

ماهی را هروقت از آب بگیرید تازه است

توجه به آمارها و مشاهدات متعدد پزشکی شان دهنده آن است که افزایش عارضه جاقی، استفاده بیش از حد از غذاهای غلظت‌پایدار و پیش‌گرفتن عادات نامناسب زندگی موجب بروز عوارض بیماری‌ها و نارسایی‌ها در کودکان در این مورد بوده و در صدر لیست ازدست‌دادن جان هزاران نفر از آنها هستند. این گروه زیادی از افراد به اثرات مفید ورزش بر سلامتی آگاهی کاملی داشته و انجام آن را جزء لاینفکی از عادت‌های زندگی خودشان می‌دانند. اما گروهای دیگر نیز به صورت نامنظم و سعاتی برآکنده در هفته به آن می‌پردازند. در حالی که حتی با اجرای چند حرکت ساده در ساعات محدودی از روز امکان بروز خیلی از بیماری‌ها و سرفاه‌ها در اوایل زندگی کاهش می‌یابد.

اگرچه خیل عظیمی از نوجوانان کم‌سن و سال و تعداد اندکی از افراد میانسال و رای توجه به حفظ سلامت جسم و روان با انجام فعالیت‌های ورزشی صرفاً به هدف یاسخ‌گویی به خواسته حس زیبایی طلبی و تناسب اندام به انجام هر تمرین درست یا نادرستی می‌پردازند.

اما به قول معروف: «ماهی را هر وقت از آب بگیري تازه است» یعنی هیچگاه برای شروع کردن به ورزش دیر نیست. با تنظیم یک برنامه ساده ورزشی در زندگی روزانه در هرس و شرایطی که باشید، نه تنها امکان ارتقای کیفیت زندگی‌تان نسبت به قبل را باز می‌یابید بلکه پس از گذشت مدت زمانی شما قادر به تغییر در کیفیت عملکرد ورزشی خود نیز خواهید بود. البته ثمرات ورزش همیشه در پیگیری بیماری‌ها خواهد نمود، بلکه با استفاده از این روش‌ها می‌توان به سبک جدیدی برای زندگی، قالب فرهنگی رایج در جامعه و ارتقاء در توسعه اخلاق مدرنی در اجتماع تبدیل کرد.



طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۵۸۴

جدول عادی

افشا: (۱) همه جزئیات اجرایی یک اثر سینمایی را در روند تولید ثبت می‌کند. سینما بدون داناه (۲) - حقه - حاصل اثر بدنی عامل - (۳) اب - از نامهای قرآن - (۴) خواربار - فروش - نسخه تدوین نشده فیلم (۵) - روحانی ورزشی - دارای طول زمانی - رفته هدهده (۶) - روکرد - سوزاندنی - نشانه جمع (۷) - تشر و شیرین - قسمتی - از زمین اسب - جمع (۸) - غلظت - استکار - مرطوب (۹) ابوالشیر - لفظ - ترکی کرم سبب - کلمه پرشی (۱۰) - شعله آتش - نیزگرم - (۱۱) شهر پیا (۱۲) - نازج ایران - عالم و هم - خیال - افزونی برنج - پس از پخته شدن (۱۳) - تنها - روغن صنعتی - الیگ فوتبال اسپانیا (۱۴) - مقابل آمدن - الهی عشق در اساطیر یونان - صفات داخلی (روانما (۱۵) - نوعی خلکشی - خونخوار - نقاط بسیاری ریز شکل دهنده تصویر چایی (۱۶) - یکدیگر ساییده شده - بی‌نامه بی عرضه (۱۷) - هفتامری روز هفته - الیومی باو از اجزای اجزای

دیوروز (عرب) دختر کارتونی که با پدر بزرگش به نیال مادرش بود- یوریمند- غمزه (۳)
سجانی- جانور تک سلولی- از ابزار
تجربیه دوربین (کاسی) - از مام‌ها
حضرت فاطمه (س)- نوعی نان حمیم-
صحنه نمایش (۵) آغاز روز- مسافر
سرزمین عجایب- مدال سوم (۶) سخن
بی معنی- سواراوتر- دومین مهره گردن (۷)
بوی رطوبت- الکال چوب- محوطه
ورزشی سرپوشیده (۸) شکوه و جلال-
پارچه بریده شده به اندازه دوخت لباس-
(آستانه ۹) شهری در آذربایجان غربی-

حل جدول عادی ۶۵۸۳

۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
و	ق	ت	ث	ج	ب	ا	ک	خ	ع	ز	ا	ع	ب	ا	۱
د	ن	م	ا	ف	و	ک	ا	ر	ب	ا	ز	ا	م	د	۲
ا	ی	ل	ی	ع	ی	ا	ع	ی	ا	م	ا	ی	ل	ی	۳
ب	ن	م	و	د	م	ک	ن	و	ن	و	ن	و	ن	و	۴
د	ق	ت	ث	ج	ب	ا	ک	خ	ع	ز	ا	ع	ب	ا	۵
ی	ل	ی	ع	ی	ا	ع	ی	ا	م	ا	ی	ل	ی	ع	۶
ا	ی	ل	ی	ع	ی	ا	ع	ی	ا	م	ا	ی	ل	ی	۷
ب	ن	م	و	د	م	ک	ن	و	ن	و	ن	و	ن	و	۸
د	ق	ت	ث	ج	ب	ا	ک	خ	ع	ز	ا	ع	ب	ا	۹
ی	ل	ی	ع	ی	ا	ع	ی	ا	م	ا	ی	ل	ی	ع	۱۰
ب	ن	م	و	د	م	ک	ن	و	ن	و	ن	و	ن	و	۱۱
د	ق	ت	ث	ج	ب	ا	ک	خ	ع	ز	ا	ع	ب	ا	۱۲
ی	ل	ی	ع	ی	ا	ع	ی	ا	م	ا	ی	ل	ی	ع	۱۳
ب	ن	م	و	د	م	ک	ن	و	ن	و	ن	و	ن	و	۱۴
د	ق	ت	ث	ج	ب	ا	ک	خ	ع	ز	ا	ع	ب	ا	۱۵

عمل جدول وی

[illegible]

فرمان اوتومیل (۱۰)
حقیقی و واقعی (۱۱)
از پرداخت پول
تندار - رهبر قوم
حساب و شمار -
از نقاشی روی
از سلسله های
دقادور.

از ادموند اسپنسر انگلیسی - کانون (۱۲)
هیچ وجه - در توضیح کلام به کار می رود -
پرهیزگاری (۱۴) از ماهیان دریای خزر - تیر
پیکندار - امیدوار کردن (۱۵) لوله سیمانی
برای انتقال فاضلاب - بی نظیر - (۱۶) راه ده
شب روستایی - شکی هندسی (۱۷) سست (۱۸)
سهل اناری - کاشی میکرب طاعون -
نوعی انار (حجیم) - سازگاری - مجسمه ای

همایون (۱۲) دایی شیرازی - سکه زر دوره
هخامنشی - دستبند زانانه (۱۳) توزیع -
منشین - خاوری در دستگاه شور (۱۴) تخم
ماهی - خفگی - نگفتنی (۱۵) هم عقیده -
خواب مغناطیسی.

عمودی: (۱) شکمو - بزرگ ترین پرندۀ
جهان - نوعی شیرینی (۲) بخیل -
روشن ترین قسمت مری خورشید -
دی اکسید کربن منجمد (۳) ایوان
عرب - قهوه ی تر (۴) طباح (۵) بلدرچین -
مختصر و کوتاه - برگزیده (۶) اجرامد -
پدر - رواج دهنده (۷) دارای جنبه تظاهر -

قطعی برای کتاب - گودال (۷) کلیدی در
موسیقی - شیطان - مه‌سایه کشنده
موتور (دوره) - هشتاد و نه آریایان
شرقی - پیشواز لشکر - کین سیاوش را
گرفت (۹) شرمقی - فیلمی ساخته داریوش
مهرجویی - رفتن (آخر) - صندلی سوارکاری -
بنیانگذار و مکتب و انشعابی تحلیلی -
اصلاحی در ورزش بوکس (۱۱) انجمن
المللی حمل و نقل هواپیما - غذایی از
گوشت ران گوساله - دیوخت (۱۲) خون -
پارسی دیرنشین - بنوعی زنگ سنگ
هشتاد و پنجمین سوره - تخم کتان -
همیشگی (۱۴) ناخوشایند بودن - نام
سیاق کرمان - مزه خوشایند ناله و زاری -
فرسوده - حمله.

ننین مختلف نیاز به موختن و پیروی از یک سری قواعد دارند. البته همه استفاده از روش‌های تنبیهی برای آنها لازم به نظر می‌رسد. آنچه صیه نمی‌شود تنبیه فیزیکی است، چرا که تبعات منفی زیادی دارد. مثلاً اگر چه راه‌هایی برای تنبیه فرزندان وجود دارد؛ یکی این روش‌ها سلب برخی امتیازات از فرزند خطاکار است. اما برای مدت محدودی می‌توان برای این کار محروم کرد. این سلب امتیاز می‌تواند روشی کارساز را از این کار محروم کند. این سلب امتیاز می‌تواند روشی کارساز

۱۵ دقیقه در هفته به مدت پنج روز فعال، ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان در بلندمدت را کاهش می دهد.

تفاوت سبک فکری امروز و دیروز

طبق گفته‌های عباسیان در زمان‌های گذشته داشتن یک شغل در ساعتی معین بین ساعات ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر در کنار یک زندگی عادی و راحت، به معنای موفقیت بود. اما امروزه چنین شرایط کاری در اداره یا شرکت، موفقیت به شمار

نمی‌آید. به نظر برخی جوانان امروزی، موفقیت بسیاری از افراد تنها بایک

در ورزش های حرفه ای و سنگین هستند، این است که فعالیت هوازی با شدت متوسط مانند پیاده روی سریع، غالباً همگانی بوده و فعالیتی بی خطر است.»

اثاثیر فعالیت‌های ورزشی بر سلامت ذهن را نیز نباید انکار کرد. به گونه‌ای که مزایای فعالیت بدنی بر سلامت مغز بلافاصله پس از یک جلسه تمرین متوسط تا شدید مشخص می‌شود. همان‌گونه اما رها شاعرانگه بهبود تفکر یا اضطراب برای کودکان در سنین شش تا ۱۲ سال و نوجوانان که در برنامه‌های ورزشی شرکت می‌کنند، به‌طور قابل توجهی کاهش یافته‌اند. این موضوع نیاز به پژوهش‌های بیشتری دارد. از این رو فعالیت بدنی منظم می‌تواند به حفظ مزایای یادگیری و قضاوت با افزایش سن کمک کند. خطر افسردگی و اضطراب را کاهش داده و باعث بهبود خواب روزانه شود. وی تأکید می‌کند انجام ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی در روز، به عبارتی

چگونه سلامت با ورزش تضمین می‌شود

شهریار عباسیان، دکترای علوم ورزشی و دانش‌آگاه رازی، در مصاحبه خود با روزنامه جام جم از اهمیت بسزای ورزش در زندگی‌های می‌گوید. او ورزش را یکی از عوامل مهم در رسیدن به وزن متناسب برای حفظ سلامت می‌داند. به گونه‌ای که هم افراد با وزن بالا و هم افراد کم‌بود وزن با صرف وقت خود در ورزش روزانه متناسب با فیزیک بدن و شرایط خاص خود می‌توانند بدنی مناسب طبق استانداردهای دست یابند.

و تصریح می‌کند: «خبر خوب برای افرادی که بعضاً نگران آسیب دیدن

مات سلبی اثربخش
تواند اثرات تربیتی
به منتظر بروز خطاها
مرگه کار شایسته‌ای
ن‌تجمید کنیم. این
مثبت ترغیب شود و

پیچ‌پرفروش، تبلیغات در فضای مجازی یا داشتن شغلی آزاد و پردرآمد
مقدور و محقق می‌شود.

این کارشناس با تأکید بر شکاف بین نسل‌ها و تغییر طرز تفکر جوانان به‌ویژه جوانان دو دهه اخیر تا به امروز و در مقایسه‌ای با نسل‌های پیشین می‌افزاید: «نسل‌های قدیمی‌تر برای داشتن خانه، ماشین و دیگر مسائل مادی بیشتر خانواده و وام‌بستان‌نمایان اولیه زندگی و آینده فرزندان کار می‌کردند، درحالی‌که افراد نسل جدید به‌جای پول، خوشبختی و به‌جای مسائل مادی، تجربه را انتخاب می‌کنند که البته این تجربه و خوشبختی تنها با داشتن امتیازات مادی از جمله خانواده، کار، خودرو و تفریح‌کردن برای این‌شان ممکن می‌گردد».

ما بر مشقت‌های تحمیل شده بر نسل‌های پیشین مان بوده‌است. وی تصریح می‌کند: «این شرایط برای برخی از افراد صادق است اما برخی دیگر کاملاً از آن طرف بام استفاده‌اند و هدف‌شان به افزایش سرمایه به شدت بالاست. به همین منظور هم تمام اوقات روز را به کار و فعالیت می‌پردازند تا جایی که بخشی از روزنرسگی جسمی‌شان، نتیجه به خانواده و حفظ سلامتی جسمی و روانی‌شان را نیز بیاک به بار فراموشی می‌سپارند.» اگرچه فعالیت روزمره بر وجهت کسب روزی برای امرار معاش خوب است، اما اهمیت دادن به سلامت جسم و روان خود شخص نیز از واجب‌واجبات به حساب می‌آید.

عباسیان در سراسر باره می‌افزاید: «کوشش برای یک خودسازی سالم در دو بُعد جسمی و روحی از ملزومات ساختن یک جامعه شاداب و پویا در آینده‌است.»

ایجاد سبک جدید زندگی با ورزش

این پزشک با بررسی تمام جوانب و فاکتورهای مهم برای تشکیل یک زندگی سالم در شرایط کنونی جامعه مدرن می‌گوید: «زندگی سالم تنها با ورزش کردن به دست نمی‌آید اما می‌توان گفت که یک سبک زندگی سالم نیز بدون ورزش کردن غیرقابل دستیابی است. شما برای داشتن یک زندگی سالم باید نکات زیادی را مثل داشتن رژیم غذایی سالم، تنظیم خواب، پرهیز از مصرف دخانیات، پرهیز از مصرف الکل، مراقبت از سلامت روان و داشتن فعالیت‌های فیزیکی کافی به اتفاق در کنار یکدیگر رعایت کنید.» با توجه به مباحث مطرح شده از سوی این کارشناس می‌توان دریافت ورزش و سلامت و به اصطلاح مستقیم‌ترین دارو در ساختن یک زندگی سالم بدون ورزش کردن در کنار کار مکملش نمی‌تواند به ایجاد یک سبک زندگی سالم مبدل شود.



FALAT
PARASOL ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلا

آگهی مناقصه عمومی

دو مرحله‌ای

نوبت اول

- 1 نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلا
به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دامن، خیابان شفق
کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان تولید، طبقه ۱
- 2 موضوع: مناقصه تأمین ورق جهت ساخت اسلیر خط
خوراک و کریدرور مخازن - Bulk Material (Plate) مربوط به پروژه
پتروپالایشگاه مهر خلیج فارس
- 3 زمان و مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۱- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل
Tenderaffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل
حتماً موضوع و پروژه ذکر گردد).
- 4 هزینه خرید اسناد معادل ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به
شماره حساب ۴۴۰۰۰۵۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمان کد ۱۸۰۳۳۸۰
به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل
دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
- 5 محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه:
شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت
امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
- 6 ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
- 7 هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.



فلات
FARADAY ENERGY FLAT
شرکت فرادست انرژی فلات

آگهی مناقصه عمومی

دو مرحله‌ای نوبت اول

- ۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار:** شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: کارگاه خوزستان (جاده اهواز- خرمشهر، قبل از پادگان حمید به سمت منطقه جعفر، وروبروی روستای جعفر نائی، کارخانه گاز و گاز مایع غرب کارون، شرکت فرادست انرژی فلات، کدپستی ۶۴۴۵۱۶۴۱۹)
- ۲ موضوع:** مناقصه اجرای عملیات عایق سرد و گرم با پیپینگ بونیت‌های ۴۶۰، ۵۰۰، ۷۰۰، ۷۵۰، ۷۶۰، مربوط به پروژه NGL3200
- ۳ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:**

۱-۳ محضریان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل Tenderaffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد).

- ۴-۳ مهلت دریافت اسناد مناقصه ۵:** و بعد از چاپ آگهی نوبت دوم می‌باشد.
- ۵ هزینه خرید اسناد معادل ۴,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۲۴۴۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.**
- ۶ محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه:**

شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به مدیریت حقوقی و قراردادهای کارگاه (مقبر) تحویل نمایند.

- ۷ ارائه تضمین جهت شرکت در مناقصه الزامی است.**
- ۸ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.**
- ۹ هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.**



آگهی مناقصات عمومی

یک مهره ای

با اذیابی کیفی

تامین کنندگان / پیمانکاران



شرکت ایران خودرو و خراسان در نظر دارد موارد اشاره شده در جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی در قالب ۲ مناقصه به صورت مجزا، از تامین کنندگان / پیمانکاران واجد شرایط خریداری / واگذار نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره مناقصه	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	خرید ۵ اتیم انواع سنباده دیسکی و پشت ترکی در سایزهای مختلف	۳۳۹۰	۳,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	شناسایی و عقد قرارداد با پیمانکار ذیصلاح دفع پسماندهای ویژه	۳۳۹۱	۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰

متقاضیان می توانند جهت دریافت تکمیل و تحویل اسناد مناقصه (یک یا ۲) مراجعه از تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۹ لغایت ۱۴۰۲/۸/۱۳ به شرح ذیل اقدام نمایند.

نحوه در یافت اسناد مناقصه: به صورت حضوری از واحد بازرگانی ایران خودرو خراسان / روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۷ با ظرفیت سایت اینترنتی www.ikko.ir و یا نامبار با شماره تلفن (۰۵۱-۲۳۵۶۳۵۰۰) (۰۵۱-۲۳۵۶۳۵۰۱) داخلی (۴۰۲۱).

محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه: شرکت ایران خودرو خراسان، کیلومتر ۱۵ جاده مشهد-نیشابور، دبیرخانه کمیسیون معاملات / روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۷ ساعت ۰۴:۲۰ تا ۰۸:۱۷ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۸/۱۷ صبح می باشد.

شرکت ایران خودرو و خراسان در رد یک کلیه پیشنهادات واصله مختار است (هزینه تدرج کلی نوبت آگهی روزنامه بر عهده برندگان مناقصه است).

ا. طاعتی ا. مهر



پگاه

آگهی مناقصه عمومی

دو مرحله‌ای

شرکت شیر باستوریزه پگاه تهران در نظر دارد نسبت به
انتخاب پیمانکار تامین نیروی انسانی به شرح ذیل از طریق
مناقصه عمومی اقدام نماید.

ردیف	شماره	موضوع	نویت
۱	۴۰۲-ا-۱۰۵	انتخاب پیمانکار تامین نیروی انسانی	مناقصه
		سوم	

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:

کیلومتر ۴ جاده قدیم کرج شرکت شیر باستوریزه پگاه تهران- واحد بازرگانی

ب) مهلت دریافت اسناد:

از تاریخ انتشار آگهی ۱۴۰۲/۰۷/۲۹ لغایت ۱۴۰۲/۰۸/۰۳

ج) مهلت تحویل مدارک:

از ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۴ لغایت ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۸

د) زمان بازگشایی پاکات:

۱۴۰۲/۰۸/۰۹

ه) هزینه آگهی به عهده برنده و یا برندگان مناقصه می‌باشد.

و) شرکت در رد قبول کلیه یا هر یک از پیشنهادات مختار است.

◀ شماره تلفن تماس: ۰۲۱۶۲۹۷۵۱۶۴