

خبر

فکر کردن در مورد ظاهر بدن اغلب خلق را کاهش می‌دهد

باشگاه رفتن این بلا را هم بر سرتان می‌آورد، خاصه در زنان!

برای یافتن شواهدی مبنی بر اینکه ورزش به طور کلی برای شما خوب است، نیازی به جستجوی زیادی ندارید. ورزش می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد، حافظه شما را بهبود ببخشد، تناسب‌اندام شما را بهبود بخشد و حتی به شما در مدیریت اضطراب و افسردگی کمک کند. علاوه بر اینها، ورزش کردن می‌تواند فرصتی برای برقراری ارتباط با دیگران باشد. با این حال، دو مطالعه جدید روی زنانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، نشان می‌دهد که فکر کردن به وضعیت ظاهری خود در حین ورزش می‌تواند برخی از این فواید را تضعیف کند.

آیا واقعاً ورزش کردن بر خلق و خو تاثیر مثبت دارد؟

به طور کلی، شواهد تحقیقاتی نشان می‌دهد که افرادی که ورزش می‌کنند احساس بهتری نسبت به بدن خود دارند. حتی یک تمرین می‌تواند حداقل برای تقویت موقت تصویر بدن کافی باشد. شواهد برای تاثیر مثبت ورزش بر خلق و خوی به همین شکل است. به عنوان مثال، فراتحلیلی به تازگی نشان داده است که افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند کمتر دچار افسردگی می‌شوند و حتی ۳۰ دقیقه دقیقه ورزش هوازی می‌تواند منجر به افزایش کوتاه‌مدت خلق و خوی مثبت شود. اما شواهد فزاینده و رو به گسترشی وجود دارد که نشان می‌دهد وقتی صحبت از مزایای روانشناختی ورزش به میان می‌آید، زمینه‌های ورزش‌های مختلف همگی با یکدیگر برابر نیستند. به طور خاص، ورزش متمرکز بر ظاهر ممکن است آن تقویت‌های مطلوب را در خلق و خو و تصویر بدن ایجاد نکند.

امروزه در باشگاه‌های تناسب‌اندام چه می‌گذرد؟
در بسیاری از باشگاه‌های تناسب‌اندام ورزشکاران را تشویق می‌کنند تا روی ظاهرشان تمرکز کنند؛ از آینه‌های بزرگ گرفته تا مربیانی که بر کاهش وزن تاکید می‌کنند و همه آن افرادی که می‌شود خود را با آنها مقایسه کرد. در دو مطالعه جدید منتشر شده در مجله روانشناسی اجتماعی و یالینی، ما نشان دادیم که چگونه فکر کردن به وضعیت ظاهری بدن می‌تواند مزایای مثبت ورزش را تضعیف کند. در اولین مطالعه پیش از دویست‌زن آمریکایی را که به عنوان ورزشکاران منظم شناخته شده بودند، در مورد عادات و انگیزه‌های تمرینی خود بررسی کردیم. ما متوجه شدیم که زنانی که ظاهر بدن خود را هنگام ورزش کنترل می‌کنند، کمتر از ورزش لذت می‌برند و کمتر ورزش می‌کنند.در مطالعه دوم، ۱۸۱ زن بین ۱۸ تا ۳۰ سال در یک کلاس ۳۰ دقیقه تناسب‌اندام که مری به شکل آنلاین به آموزش حرکات و تمرین مشغول بود، به عنوان نمونه انتخاب شد. زنان مقیاس‌های اندازه‌گیری تصویر بدن و خلق را درست قبل و بعد از کلاس تکمیل کردند. مطابق با تحقیقات قبلی، ورزش باعث بهبود خلق و رضایت از وضعیت بدنی زنان می‌شود. با این حال، زنانی که گزارش دادند در طول کلاس به ظاهر بدن خود فکر می‌کردند، بهبود کمتری در خلق و رضایت از بدن نشان دادند. در پایان کلاس، از زنان خواستیم سه کلمه را فهرست کنند که به بهترین وجه احساس آنها را توصیف می‌کند.



جامعه

۳۳

www.cbtkarnews.com

چرایی کم‌بارشی ایران نسبت به برخی کشورهای همسایه

بارانی که نمی‌بارد

گروه جامعه- امسال برخلاف پیش‌بینی‌ها، بارش‌های قابل توجهی را در فصل پاییز شاهد نبودیم و بارشهای اخیر نیز درحدی نبوده که نیاز کشاورزی استان را رفع کند. اگر در فصل زمستان نیز وضعیت به همین شکل ادامه یابد یا کاهش بارش‌ها، کاهش ذخایر برفی، کاهش آب پشت سد‌ها و آب‌های زیر زمینی همگی دست در دست هم خواهند داد و کشاورزی و کشت پاییزه امسال را با مشکل روبه‌رو خواهند کرد.



سال‌های اخیر که کم‌بارشی، خشکسالی و گرمایش جهانی مواجه هستیم، کاهش یافته‌است. این شرایط اقلیمی میزان بارندگی‌ها را تغییر می‌دهند. تغییرات اقلیمی به‌خصوص دخالت‌های انسانی موجب تشدید پدیده‌های حدی به اشکال مختلف همچون خشکسالی و کم‌بارشی و وقوع بارش‌های شدید و سیل آسا شده و تخریب محیط زیست، جنگل‌زدایی و گسترش بیابان‌ها را در پی داشته است.

بحران حفظ منابع آبی در دوران خشکسالی

رئیس مرکز ملی اقلیم ومديريت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور افزود: در برخی اخبار به بارندگی‌های مناسبی در عربستان اشاره شده که ایران آن را تجربه نمی‌کند این در حالیست که این کشور در دهه‌های اخیر به‌طور میانگین شش میلیمتر کاهش بارندگی نسبت به بلندمدت داشته است. بر اساس آمارها میانگین بارندگی‌های سالانه این کشور حدود ۶۰ میلیمتر ثبت شده که از بارندگی‌های ایران بسیار کمتر است.

وی با تاکید بر اینکه تغییرات اقلیمی جهانی است و تاثیرات مهمی بر گردش سامانه‌ها و الگوهای جوی گذاشته است، گفت: گرمای کم‌سابقه حاکم بر خاورمیانه، شمال آفریقا و شرق مدیترانه یکی از دلایل اصلی نفوذ نکردن سامانه‌های جوی به این مناطق است و عملکرد سامانه‌ها نسبت به گذشته ضعیف‌تر است. عقیم‌سازی سیستم‌های بارشی و یا انتقال آن‌ها به مناطق دیگر شایعه است و این موضوعات بر اساس علم هواشناسی صحت ندارد. سیستم‌های جوی بسیار پرنرزی هستند و قدرت بالایی دارند و بشر توانمندی تاثیرگذاری بر این سامانه‌های جوی را ندارد. درست است که انسان در محیط زیست دخالت‌های زیادی کرده و آسیب‌های بسیار زیادی به آن زده است اما در زمینه عقیم‌سازی سیستم‌های بارشی خوشبختانه توانایی ندارد و نباید به این شایعات توجه کرد.

وظیفه در پایان ضمن تاکید بر اینکه همه مناطق جهان با نوسان بارندگی مواجه هستند، گفت: میانگین بارندگی‌های ایران حدود ۳۳۰ میلیمتر ثبت شد این درحالیست که در سال‌های ۹۷ و ۹۸ میزان بارندگی‌ها به حدود ۳۲۰ میلیمتر رسیده بود اما طی

رئیس مرکز ملی اقلیم ومديريت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور با تاکید بر این که امکان تغییر انرژی سامانه‌های بارشی توسط انسان وجود ندارد و کم‌بارشی بر تمام نقاط خاورمیانه و آسیای میانه حاکم است، گفت: اخبار منتشر شده درباره عقیم‌سازی سیستم‌های بارشی و تغییر مسیر آن‌ها به کشورهای دیگر شایعه است و از نظر هواشناسی صحت ندارد.

یک پاییز خشک بی‌باران

تغییر و تحولات ناپایدار هوا در سالیان گذشته و دخالت‌های بی‌مورد بشر در اکوسیستم حیاتی، برداشت بی‌رویه از آب‌های زیرزمینی و کشت‌های غرق‌ابی به همراه نابودی محیط زیست جهانی و... از جمله عوامل کاهش باران‌ها در طی سالیان اخیر است.

در همین حال پاییز ۱۴۰۲ فصلی تقریباً بی‌باران بودیم و قطعاً زمستان امسال با همه بارش‌هایی که می‌بارد باز زمستانی کم‌بارن و در کل سالی کم‌بارش خواهیم داشت. ایران در تب و تاب بی‌بارانی‌های ممتد و طولانی می‌سوزد و خشکسالی‌های سالیان اخیر چونان خوره بر پیکره اقتصاد و صنعت و کشاورزی و دامداری ما مسلط است. سال‌های آخر دهه هفتاد از خشک‌ترین سال‌های چهار دهه گذشته اعلام شده بود، این در حالی است که با آغاز نیمه دوم دهه هشتاد تا به امروز که اوایل زمستان سال ۱۴۰۲ هستیم خشک سالی رکوردی جدید در کشور ما به جای گذاشته است. از سال زراعی ۸۶-۸۵ تا به امسال بارندگی حتی نسبت به سال‌های کم آب آخر دو دهه گذشته، سیری نزولی را آغاز کرده که همچنان ادامه دارد.

چهارسال خشکسالی بیابی

به گزارش ایستا، ایران در سال جاری وارد چهارمین سال خشکسالی و کم‌بارشی شد. به‌گونه‌ای که بر اساس داده‌های هواشناسی، از ابتدای سال آبی جاری تنها ۳۶ میلیمتر بارندگی دریافت کرده است که با توجه به بارش‌های ۶۳٫۲ میلیمتری بلندمدت ۴۲٫۲ درصد کاهش بارندگی دارد. در

برخی شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها دلایلی از جمله تاثیر هارپ، (بروزه تحقیق از یونوسفر با استفاده از ارسال امواج فرکانس بالا به این لایه و بررسی برهمکنش این امواج با لایه یونوسفر زمین) انتقال ایرها و سامانه‌های بارشی به کشورهای همسایه برای کم‌بارشی ایران منتشر شده است اما به گفته رئیس مرکز ملی اقلیم ومديريت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور به دلیل گرمایش جهانی و تغییرات اقلیمی، سامانه‌های بارشی مجال تقویت و بارندگی را پیدا نکرده‌اند و این شرایط در تمام نقاط آسیای میانه و خاورمیانه حاکم است همچنین سیستم‌های جوی انرژی بسیار بالایی دارند که انسان توانایی تاثیرگذاری بر آن‌ها را ندارد.

احد وظیفه در گفت‌وگو با ایستا در واکنش به اخبار منتشر شده مبنی بر تغییر مسیر ایرها، «هارپ» به عنوان علل تفاوت بارش ایران و کشورهای همسایه اظهار کرد: طی روزهای گذشته اخباری منتشر شده است که در کشورهای همسایه شمال غرب ایران برف وجود دارد ولی در کوه‌های ایران برفی نیست اما نکته قابل توجه این است که کم‌بارشی و خشکسالی در تمام مناطق آسیای میانه و خاورمیانه حاکم است. تمام کشورهای ایران، سوریه، عراق و حتی ترکیه همچنین کشورهایه که در شمال شرق ایران در منطقه آسیای مرکزی قرار دارد نیز دچار کم‌بارشی و کمبود آب شده‌اند. این مسئله که برخی کشورهای اطراف ایران بارش برف بیشتری را نسبت به ایران تجربه می‌کنند کاملاً به تفاوت‌های اقلیمی کشورها مربوط است.

وی با ذکر مثالی ادامه داد: عامل اصلی خیزش گرد و غبار و توسعه بیابان‌ها در ترکمنستان کم‌بارشی و مصرف بی‌رویه آب است. نکته بسیار مهم این است که به‌هیچ وجه نباید شرایط جوی و میزان بارندگی کشورها را با یکدیگر مقایسه کرد. میانگین بارش‌های بلندمدت ترکیه حدود ۵۵۰ تا ۶۰۰ میلیمتر

شنبه ۹ دی ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۴۶

خبر

هنوز بر سر حضور زنان در

وزارتخانه‌ها می‌جنگیم

به اعتقاد یک فعال حوزه زنان، ما درون گفتمان انقلاب اسلامی روایت‌ها و خوانش‌هایی نسبت به زن و حضور خانوادگی، سیاسی و اجتماعی‌اش داریم که باید مجال ظهور و بروز پیدا کند. نگاه سیاسی به مسائل حوزه زنان مانع رشد گفتمان اصیل انقلاب اسلامی شده است. منیره افسشین پور در گفت‌وگو با ایستا، با اشاره به طرح شدن واژه عدالت جنسیتی برای اولین بار توسط ایران در کنفرانس پکن ۱۹۹۵، اظهار کرد: آن زمان عدالت جنسیتی در برابر دیدگاه‌های برابری خواهان موجود مطرح شد و این دیدگاه اصیل انقلاب از همان زمان در مجامع بین المللی نمود خارجی پیدا کرد. اما سوال اینجاست که چرا این دیدگاه هنوز در ایران نتوانسته جایگاه خود را آنچنان که باید پیدا کند؟ به طوری که در کشور خودمان عدالت جنسیتی آنچنان که باید، توسعه نظری پیدا نکرد و به همان نسبت هم خروجی عینی قابل قبولی پیدا نکرد.

وی که مسئول میز «آسیب‌های اجتماعی زنان» است که توسط دستیار رئیس جمهوری در پیگیری حقوق و آزادی‌های اجتماعی ایجاد شد، با بیان اینکه جایگاه زن و مرد در سه ساحت انسانی و اجتماعی و خانوادگی قابل بحث است و بحث عدالت جنسیتی در دو بعد خانوادگی و اجتماعی خود را مطرح می‌کند، تصریح کرد: «برابری جنسیتی ظلم به زن است چراکه تفاوت‌ها و شرایط روحی زن در این دیدگاه نادیده گرفته می‌شود. برابری جنسیتی درواقع روکش به ظاهر زیبایی است که خیلی از زنان فکر می‌کنند از طریق آن می‌توانند به حقوق از دست رفته خود برسند در حالی که در اصل «برابری جنسیتی» ظلم به زن است. تصور کنید زنی که خالق، وظیفه و لطف مادری و فرزندآوری را بر عهده او گذاشته است باید به مثابه یک مرد کار کند. اینها مصداق به ظلم است. این درحالی است که افراد با شنیدن عنوان «برابری جنسیتی» تصور یک نگاه ایده آل دارند و چنین مصدایقی را نادیده می‌گیرند.

هنوز بر سر حضور زنان در وزارتخانه ها و مجمع تشخیص می‌جنگیم

این فعال حوزه زنان با اشاره به سخن مقام معظم رهبری مبنی بر اینکه زنان به مراتب در میدان مبارزه و فعالیت جلوتر از مردان هستند، تاکید کرد: ما رهبری داریم که چنین دیدگاه متعالی و واقع بینانه ای نسبت به زن دارد اما وقتی به جامعه و دنیای پسا انقلاب نگاه می‌کنیم چیز دیگری می‌بینیم. ما هنوز داریم بر سر حضور زنان شایسته و توانمند در عرصه‌های مختلف از جمله مجمع تشخیص مصلحت نظام و مجلس خیرگان رهبری و وزارتخانه‌ها و... می‌جنگیم. درحالی که این‌ها از ابتدائیات انقلاب اسلامی بود. باید گفت هنوز فهم دقیق و اصولی از انقلاب اسلامی نسبت به مساله زنان ایجاد نشده است.

افشین پور یادآور شد: طبق گفتمان انقلاب اسلامی قاری بود زن نقطه قوت انقلاب ما در سطح جهان باشد اما این اتفاق عملاً رخ نداد. ما سال‌ها فرصت داشتیم که این گفتمان انقلاب اسلامی را نقددر بشد و پرورش دهیم که گفتمان های معارض و رقیب را کنار بزینم اما وضعیت کنونی جامعه نشان می‌دهد که همچنان فاقد یک استراتژی منسجم منطبق بر گفتمان اصیل انقلاب اسلامی هستیم.



آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای

همراه با ارزیابی کیفی به روش فشرده

شماره فراخوان در سامانه ستاد: ۰۰۰۱۷۲۱۸۵۴۰۰۰۰۲۰۰۲

مناقصه گزار : شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران- منطقه کرمانشاه

موضوع مناقصه	مبلغ بر آورده اولیه	مبلغ تقصیم فرآیند ارجاع کار	مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۹ تا ساعت ۱۶:۰۰ روز	تاریخ بارگزاری پاکات در سامانه ستاد تا ساعت ۱۶:۰۰ روز	تاریخ بازگشایی پاکات کیفی	زمان جلسه توجیهی
خودروهای استیجاری منطقه	۶۵،۱۸۳،۱۰۴،۱۴۲ ریال	۳،۲۵۹،۱۵۵،۲۰۷ ریال	۱۴۰۲/۱۰/۱۲	۱۴۰۲/۱۰/۲۳	۱۴۰۲/۱۰/۲۴ ساعت ۰۸:۰۰ صبح	۱۴۰۲/۱۰/۱۷ ساعت ۱۱:۰۰ صبح سالن کنفرانس منطقه

نوع تقصیم شرکت در فرآیند ارجاع کار: ضمانتنامه بانکی معتبردارای اعتبارسه ماهه یا واریز وجه نقد به مبلغ مندرج درجدول فوق می‌باشدد (در صورت واریز سپرده نقدی به شماره شبدا بانک ملی ۰۰۰۰۷۱۷۲۲۵۸۸۰۴۰۰۰۰۲۱۸۵۴۰۰۰۰ IR)

لذا از شرکت ها و اژانس های واحد شرایط دعوت بعمل می آید از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۹ نسبت به دریافت اسناد این مناقصه، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) اقدام نمایند. لازم به ذکر است کلیه مراحل این مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا بارگزاری اسناد و ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بارگشایی پاکت ها از طریق درگاه ستاد به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد.

لازم است متقاضیان در صورت عدم عضویت قبلی، در سایت مذکور ثبت نام نموده و نسبت به دریافت گواهی امضای دیجیتال جهت شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

اطلاعات مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر و ارائه پاکت الف: آدرس: کرمانشاه میدان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی- شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه کرمانشاه، کد پستی ۶۷۱۴۷۹۹۵۱۹ شماره تماس ۰۸۳۳۱۴۹۷۹۵۰

تقسیم شرکت در فرآیند ارجاع کار باید به مدت سه ماه از تاریخ تسلیم پیشنهاد معتبر باشد و (مطابق فرمت تحویلی در اسناد مناقصه)ارائه گردد.

شرایط مناقصی و مدارک مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه:

- تصویر گواهینامه معتبر تعیین صلاحیت پیمانکاری از اداره کل کار و امور اجتماعی استان در زمینه حمل و نقل جهت شرکت ها
- تصویر آگهی تاسیس شرکت مندرج در روزنامه رسمی (برای شرکت هایی که کمتر از یک سال تاسیس شده اند)
- تصویر مجوز فعالیت (پروانه کسب) معتبر مورد تأیید سازمان تاکسیرانی جهت اژانس ها
- تصویر گواهینامه معتبر صلاحیت ایمنی امور پیمانکاری از اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی استان برای شرکت ها
- تصویر اساتمامه شرکت
- تصویر آگهی آخرین تغییرات مندرج در روزنامه رسمی
- مستندات مربوطه به اطلاعات مندرج در فرم های ارزیابی کیفی(تجربه)حسن سابقه توان مالی و..)
- ارائه گواهینامه ها و مستندات مربوط به فرم های ارزیابی توانمندی ایمنی بهداشت و محیط زیست

تذکرات مهم:

• کلیه صفحات اسناد مناقصه و موارد خواسته شده باید به مهر و امضا الکترونیکی فرد یا افراد مجاز طبق اساتمامه یا آگهی تغییرات برسد.

• عدم منوع معامله بودن درسطح کلیه شرکت های تابعه وزارت نفت (در صورت محرز شدن، ضمانت اسرده شرکت در فرآیند ارجاع کار به نفع مناقصه گزار ضبط خواهد شد).

• کلیه پیمانکاری میبایست حداقل ۴۸ ساعت قبل از تحویل پاکات صورتجلسه توجیهی را دریافت و با گاهی کامل اعلام نرخ نمایند.

• حضور شرکت ها بصورت مشارکت و کنرسیوم درمناقصه امکان پذیر نمی باشد.

• حداقل نمره ارزیابی قابل قبول برای ارزیابی خدماتی پیمانکار نمره ۵۰+ و برای ارزیابی توانمندی ایمنی بهداشتی و زیست محیطی ۶۰+ می باشد.

• زمان و ساعت جلسه بازگشایی نهایی متعاقبا به اطلاع شرکت های که امتیاز لازم کیفی را کسب نموده اند خواهد رسید.

• صرفا درپاکت ب اسناد مناقصه (آگهی ، برآورد ، پیش نویس قرارداد ، صورتجلسه توجیهی ، چک لیست ارزیابی مالی ، اعلام نرخ و ...) قراردادها شود .

تاریخ چاپ نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۰۹

نوبت دوم : ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

روابط عمومی شرکت ملی پخش منطقه کرمانشاه