

عکس نوشت



مراسم افتتاحیه بازی های آسیایی «هاتگزو ۲۰۲۳»

عکس: علی شریف زاده / ایرنا

سبک زندگی

هرگز به کودک خود نکوید رژیم بگیر

جیمی کالابز، دکتر، مدیر پزشکی موسسه کودکان در پیئسبورگ و عضو گروه ویژه آکادمی اطفال آمریکا (AAP) می گوید: «نحوه بحث درباره مشکل وزن کودک می تواند تفاوت بزرگی در کمک به او برای مقابله با آن ایجاد کند.

به آرامی سر حرف را باز کنید

به دنبال یک زمان طبیعی برای صحبت در مورد وزن کودک خود به روشی ساده باشید. پس از معاینه، ممکن است بگویید: شنیدید که دکتر می گوید خیلی سریع وزن اضافه می کنید. آیا می خواهی در مورد اینکه چه کمکی می توانیم انجام دهیم صحبت کنی؟ اگر کودک شما به نظر می رسد تمایل دارد می توانید توضیح دهید که او باید هر روز ورزش کند تا بدنش انرژی (غذایی) که می خورد را بسوزاند. سپس چند ایده مانند رفتن به زمین بازی سه بار در هفته یا ثبت نام در یک کلاس ورزشی ارائه دهید. به او بگویید که فعال بودن چیزی است که می توانید با هم روی آن کار کنید: چطور می شود هفته ای دو بار بعد از شام با هم دوچرخه سواری کنیم؟ سرگرم کننده خواهد بود و هر دوی ما می توانیم خوش اندام شویم. تبدیل کردن تناسب اندام به یک پروژه گروهی، چه در حال شستن ماشین، چه در حال بازی کردن یا یک شای خانوادگی، به کودک شما کمک می کند تا به یک روال عادی پایبند باشد. در ابتدا اهداف را متعادل نگه دارید تا ورزش را به عنوان یک تنبیه یا کار طاقت فرسا تصور نکند. رویکرد مشابهی را در مورد غذا دنبال کنید. اگر کودک شما هر روز بستنی می خورد، از نوع کم چرب استفاده کنید یا او را به سه وعده در هفته محدود کنید و شب های دیگر به او میوه بدهید. به او یادآوری کنید که چرا عادت های خانواده را تغییر می دهید: شیرینی ها طعم خوبی دارند، اما چندان سالم نیستند. اگر می خواهیم بدن شما قوی شود، باید انتخاب های هوشمندانه ای داشته باشیم. با دور نگه داشتن غذای ناسالم و نوشابه از خانه و ایجاد احساس در بخشی از این فرآیند (بیبید به فروشگاه برویم و غذاهای سالم را انتخاب کنیم) خوب غذا خوردن را تشویق کنید.

آن را دوستدار کودک نگه دارید

بچه های جوان معمولاً به دلیل غذاهایی که می خورند یا مقدار تلویزیونی که تماشا می کنند، نمی فهمند که بدنشان به شکل خاصی به نظر می رسد. به فرزندتان کمک کنید تا ارتباط برقرار کند. بگویید، می دانم که دوست نداری از دوستانتان قاق تر باشی. اما می توانی با صرف زمان کمتر برای نشستن و حرکت دادن بدن خود، این وضعیت را تغییر دهی. به همین ترتیب، یک کودک ۶ ساله نمی تواند با تهدیدات درازمدت سلامت ناشی از چاقی مانند دیابت و بیماری قلبی ارتباط برقرار کند. ساده نگه دارید: اگر میوه و سبزیجات زیادی بخورید و بیشتر بیرون از خانه بازی کنید، می توانی بدون خستگی در اطراف پایگاه ها بدوید. دختران ممکن است علاقه بیشتری به شنیدن این موضوع داشته باشند که چگونه تغییرات سبک زندگی باعث بهبود ظاهر آنها می شود. به دخترتان بگویید اگر بیشتر میوه و سبزیجات بخورد موهایش چقدر برق می شود. یا بگویید: اگر به فوتبال بازی کردن ادامه دهید، وضعیت بهتری پیدا خواهید کرد و احتمالاً باید برای خرید چند لباس جدید برویم.

اَبْتِکار

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 - ۸۸۹۹۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۳۶۶ - ۰۹۱۳۲۷۱۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۸۶۸۰۱۳۰۶۵۵

دوشنبه ۳ مهر ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۶۷
۹ ربیع الاول ۱۴۴۵ - ۲۵ سپتامبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

وینترین

مهلت ارسال اثر به چهل و یکمین جایزه کتاب سال تمدید شد

دبیرخانه جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران اعلام کرد مهلت ارسال اثر به چهل و یکمین دوره این رویداد تا شنبه ۱۵ مهر تمدید شد. به گزارش مهر، دبیرخانه چهل و یکمین دوره کتاب سال جمهوری اسلامی ایران با تمدید مهلت ارسال اثر به این دوره از جایزه، از ناشران، پژوهشگران، محققان، مؤلفان، مترجمان، مصححان دعوت کرد با ثبت نام در تارنمای اینترنتی ketabsal.ketab.ir

کتاب یا کتاب‌های پیشنهادی خود را تا شنبه ۱۵ مهر به دبیرخانه این جایزه ارسال کنید. چهل و یکمین جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران با هدف شناسایی و معرفی کتاب‌های برتر، کمک به اعتلای سطح دانش و فرهنگ مکتوب جامعه اسلامی، حفظ استقلال و هویت فرهنگی و حمایت و تشویق پدیدآورندگان و مترجمان، متخصصان، بهمن برگزار می‌شود. بر اساس این فراخوان، کتاب‌های ارسالی باید دارای برگه اعلام

فراخوان تجدید مناقصه عمومی
همراه با ارزیابی کیفی مناقصه گران

نوبت اول

شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان به استناد قانون برگزاری مناقصات مصوب ۱۳۸۳ مجلس شورای اسلامی و آیین نامه اجرایی بند (ج) از ماده (۱۲) قانون از محل اعتبارات طرح‌های عمرانی بمنظور اجرای پروژه مطابق مشخصات زیر کلیه مناقصه گران واجد شرایط جهت شرکت در ارزیابی کیفی دعوت به عمل می آورد.

۱- کار فرما : شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان
۲- موضوع مناقصه : عملیات اجرایی بخشی از شبکه جمع آوری فاضلاب شهر زاهدان اولویت اول (۱۴۰۲)
۳- مبلغ برآورد اولیه: (۱۳۳۲۳۱۶۲۸۵۲) یکصد و بیست و سه میلیارد و دویست و بیست و سه میلیون و یکصد و دو هزار و هشتصد و پنجاه و دو (دو) ریال بر اساس فهراس ابنیه و شبکه جمع آوری فاضلاب سال ۱۴۰۲ می باشد.
۴- مدت اجرای کار : ۱۲ (دوازده) ماه شمسی
۵- رشته و پایه پیمانکار : رشته آب حداقل پایه (۵)
۶- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه : (شش میلیارد و یکصد و شصت و دو میلیون هزار) ریال
نوع تضمین: الف - رسید بانکی واریز وجه نقد و ب - ضمانت نامه بانکی و یا ضمانتنامه های صادره از سوی موسسات اعتباری غیر بانکی که دارای مجوز فعالیت از سوی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران هستند به نفع کارفرما
۷- تاریخ و مهلت تهیه و تحویل استعلام ارزیابی کیفی و مناقصه :
مهلت تهیه اسناد مناقصه و ارزیابی از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۳ لغایت ۱۴۰۲/۰۷/۰۶ می باشد.
آخرین مهلت بارگذاری اسناد مناقصه و ارزیابی ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۲ می باشد.
تاریخ ارزیابی کیفی ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۳ می باشد.
تاریخ بازگشایی پیشنهاده‌ها ساعت ۰۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۶ می باشد.
لذا مناقصه گران واجد شرایط می‌توانند پس از چاپ نوبت اول آگهی با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir و با پرداخت مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰ (دو میلیون) ریال ، استعلام ارزیابی کیفی را دریافت و با توجه به مندرجات اسناد ارزیابی و در مواعد زمانی مندرج در سامانه مدارک لازم را مطابق با شرایط مندرج در اسناد تهیه و به صورت فایل‌های pdf در سامانه ستاد بارگذاری نمایند.
نوبت اول : ۱۴۰۲/۰۷/۰۳ نوبت دوم : ۱۴۰۲/۰۷/۰۴

دفتر حقوقی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب استان سیستان و بلوچستان

آگهی فراخوان شرکت در مناقصه عمومی
یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی

نوبت اول

اداره کل راه و شهرسازی استان فارس در نظر دارد مناقصه های عمومی زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید کلیه مراحل برگزاری مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق در گاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

شماره فراخوان	شرح پروژه	مبلغ برآورد(ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱۴۰۲/۸ تجدیدی	عملیات تقاطع غیر همسطح قائم و اجرای سازه تقاطع غیر همسطح سفیر (واقع در کنار گذر جنوبی - غربی شیراز)	۲/۰۲۵/۰۸۹/۶۹۶/۰۰۰	۴۶/۲۵۱/۰۰۰/۰۰۰
۱۴۰۲/۲۱	تکمیل محور تنگ خیاره - لیوبی از کیلومتر ۸۰۰۵۳ الی ۸۰۰۸۳۵	۳/۳۸۷/۷۸۰/۵۶۸/۲۳۴	۷۱/۵۷۸/۰۰۰/۰۰۰
۱۴۰۲/۲۲	باقیمانده عملیات تقاطع غیر همسطح مومن آباد	۷۲۲/۶۰۹/۰۴۷/۳۱۶	۲۳/۱۵۳/۰۰۰/۰۰۰
۱۴۰۲/۲۳	عملیات تکمیل بهسازی محور - قیر خنج حد فاصل آبسکوبه تا پل اسلام آباد	۳۹۲/۴۷۵/۴۹۴/۸۶۶	۱۶/۵۷۰/۰۰۰/۰۰۰

داشتن گواهی احراز صلاحیت حداقل رتبه ۳ راه و ترابری جهت ردیفهای ۲، ۳ و ۴ و حداقل رتبه ۵ راه و ترابری جهت ردیف ۴ الزامی است . مهلت دریافت اسناد مناقصه از ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۴ تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) (به آدرس www.setadiran.ir امکان پذیر میباشد.

آخرین مهلت بارگذاری مدارک و پیشنهاد قیمت : آخرین مهلت بارگذاری مدارک به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۴ بوده و صرفاً نسخه فیزیکی ضمانتنامه شرکت در مناقصه(پاکت الف) میباشد با رعایت موارد مندرج در اسناد مناقصه تا پایان وقت اداری ۱۴۰۲/۰۷/۲۴ در محل دبیرخانه محرمانه اداره کل واقع در ساختمان ستارخان تحویل گردد. محتویات سایر پاکتات به صورت الکترونیکی و مطابق ضوابط و مطابق مناقصه میبایست در سامانه ستاد بارگذاری شود.

زمان گشایش پیشنهاد: پیشنهادها در حضور نمایندگان مناقصه گران حاضر در جلسه در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۵ در دفتر مدیریت این اداره کل واقع در ساختمان ستارخان بازگشایی خواهد شد.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار ، جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه : شیراز بلوار مدرس اداره کل راه و شهرسازی استان فارس استان فارس و رسیدگی و قراردادهای مناقصات بصورت یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی بوده و کسب حداقل امتیاز لازم از ارزیابی کیفی پیش از بازگشایی پاکتات مناقصه و همچنین داشتن گواهی صلاحیت ایمنی از اداره کار و امور اجتماعی در مرحله ارزیابی الزامی میباشد. هزینه کارمزد سامانه ستاد به عهده برنده مناقصه خواهد بود هزینه آگهی مناقصه به تناسب به عهده برنده یا برندگان مناقصه خواهد بود.

اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه :
مرکز تماس : ۰۲۱-۴۱۹۳۳۶۸۰۲۱ دفتر ثبت نام : ۰۲۱-۸۵۱۹۳۳۶۸ و ۰۲۱-۸۸۹۶۹۷۳۷
اطلاعات تماس دفتر ثبت نام سایر استانها در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پروفایل تامین کننده/ مناقصه گر موجود است .

اداره کل راه و شهرسازی استان فارس

جمهوری اسلامی ایران
وزارت صنعت ، معدن و تجارت
سازمان صنعت ، معدن و تجارت استان خوزستان

آگهی مزایده محدوده های اکتشافی و معادن کوهی استان خوزستان

اداره کل صنعت، معدن و تجارت استان خوزستان در نظر دارد نسبت به برگزاری مزایده عمومی تعدادی از محدوده های اکتشافی و پروانه اکتشاف استان خوزستان به شماره مزایده ۵۰۰۲۰۰۱۳۴۶۰۰۰۰۱ و معادن کوهی دارای گواهی کشف و پروانه های بهره برداری و مجوز برداشت ذخایر محدود استان خوزستان به شماره مزایده ۵۰۰۲۰۰۱۳۴۶۰۰۰۰۲ از طریق مزایده عمومی در سامانه تدارک الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir از روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۲ لغایت روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۰۸/۰۳ جهت دریافت اسناد از سامانه ستاد اقدام نماید ضمناً مهلت ارائه پیشنهاد از مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۲ لغایت ۱۴۰۲/۰۸/۱۴ می باشد. لذا متقاضیان محترم می بایست جهت شرکت در مزایده نسبت به ثبت نام در سامانه مذکور و تهیه گواهی امضا الکترونیکی (توکن) از دفتر منتخب پیشخوان دولت اقدام نمایند.

متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص سامانه تدارک الکترونیکی دولت می توانند با شماره تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱ پشتیبانی سامانه ستاد و صرفاً جهت اطلاع و مشاهده اطلاعات مزایده از روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۲ با سایت ستاد و سایت سازمان به آدرس www.khz.mimt.gov.ir مراجعه و اسناد و مدارک مورد نیاز جهت شرکت در مزایده را تا روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۳ رویت و مطالعه نمایند، پس از تهیه و تکمیل مدارک و اسکن نمودن آنها در سامانه ستاد، حداکثر تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۴ اقدام و نسبت به تحویل مدارک کفایتی در قالب یک پاکت مهر و امضا شده ، تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۴ به دبیرخانه حراست اداره کل صنعت به نشانی: استان خوزستان- اهواز- بلوار شهید قاسم سلیمانی رویبروی زیتون کارمندی- اداره کل صنعت، معدن و تجارت خوزستان اقدام و رسید دریافت نمایند.

توضیحات: پیشنهادات رسیده راس ساعت ۸ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۶ در محل سالن جلسات اداره کل صنعت معدن تجارت استان خوزستان بازگشایی و مورد رسیدگی قرار خواهد گرفت.

شماره: ۱۵۶۹۴۳۳

روابط عمومی اداره کل صنعت معدن تجارت استان خوزستان

وزارت نیرو

شرکت آب و فاضلاب استان سیستان و بلوچستان

**فراخوان تجدید مناقصه عمومی
همراه با ارزیابی کیفی مناقصه گران**

نوبت اول

شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان در نظر دارد به استناد قانون برگزاری مناقصات مصوب ۱۳۸۳ مجلس شورای اسلامی آیین نامه های اجرایی آن و آیین نامه معاملات شرکتهای سهامی آب و فاضلاب شهری و استانی از محل اعتبارات داخلی منظور انجام خدماتی به شرح ذیل از کلیه شرکتهای واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل آورد.

۱- کارفرما : شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان
۲- دستگاه نظارت : معاونت بهره برداری کارفرما
۳- موضوع مناقصه : راهبری، بهره برداری و نگهداری از تصفیه خانه و ایستگاه پمپاژ فاضلاب شهر زاهدان
۴- مدت زمان اجرای کار: مدت قرارداد از تاریخ ابلاغ قرارداد مدت یک سال شمسی پیش بینی شده است که در صورت رضایت کارفرما از عملکرد پیمانکار برای دو سال دیگر قابل تمدید خواهد بود.
۵- پایه و رشته پیمانکار: پیمانکاران میبایست دارای گواهینامه صلاحیت بهره برداری و نگهداری از تصفیه خانه فاضلاب پایه ۱ صادره از معاونت امور آب و آبفای وزارت نیرو و دارای رتبه پنج در رشته آب باشند.
۶- مبلغ برآورد اولیه : (چهل و شش میلیارد) ریال میباشد.
۷- مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار : (یک میلیارد و شصت و هفتاد میلیون ریال)
نوع تضمین: الف - رسید بانکی واریز وجه نقد حساب ۱۰۳۷۷۷۸۵۵۸ نزد بانک رسالت به نام شرکت آب و فاضلاب ب - ضمانت نامه بانکی و یا ضمانتنامه های صادره از سوی موسسات اعتباری غیر بانکی که دارای مجوز فعالیت از سوی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران هستند به نفع کارفرما.
۸- تاریخ و مهلت تهیه و تحویل استعلام ارزیابی کیفی و مناقصه :
مهلت تهیه اسناد مناقصه و ارزیابی از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۳ لغایت ۱۴۰۲/۰۷/۰۸ می باشد.
آخرین مهلت بارگذاری اسناد مناقصه و ارزیابی ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۳ می باشد.
تاریخ ارزیابی کیفی ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۴ می باشد.
تاریخ بازگشایی پیشنهادها ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۳۰ می باشد.
لذا شرکتهای واجد شرایط می‌توانند پس از انتشار فراخوان با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir و با پرداخت مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰ (دو میلیون) ریال، اسناد مناقصه را دریافت و با توجه به مندرجات اسناد مناقصه و در مواعد زمانی مندرج در سامانه مدارک لازم شامل پاکت (الف)، (ب) و (ج) را مطابق با شرایط مناقصه تهیه و بصورت فایل‌های pdf در سامانه فوق بارگذاری نمایند.
نوبت اول : ۱۴۰۲/۰۷/۰۳ نوبت دوم : ۱۴۰۲/۰۷/۰۴

دفتر قراردادهای امور حقوقی شرکت آب و فاضلاب استان سیستان و بلوچستان