



یک عامل موثر بر سلامت قلب

نتایج بررسی‌های اخیر که در مجله «تحقیقات خواب» منتشر شده است از تاثیر جملات تاکیدی آرامش‌بخش در خواب بر قلب خبر می‌دهد.

متخصصان دانشگاه «لیژ» و بلژیک و دانشگاه «فریبورگ» در سوئیس، فعالیت الکتریکی قلب را تجزیه و تحلیل کردند تا دریابند که بدن در هنگام خواب، چگونه به محرک‌های خارجی واکنش نشان می‌دهد.

طبق دریافت آنها، ضربان قلب افراد در واکنش به کلمات و جمله‌های متفاوتی که می‌شنوند حتی زمانی که خواب هستند، تغییر می‌کند.

نتایج مطالعات نشان داد جمله‌های آرامش‌بخشی که در حین خواب پخش می‌شوند، ضربان قلب افراد را کاهش می‌دهند در حالی که جمله‌های خنثی هیچ تاثیری ندارند.

به گزارش نیویورک‌پست، ضربان قلب افراد بیدار در حالت عادی حدود ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه است، اما این ضربان قلب در خواب باید به ۴۰ تا ۵۰ ضربه در دقیقه کاهش یابد. بنابراین متخصصان ضربان پایین‌تر قلب را بازتاب خواب عمیق‌تر در نظر می‌گیرند.

«آتنا دمترتی»، رئیس آزمایشگاه تحقیقاتی فیزیولوژی شناخت در دانشگاه لیژ، می‌گوید: با این حال، ما فرض می‌کنیم مغز و بدن حتی زمانی که نمی‌توانیم به طور کامل ارتباط برقرار کنیم (مانند موقع خواب) به هم متصل هستند. برای درک کامل نحوه تفکر و واکنش به محیط اطراف باید اطلاعات هر دو قسمت مغز و قلب را در نظر بگیریم.

تحقیقات قبلی این گروه بلژیکی - سوئیسی نشان می‌دهد که جمله‌های آرامش‌بخش مدت خواب عمیق و کیفیت خواب را افزایش می‌دهند. این در حالی است که تازه‌ترین پژوهش با افزودن فعالیت‌های قلبی و مغزی به یافته‌ها، از فرضیه آنها حمایت می‌کند.

به گزارش ایندپیندنت، بنا به توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، بزرگسالان باید حداقل هفت ساعت در شب بخوابند، اما کیفیت و چگونگی سبزی شدن مدت زمان خواب از تعداد ساعات خواب مهم‌تر است. همچنین طبق گزارش انجمن آینه خواب آمریکا، ۷۰ درصد از بزرگسالان آمریکایی یک شب از ماه خواب کافی ندارند، در حالی که ۱۱ درصد از بزرگسالان آمریکایی ادعا می‌کنند که هرگز نمی‌توانند خواب شبانه خوبی داشته باشند.

تسریع در پرداخت مطالبات شرکت های پخش دارو



عصراقصدا: به گفته معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان غذا و دارو، اعتبارات طرح دارویاری واریز شد و فرایند پرداخت مطالبات شرکت های پخش دارو تسریع خواهد شد.

به گزارش عصراقصدا، فرشته میرزازاده، معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان غذا و دارو گفت: اعتبارات طرح دارویاری از محل هدفمندی یارانه‌ها در اسفند سال جاری واریز شده است.

میرزازاده افزود: از معاونین توسعه دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور خواسته ایم فرایند پرداخت مطالبات شرکت‌های توزیع کننده دارویی را تسریع کنند.

وی با بیان اینکه اعتبارات طرح دارویاری باید مستقیماً از سوی ستاد و به نسبت اسناد ارسال از سوی هر یک از واحدهای تابعه به سازمان‌های بیمه‌گر در وجه ذی‌نفعان از جمله شرکت‌های توزیع دارو واریز شود، تصریح کرد: معاونین می‌بایست پس از واریز وجه، اطلاعات ترانکشن‌های انجام شده را جهت ثبت در دفاتر مالی و کاستن از بدیهی به شرکت‌ها از سوی مدیریت امور مالی دانشگاه و دانشکده به واحدهای تابعه ارسال کنند.

قابلیت ایجاد مسیر مستقیم صادرات دارو به روسیه به روسیه همکارهای شرکت‌ها برای افزایش همکاری‌ها، انتقال تکنولوژی، صادرات و غیره در تمام زمینه‌ها تسهیل شود. رییس سازمان غذا و دارو به همکاری روسی خود گفت: با ایجاد زمینه‌های تعامل بیشتر بین نمایندگان انجمن‌های دارویی دو طرف، همکاری‌ها می‌تواند

سرعت بگیرد.

استقبال روسیه از گسترش همکاری با ایران

معاون وزیر بهداشت روسیه در ادامه این دیدار از آمادگی این کشور برای رجیستر داروهای تولید ایران خبر داد و گفت: ارتباط مستقیم بین تولیدکنندگان دو کشور بسیار مهم بوده و در حال حاضر ارتباطات کمیانی‌های ایرانی و روسی گسترش یافته و پروژه‌های مهمی بین دو کشور در حال انجام است.

وی همچنین از پیشنهادات رئیس سازمان غذا و دارو در حوزه گسترش همکاری‌های دو کشور استقبال کرد و خواستار تأمین چند قلم دارویی مورد نیاز این کشور توسط تولیدکنندگان ایرانی شد.

اجرای طرح ارتقای مهارت‌های تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه

طرح ارتقای مهارت‌های تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه اجرایی شد.

امیر تجلی نیا مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش، گفت: با بنای نه‌نویات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) و پیرو تأکیدات وزیر آموزش و پرورش مبنی بر کیفیت بخشی به مدارس دولتی و همچنین ارتقای عملکرد تحصیلی و معدل دانش آموزان و ارائه خدمات مشاوره تحصیلی انتخاب رشته کنکور سراسری به دانش آموزان دوره دوم متوسطه، طرح مشترکی تحت عنوان ارتقای مهارت‌های تحصیلی دانش آموزان، با همکاری اداره کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی و دفتر آموزش دوره دوم متوسطه نظری برنامه ریزی شده است.

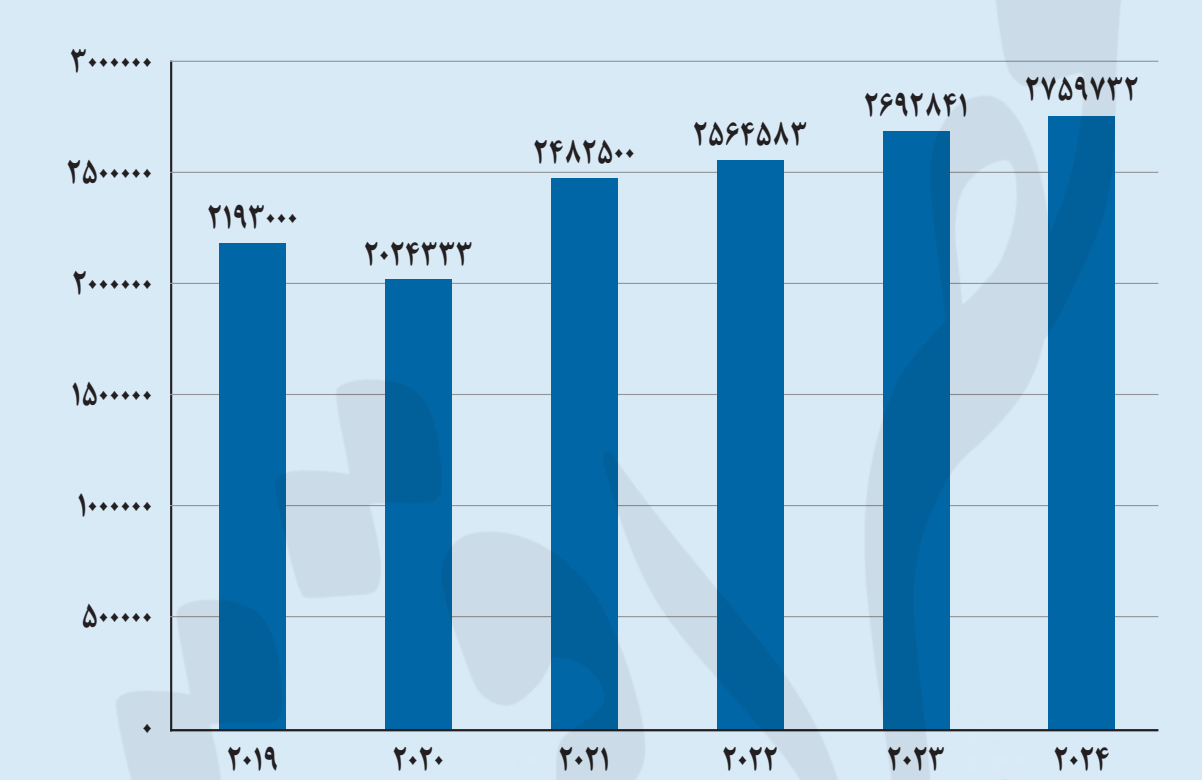
تجلی نیا ادامه داد: در این طرح مشترک که اجرای آن از ۱۵ اسفندماه آغاز خواهد شد از هر شهرستان، ناحیه و منطقه، ۲ مدرسه به عنوان پایگاه اجرایی این طرح انتخاب می‌گردد.

مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی اضافه کرد: در این پایگاه‌ها مشاوران متخصص و آموزش دیده حوزه تحصیلی مستقر خواهند شد و به دانش آموزان دوره دوم متوسطه شیوه‌های مطالعه موثر، روش‌های یادگیری، آموزش برنامه‌ریزی و ارائه برنامه‌های مطالعاتی، روش‌های ایجاد انگیزه، آموزش نحوه پاسخگویی به سوالات مفهومی و امتحانات نهایی را آموزش خواهند داد.

وی با اشاره به این طرح، تصریح کرد: به عبارتی در ۱۴۵۶ پایگاه در سراسر کشور با مشارکت ۴۵۰۰ نفر از مشاوران آموزش دیده، به دانش آموزان دوره دوم متوسطه خدمات مشاوره تحصیلی ارائه خواهد شد.

تجلی نیا افزود: همچنین در این پایگاه‌ها در زمان نزدیک شدن به آزمون کنکور سراسری، راهنمایی‌های لازم درباره نحوه شرکت در آزمون، مدیریت جلسه کنکور و سایر اطلاعات که دانش آموزان و خانواده‌های آنان لازم است در این باره کسب کنند، ارائه خواهد شد. وی عنوان کرد: پس از اعلام نتایج کنکور خدمات مشاوره تحصیلی انتخاب رشته کنکور در این پایگاه‌ها به دانش آموزان ارائه خواهد شد و دانش آموزان و خانواده‌های آنان می‌توانند با حضور در این پایگاه‌ها، از مشاوران متخصص، مجرب و آموزش دیده آموزش و پرورش خدمات مشاوره تحصیلی انتخاب رشته را دریافت کنند.

تولید نفت ایران در جهان



اختصاص عصر اقتصاد: زهرا کوثر غلامی

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

شماره ب/۵۲ - ۱۴۰۲/۷۹

شیرکت آب و فاضلاب استان کرمان در نظر دارد مناقصه عمومی خرید اتصالات چند دانگتیل در سایزهای مختلف را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شماره ۳۳۵۰۰۳۳۳۰۰۲۰۰ بر گزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها 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. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۲،۱۲،۰۸ می‌باشد.

