



طرح: محمد طحانی

این روزها

سبک زندگی

معایب دورکاری و کار از خانه:

خطر نشستن و ایستادن در تمام روز و نحوه رفع آن



درست است که کار نکردن در شرکت و هر روز نرفتن به اداره مزایای زیادی دارد اما معایب دورکاری و کار از خانه هم به همان نسبت زیاد است. از آنجایی که در خیلی از کشورها کار انعطاف پذیر استقبال می کند، در سال های اخیر افراد بیشتری نسبت به قبل دورکاری کرده و از خانه هایشان کار می کنند، بسیاری از ما سبک زندگی کم تحرک تری را در پیش گرفته ایم که برای سلامتی ما اصلا خوب نیست. در اینجا، به این می پردازیم که چه کاری می توانیم برای رفع آن انجام دهیم. بسیاری از ما می دانیم که نشستن در طول روز برای ما بسیار بد است. و در این دنیای پس از شیوع و همه گیری، بسیاری از ما اکنون از خانه کار می کنیم، و سبک زندگی ای را که شاید حتی کم تحرک تر از شغل قبلی مان در دفتر و اداره بود، در پیش گرفته ایم. خیلی وقت پیش نبود که هشت ساعت نشستن در مقابل کامپیوتر مرتباً به دلیل پیاده روی برای جلسات، وقت های ناهار یا چایخوری با استراحت و تحرک مواجه می شد.

زندگی از پشت میز!

اما با ظهور پدیده دورکاری و کار در خانه، همه اینها در گذشته باقی می ماند. وقتی همه در خانه راحت هستید، دقیقاً برای چه چیزی برای بلند شدن وجود دارد؟ جلسات اداری؟ وقت ناهار؟ تازه ممکن است ناهار را هم پشت میز شما بخورید. پیامک یا ایمیل ها را هم در حالی که نشسته هستید بفرستید.

البته این شیوه کار کردن از نظر راحتی و صرفه جویی در هزینه خوب است - اما برای بدن ما کمتر مفید است.

با در نظر گرفتن این موضوع، مدت زمان نشستن چقدر طولانی است؟ و آیا باید به جای آن ایستاده باشیم؟ کدام یک از اینها برای ما بهتر است؟

بدیهی است که ما به عنوان انسان، طوری طراحی نشده ایم که تمام روز بایستیم - یا تمام روز بنشینیم. قرار است ما قدم بزنیم و فعال باشیم. اما این شیوه - به معنای واقعی کلمه - با یک شغل اداری خانگی سازگار نیست.

بنابراین، در تلاشی برای یافتن بهترین شیوه کار کردن، اجازه دهید ابتدا نگاهی به این بیندازیم که نشستن و ایستادن طولانی مدت واقعاً چه تأثیری بر بدن دارد: ۵ بلایی که تمام روز نشستن بر سر ما می آورد:

معایب دورکاری و کار از خانه با نشستن طولانی مدت

پاها و باسن ضعیف
با نشستن تمام روز، عضلات پایین تنه شما هیچ کاری برای بلند کردن شما انجام نمی دهند. سپس این ماهیچه ها شروع به ضعیف شدن می کنند و احتمال آسیب دیدن شما را بیشتر می کند.
اضافه وزن پیدا کردن
بیکار نشستن در تمام طول روز توانایی بدن را برای پردازش چربی ها و قندها مهار می کند. یک مطالعه نشان داد افرادی که بیشتر از حد معمول زمان خود را در حالت نشسته می گذرانند، وزن بیشتری در ناحیه وسط اضافه کردند؛ جایی که خطرناک ترین مکان برای ذخیره چربی است.
خطر سرطان
مطالعات جدید نشان داده اند که نشستن طولانی مدت می تواند خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان از جمله سرطان رحم، ریه و روده بزرگ را افزایش دهد.
اضطراب و افسردگی
مطالعات نشان داده اند که افسردگی و اضطراب در افرادی که بیشتر می نشینند بیشتر است. تصور می شود که این به دلیل عدم تحرک محض است که می توان با ورزش منظم پس از رهایی از دفتر کار در خانه، آن را کاهش داد.

سبک زندگی

فورد آمریکا ۳۹ هزار خودروی شاسی بلند خود را به علت مشکل آتش سوزی فراخواند

شرکت خودروسازی فورد اعلام کرد که ۳۹۰۰۰ خودروی شاسی بلند را پس از گزارش هایی مبنی بر ۱۶ مورد آتش سوزی در آمریکا فراخوان می کند. به گزارش خبرگزاری تسنیم به نقل از رویترز، شرکت خودروسازی فورد روز پنجشنبه اعلام کرد که ۳۹۰۰۰ خودروی شاسی بلند را پس از گزارش هایی مبنی بر ۱۶ مورد آتش سوزی فراخوان می کند و به مالکان توصیه کرد تا زمانی که خودروهای آنها تعمیر نشده است، آنها را در فضای باز و دور از سازه ها پارک کنند. به گفته خودروساز شماره ۲ ایالات متحده، این فراخوان، که برخی از خودروهای فورد اکسپدیشن و لیکنن ویکتور مدل ۲۰۲۱ را شامل می شود، به دلیل احتمال وقوع آتش سوزی در محفظه موتور هنگام پارک یا در حال رانندگی، صادر شده است.



به گفته این شرکت، یک نفر در ارتباط با این آتش سوزی ها زخمی شده اما هیچ تصادفی گزارش نشده است، و ۱۴ خودرو از ۱۶ وسیله نقلیه آسیب دیده متعلق به شرکت های اجاره خودرو بودند. بر اساس این گزارش، تعمیرات این خودروها در دست اقدام است و فورد در تلاش است تا علت را مشخص کند. در سال جاری میلادی، فورد ۳۰ فراخوان در ایالات متحده صادر کرده است که شامل ۳٫۸ میلیون دستگاه خودرو می شود که بیشترین تعداد خودرو در بین خودروسازان محسوب می شود. فورد این هفته دو فراخوان دیگر صادر کرد، از جمله ۳۱۰۰۰۰ خودروی وانت از مدل F-۲۵۰، F-۳۵۰، F-۴۵۰ و Super Duty ۵۵۰ مدل ۲۰۱۶، چرا که گرد و غبار ممکن است در قطعه فتر ساعتی فرمان انداخته شود و باعث قطع برق و در نتیجه ایجاد مشکل در عملکرد کیسه هوای راننده شود. دارندگان این خودروها باید برای تعویض فنرهای ساعتی فرمان خودروهای خود به مراکز تعمیر فورد مراجعه کنند. فورد گزارشی در مورد جراحت در این مورد نداشته است. فورد همچنین در حال به روز رسانی نرم افزار در خودروهای ۴۴۶ مستونگ Mach-E ۲۰۲۱ با چهار چرخ متحرک می باشد چرا که ممکن است یک ماژول کنترل پیشرانه توانایی تشخیص خطای نرم افزاری نداشته باشد و در نتیجه شتاب ناخواسته ای ایجاد کند. پیش از این خبر دیگری منتشر شد که شرکت فورد موتور آمریکا اعلام کرد که بیش از ۶۵۰ هزار وانت و خودروی شاسی بلند خود را به علت نقص فنی در بازوهای برف پاک کن آنها که ممکن است بشکند و از کار بیفتند، فراخوان خواهد کرد. شرکت فورد موتور آمریکا اعلام کرد که بیش از ۶۵۰ هزار وانت و خودروی شاسی بلند خود را به علت نقص فنی در بازوهای برف پاک کن آنها که ممکن است بشکند و از کار بیفتند، فراخوان خواهد کرد.

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: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۹۴۰۹
فکس: ۸۸۹۷۵۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۸۴۲۲۱۴
سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۴۹۶-۰۳-۰۹۱۲۲۷۱۵
توزیع: شرکت نشو گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان

دوشنبه ۲ / خرداد ۱۴۰۱ / شماره ۵۱۰۱
۲۱ شوال ۱۴۴۳ - ۲۳ مه ۲۰۲۲
اذان صبح ۴:۱۳
اذان ظهر ۱۳:۰۱
اذان مغرب ۲۰:۲۹

«آپ» تکتار
موتور سیکل های برقی بی رگ برنده جدید ارتش های جهان در نبردهای زمینی
موتورسیکلت های برقی یا e-bike که یکی از موفق ترین داستان های تجاری است راه خود را به دنیای نیروهای نظامی نیز باز کرده است. دستکم چندین ارتش در سراسر جهان، از جمله نیروهای نظامی اوکراین، در حال بررسی استفاده از موتورسیکلت های برقی یا موتورهای هیبریدی در نیروهای زمینی خود هستند. این وسایل نقلیه قرار است به عنوان ابزاری بی صدا که توانایی ورود به هر منطقه ای را دارد، بتواند به نیروهای زمینی این امکان را بدهد که مخفیانه نیروهای دشمن را پیدا کرده و دیدبانی کنند بدون این که شناسایی شوند. لی نوبل که یک کارشناس نظامی است می گوید: «موتورسیکلت های برقی برای نیروهای شناسایی و عملیات ویژه بسیار موثر هستند. برای عملیات های مخفی یا با کمترین سروصدا، استفاده از موتورسیکلت های برقی بسیار منطقی است: نیروها می توانند در سکوت به هدف نزدیک شده و ابزاری آماده برای فرار داشته باشند. موتورسیکلت های برقی یک شکل بسیار قابل حمل از پلتفرم شناسایی هستند: آن را با خود می آورید، در قسمت پشت یک هلیکوپتر می گذارید یا سوار بر یک پلتفرم چرخدار بزرگ می کنید. سپس این موتورها می توانند عملیات شناسایی زمینی و گشت زنی را به صورت مستقل از خودرو پشتیبانی انجام دهند». ارتش های جهان بیش از صد سال است که از موتورسیکلت استفاده می کنند. هم متفقین و هم متحدین در طول جنگ جهانی اول از موتورسیکلت ها استفاده کرده و در طول جنگ جهانی دوم نیز ژاپن با موفقیت بسیار زیادی از این ابزار برای فتح مالایا استفاده کرد که در کنترل نیروهای بریتانیایی بود. آخرین ارتش بزرگی که استفاده از موتورسیکلت را مد نظر قرار داده، ارتش سوئیس است که از این موتورسیکلت ها برای نبردهای شهری و مبارزه در جبهه های فشرده استفاده کرده و در سال ۲۰۰۴ بود که گروهان های دوچرخه سوار خود را منحل کرد. اولین مورد رسمی استفاده نظامی از موتورسیکلت های برقی هیبریدی در سال ۲۰۱۸ رخ داد، زمانی که ارتش نروژ شروع به استفاده از این وسیله نقلیه برای گشت زنی در مرزهای خود با روسیه کرد. بر اساس گزارش Electrek، دست کم ۵ ارتش دیگر در جهان در حال بکارگیری یا تصمیم گیری در مورد استفاده از موتورسیکلت های برقی برای استفاده در ارتش هستند: دانمارک، امارات متحده غربی، یک کشور بی نام از اعضای ناتو، نیوزیلند و استرالیا. موتورسیکلت های برقی در نیروهای چتریار، نیروهای ویژه و واحدهای زمینی موتوری به کار گرفته می شوند. موتورسیکلت های برقی راه خود را به میدان های نبرد در اوکراین نیز باز کرده اند. فرمانده ژوین گرجستان ها متشکل از گرجی هایی که به نیروهای اوکراینی کمک می کنند از یک موتورسیکلت برقی بومی ساخت کمپانی اوکراینی EleeK Atom استفاده می کند. این موتورسیکلت ها با رنگ سبز ارتشی معرفی شده، حداکثر سرعت آن ها ۵۵ مایل بر ساعت بوده و بردی ۶۲ تا ۹۳ مایلی با یک بار شارژ کامل دارند. این موتورسیکلت ها برای گروهان های اسنایپر طراحی شده و برای نزدیک شدن بی صدا به خطوط مقدم نبرد و فرار سریع پس از هدف قرار دادن اهداف مشخص شده به کار گرفته می شوند.

آگهی مزایده نوبت سوم پایانه مسافربری شهرداری دهدشت
شهرداری دهدشت در نظر دارد به استناد ماده ۱۳ آیین نامه مالی و معاملاتی شهرداری ها و مجوزهای لازم، پایانه (ترمینال) مسافربری خود واقع در انتهای خیابان مذکور پارسی را برای مدت یک سال بصورت اجاره واگذار نماید.
شهرداری دهدشت در نظر دارد پایانه (ترمینال) مسافربری خود را با قیمت پایه ماهانه ۱۵۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال (واجره سالانه ۱/۸۸۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال) به شرکتهای واجد شرایط و دارای صلاحیت و پروانه فعالیت مسافربری واگذار نماید. (حفظ نظم و امنیت و کلیه امورات با برنده می باشد).
۱- هر متقاضی باید مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ جهت خرید اسناد شرکت در مزایده به شماره حساب ۳۰۰۷۷۰۶۹۱۹ شهرداری نزد بانک تجارت بنام شهرداری دهدشت واریز نماید.
۲- هر متقاضی باید ۵ درصد قیمت پایه سالانه (برابر با مبلغ ۹۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال) ضمانت نامه بانکی شرکت در مزایده (فرآیند ارجاع کار) وفق مقررات آیین نامه تضمینات معاملات دولتی (برای مدت حداقل سه ماه از تاریخ صدور ضمانت نامه) تهیه و پس از بارگذاری در سامانه ی ستاد، اصل آن را همراه با اسناد برابر با اصل شرکت یک روز قبل از بازگشایی، تحویل دبیرخانه شهرداری نماید.
۳- به پیشنهادات و مدارک ناقص، مخدوش و یا با قید و شرط ترتیب اثر داده نمی شود و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
۴- متقاضیان باید از تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۲ تا ۱۴۰۱/۰۳/۰۴ جهت دریافت اسناد مزایده شماره ۰۵۰۱۰۰۵۹۵۶۰۰۰۰۲ به درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند، آخرین مهلت عودت و ارسال پیشنهادات تکمیل شده، پایان وقت اداری ۱۴۰۱/۰۳/۱۷ می باشد.
۵- کلیه هزینه های آگهی، محضر نویسی، کارشناسی، سامانه ستاد و کلیه هزینه های پایانه مسافربری از قبیل آب، برق، گاز، تلفن، لوازم بهداشتی، نگهداری لوازم، اثاثه و مستحقات، دارائی ها، ساختمانها، تجهیزات، نگهداری، فضای سبز، روشنایی و غیره بر عهده شرکت برنده می باشد.
۶- برنده باید ظرف مدت هفت روز از تاریخ ابلاغ نسبت به عقد قرارداد اقدام نماید، در غیر این صورت ضمانت نامه وی ضبط و مزایده به برنده دوم واگذار میشود، و در صورت انصراف برنده دوم، با وی نیز مثل برنده اول اقدام میگردد.
۷- برنده مزایده می بایست در موقع عقد قرارداد به میزان ۵۰٪ اجاره بیهاء سالانه، ضمانت نامه بانکی تهیه و تحویل شهرداری نماید.
۸- پایانه مسافربری با وضع موجود تحویل برنده می گردد و هرگونه تغییر، جابجایی و دفاتر شرکتهای باید با هماهنگی شهرداری باشد و شرکت کنندگان در مزایده می توانند از پایانه مسافربری بازدید بعمل آورند، زیرا شهرداری در قبال هزینه های پایانه هیچگونه مسئولیتی ندارد.
۹- پاکات در تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۸ رأس ساعت ۱۰ صبح در کمیسیون معاملات شهرداری بازگشایی می شوند.
۱۰- کلیه اوراق (از قبیل آگهی، تعهدنامه، فرم منع مداخله کارکنان دولت و غیره) و تصویر نمونه قرارداد پیوست، باید توسط شرکت کنندگان مهر و امضاء و در سامانه بارگذاری گردند.
تلفن: ۰۹۱۷۱۴۸۲۴۰

شهرداری دهدشت

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای
اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مازندران در نظر دارد امور خدمات مشروع ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه - گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir اقدام خواهد شد به پیشنهادهای واصله خارج از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ترتیب اثر نخواهد شد.
پیشنهادهندگان موظف می باشند اسناد مناقصه شامل شرایط عمومی و اختصاصی را از تاریخ ۱۴۰۱/۳/۲۴ تا تاریخ ۱۴۰۱/۳/۱۸ از طریق سامانه ستاد دریافت با توجه به مندرجات اسناد مناقصه مدارک لازم را شامل پاکات الف - ب و ج تهیه و به صورت فایل های pdf در سامانه فوق درج نمایند.

موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین فرآیند شرکت در مناقصه (ریال)	محل اعتبار	مدت انجام کار
واگذاری امور خدماتی و پشتیبانی (نظافت آپدراخانه و اداری) و امور نقلیه در سطح استان و ادارات شهرستان در سال ۱۴۰۱ - اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان مازندران	۶۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰	اعتبارات هزینه ای و تملک دارایی	یکسال شمسی

محل دریافت اسناد مناقصه: سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد)
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۳/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۳/۰۳

اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مازندران