روزنامه صبح ایران
# ابتکار
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: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
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: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
چهارشنبه / ۱ آذر ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۱۶
۸ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ - ۲۲ نوامبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

## سندرم انفجار سر چیست؟

این سندرم در واقع زمانی است که هنگام بیدار شدن از خواب در شب یا در زمان انتقال بیداری به خواب، صدای بلندی در سر می شنوید و دیگران آن را نمی شنوند.

اگرچه نام آن عجیب است، سندرم انفجار سر دردناک نیست. این سندرم در واقع زمانی است که هنگام بیدار شدن از خواب در شب یا در زمان انتقال بیداری به خواب، صدای بلندی در سر می شنوید و دیگران آن را نمی شنوند. ممکن است شبیه آتش بازی، انفجار بمب یا سقوط با صدای بلند به نظر برسد. برخی از مردم آن را به عنوان شلیک گلوله یا صاعقه توصیف کرده اند. حتی اگر درد نداشته باشد، ممکن است باعث سردرگمی شو و. همانطور که این سندرم اتفاق می افتد، ممکن است فکر کنید که در حال سکته مغزی هستید. گاهی اوقات ممکن است فقط صدای بلندی بشنوید. در مواقع دیگر، ممکن است همزمان فلاش نور یا انقباض عضلانی نیز داشته باشید. هرچند وقت یکبار ممکن است اپیزودهای این سندرم بیایند و حتی ممکن است در یک شب چندین صدا بشنوید.

چرا سندرم انفجار سر ایجاد می شود؟

محققان در مورد سندرم انفجار سر اطلاعات زیادی ندارند. در مورد علت آن نظرات مختلفی وجود دارد. برخی از دانشمندان فکر می کنند که می تواند:

ناشی از تشنج‌های جزئی در لوب تمپورال مغز باشد

ناشی از جابجایی های ناگهانی در قسمت های گوش میانی باشد

بخاطر استرس یا اضطراب باشد

صدای بلندی که می شنوید ممکن است سندرم انفجار سر نباشد. ممکن است نتیجه چیز دیگری باشد، مانند:

برخی دیگر از اختلالات خواب / عوارض جانبی دارویی که مصرف می کنید / یک وضعیت پزشکی یا سلامت روان / سوء مصرف مواد مخدر یا الکل / چه کسی به آن دچار می شود؟

کارشناسان نمی دانند چند نفر مبتلا به سندرم انفجار سر هستند؛ با این حال زنان بیشتر از مردان به آن مبتلا می شوند. همچنین افراد بالای ۵۰ سال شانس بیشتری برای مبتلا به آن دارند. بچه‌های ۱۰ ساله نیز به آن مبتلا می‌شوند.

سندرم انفجار سر چگونه تشخیص داده می شود؟

یک متخصص خواب می تواند به شما کمک کند تا متوجه شوید که آیا آن را دارید یا خیر. آنها موارد زیر را از شما خواهند پرسید:

چه وقتی صداها شروع شده است؟ / ر چند وقت یکبار اتفاق می‌افتد؟ / چقدر ادامه پیدا می کنند؟

در مورد مشکلات خواب دیگری که دارید حتما به پزشک خود اطلاع دهید. آنها باید در مورد داروهایی که مصرف می کنید و در صورت داشتن هرگونه مشکل سلامتی دیگری اطلاع داشته باشند.

اگر مشکل خواب دارید، یک دفترچه خاطرات خواب می تواند به ترسیم الگوهای خواب شما کمک کند. معمولاً آزمایشاتی برای سندرم انفجار سر وجود ندارد اما اگر مشکل خواب دارید، ممکن است پزشک از شما بخواهد که یک مطالعه خواب شبانه انجام دهید. ضربان قلب، تنفس و امواج مغزی شما را در هنگام خواب ردیابی می کند. همچنین نحوه حرکت بدن شما را ثبت می کند.

«اپ»تکار

## اپل تا سال ۲۰۲۷ از نمایشگر اولد در تمام تبلت‌های خود استفاده خواهد کرد

گزارشی ادعا کرده که تا چهار سال آینده نمایشگر اولد به یک استاندارد در بین خانواده تبلت‌ها و لپتاپ‌های اپل بدل می‌شود.

منابع خبری مختلف ادعا کرده‌اند که اپل در سال آینده تمامی مدل‌های خانواده آیپد را به‌روز خواهد کرد. در این راستا، گزارش شده که آیپد نسل ۱۱، آیپد مینی نسل ۷ و آیپد ایر نسل ۶ در انتهای سه‌ماهه اول سال ۲۰۲۴ معرفی خواهند شد. از سوی دیگر، مدل‌های بالارده سری آیپد پرو نیز در اواخر سال آینده از راه می‌رسند.

شایعات قبلا اذعان داشته‌اند که اپل در نسل جدید سری آیپد پرو از نمایشگر اولد استفاده خواهد کرد. حالا اما براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، به نظر می‌رسد در طی چند سال آینده نمایشگر اولد به یک قابلیت استاندارد برای تمامی تبلت‌های اپل تبدیل می‌شود.

طبق این گزارش، اپل ظاهرا تصمیم دارد که تا سال ۲۰۲۷ از نمایشگرهای اولد در سری آیپد و سری مک بوک استفاده کند. در حال حاضر، آیپدهای اپل به نمایشگر ال‌سی‌دی مجهز هستند ولی سال آینده مدل‌های جدید آیپد پرو به اولین تبلت‌های غول فناوری آمریکایی بدل خواهند شد که از نمایشگر اولد برخوردار می‌شوند.

شایعه شده که اپل در سال ۲۰۲۶، نمایشگر اولد را در نسخه‌های جدید آیپد مینی و آیپد ایر نیز به کار خواهد برد. به علاوه، ظاهرا نمایشگر آیپد مینی جدید نیز بزرگ‌تر خواهد شد و از ۸٫۳ اینچ به ۸٫۷ اینچ خواهد رسید. البته همانطور که انتظار می‌رفت، تفاوت‌هایی بین عملکرد و کیفیت نمایشگرهای اولد سری آیپد پرو، آیپد مینی و آیپد ایر وجود خواهد داشت.

گفته می‌شود که تبلت‌های پرچمدار اپل از نمایشگر اولد با فناوری LTPO و پروموشن بهره خواهند برد در حالی که مدل‌های جدید آیپد مینی و آیپد ایر با نمایشگر معمولی‌تر LTPS اولد همراه می‌شوند. آیپد ایر ۱۲٫۹ اینچی جدید مجهز به نمایشگر اولد نیز در سال ۲۰۲۷ معرفی خواهد شد. البته نسخه ال‌سی‌دی این تبلت احتمالا سال آینده میلادی عرضه می‌شود.

به همراه خانواده آیپد، ظاهرا سری مک بوک نیز با نمایشگر اولد همراه می‌شود. در این رابطه، شایعه شده که اپل در سال ۲۰۲۵ نمایشگر اولد را در مک بوک ۱۶ اینچی به کار خواهد برد. دیگر مدل‌های سری مک بوک نیز در سال ۲۰۲۶ به نمایشگر اولد مجهز می‌شوند.

عکس‌نوشت

فرش ایرانی

عکس: فتانه انصاری / ایسنا

شرکت مدیریت تولید برق نکا (سرپوگاه شهید سلیمی)

## « آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ۱۴۰۲/۳۲»

نوبت دوم

شرکت مدیریت تولید برق نکا در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه تامین نیروی انسانی در بخش های خدمات عمومی و پشتیبانی، نگهداری ساختمان ها و موتوری شرکت مدیریت تولید برق نکا مطابق شرایط ذیل و همچنین شرایط خصوصی و عمومی کار پیوست اسناد مناقصه اقدام نماید . علاقمندان میتوانند اسناد مناقصه را از روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۲/۸/۲۹ لغایت روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۹/۸ با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ) به آدرس WWW.SETADIRAN.IR با شماره ۲۰۰۲۰۹۳۷۹۱۰۰۰۰۳۹ دریافت نموده و پس از تکمیل اسناد پاکت پیشنهادی را حداکثر تا ساعت ۱۶ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۲/۹/۲۱ ضمن بارگذاری در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ) صرفاً پاکت الف را به صورت فیزیکی به اداره تدارکات این شرکت ارسال نمایند. پیشنهادات واصله راس ساعت ۸:۳۰ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۹/۲۲ باتوجه به شرایط مناقصه باز و قرائت خواهد شد. بدیهی است به پیشنهادهای فاقد بارگذاری در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ستاد فاقد امضا، مشروط ، مخدوش و به پیشنهاد هایی که بعد از موعد مقرر واصل شود مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱- مدت زمان انجام کار : از تاریخ ۱۴۰۲/۱/۱۰ لغایت ۱۴۰۳/۹/۳۰

۲- حضور پیشنهاد دهندگان یا نمایندگان آنان در جلسه گشایش پیشنهادهای مالی کمیسیون مناقصه آزاد می‌باشد .

۳- سپرده شرکت در مناقصه : مبلغ سپردهٔ شرکت در مناقصه معادل ۸/۵۰۰/۸۷۶/۶۵۲ ریال است که بایستی به یکی‌از صورت‌های مشروحه‌ذیل همراه با اسناد مناقصه در پاکت الف به‌دستگاه مناقصه‌گذار تسلیم گردد:

۳-۱- رسید بانکی واریز وجه مزبور به حساب این شرکت

۳-۲- ضمانتنامه بانکی به نفع شرکت مدیریت تولید برق نکا با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۳۶۷۸۷ که می بایست دارای سه ماه اعتبار باشد.

۴- به پیشنهادهای فاقد سپرده ، سپرده های مخدوش ، سپرده های کمتر از میزان مقرر ، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۵- توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی حُسن انجام تعهدات به میزان ۱۰٪ مبلغ قرارداد پس از عقد قرارداد .

۶- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط ، در اسناد مناقصه مندرج است.

جهت مشاهده آگهی و خلاصه اسناد به سایت های www.tender.tpph.ir , www.npgm.ir ، پایگاه ملی مناقصات کشور و سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ) مراجعه وبرای کسب موارد بازرگانی با شماره تلفن ۳۴۶۲۲۷۱۷-۰۱۱ خانم حیدری و کسب اطلاعات فنی بیشتر با شماره تلفن ۰۹۳۵۸۶۷۴۸۲۱ آقای رهنما تماس حاصل فرمایید.

نوبت اول : ۱۴۰۲/۰۸/۳۰ نوبت دوم :۱۴۰۲/۰۹/۰۱

اداره روابط عمومی

۵۴۷۸