مبلغ برآورد: ۵۴،۷۸۷،۷۰۰،۰۰۰ ریال
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲،۷۳۹،۳۸۵،۰۰۰ ریال به صورت ضمانت بانکی (فرایند ارجاع کار) در وجه شرکت آب و فاضلاب استان کرمان

ضمانتنامه فوق باید به مدت ۳ ماه اعتبار داشته باشد و برای سه ماه نیز قابل تمدید باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: مورخ ۱۴۰۲،۱۲،۰۸ لغایت ۱۴۰۲،۱۲،۱۱
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۹ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۲،۱۲،۲۲
آخرین مهلت تحویل پاکت (الف): به صورت حضوری ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲،۱۲،۲۲ به دبیر خانه شرکت آب و فاضلاب استان

تاریخ بازگشایی پاکت: ساعت ۹:۰۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۲،۱۲،۲۳

محل تأمین اعتبار: منابع عمرانی وجه نقد ۳۰٪ و ۷۰٪ اسناد خزانه اسلامی سال ۱۴۰۵

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها آدرس: کرمان، بلوار ۲۲ بهمن شرکت آب و فاضلاب استان کرمان تلفن ۰۳۴-۳۲۲۲۲۹۶-۳۴

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۲۱۴۱۹۳۴-۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۰۲۱۴۱۹۳۷۶۸-۸۵۱۹۳۷۶۸

مدیریت روابط عمومی و آموزش همگانی

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی یک مرحله ای

شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را با شرایط ذیل بصورت برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) تأمین نماید:

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران	شماره مناقصه
۲۰۰۲۰۹۶۸۴۰۰۱۲۸	۱۴۰۲/۱۰۴۰
موضوع مناقصه	احداث فنداسیون برای سردخانه های رستوران و اصلاح محوطه ورودی انبار کالا بالا پالایشگاه دهم مجتمع گاز پارس جنوبی
مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	پس از اتمام مرحله ارزیابی صلاحیت، مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به میزان ۸۵۴،۷۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد.
نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بصورت یکی از تضمین قابل قبول و/یا آیین نامه تضمین شماره ۱۳۳۲۴۰۲/۵۰۶۹۹ مورخ ۹۴/۰۹/۱۲ هیات وزیران می‌باشد.
مبلغ برآوردی مناقصه	تقریباً بصورت ارائه تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به صورت وجه نقد، مبلغ نقدی می‌بایست به حساب شماره ۲۱۷۰۰۹۸۵۰۷۰۱ بانک ملی ایران شعبه کنگان اکد ۷۲۲۶ واریز و فیش واریزی ارائه گردد.
آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی مناقصه در سامانه ستاد	۱۴۰۲/۱۲/۱۴
آخرین مهلت بارگذاری و ارسال کلیه مستندات ارزیابی کیفی، (رزومه) در سامانه ستاد	۱۴۰۳/۱/۰۷
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات فنی و مالی در سامانه ستاد	مطابق با برنامه زمان بندی اعلام شده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) می‌باشد
آدرس مناقصه گزار	استان بوشهر، کنگان، سایت منطقه دو ویژه اقتصادی انرژی پارس، پالایشگاه دهم (فاز ۱۹)، ساختمان دومین اتاق شماره ۳۸، دفتر خدمات پیمانها ۰۷۷۲۱۴۶۶۲۳ و ۰۷۷۲۱۴۶۶۲۳

پدیه ایست کلیه فرایند برگزاری مناقصه الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به نشانی: WWW.SETADIRAN.IR انجام می‌پذیرد و به پیشنهاد های خارج از سامانه ستاد هیچگونه تریب اثری داده نخواهد شد و مناقصه گران بایستی نسبت به ثبت نام در سامانه ستاد و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند. مناقصه گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.SPGC.IR مراجعه و یا با شماره تلفن‌های ۰۲۲۴-۶۲۲۱ (داخلی) ۰۷۷۲۱۴۶-۳۸ تماس حاصل فرمایند.

شناسه آگهی: ۱۶۷۶۲۷۶

روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی