

افزایش طول عمر سالم با تناسب اندام در میانسالی

محققان مدت‌هاست روی این مسئله کار می‌کنند که چگونه می‌توان هم به عمر افراد و هم به کیفیت آن افزود. طبق نتایج تحقیقات جدید، افراد میانسالی که تناسب اندام خود را حفظ می‌کنند، حداقل ۱٫۵ سال دیرتر از همسالان کم‌تحرک خود به بیماری‌های جدی مبتلا می‌شوند. این مطالعه، ورزش را به‌عنوان راهی برای حفظ سال‌های باکیفیت زندگی، نه فقط افزودن به آنها، در نظر می‌گیرد. سوابق یک مطالعه سلامت در دالاس، از آزمایش‌های تناسب اندام با تردمیل قبل از ۶۵ سالگی را با داده‌های پزشکی بعدی مرتبط دانست. دکتر کلمر مینیک از دانشگاه فناوری تگزاس (TTUHSC) با ردیابی این سوابق، مستند کرد که چگونه تناسب اندام بالاتر، بیماری را به تأخیر می‌اندازد و فقط باعث بیشتر زنده ماندن فرد نمی‌شود. او دریافت که سطوح بالاتر تناسب اندام با شروع دیرتر بیماری در ۲۴٫۵۷۶ بزرگسال مبتلا به بیماری‌های قلبی، کلیوی، دیابت، ریه، زوال عقل و سرطان همراه است. در این تحقیق تناسب اندام به‌عنوان یک نشانه برای تأخیر عملی پیری، نه یک نسخه تضمینی برای درمان بیماری، بر چرسته شد.

چیزی بیش از عمر طولانی تر

برای خانواده‌ها، یک هدف عملی که باید به آن دست یابند، افزایش طول عمر سالم است، یعنی مدت زمانی که بدون بیماری‌های جدی و طولانی مدت زندگی می‌کنند. طول عمر، هر سال زنده بودن را در نظر می‌گیرد، در حالی که طول عمر سالم با کیفیت، این سؤال را مطرح می‌کند که آیا آن سال‌ها با استقلال، انرژی و عوارض پزشکی کمتری سپری شده‌اند یا خیر؟

شروع دیرتر در شرایط مختلف

سوابق بعدی در جمله دیگر و ادعاهای برنامه بیمه سلامت فدرال برای بزرگسالان ۶۵ سال به بالا، نشان داد که آیا شرکت‌کنندگان به بیماری‌های ردیابی شده مبتلا شده‌اند یا خیر. مردان با تناسب اندام بالا ۱٫۳ سال سالم به عمر خود افزودند، ۹ درصد کمتر از بیماری‌های عمده پس از ۶۵ سالگی رنج بردند و حدود ۲٫۳ سال بیشتر عمر کردند. زنان هم الگوهای مشابهی را نشان دادند، از جمله ۱٫۳ سال سالم بیشتر. اگرچه برخی از مقایسه‌ها قطعیت کمتری داشتند زیرا زنان کمتری شرکت کرده بودند. در هر شرایط فردی با تناسب اندام بالا در مقایسه با فردی با تناسب اندام پایین، شروع دوره بیماری مرتبط با کهنسالی را حداقل ۱٫۵ سال به تأخیر می‌انداخت.

ضرورت کاهش استفاده از محصولات پلاستیکی برای حفظ سلامت

سعید کلانتری، مدیر نظارت و ارزیابی فرآورده‌های خوراکی و آشامیدنی معاونت سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به افزایش ورود ریزپلاستیک‌ها به منابع آب و زنجیره غذایی، بر ضرورت اصلاح الگوی مصرف، کاهش استفاده از محصولات پلاستیکی و انتخاب بسته‌بندی‌های ایمن‌تر برای حفظ سلامت جامعه تأکید کرد.



هشدار درباره یک ادویه غیرمجاز که در بازار توزیع شده

سازمان غذا و دارو تعدادی از فرآورده‌های غذایی با نام تجاری «فرید نگین آبادان» را به دلیل نداشتن مجوزهای بهداشتی، غیرمجاز اعلام کرد. سازمان غذا و دارو از شهروندان درخواست کرد در صورت مشاهده این محصولات در مراکز عرضه، موضوع را به مراجع نظارتی اطلاع دهند.

آموزش غلبه بر گرما در فصل امتحانات

متخصصان تغذیه و طب ایرانی چه توصیه‌هایی برای دانش‌آموزان در روزهای گرم امتحان دارند؟

گزارش

آرش نپاوندی | روزنامه‌نگار | ایام جنگ و شرایط مختلف باعث شده که فصل امتحانات به روزهای گرم تابستان برسد؛ گرمایی که یکی از عوامل مهم کاهش تمرکز و افت عملکرد ذهنی عنوان می‌شود و همین



رضا همایونفر

متخصص تغذیه



علیرضا بارقلی

متخصص طب ایرانی

آب؛ نخستین نیاز مغز

در طب ایرانی بر حفظ رطوبت طبیعی بدن در تابستان تأکید شده و توصیه می‌شود از نوشیدنی‌های بسیار شیرین، نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های بسیار سرد که ممکن است موجب اختلال در هضم شوند، پرهیز شود.

صبح زود؛ بهترین زمان مطالعه

از دیدگاه پزشکی و طب ایرانی، ساعات اولیه صبح از مناسب‌ترین زمان‌ها برای فعالیت‌های ذهنی است چون دمای محیط پایین‌تر، مغز هوشیارتر و عوامل مزاحم کمتر هستند.

غذای سبک؛ ذهن فعال‌تر

طب ایرانی همواره بر اصل «اعتدال در غذا» تأکید کرده است. پر خوری را یکی از عوامل کاهش قوای بدن و ذهن در زمان امتحانات می‌داند. بر این اساس ۳ وعده غذایی روزانه مناسب دوران امتحانات می‌تواند شامل این موارد باشد: صبحانه کامل شامل نان سبوس‌دار، تخم‌مرغ، پنیر، گردو یا سایر منابع پروتئین، به همراه میوه و در وعده ناهار هم بهتر است از غذاهای سبک‌تر استفاده و از پر خوری پرهیز شود؛ زیرا پر خوری نه تنها هضم را مختل می‌کند، بلکه تمرکز ذهنی را کاهش می‌دهد.

میوه‌های فصل؛ کمک به تحمل گرما

در فصل تابستان استفاده متعادل از میوه‌های آبدار مانند هندوانه، خیار، طالبی، خربزه، هلو و آلو در افراد سالم می‌تواند به تأمین آب و بر خی املاح مورد نیاز بدن کمک کند.

خواب؛ مهم‌تر از ساعت‌های طولانی مطالعه

طب ایرانی خواب را یکی از مهم‌ترین عوامل بازسازی قوای بدن و مغز می‌داند و بیداری طولانی مدت شبانه را موجب تحلیل قوای بدن و خشکی بیشتر مغز معرفی می‌کند.

استراحت‌های کوتاه‌را فراموش نکنید

پس از هر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه مطالعه، بهتر است ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت انجام شود. چند حرکت کششی، راه رفتن کوتاه، نگاه کردن به فضای سبز یا چند نفس عمیق می‌تواند اکسیژن‌رسانی به مغز را بهبود بخشد و خستگی ذهنی را کاهش دهد.

روز امتحان چه کنیم؟

در روز آزمون، صبحانه را حذف نکنید، لباسی نخی و روشن بپوشید، یک بطری آب همراه داشته باشید و از قرار گرفتن طولانی در آفتاب خودداری کنید.



برگزاری مناقصه

بیمه کوثر در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه عمومی در رابطه با انتخاب

پیمانکار سرویس ارسال پیامک اقدام نماید. شرکت کنندگان می‌توانند جهت

دریافت اسناد مناقصه به آدرس سایت بیمه کوثر به نشانی www.kins.ir قسمت

مزایده‌ها و مناقصات مراجعه کرده و پیش فاکتورهای خود را به همراه فایل پیوست

در پاکت پلمب شده تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۳ به آدرس: اتوبان شهید قاسم سلیمانی

غرب به شرق، بعد از پل سید خندان، پلاک ۱۳۲۴، دبیرخانه شرکت ارسال نمایند. در

صورت داشتن هر گونه سوال یا برای دریافت اطلاعات بیشتر با شماره ۸۹۳۸۲-۰۲۱-۰

داخلی ۶۳۰-۶۲۸ اداره تدارکات و خرید تماس حاصل نمایید.

