



گزارش

منوط به ۳۰ دقیقه دویدن، پیاده روی یا استفاده از وسایل ورزشی پارک باشد؛ نتیجه این تمرینات هم به وسیله همین فناوری‌های هوشمند و محبوب کودکان و نوجوانان ثبت شود و والدین در جریان آن قرار بگیرند. به این ترتیب کودک یا نوجوان به نوعی مالیات استفاده از بازی کامپیوتری را به پدر و مادرش پرداخت می‌کند؛ مالیاتی که آینده کودک را به سلامتی و زندگی با کیفیت‌تر گره خواهد زد.

در مورد بزرگ‌ترها هم باید بگوییم حالا که دیگر مثل گذشته‌های نه چندان دور از تلفن‌های ثابت که باعث می‌شد فرد هنگام مکالمه در موقعیت صحیحی قرار بگیرد و گوشی تلفن را در موازات شانه نگه دارد، استفاده نمی‌شود، بهتر است از آینه‌های هوشمند گرفت. به این معنا که فرد با ایستادن مقابل آینه صحبت کردن با تلفن همراه، در جریان الگوهای اشتباه بدن خود قرار بگیرد. بدون شک افرادی که عادت دارند برای آرام صحبت کردن در اماکن عمومی، به سمت جلو خم شوند، یا آینه‌هایی که تلفن را با زاویه ۶۰ درجه خود را به سمت عقب می‌برند گویی که با آسمان صحبت می‌کنند، به کمک همین آینه‌ها بروز آسیب‌های اسکلتی عضلانی بی‌شماری در آینده مصون خواهند ماند.

به گفته این پزشک متخصص، استفاده طولانی مدت از یک عضله موجب آسیب دیدگی آن می‌شود و آنچه که معمولاً در طول روز نزدیک به ۲۰ مرتبه از تلفن همراه استفاده می‌کنیم، بهتر است تا جایی که امکان دارد، حین مکالمه روی صندلی بنشینیم، تلفن همراه را دست کنیم و ستون فقرات را در موقعیت صاف قرار دهیم. همچنین حین انجام کارهای تکراری، عضلات را با به جا کنیم، به این معنی که یک کار تکرار شونده را برای دقایقی تعطیل و سراغ کار دیگری برویم و در حفاصل انجام این کارها، شانه‌ها را مطابق الگوی بدن زمانی که می‌خواهیم بگوییم «به من چه» برای ۱۰ ثانیه بالا نگه داریم و سپس رها کنیم. ارتباط تصویری و استفاده از بلندگویی تلفن هم از دیگر روش‌های مؤثری است که این پزشک متخصص به آن تأکید می‌کند.

کوشه و کنار حیاط خانه‌ها کمتر میله بارفیکس می‌بینیم و حتی برای خرید نان، نرم‌افزارها به میان آمده‌اند، تحرک افراد هم به حد چشمگیری کاهش پیدا کرده است، ولی از آنجا که نمی‌توان انتظار داشت زندگی‌های امروزی تحت تأثیر سرعت فناوری قرار نگیرد، باید با انجام تمرینات ارگونومیک مثل گوشی همراه، تبلت، لپ‌تاپ و تلویزیون کار می‌کنند که هر کدام مشکلات و مسائل خاص خود را به دنبال دارند. تلفن همراه این روزها یار غار همه ما ایرانی‌ها از کودکان تا سالمندان شده بدون آنکه بدانیم به گناه متخصصان بیماری‌های اسکلتی عضلانی کشور، به واسطه استفاده نادرست از همین دستگاه کوچک اما پر از امکانات، طی ۱۰ سال آینده سونامی آسیب‌های گردنی ایران را درمی‌نورد.

جلوی آینه صحبت کنید

این روزها که نسل‌های مختلف کنسول بازی ویدیویی جای بازی‌های گذشته را گرفته‌اند، نوجوانان آموزش داد. حالا که موبایل، تبلت و کامپیوتر به ابزار درس خواندن دانش‌آموزان و دانشجویان تبدیل شده و ساعت‌های طولانی بر صفحه این ابزارهای الکترونیکی خیره می‌شوند، باید بیاوریم به جای خم کردن سر به سمت پایین یا به عقب که موجب فشار آمدن به دیسک‌های بین‌مهره‌ای می‌شود، صفحه را به موازات چشم خود قرار دهند. دکتر آرمان احمدزاده که خم کردن سر به مدت زیاد، استفاده نادرست از تلفن همراه هنگام مکالمه‌های مکرر و طولانی و البته استرس و اضطراب را از دلایل مهم اسپاسم عضله دوزنتهای پشت گردن و عضلات اصلی چرخاننده شانه می‌داند، توصیه می‌کند افراد به جای اینکه مثل نقل و نبات داروهای تسکین‌دهنده و آزادکننده عضلات بخورند، ورزش‌هایی مثل پیوگا انجام دهند و به کمک آینه رفتار بدنشان را اصلاح کنند. این پزشک متخصص در تشریح موارد یادشده می‌گوید: اینکه به فرزندمان بگوییم «وقتی همسن تو بودم، به جای بازی با تبلت، ورزش می‌کردم» به هیچ عنوان باعث تغییر رفتار او نخواهد شد، در مقابل آموزش حرکات اصلاحی و مؤثر و تأکید بر انجام آنها حین استفاده از ابزارهای الکترونیکی بهترین راهکار است. به‌عنوان مثال یک قانون نانوشته در خانواده‌ها برقرار شود که به موجب آن ۲۰ ساعت بازی با پلی‌استیشن

که با هیجان و بدون توجه به اوقات مشغول بازی جنگی call of duty است با قطع شدن اینترنت سریع عصبانی می‌شود. الگوی استفاده از موبایل در همین واکن‌خلوت مصداق مشت نمونه خروار است. به‌طور متوسط هر فرد در طول شبانه‌روز ۳ تا ۶ ساعت با یکی از تکنولوژی‌های الکترونیکی مثل گوشی همراه، تبلت، لپ‌تاپ و تلویزیون کار می‌کنند که هر کدام مشکلات و مسائل خاص خود را به دنبال دارند. تلفن همراه این روزها یار غار همه ما ایرانی‌ها از کودکان تا سالمندان شده بدون آنکه بدانیم به گناه متخصصان بیماری‌های اسکلتی عضلانی کشور، به واسطه استفاده نادرست از همین دستگاه کوچک اما پر از امکانات، طی ۱۰ سال آینده سونامی آسیب‌های گردنی ایران را درمی‌نورد.

شاه‌کلید تحرک

«پیش از پاندمی کرونا، شیوع گردن درد در میان دانش‌آموزان و دانشجویان جهان حدود ۲۷ درصد برآورد شده بود، درحالی‌که با شیوع ویروس کرونا و آغاز کلاس‌های آنلاین، این آمار به ۶۲ درصد افزایش پیدا کرد.» دکتر آرمان احمدزاده روماتولوژیست و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این آمار مهم، با اشاره تلویحی به این واقعیت که سن ابتلا به بیماری‌های اسکلتی عضلانی کاهش پیدا کرده است، از افزایش نگرانی‌ها و عوارض یاد کرد که در آینده نه چندان دور گروه‌های سنی مختلف به آن دچار خواهند شد و ایرانیان هم از آن مستثنی نیستند.

به گفته این پزشک متخصص سبک زندگی جوامع صنعتی در بروز این مشکلات اسکلتی عضلانی بسیار دخیل است چراکه پیش از این، زندگی‌ها با تحرک بیشتری همراه و به همین واسطه عضلات بدن ورزیده‌تر بود. بزرگ‌ترها برای خرید و انجام بسیاری از کارها رفت‌وآمد بیشتری داشتند، راه‌های موبایل‌ها و وسایل نقلیه را با خود می‌بردند، با بارفیکس گرفته تا خرید نان، ساعتی را تحرک داشتند و عضلات بالاتنه آنها بیشتر درگیر می‌شد، اما امروز که کوزه‌ها خالی از سرورصدای بازی بچه‌ها است، بر چهارچوب درها و



تلفن همراه این روزها یار غار همه ما ایرانی‌ها از کودکان تا سالمندان شده بدون آنکه بدانیم به گناه متخصصان بیماری‌های اسکلتی عضلانی کشور، به واسطه استفاده نادرست از همین دستگاه کوچک اما پر از امکانات، طی ۱۰ سال آینده سونامی آسیب‌های گردنی ایران را درمی‌نورد



سجاد مغوری، ایران

سونامی آسیب‌های گردنی تا ۱۰ سال دیگر به ایران می‌رسد

سرت را بالا بگیر!

گزارش

سهیلا نوری خبرنگار

استفاده غیراصولی از تلفن همراه و سایر وسایل الکترونیکی همان هشدار مهم متخصصانی است که پیش از این اعلام کرده بودند سن ابتلا به دردهای گردنی با

این روزها کافی است سری به اماکن عمومی بزنید. جایی مثل مترو تا با واقعیت سونامی آسیب‌های گردنی که تا ۱۰ سال دیگر گریبان بسیاری از مردم را خواهد گرفت، مواجه شوید.

ایستگاه مترو نوبنیاد، ساعت ۹ و نیم صبح دوشنبه. از کودک ۱۰ ساله تا مادرزگی که می‌گوید ۶۵ سال دارد، روی صندلی‌های واگن اول نشسته‌اند. هیچ‌کدام حتی برای چند ثانیه سر

بلند نمی‌کنند و تبلیغات روی دیواره واگن را نمی‌خوانند چه برسد به اینکه کتاب بخوانند یا مجله ورق بزنند. تمام حواس‌شان به صفحه موبایل است. تا جایی که اینترنت باری کند پست‌های

پلند نمی‌کنند و تبلیغات روی دیواره واگن را نمی‌خوانند چه برسد به اینکه کتاب بخوانند یا مجله ورق بزنند. تمام حواس‌شان به صفحه موبایل است. تا جایی که اینترنت باری کند پست‌های

آگهی مزایده عمومی

شماره مزایده ۴۱-۳۱-۱-۰۲-۲۰۳-۱۴۰۳

نوبت دوم

نام دستگاه مزایده‌گر: شرکت سهامی خاص سنگ آهن مرکزی ایران- بافق

موضوع مزایده: فروش مقدار ۱۰۰ هزار تن محصول گندله آهن با عیار Fe=۶۵/۵±%

مبلغ و نوع سپرده شرکت در مزایده: مبلغ ۸۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (هشتاد میلیارد ریال) به‌صورت چک بانکی

زمان فروش اسناد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۹ لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۰۸

زمان تحویل اسناد مزایده: تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۴) روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۹

محل تحویل اسناد مزایده: یزد- میدان امام حسین -

شرکت سهامی خاص سنگ آهن مرکزی ایران- بافق

آگهی فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

توأم با ارزیابی کیفی مناقصه شماره ت م ن /۱۱۴/۴۰۲

و رفاه اجتماعی (به استناد دستورالعمل اجرایی آیین‌نامه ایمنی امور پیمانکاری، اخذ تأییدیه اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی استان خوزستان جهت شرکت‌هایی که مرجع صادرکننده گواهی‌نامه تأیید صلاحیت ایمنی آنها خارج از استان باشد، از سوی مناقصه‌گران الزامی است.)

۱- موضوع مناقصه: پروژه تعویض کابل‌های فیلدباس واحد الفین مجتمع پتروشیمی بندر امام

۲- مدت اجرای موضوع مناقصه: ده /۱۰ ماه تمام شمسی

۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال، می‌باشد.

۴- انواع تضمین‌های معتبر برای شرکت در مناقصه:

۱-۴ ضمانت‌نامه بانکی

۲-۴ واریز وجه به‌حساب اعلام شده در اسناد مناقصه

۵- مهلت توزیع اسناد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۳ لغایت ساعت ۲۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۹

۶- مهلت تحویل اسناد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۳ لغایت ساعت ۲۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۹

۷- مهلت توزیع اسناد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۳ لغایت ساعت ۲۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۹

۸- مهلت و تاریخ جلسه گشایش پاکت پیشنهادی: آدرس فوق‌الذکر - سالن گفتار انس ساختمان مرکزی، متعاقباً توسط کمیسیون معاملات اطلاع‌رسانی خواهد شد.

تذکره: ارائه کپی مصدق قراردادهای مشابه انجام شده و مفاسدحساب‌های ذریعه که در یکی از مراجع ذیصلاح (دفترخانه اسناد رسمی، دادگاه حقوقی، امور حقوقی کارفرمای طرف قرارداد) گواهی شده است، جهت بررسی مدارک ارزیابی کیفی مناقصه‌گران، الزامی است.

تذکره ۲: پاکت پیشنهادی مناقصه‌گری گشوده خواهد شد که حد نصاب امتیاز ارزیابی کیفی را کسب نمایند.

تذکره ۳: به پیشنهادهایی که فاقد سیره یا امضای مشروط و مخدوش و سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و پیشنهادهایی که پس از انقضای مدت مقرر در آگهی واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

تذکره ۴: سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.

رابط عمومی شرکت پتروشیمی بندر امام (سهلی عام)

IRAN DAILY

www.iran-daily.com

021-88500601-4

نیض تهران با برق می‌زند

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره مزایده ۴۱-۳۱-۱-۰۲-۲۰۳-۱۴۰۳

نوبت دوم

نام دستگاه مزایده‌گر: شرکت سهامی خاص نیض تهران با برق می‌زند

موضوع مزایده: تامین برق ۱۰۰۰ کیلووات

مبلغ و نوع سپرده شرکت در مزایده: مبلغ ۸۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (هشتاد میلیارد ریال) به‌صورت چک بانکی

زمان فروش اسناد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۹ لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۰۸

زمان تحویل اسناد مزایده: تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۴) روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۹

محل تحویل اسناد مزایده: یزد- میدان امام حسین -

شرکت سهامی خاص نیض تهران با برق می‌زند

نیض تهران با برق می‌زند

انتخاب مشاور به روش QCBS

شماره مزایده ۴۱-۳۱-۱-۰۲-۲۰۳-۱۴۰۳

نوبت دوم

نام دستگاه مزایده‌گر: شرکت سهامی خاص نیض تهران با برق می‌زند

موضوع مزایده: مشاوره در زمینه تامین برق

مبلغ و نوع سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پنج میلیون ریال) به‌صورت چک بانکی

زمان فروش اسناد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۹ لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۰۸

زمان تحویل اسناد مزایده: تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۴) روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۹

محل تحویل اسناد مزایده: یزد- میدان امام حسین -

شرکت سهامی خاص نیض تهران با برق می‌زند