



عکس: طاهره رخ‌بخشی/ایسنا

دورنمایی از شهر سمنندج از ارتفاعات پارک کوهستانی ایبدر

سبک زندگی

راز سلامتی زنان، در سبک زندگی سالم

داشتن یک سبک زندگی سالم برای رفاه و کیفیت زندگی زنان در تمام مراحل زندگی ضروری است.انتخاب عادات سالم نه تنها برای سلامت جسمانی زنان مفید است، بلکه بر سلامت روانی و عاطفی او نیز تأثیر مثبت میگذارد.

به گزارش ایرنا ؛ همه زنان در طول زندگی روزمره نقش‌های متعددی را ایفا می‌کنند، آنها در کنار خانه داری، وظیفه رسیدگی به فرزندان و همسرشان را بر عهده دارند. در کنار آن بسیاری از زنان شاغل و محصل نیز هستند. ایفای چندین نقش در کنار هم در زندگی روزمره موجب می‌شودکه زنان با چالش های متعددی روبرو شوند، لذا مراقبت از خود و در کنار آن اتخاذ سبک زندگی سالم برای آنها بسیار مهم تر می‌شود.

سبک زندگی سالم فواید زیادی برای زنان دارد. برخی از آنها عبارتند از:

وزن مناسب و سلامت بدن : داشتن وزن متعادل و پیشگیری از بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی عروقی، دیابت و برخی سرطان ها یکی از مهمترین فواید سبک زندگی سالم است.

سلامت استخوان بندی: سبک زندگی سالم سلامت استخوان ها و مفاصل را تقویت کرده، خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش داده و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند

این امر به جلوگیری از بیماری و عفونت کمک می‌کند.

بهبود خلق و خو، بالا رفتن عزت نفس و سلامت روان: فواید یک سبک زندگی سالم فراتر از جنبه فیزیکی است. یعنی بر خلق و خو، عزت نفس و سلامت روان تأثیر مثبت می‌گذارد. اتخاذ عاداتی مانند ورزش منظم، خوردن یک رژیم غذایی متعادل، استراحت کافی و مدیریت موثر استرس می‌تواند سلامت عاطفی زنان را بهبود بخشیده و اضطراب و افسردگی آنها کاهش دهد.

علاوه بر این، یک سبک زندگی سالم برای زنان می‌تواند انرژی و انگیزه را افزایش دهد و زنان را قادر سازد تا با موفقیت با چالش های روزانه کنار بیایند.

مراقبت مشترک؛ کلید یک زندگی فعال: مفاصل نقش مهمی در حرکت و عملکرد بدن دارند. بدون مراقبت مناسب، آنها می‌توانند در طول زمان بدتر شوند، که در نهایت می‌تواند توانایی انجام فعالیت های بدنی را محدود کند و در نتیجه کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. مراقبت مشترک شامل انجام اقدامات پیشگیرانه و هدایت یک سبک زندگی سالم است.

این مراقبت شامل حفظ وزن مناسب، ورزش منظم برای تقویت و حمایت از ماهیچه های اطراف مفاصل، و اجتناب از حرکات تکراری است که می‌تواند به آنها آسیب برساند.

همچنین تغذیه بدن با یک رژیم غذایی متعادل و اطمینان از دریافت کافی مواد مغذی کلیدی برای سلامت مفاصل ضروری است، مانند: ویتامین C، گلوکزآمین و کندرویتین.

حفظ کیفیت خوب زندگی در زنان مستلزم مراقبت از بسیاری از جنبه های زندگی از جمله سلامت جسمی و روانی است. در اینجا چند نکته کاربردی برای حفظ تعادل زندگی روزمره آورده شده است.

استراحت را در اولویت قرار دهید: استراحت کافی برای تجدید انرژی ضروری است. اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی خواب باکیفیت دارید تا به بدن شما اجازه ریکاوری و احیا را بدهد.

یک برنامه خواب منظم ایجاد کنید: سعی کنید محیطی مناسبی برای استراحت ایجاد کنید، محیطی خنک، تاریک و ساکت.

رژیم غذایی متعادل: یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای حفظ سطوح بهینه انرژی زنان ضروری است. از غذاهای غنی از مواد مغذی مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین های بدون چربی استفاده کنید.

از غذاهای فرآوری شده و شیرین که می‌توانند باعث بالا و پایین رفتن سطح انرژی شوند، خودداری کنید.

فعالیت بدنی منظم: ورزش منظم نه تنها سلامت جسمی زنان را بهبود می‌بخشد، بلکه انرژی و انگیزه آنها را افزایش می‌دهد. بهتر است یک فعالیت بدنی که از آن لذت می‌برید را پیدا کنید و آن را جزئی از برنامه روزانه خود قرار دهید. خواه پیاده روی، دویدن، یوگا یا رقصیدن، فعالیت بدنی به تشریح اندورفین کمک می‌کند و احساس انرژی و انگیزه بیشتری به شما می‌دهد.

اهداف واقع بینانه تعیین کنید: تعیین اهداف واقع بینانه و قابل دستیابی به زنان احساس هدف و جهت می‌دهد. بهتر است اهداف خود را به مراحل کوچکتر و دست یافتنی تقسیم کنید، که به شما امکان می‌دهد دستاوردهای خود را جشن بگیرید و در حین حرکت به جلو انگیزه خود را حفظ کنید.

«اب»تکار

اطلاعات جدیدی از گلکسی S۲۵ FE فاش شد؛ ارتقای دوربین سلفی



گلکسی S۲۵ FE تنها در دوربین سلفی نسبت به نسل قبل بهبود یافته و دوربین‌های تله‌فوتو و اولتراواید بدون تغییر باقی مانده‌اند.

به‌تازگی موجی از اطلاعات درباره گلکسی S۲۵ FE سامسونگ لو رفته است. این گوشی هنوز رونمایی نشده اما اطلاعاتی که درز کرده، نشان می‌دهند باید انتظار به‌روزرسانی‌هایی جزئی، به‌ویژه در بخش دوربین سلفی و پردازنده را داشته باشیم، درحالی‌که باقی مشخصات تا حد زیادی مشابه مدل قبلی باقی مانده‌اند.

براساس گزارش «Phonearena»، یکی از تغییرات جزئی اما مثبت نسبت به مدل قبلی، دوربین سلفی این گوشی است. براساس گزارش‌ها، گلکسی S۲۵ FE از دوربین سلفی ۱۲ مگاپیکسلی استفاده می‌کند که نسبت به دوربین ۱۰ مگاپیکسلی S۲۴ FE کمی ارتقا یافته است. درحالی‌که دوربین اصلی پشت گوشی همچنان از همان سنسور ۵۰ مگاپیکسلی مدل قبلی استفاده می‌کند.

متأسفانه خبر چندان مثبتی درباره سایر لنزها به چشم نمی‌خورد. گفته شده دوربین تله‌فوتو گلکسی S۲۵ FE همان سنسور ۸ مگاپیکسلی با زوم اپتیکال سه برابری است که پیشتر در FE۲۴ استفاده شده بود؛ سنسوری که بسیاری معتقدند سال ۲۰۲۵ دیگر کیفیت و توان رقابتی لازم را ندارد.

باوجوداین، حداقل وجود دوربین تله‌فوتو نکته‌ای مثبت به حساب می‌آید، مخصوصاً وقتی بدانیم برخی مدل‌ها مثل S۲۵ از چنین دوربینی ندارند.

دوربین فوق عریض (Ultrawide) هم همان ۱۲ مگاپیکسلی باقی مانده؛ بنابراین ترکیب کلی دوربین‌ها در S۲۵ FE تقریباً نسبت به نسل قبل تغییر نکرده است. در بخش سخت‌افزار داخلی، گفته شده گلکسی S۲۵ FE به‌جای تراشه Exynos ۲۴۰۰e مدل قبلی، از نسخه کامل‌تر و کمی قوی‌تر Exynos ۲۴۰۰ بهره می‌برد. این تغییر بزرگ نیست اما می‌تواند در عملکرد کلی دستگاه تأثیرگذار باشد.

براساس اطلاعاتی که تاکنون لو رفته، گلکسی S۲۵ FE تغییرات چشمگیری نخواهد کرد؛ تنها بهبود قابل‌توجه ارتقای دوربین سلفی و به‌روزرسانی جزئی تراشه است و باقی مشخصات قبل باقی مانده‌اند. اگر دنبال گوشی خوش‌قیمت با امکاناتی نزدیک به پرچم‌داران هستید، احتمالاً S۲۵ FE انتخاب مناسبی خواهد بود اما اگر منتظر تغییرات چشمگیر هستید، شاید بهتر باشد دنبال دستگاه‌های دیگر بروید.

ماشین بازی

زیکر X در ژاپن؛ برند لوکس چینی وارد رقابت با بزرگان می‌شود



خودروسازان چینی از کم‌کاری برندهای ژاپنی در تولید خودروهای برقی استفاده کرده و حالا زیکر X وارد ژاپن شده است. این شاسی‌بلند الکتریکی ساخت چین، در خیابان‌های توکیو تردد کرده و برای ورود به بازار ژاپن در سال ۲۰۲۵ آماده می‌شود!

شرکت چینی زیکر، زیرمجموعه گروه خودروسازی جیلی، با انتشار تصویری توسط معاون رئیس این شرکت، پوهویی ژائو، حضور شاسی‌بلند الکتریکی زیکر ایکس را در خیابان‌های توکیو تأیید کرد. این خودرو با پلاک ثبت‌شده محلی در حال تردد بود که نشان‌دهنده آمادگی زیکر برای ورود رسمی به بازار ژاپن در سال ۲۰۲۵ است. برند لوکس جیلی قصد دارد دو مدل زیکر X و زیکر ۰۰۹ را به‌عنوان اولین خودروهای خود در این بازار عرضه کند.

طبق گزارش‌ها، این شرکت در ابتدا نمایندگی‌هایی در مناطق کلیدی مانند توکیو و کانسای افتتاح خواهد کرد تا فروش و خدمات پس از فروش را پشتیبانی کند. هر دو مدل با فرمان سمت راست ارائه خواهند شد.

نسخه ژاپنی زیکر X از نظر طراحی مشابه مدل عرضه‌شده در چین است. این شاسی‌بلند الکتریکی با طول ۴٫۴۵۰ میلی‌متر، عرض ۱٫۸۳۶ میلی‌متر، ارتفاع ۱٫۵۷۲ میلی‌متر و فاصله محوری (۲٫۷۵۱ میلی‌متر، بدنه‌ای جمع‌وجور اما جادار دارد. فضای بار آن از ۳۶۲ لیتر (در حالت پنج‌فرده) تا ۱۱۸۲ لیتر (با خواباندن صندلی‌ها) متغیر است که برای یک شاسی‌بلند الکتریکی مناسب به نظر می‌رسد. کابین با طراحی مینیمال و متمرکز بر فناوری به یک صفحه‌نمایش مرکزی ۱۴٫۶ اینچی است که اکثر کنترل‌ها از طریق آن انجام می‌شود همراه با یک صفحه آمپر دیجیتال برای راننده مجهز است.

پیشرانده‌های زیکر X در ژاپن مشابه نمونه‌های بازار چین هستند. نسخه تک‌موتوره محرک عقب، ۲۶۸ اسب بخار قدرت تولید می‌کند و بر اساس استاندارد CLTC، بردی بین ۴۲۰ تا ۵۶۰ کیلومتر (بسته به ظرفیت باتری) ارائه می‌دهد. نسخه دوموتوره چهارچرخ محرک، ۴۲۲ اسب بخار قدرت دارد و بردی بین ۵۲۰ تا ۵۱۰ کیلومتر فراهم می‌کند. شتاب صفر تا صد کیلومتر بر ساعت در نسخه دو موتور حدود ۳٫۸ ثانیه و زمان شارژ باتری (از ۱۰ تا ۸۰ درصد) حدود ۳۰ دقیقه است. علاوه بر زیکر X، مینی‌ون بزرگ زیکر ۰۰۹ هم در سال ۲۰۲۵ در ژاپن عرضه خواهد شد. این خودرو با برد حداکثری ۹۰۰ کیلومتر و بیش‌فروش بیش از سه هزار دستگاه در چین، در بخش ون‌های لوکس با قیمت بالای ۵۵ هزار دلار پیش‌تاز است. زیکر X با فرمان سمت راست اولین بار در تایلند در آگوست ۲۰۲۴ معرفی شد و در دو نسخه با قیمت ۱٫۱۹۹ میلیون تا ۱٫۳۴۹ میلیون بات (تقریباً ۳۶٫۲۴۰ تا ۴۰٫۸۰۰ دلار) عرضه می‌شود. این در حالی است که در چین، قیمت پایه این مدل از ۲۰٫۵۰۰ دلار شروع می‌شود که نشان‌دهنده تفاوت قابل‌توجه قیمت‌گذاری در بازارهای مختلف است. برای نمونه، در استرالیا، قیمت زیکر X از ۴۹٫۹۰۰ تا ۶۴٫۹۰۰ دلار متغیر است. قیمت در ژاپن هنوز اعلام نشده، اما انتظار می‌رود با توجه به استانداردهای بازار و هزینه‌های وارداتی، بالاتر از چین باشد.

زیکر تاکنون در نزدیک به ۳۰ بازار جهانی ازجمله سوئد، هلند، تایلند، مکزیک و استرالیا حضور یافته و قصد دارد تا پایان ۲۰۲۵ به ۵۰ بازار جهانی گسترش یابد. ورود به ژاپن، زیکر را به دومین خودروساز چینی پس از بی‌وای‌دی تبدیل می‌کند که وارد بازار خودروهای الکتریکی ژاپن می‌شود.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ۴۰۰۰۰۰۴۳۸۳۰۰۲۰۰۲

نوبت اول

اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان کهگیلویه و بویراحمد به شناسه ملی ۱۴۰۰۱۹۷۵۰۳ در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای انجام «خدمات امور پشتیبانی (نگهداری فضاهای اداری ، محوطه و فضای سبز ، تایپ وایاب و ذهاب)» را به صورت حجمی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بر گزار نماید.کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه 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 امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. به پیشنهادهای واصله خارج از درگاه سامانه الکترونیکی دولت(ستاد) ترتیب ائرداده نخواهد شد. پیشنهاد دهندگان موظف می باشند اسناد مناقصه شامل، شرایط عمومی و اختصاصی را ازساعت ۱۱/۰۰ ظهر روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۳۱ تا ساعت ۱۱/۰۰ ظهرروز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۳ از طریق سامانه مذکور دریافت و باتوجه به مندرجات اسناد مناقصه مدارک لازم را شامل: پاکات الف، ب و ج تهیه و به صورت فایل Pdf تا ساعت ۱۱/۰۰ ظهر روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۳ در سامانه فوق درج نمایند. پیشنهادات واصله راس ساعت ۱۲/۰۰ ظهر روز سه شنبه مورخ۱۴۰۴/۰۳/۱۳ در کمیسیون مناقصه به نشانی: یاسوج-بلوار مطهری- مجتمع ادارات، اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان، سالن جلسات بررسی و نتیجه متعاقباً اعلام خواهد شد. سپرده تضمین شرکت در مناقصه از نوع ضمانتنامه بانکی (طبق فرمت آیین نامه تضمین معاملات دولتی آذر ماه ۱۳۹۴) می باشد و شرکت ها موظف به تحویل اصل ضمانتنامه در پاکت لاک و مهر شده (پاکت الف) تا (ساعت ۱۱/۰۰ ظهر) روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۳ به نشانی مذکور واحد دبیرخانه جهت ثبت و سپس تحویل به حراست اداره کل می باشند. لازم به ذکر است صرفا اسناد پاکتهای پیشنهاد (ب) و (ج) دارای امضای الکترونیکی مورد پذیرش است و در جلسه بازگشایی پاکتهای (ب) و (ج) اسناد فیزیکی کاغذی و اسناد فاقد امضاء الکترونیکی (تنها دارای مهر گرم) مورد پذیرش نمی باشد.اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گز از جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های (الف) به آدرس: یاسوج-بلوار مطهری مجتمع ادارات- اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری وصنایع دستی استان- واحد امور قراردادها - واحد حراست اداره کل جهت تحویل پاکات (الف)

تلفن: ۰۹-۳۳۳۴۳۳۶۷-۰۷۴ کد پستی: ۵۳۶۵۶-۰۳۳۱۶-۷۵

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:

مرکز تماس تهران: ۰۲۱-۲۷۳۱۳۱۳۱ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

مرکز تماس یاسوج: ۰۷۴-۳۳۳۳۱۸۱۱

ردیف	عنوان پروژه	مبلغ برآورد (مبلغ به ریال)	مبلغ ضمانت نامه (مبلغ به ریال)	شرایط لازم
۱-	خدمات امور پشتیبانی (نگهداری فضاهای اداری، محوطه و فضای سبز، تایپ و ایاب و ذهاب)	۲۸۰,۴۶۵,۳۹۱,۱۴۰ ریال	۱,۴۰۳,۰۰۰,۰۰۰ ضمانتنامه معتبر بانکی طبق فرمت آیین نامه تضمین معاملات دولتی آذر ماه ۱۳۹۴ قابل قبول است	شرکتهای خدماتی دارای گواهینامه صلاحیت معتبر از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی ، مجاز به شرکت در مناقصه می باشند. سایر شرایط به همراه اسناد مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) در دسترس مناقصه گران می باشد

امور قراردادهای اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان کهگیلویه و بویراحمد