

سبک زندگی

واقعاً باید روزانه «۱۰ هزار قدم» راه برویم؟

راه رفتن تندتر و پیوسته معمولاً اثر بیشتری نسبت به قدم‌های پراکنده روزانه دارد. برخی روانشناسان هشدار می‌دهند وابستگی افراطی به ساعت‌های هوشمند و قدم‌شمارها گاهی می‌تواند اضطراب ایجاد کند و ورزش را از یک فعالیت سالم به یک فشار روانی تبدیل کند. به گزارش خبرنگاران، سال‌هاست عدد «۱۰ هزار قدم در روز» به‌عنوان معیار طلایی سلامتی شناخته می‌شود. ساعت‌های هوشمند و اپلیکیشن‌های تناسب‌اندام هم مدام ما را تشویق می‌کنند که به این عدد برسیم. اما آیا واقعاً بدن انسان دقیقاً به ۱۰ هزار قدم نیاز دارد؟ پژوهش‌های جدید می‌گویند ماجرا پیچیده‌تر از یک عدد ثابت است.

۱۰ هزار قدم از کجا آمد؟

جالب است بدانیم این عدد در اصل از یک کمپین تبلیغاتی در ژاپن در دهه ۱۹۶۰ آمده بود، نه یک کشف علمی. بعدها این عدد به‌تدریج به استاندارد عمومی فعالیت روزانه تبدیل شد.

تحقیقات جدید چه می‌گویند؟

مطالعات اخیر نشان داده‌اند حتی کمتر از ۱۰ هزار قدم هم می‌تواند فواید قابل‌توجهی داشته باشد. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند حدود ۶ تا ۸ هزار قدم در روز می‌تواند خطر مرگ زودرس و بیماری قلبی را کاهش دهد. برای افراد مسن، حتی اعداد پایین‌تر هم مفید گزارش شده‌اند.

متخصصان می‌گویند اصل ماجرا «تحرك منظم» است، نه رسیدن وسواس‌گونه به یک عدد خاص. افزایش تدریجی فعالیت روزانه می‌تواند سلامت قلب را بهتر کند، خلق‌وخو را بهبود دهد و قند خون را تنظیم کند.

گام‌های باکیفیت بردارید

راه رفتن تندتر و پیوسته معمولاً اثر بیشتری نسبت به قدم‌های پراکنده روزانه دارد. برخی روانشناسان هشدار می‌دهند وابستگی افراطی به ساعت‌های هوشمند و قدم‌شمارها گاهی می‌تواند اضطراب ایجاد کند و ورزش را از یک فعالیت سالم به یک فشار روانی تبدیل کند.

۱۰ هزار قدم برداشتن، یک قانون علمی مطلق نیست، اما تحرك روزانه همچنان یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت است. حتی افزایش ساده فعالیت روزانه می‌تواند اثرات بزرگی روی قلب، مغز و طول عمر داشته باشد.

نوبت اول

آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای خرید خدمات تخصصی از بخش غیر دولتی

جهت مرکز مشاوره تلفنی ۱۴۸۰

اداره کل بهزیستی استان کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد با استناد به اجرای ماده ۲۲ قانون مدیریت خدمات کشوری و آئین نامه اجرایی آن بکار گیری نیروی انسانی به صورت خرید خدمات تخصصی (مشاوره ای و روانشناختی مرتبط با مرکز مشاوره تلفنی ۱۴۸۰) از بخش غیر دولتی خود را از طریق مناقصه عمومی در بستر سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به پیمانکاران واجد شرایط به آدرس الکترونیکی <https://setadiran.ir> واگذار نماید.

۱-مبلغ برآورد هزینه :

مبلغ ۳۷/۱۷۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال که از محل اعتبارات ابلاغی تامین می گردد و مکان اجرا مطابق شرایط و ضوابط و دستورالعمل در تمامی شهرستان های استان می باشد.

۲-مدت پیمان:

۱۴۰۵/۰۳/۰۱ لغایت ۱۴۰۶/۰۲/۳۱ به مدت ۱۲ ماه شمسی مطابق با عقد قرار داد قانونی.

۳-تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:

ارائه اصل ضمانت نامه بانکی معتبر به مبلغ ۱/۸۵۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال که می بایست در سامانه الکترونیکی دولت بارگذاری و اصل آن بصورت فیزیکی از ساعت ۷ صبح لغایت ۱۳ عصر تحویل دفتر حراست اداره کل بهزیستی استان گردد.

۴-زمان دریافت اسناد مناقصه:

از تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۵ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۲۸ در بستر سامانه به مدت چهار روز کاری

۵- زمان بارگذاری،اصلاح و ارسال پیشنهادات واسناد در بستر سامانه:

از تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۱ مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۱۴ به مدت ۱۰ روز کاری

۶-زمان تشکیل کمیسیون مناقصه و بازگشایی پاکات روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۵

۷-هزینه درج دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

روابط عمومی اداره کل بهزیستی - استان کهگیلویه و بویراحمد

نوبت اول

آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای خرید خدمات تخصصی از بخش غیر دولتی

جهت مراکز اورژانس اجتماعی

اداره کل بهزیستی استان کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد با استناد به اجرای ماده ۲۲ قانون مدیریت خدمات کشوری و آئین نامه اجرایی آن بکار گیری نیروی انسانی به صورت خرید خدمات تخصصی (مددکاری، روانشناسی، مشاوره، مراقبتی و سایر خدمات مرتبط با اورژانس اجتماعی) از بخش غیر دولتی خود را از طریق مناقصه عمومی در بستر سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به پیمانکاران واجد شرایط به آدرس الکترونیکی <https://setadiran.ir> واگذار نماید.

۱-مبلغ برآورد هزینه :

مبلغ ۳۵۵/۸۵۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال که از محل اعتبارات ابلاغی تامین می گردد و مکان اجرا مطابق شرایط و ضوابط و دستورالعمل در تمامی شهرستان های استان می باشد.

۲-مدت پیمان:

۱۴۰۵/۰۳/۰۱ لغایت ۱۴۰۶/۰۲/۳۱ به مدت ۱۲ ماه شمسی مطابق با عقد قرار داد قانونی.

۳-تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:

ارائه اصل ضمانت نامه بانکی معتبر به مبلغ ۱۷/۷۹۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال که می بایست در سامانه الکترونیکی دولت بارگذاری و اصل آن بصورت فیزیکی از ساعت ۷ صبح لغایت ۱۳ عصر تحویل دفتر حراست اداره کل بهزیستی استان گردد.

۴-زمان دریافت اسناد مناقصه:

از تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۵ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۲۸ در بستر سامانه به مدت چهار روز کاری

۵- زمان بارگذاری،اصلاح و ارسال پیشنهادات واسناد در بستر سامانه:

از تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۱ مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۱۴ به مدت ۱۰ روز کاری

۶-زمان تشکیل کمیسیون مناقصه و بازگشایی پاکات روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۵

۷-هزینه درج دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

روابط عمومی اداره کل بهزیستی - استان کهگیلویه و بویراحمد

((آگهی دعوت))

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت بام شهر هفتم (سهامی خاص) بشماره ثبت: ۱۵۲۹۰۸ دعوت می شود راس ساعت ۱۰ روز ۱۴۰۵/۰۴/۰۶ جهت شرکت درجلسه مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده که در محل دفتر مرکزی شرکت تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده :

- انتخاب اعضای هیئت مدیره
- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل
- بحث و بررسی و اخذ تصمیم در خصوص انتصاب و انتخاب مدیرعامل یا حفظ سمت ، بسمت رئیس هیئت مدیره شرکت
- اخذ هر گونه تصمیمی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده باشد .

هیئت مدیره شرکت

وبترین

«فریم فریم ابری» به بازار نشر رسید

تازه ترین مجموعه داستان عماد عبادی با عنوان «فریم فریم ابری» توسط انتشارات نظام الملک منتشر شد. به گزارش خبرگزاری مهر، این کتاب پنجمین مجموعه داستان کوتاه عماد عبادی است که نویسنده در آن از زاویه دیدی منحصر به فرد به مفاهیمی چون عشق، وفاداری، تنهایی، ظلم و تعدی، تقدیرگرایی و ملال و مرگ نگاه ویژه و متمایزی داشته است. رویکرد اغلب داستان‌های این نویسنده آمیخته‌ای از گذشته و حال، تقابل سنت و مدرنیته و جهان ماوراء ذهن است. وقایع تاریخی، خاطرات، جهان اسطوره و افسانه بن مایه‌های داستان‌های عبادی را می‌سازند. از کرانه‌های باختری تا عمارت یغمایی‌ها، اصفهان اصفهان، آدم‌های مانده روی دستم، باغ نارون، روماکو، من مشغول مردن بودم، سایه گستر از جمله داستان‌های این مجموعه هستند. پیشتر، از عماد عبادی مجموعه داستان‌های «گور گم»، «خون طاووس» و «رمان «باران تند می‌بارد» توسط انتشارات نظام الملک به چاپ رسیده که دو عنوان داستان‌های کوتاه او به مرحله نهایی جایزه ملی جلال راه پیدا کردند. کتاب «فریم فریم ابری» شامل ۱۴ داستان کوتاه در ۲۶۶ صفحه و با قیمت ۵۸۵۰۰۰ تومان به بازار نشر عرضه شده است.

درمانگاه خیریه عمومی و تخصصی پردیس
مجری طرح: انجمن ام اس ایران

با همت شما خیرین محترم در حال احداث می‌باشد

نیازمند همیاری شما هستیم

۶۰۳۷-۹۹۱۸-۹۹۵۴-۸۹۱۵

۱۷۶۵-۰۹-۷۱۶۵-۶۷۹۳-۰۵۲۱-۰۵۵۵۰-۰۱۷۰-۱۷۶۵

- اورژانس
- تصویربرداری
- آزمایشگاه
- انکاردمانی
- توانبخشی ذهنی
- درمانگاه تخصصی
- سی تی اسکن
- فیزیوتراپی
- دندانپزشکی
- روانشناسی
- توانبخشی شناختی
- OPG
- اتاق عمل
- توانبخشی
- گفتار درمانی
- روانشناسی

شهر جدید پردیس- فاز ۱۱- محله ۵- ناحیه ۳

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای
« شماره ۰۷۴ / ۱ - ۱۴۰۴ » - نوبت اول

شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان

شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای ، نسبت به " خرید کلید قدرت و سکسیونر های مورد نیاز" اقدام نماید.

لذا از متقاضیان شرکت در این مناقصه دعوت بعمل می آید، جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۵ لغایت ۱۴۰۵/۰۴/۰۲ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به واریز مبلغ ۵۰,۰۰۰ ریال بصورت الکترونیکی به شماره حساب ۰۲۵۱۸۷۲۵۱۰۳۱۰۴۰۱۱۰۴۰۰ بنام تمرکز وجوه درآمد حق انشعاب و سایر درآمدهای شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان اقدام و یک نسخه از اسناد مناقصه را دریافت نمایند. با توجه به اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار می گردد، لازم است در صورت عدم عضویت قبلی شرکتها در سامانه فوق مراحل ثبت نام در سایت مذکور انجام و نسبت به دریافت گواهی امضا الکترونیکی اقدام نمایند. شرکت کنندگان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۳۳۱۳۸۶۱ - ۳۳۳۱۳۷۷۶ - ۰۷۶ داخلی ۲۰۷۹ و در خصوص سامانه با داخلی ۳۰۰۰ تماس حاصل فرمایند. ثبت شماره تلفن، فکس و ایمیل از سوی شرکت کنندگان در سامانه الزامی می باشد. ضمناً خریداران اسناد بایستی فیزیک پاکت "الف" خود را در روز برگزاری مناقصه به دبیرخانه این شرکت ارائه نمایند.

الزامات (شرط ورود به مناقصه):

- تولید کنندگان معتبر داخلی مورد تایید توانیر با رعایت الزامات فنی و کیفی و ارائه گواهینامه انطباق با استانداردهای ساخت، بهره برداری، مدیریت (مانند تایپ تست و آزمایش های نمونه) مجاز به شرکت در این مناقصه می باشند.
- دارا بودن ظرفیت تولید آزاد.
- ارائه گارانتی حداقل دو(۲) ساله و خدمات پس از فروش ده (۱۰) ساله

توضیحات:

- مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار ۸/۸۹۸/۳۰۰/۰۰۰ ریال ، به صورت ضمانتنامه معتبربانکی و یا واریز نقدی.
- پیش پرداخت: طبق آیین نامه تضمین معاملات دولتی و در قبال ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل پرداخت خواهد بود.
- مدت انجام پروژه : ۴ ماه شمسی
- مشاور پروژه : شرکت قدس نیرو - شرکت های متقاضی می توانند در خصوص سوالات فنی خود با شماره آقای مهندس عرب تماس ۰۹۱۲۶۰۵۵۳۳۰ حاصل فرمایند.
- دستگاه نظارت: معاونت طرح و توسعه شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان می باشد و شرکت های متقاضی می توانند در خصوص سوالات فنی با شماره همراه ۰۹۱۷۰۳۳۰۳۲۷ آقای مهندس حاج حسینی تماس حاصل فرمایند.
- حداکثر مهلت بارگذاری و تحویل اسناد: بارگذاری محتویات پاکات الف/ب/ج و ارائه پاکت الف (ضمانتنامه شرکت در فرایند ارجاع کار به دبیرخانه این شرکت) تا ساعت ۸ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵ /۰۴ /۱۶ و زمان بازگشایی پاکات ساعت ۹ صبح همان روز در دفتر امور تدارکات و قراردادهای این شرکت می باشد.
- به پیشنهادات مشروط، مهمم، مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر به دبیرخانه این شرکت ارسال گردد مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- آگهی ما در سایت سامانه (www.setadiran.ir)بخش "ثبت نام/پروفاایل تامین کننده/مناقصه گر" قابل مشاهده می باشد.

شناسه : ۲۲۰۵۲۱۲

روابط عمومی شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان