

# راهنمای خرید کیسه خواب

نکاتی برای کسانی که می خواهند با کیسه خواب در طبیعت بمانند و خواب گرم و راحت داشته باشند

و طبیعت گردی تان لذت ببرید و این بی خوابی ادامه کار را برای تان سخت می کند. انتخاب کیسه خواب مناسب به دانستن نکات مختلفی نیاز دارد، اما در هنگام خرید آن باید به چه نکاتی توجه کرد؟

و پاهای کم عرض تر است. این مدل هم کمتر انرژی را هدر می دهد و برای کسانی مناسب است که در کیسه خواب های مستطیلی و مومیایی احساس راحتی نمی کنند.

■ **کیسه های دو نفره** این نوع کیسه خواب ها مناسب زوج هایی است که با هم به طبیعت گردی می روند. این افراد گزینه دیگری هم دارند و می توانند از کیسه های مستطیل شکلی استفاده کنند که برای بسته شدن به هم طراحی شده اند. البته برای این کار کیسه ها باید از یک برند و مدل باشند. همچنین اگر یک نفر زیپ سمت راست و دیگری زیپ سمت چپ را انتخاب کند، می توانند چند کیسه را با هم زیپ کنند.

■ **نوع عایق و الیاف** دو نوع عایق در تولید کیسه خواب ها استفاده می شود؛ الیاف مصنوعی و پر. کیسه های پر شده با الیاف مصنوعی به صرفه تر است و در طوبیت، خاصیت عایق بودن خود را از دست نمی دهد. سریع خشک می شود و مواد استفاده شده در آن ها حساسیت زان نیست، مشکل این کیسه خواب ها این است گرما را مانند الیاف طبیعی نگه نمی دارند و سنگین تر از آن ها است. کیسه خواب های الیاف پر بسیار سبک است، در هوای سرد و خشک عملکرد خوبی دارد اما مشکل این کیسه خواب ها این است که به راحتی رطوبت را جذب می کند و وقتی خیس می شود پرها پف خود را از دست می دهد و خاصیت عایق حرارت از بین می رود. همچنین خشک شدن این کیسه ها بسیار بیشتر از کیسه های الیاف مصنوعی زمان می برد.

■ **نوع زیپ و زیر انداز** زیپ یکی از مهم ترین بخش های کیسه خواب است که اگر با کیفیت نباشد کیسه کارایی خودش را از دست می دهد. اگر چپ دست هستید

بتر است زیپ در قسمت چپ قرار گرفته باشد و برعکس. در فروشگاه ها کیسه های دو زیپ به هم موجود است که به فرد اجازه می دهد در فصل های گرم سال با باز کردن زیپ پایین، هوای در جریان باشد و از تعریق پاها جلوگیری کند. بهترین کیسه خواب ها بدون یک زیر انداز مناسب، کارایی چندانی نخواهد داشت. زیر انداز باید شبیه کیسه خواب

نافهواری های سطح زمین را بپوشاند و از تبادل دما با سطح زمین جلوگیری کند. زیر انداز ها در انواع مختلفی مانند کم حجم بادی، خود بادشو و فومی در بازار تولید می شود.

■ **کیسه خواب زیر یک میلیون تومان** اگر طبیعت گردی و اتراق شبانه تان



**کامفورت (Comfort):** در دمای کامفورت هر فردی می تواند بدون احساس هیچ گونه سرمای خواب آرامی داشته باشد.

**لیمیت (Limit):** در این دما هر فرد سالمی می تواند با وجود احساس سرما به خواب خود ادامه دهد اما پایین تر از این دما به دلیل سرمای شدید دیگر نمی توان خوابید.

**اکستریم (Extreme):** دمای اکستریم کمترین دمایی است که یک انسان می تواند در آن ۶ تا ۷ ساعت را بدون این که دچار سرمازدگی شدید شود، در حالت بیدار بگذراند.

■ **اندازه و شکل** اندازه کیسه خواب روی آن ها درج و به طور معمول در سه اندازه کوچک، متوسط و بزرگ تولید می شود. کیسه

خواب ها بر اساس این که تک نفره، دو نفره، زنانه یا مردانه باشد، اندازه های متفاوتی دارد و برای خرید بهتر است به اندازه و فرم بدن خود دقت کنید. برای مثال اگر مرد هستید اما اندام کوچکی دارید می توانید از کیسه خواب زنانه استفاده کنید یا برعکس.

■ **مستطیل شکل ها** بیشترین شکلی که در کیسه خواب ها می بینیم، مستطیلی است که فضای بیشتری را در اختیار تان قرار می دهد اما اتلاف انرژی زیاد و وزن بیشتری دارد. این نوع کیسه خواب ها دیر تر گرم می شود و فضای بیشتری را هم اشغال می کند.

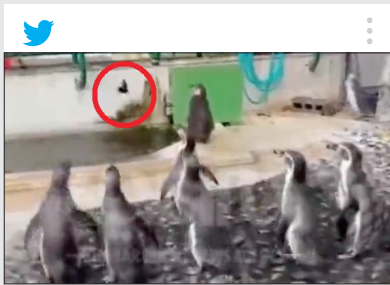
■ **مومیایی** کیسه خواب های مومیایی شکل به خاطر فرم خود، اطراف بدن را به طور کامل در بر می گیرد، به همین دلیل، اتلاف انرژی کمتر و تحمل دمایی بالاتری دارد. وزن و حجم کمتری دارد و مناسب پیاده روی های طولانی و کوهپیمایی است.

■ **نیم مستطیل یا بشکله ای** در کیسه خواب های بشکله ای قسمت شانه، پهن تر



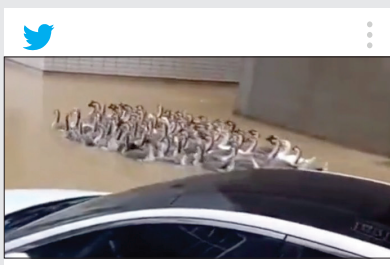
کیسه خواب مدل مومیایی

## زد و خورد عجیب در فوتبال و کوهنوردی پراید!



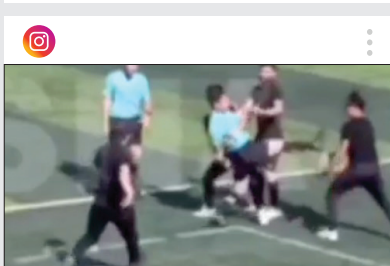
3.1 M views

**پنگوئن ها در تعقیب پروانه**  
کلیپ جالبی از یک گروه پنگوئن در باغ وحش پخش شده که با دیدن یک پروانه سیاه که در حال پرواز است، به شکلی بامزه و هماهنگ، طوری که انگار محور پرواز او شده اند، به دنبال رد حرکت او این طرف و آن طرف می روند.



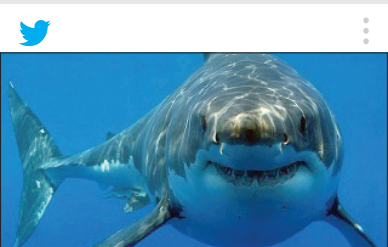
3.4 M views

**دور دور اردک ها وسط سیل**  
کلیپ جالبی منتشر شده که نشان می دهد سیل با همه درسهایی که برای ما آادم دارد؛ خبر خوبی برای اردک ها است چون می توانند گروهی بزنند بیرون و در خیابان های آب گرفته دور دور کنند.



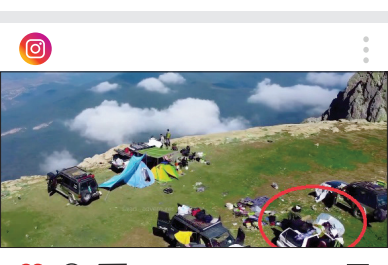
2.4 M views

**اتفاق عجیب در لیگ استانی**  
تابه حال زد و خورد بین بازیکنان یا حتی کادر فنی دو تیم را دیده بودیم اما زد و خورد داور با مربی یک تیم از آن اتفاق های نادری است که کمتر در فوتبال می افتد و حالا کلیپی از لیگ استانی اردبیل پخش شده که طی آن یک مربی بعد از دریافت کارت قرمز، کمک داور را می زند و داور وسط هم در واکنشی عجیب، با او درگیر می شود.



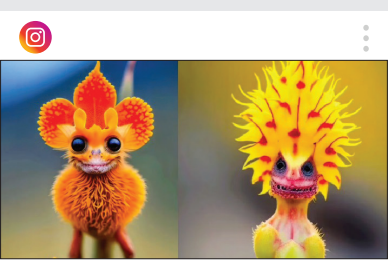
3.9 M views

**کوسه ها معناد می شوند**  
رفتار های عجیب کوسه ها در سواحل فلوریدا باعث تعجب ناظران شده؛ به طور مثال یک کوسه مشاهده شد که دور شی، نامرئی می چرخید. با مشاهده این رفتار ها، فرضیه هایی در این باره شکل گرفته که احتمالاً بسته های گوشتی که قاچاقچیان در آب رها کرده اند، باعث رفتار های عجیب کوسه ها شده است.



2.8 M views

**آفرین به پراید**  
کلیبی از یکی از مناطق مرتفع بین مازندران و سمنان پخش شده که بسیار زیباست، اما نکته مهم این کلیپ وجود یک پراید در کنار خودروهایی آفرود چند میلیاردی است. شاید صاحبان آفرودها با دیدن این صحنه حسابی تعجب کرده باشند که مسیر دشوار آن ها توسط یک پراید اتران طی شده؛ اما پراید به لحاظ ایمنی قطعاً برای چنین مسیری ساخته نشده است.



2.4 M views

**گل هایی که عصبانی و خوشحال هستند**  
تصاویر جالبی از گل هایی که انگار صورت دارند، مورد توجه کاربران قرار گرفته است. این گل ها در مواردی متعجب و در مواردی خوشحال هستند و در یک مورد هم بسیاری عصبانی است.

## مناقضه رهن و اجاره

**یک شرکت دولتی در نظر دارد ساختمانی با مشخصات عمومی زیر به صورت رهن و اجاره برای چند سال به عنوان ساختمان اداری در اختیار گیرد.**  
مالکین محترم و اشخاصی که ساختمانی با مشخصات گفته شده را در اختیار دارند می توانند با شماره تلفن های **۲۷۰۴۷۲۰۶** و **۲۷۰۴۷۲۷۰** مشهد جهت هماهنگی و کسب اطلاعات بیشتر تماس بگیرند.  
مشخصات عمومی ساختمان:  
۱. زیر بنای مفید حدود ۴۰۰۰ متر مربع  
۲. موقعیت: عمدتاً دارای دسترسی به خیابان های اصلی فراهم باشد.  
۳. دارای تعداد حداقل ۵۰ دستگاه خودرو پارکینگ  
۴. نوع کاربری: اداری

## "آگهی مناقضه عمومی یک مرحله ای"

**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار** در نظر دارد تکمیل عملیات ساختمانی و تاسیسات بلوک زایمان ایمن بیمارستان شهیدان مبینی سبزوار را طی مناقضه عمومی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به بخش خصوصی واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقضه از دریافت اسناد مناقضه تا ارائه پیشنهاد مناقضه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی اینترنتی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.  
\* مهلت دریافت اسناد مناقضه از سامانه: ساعت ۸:۰۰ صبح روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۰۹ لغایت ساعت ۱۹:۰۰ روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۱۵.  
\* مهلت ارائه پیشنهاد: از مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۱۶ لغایت ساعت ۱۹:۰۰ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۲۵. مبلغ تضمین شرکت در مناقضه: مبلغ نوزده میلیارد و یکصد میلیون ریال (۱۹/۱۰۰۰۰/۰۰۰ ریال) بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد.  
\* شرایط شرکت کنندگان: کلیه شرکت های واجد شرایط مصرح در اسناد مناقضه (داری حداقل رتبه ۲) بپیه و ساختمان و رتبه ۲ در رشته تاسیسات).

## روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

## آگهی مزایده ۳۰ راس گوساله فر قطع شیر

**شرکت مدبر کشت توس (سهامی خاص)**  
عمومی نسبت به فروش ۳۰ راس گوساله نر قطع شیر مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۶ اقدام نماید. لذا از متقاضیان دعوت میشود جهت رویت دامها و اخذ مدارک شرکت در مزایده تا آخر وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۵ به آدرس: شهرستان تایباد-کیلومتر ۱۵ جاده باخرز محل شرکت مدبر کشت توس (واحد بازرگانی) مراجعه نمایند.  
تلفن: ۰۵۱-۵۴۶۶۳۷۷۰-۳  
موبایل ۰۹۱۵۵۲۹۰۲۸۷ آقای صادقی (نماینده بازرگانی)،  
آقای دکتر برزنونی (مدیر تولید) ۰۹۹۱۲۷۰۴۶۰۷

## شرکت مدبر کشت توس (سهامی خاص)

مقرر گردیده پول حاصل از فروش زمین جنوبی مدرسه شهید حاضر تقی آبادی توسط حسن ظریف وحسین ظریف به دهیاری روستای تقی آباد هبه شود لذا افرادی که به هر شکل در مالکیت این دوفقر معترض هستند یا ادعایی نسبت به زمین دارند به این دهیاری مراجعه نمایند

**مشاهده تمامی آگهی های خراسان بزرگ**  
زودتر با خبر شوید ...  
www.mosayehnews.com  
۰۹۲۴۹۰۰۲۷۰  
۰۹۲۴۹۰۰۲۷۰

## شرکت توسعه مسکن خاوران

**فراخوان مناقضه عمومی**  
تهیه مصالح و اجرای سقف کاذب کثاف پروژه های بوستان و گلستان شرکت توسعه مسکن خاوران (وابسته به بنیاد مسکن) در نظر دارد تهیه مصالح و اجرای سقف کاذب کثاف پروژه خود را به صورت تهاتر با املاک خود، واکذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران واجد شرایط که مایل به شرکت در مناقضه می باشند دعوت می گردد جهت دریافت اسناد مناقضه تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۹ به آدرس ذیل مراجعه کنند.  
آدرس جهت دریافت مناقضه: مشهد بزرگراه امام علی، بعد از میدان امام حسن، بولوار شهید رفیعی، رفیعی ۱، پلاک ۴ واحد تدارکات مراجعه نمایند. تلفن تماس: ۰۵۱-۳۵۲۲۴۱۴  
شرایط دریافت مناقضه: ۱- داشتن گواهی اجرایی یا نمایندگی رسمی از کثاف ایران ۲- داشتن رزومه قابل قبول در خصوص موضوع مناقضه  
توضیحات: همراه داشتن معرفی نامه ورزومه زمان تحویل اسناد الزامی می باشد.

## آگهی مناقضه

شرکت ایمن خودرو شرق (سهامی عام) در نظر دارد عملیات تخریب سقف، جمع آوری ستون ها، نخاله ها، استحکام بنا، جمع آوری سرامیک و اجرای سنگ فرش به متراژ ۷۵۰ مترمربع و همچنین اجرای تاسیسات مکانیک و الکتریکی خود واقع در کیلومتر ۱۲ بزرگراه آسیایی سه راه فردوسی پشت بیمارستان طالقانی انتهای کوچه سرم سازی ثامن را به شرکت های واجد صلاحیت واگذار نماید از شرکت های واجد شرایط دعوت بعمل می آید جهت بازدید و دریافت نقشه ها و اسناد مناقضه از روز دوشنبه ۱۴۰۲/۰۵/۰۹ به مدت سه روز به نشانی اعلام شده مراجعه و یا با شماره ۰۹۱۵۵۷۴۱۱۲۳ تماس حاصل نمایند.

## شرکت تعاونی اعتبار اعتماد ایرانیان (در حال تصفیه)

**در نظر دارد دو مورد از اموال غیر منقول خود را از طریق مزایده عمومی (نوبت دوم) به فروش برساند.**

۱. شش دانگ اعیان یک دستگاه آپارتمان از پلاک ثبتی شماره ۴۶۶۱۹ فرعی از ۲۳۲ اصلی مفروز و مجزی شده از ۴۹۷۱ فرعی از اصلی مذکور بخش ۹ مشهد به مساحت ۱۷۱/۶ مترمربع با مبلغ پایه ۶۷،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال معادل شش میلیارد و هفتصد میلیون تومان  
۲. شش دانگ اعیان یک دستگاه آپارتمان از پلاک ثبتی شماره ۴۶۶۲۴ فرعی از ۲۳۲ اصلی مفروز و مجزی شده از ۴۹۷۱ فرعی از اصلی مذکور بخش ۹ مشهد به مساحت ۱۳۳/۴ مترمربع با مبلغ پایه ۵۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال معادل پنج میلیارد و سیصد میلیون تومان هر دو موقوفه آستان قدس رضوی واقع در مشهد مقدس - خیابان حکیم نظامی - حکیم نظامی ۱۲ پلاک ۱۴ به ترتیب (طبقه همکف غربی و طبقه دوم شرقی) متقاضیان می توانند از تاریخ نشر آگهی تا مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۷ ساعت ۸ الی ۱۳ نسبت به ارائه پیشنهادات خود بصورت پاکت در بسته به دفتر شرکت تعاونی واقع در مشهد- بولوار فلسطین- فلسطین ۷ پلاک ۹۳ واحد اداری اقدام نمایند و پاکتها در تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۸ رأس ساعت ۱۰ صبح در محل شرکت بازگشایی و به بالاترین مبلغ پیشنهادی واگذار خواهد شد (شرکت در روزهای پنجشنبه تعطیل است).

## توضیحات:

۱. هزینه حضور در مزایده مبلغ پانصد میلیون ریال بوده که به صورت امانی نزد هیأت تصفیه تا روز برگزاری مزایده باقی خواهد ماند و چنانچه متقاضی برنده مزایده نگر دید، مبلغ ظرف ۲۴ ساعت به حساب وی مسترد خواهد شد.  
۲. این مبلغ در زمان اخذ پاکت پیشنهادی از شخص متقاضی اخذ خواهد شد.  
۳. ضمناً معادل بیست درصد بالاترین مبلغ پیشنهادی فی المجلس در زمان مزایده از برنده دریافت و الباقی ثمن ظرف مدت ده روز از برنده مزایده اخذ خواهد شد.  
۴. در صورت عدم واریز الباقی ثمن در مهلت مقرر توسط برنده مزایده، بیست درصد مبلغ پرداختی وی مسترد نخواهد شد.  
۵. هزینه های نشر آگهی و نقل و انتقال اسناد به عهده برنده مزایده خواهد بود.  
۶. این آگهی و پیشنهادات ارائه شده بمنزله ایجاب و قبول نبوده و مالکیتی بر پیشنهاد دهنده ایجاد نخواهد کرد.

## هیات تصفیه

۲۳۱۵۶

## آگهی فراخوان مزایده

شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی در نظر دارد نسبت به واگذاری اجازه استحصال آب از چشمه لاجین یک قوچان جهت بسته بندی آب برای مصارف شرب به همراه ساختمان ها و تاسیسات موجود، زمین به مساحت حدود ۵۰۰ مترمربع در پایین دست سد تبارک آباد به منظور احداث ساختمان و تاسیسات مورد نیاز کارخانه آب بسته بندی، از طریق مزایده اقدام نماید. متقاضیان شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۸ لغایت ۱۴۰۲/۰۵/۱۵ برای دریافت شرایط مزایده به مدیریت تحقیقات، برنامه ریزی و بررسیهای اقتصادی شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی مراجعه نمایند. - هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مزایده خواهد بود. آدرس: مشهد، بولوار خیام، خیام ۳۵، شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی، طبقه ۶  
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۰۰۳۴، نمابر: ۰۵۱-۳۷۶۱۶۰۷۳، کدپستی: ۹۱۸۵۹۱۶۱۹۶

**روابط عمومی شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی**  
سامانه پیامکی ۳۰۰۰۶۳۹۴ و تلفن گویا ۳۱۴۳۵

۲۹۱۲۲