ابتکار
روزنامه صبح ایران

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: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱

چهارشنبه / ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۵ / شماره ۶۱۷۳
۲۵ ذی‌القعده ۱۴۴۷ - ۱۳ مه ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

عکس‌نوشت

آغاز فصل کشت برنج در گیلان

عکس: سعید نیک‌پور / مهر

سبک زندگی

تشدید بی خوابی با پیگیری مداوم اخبار قبل از خواب

چک کردن مداوم اخبار مخرب ترین عامل بی‌خوابی است که به آن می پردازیم.

به گزارش رکنا، مهسا شجاعی، متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ طب خواب، با اشاره به وضعیت آماده‌باش بدن در شرایط جنگی گفت: در زمان بحران، بدن برای مقابله با خطرات احتمالی تمایل دارد در حالت هوشیاری دائمی بماند که این امر منجر به اختلال در خواب عمیق و بروز بی‌خوابی می‌شود.

وی با بیان اینکه استرس‌های محیطی باعث تغییر ریتم شبانه‌روزی بدن می‌شود، اظهار کرد: ترشح هورمون‌های مربوط به اضطراب و ترس از تاریکی شب، مانع از ورود مغز به مرحله خواب عمیق شده و ساعت بیولوژیک بدن را مختل می‌کند.

این متخصص طب خواب افزود: یکی از مراحل مهم خواب، خواب رؤیا یا مرحله REM است که وظیفه تثبیت حافظه و پردازش هیجانات روزانه را بر عهده دارد؛ در شرایط بحرانی، این فرایند ممکن است به شکل کابوس‌های شبانه بروز کند که باعث بیداری ناگهانی و کاهش کیفیت استراحت فرد می‌شود.

وی با تأکید بر لزوم بهسازی محیط خواب عنوان کرد: افراد باید تاحدامکان محیطی ایمن و ساکت را برای خواب انتخاب کنند؛ برای مثال جابه‌جاکردن تختخواب از کنار پنجره، استفاده از پرده‌های ضخیم برای تاریکی مطلق و حتی استفاده از گوش‌گیر برای کاهش صدای انفجارها می‌تواند به ورود به خواب عمیق کمک کند.

شجاعی با بیان اینکه پذیرش ترس به‌جای جنگیدن با آن راهگشاست، ابراز کرد: فرد باید به خودالقا کند که در امن‌ترین نقطه ممکن قرار دارد و در صورت بروز حادثه، در همان لحظه تصمیم مقتضی را خواهد گرفت؛ این رویکرد از پیش‌داوری‌های اضطرابی جلوگیری می‌کند.

وی چک‌کردن مداوم اخبار را مخرب‌ترین عامل بی‌خوابی دانست و تصریح کرد: پیگیری اخبار و استفاده از گوشی هوشمند به دلیل نور آبی و آشفتگی ذهنی، ترشح ملاتونین را مختل می‌کند؛ لذا اکیداً توصیه می‌شود از یک ساعت قبل از خواب، گوشی کنار گذاشته شده و فعالیت‌های آرام‌بخش جایگزین شود.

این متخصص طب خواب افزود: مطالعه کتاب‌های غیرمرتبط با جنگ، گوش‌دادن به پادکست‌های آرام، دوش آب گرم و گفتگو با خانواده درباره خاطرات خوش گذشته، از جمله راهکارهای مؤثر برای ایجاد آرامش پیش از خواب هستند. افرادی که سابقه اختلالات اضطرابی دارند، در این شرایط مستعدتر هستند و باید بادقت بیشتری پروتکل‌های بهداشت خواب را رعایت کنند تا از آسیب‌های جدی‌تر به سیستم عصبی جلوگیری شود.

شجاعی با اشاره به شباهت‌های بی‌خوابی ناشی از اضطراب و ترومای جنگی گفت: تفاوت اصلی در این است که در ترومای جنگی، فرد ممکن است با صدای انفجار یا جنگنده از خواب بپرد و این ترس همواره با او باقی بماند، به‌طوری که با هر بارگذاشتن سر بر بالین، تصور کند صدای انفجار می‌آید.

وی با بیان اینکه استرس‌های ذهنی ناشی از جنگ یا حوادث تلخ می‌تواند منجر به کابوس‌های مکرر شود، اظهار کرد: این کابوس‌ها گاهی تا حدی شدید می‌شوند که فرد از ترس دیدن دوباره آن‌ها، از خوابیدن امتناع می‌کند که در این صورت حتماً نیاز به پیگیری‌های درمانی، مشاوره و حتی دارودرمانی زیر نظر متخصص وجود دارد. این متخصص طب خواب در پاسخ به سؤالی درباره مصرف قرص ملاتونین افزود: ملاتونین برای کسانی که سیکل خواب و بیداری‌شان به‌هم‌خورده مفید است، اما بر اضطراب و هورمون‌های استرس تأثیر مستقیمی ندارد.

وی با تشریح عوارض کم‌خوابی بر توانمندی‌های فردی تصریح کرد: کسی که خواب کافی ندارد، روز بعد با اختلال در تمرکز، توجه، قدرت تصمیم‌گیری و کندی در واکنش‌ها مواجه می‌شود. کم‌خوابی علاوه بر کاهش حافظه و یادگیری، بر خلق‌وخو نیز اثر گذاشته و می‌تواند فرد را پرخاشگر یا افسرده کند.

وی با اشاره به نقش هورمون کورتیزول در اختلال خواب گفت: در شرایط استرس‌زا، پاسخ جنگ یا گریز در بدن فعال شده و سطح کورتیزول بالا می‌رود؛ این هورمون که باید در زمان بیداری به اوج برسد، در افراد مضطرب هنگام خواب بالا می‌ماند و مانع از استراحت عمیق می‌شود.

این متخصص طب خواب در خصوص فعالیت بدنی توصیه کرد: ورزش‌های سنگین و قدرتی به‌هیچ‌وجه قبل از خواب توصیه نمی‌شوند و باید چند ساعت با زمان خواب فاصله داشته باشند. پیاده‌روی، به‌ویژه در ساعات صبح و تماس با نور خورشید، به تنظیم ساعت درونی بدن و بهبود کیفیت خواب شبانه کمک شایانی می‌کند. شجاعی با تأکید بر رعایت به داشت خواب گفت: اگر کسی نیمه‌شب از خواب بیدار شد و نتوانست دوباره بخوابد، نباید بیش از حد در تخت بماند؛ ماندن در رختخواب و فکرکردن به استرس‌ها می‌تواند تبدیل به یک عادت مخرب شود.

وی در مصاحبه با رادیو گفتگو خاطر نشان کرد: در چنین شرایطی بهتر است فرد از تخت خارج شده و به فعالیت‌های آرام‌بخش مثل مطالعه کتاب یا گوش‌دادن به پادکست بپردازد و تنها زمانی که دوباره احساس خواب‌آلودگی کرد، به رختخواب بازگردد؛ البته تأکید می‌شود که در این زمان به‌هیچ‌وجه سراغ گوشی و اخبار نرود.

«اپ»تکار

آنر و ویوو هم گوشی‌های تاشو عریض می‌سازند؛ ترند بعدی دنیای موبایل؟

پس از هواوی و احتمالاً سامسونگ و اپل، حالا آنر و ویوو نیز می‌خواهند گوشی تاشو عریض روانه بازار کنند.

چند مدت قبل هواوی از گوشی تاشو Pura X Max با نمایشگر عریض رونمایی کرد. همچنین گمانه‌زنی‌های زیادی وجود دارد مبنی‌بر اینکه سامسونگ ممکن است دستگاه مشابهی را در کنار گلکسی زد فولد ۸ و زد فلیپ ۸ معرفی کند. اپل نیز درحال کار روی اولین گوشی تاشو خود است که ممکن است در سپتامبر امسال از راه برسد. اکنون طبق گزارش‌های جدید، آنر و ویوو نیز به این قافله پیوسته‌اند و می‌خواهند گوشی‌های تاشو عریض معرفی کنند.

منابع آگاه می‌گویند ویوو تمرکز ویژه خود را بر رفع یکی از بزرگ‌ترین مسائل گوشی‌های تاشو، یعنی چین‌خوردگی نمایشگر، گذاشته است. انتظار می‌رود گوشی Vivo X Fold ۶ با اصلاحات مهندسی گسترده، عملکردی بسیار روان‌تر و نمایشگری یکپارچه‌تر نسبت به نسل‌های قبلی ارائه دهد.

این شرکت قصد دارد به تدریج کل استراتژی تولید خود را به سمت طراحی‌های کتابی با عرض بیشتر تغییر دهد تا تجربه کاربری بهتری را برای علاقه‌مندان به نمایشگرهای بزرگ فراهم کند، هرچند هنوز مشخص نیست که آیا اولین نمونه از این معماری جدید در سال جاری میلادی عرضه خواهد شد یا خیر.

از سوی دیگر، کمپانی آنر نیز برنامه‌های بلندمدتی را برای ورود به بازار گوشی‌های تاشو عریض دنبال می‌کند. طبق گفته منبعی آگاه، این شرکت سال‌هاست که مشغول تحقیق و توسعه برای یک گوشی تاشو عریض است.

براساس تصاویر فاششده، محصول احتمالی آنر مجهز به سیستم دوربین سه‌گانه و یک نمایشگر دوم در پنل پشتی خواهد بود که در کنار بدنه پهن‌تر، ظاهری متفاوت به آن می‌دهد. ویژگی بارز این دستگاه، تجربه نمایشگر تبلت‌گونه در حالت افقی است که آن را از مدل‌های عمودی فعلی متمایز می‌کند. بااین‌حال، علاقه‌مندان به برند آنر باید تا سه‌ماهه اول سال ۲۰۲۷ برای عرضه رسمی این محصول منتظر بمانند.

به‌طور کلی، روند بازار نشان می‌دهد که ویوو و آنر هر دو مصمم هستند تا با بهبود دوام نمایشگر و تغییر در ابعاد استاندارد، نسل بعدی گوشی‌های تاشو را به ابزارهای کارآمدتری برای مولتی‌تسکینگ و تماشای محتوا تبدیل کنند.

ماشین بازی

چری آریزو S معرفی شد

کلکسیونی از طراحی‌های آئودی در یک سدان چینی

چری آریزو S به سیستم رانندگی خودران فالکون چری نیز مجهز خواهد بود.

شرکت خودروسازی چینی چری در جریان نمایشگاه خودرو پکن ۲۰۲۶، از یک مدل مفهومی جدید با نام چری آریزو S رونمایی کرده است. این خودرو یک سدان فست‌بک است که ظاهری شبیه به مدل‌های آئودی دارد. انتظار می‌رود تولید نسخه نهایی این خودرو با پیشرانه دولیتری توربوشارژر در سال جاری آغاز شود و تا پایان ۲۰۲۶، شاهد عرضه آن در نمایندگی‌های فروش در چین باشیم. چری آریزو S درصورت عرضه، جایگاهی بالاتر از چری آریزو ۸ فعلی خواهد داشت.

چری برای طراحی سدان آریزو S، از تمامی محصولات آئودی کپی‌برداری کرده است. در نمای جلو، چراغ‌های زاویه‌دار، جلوپنجره شش‌ضلعی و ورودی‌های هوای تهاجمی سپر پایین، از مدل‌های قدرتمند RS۶ و RSV کپی‌برداری شده‌اند. با مشاهده بخش جانبی، خطوط بدنه و فرم سقف فست‌بک، مدل جدید آئودی A۵ را در ذهن تداعی می‌کند. درنهایت نوار چراغ باریک و سرتاسری در بخش عقب خودرو نیز یادآور آئودی A۷ است.

طراحان چری سعی کرده‌اند با استفاده از رینگ‌های آلیاژی ۱۹ اینچی، خروجی‌های اگزوز چهارگانه و اسپویلر یکپارچه دم‌اردکی، ظاهر خارجی آریزو S را اسپرت جلوه دهند. بااین‌حال به نظر می‌رسد آریزو S خودرویی برای سفرهای طولانی‌مدت است و چندان برای مسابقه و پیست مناسب نخواهد بود.

براساس گزارش رسانه‌های چینی، نسخه تولید انبوه آریزو S با موتور دولیتری توربوشارژر به تولید خواهد رسید. این موتور که فاقد سیستم هیبریدی است، حداکثر ۲۵۷ اسب‌بخار قدرت آزاد می‌کند. گیربکس هشت سرعته اتوماتیک، وظیفه انتقال قدرت را در آریزو S برعهده دارد. سیستم انتقال قدرت آریزو S تنها به‌صورت دیفرانسیل جلو عمل می‌کند.

برخلاف ظاهر خارجی، الگوبرداری از خودروهای اروپایی را در کابین آریزو S شاهد نیستیم. فضای داخلی این خودرو الگوی طراحی رایج سدان‌های چینی را در پیش گرفته است. کلاستر تمام دیجیتال در کنار نمایشگر مرکزی بزرگ برای سیستم اطلاعات و سرگرمی قرار گرفته است. فرمان خودرو طرح دوشاخه دارد و به دکمه‌های کنترلی مجهز است. طراحان چری برای کابین آریزو S از تودوزی قهوه‌ای استفاده کرده‌اند و آن را با نورپردازی بنفش تزئین کرده‌اند. تزئینات طرح چوب و روکش‌های فلزی روی بلندگوها نیز حس تجمل کابین را تقویت می‌کند. اکثر تنظیمات به‌صورت لمسی انجام می‌شود اما چند دکمه فیزیکی به همراه یک دکمه چرخان روی کنسول مرکزی تعبیه شده‌اند.

چری آریزو S به سیستم رانندگی خودران فالکون چری نیز مجهز خواهد بود. این سیستم رانندگی خودران، از هوش مصنوعی برای مسیریابی و هدایت خودرو استفاده می‌کند.

انتظار داریم چری آریزو S اواخر سال ۲۰۲۶ به بازار عرضه شود. این خودرو ابعاد بزرگ‌تری نسبت به آریزو ۸ دارد و نسبت به برادرش لوکس‌تر است؛ بنابراین قیمت آریزو S از آریزو ۸ بیشتر خواهد بود. چری آریزو ۸ هم‌اکنون در بازار چین بین ۹۹,۹۰۰ تا ۱۴۸,۹۰۰ یوان (معادل حدود ۱۴,۶۰۰ تا ۲۱,۸۰۰ دلار) قیمت‌گذاری شده است. بنابراین آریزو S با قیمت بالاتری به فروش خواهد رسید.

کلمات جان دارند؛ روایتی از نشست «اعتماد به سلامت» در یاسوج

وقتی پزشکی با ادبیات و روان‌شناسی پیوند می‌خورد

فهیمه صفدری، خبرنگار یاسوج-در نشستی متفاوت در قلب بیمارستان امام سجاد (ع)، مدیران و اندیشمندان گرد هم آمدند تا بگویند چرا برای درمان یک جامعه، «گوش دادن» به اندازه «نسخه نوشتن» اهمیت دارد.

دکتر رقیه پناهی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، با بازخوانی مفاهیمی از کتاب‌های «درمان شوپنهاور» و «وقتی نیچه گریست»، دریچه‌ای تازه به مدیریت سلامت گشود. او معتقد است کادر درمان در میان انتظارات بی‌پایان جامعه مظلوم واقع شده‌اند؛ جامعه‌ای که از آن‌ها انتظار «رویین‌تنی» دارد، در حالی که آن‌ها نیز انسان‌هایی با تمام ظرافت‌ها و آسیب‌پذیری‌ها هستند.

در این نشست مطرح شد که ریشه بسیاری از التهابات بیمارستانی، نه در کمبود دارو، بلکه در «بحران اخلاقی شیءوارگی بیمار» است. سخنرانان تأکید کردند که بازگشت اعتماد عمومی، نه از طریق نصب تابلو و بخشنامه، بلکه از مسیر تلطیف فضای گفت‌وگو و دیدن «انسان» در پسِ هر پرونده پزشکی عبور می‌کند.

این نشست نویدبخش تغییر پارادایم در مدیریت سلامت استان کهگیلویه

و بویراحمد است؛ جایی که قرار است «متنفذین محلی» و «بزرگان طوایف» نیز در گام‌های بعدی، بخشی از راه‌حل ترمیم این اعتماد باشند.

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران

مناقصه عمومی یک مرحله ای

اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران در نظر دارد فراخوان خرید خدمات حمل و نقل از بخش غیر دولتی به شماره ۲۰۰۵۰۰۳۰۷۹۰۰۰۰۰۶ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

متقاضیان از تاریخ انتشارآگهی به مدت ۵ روز جهت دریافت اسناد و از اتمام مهلت دریافت اسناد ۱۰ روز جهت بارگذاری مدارک و ارسال پیشنهاد قیمت درسامانه تدارکات الکترونیکی دولت مهلت دارند

آدرس دستگاه : خیابان طالقانی غربی- بعد از میدان فلسطین - نبش خیابان شهید سرپرست-اداره کل آموزش پرورش

تماس : ۰۲۱۸۸۹۷۹۵۱۲

شناسه : ۲۱۷۲۷۳۴ م الف : ۳۸۱

۱۱۶۳

سازمان انتقال خون ایران

مناقصه عمومی یک مرحله ای
واگذاری فعالیت های پشتیبانی و خدماتی اداره کل انتقال خون استان سمنان

اداره کل انتقال خون استان سمنان در نظر دارد مناقصه عمومی " واگذاری فعالیت های پشتیبانی و خدماتی " را از محل اعتبارات استانی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد .

آخرین مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۳ ساعت ۱۹می باشد.

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد ساعت ۸:۵۵ روزیکشنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۳ می باشد.

برآورد اولیه: ۶۴,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار(ریال) : ۳,۲۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

نوع ضمانتنامه : نقدی- ضمانتنامه بانکی باعنوان شرکت در فرآیند ارجاع کار

زمان بازگشایی پاکت های پیشنهاد: ساعت ۹ صبح روز یکشنبه۱۴۰۵/۰۳/۰۳ و در محل سالن جلسات اداره کل انتقال خون می‌باشد.(سایر اطلاعات و جزییات در اسناد مناقصه درج گردیده است.)

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه به آدرس : سمنان-بلوار معلم- جنب اورژانس ۱۱۵-اداره کل انتقال خون استان سمنان تلفن ۰۲۳-۳۳۳۲۲۳۲۵

شناسه آگهی : ۲۱۷۸۲۵۶

۱۱۶۸

شهرداری کرج

آگهی مناقصه عمومی شماره ۲۰۰۵۰۰۵۲۶۵۰۰۰۰۱۶

شهرداری کرج در نظر دارد برابر بودجه مصوب شورای اسلامی شهر، پروژه مندرج در جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی به صورت نقدی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	شرح پروژه	مبلغ سقف اعتبار به ریال	مبلغ سپرده به ریال	رتبه لازم	نحوه پرداخت قرار داد
۱	مناقصه پروژه لکه گیری دستی و مکانیزه آسفالت سطح منطقه ۲	۷۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵ راه	نقدی

۱- سپرده شرکت در مناقصه به یکی از روشهای ذیل ارائه گردد : ضمانت نامه بانکی معادل مبلغ فوق که به مدت ۹۰ روز اعتبار داشته و قابل تمدید باشد و یا واریز فیش نقدی به مبلغ فوق به حساب ۷۰۰۷۸۶۹۴۸۶۲۳ بانک شهر

۲ - برندگان نفر اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

۳- مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان هزینه خرید اسناد به حساب ۷۰۰۷۸۵۳۱۳۷۹۵ به نام شهرداری کرج از طریق سامانه الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir میبایست واریز و تصویر آن در پاکت الکترونیکی الف بارگذاری گردد.

۴ - متقاضیان میتوانند از تاریخ انتشار آگهی تا ساعت ۱۴ تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ جهت خرید اسناد مناقصه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) مراجعه نمایند.

۵- شرکت کنندگان می بایست ضمن بارگذاری ضمانت نامه شرکت در مناقصه در سامانه ستاد نسبت به تحویل اصل ضمانت نامه تا ساعت ۱۴ تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ به آدرس کرج - میدان توحید- بلوار- بلال دبیرخانه شهرداری کرج واقع در طبقه اول اقدام نمایند

۶ - در صورت بروز هر گونه تناقض در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.

۷- پیشنهادات رسیده در مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۰ در کمیسیون عالی معاملات شهرداری کرج مطرح و پس از بررسی و کنترل پرنده مناقصه اعلام خواهد شد.

۸- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۵۴۲۲۷۷ - ۰۲۶ تماس و یا به سایت www.karaj.ir مراجعه نمائید./

اداره امور قراردادها و پیمانها شهرداری کرج

۱۱۵۶