

کاهش سرعت پیری
بیا مصرف یک غذای ساده

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد یک تغییر ساده در سبک زندگی می‌تواند به‌طور بالقوه و بدون پیروی بیولوژیکی بدن از کاهش وزن منجر شود. در این تحقیق به‌طور ویژه بر نقش ماست پر پروتئیک به همراه رژیم غذایی و ورزش در کاهش سن بیولوژیکی تأکید شده است. در این مطالعه که در نشریه «Aging» منتشر شده است، پژوهشگران یک کارآزمایی بالینی را با شرکت ۴۸ مرد دارای اضافه وزن در میان طراحي و تأثیر تغییر سبک زندگی و برنامه ورزشی ساده را بر مردان ۵۰ تا ۷۴ ساله طی یک دوره هفت‌هفته بررسی کردند. در طول این دوره هفت‌هفته ای، نبضی از کاهش در سن بیولوژیکی مشاهده شد. محققان همچنین تأثیرات پیرایه‌ای مانند تغییر در ترکیب بدن، تغییرات در متابولیسم و تغییرات در پاسخ‌های سیستم ایمنی را نیز بررسی کردند. در حالی که نیم دیگر به داده‌ات معقول خود ادامه دادند، دانشمندان برای سنجش تأثیر این تغییرات، پیش و پس از مطالعه، آزمایش‌های شرکت کنندگان نمونه خون گرفتند و همچنین DNA را برای شناسایی تغییرات ژنومیک شیمیایی که نشانگر سن سلولی است، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. به‌طور مشخص، این افراد به‌جای ارزیابی سن تقویمی فرد بر حسب سال، نرخ دقیق قبلی پیر شدن بدن را (و اما محاسبه می‌شد).

معجزه ماست

گفته پژوهشگران، مردانی که ماستد ریویزیونی مصرف کرده، روزی غذای خود را از سر می‌خورند. در مقایسه با مردانی عادی (از نظر آمار) در این میزان سرعت پیری شدن خود نشان دادند. در این مردان، سرعت پیری پیرشدن ریویزیونی که حدود ۲۵ درصد کاهش یافت، این میزان کاهش تقریباً با میزان کشن روند پیری بلوژی که در نتیجه کاهش مصرف کالری روزانه قابل مقایسه است. اما قبل از آن در جریان مطالعه در آمریکا کشن کنندگان میزان کالری روزانه خود را ۲۵ درصد کاهش داده بودند که نشان داد کشن سرعت پیری مؤثر است.

ین کاهش در سرعت پیری با مصرف ماست پروبیوتیک مستقر
در کاهش وزن بدن رخ داده؛ به این معنا که ارتباط مستقیمی با
تغییرات شاخص توده بدنی شرکت کنندگان با تعداد دقیق
جلسات ورزشی ثبت شده توسط آنها نداشت. از آنجا که این
عوامل متمایز پروبیوتیک‌ها، رژیم غذایی و ورزش را با
هم ترکیب کرد، نویسندگان نتیجه گرفتند که مزایای ضد پیری
را نمی‌توان به هیچ چیز واحدی نسبت داد. در عوض، به نظر
می‌رسد کاهش سرعت پیری نتیجه یک اثر ترکیبی است.

پله پله تا سلامت قلب

چرا باید به جای آسانسور از پله استفاده کرد و چه کسانی باید محتاط باشند؟

گزارش

پروانه بندپی (روزنامه نگار) شاید ساده ترین راه برای افزایش تحرک روزانه این باشد که گاهی به جای استفاده از آسانسور، پله ها را انتخاب کنیم. متخصصان می گویند پله روی به جای استفاده از آسانسور برای افراد سالم یک فعالیت بدنی مفید است، چون ضربان قلب و مصرف اکسیژن را افزایش می دهد و عضلات را نیز درگیر می کند. با این حال پله روی را نمی توان برای همه افراد و با هر شرایط جسمی، فعالیتی بی خطر دانست.

چرا استفاده از پله مفید است؟

چون ضربان قلب و مصرف اکسیژن را افزایش می دهد و عضلات را درگیر می کند. فایده اصلی پله روی را باید در این دید که یک فعالیت بدنی ساده و در دسترس است و می تواند میزان تحرک روزانه را افزایش دهد؛ نه اینکه آن را یک روش مستقل برای پیشگیری از بیماری های قلبی بدانیم.

چه کسانی باید احتیاط کنند؟

دکتر زانو زاده تأکید می کند: «افرادی که دچار ساییدگی شدید زانو هستند، نباید بدون توجه به وضعیت مفصل خود، پله روی را به یک فعالیت ورزشی منظم تبدیل کنند. برای این افراد، میزان و نوع فعالیت باید متناسب با شرایط زانو تعیین شود.» او اضافه می کند: «همچنین افرادی که ضعف شدید، اختلال تعادل یا مشکلات حرکتی دارند، هنگام استفاده از پله باید احتیاط بیشتری داشته باشند، چون علاوه بر فشار وارده به مفصل، احتمال زمین خوردن هم مطرح است.» متخصصان تأکید دارند افرادی که درد یا آسیب جدی در زانو، لگن یا مچ پا، عضلات یا اختلال تعادل دارند، باید در استفاده از پله احتیاط کنند. همچنین در افرادی که تعادل کافی ندارند، خطر لغزش و سقوط هنگام بالا رفتن یا پایین آمدن از پله ها بیشتر است.

■ افرادی که دچار ساییدگی شدید زانو هستند.

■ افرادی که ضعف شدید، اختلال تعادل یا مشکلات حرکتی دارند.

■ افرادی که آسیب جدی در زانو، لگن یا مچ پا، ضعف عضلانی یا اختلال تعادل دارند.

خط اصلی موقع پایین آمدن است

یکی از نکات مهمی که متخصصان بر آن تأکید دارند، تفاوت بالا رفتن و پایین آمدن از پله است. به گفته دکتر مودن زاده، «بیشترین فشار ناشی از پله روی در بسیاری از موارد موقع پایین آمدن از پله ها ایجاد می شود و این مرحله حتی برای افراد سالم هم نیازمند دقت و توجه بیشتر است. او می گوید: «موقع پایین آمدن، زانو بیشتر درگیر کنترل وزن بدن و حرکت رو به پایین است و فشار بیشتری به مفصل وارد می شود. به همین دلیل نباید تصور کرد که پایین آمدن از پله فعالیتی سبک تر و بدون فشار است، به خصوص افرادی که مشکل زانو دارند باید هنگام پایین آمدن احتیاط بیشتری داشته باشند.»

سالمندان می توانند از پله استفاده کنند؟

سالمندی به خودی خود به معنای ممنوع بودن پله روی نیست. دکتر قارونی معتقد است سالمندانی که توانایی جسمی کافی دارند می توانند از پله استفاده کنند. او می گوید: «لازم نیست یک فرد سالمند برد بالا رفتن از چند طبقه، خود را تحت فشار قرار دهد. این افراد می توانند بعد از رسیدن به هر پلک (معمولاً حدود ۱۰ پله داره) حدود یک دقیقه استراحت کنند و بعد به مسیر خود ادامه دهند.»

آیا پله روی از حمله قلبی و سکته پیشگیری می کند؟

فعالیت بدنی منظم یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت قلب و عروق و پله روی نیز می تواند بخشی از همین فعالیت روزانه باشد. افزایش ضربان قلب و مصرف اکسیژن هنگام بالا رفتن از پله، قلب و دستگاه تنفسی را بیشتر درگیر و در صورت انجام منظم، به بهبود آمادگی قلبی - تنفسی کمک می کند. با این حال بهتر است درباره ادعای «پله روی مانع حمله قلبی و سکته مغزی می شود» یا احتیاط صحبت کنیم. شواهد علمی نشان می دهد افرادی که فعالیت بدنی بیشتری دارند، معمولاً کمتر به بیماری های قلبی - عروقی مبتلا می شوند؛ اما نمی توان گفت چند طبقه پله بالا رفتن به تنهایی از حمله قلبی یا سکته مغزی جلوگیری می کند. سلامت قلب و عروق به مجموعه ای از عوامل از جمله فشار خون، چربی خون، دیابت، وزن، تغذیه، سیگار و میزان کلی فعالیت بدنی بستگی دارد.

پله روی؛ فعالیتی ساده اما مؤثر

دکتر منوچهر قارونی، متخصص قلب و عروق و استاد دانشگاه در گفت و گو با همشهری، بالا رفتن از پله را برای افراد سالم، از جوان و میانسال گرفته تا سالمند، فعالیتی مفید می داند. او می گوید: «بالا رفتن از پله ها باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش مصرف اکسیژن می شود. عضلات هم در این فعالیت درگیر و تقویت می شوند و توانایی بدن برای دریافت و استفاده از اکسیژن افزایش پیدا می کند.» دکتر احمد مودن زاده، دکتری حرفه ای فیزیوتراپی و نایب رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران نیز به همشهری می گوید: «بالا رفتن از پله ها در افراد سالم و کسانی که دچار ساییدگی شدید زانو نیستند، نه تنها مشکلی ایجاد نمی کند، بلکه می تواند بخشی از فعالیت بدنی روزانه آنها باشد. به گفته او، بالا رفتن از پله می تواند جایگزین مناسبی برای استفاده از آسانسور باشد و فرصت تحرک بیشتری را در طول روز فراهم کند.»



اگهی فراخوان مناقصه

شماره: ۴۰-۱۴۰۵

نوبت اول

شناسه: ۲۲۵۷۵۸۸

شرکت گاز استان آذربایجان شرقی در نظر دارد پروژه لوله فولادی ۳/۴ اینچ دردرز ضخامت ۱۱/۳ اینچ گرد B را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setad.ir برقرار و به شرح ذیل به فروشنده ذیصلاح واگذار نماید.

لوله فولادی ۳/۴ اینچ دردرز ضخامت ۱۱/۳ اینچ گرد B
(شاخه ۵ متری) به مقدار ۱۷۰۰۰ متر

بدین منظور از کلیه شرکت‌های سازنده/تامین کننده معتبر دارای مجوز فعالیت و توانایی تامین اقلام فوق، و تهیه تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار طبق آیین نامه تضمین معاملات دولتی به مبلغ ۳/۱۵۰۰۰۰۰/۰۰۰/۰ (سه میلیارد و یکصد و پنجاه میلیون ریال)، دعوت می نماید حداکثر ۱۰ روز پس از انتشار نوبت دوم (این آگهی)، اعلام آمادگی کتبی خود و قرم های تکمیل شده پرسشنامه ارزیابی (کیفی تامین کنندگان کالا) و تصویر مدارک و مستندات مندرج در فرم ارزیابی را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ارسال نمایند.

ضمناً در اسناد مناقصه توزیعی، تاریخ تحویل پاکات و گشایش پیشنهادات قید گردیده است. مناقصه گران باید در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ثبت نام و گواهی امضای الکترونیکی را دریافت نمایند.

تلفن ۰۴۱-۳۴۴۶۲۷۴ و ۰۴۱-۳۴۴۸۰۹۵
دورنگار ۰۴۱-۳۴۴۷۰۹۱

روابط عمومی شرکت گاز استان آذربایجان شرقی



آگهی مناقصه عمومی

شرکت توزیع داروپخش در نظر دارد نسبت به خرید، نصب و راه اندازی یک دستگاه دیزل ژنراتور با ظرفیت 275kva جهت مرکز بوشهر از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از متقاضیان واجد شرایط شرکت در مناقصه که دارای سابقه کاری در این زمینه می باشند دعوت می شود ظرف مدت پنج روز از تاریخ درج آگهی با در دست داشتن معرفی نامه جهت دریافت اسناد، اقدام نمایند.

تضمین شرکت در مناقصه: سه میلیارد ریال

هزینه چاپ آگهی برعهده برنده مناقصه می باشد.

نشانی محل دریافت مدارک: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از ظفر، خیابان بابک بهرامی، پلاک ۸۸ - دبیرخانه محرمانه شرکت (حراست) شرکت توزیع داروپخش



آگهی تمدید مهلت ارائه پیشنهادات مناقصه

عمومی تعمیر و بازسازی سیستم خنک کن اصلی واحدهای بخار نیروگاه سیکل ترکیبی فارس

گزارش شماره ۱۴۰۵/۰۶/۱۱ مورخ ۱۳۰۴/۰۵/۱۴

پیرو آگهی عمومی مناقصه شماره ۷۲-۱۴۴-۱۴۰۵ MNTF-۱۴۰۵/۰۶/۱۱ مورخ ۱۳۰۴/۰۵/۱۴ به موضوع: «مناقصه تعمیر و بازسازی سیستم خنک کن اصلی واحدهای بخار نیروگاه سیکل ترکیبی فارس» و با توجه به درخواست شرکتزهای دریافت کننده اسناد مناقصه و بازدیدکنندگان از نیروگاه و همچنین تعداد پیشنهادها یاصله، بدین وسیله مهلت دریافت اسناد و ارائه پیشنهادات تا ساعت ۱۶:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۰۴/۰۵/۱۴ تمدید می گردد.

سایر شرایط و مفاد مندرج در آگهی های قبلی و اسناد مناقصه بدون تغییر و به قوت خود باقی است.

متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر به سایت یا نشانی شرکت مراجعه یا با شماره های ۸۸۶۹۵۸۶۸-۸۸۶۹۵۸۶۸ و ۸۸۶۹۵۸۶۸-۸۸۶۹۵۸۶۸ از قراردادهای حاصل نمایند.

• نشانی: تهران، خیابان ملاصدرا، خیابان شیخ بهایی شمالی، خیابان صائب تبریزی غربی، کوچه شهید بی بی شهربانویی، پلاک ۱۲، شرکت مولد بخار نیروگاه تجارت فارس

• وبسایت شرکت مولد نیروگاهی تجارت فارس : www.tfpg.ir

[illegible]

شناخته: ۲۲۶۱۷۱۰	آگهی فراخوان مناقصه عمومی
نوبت اول	
شماره مناقصه: ۸۸۷۵۰۰۰۵	 وزارت نیرو و برق

منطقه ۹ عملیات انتقال گاز در نظر دارد مناقصه با مشخصات زیر را به پیمانکار ذیصلاح و واجد شرایط واگذار نماید.

- ۱- نام و نشانی **دستگاه مناقصه گزار** : شرکت انتقال گاز ایران (منطقه ۹ عملیات انتقال گاز) ساری - بلوار طالقانی، نرسیده به میدان هلال احمر
- ۲- **موضوع و محل اجرای پروژه**: تامین خدمات حفاظت و حراست از تاسیسات، خطوط لوله، اماکن و اموال منطقه ۹ سال ۱۴۰۵
- ۳- **مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار**: ۷۰/۳۲۱/۸۳۷/۸۹۷ ریال به صورت یکی از تضامین مذکور در جدول شماره ۴ آیین نامه تضمین در معاملات دولتی
- ۴- **برآورد اولیه مناقصه و مبانی آن** : ۲/۲۴۷/۰۹۱/۸۹۴/۸۳۹ ریال بر اساس بخشنامه اداره کار در سال ۱۴۰۵ و هزینه اجرای خدمات بر اساس قیمت بازار
- ۵- **محل، زمان و مهلت دریافت اسناد مناقصه**: از مورخ ۱۴۰۵/۶/۱۱ الی ۱۴۰۵/۶/۱۵ صرفاً از طریق سامانه ستاد امکان دانلود (دریافت) اسناد مناقصه امکان پذیر است.
- ۶- **تحویل پیشنهادات و اسناد مناقصه** : تا مورخ ۱۴۰۵/۶/۳۰ صرفاً از طریق سامانه ستاد بارگذاری اسناد امکان پذیر است.
- ۷- **محل و زمان گشایش پیشنهادات** : ساری - بلوار طالقانی - نرسیده به میدان هلال احمر - سالن کنفرانس ساختمان مرکزی منطقه ۹ عملیات انتقال گاز - تاریخ گشایش پیشنهادات مالی پس از انجام فرایند ارزیابی کیفی متعاقباً اعلام خواهد شد.
- ۸- **مدت اعتبار پیشنهادات** : قیمت پیشنهادی مناقصه گر بمدت ۳ ماه از زمان بازگشایی پاکات مالی معتبر بوده و بنا بر درخواست کارفرما تا ۳ ماه دیگر هم می تواند تمدید گردد.
- ۹- **نوع مناقصه** : یک مرحله ای با ارزیابی کیفی
- ۱۰- **شرایط شرکت در مناقصه**:

الف) ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با ظرفیت متناسب با مبلغ برآورد اولیه کارفرما
ب) دارا بودن روزنامه رسمی و آخرین تغییرات شرکت
تذکر: قیمتها متناسب با کالای ساخت داخل با لحاظ کیفیت، ارائه گردد.

آگهی مناقصه عمومی (دو نوبته - یک مرحله‌ای) نوبت دوم

شهرداری قزوین به نظر دارد نسبت به انتخاب فروشنده، جهت تهیه و بارگیری مصالح سنگی شکسته پایه آهکی کوهی دولومیتی غیر آبرفتی با جذب آب حداکثر ۱/۵ درصد از محل اعتبارات داخلی طی مدت ۷ ماه (هفت ماه) بر مبنای قانون برگزاری مناقصات به شرح جزئیات مندرج در اسناد مناقصه و با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir)، از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. متقاضیان می‌توانند پس از انتشار آگهی دوم، جهت آگاهی و دریافت اسناد مناقصه به آدرس اینترنتی فوق مراجعه نمایند.

شماره مناقصه ثبت شده در سامانه ۰۰۵۰۵۰۵۰۸۴۰۰۰۰۱۱ می‌باشد.

برگزاری مناقصه صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت است و کلیه مراحل فراپایند مناقصه شامل دریافت اسناد مناقصه، پرداخت تضمین شرکت در مناقصه، انصراف از شرکت در مناقصه، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکت‌های، اعلام به برنده، پذیرش برنده بودن، پرداخت تعرفه سامانه و... در بستر سامانه است.

پاکت‌های "الف"، "ب" و "ج" می‌بایست در سامانه بارگذاری و اصل تضمین شرکت در مناقصه ("پاکت الف") به مبلغ ۱۶,۸۷۵,۰۰۰,۰۰۰ (به حروف شانزده میلیارد و هشتصد و هفتاد و پنج میلیون) ریال به دبیرخانه شهرداری قزوین تحویل گردد.

هزینه آگهی (دو نوبت روزنامه کثیرالانتشار سراسری) به عهده برنده مناقصه است.

آدرس: قزوین - خیابان شهرداری - شهرداری قزوین **تلفن تماس:** ۰۲۸ - ۳۳۸۸۵۶۰۰



شهرداری قزوین

شماره: ۳۲۴۳۷۲۸