



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: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
 ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:
 بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان
 شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
 ۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
 سازمان شهرستانها: ۸۸۲۴۶۶۶ - ۰۹۱۳۲۷۱۷۵۰۳
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰
 چاپ: ریحان / ۳-۱۳۰۸۶۸۵۸۶۵

یکشنبه ۳ دی ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۴۱
 ۱۰ جمادی الثانی ۱۴۴۵ - ۲۴ دسامبر ۲۰۲۳
 سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

ویترین

«خاطرات سفیر»
به چاپ صد و دوم رسید
 کتاب «خاطرات سفیر» نوشته نیلوفر شادمهری توسط انتشارات سوره مهر به چاپ صد و دوم رسید.
 به گزارش مهر، کتاب «خاطرات سفیر» نوشته نیلوفر شادمهری به تازگی توسط انتشارات سوره مهر به چاپ صد و دوم رسیده است.
 این کتاب روایتی است از یک بانوی مسلمان که به عنوان دانشجوی ممتاز ایرانی برای تکمیل تحصیلاتش در رشته طراحی صنعتی برای مدتی به فرانسه سفر می‌کند. راوی با نگارشی صمیمی و ساده، خواننده را به خوابگاهی در پاریس می‌برد و او را با رویدادها، تجربه‌ها و خاطراتش شریک می‌کند.
 مواجهه او با آدم‌های مختلف و اتفاقات متفاوت، این خاطرات را جذاب‌تر می‌کند، از قبول نشدنش در بهترین دانشگاه فرانسه تنها به دلیل حجاب و دست ندادن با سرشناس‌ترین اساتید مرد تا برگزاری دعای عهد در اتاق خوابگاه و خواندن دعای کمیل برای «یک سلیم النفس».
 چاپ صدوموم کتاب «خاطرات سفیر» با شمارگان هزار و ۲۵۰ نسخه و قیمت ۱۵۵ هزار تومان عرضه شده است.



چرا باید بدنمان را در معرض سرما قرار دهیم؟



ممکن است که قرار گرفتن زیر آب سرد به اندازه یک حمام گرم خوشایند به نظر نرسد. اما طبق گفته متخصصان، گرفتن دوش آب سرد، حتی برای مدتی کوتاه می‌تواند برای سلامتی شما معجزه‌آسا باشد.
 در ادامه به بررسی مزایای قرار گرفتن در معرض سرما، از جمله تقویت سیستم ایمنی، کمک به کاهش وزن و کاهش سطح استرس خواهیم پرداخت.

تقویت سیستم ایمنی

به گفته کارشناسان، باز کردن شیر آب سرد هنگام دوش گرفتن حتی برای ۳۰ ثانیه، می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. تصور می‌شود که شوک آب سرد، باعث تحریک لکوسیت‌ها (گلبول‌های سفید خون که با عفونت‌ها مبارزه می‌کنند) می‌شود.

کاهش وزن

دوش آب سرد روزانه در صبح‌ها می‌تواند شما را لاغر کند. تصور می‌شود که این کاهش وزن، به پدیده «گرمازایی» (thermogenesis) ارتباط داشته باشد؛ فرآیندی که بدن از آن برای تولید گرما با استفاده از سوزاندن کالری استفاده می‌کند.
 یک پژوهش به سرپرستی دکتر ماریت بون، در مرکز پزشکی دانشگاه لیدن در هلند نشان داده که این روش مؤثری برای مصرف انرژی است. این تیم، ۲۴ فرد بزرگسال را که در ساعت ۷:۴۵ صبح و ۷:۴۵ بعد از ظهر دوش می‌گرفتند، تحت نظر قرار دادند. در این آزمایش، دمای آب به تدریج کاهش پیدا می‌کرد، تا زمانی که شرکت‌کنندگان پلرزند یا دما به ۹ درجه سانتی‌گراد برسد. سپس، ۹۰ دقیقه دیگر در معرض این دمای پایین قرار گرفتند.

کاهش وزن

بنابر نتایج این پژوهش، دمای سرد باعث شده که داوطلبان کالری بیشتری بسوزانند. هیچ تفاوتی در میزان مصرف انرژی میان زمان‌های دوش آب سرد در روز برای زنان دیده نشد؛ اما مردان در طول دوش صبحگاهی کالری بیشتری می‌سوزانند.
 کسانی که می‌خواهند در معرض سرما قرار بگیرند، بهتر است که با دوش آب سرد در صبح به مدت ۲۰ ثانیه و حداکثر ۹۰ ثانیه شروع کنند.

کاهش احتمال ابتلا به افسردگی

گرفتن دوش آب سرد می‌تواند خلق و خوی شما را تقویت کند. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۷ توسط محققان دانشکده پزشکی دانشگاه ویرجینیا انجام شده، قرار گرفتن در معرض سرما علائم افسردگی را تسکین می‌دهد.
 تصور می‌شود که قرار گرفتن در معرض سرما، سیستم عصبی را فعال کرده و جریان خون به مغز را افزایش می‌دهد که باعث ترشح نورآدرنالین می‌شود. این انتقال‌دهنده عصبی، تأثیر مثبتی بر خلق و خود دارد. همچنین، برخی از مطالعات افزایش دوپامین را پس از قرار گرفتن در معرض آب سرد، که به عنوان هورمون لذت شناخته می‌شود، نشان داده‌اند.

کاهش استرس

قرار گرفتن در معرض سرما، یکی از بهترین راه‌ها برای آرام کردن اعصاب و کاهش استرس است. طبق نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۴ توسط محققان فنلاندی انجام شده، سطوح استرس در پاسخ به قرار گرفتن زیر آب سرد کاهش می‌یابد.
 محققان در این آزمایش، ۸۲ نفر را از نظر خلق و خو و سلامت در پاییز و زمستان، بعد از دوره شش‌ماه‌ای در فضای باز مورد بررسی قرار دادند. حدود دو سوم از شرکت‌کنندگان شنا کرده بودند، در حالی که یک سوم دیگر به عنوان گروه کنترل شنا نکردند.



طرح: محمد طحانی
 تاریخ فراموش شده

عملکرد اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای آذربایجان شرقی
هشت ماهه نخست سال ۱۴۰۲

حوزه راهداری

- روکش آسفالت راه‌های شریانی، اصلی و فرعی ۴۸۸ کیلومتر
- تناز آسفالت مصرفی ۴۵۲۱۹۴ تن
- اصلاح نقاط T شکل و حادثه خیز ۷۱ مورد
- شانه سازی ۱۱۷۷ کیلومتر
- خط‌کشی راه‌ها ۵۰۰ کیلومتر
- اصلاح شیب شیروانی ۲۹۴۱ کیلومتر
- اسکراب سیل و روکش حفاظتی ۳۱۴ کیلومتر
- بهبودی و آسفالت راه‌های روستایی ۱۳۸ کیلومتر
- احداث و زیرسازی راه‌های روستایی ۳۵ کیلومتر

روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان آذربایجان شرقی
 @Rahbaranasharghi