شایان ذکر است درج نام شرکت به همراه شماره تماس و تاریخ ارسال روی پاکت‌های

تحویلی به دبیرخانه مرکزی الزامی است.

همشهری بین

اولین تلویزیون رسانه‌ای در شبکه نمایش خانگی

#اطلاع-رسانی #آموزش #فیلم-و-سریال

HAMSHAHRIONLINE

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

خرید ۲۳۰ عدد فیلتر هوای ورودی توربین گاز

شماره مناقصه : PGSOC-LEC-AIR FILTER-TE-02900



شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد خرید ۷۲۰ عدد فیلتر هوای ورودی توربین گاز مورد نیاز خود را از تولیدات داخلی کشور و از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به متقاضی واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه شرکت‌های معتبر دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۵ با مراجعه به سربرگ مناقصات در وبگاه اینترنتی شرکت نفت ستاره خلیج فارس به آدرس WWW.PGSOC.IR اقدام نمایند.

میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه : مبلغ ۸,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (هشت میلیارد و پانصد میلیون) ریال (در مرحله دوم دریافت می‌گردد.)

میزان پیش‌پرداخت : ۵۰ (پنجاه) درصد مبلغ کل قرارداد در قبال دریافت ضمانت‌نامه بانکی معتبر

مدت قرارداد : ۱۳ (سیزده) ماه شمسی

مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه (پیشنهاد فنی "پاکت ب" و ارزیابی کیفی "پاکت د") : تا ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۹

محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه و محل تحویل کالا : بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی، حاکمیت شرکتی و قراردادها

تلفن : ۰۷۶-۳۱۳۱۳۱۷۱، دورنگار : ۰۷۶-۳۱۳۱۳۱۳۱، کدپستی : ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل : Legal@pgsoc.ir

روابط عمومی و بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس

مزایده عمومی

فروش تجهیزات مستعمل الکترونیکی

شماره مزایده : PGSOC-LEC-ELECTRONIC-TE-02952



شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد ۵۹ قلم تجهیزات مستعمل الکترونیکی خود را از طریق مزایده عمومی به متقاضی واجد شرایط به فروش برساند. بنابراین از همه متقاضیان دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مزایده تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۰ با مراجعه به سربرگ مناقصات در وبگاه اینترنتی شرکت نفت ستاره خلیج فارس به آدرس WWW.PGSOC.IR اقدام کنند.

ضمناً هر گونه نقل و انتقال پسماندهای صنعتی از طریق سامانه محیط زیست به آدرس www.iranemp.ir صورت می‌پذیرد. **نکته :** خریدار علاوه بر پرداخت قیمت خرید، ملزم به پرداخت مالیات بر ارزش افزوده آن به فروشنده می‌باشد.

میزان ضمانت‌نامه شرکت در مزایده : مبلغ ۱,۰۱۳,۰۰۰,۰۰۰ (یک میلیارد و یکصد و سی میلیون) ریال

مدت قرارداد : ۳ (سه) ماه

محل تحویل کالا : پالایشگاه ستاره خلیج فارس واقع در بندرعباس

تاریخ و محل بازدید : متقاضیان شرکت در مزایده می‌توانند در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۵ و در ساعت ۹:۰۰ با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر به پالایشگاه ستاره خلیج فارس واقع در بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار نفت، میدان نفت مراجعه نمایند.

مهلت تسلیم بسته پیشنهادی شرکت در مزایده : تا ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۹

محل تسلیم بسته پیشنهادی مزایده : بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی، حاکمیت شرکتی و قراردادها

تلفن : ۰۷۶-۳۱۳۱۳۱۰۲۷، دورنگار : ۰۷۶-۳۱۳۱۳۱۳۱، کدپستی : ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل : Legal@pgsoc.ir

روابط عمومی و بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس