

اطلاعیه درب های اتوماتیک بجنورد

قابل توجه همشهریان ، ادارات ، ارگانهای دولتی و خصوصی

با توجه به حساس بودن رسته شغلی دربهای اتوماتیک (کرکره ای شیشه ای، پارکینگی) که جهت محافظت و ایمنی مورد استفاده شما عزیزان قرار می گیرد ،خواهشمند است به منظور جلوگیری از ورود و سوءاستفاده افراد غیر مرتبط و ایجاد محیطی امن برای منازل و فروشگاه ها و بهره وری از خدماتی مطلوبتر در زمان خرید و نصب و خدمات درخواستی فقط از لیست افراد دارای پروانه کسب و مجوز کاری مرتبط که مورد تأیید اتاق اصناف و اتحادیه مربوطه و پلیس اماکن عمومی می باشند و اسامی آنها به شرح زیر است استفاده کنید:

آسان در (پردل) ، اتومات در (غلامیان) ، بازرگانی طلوع (دیبا) ، پاساوان در (امیر آبادی) ، پاژ (کوهستانی)، پروشات در (کاظمی) دید برتر (زمانی)، نوین در (ارزمانی) ، ویدا در (فرهادی)

بدیهی است غیر از فروشگاه های نامبرده اتحادیه و اتاق اصناف هیچ مسئولیتی در قبال افراد دیگر به عهده نخواهد داشت.

اتحادیه صنف شرکت های فنی و مشاوره ای بجنورد

۹۶۲۲۲۷۲۵

شرایط فروش عیدانه

۲۰ ماهه

اولین پرداختی ۲ ماه پس از خرید بدون کارمزد

روشن شهر

اسفراین ، مطهری ، نبش مطهری ۲۵

۳۷۲۴۱۷۵۵

۹۶۲۲۲۱۵۷۹

پویش هفته ملی «سلامت مردان ایران»

۳۰-۶ سالگی حداقل ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به طور منظم و مستمر توصیه می گردد.

ورزش؛ کلید طلایی سلامت مردان

هفته ملی سلامت مردان ایران - اسفند ماه ۹۶

From Men's Health Week 2018

هرم فعالیت بدنی برای برنامه هفتگی ورزشی

ارتباط واضح تری با کاهش فعالیت بدنی دارد. فعالیت بدنی با کاهش زمان توقف مواد سمی در روده ها و بالا بردن سطح آنتی اکسیدان ها از خطر ابتلا، به سرطان روده بزرگ می کاهش. آنتی اکسیدان ها موادی هستند که از سوختن نامناسب چربی ها در سطح سلول های بدن جلوگیری می کنند و مانع سرطانی شدن سلول ها می شوند که با انجام فعالیت های ورزشی سطح آن در بدن بالا می رود. پایین تر بودن خطر سرطان روده بزرگ در افرادی که فعالیت بدنی دارند به افزایش حرکات دودی روده نیز نسبت داده می شود که ورزش باعث حرکت سریع تر روده و کاهش مدت تماس مواد سرطان زای مدفوع با روده بزرگ می شود.

روان و ورزش

از دستاورد های پیشرفت تکنولوژی و زندگی امروزی ظهور و بروز انواع ناهنجاری ها و اختلالات روانی عاطفی، هیجانات روحی منفی، استرس، ناامیدی و نگرانی، احساس پوچی و سردرگمی و نداشتن زندگی شیرین است که در نتیجه آن مردم به انواع بیماری های روانی همچون اضطراب، افسردگی و ... مبتلا می شوند. در عصر حاضر، بیماری اعصاب و روان جزء مهم ترین و شایع ترین بیماری ها است. ورزش بلافاصله قبل از خواب مدت زمان لازم برای خواب رفتن را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد، کاپوس های شبانه را به مقدار قابل توجهی کاهش می دهد و سبب می شود افراد از خواب خود لذت ببرند با رضایت بیشتری از رخت خواب جدا و با انگیزه و شادابی بیشتری کار و تحصیل روزانه خود را آغاز نمایند .

قلب و ورزش

بیماری های قلبی - عروقی از اساسی ترین علل مرگ و میر در جوامع بشری است و مبارزه با عوامل خطر ساز این بیماری ها می تواند از اساسی ترین اقدامات سازمان های بهداشتی در جهت کاهش مرگ و میر تلقی گردد. یکی از مهم ترین عوامل خطر ساز برای بروز بیماری های قلبی - عروقی ، کم تحرکی و عدم فعالیت فیزیکی است که در قرن حاضر با پیشرفت تکنولوژی به شدت بر گسترده شدن این معضل افزوده شده است. در زمینه بیماری های قلبی - عروقی ورزش می تواند احتمال بروز حملات قلبی را ۲-۴ برابر کاهش دهد و با کاهش عوامل خطر ساز از پیشرفت پدیده تصلب شرائین پیشگیری نماید، هم چنین در افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی عروقی شده اند و یا به حملات حاد عروق کرونری گرفتار شده اند، انجام فعالیت بدنی متناسب با شرایط آن ها می تواند خطر وقوع مجدد این حملات را کاهش دهد که این امر عمدتاً از طریق تشکیل عروق جانبی و افزایش خون رسانی عروق کرونر صورت می گیرد. در سن

همه ساله در هفته اول اسفند ماه با هدف اطلاع رسانی و حساس سازی گروه های مختلف جامعه در خصوص اولویت های سلامت مردان کشور برگزار می شود، در سال جاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با توجه به اهمیت و شیوع کم تحرکی در جامعه و تأثیر آن بر کلیه ابعاد سلامت علل مرگ و میر و عوامل خطر مهمی مانند چاقی و چاقی شکمی، فشارخون بالا، دیابت و سایر بیماری ها تا مشکلات روانی اجتماعی، اسکلتی عضلانی به عنوان مهمترین علل مرگ و میر در مردان، موضوع فعالیت بدنی را به عنوان محور اصلی پویش فوق در سال جاری انتخاب و شعار «ورزش؛ کلید طلایی سلامت مردان» را تعیین کرده است.

اکثر مردم بر این موضوع واقف اند که ورزش، بخش مهمی از زندگی است. ورزش منظم، حافظ سلامت جسمانی و عقلانی بوده و می تواند خطر پیدایش بیماری های مزمن را کاهش دهد، امید به بقا، را افزایش دهد و کیفیت زندگی را در طول سال های آینده بهبود بخشد. اگر ورزش را جزئی از برنامه روزمره خود نمایید، احتمالاً درخواهید یافت که انرژی بیشتری برای انجام فعالیت های روزانه دارید افرادی که یک برنامه مرتب ورزشی را دنبال می کنند، معتقدند که انرژی خیلی زیادی دارند. ورزش کارایی ماهیچه را با استفاده بیشتر از اکسیژن می افزایش دهد و به بدن شما کمک می کند تا اکسیژن بیشتری به دیگر اندام های مهم بدن مانند شش ها، مغز، قلب و عضلات برساند. به طور خلاصه ورزش در انتقال اکسیژن در سر تا سر بدن و به درون سلول ها تأثیر به سزایی دارد.

سرطان و ورزش

یکی از مهم ترین نقش های سیستم دفاعی بدن انسان تعیین عوامل مهاجم و از بین بردن سلول های سرطانی است با مطالعات اخیر ثابت شده افرادی که ورزش می کنند، دارای سیستم دفاعی قوی تری هستند و کمتر به سرطان مبتلا می گردند. مردانی که دارای مشاغل بدون تحرک می باشند نسبت به مردانی که دارای مشاغل با فعالیت بدنی هستند به میزان ۶۰٪ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا، به سرطان به خصوص سرطان روده بزرگ قرار دارند. از بین انواع سرطان هایی که تاکنون مورد مطالعه قرار گرفته اند به نظر می رسد که ابتلا، به سرطان روده بزرگ