قیصریه لار (به روش EPC)» به شماره « ۲۰۰۱۰۰۱۰۴۰۰۰۱۰۱ » را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به پیمانکاران واجد صلاحیت واگذار نماید. کلیه مراحل فرایند مناقصه از دریافت اسناد مناقصه، ارائه پیشنهاد مناقصه گران و گشایش پاکتها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لذا مناقصه گران در زمینه موضوع مناقصه می توانند جهت اخذ اسناد به ترتیب اطلاعات زمانی ذکر شده در ذیل به سامانه ستاد مراجعه و اسناد مربوطه را دریافت و پس از تکمیل، همراه با اسناد و مدارک خواسته شده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بازگذاری نمایند. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه، مراحل ثبت نام در سامانه و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. به پیشنهادهای واصله خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و همچنین به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد. سایر اطلاعات مورد نیاز به شرح ذیل اعلام می گردد.

- تاریخ اولین انتشار اسناد در سامانه: ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲
- آخرین مهلت دریافت اسناد از سامانه: ۱۴ ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۶
- آخرین مهلت بازگذاری اسناد در سامانه: تا ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۳
- تاریخ گشایش پاکات ارزیابی در سامانه: ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۳
- آخرین مهلت تحویل اصل پاکات پیشنهاد (الف، ب، ج): ساعت ۱۲ روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۵
- تاریخ گشایش پاکات پیشنهاد ها: پس از کسب امتیاز لازم در ارزیابی کیفی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اطلاع رسانی می گردد.
- نوع کمیّت و کیفیت کلای مورد نظر: وفق اسناد مناقصه خواهد بود.
- نحوه برگزاری مناقصه: عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی مناقصه گران (به صورت یکپارچه)
- مدت انجام کار: ۶ ماه هجری شمسی
- مبلغ بر آورد انجام کار: شصت میلیارد و سیصد و نه میلیون و پانصد و بیست و هشت هزار و نود و نه (۶۰۰۳۰۹۵۲۸۰۹۹) ریال
- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: به صورت یک یا ترکیبی از تضمین بندهای الف، ب، پ، ج، ح و خ ماده ۴ آئین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۳۳۴۰۲/۵۶۵۹۲۲۲۴۰۲ مورخ ۹۴/۹/۲۲ اصلاحیه شماره ۵/۲۱/۵۲۱۱/۵۷۵۹۲۲-۵ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۲ مصوب هیات وزیران به مبلغ سه میلیارد و پانزده میلیون و چهارصد و هفتاد و شش هزار و چهارصد و پنج (۳۰۱۵۵۴۷۴۰۵) ریال می باشد. به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده های مخدوش، سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- مدت اعتبار پیشنهادها: پیشنهادها باید از هر حیث برای مدت نود (۹۰) روز بعد از تاریخ تعیین شده برای صدور ضمانتنامه معتبر باشند و این مدت برای نود (۹۰) روز دیگر قابل تمدید می باشد.
- نشانی این شرکت جهت ارسال پاکت های «الف»، «ب»، «ج» و «خ»: شیراز - خیابان زند - نیش خیابان فلسطین - شرکت برق منطقه ای فارس- دبیرخانه مرکزی (تذکر مهم، ارسال یک نسخه از اصل پاکت های «الف (اصل ضمانتنامه)» و «ب» به صورت CD و «ج» و «خ» (برگ پیشنهاد قیمت موجود در اسناد به صورت فیزیکی و جداول مقادیر و قیمتها به صورت CD) به صورت لاک و مهر شده الزامی است)
- محل برگزاری مناقصه: شیراز، خیابان زند، نیش خیابان فلسطین، شرکت برق منطقه ای فارس، امور تدارکات و قراردادها
- نام و نشانی مشاور: شرکت خدمات مهندسی برق (مشانیر) به نشانی تهران - میدان ونک - خیابان شهید خدایی - روبروی هتل هما -کوچه شادی -پلاک یک
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است. ضمناً چنانچه در مورد مفهوم قسمتی از اسناد مناقصه ابهام یا سنوالی وجود داشته باشد می توانند با شماره فکس ۰۲۶-۳۲۲۵۹۰۴۷-۰۷۱ دبیرخانه مرکزی شرکت برق منطقه ای فارس (امور تدارکات و قراردادها) مکاتبه نمایند.
- به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: تلفن مرکز راهبری و پشتیبانی سامانه ۱۴۵۶ می باشد. شناسه آگهی: ۱۴۱۸۹۱۲

شرکت برق منطقه ای فارس