ابتکار
روزنامه صبح ایران
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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها: بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
یکشنبه / ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ / شماره ۶۱۷۵
۲۹ ذی‌القعده ۱۴۴۷ - ۱۷ مه ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

سبک زندگی

چه میزان پیاده‌روی ما را لاغر می‌کند؟

پیاده روی یکی از موثرترین راهکارها برای جلوگیری از افزایش وزن است. اما نه آنطور که گفته می‌شد ۱۰.۰۰۰ گام برای این کار مناسب است.

به گزارش خبرآنلاین، تحقیقات جدید ابعاد جدیدی از تلاش‌ها برای حفظ وزن و جلوگیری از افزایش وزن دوباره را فاش کرده‌اند. بر این اساس پیاده روی یکی از موثرترین راهکارها برای جلوگیری از افزایش وزن است. اما نه آنطور که گفته می‌شد ۱۰.۰۰۰ گام برای این کار مناسب است.

قدم زدن روزانه برای سلامتی عالی است و ثابت شده که وضعیت بدن، سلامت مفاصل، خلق و خو و شاخص توده بدنی (BMI) را بهبود می‌بخشد. به گزارش نیو یو ر ک پست، در حالی که ۱۰۰۰۰ گام به عنوان عدد جادویی برای دستیابی به کاهش وزن تبلیغ می‌شود، علم می‌گوید که ما باید اعداد متفاوتی را هدف قرار دهیم. نکته اینجاست که ما بعد از رژیم غذایی و کاهش وزن چه راهکاری را برای پیشگیری از افزایش وزن دوباره در پیش بگیریم.

اما اکنون، تحقیقات جدیدی که در کنگره چاقی اروپا امسال، ارائه می‌شود، نشان داده که تنها ۸۵۰۰ قدم در روز می‌تواند به حفظ وزن پس از رژیم غذایی کمک کند.

نتایج تحقیقات چه می‌گوید؟

این بررسی که در مجله بین‌المللی تحقیقات محیطی و بهداشت عمومی منتشر شده، مطالعه روی افرادی است که کاهش وزن داشتند و پس از آن مرحله حفظ وزن را طی می‌کردند. یک گروه از شرکت‌کنندگان تغییرات سبک زندگی مانند رژیم غذایی و افزودن گام‌های بیشتر به برنامه روزانه‌شان را داشتند و در گروه کنترل هیچ برنامه درمانی وجود نداشت.

هر دو گروه در شروع آزمایش‌ها حدود ۷۲۰۰ قدم راه رفتند اما گروه کنترل تعداد قدم‌های خود را افزایش ندادند و وزن کم نکردند. گروه اول اما تعداد قدم‌های خود را به ۸۴۵۴ گام افزایش داد و پایان دوره به طور متوسط ۴.۴ درصد از وزن بدن خود را نیز از دست دادند.

عوامل دیگر حفظ وزن

البته محققان تاکید کرده‌اند که گام‌های بیشتر لزوما معادل کاهش وزن بیشتر نیست و عوامل دیگری نقش مهم‌تری ایفا می‌کنند. به این معنا که ترکیب ورزش‌های قلبی عروقی مانند پیاده‌روی با تمرینات قدرتی برای تقویت عضلات و سوزاندن کالری بیشتر هم موثر هستند. اما به طور کلی افزایش تعداد گام‌ها به عنوان بخشی از تغییرات سبک زندگی قطعا به دستیابی به وزن سالم‌تری که می‌تواند در طول زمان حفظ شود، کمک می‌کند.

عکس‌نوشت

مسابقات انتخابی ربوکاپ ۲۰۲۶

عکس: مصطفی رودکی/میزان

ویترین

ورود «هملت؛ بزرگ‌مرد کوچک» به بازار کتاب

نمایشنامه «هملت؛ بزرگمرد کوچک» عنوان نمایشنامه ای جدید به نویسندگی وحید رهجوی در ژانر کودک و نوجوان است که هم زمان با آغاز نمایشگاه بین المللی کتاب تهران منتشر شد.

به گزارش مهر، نمایشنامه «هملت؛ بزرگمرد کوچک» به نویسندگی وحید رهجوی، نویسنده و کارگردان تئاتر هم‌زمان با آغاز نمایشگاه بین المللی کتاب تهران توسط نشر «بوکا» منتشر شد. این نمایشنامه، با الهام از هملت، اثر جاودانه ویلیام شکسپیر و داستان شازده کوچولو، کتاب مشهور آنتوان دوسنت اگزوپری با زبانی ساده، مفاهیمی چون عشق، صلح، نوع‌دوستی و مسئولیت‌پذیری را بیان می‌کند و با بهره‌گیری از شیوه‌های روایت در نمایش ایرانی، تلاش می‌کند مخاطب کودک و نوجوان را با بخش ارزشمندی از ادبیات جهان آشنا کند. از آثار پیشین وحید رهجوی می‌توان به نگارش نمایشنامه‌های «مرزداران»، «میمون»، «راهرو»، «رایت، لفت» اشاره کرد. «هملت بزرگمرد کوچک»، هم‌اکنون در کتاب‌فروشی‌های سراسر کشور، پلتفرم‌های آنلاین فروش و مطالعه کتاب و همچنین نمایشگاه مجازی کتاب تهران در دسترس علاقه مندان است.

«آگهی فراخوان مناقصه عمومی»

شرکت شهرکهای صنعتی استان مرکزی

شرکت شهرکهای صنعتی استان مرکزی در نظر دارد مناقصه عمومی به شماره های (۲۰۰۵۰۰۱۰۷۲۰۰۰۰۰۲) و (۲۰۰۵۰۰۱۰۷۲۰۰۰۰۰۳) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه ازدریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه 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 امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

ردیف	موضوع	نوع برگزاری	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	رتبه	مدت (ماه)
۱	خدمات و نگهداری، حفاظت و انتظامات ساختمان مرکز خدمات فن آوری و کسب و کار، ساختمان اداری شرکت، ساختمان اداری شماره ۲ و انبار شهرک صنعتی خیر آباد و شهرکهای صنعتی استان مرکزی	یک مرحله ای	۱۶۹,۱۳۲,۰۱۱,۸۲۶	۸,۴۵۶,۶۰۰,۵۹۱	گواهینامه صلاحیت از اداره کار + کار مشابه	۱۲
۲	خدمات و نگهداری نواحی صنعتی فرمهین ، تفرش ،آشتیان ، خنجین ، فروزان ،گرکان ،آجر سفال، فازتوسعه خیرآباد، آستانه ، شهیدبابایی، نهرمیان، خمین، پتروشیمی خمین، خرمدشت، نراق، ساوه ، نوبران ، غرق آباد، زرندیه،کمیجان، سمقاور، خنداب و میلاجرد	یک مرحله ای	۶۹۶,۰۷۵,۵۲۱,۵۷۰	۳۱,۰۲۱,۵۱۰,۴۳۱	گواهینامه صلاحیت از اداره کار	۱۱

نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: بصورت ضمانتنامه بانکی معتبر
تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ساعت ۱۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۸ باشد.
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : تا ساعت ۱۹:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۴
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: تا ساعت ۱۹:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۷
زمان بازگشایی پاکات: ساعت ۱۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۸
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف: آدرس اراک بلوار فاطمیه جنب استانداری مرکزی تلفن ۰۸۶۳۳۴۴۳۴۱۹-۰۸۶۳۳۴۴۳۳۱۶ کارشناس ذیربط تلفن ۰۸۶۳۳۴۴۳۳۱۱ امور قراردادها
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۲۱۴۱۹۳۴ دفتر ثبت نام: ۰۲۱۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۰۲۱۸۵۱۹۳۷۶۸
لازم به ذکر است هزینه چاپ آگهی مناقصه بر عهده برنده مناقصه میباشد.
شناسه : ۲۱۷۹۲۰۶

روابط عمومی شرکت

۱۲۹۲

آگهی مناقصه شماره ۲ د ۱۴۰۵ (تجدید مناقصه)

شرکت شهرکهای صنعتی کرمان

شرکت شهرکهای صنعتی کرمان در نظر دارد راهبری ایستگاههای آتشنشانی برخی شهرکها و نواحی صنعتی کرمان(زرند۱، کهنوج، رستم آباد، شهربابک، بافت و انار) را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار 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** 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.

- **سپرده شرکت در مناقصه:** مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲،۹۷۹،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیارد و نهصد و هفتاد و نه میلیون) ریال می باشد.
- تاریخ انتشار مناقصه در سامانه روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۳ می باشد.
- **مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت:** تا ساعت ۱۲:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۹.
- **مهلت زمانی ارائه پیشنهادات:** تا ساعت ۱۲:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۲.
- **زمان بازگشایی پاکت ها:** ۱۲:۰۵ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۲.
- **اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه (پاکت الف):** کرمان- بلوار شهید عباسپور(پارادیس)- نبش میدان عاشورا- تلفن:۳۱۲۷۲۰۱۲-۰۳۴
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس ۰۲۱-۴۱۹۳۴ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۰۲۱-۸۵۱۹۳۷۶۸
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (**www.setadiran.ir**) بخش "ثبت نام/پروفایل تامین کننده/مناقصه گر" موجود است.
شناسه : ۲۱۸۲۲۵۴

شرکت شهرکهای صنعتی کرمان

۱۲۸۲

مناقصه عمومی
خرید ۲۰۰ دستگاه رایانه بدون کیس (AIO)

وزارت جهاد کشاورزی
سازمان تحقیقات ، آموزش و ترویج کشاورزی

سازمان تحقیقات ، آموزش و ترویج کشاورزی در نظر دارد مناقصه خرید ۲۰۰ دستگاه رایانه بدون کیس (AIO) خود را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شماره۲۰۰۵۰۹۱۷۹۰۰۰۰۰۰۳ و بصورت اوراق خزانه اسلامی اخزا۴۰۶ سررسید۱۴۰۷/۱۰/۱۹ برگزار نماید . کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد. تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ ساعت ۸ صبح می باشد .

شرایط بر گزاری مناقصه :

الف) آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه از سایت تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۳۰ و ارائه پیشنهادات تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ می باشد .

ب) زمان بازگشایی پاکتها ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۰می باشد .

پ) تلفن تماس و هماهنگی : ۰۲۱-۷۹۰۳۶۸۷۲

ت) صرف شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد ایجاد حق برای شرکت کننده و ایجاد تکلیف و یا سلب اختیار برای سازمان نمی نماید و در چارچوب قوانین و مقررات و صرفه و صلاح سازمان هر یک از پیشنهاد ها قبول یا رد می شود.

ث) تضمین شرکت در مناقصه مبلغ ۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (ضمانت نامه بانکی یا فیش بانکی) می باشد.

شناسه : ۲۱۷۷۵۲۸ م الف : ۴۳۲

دبیر خانه کمیسیون معاملات سازمان تحقیقات ، آموزش و ترویج کشاورزی

۱۲۵۹

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای (فشرده)
به شماره ۲۰۰۵۰۰۱۰۳۲۰۰۰۰۰۸مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۲

نوبت اول

شرکت آب و فاضلاب شیراز

شرکت آب و فاضلاب شیراز در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی‌کیفی(فشرده)، عملیات ۱۴۰۰۰ متر لوله گذاری شبکه توزیع آب و نصب ۳۰۰ فقره انشعاب آب در روستای کوشک بیدک، ظفرآباد و دهک به شماره ۲۰۰۵۰۰۱۰۳۲۰۰۰۰۰۸ مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۲ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکتها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ می‌باشد.

موضوع: عملیات ۱۴۰۰۰ متر لوله گذاری شبکه توزیع آب و نصب ۳۰۰ فقره انشعاب آب در روستای کوشک بیدک، ظفرآباد و دهک

۱- محل اجرا : شیراز- روستای کوشک بیدک، ظفرآباد و دهک

۲- مدت اجرا : ۱۲ (دوازده) ماه شمسی.

۳- محل اخذ اسناد مناقصه و عودت مدارک و مستندات تکمیل شده: سامانه ستاد (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت)

۴- برآورد اولیه: ۱۴۰،۲۴۲،۶۳۵،۳۴۹ ریال

۵- تاریخ شروع فروش اسناد مناقصه: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد

۶- تاریخ نهائی فروش اسناد مناقصه: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد

۷- تاریخ نهائی عودت اسناد مناقصه تکمیل شده توسط مناقصه‌گر: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد

۸- تاریخ بازگشایی پاکت‌ها: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد، محل برگزاری سالن مناقصات

۹- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای الف:
آدرس شیراز- بلوار آیت‌ا... ربانی – بالاتر از کوچه ۱۷ - تلفن: ۸-۲۲۸۱۱۵۶-۰۷۱۳ (دبیرخانه شرکت)

۱۰- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس:۰۲۱-۴۱۹۳۴ دفتر ثبت نام:۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه(**www.setadiran.ir**) بخش "ثبت نام/پروفایل تأمین کننده/مناقصه گر" موجود است.

۱۱- به مدارکی که فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و مدارکی که بعد از انقضاء مدت مقرر در این آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱۲- مناقصه به صورت یک مرحله‌ای با ارزیابی‌کیفی (فشرده) برگزار واعتبار آن از محل اعتبارطرح‌های تملک دارایی‌های سرمایه‌ای (عمرانی) می‌باشد. پرداخت از طریق منابع نقدی،اسناد خزانه اسلامی و اوراق مالی اسلامی از جمله اوراق مرابحه صورت میگیرد.

۱۳- قیمت اسناد مناقصه: مطابق سامانه ستاد

۱۴- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : ۷ ۰۱۳ ۰۰۰ ۰۰۰ ریال (هفت میلیارد و سیزده میلیون ریال) می‌باشد که می‌بایستی بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد به حساب سیبا شماره ۴۰۰۱۱۱۴۳۰۷۱۴۴۸۳۲ بانک مرکزی بنام حساب تمرکز وجوه سپرده نزد خزانه شرکت آب و فاضلاب شیراز مطابق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۹/۲۲ و شرایط ذکر شده در سامانه ستاد ارائه گردد.

۱۵-دستگاه نظارت: مجری طرح های بهره برداری و توسعه شبکه های آب در بخش روستاهای الحاقی

۱۶-اعتبار پیشنهادها: سه ماه و قابل تمدید به مدت سه ماه دیگر

۱۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد درج شده است.

۱۸ – این آگهی در سامانه ستاد منتشر می‌شود.

*وب سایت جهت اطلاعات بیشتر آگهی مناقصه **www.setadiran.ir , http.//nww.ir , www.abfa-shiraz.com , http://iets.mporg.ir** می‌باشد.

شرکتها و پیمانکارانی که دارای رتبه‌بندی سازمان برنامه‌و بودجه کشور در پایه ۵ یا بالاتر رشته آب بوده و مایل به شرکت در مناقصه میباشند میتوانند با اعلام آمادگی کتبی نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

با توجه به ابلاغیه سازمان صنعت،معدن و تجارت به شماره ۴۱/۳۳۳۴۵ مورخ ۹۳/۱۰/۳۰ در خصوص الزام بکارگیری سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) ، مناقصات مربوط به معاملات با اعتبار منابع عمرانی، معاملات مندرج در آیین‌نامه فعالیت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت، منحصرا در بستر سامانه ستاد انجام خواهد پذیرفت. لذا ضروری است، در سامانه ستاد به آدرس **www.setadiran.ir** نیز عضویت داشته و پیشنهاد خود را از طریق این سامانه اعلام نمایند.

شرکت آب و فاضلاب شیراز

۱۲۶۳