

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶ طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹

فکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۸۲۳۲۱۴
سازمان شهرستانها: ۸۸۲۳۶۹۶ - ۹۱۲۹۴۷۲۴۸۶
توزیع: شرکت نشر گستر امروز
چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

شنبه ۱۱ مرداد ۱۳۹۹ / شماره ۴۶۰۰
۱۱ ذی الحجه ۱۴۴۱ - آگوست ۲۰۲۰

اذان صبح ۴:۳۶
طلوع آفتاب ۶:۱۳
اذان ظهر ۱۳:۱۱
غروب آفتاب ۱۹:۵۸
اذان مغرب ۲۰:۲۸

تازه‌های علمی

بهبود حال روحی دانشجویان با درست نفس کشیدن

محققان دانشگاه ییل آمریکا در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند برای بهبود سلامت روان دانشجویان باید به آنها نفس کشیدن آموخته شود. به گزارش ایسنا و به نقل از ییل نیوز، هنگامی که دانشجویان کالج تکنیک‌های خاصی برای مدیریت استرس و اضطراب یاد می‌گیرند، اقدامات بهبود یافته به ارتقای سطح سلامت روانی آنها منجر می‌شود. تیم تحقیقاتی این مطالعه سه برنامه آموزش سلامتی در کلاس را که شامل راهکارهایی برای نحوه صحیح تنفس و هوش هیجانی بود، مورد ارزیابی قرار دادند و دریافتند که دو برنامه از سه برنامه مذکور به پیشرفت و بهبود سلامت روانی و حال کلی دانشجویان منجر می‌شود و این راهکارها به بهبودی و پیشرفت در مواردی از جمله افسردگی و ارتباط اجتماعی دانشجویان نیز منتهی شده است. محققان اظهار کردند که چنین برنامه‌های آموزشی می‌تواند ابزاری با ارزش برای مقابله با بحران سلامت روان در دانشگاه باشد. اما سیال، نویسنده ارشد این مطالعه و مدیر دانشکده برنامه رهبری زنان در دانشکده مدیریت دانشگاه ییل گفت: علاوه بر مهارت‌های دانشگاهی، ما باید به دانشجویان بیاموزیم که چگونه زندگی متعادل و خوبی داشته باشند. میزان سلامت روان دانشجویان از ۱۰ گذشته تاکنون رو به کاهش بوده و با شیوع این بیماری همه‌گیر و موضوعات نژادپرستی این اوضاع بدتر شده است. محققان در مرکز مطالعه کودک ییل و مرکز هوش هیجانی ییل این تحقیق را انجام دادند و طی آن سه برنامه آموزش مهارت آموزی را بر روی ۱۳۵ دانشجو مقطع کارشناسی به مدت هشت هفته (۳۰ ساعت در کل هفته) آزمایش کردند و نتایج آزمایش آنها را با افرادی که تحت آزمایش نبودند مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند یک برنامه آموزشی به نام SKY Campus Happiness که توسط بنیاد هنر زندگی ایجاد شده بر یک تکنیک تنفسی به نام SKY Breath Meditation، وضعیت یوگا، ارتباط اجتماعی و فعالیت‌های خدما میبتنی بوده و برنامه‌ای بسیار کاربردی است. پس از جلسات برنامه مذکور، دانشجویان گزارش دادند که در شش زمینه از افسردگی، استرس، سلامت روان، ذهن آگاهی، تأثیر مثبت و ارتباط اجتماعی حال آنها بهبود یافته است. برنامه دوم به نام بنیاد هوش هیجانی که توسط مرکز مطالعه کودک ییل و مرکز هوش هیجانی ییل تهیه شده است نیز به بهبودی بیشتر حال آنها در زمینه ذهن آگاهی منجر شد تا دانشجویان یاد بگیرند بیشتر در لحظه زندگی کنند. ذهن آگاهی یا حضور در لحظه یک فرایند روانشناختی آوردن توجه به تجربیات زمان حال بدون قضاوت، یا به عبارتی پرورش آگاهی و هوشیاری با تکیه بر مراقبت و زیر نظر گرفتن توجه در زمان حال بدون قضاوت است. تعریف کوتاه ذهن آگاهی یعنی آگاهی از تجربه کنونی و پذیرش آن است. ذهن آگاهی را می‌توان با روش‌های مختلف مانند مدیتیشن توسعه داد. نام برنامه سوم کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بود که طی آن مدت زمان زیادی را صرف آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی به دانشجویان می‌کردند اما سبب بهبودی چندان حال روحی آنها نشد. در کل، ۱۳۵ دانشجوی مقطع کارشناسی ییل در این مطالعه شرکت کردند. در بیشتر دانشگاه‌ها، افسردگی و اضطراب دانشجویان افزایش چشمگیری داشته است اما از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۴ تعداد دانشجویانی که برای درمان خود به مراکز مشاوره دانشگاه‌ها مراجعه کرده اند ۳۰ درصد افزایش یافته است. داورن لیندو، یکی از شرکت‌کنندگان در این مطالعه گفتند: تمرین تکنیک‌های تنفس به من کمک کرده تا استرسم را زیر نظر مشاوران و با انجام ورزش کاهش دهم. اکنون با کمک این تکنیک‌ها ذهن و روان من بسیار سالم‌تر است. من می‌توانم بیشتر وقت خود را برای مطالعه اختصاص دهم.

قلدرترین مینی باس دنیا!

تورسوس گالری مفصلی از تصاویر جدیدترین محصول خود یعنی تراستورم را منتشر کرده است. این وسیله نقلیه هم‌اکنون روانه بازارهای اروپایی شده است. تراستورم که بر پایه فولکس‌واگن کرافتر/امان TGE شکل گرفته با پیکربندی‌های متنوعی در دسترس بوده و می‌توان آن را به عنوان یک ون باری یا ون مسافری با حداکثر گنجایش ۲۰ نفر انتخاب کرد. قیمت این ون با بهتر بگویم مینی باس از ۵۷۴۶۱ یورو شروع می‌شود. کارهای مهندسی و ساخت تراستورم در اسلواکی انجام می‌پذیرد و در دل آن یک پیشرانه ۲ لیتری TDI دیزلی قرار می‌گیرد که در نسخه استاندارد قدرت ۱۳۸ اسبی و گشتاور ۳۴۰ نیوتون متری داشته درحالی‌که قدرت و گشتاور نسخه قوی‌تر به ۱۷۴ اسب بخار و ۴۱۰ نیوتون متر می‌رسد. این نیرو از طریق گیربکس‌های ۶ سرعته دستی یا ۸ سرعته اتوماتیک و به تمامی چرخ‌ها فرستاده می‌شود. مینی باس آفرود یادشده طول/عرض/ارتفاع به ترتیب ۲۸۸۰/۲۰۶۵/۶۰۰۰ میلی‌متری داشته و فاصله بین محوری آن نیز ۳۶۴۰ میلی‌متر اعلام شده است. این مینی باس ارتفاع ۲۹۰ میلی‌متری از سطح زمین داشته و زاویه حمله و فرارش نیز ۲۶ و ۲۰ درجه است. تراستورم با دو تریم TT1 کوچ و TT۲ نومد عرضه می‌شود که هر دو دارای شاسی ارتقا یافته، سیستم تعلیق آفرود، سیستم چهار چرخ محرک با دیفرانسیل عقب قفل شونده، وینچ جلو و پوشش بدنه مقاوم در برابر خراش است. محافظ‌هایی نیز برای باک سوخت، دیفرانسیل، پیشرانه، گیربکس، چراغ‌ها و... در نظر گرفته شده است. از دیگر تجهیزات این خودرو می‌توان به نردبان عقب، رینگ‌های ۱۷ اینچی و لاستیک‌های کارتر بی اف گوودریج اشاره کرد. داخل کابین را نیز می‌توان بنا به سلیقه خریدار مزین کرد. این بخش دارای ایزولاسیون گرمایی ۳۰ میلی‌متری بوده و کف پوش‌های ضد لغزش هم در نظر گرفته شده‌اند. نسخه مدیواک هم به عنوان یک نسخه دمو رونمایی شده است. این نسخه از تراستورم را می‌توان به عنوان یک وسیله نقلیه پزشکی متحرک یا حمل بیماران مورد استفاده قرار داد. کمپانی تورسوس هم‌اکنون در سه قاره اروپا، آمریکای جنوبی و استرالیا اقدام به راه‌اندازی شبکه فروش خود کرده و گفت‌وگوها برای حضور در آمریکا و دیگر بازارها نیز در جریان است.



منبع: پدال (pedal.ir)

FIRST ANNOUNCEMENT
PERMIT NO : 1399/2171

NATIONAL IRANIAN SOUTH OILFIELDS COMPANY
TENDER NO.:01-31-9250340

National Iranian South Oilfields Company(NISOC) intends to purchase the following goods

Items	Material Description	Quantity
27	P/F"MOORE & WADE" AIR COMPRESSOR MODEL V100 SER.NO.E044 1558 & 1559 REF.BROOM & WADE LTD.	1,715

Vendors who intend to participate in aforesaid tenders are requested to send their "Intention To Participate" letter via fax to the following number along with their resume according to Qualitative Assessment Form no.1, available at: www.nisoc.ir, not later than 14 days after the second announcement, otherwise, their requests for participation in the tender will be disregarded.

The applicants should have relevant background in supplying the required goods and capability to provide and submit a bid bond of 3,096 EURO or 593,187,000 RIAL, in favor of NISOC.

Tender documents including the materials thorough technical specifications and Qualitative Assessment Forms can be accessed via: www.nisoc.ir - material procurement management tab

ONLY ACCEPTABLE DELIVERY TERM IS D.D.P., NISOC'S WAREHOUSE, AGHAJARI, IRAN

PAYMENT TERM IS C.O.D., SUBSEQUENT TO NISOC'S MATERIAL APPROVAL

NO ADVANCE PAYMENT WILL BE PAID

FOREIGN PURCHASING DEPARTMENT
Bldg.No.104, Material Procurement Management Complex,
Kouy-e-Fadaeian Islam (New Site), Ahvaz, Iran
Tel.No.:061 34 12 34 55 Fax No.:061 34 45 74 37

Public Relations
WWW.NISOC.IR & WWW.SHANA.IR & http://IETS.MPORG.IR

آگهی مزایده

شرکت سیمان یاسوج در نظر دارد موارد ذیل را از طریق مزایده عمومی بفروش برساند: علاقمندان به شرکت در مزایده می‌توانند از شنبه ۱۱ مرداد بمدت یک هفته کاری جهت بازدید و ارائه پیشنهاد قیمت به ادرس زیر مراجعه نمایند. ضمناً جهت دریافت اسناد مزایده شرکت کننده گان می‌بایست مبلغ ۵۰۰۰۰۰ ریال پرداخت نمایند.

- ۱- زره کف گریت جنس (۱,۴۸۳۷) حدوداً به میزان ۲۰۷۰ کیلوگرم
 - ۱- زره کف گریت وبغ لند وزیگمنت خروجی کوره و فلف جنس ۱,۴۸۴۸ به میزان تقریبی ۳۴۰۰ کیلوگرم
 - ۳- تیغه سرنده سنگ شکت جنس ۱,۷۲۲۵ به میزان تقریبی ۸۰۰ کیلوگرم
 - ۴- زره بدنه آسیاب و دیافراگم‌ها جنس MO/۵+۱/۳۴۰۱ به میزان تقریبی ۵۳۰۰ کیلوگرم
- درج این آگهی هیچ گونه تعهدی برای دستگاه مزایده گزار ایجاد نمی‌نماید.
- شرکت در رد یا قبول همه یا هر یک از پیشنهادات واصله مختار خواهد بود.
عوارض بر ارزش افزوده (۹٪) هزینه درج آگهی جهت کلیه موارد بالا به عهده برنده مزایده می‌باشد.
نشانی محل بازدید: استان کهگیلویه و بویراحمد - کیلومتر ۲۵ جاده یاسوج - گچساران - کارخانه سیمان یاسوج - واحد بازرگانی (امور قراردادها) تلفن تماس: ۰۷۴-۳۳۲۶۲۲۰۱
جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت سیمان یاسوج WWW.YASUJCEMENT.IR مراجعه نمایید.

شرکت سیمان یاسوج

آگهی دعوت سهامداران به تشکیل مجمع عمومی عادی سالیانه بطور فوق العاده شرکت خدماتی شهرک صنعتی یاسوج ۳

آگهی دعوت سهامداران شرکت خدماتی شهرک صنعتی یاسوج ۳ ثبت شده به شماره ۶۷۲۰ و شناسه ملی ۱۰۶۸۰۰۸۵۵۴۴ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی سالیانه بدین وسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه بطور فوق العاده که ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز مورخ ۹۹/۰۵/۲۵ در استان کهگیلویه و بویراحمد شهرستان یاسوج شهرک صنعتی یاسوج ۳ کد پستی ۷۵۹۱۹۵۵۹۶۳ تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانید.

دستور جلسه:
۱- انتخاب اعضاء هیئت مدیره
۲- انتخاب بازرس
۳- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
۴- تعیین حق اب بهاء و حق شارژ سالیانه

رئیس مجمع عمومی شرکت خدماتی شهرک صنعتی یاسوج ۳



کلینیک ایران نوین
iraninnovclinic.com

تابستانه جشنواره

- تخفیف ویژه
 - شرایط پرداخت
 - قرعه کشی برای ۷۷ نفر
- ناروقت بگنزه بیاموبکار
- ۵ ۲ ۲ ۲ ۲ ۱ ۰ ۰ ۰