



طرح: محمد طحانی

هالوین

ارما رگه‌های جریان سیال ذهن و ابهام زمانی پررنگ‌تر است. کرونین در تارویود این داستان علمی‌تخیلی، همچون سه‌گانه گذرگاه، موضوعات انسانی نظیر مرگ، زندگی، خانواده و عشق را به شکلی ظریف و استادانه به تصویر می‌کشد و مخاطب را در بینابین تعلیق و هیجان، هرازگاهی عمیقاً متأثر می‌کند.

سال» قرار گرفت. در بیش از ۴۰ کشور منتشر و در بسیاری از آن‌ها پرفروش شد.

مترجم رمان «کاراگاهان وحشی» درباره جدیدترین اثر کرونین با عنوان «قایقران» گفت: این رمان به لحاظ سبک و فرم دنباله‌رو مجموعه «گذرگاه» است، با این تفاوت که تعدد شخصیت‌های داستان کمتر شده

در ایران نیز انتشارات کتاب‌سرای تندیس آن‌ها را منتشر کرده است. این سه‌گانه پس از انتشار در رده بهترین‌های ادبیات فانتزی در سال‌های اخیر انتخاب شد؛ مجموعه «گذرگاه» ماهها در فهرست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز قرار گرفت. در بیش از ده‌ها روزنامه و مجله ادبی در فهرست «بهترین‌های

## سبک زندگی



بسیاری از ما این لحظه شوک را تجربه کرده‌ایم که آب داغ وسط شامیو زدن قطع می‌شود حالا بسیاری از کارشناسان ادعا می‌کنند که فواید دوش آب سرد ارزش احساس ناخوشایند آن را لحظه را دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فاکس نیوز کسانی که حمام آب سرد را دوست ندارند جالب است بدانند دوش آب سرد جریان خون را تحریک می‌کند، گردش خون را بهبود می‌بخشد و خون را در قلب شما پمپاژ می‌کند.

دوش آب سرد می‌تواند به ویژه بعد از تمرین ورزشی موثر باشد. زیرا درد و التهاب عضلانی را کاهش می‌دهد. قرار گرفتن در معرض آب سرد همچنین می‌تواند ترشح اندورفین را تحریک کند که می‌تواند استرس و درد را کاهش می‌دهد و فورا خلق و خور را بهبود بخشد.

دوش آب سرد همچنین می‌تواند مزایای زیادی داشته باشد، زیرا می‌تواند به سفت شدن منافذ و بهبود سلامت پوست و مو کمک کند.

برخلاف ارتباط رایج قرار گرفتن در معرض سرما با سرماخوردگی دوش آب سرد می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. یکی دیگر از مزایای غیرمنتظره کاهش وزن است، زیرا بدن شما کالری اضافی را برای حفظ دمای بدن در هنگام قرار گرفتن در معرض سرما صرف می‌کند.

خطرات احتمالی دوش گرفتن با آب سرد

دکتر راج داسگوپتا، مشاور ارشد پزشکی در اسلبیوپولیس در کالیفرنیا هشدار داد در حالی که دوش آب سرد به طور کلی برای اکثر بزرگسالان سالم بی‌خطر است، اما می‌تواند با خطراتی همراه باشد- به ویژه برای افرادی که شرایط پزشکی خاص دارند.

او به فاکس نیوز گفت: قرار گرفتن در معرض سرما رگ های خونی را منقبض می‌کند و می‌تواند منجر به افزایش خطر افزایش فشار خون شود که می‌تواند اثرات منفی برای افراد مبتلا به بیماری قلبی از جمله فشار خون بالا داشته باشد.

داسگوپتا هشدار داد، افرادی که با مشکلات قلبی عروقی، مانند فشار خون بالا و بیماری عروق کرونر تشخیص داده شده اند، ممکن است نیاز به اجتناب از قرار گرفتن در معرض سرما داشته باشند، زیرا می‌تواند فشار بیشتری بر قلب وارد کند.

وی توصیه کرد: افرادی که مبتلا به کبیر که بک واکنش پوستی به قرار گرفتن در معرض سرما است یا سندرم ریوند که باعث بی حسی انگشتان دست و پا در پاسخ به دمای سرد می‌شود، قبل از شروع دوش آب سرد با پزشک مشورت کنند. همین امر در داسگوپتا افزود: اگر عوارض جانبی منفی ناشی از دوش گرفتن آب سرد را تجربه کردید، فورا آن را متوقف کنید و با پزشک خود صحبت کنید.

چه طور باید شروع کرد

برای کسانی که علاقه‌مند به شروع دوش آب سرد هستند، محققان دوش گرفتن ۶۰ تا ۶۵ دقیقه فارنهایت را به مدت ۱۵ تا ۱۵ ثانیه توصیه می‌کند و به تدریج دما و مدت

زمان هر روز کاهش می‌یابد.

در زیر راهنمای او برای دمای آب آورده شده است:

سردی متوسط: دمای آب بین ۵۰ تا ۶۸ درجه فارنهایت (۱۰ تا ۲۰ درجه سانتیگراد) برای اکثر افراد مناسب است.

خنک یا سرد: دمای بین ۴۵ تا ۵۰ درجه فارنهایت (۷ تا ۱۰ درجه سانتیگراد) تجربه نشاط آوترتری را ارائه می‌دهد.

بسیار سرد: دمای کمتر از ۴۵ درجه فارنهایت (۷ درجه سانتیگراد) چالش برانگیز است و برای اهداف درمانی خاص مانند کاهش درد و التهاب عضلانی مناسب تر است.

سش رمان نوشته و جوایزی نظیر جایزه همینگوی ایران از انتشار جدیدترین اثر این نویسنده با عنوان «قایقران» خبر داد.

به گزارش ایسنا، جوادی درباره این نویسنده گفت: جاستین کرونین استاد دانشگاه در تگزاس است، او در بیست‌وشش سال فعالیتش مجموعاً

شش رمان نوشته و جوایزی نظیر جایزه همینگوی ایران از انتشار جدیدترین اثر این نویسنده با عنوان «قایقران» خبر داد.

به گزارش ایسنا، جوادی درباره این نویسنده گفت: جاستین کرونین استاد دانشگاه در تگزاس است، او در بیست‌وشش سال فعالیتش مجموعاً

محمد جوادی مترجم آثار جاستین کرونین در ایران از انتشار جدیدترین اثر این نویسنده با عنوان «قایقران» خبر داد.

به گزارش ایسنا، جوادی درباره این نویسنده گفت: جاستین کرونین استاد دانشگاه در تگزاس است، او در بیست‌وشش سال فعالیتش مجموعاً

محمد جوادی مترجم آثار جاستین کرونین در ایران از انتشار جدیدترین اثر این نویسنده با عنوان «قایقران» خبر داد.

به گزارش ایسنا، جوادی درباره این نویسنده گفت: جاستین کرونین استاد دانشگاه در تگزاس است، او در بیست‌وشش سال فعالیتش مجموعاً

# ابتکار

## روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی و کلبلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی  
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم  
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰  
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:  
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک  
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸

سازمان شهرستان‌ها: ۰۲۳-۸۸۲۶۳۶۹۶  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰  
چاپ: ریحان / ۳-۰۱-۸۵۸۶۸۰۶۵۵

دوشنبه / ۱۵ آبان ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۰۲  
۲۱ ربیع‌الثانی ۱۴۴۵ - ۶ نوامبر ۲۰۲۳  
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

## «آپ» تکرار

### اوپو A۲۷ در بین ۵۰ مگاپیکسلی و دایمنسیتی ۶۰۲۰ معرفی شد

اوپو از میان‌رده جدیدی رونمایی کرده که با قیمتی مقرون به صرفه و مشخصات فنی کارآمدی همراه شده است.

اوپو به تازگی از عضو جدید سری A برای بازار چین رونمایی کرده است که اوپو A۲۷ نام دارد. این گوشی میان‌رده تنها دو هفته پس از گوشی اوپو A۲۷X معرفی شده است. اوپو A۲۷ از مشخصات فنی مشابه گوشی اوپو A۷۹ که هفته گذشته برای بازار هند عرضه شد بهره می‌برد.

طبق اعلام رسمی، اوپو A۲۷ از نمایشگر ۶٫۷۲ اینچی IPS ال‌سی‌دی با رزولوشن تصویر فول اچدی پلکس و نرخ نوسازی ۹۰ هرتزی برخوردار است. در این نمایشگر همچنین ناچ حفره دیده می‌شود که در آن دوربین سلفی ۸ مگاپیکسلی قرار گرفته است. از سوی دیگر، پنل پشتی دستگاه ميزبان دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی و لنز فوق عریض ۸ مگاپیکسلی است.

قلب تپنده اوپو A۲۷ تراشه مدیاتک دایمنسیتی ۶۰۲۰ است که با حافظه رم ۱۲ گیگابایتی و دو نسخه حافظه داخلی ۲۵۶ و ۵۱۲ گیگابایتی به پردازش اطلاعات می‌پردازد. انرژی موردنیاز این سخت‌افزار توسط باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی تامین می‌شود که از شارژ ۳۳ وات پشتیبانی می‌کند. برای تسک‌های نرم‌افزاری، اوپو A۲۷ از اندروید ۱۳ برپایه ColorOS (۱۳٫۱) استفاده می‌کند. با گواهی IP۵۴، اوپو A۲۷ در برابر پاشش آب و گردوغبار مقاوم است.

در نهایت باید اشاره کرد که اوپو A۲۷ در سه رنگ مشکی، سبز و بنفش روانه بازار خواهد شد. کانفیگ پایه این گوشی یعنی حافظه رم ۱۲ گیگابایتی و حافظه داخلی ۲۵۶ گیگابایتی با قیمت ۱۶۹۹ یوان (۲۳۲ دلار) به فروش خواهد رسید. با افزایش حافظه داخلی به ۵۱۲ گیگابایت، قیمت دستگاه نیز به ۱۷۹۹ یوان (۲۴۶ دلار) می‌رسد. عرضه رسمی اوپو A۲۷ از هفته آینده در بازار چین آغاز می‌شود.



## تازه‌های علمی

### چت‌بات اختصاصی ایلان ماسک رونمایی شد

اجتماعی محبوب ایلان ماسک است. این به گروک برتری نسبی به رقبای خود می‌دهد، زیرا می‌تواند اطلاعات به روز و مرتبط را در اختیار کاربران خود قرار دهد. ایلان ماسک که به توییتهای شوخی و طعنه‌آمیز و بعضاً جنجالی معروف است، نمونه‌ای از مکالمه گروک را با یکی از کاربران به اشتراک گذاشته است که حس شوخ طبعی و طعنه‌آمیزی آن را به نمایش گذاشته است. این کاربر از گروک خواسته تا دستورالعمل‌های دقیقی در مورد نحوه ساخت ماده مخدر کوکائین را که یک ماده ممنوعه است، ارائه دهد. گروک نیز با پاسخی کنایه‌آمیز پاسخ داده و گفته که این یک فرآیند بسیار ساده و قانونی است و سپس یک دستورالعمل جعلی ارائه داده که شامل شکر، جوش شیرین و آب زیاد است. ماسک پاسخ گروک را تحسین کرده و گفته است که این مدل هوش مصنوعی عاشق طعنه و کنایه است. ماسک همچنین از XAI و عملکرد گروک ابراز رضایت کرده و گفته است که مدل جدید گروک یکی از بهترین‌های این بازار است. وی افزود: مدل جدید XAI از برخی جنبه‌های مهم، بهترین چیزی است که در حال

حاضر وجود دارد. این گفته نشان می‌دهد که ماسک اعتماد و اطمینان بالایی به این مدل هوش مصنوعی و پتانسیل آن دارد. جالب توجه است که وقتی یکی از کاربران از ChatGPT در مورد گروک پرسیده، این چت‌بات پاسخ ایلان ماسک را در شبکه X به اشتراک گذاشته که ماسک پاسخ داده است: دقیق.

دسترسی و اشتراک گروک

در حال حاضر چت‌بات گروک تنها برای تعداد محدودی از کاربرانی که ایلان ماسک از آنها آزمایش آن دعوت کرده، در دسترس است. با این حال، ماسک اشاره کرده که ممکن است در صورت تمایل به کاربران بیشتری در سکوی X دسترسی داده شود. علاوه بر این، ایلان ماسک اعلام کرده که قصد دارد مدل زبانی XAI را برای همه مشتریان ویژه (X+Premium) که می‌توانند از تجربه بدون آگهی در این شبکه لذت ببرند، در دسترس قرار دهد. سکوی X اخیراً سه طرح اشتراکی را معرفی کرده است که سطح Premium+ شانزده دلار در ماه و سطح پایه سه دلار در ماه برای کاربران هزینه دارد. همچنین سطح Premium ماهانه ۸ دلار هزینه دارد.

## «آپ» تکرار

محمد جوادی مترجم آثار جاستین کرونین در ایران از انتشار جدیدترین اثر این نویسنده با عنوان «قایقران» خبر داد.

به گزارش ایسنا، جوادی درباره این نویسنده گفت: جاستین کرونین استاد دانشگاه در تگزاس است، او در بیست‌وشش سال فعالیتش مجموعاً

## ماشین‌بازی

### نسل فعلی مزدا MX-۵- میاتا تا سال ۲۰۲۸ تولید خواهد شد

اگرچه زمان تقریباً زیادی از معرفی نسل فعلی مزدا MX-۵ میاتا کد ND می‌گذرد اما ژاپنی‌ها تا جایی که امکان داشته باشد این خودرو را در خط تولید حفظ خواهند کرد.

کانسپت مزدا آی‌کونیک SP شاید تجسم آرزوهای ما درباره آینده برقی MX-۵ باشد اما نسل فعلی این رودستر محبوب همچنان در دسترس خریداران خواهد بود. یکی از مقامات رده‌بالای مزدا گفته است این برند تا حد امکان نسل ND میاتا را در بازار حفظ خواهد کرد. او همچنین به تولید نسخه‌های سفارشی و بسیار جذاب از این خودرو اشاره کرده است. شیگکی سایتو مدیر برنامه‌ریزی MX-۵ در مصاحبه با رسانه‌ها به جزئیات جالبی درباره آینده نسل فعلی MX-۵ اشاره کرده و می‌گوید: ما دوست داریم هر چیزی را که می‌توانیم با استفاده از ND انجام دهیم زیرا فکر می‌کنیم این خودرو ظرفیت‌های بسیار زیادی دارد. ما قبلاً در حال برنامه‌ریزی برای تولید خودرویی بسیار جذاب بوده‌ایم و به معرفی مدل‌های سفارشی هیجان‌انگیز فکر کرده‌ایم. نسل ND قبلاً نیز پذیرای مدل‌های سفارشی همچون سالگرد ۳۰ و ۱۰۰ سالگی بوده است. همچنین برخی مدل‌های مخصوص شامل اسپرت ریکارو و R اسپرت بازار بریتانیا یا Eunos اودیشن بازار فرانسه معرفی شده‌اند. البته اظهارات مدیر مزدا نشان می‌دهد این برند ژاپنی در حال برنامه‌ریزی برای معرفی مدل‌های بیشتر است و شاید از عناصر طراحی کانسپت‌های اسپایدر و اسپیدستر حاضر در نمایشگاه سما ۲۰۱۵ یا کانسپت های RF کورو و اسپیدستر اولوشن سما ۲۰۱۶ در این مدل‌ها استفاده شود. سایتو درباره نسل بعدی مزدا MX-۵ میاتا نیز صحبت کرده و گفته که این خودرو سازه زمانی به حرکت به سمت خودروهای برقی سریع‌تر انجام شود نسخه بدون آلایندگی رودستر یاد شده را تولید خواهد کرد. او می‌گوید چارچوب زمانی خاصی برای عرضه نسل بعدی MX-۵ وجود ندارد چراکه آن‌ها منتظر تکنولوژی باتری جدیدی هستند تا بتوانند به هدف وزن زیر ۱۰۰۰ کیلوگرم دست یابند. مدیر مزدا می‌گوید: ما واقعاً مطمئن نیستیم اما اگر به روند کنونی ابعاد و وزن باتری‌ها نگاه کنیم شاید در کمتر از ۵ سال بتوانیم یک باتری بسیار کوچک و سبک را داشته باشیم.

به این ترتیب احتمال دارد نسل بعدی مزدا MX-۵ در حوالی سال ۲۰۲۸ معرفی شود، چیزی که طولانی‌تر از انتظارات قبلی است.

### فراخوان تجدید مناقصه عمومی

**همراه با ارزیابی کیفی مناقصه گران**

نوبت دوم

شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان به استناد قانون برگزاری مناقصات مصوب ۱۳۸۳ مجلس شورای اسلامی، و آئین‌نامه اجرایی بند (ج) از ماده (۱۲) قانون از محل اعتبارات طرح‌های عمرانی بمنظور اجرای پروژه مطابق مشخصات زیر از کلیه مناقصه گران واجد شرایط جهت شرکت در ارزیابی کیفی دعوت به عمل می‌آورد.

**۱- کارفرما:** شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان

**۲- موضوع مناقصه:** بخشی از عملیات اجرایی تصفیه خانه فاضلاب شهر چابهار

**۳- مبلغ برآورد اولیه:** ۲۳۳۴۳۰۷۹۴۰۰ (بیست و سه میلیارد و سیصد و هفتاد و نه هزار و چهارصد) ریال می‌باشد.

**۴- مدت اجرای کار:** ۶ (شش) ماه شمسی

**۵- رشته و پایه پیمانکار:** رشته ابنیه حداقل پایه (۵)

**۶- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه:** ۱۶۸۰۰۰۰۰۰ ( یک میلیارد و یکصد و هشت میلیون ) ریال

نوع تضمین مطابق تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار براساس آئین‌نامه تضمین برای معاملات دولتی مصوب ۱۳۹۴/۰۹/۲۲

**۷- تاریخ و مهلت تهیه و تحویل اسناد مناقصه و ارزیابی از تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۴ لغایت ۱۴۰۲/۰۸/۱۸ می‌باشد.**

آخرین مهلت بارگذاری اسناد مناقصه و ارزیابی ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۴ می‌باشد.

تاریخ ارزیابی کیفی ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۵ می‌باشد.

تاریخ بازگشایی پیشنهادها ساعت ۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ می‌باشد.

لذا شرکتهای واجد شرایط میتوانند پس از چاپ آگهی نوبت اول با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) و با پرداخت مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰ ( دو میلیون ) ریال، اسناد ارزیابی و مناقصه را دریافت و با توجه به مندرجات اسناد مناقصه و ارزیابی در مواعد زمانی مندرج در سامانه مدارک لازم شامل پاکات ( ارزیابی کیفی ) (الف)، (ب) و (ج) را مطابق با شرایط مناقصه تهیه و بصورت فایل‌های pdf در سامانه فوق بارگذاری نمایند.

نوبت اول : ۱۴۰۲/۰۸/۱۴

نوبت دوم : ۱۴۰۲/۰۸/۱۵

**دفتر حقوقی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب استان سیستان و بلوچستان**

### شرکت عمرانی و صنعتی پارس گرما قصد دارد مقداری از ضایعات ( اموال ، آهن الات و پلاستیک و .... ) کار خود را از طریق برگذاری مزایده به فروش برساند .

**لذاتمقاضیان می توانند جهت دریافت پاکت و بازدید به آدرس جاده پاتاوه .**

**دهدشت روستای سر چنار ، شرکت پارس گرما مراجعه نمایند .**

**جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های زیر تماس حاصل نمایید.**

۸۱۹۲۱۴۷۷۱۹۰

۰۹۳۶۲۷۰۶۱۹۰

۱۹۸۱۲۷۶۶۱۹۰