



عکس: محمد مهدی عاملی / ایسنا

دریاچه شهیون - دزفول

رد پای خواب در افزایش امید به زندگی

سبک زندگی



خواب با کیفیت بالا، امید به زندگی را افزایش می‌دهد. طبق مطالعه جدیدی که در نشست علمی سالانه کالج قلب و عروق آمریکا و کنگره جهانی قلب و عروق ارائه شد، خواب ارائه شده، خواب خوب ممکن است نقشی کلیدی در محافظت در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی و سایر انواع بیماری‌ها داشته باشد و احتمالاً بر امید به زندگی تأثیر بگذارد. کارشناسان دریافته‌اند که حدود هشت درصد از مرگ‌ومیرها به هر دلیلی را می‌توان به الگوهای خواب نامناسب نسبت داد و جوانانی که عادات خواب بهتری دارند، کمتر در معرض مرگ زودرس هستند. دانشمندان برای بررسی دقیق‌تر داده‌های ۱۷۲ هزار و ۳۲۱ شرکت‌کننده در نظرسنجی بین سال‌های ۲۰۱۳ و ۲۰۱۸ را تجزیه و تحلیل کردند. به منظور تعیین رابطه بین کیفیت خواب و امید به زندگی، محققان پنج عامل مختلف خواب با کیفیت را ارزیابی کردند که شامل مدت‌زمان خواب ایده‌آل (هفت تا هشت ساعت در شب)، مشکل به خواب رفتن کمتر از ۲ بار در هفته، مشکل خواب ماندن کمتر از ۲ بار در هفته، عدم استفاده از داروهای خواب و احساس نیاز به استراحت پس از بیدار شدن حداقل پنج روز در هفته بود. این تجزیه و تحلیل نشان داد کسانی که هر پنج عامل موثر خواب را داشتند در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که از صفر تا یک فاکتور خواب مطلوب را داشتند، ۳۰ درصد کمتر به هر دلیلی می‌میرند؛ ۲۱ درصد کمتر به دلیل مشکلات قلبی و عروقی جان خود را از دست می‌دادند و در آنان ۱۹ درصد احتمال مرگ ناشی از سرطان کمتر بود و ۴۰ درصد کمتر احتمال دارد که به دلایل دیگر (مانند تصادفات، عفونت‌ها یا بیماری‌های نورودژنراتیو) جان خود را از دست بدهند. در میان مردان و زنانی که هر پنج معیار کیفیت خواب را گزارش کردند، امید به زندگی برای مردان ۴۰۷ سال بیشتر و برای زنان تنها ۲۰۴ سال بیشتر از آن‌هایی بود که هیچ یک از آنها یکی از عوامل را نداشتند. البته تحقیقات بیشتری برای کشف این تفاوت‌های جنسی مورد نیاز است. همچنین افراد دچار اختلالات خواب، استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های روحی مانند استرس و افسردگی دارند. البته افراد مبتلا به استرس و افسردگی نیز در بسیاری از موارد، اختلالات خواب و مخصوصاً بی‌خوابی را تجربه می‌کنند. یکی از علت‌های مهم این ارتباط این است که خواب نقش مهمی در فرایندهای عاطفی و احساسی افراد بر عهده دارد. جالب است بدانید لذت بخش‌ترین بخش خواب، فاز آخر آن یعنی فاز REM است که افراد مبتلا به اختلالات خواب، معمولاً آن را تجربه نمی‌کنند. متأسفانه خیلی از افراد مخصوصاً افراد جوان و پرمشغله فکر می‌کنند خواب به معنی تلف کردن و هدر دادن عمرشان است. در حالی که این اعتقاد کاملاً غلط است. خواب برای تأمین سلامتی شما امری صددرصد حیاتی و ضروری است و در حقیقت این بی‌خوابی و کم‌خوابی است که تمام تلاش‌ها و زحمات شما را بی‌ثمر می‌کند.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
 محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
 نورسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
 تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۰۰
 ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
 بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
 ۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
 سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶ - ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
 چاپ: ریحان / ۳-۱۰۸۶۸۰۱۰۳

سه‌شنبه ۹ اسفند ۱۴۰۱ / شماره ۵۳۲۲
 ۷ شعبان ۱۴۴۴ - ۲۸ فوریه ۲۰۲۳
 اذان صبح ۵:۱۳
 اذان ظهر ۱۲:۱۷
 اذان مغرب ۱۸:۱۶

ویترین

ترجمه مجموعه داستان «وقتی که پدر سیبش را تراشید» منتشر شد
 مجموعه داستان «وقتی که پدر سیبش را تراشید» نوشته ولف دیتريش شنوره با ترجمه کتایون سلطانی توسط انتشارات ققنوس منتشر و راهی بازار نشر شده است. به گزارش مهر، مجموعه داستان «وقتی که پدر سیبش را تراشید» نوشته ولف دیتريش شنوره به‌تازگی با ترجمه کتایون سلطانی توسط انتشارات ققنوس منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب دویست و بیست و دومین عنوان «ادبیات جهان» است که این‌ناشر چاپ می‌کند و نسخه اصلی آن سال ۱۹۹۵ توسط انتشارات برلین وولگ در آلمان منتشر شده است. ولف دیتريش شنوره، نویسنده‌ای آلمانی است که پیش‌تر داستان کوتاهی با نام «هنگام فرار» از او در مجموعه «کیوت‌های ایلپا» با ترجمه کتایون سلطانی توسط نشر افق چاپ شده است. او نویسنده‌ای است که به اجبار به جبهه جنگ جهانی دوم فرستاده شده و سال ۱۹۴۵ پس از پایان جنگ، خسته و ملول به برلین ویران برگشت. شنوره از پایه‌گذاران گروه ادبی چهل و هفت است. او متولد ۱۹۲۰ بود و سال ۱۹۸۹ درگذشت. «وقتی پدر سیبش را تراشید» هم مانند داستان‌های دیگر این نویسنده، از زندگی خودش سرچشمه می‌گیرد. او نیز، مانند پسرکوجولوی هر دو کتاب «وقتی پدر سیبش را تراشید» و «آن وقت‌ها که هنوز ریش پدر قرمز بود»، بدون حضور مادر کنار پدرش در محله وایسنز برلین بزرگ شد. بیشتر داستان‌های کتاب پیش‌رو، فضای سیاسی دارند و مخاطب را از منظر نگاه پدر و پسر حاضر در قصه‌ها، با بحران اقتصادی آلمان و شرایطی که منجر به قیضه‌کردن قدرت توسط فاشیست‌ها شد آشنا می‌کنند. مجموعه داستان «وقتی که پدر سیبش را تراشید» ۱۰ داستان دارد که به‌ترتیب عبارت‌اند از: «زیباترین صبح زندگی‌ام»، «وقتی یاس بنفش دوباره شکوفا می‌شود»، «وقتی که پدر سیبش را تراشید»، «فریشستن»، «تعمیری دنلوار»، «چنگ و دندان»، «آقای کلوات یا پهنه دریاها»، «بازگشت به بهشت»، «شانس و شیشه» و «فانتوس، فانتوس». پس از این داستان‌ها هم مطلب «چند نکته در پایان» به قلم ماریئا شنوره نوشته شده و درباره آثار ولف دیتريش شنوره و این کتابش است.

آگهی فراخوان شرکت فولاد مبارک اصفهان
 موضوع: تامین یک دستگاه تست سیلندر هیدرولیک
 شماره: ۴۸۵۰۰۰۰۸
 تاریخ: ۱۴۰۱/۱۲/۲۲

موضوع: تامین یک دستگاه تست سیلندر هیدرولیک
 شماره: ۴۸۵۰۰۰۰۸
 تاریخ: ۱۴۰۱/۱۲/۲۲

ردیف	نوع فراخوان	شماره	موضوع	مهلت ارسال مدارک	مدیریت مرتبط
۱	آگهی فراخوان	۴۸۵۰۰۰۰۸	تامین یک دستگاه تست سیلندر هیدرولیک	۱۴۰۱/۱۲/۲۲	قراردادهای توسعه و اجرای پروژه‌ها
۲	آگهی فراخوان	۴۸۵۶۸۷۳۵	تامین ۵۰۰ تن چدن گرانوله	۱۴۰۱/۱۲/۲۲	قراردادهای توسعه و اجرای پروژه‌ها
۳	آگهی فراخوان	۴۸۵۷۰۳۲۴	خرید ۷ ردیف لوله پلی اتیلنی در قطر ها و فشارهای مختلف	۱۴۰۱/۱۲/۲۰	خرید مواد مصرفی عمومی

جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر در خصوص فراخوان‌های عمومی، ارزیابی کیفی، مناقصات و مزایده‌ات به وب سایت شرکت به نشانی www.msc.ir، منوی خرید و تامین کنندگان، مناقصات مراجعه و طبق راهنمای موجود، نسبت به انتخاب مناقصه مورد نظر از طریق سیستم ارتباط با تامین کنندگان (SRM) اقدام نمایید. اطلاعات سایر فراخوانها از طریق سایت شرکت، قسمت اطلاعاتیه‌ها قابل دسترس می‌باشد.

۱۳۱-۱۴۰۱

ماشین بازی

درگ لامبورگینی اوروس استاندارد و اوروس پر فورمانته با نتیجه‌های عجیب
 در این درگ، دو نسخه معمولی و پر فورمانته لامبورگینی اوروس به مصاف هم رفته‌اند اما نتیجه چیزی که انتظار می‌رود نخواهد بود. هرچند لامبورگینی به ساخت سوپراسپرت‌های جذاب شهرت دارد اما پس از اینکه اوروس در اواخر سال ۲۰۱۷ معرفی شد، خیلی زود به پر فروش‌ترین محصول این شرکت مبدل گشت. با این حال، پس از گذشت حدود پنج سال و عرضه رقابتی جدید به بازار، اوروس کمی رنگ و بوی کهنگی گرفته و باید نفسی تازه می‌کرد. به همین دلیل، سال گذشته اوروس پر فورمانته با قدرت بیشتر و وزن کمتر معرفی شد؛ اما پر فورمنس این نسخه جدید در مقایسه با اوروس قدیمی چگونه است؟ کارواو در ویدئوی جدید خود به این سؤال پاسخ خواهد داد. هر دو نسخه اوروس از یک پیش‌راننده ۴ لیتری ۷۸ تونین توربو استفاده می‌کنند که به یک گیربکس هشت سرعته اتوماتیک متصل است تا نیروی خود را به هر چهار چرخ برساند اما درحالی که این موتور در اوروس معمولی ۶۵۰ اسب بخار قدرت دارد، این رقم در پر فورمانته به ۶۶۶ اسب بخار رسیده است. گشتاور اما در هر دو نسخه یکسان و برابر با ۸۵۰ نیوتن متر است. پر فورمانته همچنین ۴۷ کیلوگرم از اوروس سبک‌تر است و ظرف ۳.۳ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رسد که ۰.۳ ثانیه از اوروس معمولی سریع‌تر است. این نسخه ۲۰ میلی‌متر ارتفاع کمتری هم دارد. در اولین درگ از حالت سکون، اوروس معمولی به آرامی از پر فورمانته فاصله گرفت و زودتر از خط پایان عبور کرد. در دومین درگ، پر فورمانته کمی زودتر راه افتاد و این برتری را تا پایان حفظ کرد. در آخرین درگ هم دو خودرو هم‌زمان راه افتادند اما بازهم نسخه استاندارد زودتر به خط پایان رسید تا نتیجه را تا اینجا کار دو بر یک کند. اوروس استاندارد ۴۰۰ متر را در ۱۱.۵ ثانیه طی کرد درحالی‌که پر فورمانته برای انجام این کار به ۱۱.۷ ثانیه زمان نیاز داشت. سپس نوبت به مسابقات رولینگ رسید. در مسابقه اول از سرعت ۸۰ کیلومتر بر ساعت و در حالت رانندگی خیابان، پر فورمانته به‌راحتی از اوروس معمولی فاصله گرفت با اختلاف زیادی به خط پایان ۸۰۰ متر رسید. در دومین مسابقه رولینگ اما نتیجه برعکس شد و حالا پیروزی به اوروس معمولی رسید. در آخر در آزمایش ترمز نیز پر فورمانته برنده شد و از سرعت ۱۶۰ کیلومتر بر ساعت خیلی زوتر از هم‌نمای قدیمی خود به سکون رسید. پر فورمانته حتی این کار را دو بار انجام داد تا توانایی‌های خود را اثبات کند. باین‌حال، قدرت بیشتر و وزن کمتر همیشه در خط مستقیم خود را نشان نمی‌دهد.

آگهی فراخوان شرکت فولاد مبارک اصفهان

ردیف	نوع فراخوان	شماره	موضوع	مهلت ارسال مدارک	مدیریت مرتبط
۱	آگهی فراخوان	۴۸۵۰۰۰۰۸	تامین یک دستگاه تست سیلندر هیدرولیک	۱۴۰۱/۱۲/۲۲	قراردادهای توسعه و اجرای پروژه‌ها
۲	آگهی فراخوان	۴۸۵۶۸۷۳۵	تامین ۵۰۰ تن چدن گرانوله	۱۴۰۱/۱۲/۲۲	قراردادهای توسعه و اجرای پروژه‌ها
۳	آگهی فراخوان	۴۸۵۷۰۳۲۴	خرید ۷ ردیف لوله پلی اتیلنی در قطر ها و فشارهای مختلف	۱۴۰۱/۱۲/۲۰	خرید مواد مصرفی عمومی

جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر در خصوص فراخوان‌های عمومی، ارزیابی کیفی، مناقصات و مزایده‌ات به وب سایت شرکت به نشانی www.msc.ir، منوی خرید و تامین کنندگان، مناقصات مراجعه و طبق راهنمای موجود، نسبت به انتخاب مناقصه مورد نظر از طریق سیستم ارتباط با تامین کنندگان (SRM) اقدام نمایید. اطلاعات سایر فراخوانها از طریق سایت شرکت، قسمت اطلاعاتیه‌ها قابل دسترس می‌باشد.

روابط عمومی شرکت فولاد مبارک اصفهان