

## ۲۱ سال عمر اضافه باعث توسط قهوه

برای سال‌های متعددی، در مطالعات زیادی فواید و مضرات بالقوه نوشیدن قهوه مورد بررسی قرار گرفته است. به گزارش مدیکال نیوز تودی، نتایج تحقیقات قبلی نشان می‌دهد این نوشیدنی ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، سندروم متابولیک، بیماری کبد و چاقی کمک کند. نتایج یک بررسی جدید که توسط محققان دانشگاه کویمبرا در پرتغال انجام شده، می‌گوید: نوشیدن قهوه به‌طور منظم ممکن است به‌طور متوسط ۱/۸ سال را به زندگی سالم فرد اضافه کند. در این بررسی، محققان یافته‌های بیش از ۵۰ مطالعه قبلی را تجزیه و تحلیل کرده‌اند. دکتر رودریگو کانا، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه کویمبرا در پرتغال و نویسنده اصلی این مطالعه گفته: منطقی است که بدانیم آیا مزایای مصرف قهوه به‌دلیل توانایی آن در کاهش روند پیری است یا خیر. پس از تجزیه و تحلیل، دکتر رودریگو کانا و تیم او متوجه شدند افرادی که به‌طور منظم قهوه مصرف می‌کنند می‌توانند به‌طور متوسط ۱/۸ سال زندگی سالم را به زندگی خود اضافه کنند.

## طب ایرانی

### اندر فواید کرسی

هواسرد شده است و البته در این سرما، هنوز برخی از خانواده‌ها هستند که از کرسی‌های قدیمی و جدید برای گرم کردن شان استفاده می‌کنند. جدا از بحث گرم شدن زیر کرسی‌های سنتی و جدید، استفاده از آنها از منظر طب ایرانی منابع زیادی هم برای بدن دارد و توصیه می‌شود؛ منافعی چون پاکسازی بدن، رفع کم‌خونی، تقویت حافظه، کاهش قندخون، آرتروز و روماتیسم و درد زانو و دردهای کمر و دیسک و... در کرسی، بدن شما از درون گرم می‌شود. این گرما، مخصوصاً در پاهای زیاد اتفاق می‌افتد و نفع زیادی هم دارد؛ از جمله برای التیام و تسکین و مداوای دردهایی که به آنها اشاره کردیم. از دیگر فواید کرسی‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد: دفع اخلاط زائد و کاهش قند خون در دیابتی‌ها، تأثیرات مثبت بر لوزالمعده، خواب آرام، تنظیم ترشح غدد بدن و...

## ورزش مناسب کبد چرب

سیدمؤید علویان، فوق تخصص کبد، می‌گوید که تی‌آر‌آک‌بیس، یک ورزش مقاومتی نوآورانه است که از وزن بدن به‌عنوان ابزار اصلی تمرین استفاده می‌کند. تمرینات این ورزش می‌تواند در مدیریت و بهبود کبد چرب نیز اثرگذاری خوبی داشته باشد.



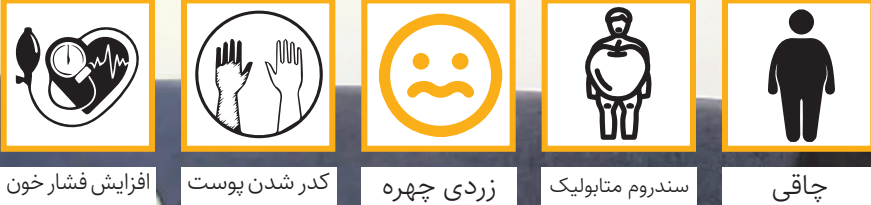
# عوارض بی‌خوابی

قبل از ساعت ۱۱ بخوابید، وگرنه خواب ناکافی عوارض بسیاری خواهد داشت

## گزارش پروانه بندپی روزنامه نگار

خواب از نگاه طب ایرانی، یکی از ارکان مهم حفظ سلامت است و تعادل بدن

## مضرات خواب طولانی روزانه و صبحگاهی



## درباره خواب قیلوله

برای بعضی‌ها خواب روز مناسب است، اما مدت آن باید کوتاه باشد. خواب قیلوله که قبل از ناهار است، چون کوتاه است ایرادی ندارد. خواب طولانی مدت بعد از غذا هم اصلاً توصیه نمی‌شود.

## میزان ساعت خواب

برای هر فردی متفاوت است و بستگی به مزاج وی دارد.

## درخواست پوشش بیمه‌ای پرستاری در منزل

طنی‌نامه‌ای به شورای عالی بیمه سلامت، پوشش بیمه‌ای خدمات مراقبت در منزل درخواست شده است. احمد نجاتیان، رئیس سازمان نظام پزشکی در این نامه درخواست کرده که طبق سیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری و قانون برنامه توسعه هفتم این اتفاق عملیاتی شود.

## سبک زندگی

### ۱۱ عادت غلط دندان‌شکن

خیلی‌ها فکر می‌کنند رعایت بهداشت روزانه مثل مسواک زدن و نخ دندان کشیدن برای تضمین سلامت دندان‌ها کافی است؛ اما اینطور نیست. عادت‌ها و رفتارهای نادرست زیادی هستند که ما در طول روز آنها را با خود داریم که می‌توانند باعث خرابی و پوسیدگی دندان‌ها ما شوند.

### ۱ مصرف زیاد مواد حاوی قند: شیرینی جات و نوشیدنی‌های حاوی قند، محیط دهان را اسیدی می‌کند و باعث رشد باکتری‌ها و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.

نخوردن آب کافی: کم‌آبی باعث کاهش تولید بزاق می‌شود که در کاهش اسیدیته نقش مهمی دارد.

### ۳ مسواک زدن ناصحیح یا بی‌توجهی به نخ دندان: استفاده نادرست صحیح از مسواک و اهمیت‌ندادن به نخ دندان باعث تجمع پلاک‌های باکتریایی روی دندان‌ها و لثه‌ها می‌شود.

مصرف نوشیدنی‌های گازدار: این نوشیدنی‌ها حاوی اسیدهایی هستند که مینای دندان را تخریب می‌کنند.

### ۴ استفاده از دندان برای باز کردن چیزها: باز کردن هر چیز سختی با دندان‌ها می‌تواند به ترک خوردن مینای دندان منجر شود.

سیگار کشیدن: سیگار باعث کاهش جریان خون در لثه‌ها می‌شود و محیطی مناسب برای رشد باکتری‌های مضر ایجاد می‌کند.

### ۷ نوشیدن مایعات داغ و سرد بدون فاصله: تغییرات دمایی ناگهانی باعث ترک خوردگی مینای دندان می‌شود.

استفاده نادرست از دهان‌شوویه و خمیر دندان: استفاده بیش از حد از دهان‌شوویه‌ها زمینه‌ساز پوسیدگی است.

### ۹ دندان قروچه: باعث بروز مشکلات متعددی از جمله سایش مینای دندان، درد فک و فرسایش لثه می‌شود.

مسواک زدن با فشار زیاد: مینای دندان را می‌ساید و حتی می‌تواند باعث عقب‌نشینی لثه‌ها شود.

### ۱۱ نخوردن صبحانه یا مصرف صبحانه قندی: اسید بیشتری در دهان تولید می‌کند که برای دندان‌ها مضر است.

## مزایده عمومی

### فروش ضایعات کابل موجود در اطراف مخازن پالایشگاه

شماره مزایده: PGSOC-LEC-CABLE WASTE-TE-02598



**شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام)** در نظر دارد فروش ضایعات کابل موجود در اطراف مخازن پالایشگاه به وزن تقریبی ۴۸۰ تن را از طریق مزایده عمومی به افراد حقیقی/حقوقی واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه متقاضیان دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۵ تا مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۹ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند. ضمناً هرگونه نقل و انتقال پسماندهای صنعتی از طریق سامانه محیط زیست به آدرس [www.iranemp.ir](http://www.iranemp.ir) صورت می‌پذیرد.

**هزینه خرید اسناد:** ۲۰۰۰۰۰۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۰۲۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴۸ بانک تجارت با شماره شبا ۰۲۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴۸ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۰۷۶۰۳۱۳۱۲۶۶۰ و تماس حاصل فرمایند.)

**میزان ضمانت‌نامه شرکت در مزایده:** مبلغ ۱۳۴۰۴۰۰۰۰۰۰۰ (صد و سی و چهار میلیارد و چهارصد میلیون) ریال.

**تاریخ بازدید:** مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۳، ساعت ۰۹:۰۰ صبح. متقاضیان باید حداکثر تا ساعت ۱۱:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۹ نسبت به معرفی نماینده خود جهت بازدید اقدام فرمایند.

**مهلت تحویل بسته پیشنهادی مزایده:** تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۱

**محل تحویل بسته پیشنهادی مزایده:** بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خودکفایی، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادها.

تلفن: ۰۷۶۰۳۱۳۱۰۰۰۰ داخلی ۳۷۰۸، دورنگار: ۰۷۶۰۳۱۳۱۳۱۳۱، کدپستی: ۰۷۹۳۱۱۱۱۸۱۳، ایمیل: [Legal@pgsoc.ir](mailto:Legal@pgsoc.ir)

## روابط عمومی و بین‌الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس

## مناقسه عمومی دو مرحله‌ای

### خرید قطعات CI توربین نیروگاه‌های گازی

شماره مناقسه: PGSOC-LEC-CI-TE-02596



**شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام)** در نظر دارد خرید قطعات CI توربین نیروگاه‌های گازی پالایشگاه را از طریق مناقسه عمومی دو مرحله‌ای به تأمین‌کننده واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه شرکت‌های معتبر دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقسه از تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۵ تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۳ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.

**هزینه خرید اسناد:** ۲۰۰۰۰۰۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۰۲۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴۸ بانک تجارت با شماره شبا ۰۲۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴۸ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۰۷۶۰۳۱۳۱۲۶۶۰ و تماس حاصل فرمایند.)

**میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقسه:** مبلغ ۱۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ (هفده میلیارد) ریال

**میزان پیش پرداخت:** ۵۰ درصد مبلغ کل قرارداد در قبال دریافت ضمانت نامه بانکی معتبر

**مدت زمان قرارداد:** ۱۴ ماه شمسی

**مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقسه شامل پاکت «ب» (پیشنهاد فنی) و پاکت «د» (ارزیابی کیفی):** تا ساعت ۱۲ ظهر روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۱

**محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقسه و محل تحویل کالا:** بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خودکفایی، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادها.

تلفن: ۰۷۶۰۳۱۳۱۰۰۰۰ داخلی ۳۷۰۸، دورنگار: ۰۷۶۰۳۱۳۱۳۱۳۱، کدپستی: ۰۷۹۳۱۱۱۱۸۱۳، ایمیل: [Legal@pgsoc.ir](mailto:Legal@pgsoc.ir)

## روابط عمومی و بین‌الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس

## آگهی مناقسه عمومی شماره ۱۴۰۳/۱۰/۰۶

**شهرداری منطقه هفت تهران** در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقسه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقسه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقسه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	کفسازی، محوطه سازی و اجرای سایبان فلزی طبعه (۵۳) گلزار شهدای بهشت زهرا (س) (نوبت دوم)	۲۷۶.۵۰۷.۲۳۳.۸۶۸	۸.۳۰۰.۰۰۰.۰۰۰	شرکت کنندگان موظف به ارائه صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت شرکت در مناقسه می‌باشند.	۶ ماه شمسی

۱- به قراردادهای منعقد پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.

۲- به اطلاع می‌رساند «اسناد مناقسه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی [business.tehran.ir](http://business.tehran.ir) قابل رویت و دریافت می‌باشد».

۳- شرکت کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقسه به حساب سپرده ۰۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانت‌نامه معتبر بانکی شرکت در مناقسه می‌باشند.

۴- از پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقسه ها دعوت می‌شود برای شرکت در مناقسه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادها واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۸۸۲۹۹۶۰۶). بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط خوردگی در پاکت «ب» به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادهای و تشخیص برنده مناقسه‌ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد این نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان



## آگهی مناقسه عمومی

**سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران** در نظر دارد پروژه ذیل را از طریق مناقسه عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مناقسه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند.

شماره	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقسه (ریال)	مدت قرارداد
۱۴۰۳-۱۷	تأمین، نصب، راه اندازی و نگهداشت سامانه های کنترل سرعت متوسط در کمر بندی شهر تهران	۶۸۸,۳۴۰,۵۹۶,۲۵۱	۳۴,۴۱۷,۰۲۹,۸۱۳	یکسال

۱) کلیه مراحل برگزاری مناقسه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقسه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد پذیرفت.

تاریخ انتشار آگهی مناقسه در سامانه: روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۴ می‌باشد.

۲) **محل تحویل اسناد:** در سامانه تدارکات الکترونیک دولت [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)

« صرفاً پاکت الف (ضمانت نامه شرکت در مناقسه به همراه فرم تکمیل شده حراست) همزمان با ثبت در سامانه دولت می‌بایست طی مهلت مقرر در سامانه تدارکات به دبیرخانه سازمان حمل و نقل و ترافیک به نشانی: خیابان شریعتی - نرسیده به خیابان طالقانی - کوچه نقدی- ساختمان شماره ۲ سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران طبقه پنجم تحویل گردد.

۳) **زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات:** رأس ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۲ در محل: خیابان شریعتی، نرسیده به طالقانی، کوچه نقدی، پارک بینگ طبقاتی طالقانی، طبقه ششم، سالن کنفرانس سازمان حمل

و نقل و ترافیک شهر تهران.

۴) به پیشنهادهای فاقد سپرده شرکت در مناقسه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

در ضمن: مشروح شرایط مناقسه در اسناد و مدارک درج گردیده و شرکت کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک را مهر و به امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت برسانند. همچنین: در صورت هرگونه اختلاف و یا مغایرت بین این آگهی و اسناد و مدارک مناقسه که به مهر و امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت کنندگان رسیده، اسناد و مدارک توزیع مناقسه ملاک عمل خواهد بود.

اطلاعات تماس دستگاه مناقسه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر: ۹۶۰۱۸۸۲۶

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۱۴۵۶

دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۲۷ و ۸۵۱۹۲۷۶۸

## روابط عمومی سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران