

# همشهری

حافظ

توبی که بر سر خوابان کشوری چون تاج سزداگر همه ی دلبران دهند تا باج

همشهری: www.hamshahrionline.ir | سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج) کوچه شهید سید کمال قریشی، شماره ۱۴ | کد پستی: ۱۹۶۶۶-۲۵۹۵۶ | تهران، صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶ | تلفن: ۲۲۰۳۰۰۰، ۲۲۰۳۰۰۱، ۲۲۰۳۰۰۲

پیش‌شماره: ۸۳۳۲۱۰۰۰ | توزیع و اشتراک: موسسه نشر گستر کمپوزیون | تلفن: ۹۱۲۰۴۱۴۲

حضرت امیر المؤمنین علی: کسی که فردا را از عمر خود به شمار آورد، مرگ را در جایگاه شایسته اش قرار نداده است.

آدان هلمسر: ۱۲:۱۳ - قسروپ آفساب: ۱۷:۱۴ | آدان عرب: ۱۷:۳۳ - نیمه شب ششورعی: ۲۳:۳۹ | آدان صبح فردا: ۵:۴۵ - طلوع آفتاب فردا: ۷:۱۳

**گردشگری:** مدیرمسئول: محسن مهدیان | مدیر امور: سیدرضا حسینی | مدیر بازرگانی: کامران سعیدی | مدیر تولید: علی محمدی | مدیر بازرگانی: کامران سعیدی | مدیر بازرگانی: کامران سعیدی

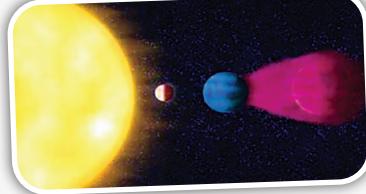
**تندرسی:** مدیرمسئول: محسن مهدیان | مدیر امور: سیدرضا حسینی | مدیر بازرگانی: کامران سعیدی | مدیر تولید: علی محمدی | مدیر بازرگانی: کامران سعیدی | مدیر بازرگانی: کامران سعیدی

**سیاسی و دیپلماتیک:** مدیرمسئول: محسن مهدیان | مدیر امور: سیدرضا حسینی | مدیر بازرگانی: کامران سعیدی | مدیر تولید: علی محمدی | مدیر بازرگانی: کامران سعیدی | مدیر بازرگانی: کامران سعیدی

**ادبی و فرهنگی:** مدیرمسئول: محسن مهدیان | مدیر امور: سیدرضا حسینی | مدیر بازرگانی: کامران سعیدی | مدیر تولید: علی محمدی | مدیر بازرگانی: کامران سعیدی | مدیر بازرگانی: کامران سعیدی

## گرمیونج

### کشف سیاره‌های شبیه زمین



یک سیاره که به تاژگی کشف شده و هم‌اندازه زمین است، می‌تواند فرصت منحصر به فردی برای مطالعه دانشمندان درباره چگونگی تکامل سیاره‌ها باشد. این یک سیاره فوق‌العاده داغ است که با نام «HD 63433d» شناخته می‌شود. پژوهشگران معتقدند که اطلاعات بسیاری برای یادگیری در مورد سیاره HD 63433d وجود دارد. میلندا سوزار فور تادو از اعضای پروژه هابل ناسا درباره این سیاره گفت: این یک سیاره سودمند است؛ زیرا می‌تواند مانند زمین اولیه باشد.

### زندگی در هتل برای صرفه جویی



یک خانواده چینی برای صرفه جویی در هزینه‌ها به صورت دائم به یک هتل لوکس نقل مکان کردند. این خانواده ۸ نفره بیش از ۳۰۰ روز است که در هتلی در استان هنان زندگی می‌کنند و برنامه‌ای هم برای ترک آن ندارند. آنها یک تخفیف ویژه گرفته‌اند و یک سوئیت لوکس ۲ خوابه با یک اتاق نشیمن بزرگ را به ازای روزی ۱۴۰ دلار اجاره کرده‌اند. این خانواده با این کار از شرفی‌های برق، آب، انرژی و پارکینگ خلاص شده و حتی می‌توانند بخشی از درآمدشان را پس‌انداز کنند. آنها ثروت زیادی دارند و دست کم ۶ خانه دارند اما زندگی در هتل را به خاطر هزینه‌های پایین‌تر ترجیح می‌دهند.

## مردم دنیا چقدر می‌خوابند؟

ایران؛ پرچمدار کم‌خوابی و خواب بی‌کیفیت

سیدسروش طباطبایی پور | روزنامه‌نگار

جدی مواجه می‌کند. به خاطر اهمیت همین موضوع، یکی از تحقیقات کارشناسان که اواخر سال گذشته منتشر شد، دوباره این روزها دست به دست می‌شود؛ تحقیقی که گروهی از محققان روی خواب ۲۲۰ هزار نفر در ۲۵ کشور جهان، انجام داده‌اند و نتایج آن، قابل توجه است.

۵۰ درصد

ایرانی‌ها دچار کم‌خوابی هستند

۳۰ درصد

بزرگسالان در جهان از برخی علائم بی‌خوابی رنج می‌برند

۹ تا ۷ ساعت

میزان خواب کافی برای بزرگسالان ۱۸ سال به بالا



خوردن شام سبک، پرهیز از چرت‌زدن‌های نامنظم و طولانی مدت در میانه روز، مصرف کمتر کافئین شبانه و... از راه‌های ساده برای در آغوش کشیدن خواب خوب و کافی در یک شبانه‌روز است

### جدهای آسیای!

پیشنهادهای که کارشناسان برای زمان خواب باکیفیت ارائه می‌دهند، چیزی بین ۷ تا ۹ ساعت است و زمان طولانی‌تر از این، مطلوب نیست. این محققان به این نتیجه رسیده‌اند که آسیایی‌ها، به خصوص اهالی شرق آسیا، دیرتر از اروپایی‌ها و آمریکایی‌ها به رختخواب می‌روند. همچنین محققان، چند گروه از دانش‌جو جوان اروپایی و کانادایی را با زانی‌ها مقایسه کردند و به این نتیجه رسیدند دانشجویان ژاپنی به‌طور متوسط، لاقلاً ۶ تا ۶ و ۴ دقیقه کمتر از دیگران می‌خوابند. حتی کیفیت خواب ژاپنی‌ها، از دیگران کمتر بود و نکته جالب‌تر این است که کارشناسان دریافتند این موضوع، هیچ ارتباطی با نژاد یا قومیت ندارد و تنها به فرهنگ و عادت‌های ژاپنی‌ها برمی‌گردد؛ مواردی مثل چرت‌زدن‌های گاه و بی‌گاه در طول شبانه‌روز یا خواب چند مرحله‌ای در دانشجویان ژاپنی.

### بی‌نظمی در زمان خواب

در این پژوهش، کارشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که آسیایی‌ها، دیرتر خواب شبانه را آغاز می‌کنند. حتی تنوع آغاز و پایان زمان خواب هم در این قاره پهنای زیادی دارد. همچنین کارشناسان آسیایی به‌طور میانگین، نامنظم‌تر از دیگران می‌خوابند و از نگاه کارشناسان، باز هم این موضوع تنها به مسائل فرهنگی آنها بازمی‌گردد.

### خواب آخر هفته

عادت دیگری که از نگاه کارشناسان، در اروپایی‌ها وجود دارد، آن است که تلاش می‌کنند با افزایش زمان خواب در روزهای تعطیل، کم‌خوابی روزهای کاری را جبران کنند؛ اتفاقی که از نگاه کارشناسان این تحقیق، برای بالابردن کیفیت بیداری در هفته،

### مفید است؛ اما این افزایش زمان خواب آخر هفته، در آسیایی‌ها هم به چشم نمی‌آید.

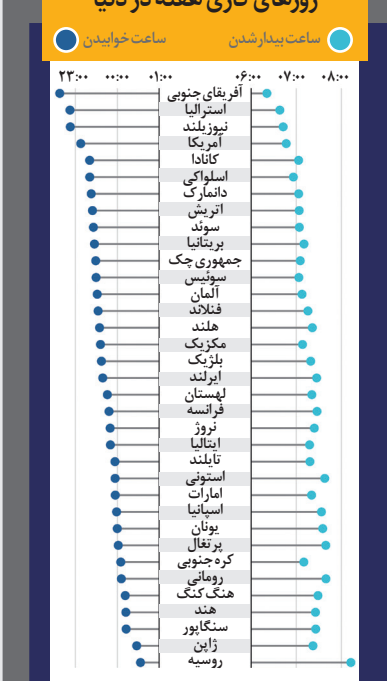
### خواب، فدای کار

در این تحقیق، گزارش شده که هر نیروی کاری در آسیا، ۲۰۷۶ ساعت در سال کار می‌کند که این عدد برای مردمان اروپا، ۱۶۸۲ و برای آمریکا و کانادایی‌ها، ۱۷۲۹ ساعت در سال است. این تحقیق نشان می‌دهد آسیایی‌ها، برای این حجم اضافه کار، خواب خود را فدا می‌کنند و این موضوع، کیفیت کار آنها را کاهش می‌دهد.

### ایران در بی‌خوابی

در همین زمینه و در سال گذشته، تحقیقات دیگری هم انجام شده (PlushCare) که نتایج این تحقیقات را تأیید می‌کند. مثلاً در سال گذشته گزارش شده که قطر، ایران و کره جنوبی، به ترتیب، پرچمدار کم‌خوابی در جهان هستند. در ایران، حدود نیمی از مردم، کمتر از میزان ضروری می‌خوابند. همین اتفاق باعث می‌شود کیفیت بیداری ما در زمان بیدار شدن در خانه، کار در شرکت، تحصیل در دانشگاه یا دیگر فعالیت‌ها، پایین باشد. در این تحقیق، ما ایرانی‌ها جزو گروهی هستیم که اغلب خواب‌های بی‌کیفیت را تجربه می‌کنیم. کشورهایی مثل هلند، دانمارک و سوئد، مطلوب‌ترین زمان خواب را دارند. این تحقیقات نشان می‌دهد دوسوم مردم این کشورها، خوب می‌خوابند و البته خواب خوب، در بالابردن کیفیت بیداری این کشورها هم مؤثر است. آمار خوش‌خواب‌های جهان هم قابل توجه است؛ کشورهایی مثل استرالیا، مصر و نیوزیلند،

### میانگین ساعت خواب و بیداری روزهای کاری هفته در دنیا



در کشورهای مثل سوئد یا آمریکا هم، افراد بیش از دیگر کشورهای، به دنبال قرص‌های خواب‌آور هستند.

### چه کنیم تا خوب بخوابیم؟

عوامل اجتماعی و فرهنگی فراوانی می‌توانند بر الگوهای خواب اثر بگذارند. البته کارشناسان راه‌های مختلفی را برای خواب خوب پیشنهاد می‌دهند؛ شاید یکی از مهم‌ترین آنها، منظم‌شدن برنامه روزانه و زمان رفتن به رختخواب است. خوردن شام سبک و فاصله از لحظه خواب شبانه، پرهیز از چرت‌زدن‌های نامنظم و طولانی مدت در میانه روز، مصرف کمتر کافئین شبانه و... از راه‌های ساده برای در آغوش کشیدن خواب خوب و کافی در یک شبانه‌روز است.

### آگهی مناقصه سراسری عمومی

شماره ۰۳/۱۳۰۲ - نوبت دوم

#### اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی کرمان

محل بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی کرمان

در نظر دارد انجام عملیات تجهیز و بهسازی سالن آمفی تئاتر ۳۰۰ نفره اتاق شامل (صندلی، کفپوش، دکوراسیون، نورپردازی و سیستم تصویر) را در قالب مناقصه به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه، تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۳ به سایت <https://www.otagh-bazargani.com> مراجعه و یا با واحد روابط عمومی آقای محسن تقاضی با شماره ۰۳۴۱۹۱۲۶۹۶ و ۰۳۴۳۲۴۴۱۰۵۸ تماس حاصل فرمایید.

### آگهی مزایده عمومی

شرکت نوسازی عباس‌آباد (وابسته به شهرداری تهران) در نظر دارد نسبت به واگذاری موقت مکان ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد صلاحیت به مدت مندرج در جدول زیر اقدام نماید. لذا کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد متقاضیان و بازگشایی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

ردیف	شماره مزایده	موضوع	مبلغ پایه کارشناسی اجاره ماهیانه برای سال اول (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت اجاره
۱	۵۰۰۲۱۰۳۸۳۲۰۰۰۰۷	اجاره غرفه ۳ بوستان طالقانی	۱،۹۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۲،۲۸۰،۰۰۰،۰۰۰	دو سال شمسی
۲	۵۰۰۲۱۰۳۸۳۲۰۰۰۰۰۸	اجاره غرفه ۴ بوستان طالقانی	۱،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱،۳۲۰،۰۰۰،۰۰۰	دو سال شمسی
۳	۵۰۰۲۱۰۳۸۳۲۰۰۰۰۰۹	اجاره پارکینگ خیابان کمان	۸۴۰،۰۰۰،۰۰۰	۱،۵۱۲،۰۰۰،۰۰۰	سه سال شمسی

زمان انتشار آگهی/ارسال به صفحه اعلان عمومی در سامانه ستاد روز دوشنبه ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۵

مهلت دریافت اسناد: از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۵ تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰

مهلت بازدید از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۷

مهلت ارائه پیشنهاد: از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۵ تا ساعت ۱۶ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۰

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۵

الف) مبلغ شرکت در مزایده: متقاضیان میبایستی مبلغ سپرده شرکت در مزایده را به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر و بدون قید و شرط و قابل تمدید و تجدید به نام شرکت نوسازی عباس‌آباد یا شناسه ملی ۱۰۰۶۵۸۴۱۸۱۰۰ تهیه نمایند و طبق شرایط مندرج در اسناد مزایده اطلاعات و تصویر آن را در سامانه ستاد درج و بارگذاری و اصل آن را در مهلت مقرر در پاکت لاک و مهر شده به دبیرخانه شرکت نوسازی عباس‌آباد به آدرس: تهران، خیابان نلسون مندلآ (آفریقا)، بالاتر از چهارراه جهان کودک، انتهای خیابان پدیدار، پلاک ۸، تلفن: ۸۸۷۹۵۸۹۰۹۰ تحویل نمایند.

تبصره: تمامی متقاضیان شرکت در مزایده موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی، کد پستی برای اشخاص حقوقی و کد ملی، تاریخ تولد و کد پستی برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

ب) شرایط متقاضی: شرکت کنندگان می‌بایست رزومه کاری و مستندات مرتبط را ارائه نموده و همچنین درخصوص اشخاص حقوقی انطباق موضوع اسنادنامه با موضوع مزایده نیز الزامی می‌باشد.

ج) هزینه درج آگهی روزنامه و کارشناسی رسمی دادگستری به عهده برنده مزایده خواهد بود.

د) شرکت نوسازی در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار است.

ه) اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد تا دلیل و موجهی برای اعتراضات بعدی اشخاص (حقیقی و حقوقی) و بهره برداران طرف قرارداد ایجاد نگردد.

ارتباطات و امور بین الملل شرکت نوسازی عباس‌آباد

### کودکان از ما می‌آموزند

از خط‌کشی عابر پیاده عبور کنیم

### آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۰۶-۱۴۰۲/۱۰۲

شهرداری منطقه ۱۵ در نظر دارد اجرای عملیات مشروح ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید. ضمن مطالعه و بررسی موارد ذیل، نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایید.

ردیف	شرح و محل انجام عملیات	برآورد هزینه اجرای کار (ریال)	سپرده نقدی یا ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به ریال	مدت انجام خدمات	رتبه لازم برای متقاضی
۱	حفظ و نگهداری فضای سبز بوستان آزادگان	۲۵۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۳،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	ارائه گواهینامه معتبر و مرتبط از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و پیریت سایت آن سازمان با ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار و تأیید نهایی سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت (Tehran.ir) شهرداری تهران الزامی می‌باشد.
۲	حفظ و نگهداری فضای سبز بزرگراه امام رضاع	۱۲۸،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۷،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	ارائه گواهینامه معتبر و مرتبط از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و پیریت سایت آن سازمان با ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار و تأیید نهایی سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت (Tehran.ir) شهرداری تهران الزامی می‌باشد.
۳	حفظ و نگهداری فضای سبز تاحیه ۶	۱۴۹،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۸،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	ارائه گواهینامه معتبر و مرتبط از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و پیریت سایت آن سازمان با ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار و تأیید نهایی سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت (Tehran.ir) شهرداری تهران الزامی می‌باشد.
۴	نگهداری فضای سبز مراکز تحقیقات، آموزش و فضای سبز منطقه	۴۳،۵۷۰،۲۲۳،۸۸۰	۳،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	ارائه گواهینامه معتبر و مرتبط از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و پیریت سایت آن سازمان با ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار و تأیید نهایی سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت (Tehran.ir) شهرداری تهران الزامی می‌باشد.
۵	احداث مخزن جهت آبرسانی محدوده بزرگراه امام رضاع) و نجفی رستگار (مخزن کوهسار) در منطقه ۱۵	۵۸،۸۲۷،۷۴۱،۷۲۶	۳،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	ارائه گواهینامه صلاحیت در رشته مهندسی آب از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی شهرداری تهران و ظرفیت کاری و ریالی آزاد الزامی می‌باشد

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: محل دریافت اسناد امور قراردادهای و محل قبول پیشنهادات دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۵ واقع در خیابان خاوران شهرداری به میدان بسیج ساختمان شماره دو

ب) شماره حساب: شماره حساب ۱۰۰۴۴۹۲۳۲۱ - نزد بانک شهر شعبه سه راه افسریه کد ۲۳۲ به نام شهرداری منطقه ۱۵

پ) ثبت نام در سامانه شهرداری تهران (tehran.ir) الزامی می‌باشد.

ت) مهلت ارائه اسناد: حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی

ج) پیمانکاران کلیه حوزه‌ها موظف به ارائه گواهی صلاحیت‌ایمنی می‌باشند و آن دسته از پیمانکاران فاقد پروانه فعال که قصد شرکت در مناقصات را دارند ملزم به ارائه معرفی نامه موقت صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی می‌باشند. بدیهی است پس از تجهیز کارگاه و طی تشریفات قانونی بایستی نسبت به اخذ گواهی صلاحیت‌ایمنی اقدام نمایند.

د) نحوه پرداخت: پرداخت بصورت نقد و غیرنقد می‌باشد و پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.

### روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۵