

### سلاح مخفی عمر طولانی

مطالعات جدید نشان می دهد روده یک سلاح مخفی دارد که ممکن است کلید زندگی طولانی و سالم تر باشد. این کشف باورنکردنی درباره یک ماده شیمیایی است که باکتری های روده در طول هضم تولید می کنند. مطالعه منتشر شده در نشریه نیچر اعلام می کند که روده خانه تریلیون ها باکتری است که نقش مهمی در سلامت کلی دارند. در میان بسیاری از وظایف، آنها به تجزیه اسیدهای صفراوی کمک می کنند و طی این فرآیند، لیتوکولیک اسید (LCA) هم ایجاد می کنند. LCA فقط به هضم کمک نمی کند بلکه فواید روزه داری را تقلید و به بدن کمک می کند خود را ترمیم و انرژی را بهتر مدیریت کند. دانشمندان اثرات LCA را بر موجودات مختلف از جمله کره ماه، مگس های میوه و موش آزمایش کردند و به این نتیجه رسیدند که به طور قابل توجهی طول عمر و مقاومت آنها را در برابر استرس افزایش داده است.

### تغذیه

### صبحانه نجات بخش برای مغز

یک مطالعه جدید نشان می دهد که یک صبحانه ساده مرکب از ۳ ماده غذایی گردو، ماست و موسلی (جو دو سر به همراه غلات و یک سری از میوه ها) می تواند به عملکرد و تمرکز بهتر در طول روز کمک کند. این تحقیق روی ۳۲ جوان سالم ۱۸ تا ۳۰ ساله که ۲ صبحانه متفاوت خورده بودند انجام شد، گروه اول غنی از گردو و گروه دوم بدون گردو. در نهایت مشخص شد که گردو خواران نسبت به کسانی که برای صبحانه گردو نخورده بودند امتیاز بهتری کسب کردند. آنها واکنش سریع تر و عملکرد حافظه ای بهتری در اواخر روز داشتند. گردو دارای اسیدهای چرب امگا ۱۳، آلفا لینولنیک، پروتئین و پلی فنول است که ممکن است به تقویت عملکرد شناختی کمک کند و استرس و التهاب را کاهش دهد؛ ۲ عاملی که باعث زوال شناختی می شوند. استرس اکسیداتیو و التهاب عصبی بخشی از روند پیری و اختلالات شناختی خفیف، بیماری آلزایمر و سایر اختلالات مغزی هستند.

### غذاهایی که به سلامت کودک آسیب می زنند

سمیه فتاحی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی بر جایگزینی خوراکی های حاوی مواد افزودنی با خوراکی های طبیعی تأکید کرده و گفته رنگ های مصنوعی، قندهای اضافی و مواد نگهدارنده این خوراکی ها می توانند به سلامت کودکان آسیب برسانند و به اختلالات هورمونی و مشکلات مختلف گوارشی، حتی به بلوغ زودرس کمک کنند.



### تثبیت بودجه دارو

مهدی پیرصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو از تثبیت بودجه ۳.۵ میلیارد دلاری دارو خبر داد و گفت: این اقدام به تأمین پایدار دارو کمک خواهد کرد و پارانه دارو به طور مستقیم به وزارت بهداشت اختصاص پیدا می کند. بخشی از مطالبات داروخانه ها هم پرداخت شده و تلاش برای پرداخت باقیمانده مطالبات تا پایان سال ادامه دارد.

# خستگی دیجیتال پیرها

بازارهای دیجیتال، درسهای جدیدی برای سالمندان ایجاد کرده است



### گزارش پروانه پندبی روزنامه نگار

در دنیای امروز، فناوری های دیجیتال برای سالمندان فرصتی برای ارتباط، سرگرمی و یادگیری فراهم کرده اند، اما استفاده طولانی مدت از وسایلی مانند گوشی های هوشمند، تبلت ها و رایانه ها می تواند منجر به «خستگی دیجیتال» در آنها شود که علائمی مانند کاهش تمرکز، خستگی چشمی، احساس کوفتگی و حتی سردرد دارد. این مشکل به ویژه در سالمندانی که ساعت های طولانی از این دستگاه ها استفاده می کنند، نگران کننده تر است. ماهان منصور، متخصص حرکات اصلاحی در گفت و گو با همشهری نکات مهمی را مطرح می کند.

**نحقیقات چه می گویند**  
تحقیقات نشان داده اند سالمندان به دلیل تغییرات طبیعی در سیستم عصبی و کاهش توانایی پردازش اطلاعات، نسبت به خستگی ناشی از کار با وسایل دیجیتال حساس ترند. همچنین سبک زندگی کم تحرک همراه با استفاده مداوم از دستگاه های دیجیتال می تواند این اثرات را تشدید کند.

**گوشی ها را غلاف کنید**  
کاهش فعالیت بدنی و نشستن های طولانی مدت علاوه بر ایجاد مشکلات اسکلتی-عضلانی، می تواند کیفیت خواب، تعادل و حتی سلامت ذهنی سالمندان را تحت تأثیر قرار دهد، بنابراین سالمندان نباید فعالیت بدنی را کاهش دهند.

**تمرینات کوتاه مدت چندوله ای**  
یکی از بهترین راهکارها برای کاهش خستگی دیجیتال در سالمندان استفاده از تمرینات کوتاه مدت چندوله ای است. این روش شامل انجام فعالیت های بدنی کوتاه - مثلاً ۱ تا ۲ دقیقه - در طول روز و در فواصل مشخص است.

### فناوری به اضافه تحرک

این متخصص حرکات اصلاحی و مشاور ورزش سالمندان با اشاره به اینکه خستگی دیجیتال در سالمندان یک چالش واقعی است، اما با عادات های صحیح مثل تمرینات کوتاه مدت چندوله ای می توان تأثیرات آن را به حداقل رساند، می گوید: فناوری زمانی مفید خواهد بود که سالمندان در کنار استفاده از آن، تحرک را هم در برنامه روزانه خود بگنجانند.

### چند تمرین مناسب سالمندان

۱. حرکت گردن و شانه: هر ۳۰ دقیقه گردن را به آرامی به طرفین خم کنید و شانه ها را بالا و پایین ببرید.
۲. راه رفتن سبک: هر یک ساعت، ۲ تا ۳ دقیقه قدم بزنید.
۳. حرکات کششی: دست ها را بالای سر ببرید و به طرفین بکشید تا ستون فقرات نان از حالت سکون خارج شود.
۴. تمرین تنفس عمیق: هر چند ساعت، چند نفس عمیق بکشید تا اکسیژن بیشتری به مغز و عضلات برسد.

عکس: پیرصالحی

### چهاره روز

### بیماری رئیس جمهور آمریکا چیست؟

عکس های نمایی نزدیک از دست های در هم گره کرده دونالد ترامپ ۷۸ ساله در دیدار با امانوئل مکران، رئیس جمهور فرانسه کیویدی هانی را نشان می دهد که منجر به سوالاتی در مورد سلامت رئیس جمهور آمریکا شده است.



بسیاری از کاربران اجتماعی درباره بیماری هایی که ممکن است ترامپ به آن مبتلا شده باشد، گمانه زنی کرده اند اما سختگوی کاخ سفید در بیانه ای به ایندیندنت گفته «لایل این کیویدی ها به خاطر زیاد دست دادن رئیس جمهور ترامپ با دیگران است، چون او روزانه بیش از هر رئیس جمهور دیگری در تاریخ با آمریکایی ها ملاقات می کند و دست آنها را می فشارد.» پاسخی که البته منجر به افغان افکار عمومی در آمریکا نشده و یکی از کاربران شبکه اجتماعی X در این باره نوشته «آقای ترامپ از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کند.» فرد دیگری هم نوشته «چرا دروغ گفتند؟ واضح است که این کیویدی برای آزمایش خون یا چیز دیگری است. آیا برای مردم تعجب آور است که ترامپ پیر شده و مرتب به پزشک مراجعه می کند؟» کاربر دیگری هم نوشته «لو دانما کیوید می شود. این مسئله به دلیل کارماست، چون همیشه جو بایدن سالخورده را مسخره می کند.» برخی آمریکایی ها هم کیویدی دست ترامپ را با داستان الیزابت دوم مقایسه کردند که در سال ۲۰۲۲ در سن ۹۶ سالگی در گذشت. نکته جالب، بررسی آثار کیویدی دست رئیس جمهور آمریکا توسط هوش مصنوعی است. ChatGBT در این باره اعلام می کند: «تغییرات پوستی می تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله افزایش سن، تأثیرات محیطی و شرایط سلامت زمینگی باشد البته به سلسله ظاهر نمی توان نتیجه گیری کرد اما این علامت می تواند نشانه ای از بیماری های قلبی، ریوی یا کبدی و شاید بیماری شریان محیطی، دیالزی یا تنفسی و حتی مشکلات پانکراس و... باشد.» این در حالی است که پیش تر بیمار بودن ترامپ مورد توجه مردم آمریکا قرار گرفته بود و او در مصاحبه ماه دسامبر ۲۰۲۴ با شبکه خبری NBC News اعلام کرد گزارش کامل پزشکی خود را منتشر خواهد کرد اما هنوز این کار اکرده است.

**آگهی مناقصه عمومی**  
**انتخاب شرکت باربری سراسری صدور بارنامه**  
شرکت پخش البرز (سهامی عام)  
شرکت پخش البرز (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به شناسایی و انتخاب شرکت باربری سراسری ثبت و صدور بارنامه جهت خودروهایی ملکی و بیمانی خود در سراسر کشور، از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط که تمایل به شرکت در مناقصه مذکور را دارند، دعوت می گردد به منظور دریافت اسناد و آگهی از شرایط برگزاری مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۹ الی ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ به سایت رسمی شرکت پخش البرز [www.alborzdc.com](http://www.alborzdc.com) مراجعه نمایند.

**اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی**  
آگهی شماره ۳-۱۴۰۳ مندرج در روزنامه همشهری صفحه ۱۶ به شماره ۹۳۳۹ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۷، به شرح ذیل اصلاح می گردد:  
**مهلت ارائه اسناد با احتساب روز نشر آگهی شماره ۹۳۳۹ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۷، به مدت ۱۵ روز می باشد.**  
آدرس اینترنتی: <http://region22.tehran.ir>  
**روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۲**

**آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای**  
بنام سازمان مدیریت و نظارت بر تاسیساتی شهر تهران واریز گردد. تبصره: مطابق ماده ۳۵ آیین نامه معاملات شهرداری تهران ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر جهت شرکت در مناقصه به مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال نیز بلامانع می باشد.  
۷- هزینه خرید اسناد مناقصه: مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال که از طریق کارتهای بانکی عضو شبکه شتاب قابل پرداخت خواهد بود.  
بهای پیشنهادی (قیمت باید از حیث مبلغ مشخص، معین و بدون ابهام بوده و تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند نسبت به **لاک و موم پاکت** خود پیش از تحویل به حراست سازمان اقدام نمایند.  
کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی مکلف به ارائه فرم اطلاعات ثبت نام تا از سامانه Adliranir می باشد. بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان تاسیساتی شهر تهران مطابق بند ۴ ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری تهران در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.  
■ هزینه انتشار آگهی مناقصه بعهده برنده خواهد بود.  
آدرس: تهران- میدان انقلاب - بعد از خیابان جمالهاده - نیش خیابان استاد بهزاد - طبقه ۵

**فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای**  
**شماره ۱۴۰۳/۱۰۰**  
شهررداری تهران سازمان بهشت زهرا (س)

سازمان بهشت زهرا (س) در نظر دارد موضوع زیر را از طریق تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای به شماره ۲۰۰۳۱۰۲۰۵۸۴۰۰۰۱۰۸ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به افراد واجد شرایط به شرح زیر واگذار نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد	شرایط متقاضی
۱	انجام طراحی، تهیه و اجرای بتن برجسته به همراه نورپردازی در زیرگذر خودرویی	۱۴۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۹ ماه شمسی	- دارای اساننامه مرتبط با موضوع مناقصه - ارائه مدارک و مستندات مثبت در خصوص تولید قطعات پیش ساخته بتن البافی - دارا بودن پروانه برای تولید قطعات بتنی از وزارت صمت و یا دارا بودن حداقل رتبه ۵ ابنیه از سازمان برنامه و بودجه - عضویت در سامانه ثنا
پرداخت ۲۵ درصد مبلغ ریالی قرار داد به عنوان پیش پرداخت، پس از انعقاد قرارداد و ابلاغ آن در قبال ارائه ضمانت نامه بانکی قابل پرداخت می باشد.					

- ۱- متقاضیان محترم می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۹ لغایت ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ تا ساعت ۱۹ به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس (<https://www.setadiran.ir/setad/cms>) مراجعه نموده و نسبت به اخذ مدارک مناقصه اقدام نمایند.
- ۲- متقاضی موظف است تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۳ نسبت به بارگذاری کلیه اسناد مناقصه در سه پاکت «الف، ب، ج» در سامانه ستاد اقدام نماید.
- ۳- متقاضی موظف است در روز بازگشایی پاکت، ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵، اصل ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی را به امور قراردادهای سازمان به آدرس: «تهران- جاده قدیم تهران - قم - سازمان بهشت زهرا (س) ساختمان اداری شماره یک» تحویل نماید.
- ۴- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

**روابط عمومی سازمان بهشت زهرا (س)**  
[WWW.beheshtezahra.ir](http://WWW.beheshtezahra.ir)

**فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای**  
**شماره ۱۴۰۳/۷۵**  
شهررداری تهران سازمان بهشت زهرا (س)

سازمان بهشت زهرا (س) شهرداری تهران پروژه ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به شماره ۲۰۰۳۱۰۲۰۵۸۴۰۰۰۰۸۱ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به افراد واجد شرایط به شرح زیر واگذار می نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به ریال	مدت قرارداد	مبلغ تقریبی برآورد به ریال	شرایط متقاضیان
۱	عملیات عمرانی پراکنده در مقابر شهدای گمنام سطح شهر تهران	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	۲۹۹/۴۳۵/۰۳۶/۹۷۴	(۱) دارا بودن رتبه ۵ رشته ابنیه (۲) دارا بودن رتبه ۵ رشته تاسیسات یا آب (۳) دارا بودن ظرفیت آزاد مجاز کاری (تعداد کار/ سقف ریالی). (۴) دارای کارت پیمانکاری معتبر از معاونت فنی و مهندسی شهرداری تهران. (۵) عضویت در سامانه ثنا (۶) ارائه حداقل ۵ مورد قراردادهای قبلی پیمانکار تا مجموع ۵۰۰ میلیارد ریال

- ۱- متقاضیان محترم می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ لغایت ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ تا ساعت ۱۱ به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس (<https://www.setadiran.ir/setad/cms>) مراجعه نموده و نسبت به اخذ مدارک مناقصه اقدام نمایند.
- ۲- متقاضی موظف است تا ساعت ۱۱ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۳ نسبت به بارگذاری کلیه اسناد مناقصه در سه پاکت «الف، ب، ج» در سامانه ستاد اقدام نماید.
- ۳- متقاضی موظف است در روز بازگشایی پاکت، ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵، اصل ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی را به امور قراردادهای سازمان به آدرس: «تهران- جاده قدیم تهران - قم - سازمان بهشت زهرا (س) ساختمان اداری شماره یک» تحویل نماید.
- ۴- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

**روابط عمومی سازمان بهشت زهرا (س)**  
[WWW.beheshtezahra.ir](http://WWW.beheshtezahra.ir)