«آپ» تکار

فروش اپل واچ ۹ و اپل واچ اولترا ۲ متوقف شد

همانطور که پیش‌بینی می‌شد سرانجام اپل راهی برای فرار از توقف فروش جدیدترین ساعت‌هایش پیدا نکرد و مجبور به حذف آنها از فروشگاه خود شد.
 اپل از امروز فروش اپل واچ سری ۹ و اپل واچ اولترا نسل دوم را در فروشگاه آنلاین خود در آمریکا متوقف کرد و این دستگاه‌ها تنها چند روز قبل از اجرائی شدن ممنوعیت واردات اپل واچ از فروشگاه این شرکت خارج شدند. اگر هم اکنون به وب سایت اپل مراجعه کنید، در قسمت اپل واچ سری ۹ و اپل واچ اولترا ۲ خواهید دید که عبارت «در حال حاضر در دسترس نیست» در این قسمت‌ها نوشته شده و گزینه خرید هم دیگر وجود ندارد. اپل همچنین اپل واچ‌های ریفریشد (بازسازی شده) سری ۷ و سری ۸ را نیز از وب سایت رسمی خود حذف کرده است. اپل روز دوشنبه بود که اعلام کرد باید فروش اپل واچ سری ۹ و اپل واچ اولترا ۲ را متوقف کند تا از دستور کمیسیون تجارت بین‌المللی برای جلوگیری از واردات قطعات مرتبط با فناوری نظارت بر اکسیژن خون اپل واچ به آمریکا پیروی کند. ITC پس از این تصمیم گرفت که حسگر اکسیژن خون اپل واچ حق ثبت اختراع متعلق به شرکت تجهیزات پزشکی (Masimo) را نقض می‌کند. اپل واچ همچنان برای خرید از فروشگاه‌های خرده‌فروشی اپل در دسترس است، اما اپل فروش فروشگاه‌های فیزیکی خود را هم پس از ۲۴ دسامبر (۳ دی) متوقف خواهد کرد. فروش فقط در آمریکا و فقط در مکان‌های خرده‌فروشی خود اپل متوقف خواهد شد. فروشگاه‌های شخص ثالث مانند Walmart، Target، Best Buy می‌توانند به فروش اپل واچ ادامه دهند تا زمانی که ذخایر این محصولات تمام شود. از طرفی اپل می‌تواند اپل واچ SE را بفروشد، زیرا این ساعت سنسور اکسیژن خون ندارد. اگر کاخ سفید ممنوعیت واردات را وتو کند، اپل می‌تواند فروش خود را بازگرداند و تا ۲۵ دسامبر (۴ دی) فرصت دارد تا این سفارش را بررسی کند و تصمیم بگیرد که آیا مداخله کند یا خیر. اگر کاخ سفید ممنوعیت واردات را وتو نکند، اپل نمی‌تواند اپل واچ‌های مذکور را بفروشد تا زمانی که فناوری ناقص را حذف نکند. اپل قصد دارد در اسرع وقت در ۲۶ دسامبر (۵ دی) درخواست تجدید نظر کند و این شرکت گفته که در حال پیگیری طیف وسیعی از گزینه‌های قانونی و فنی است تا محل‌های اپل واچ را در اسرع وقت به قفسه‌های فروشگاه‌ها بازگرداند. اپل معتقد است که یک اصلاح نرم افزاری ممکن است برای کاهش این مشکل کافی باشد و مهندسان اپل در حال تنظیم نحوه تعیین اشباع اکسیژن و نحوه ارائه داده‌ها به مشتریان هستند. این شرکت اظهار کرده که در حال تلاش برای ارائه راه‌حلی به گمکر آمریکا برای رفع ممنوعیت است، اما مشخص نیست که آیا یک اصلاح نرم افزاری کافی خواهد بود یا خیر، زیرا پتنت‌های مورد بحث مربوط به سخت افزار است.

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای

شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان در نظر دارد به استناد قانون برگزاری مناقصات مصوب ۱۳۸۳ مجلس شورای اسلامی، از محل اعتبارات عمرانی، بمنظور انجام خدماتی به شرح ذیل از کلیه شرکتهای واجد شرایط، جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل آورد.

- ۱- کارفرما: شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان
- ۲- دستگاه نظارت: معاونت بهره برداری کارفرما
- ۳- موضوع مناقصه: بهره برداری و نگهداری از تاسیسات آب استان (شهر و روستا)
- ۴- نوع فعالیت و رتبه شرکت: پیمانکاران می‌بایست دارای گواهینامه صلاحیت بهره برداری و نگهداری از شبکه های توزیع آب حداقل پایه (۲) صادره از معاونت امور آب و آبفای وزارت نیرو یا دارای رتبه پنج در رشته آب باشند.
- ۵- مدت زمان اجرای کار: مدت قرارداد یکساله بوده و در صورت امکان تا ۳ (سه) قابل تمدید بوده و مبلغ قرارداد بر اساس آخرین شاخص های تعدیل ابلاغی سازمان مدیریت و برنامه ریزی تعدیل خواهد شد.
- ۶- مبلغ برآورد اولیه: ۱۱۴۰۱۱۴۶۱۰ (یکصد و نه میلیارد و چهارصد و شصت و یک میلیون و یازده هزار و چهارصد) ریال
- ۷- مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ (بهره) (ده میلیارد) ریال.
- ۸- تاریخ و مهلت تهیه و تحویل استعلام ارزیابی کیفی و مناقصه: مهلت تهیه اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۳ لغایت ۱۴۰۲/۱۰/۰۷ می باشد. آخرین مهلت بارگذاری اسناد مناقصه ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۷ می باشد. تاریخ بازگشایی پیشنهادها ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۸ می باشد. لذا شرکتهای واجد شرایط می توانند پس از انتشار فراخوان با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir و با پرداخت مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰ (دو میلیون) ریال، اسناد مناقصه را دریافت و با توجه به مندرجات اسناد مناقصه و در مواعد زمانی مندرج در سامانه، مدارک لازم شامل پاکات (الف)، (ب) و (ج) را مطابق با شرایط مناقصه تهیه و بصورت فایل‌های pdf در سامانه فوق بارگذاری نمایند.

آدرس وب سایت www.abfasb.ir
 «به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروطه، مخدوش و پیشنهادهای که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.»
 نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۰۳
 نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