6_6.qxd 03/04/2022 06:58 ظ.ب Page 1

یک ساعت تمرین با وزنه در هفته باعث افزایش طول عمر می شود

محققان ژاپنی گزارش می دهند که افزودن تمرینات قدرتی منظم به برنامه ورزشی نه تنها شما را قوی تر می کند، بلکه موجب افزایش طول عمر هم می شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، مطالعه جدید نشان می‌دهد که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در هفته تقویت عضلانی ممکن است خطر مرگ زودهنگام به هر دلیلی و مرگ ناشی از بیماری قلبی و عروقی، دیابت یا سرطان را تا ۳۰ درصد کاهش دهد.

«هاروکی موماه»، محقق ارشد از دانشگاه توهوکو ژاپن، می‌گوید: «انجام فعالیت های تقویت کننده ماهیچه ها، مستقل از فعالیت های هوازی، فواید متعددی برای سلامت دارد.»

تمرینات قدرتی شامل وزنه زدن، استفاده از باندهای مقاومتی و انجام حرکات فشاری، دراز و نشست و اسکات است. به گفته محققان، این نوع ورزش می‌تواند

شامل باغبانی سنگین، مانند حفاری و بیل زدن نیز باشد.

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۶ مطالعه منتشر شده را جمع آوری کردند. این مطالعات از حدود ۴۰۰۰ شرکت کننده تا تقریباً ۴۸۰ هزار نفر متغیر بود.

این تجزیه و تحلیل نشان داد که تقویت عضلانی با ۱۰ تا ۱۷ درصد کاهش خطر مرگ زودرس به هر دلیلی و همچنین مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی سکته مغزی، دیابت، سرطان ریه و به طورکلی سرطان مرتبط است.

آنها هیچ ارتباطی بین تقویت عضلات و کاهش خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ، کلیه، مثانه یا پانکراس پیدا نکردند.

بیشترین فایده، زمانی مشاهده شد که تمرینات قدرتی تا یک ساعت در هفته انجام شود.

اما بیشتر از این زمان، لزوماً بهتر نبود. بیش از ۶۰ دقیقه ورزش قدرتی در هفته، هیچ مزیت دیگری در پیشگیری از مرگ زودرس مشاهده نشد.

حتی بهتر از تمرین قدرتی به تنهایی، ترکیب آن با ورزش های هوازی بود. تمرینات هوازی شامل شنا، دوچرخه سواری، پیاده روی و ژیمناستیک است.

محققان دریافتند این ترکیب خطر مرگ زودرس به هر دلیلی را تا ۴۰ درصد کاهش داد. همچنین مرگ ناشی از بیماری قلب و عروقی ۴۶ درصد و سرطان ۲۸ درصد کاهش می‌یابد.

فواید حذف شکر برای سلامتی

زیاده روی در مصرف شکر و تنقلات شیرین، زمینه ساز بروز بیماری های مختلف می شود.

شکر به عنوان خطرناک‌ترین ماده شناخته شده است.

مصرف شکر در انواع نوشیدنی ها، میان‌وعده‌ها و دسرها به‌وفور دیده می‌شود.بر اساس گزارش انجمن قلب آمریکا، افراد ساکن در ایالات متحده به‌طور متوسط ۷۷ گرم قند در روز مصرف می کنند. این میزان گزارش شده تقریبا سه برابر توصیه‌شده برای بانوان است. ۷۷ گرم شکر معادل نصف فنجان شکر است و میزان توصیه‌شده معادل یک قاشق چای‌خوری است.

شکر افزوده برخلاف شکر طبیعی قندها یا شربت هایی هستند که طی آماده‌سازی مواد غذایی اضافه می شوند. شکر افزوده امکان دارد طعم غذا را بسیار خوشمزه کند، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند به بدن و همچنین ذهن افراد آسیب جدی وارد کند. افزایش مصرف قند خطر ابتلا به دیابت، افزایش وزن و کبد چرب را به‌شدت افزایش می دهد.

مطالعه تحقیقاتی در سال ۲۰۰۶ نشان می‌دهد که قند امکان دارد به‌طور مستقیم با التهاب مزمن ارتباط داشته باشد. تقریبا ۱۲۵ میلیون آمریکایی به این بیماری مبتلا هستند. التهاب مزمن با طیف گسترده‌ای از بیماری ها مانند دیابت، بیماری قلبی، آلزایمر و آرتریت مرتبط است. زندگی بدون قند افزوده می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها کمک کند.

تحقیقات علمی نشان می‌دهد ترک شکر خطر ابتلا به بعضی از سرطان‌ها را نیز کاهش می دهد. شکر به ظاهر منبع انرژی به نظر می‌رسد، اما کیفیت انرژی شکر بسیار پایین است و موجب سستی و بی حالی در فرد می‌شود. با ترک شکر سرزندگی را به زندگی خود ببخشید.

چند رفتار اشتباه در «استفاده از ماسک»

رییس دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، به سولاتی درباره استفاده از ماسک در هنگام فعالیت‌های ورزشی، شایعات مربوط به کاهش اکسیژن خون با استفاده از ماسک و.. پاسخ داد.

به گزارش ایسنا و بر اساس اعلام وزارت بهداشت دکتر فرشید رضایی رییس دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درباره استفاده از ماسک در هنگام فعالیت های ورزشی، شایعات مربوط به کاهش اکسیژن خون با استفاده از ماسک و..توضیحاتی ارائه کرد.

– آیا استفاده از ماسک به تنهایی می‌تواند در پیشگیری ابتلا به ویروس کرونا موثر باشد؟

هرچند ماسک زدن یکی از روش‌های پیشگیری از بیماری کرونا است، اما در کنار ماسک زدن باید سایر روش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی مانند تزریق واکسن آنفلوانزا، کرونا و...)، شستشوی دست، حفظ فاصله ۲ متر با دیگران، تهویه مناسب عدم تردد در مکان‌های شلوغ را به کار گرفت.

– آیا می‌توان در هنگام فعالیت‌های ورزشی از ماسک استفاده کرد؟

باید توجه کرد که استفاده از ماسک در مورد فعالیت‌های ورزشی مانند شنا، مجاز نیست و رعایت فاصله اجتماعی اهمیت بیشتری دارد. در مورد ورزش هایی نظیر فوتبال نیز با توجه به این مهم که این ورزش ها باید در فضاهای باز انجام شوند، استفاده از ماسک در حین این فعالیت ها ضرورتی ندارد.

– چرا برخی افراد در طول زمان ماسک زدن احساس ناراحتی می کنند؟

شاید برای برخی از افراد استفاده طولانی مدت از ماسک کمی ناراحت کننده باشد، ولی با توجه به مزایای آن در حفظ سلامت جامعه، سودمند است. اگر جنس لایه درونی ماسک از پارچه مناسب تهیه شده باشد تحمل آن بر روی صورت بسیار قابل تحمل‌تر می‌شود. برخلاف برخی شایعات استفاده طولانی مدت از ماسک به هیچ عنوان سبب تجمع دی اکسید کربن بازدمی یا کاهش اکسیژن خون یا آسیب مغزی نمی‌شود.برخی افراد تصور می‌کنند که افزایش بیش از حد تعداد لایه‌ها، حفاظت بیشتری را خواهند داشت.

در حالیکه اگر ماسک از لایه های استاندارد و جنس مناسب و سایز مناسب صورت باشد و مخصوصا به نحو مناسب استفاده شود نیاز به افزایش لایه و ضخیم تر کردن ماسک نیست.

زیرا زیاد از حد ضخیم بودن ماسک می تواند خستگی و ناراحتی ایجاد کند و تنفس را سخت کند.برخی نیز از درد لاله گوش در اثر استفاده از کش نگهدارنده ماسک شکایت دارند که برای حل این مشکل می توان بندهای ماسک را به جای پشت گوش، پشت سر، گره زد یا از بندهای متناسب با اندازه سر خود استفاده کنند.

همچنین تعدادی از مردم نیز مه گرفتگی شیشه های عینک در هنگام ماسک زدن را ناراحت کننده می دانند که این مشکل نیز با شستشوی شیشه های عینک با آب و صابون و خشک کردن آن قبل از استفاده از ماسک حل می شود.برخی از افراد نیز اذعان می کنند که استفاده از ماسک سبب تحریک و حساسیت پوستی در آنها می شود، در حالی که استفاده از جنس پارچه مناسب و استاندارد مشکل زا حل می کند.

– آیا شیلدها یا محافظ های صورت می‌تواند جایگزین ماسک شود؟ استفاده از محافظ‌های صورت به عنوان جایگزین ماسک توصیه نمی‌شود. این محافظ‌ها همراه با ماسک زدن به شرطی که اطراف صورت را به طور کامل پوشش دهند در تماس‌های نزدیک با دیگران می‌توانند استفاده شوند. استفاده از محافظ صورت برای حفاظت از مخاط چشم‌ها به عنوان یک راه ورود ویروس و عوامل بیماری‌زا است.

–در هنگام ماسک زدن به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

قبل و بعد از استفاده، ماسک لازم است دست ها به نحو صحیح شستشو داده شوند. ماسک باید از پل بینی تا چانه و اطراف صورت را در بر گیرد. در موقع درآوردن، ماسک باید از بند گرفته شود و در سطل زباله یا در کیسه مخصوص نگهداری شود.

در مدت زمان پوشیدن ماسک، افراد باید از تماس دست با سطح ماسک اجتناب کنند و در صورت نیاز به تنظیم ماسک با دست، به دلیل احتمال بالای آلودگی میکروبی سطح جلوی ماسک دست های خود را با محلول ضدعفونی دست، ضدعفونی کرده و در صورت فراهم بودن شرایط شستشو در فواصل کاری با آب و صابون بشویند.بیرون ماندن بینی و چانه از ماسک، شل بودن ماسک، دست زدن به سطح ماسک، نپوشاندن کامل صورت از طرفین یا بالا و پایین از مهم ترین رفتارهای غلط و رایج در هنگام ماسک زدن است.پوشانده ماندن بینی بسیار بیشتر از سایر نقاط اهمیت خاص دارد؛ چرا که گیرنده‌های مخصوص ویروس کرونا در سلول‌های مژک‌دار بینی تعداد بسیار زیادی دارند.

از آنجا که بجز ماسک هیچ وسیله ای برای پوشاندن ورودی مجرای بینی وجود ندارد، لذا در صورت عدم استفاده به هنگام و صحیح از ماسک همواره احتمال ابتلا به بیماری کووید۱۹ و سایر بیماری‌های تنفسی وجود دارد.

از آنجا که واکسن و روش‌های دیگر هیچکدام نمی‌توانند با پوشاندن بینی مانع از ورود ویروس به بدن شوند، لذا ماسک همواره جایگاه ویژه خود را در جلوگیری از ابتلا دارد و بدون ماسک حتی افراد واکسینه شده هم به محض ورود ویروس از دهان و بینی احتمال دارد که مبتلا شوند.

علت‌های لرزش چشم

لرزش چشم دلایل متعددی دارد که می‌تواند آزار دهنده باشد در صورت احساس لرزش غیر ارادی در چشم، ممکن است احساس ترس یا شوک کنیم. برخی معتقدند که این نشانه یک بیماری عصبی جدی است، اما در واقع، ممکن است دلایل ساده‌ای پشت آن باشد. متخصصان مغز و اعصاب انقباض چشم را به یک اسپاسم کوچک در عصب ماهیچه‌های چشمی که مسئول بسته شدن آن‌ها هستند، نسبت می دهند. از آن جایی که پلک‌ها بسیار حساس هستند، محرک‌های مختلف می‌توانند این عصب را تحریک کنند با این حال، ۸ دلیل وجود دارد که ممکن است منجر به انقباض چشم شود که باید به آن‌ها توجه کنید:

قهوه

نوشیدن بیش از حد قهوه، ممکن است منجر به انقباض چشم شود. کافئین موجود در قهوه، متابولیسم را تحریک می‌کند و ضربان قلب را بالا می‌برد که در نتیجه لرزش در چشم‌ها ایجاد می‌شود. پزشکان معتقدند در برخی موارد عضله پلک نسبت به بقیه عضلات بدن حساس‌تر است.

استرس

استرس یکی از عوامل اصلی است که باعث اسپاسم عضلانی به طور کلی می‌شود. لرزش چشم ممکن است به یک هشدار کوچک تبدیل شود که بدن انرژی خود را از دست داده است. در صورت استرس، انجام تمریناتی برای شل شدن عضلات مانند تمرین یوگا و کاهش تلاش روزانه توصیه می‌شود.

آلرژی

هنگام حساسیت، بدن مقدار زیادی هیستامین تولید می‌کند که منجر به عطسه، قرمزی پوسته، خارش و ... می‌شود. پرش چشم یک علامت کلاسیک آلرژی است.

کمبود خواب

کم خوابی باعث اختلالات ماهیچه‌ای چشم می‌شود و در این صورت هیچ چیزی مناسب‌تر از زود خوابیدن نیست.

نیاز به عینک یا تعویض آن

اگر جلوی صفحه کامپیوتر یا هنگام خواندن کتاب احساس لرزش در چشم می‌کنید، به این معنی است که باید از عینک برای کمک به خواندن استفاده کنید. اگر در ابتدا عینک داشتید، ممکن است این نشانه آن باشد که سطح بینایی دیگر برای شما مناسب نیست و باید برای معاینه جدید بروید.

کمبود منیزیم

کمبود منیزیم منجر به اسپاسم عضلانی می‌شود. به همین دلیل مصرف غذاهای غنی از این ماده مانند فیبر، غلات، حبوبات و میوه‌های خشک توصیه می‌شود.

خشکی چشم

ساعت‌های طولانی جلوی صفحه کامپیوتر یا جلوی تلویزیون بودن می‌تواند باعث تنش در عضله پلک شود. در این جا لازم است برای استراحت و خشکی چشم با قطره‌های مرطوب کننده چشم با اسید هیالورونیک استفاده کنید. به هر حال، نیکوتین و مصرف زیاد الکل نیز منجر به افزایش خشکی چشم می‌شود.

کووید ۱۹

مطالعات متعدد ثابت کرده اند که کووید ۱۹ باعث لرزش چشم می‌شود. ممکن است افراد در حال بهبودی متوجه این پیشرفت شوند، اما این علائم به سرعت ناپدید می‌شوند.

آگهی مناقصه عمومی شماره م ۱۴۰۰/۲۰۶(نوبت دوم)

شرکت لوله سازی اهواز (سهامی خاص)

نام و نشانی کارفرما: شرکت لوله سازی اهواز - اهواز ناحیه صنعتی کارون

موضوع مناقصه: خدمات تاکسیرانی در شرکت لوله سازی اهواز شامل تهیه و تامین تعداد ۵۸ دستگاه خودروی سواری و وانت جهت دوره یکساله آتی طبق شرایط اسناد مناقصه.

گواهی نامه های تایید صلاحیت: ارائه گواهینامه های تایید صلاحیت معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه از جمله «تایید صلاحیت ایمنی و پیمانکاری» الزامی می باشد.

تخصص و سوابق: شرکت کننده در مناقصه باید تخصص و تجربه کاری مفید و مرتبط را با ارائه مدارک مستند داشته باشد.

مبلغ ونوع تضمین شرکت در مناقصه: نوع تضمین باید به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر۳ ماهه و یا چک تضمین شده بانکی به مبلغ ۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در وجه شرکت لوله سازی اهواز باشد.

شرکت لوله سازی اهواز در قبول و یا رد هریک یا تمام پیشنهادات بدون آنکه نیاز به ذکر دلیل باشد اختیار کامل دارد.

هزینه درج آگهی های این مناقصه به عهده برنده مناقصه می باشد.

زمان و محل دریافت اسناد: از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط فوق دعوت به عمل می آید تا جهت کسب آگهی بیشتر و همچنین خرید و دریافت اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی حداکثر تا پایان وقت ادار روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۱ نماینده شرکت خود را الزاما به وسیله ارائه اصل وکالت نامه ثبت شده در دفاتر اسناد رسمی (از صاحبان امضاء مجاز) به همراه تصویر مدارک قانونی شرکت در ساعات یکی از روزهای اداری به امور قراردادها واقع در اهواز، ناحیه صنعتی کارون شرکت لوله سازی اهواز ساختمان مرکزی طبقه سوم مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات با شماره تلفن ۳۲۲۷۰۰۳۱-۰۶۱ تماس حاصل فرمایند.

http://www.apm-ir.com/

شرکت لوله سازی اهواز

آگهی مناقصه عمومی شماره م ۱۴۰۰/۲۰۵(نوبت دوم)

شرکت لوله سازی اهواز (سهامی خاص)

نام و نشانی کارفرما: شرکت لوله سازی اهواز - اهواز ناحیه صنعتی کارون

موضوع مناقصه: خدمات اتوبوسرانی شامل تهیه و تامین تعداد ۴۴ دستگاه مینی بوس و یک دستگاه اتوبوس جهت سرویس ایاب و ذهاب کارکنان شرکت لوله سازی اهواز جهت برای دوره یکساله آتی طبق شرایط اسناد مناقصه.

گواهی نامه های تایید صلاحیت : ارائه گواهینامه های تایید صلاحیت معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه از جمله «تایید صلاحیت ایمنی و پیمانکاری» الزامی می باشد.

تخصص و سوابق : شرکت کننده در مناقصه باید تخصص و تجربه کاری مفید و مرتبط را با ارائه مدارک مستند داشته باشد.

مبلغ ونوع تضمین شرکت در مناقصه: نوع تضمین باید به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر ۳ ماهه و یا چک تضمین شده بانکی به مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در وجه شرکت لوله سازی اهواز باشد.

شرکت لوله سازی اهواز در قبول و یا رد هریک یا تمام پیشنهادات بدون آنکه نیاز به ذکر دلیل باشد اختیار کامل دارد.

هزینه درج آگهی های این مناقصه به عهده برنده مناقصه می باشد.

زمان و محل دریافت اسناد: از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط فوق دعوت به عمل می آید تا جهت کسب آگهی بیشتر و همچنین خرید و دریافت اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی حداکثر تا پایان وقت ادار روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۱ نماینده شرکت خود را الزاما به وسیله ارائه اصل وکالت نامه ثبت شده در دفاتر اسناد رسمی (از صاحبان امضاء مجاز) به همراه تصویر مدارک قانونی شرکت در ساعات یکی از روزهای اداری به امور قراردادها واقع در اهواز، ناحیه صنعتی کارون شرکت لوله سازی اهواز ساختمان مرکزی طبقه سوم مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات با شماره تلفن ۳۲۲۷۰۰۳۱-۰۶۱ تماس حاصل فرمایند.

http://www.apm-ir.com/

شرکت لوله سازی اهواز

آگهی مناقصه

شهرداری شوش در نظر دارد نسبت به واگذاری عملیات کشت، حفظ، چمن زنی و نگهداری فضای سبز سطح شهر شوش در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به بخش خصوصی یا مشخصات مشروحه زیر ازطریق شرکت های خدماتی واجد شرایط اقدام نماید.

-تمامی فرآیند این مناقصه اعم از خرید اسناد تا تحویل مدارک از طریق سامانه ستاد [تدارکات الکترونیکی دولت] انجام خواهد شد و مناقصه گران تمامی مدارک و اسناد را می بایست در سامانه بارگزاری نمایند.

شماره فراخوان مناقصه در سامانه ستاد: ۲۰۰۰۰۹۱۹۲۶۰۰۰۰۱۸

۱-موضوع مناقصه: عملیات کشت، حفظ، چمن زنی و نگهداری فضای سبز سطح شهر شوش در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲

۲- برآورد اولیه به مبلغ ۷۰/۲۹۲/۷۰۴/۳۹۰ ریال از محل اعتبارات جاری (داخلی)شهرداری می باشد.

۳- مدت زمان قرارداد ۱۲ ماه شمسی می باشد.

۴- کلیه کسورات قانونی به عهده پیمانکار می باشد.

۵- مبلغ ضمانت شرکت در مناقصه ۳/۵۱۴/۶۸۶/۰۰۰ ریال می باشد که به صورت واریز وجه نقد به حساب شهرداری و یا ارائه ضمانت نامه معتبر بانکی می باشد.

۶- برنده مناقصه مکلف است پس از ابلاغ برنده شدن نهایتا ظرف یک هفته نسبت به ارائه ضمانت نامه حسن انجام تعهدات معادل ۱۰ درصد کل مبلغ پیمان تا پایان دوره اجرای پروژه و عقد قرارداد اقدام نماید. در غیر این صورت ضمانت شرکت در مناقصه وی ضبط شده و نفر بعدی به عنوان برنده اعلام خواهد شد.

۷- شهرداری در رد یا قبول هریک از پیشنهادها مجاز و تام الاختیار است و به پیشنهاداتی که خارج از مهلت مقرر رسیده باشد و یا مخدوش، مبهم یا فاقد ضمانتنامه معتبر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۸- در صورت انصراف برندگان اول تا سوم مناقصه یا عدم انعقاد قرارداد در مهلت مقر سپرده شرکت در مناقصه نامبردگان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

۹- سایر اطلاعات و جزییات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه ارائه می گردد.

۱۰- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

۱۱- تمامی اسناد و مدارک بارگزاری شده در سامانه ستاد باید با مهر و امضای پیمانکار همراه باشد در غیر این صورت شهرداری در رد یا قبول پیشنهاد مختار است.

زمانبندی اجرای مناقصه

ردیف	شرح فعالیت	تاریخ
۱	تاریخ آگهی چاپ اول تاریخ درج آگهی چاپ دوم	۱۴۰۰/۱۲/۰۸ ۱۴۰۰/۱۲/۱۱
۲	زمان دریافت اسناد مناقصه	۱۴۰۰/۱۲/۸الی ۱۴۰۰/۱۲/۱۴
۳	آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و تحویل پاکات	۱۴۰۰/۱۲/۲۴
۴	تشکیل کمیسیون مناقصه و بررسی پیشنهادات مناقصه گران	۱۴۰۰/۱۲/۲۵

امور قراردادهای شهرداری شوش دانیال (ع)

Sample output to test PDF Combine only

Scanned with CamScanner