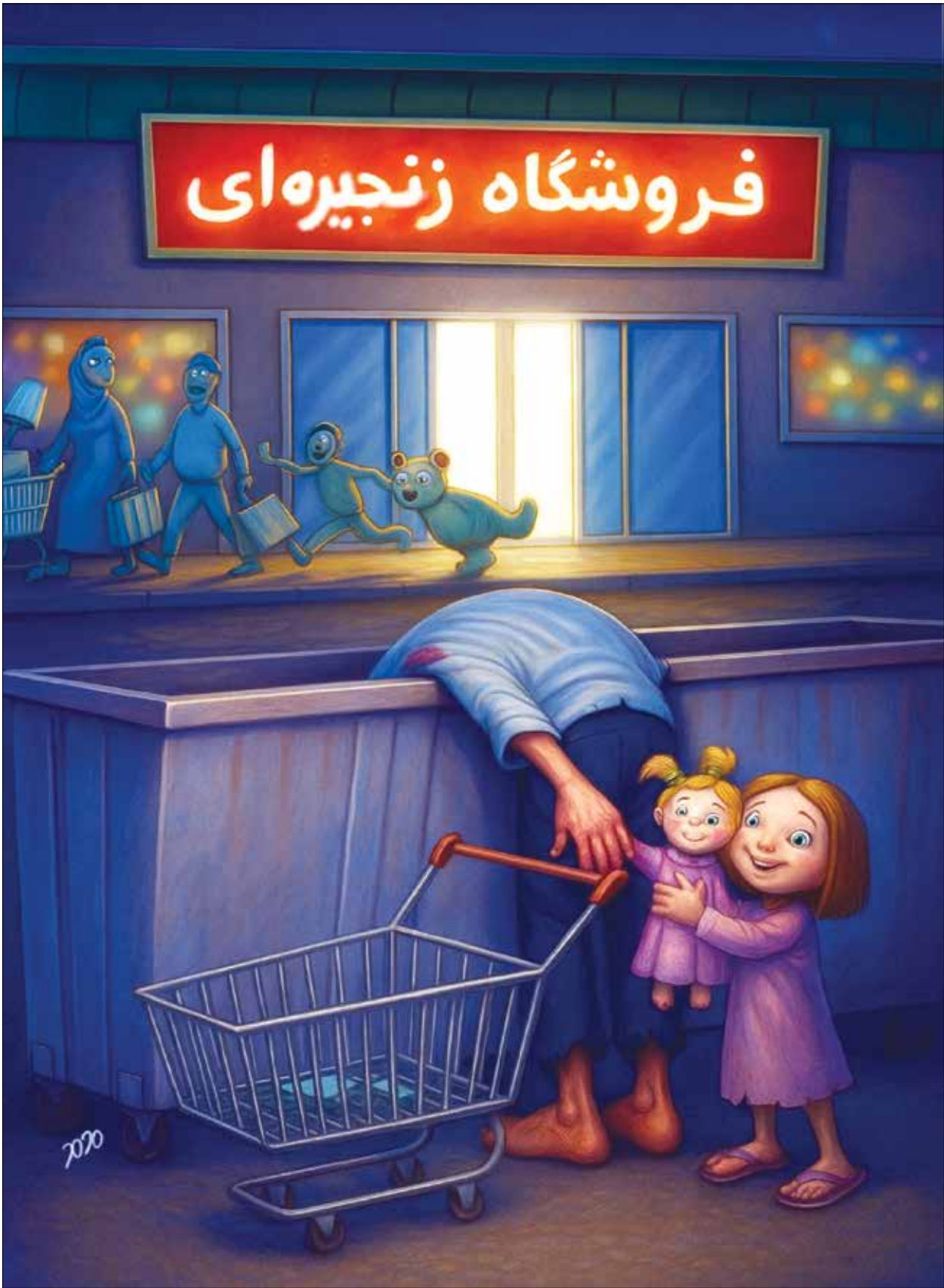




طرح: محمد طحانی

زیاله گرد

روز یا شب؛ چه زمانی دوش بگیریم بهتر است؟

سبک زندگی

تخصصان توصیه می‌کنند که بهترین زمان برای دوش گرفتن هنگام شب است زیرا حمام کردن در شب فواید زیادی برای سلامتی دارد.

باشگاه خبرنگاران نوشت: متخصصان پوست توصیه می‌کنند روزانه ۱۰-۵ دقیقه دوش بگیرید؛ اگرچه بسیاری از افراد نمی‌توانند روز خود را بدون دوش گرفتن هنگام صبح شروع کنند اما متخصصان توصیه می‌کنند که بهترین زمان برای دوش گرفتن هنگام شب است زیرا حمام کردن در شب فواید زیادی برای سلامتی دارد.

این فواید به شرح زیر است:

جلوگیری از انقباض ماهیچه‌ها: سترس و ساعات کار طولانی باعث انقباض ماهیچه‌ها و درد شدید می‌شود، بنابراین دوش شبانه با آب گرم بعد از یک روز طولانی و سخت به آرامش ماهیچه‌ها، جلوگیری از انقباض و گرفتگی ساق پا که معمولاً در هنگام خواب رخ می‌دهد، کمک می‌کند.

ضد هایپرهدروز: حمام در روز یک شروع تازه و شادابی را برای شما به ارمغان می‌آورد اما دوش شبانه به بدن شما کمک می‌کند تا با مشکل تعریق بیش از حد و بوهای نامطبوع ناشی از آن مقابله کند؛ زیرا دوش آب سرد قبل از خواب باعث کاهش تعریق در هنگام خواب می‌شود، مشکلی که بسیاری از آن رنج می‌برند.

سلامت مو: دوش گرفتن در شب به زمان بیشتری برای خشک شدن موها نیاز دارد به همین دلیل، رطوبت داخل آن برای مدتی به موها کمک می‌کند تا موها درخشان و شاداب شوند، اما دوش گرفتن در روز و خشک کردن موها با وسایل معمولی مانند سشوار باعث ضعف و آسیب تارهای مو می‌شود.

تسکین علائم آلرژیک: بسیاری از افراد از علائم حساسیت‌های فصلی و عوارض ناخوشایند ناشی از آن مانند سردرد، گرفتن بینی و موارد دیگر رنج می‌برند. این حساسیت فصلی به دلیل گرد و غبار و گرده‌های متصل به پوست و لباس بوجود می‌آید، بنابراین حمام کردن در شب علائم آلرژی را برطرف می‌کند. پزشکان به افراد مبتلا به حساسیت فصلی توصیه می‌کنند تا زمان دوش گرفتن خود را از صبح به شب تغییر دهند.

سلامت پوست: وقتی به خانه می‌رویم و بدون دوش گرفتن مستقیم می‌خواهیم، به محض اینکه سرمان را روی بالش بگذاریم، باکتری‌ها و میکروب‌ها به بالش منتقل می‌شوند و این به نوبه خود منجر به انتقال باکتری‌ها و سایر آلاینده‌ها به صورت ظهور مشکلاتی مانند آکنه روی پوست می‌شود؛ بنابراین بهتر است شب‌ها دوش بگیرید و سپس بخوابید تا به سلول‌های پوست این فرصت را بدهیم که به روشی سالم و طبیعی تجدید شوند.

افزایش کیفیت خواب: استحمام شبانه آنچه را که افراد برای آرامش جسم و روان به آن‌ها نیاز دارند در اختیار افراد قرار می‌دهد؛ متخصصان بهداشت توصیه می‌کنند حداقل یک ساعت و نیم قبل از خواب در روز با آب گرم حمام کنید.

»اپ‌تکار

سری هواوی میت ۸۰ در ماه نوامبر در چهار نسخه عرضه خواهد شد

هواوی می‌خواهد با این محصولات آیفون ۱۷ اپل را به چالش بکشد.

منبعی آگاه فاش کرده که هواوی در اواخر سال جاری و در ماه نوامبر از گوشی‌های سری میت ۸۰ رونمایی می‌کند. این گوشی‌ها در چهار نسخه روانه بازار خواهند شد.

به گزارش گیزمو چاینا، Digital Chat Station فاش کرده سری میت ۸۰ هواوی در ماه نوامبر رونمایی می‌شود. این سری شامل چهار مدل خواهد بود و ارتقاهای قابل‌توجهی در زمینه طراحی، دوربین و عملکرد را ارائه می‌دهد که آن را به یک رقیب جدی برای سری آیفون ۱۷ تبدیل می‌کند.

گفته می‌شود سری میت ۸۰ هواوی شامل گوشی‌های میت ۸۰، میت ۸۰ پرو، میت ۸۰ پرو پلاس و میت ۸۰ RS خواهد بود. هرکدام این مدل‌ها نیز مشخصات دوربین متفاوتی خواهند داشت. انتظار می‌رود میت ۸۰ به سنسور اصلی ۵۰ مگاپیکسلی ۱/۵.۱ اینچ مجهز باشد، درحالی‌که نسخه پرو به سنسور ۵۰ مگاپیکسلی ۱/۳.۱ اینچ مجهز می‌شود و هر دو مدل پرو پلاس و RS از سنسور بزرگتر ۵۰

ماشین بازی

بی‌احو تا سال ۲۰۲۸ بیش از ۴۰ مدل جدید با طراحی مدرن عرضه می‌کند



بامو با معرفی بیش از ۴۰ مدل جدید تا سال ۲۰۲۸، انقلابی در طراحی و فناوری را اکید می‌زند و عصر نئو کلاس را با هویت‌های منحصربه‌فرد آغاز می‌کند.

بامو در یک حرکت استراتژیک و جسورانه، اعلام کرد که قصد دارد تا پایان سال ۲۰۲۸ میلادی، بیش از ۴۰ مدل جدید را به بازار عرضه کند. این خودروها باورایی در مسیری خلاف جریان بسیاری از رقبا حرکت می‌کند و متعهد شده است که هر یک از این خودروها، به‌جای پیروی از یک زبان طراحی یکسان، هویتی کاملاً منحصربه‌فرد و متمایز داشته باشند.

این تحول عظیم بر پایهٔ پلتفرم جدید و انعطاف‌پذیر نئو کلاس استوار است؛ معماری نوینی که زیربنای نسل آیندهٔ خودروهای برقی و هیبریدی

بامو خواهد بود. اولین محصول این خانواده، شاسی‌بلند جدید iX۳ است که با مشخصات خیره‌کننده‌ای مانند برد حرکتی ۶۴۰ کیلومتری رونمایی شده است.

این خودرو با خطوط مدرن و ساده، جلوپنجرهٔ کلیوی باریک‌تر و رابط کاربری دیجیتال پیشرفته، چشم‌انداز روشنی از آیندهٔ طراحی بامو ارائه می‌دهد. آدریان ون هویدونک، مدیر طراحی بامو، تأکید کرده است که دوران طراحی‌های تکراری و به‌اصطلاح «عروسک‌های روسی» به پایان رسیده است. او می‌گوید: برخلاف رقibایی که خودروهای برقی‌شان اغلب شبیه به نسخه‌های مختلفی از یک قالب واحد به نظر می‌رسند، ما به دنبال تنوع هستیم. یک iX۳ نباید شبیه نسخهٔ برقی سری ۳ باشد و یک مدل M آینده نیز نباید در میان شاسی‌بلندها گم شود.

این رویکرد در حالی اتخاذ می‌شود که الیور زپیس، مدیرعامل بامو، با وجود رکوردشکنی فروش خودروهای برقی و هیبریدی شرکت، معتقد است که تکیه صرف بر خودروهای برقی چالش‌های صنعت را حل نخواهد کرد و ممنوعیت فروش خودروهای درون‌سوز در اروپا از سال ۲۰۳۵ را یک «اشتباه بزرگ» خوانده است. هرچند بامو از فروش پایایی برخوردار است اما عدم قطعیت در بازارهای اروپا و چین به دلیل تعرفه‌ها و کاهش تقاضا برای خودروهای برقی وجود دارد. به همین دلیل، این شرکت با ترکیبی از شاسی‌بلندهای لوکس و پرفروش و خودروهای برقی آینده‌نگر بر پایهٔ پلتفرم نئو کلاس، به‌طور هم‌زمان روی دو بخش بازار تمرکز می‌کند. درنهایت، برنامهٔ بامو برای عرضه بیش از ۴۰ مدل در چند سال آینده، نشان از عزم این شرکت برای فاصله گرفتن از محافظه‌کاری دارد. مونیک با وعدهٔ طراحی‌های منحصربه‌فرد، پذیرش هم‌زمان پیشراانه‌های برقی و احتراقی و پیشبرد فناوری‌های جسورانه، اعلام می‌کند که فصل بعدی تاریخ این برند با سرعت و تنوع تعریف خواهد شد.

آگهی فراخوان

شرکت فولاد و نورد سبا اصفهان

ردیف	نوع آگهی	شماره آگهی	موضوع	مهلت ارسال مدارک
۱	فراخوان شناسایی	۶۹۱۰۵۱۱۷	طراحی و مهندسی، خرید تجهیزات ، نصب ،تست و راه اندازی و تضمین عملکرد ایستگاه تقلیل فشار اکسیژن واحد احیا مجتمع فولاد و نورد سبا اصفهان	۱۴۰۴/۰۶/۳۱
۲	فراخوان شناسایی	۶۹۱۰۴۳۹۰	تهیه اجرا، نصب و راه اندازی مربوط به پروژه طرح جایگزینی بریکرهای ABB مجتمع فولاد و نورد سبا اصفهان	۱۴۰۴/۰۶/۳۱
۳	فراخوان شناسایی	۶۹۱۰۵۱۳۵	تهیه و اجرای سیستم اعلام حریق و بهینه سازی سیستم اطفاء حریق از نوع فوم بلادر تانک در اتاق های هیدرولیک مجتمع فولاد و نورد سبا اصفهان	۱۴۰۴/۰۶/۳۱
۴	فراخوان شناسایی	۶۹۱۰۳۸۹۷	طراحی و مهندسی خرید تجهیزات نصب تست و راه اندازی و تضمین عملکرد جهت قلاب دوم جرقفیل ۳۰ تن شرکت فولاد و نورد سبا اصفهان به صورت EPC	۱۴۰۴/۰۶/۲۶

جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر در خصوص فراخوان های عمومی، ارزیابی کیفی، مناقصات و مزایادات به وبسایت شرکت به نشانی www.msc.ir قسمت مناقصات مراجعه و طبق راهنمای موجود نسبت به انتخاب فراخوان مورد نظر اقدام نمایید. اطلاعات سایر فراخوان ها از طریق سایت شرکت و صفحه رسمی فراخوان های شرکت در شبکه های اجتماعی به نشانی @ Ads_msc با شماره تماس های ۰۳۱۵۲۷۳۳۶۹۰ - ۰۹۰۱۰۴۴۶۲۷ قابل دسترس می باشد.

روابط عمومی شرکت فولاد و نورد سبا اصفهان۰۵-۱۴۰۴