



عکس: مهرداد صفرپور دهکردی / مهر

ساحل شگفت انگیز «دستیر» در شهر پارسیان استان هرمزگان

آیا رژیم نایب متابولیک یک انتخاب سالم برای شماست؟



رژیم متابولیک یک سبک یا الگوی غذا خوردن است که هدف آن افزایش متابولیسم یا سرعت متابولیسم است. نرخ متابولیسم پایه (BMR) مقدار اولیه انرژی یا کالری مورد نیاز برای حفظ عملکرد بدن در صورت استراحت است. این می تواند از فردی به فرد دیگر بر اساس ترکیب بدن متفاوت باشد.

فرمول رایج برای محاسبه این رقم بر اساس قد، وزن و سن است با این حال، عوامل دیگری که باید در نظر گرفته شوند عبارتند از نسبت عضله به چربی، سطح فعالیت بدنی و عملکرد هورمون. BMR مقدار کالری دریافتی اولیه را به شما می دهد، اما هر فرد متفاوت است و کالری اضافی مورد نیاز برای رفع نیازهای روزانه ما متفاوت خواهد بود.

چگونه یک رژیم متابولیک کار می کند: افزایش متابولیسم

اگر یک نرخ متابولیک پایه دارید که مقدار مشخصی کالری مورد نیاز در روز را به شما می دهد، به علاوه مقداری اضافی برای کمک به انجام فعالیت‌های روزانه خود، پس اگر بتوانید این میزان را تسریع کنید و از کالری دریافتی خود به طور موثرتری استفاده کنید، چه؟ سپس می‌توانیم تمام کالری‌های ذخیره شده در ذخایر چربی خود را بسوزانیم. پزشکان، دانشمندان و بسیاری دیگر سال‌ها این موضوع را مورد مطالعه قرار داده‌اند، به این امید که راهی برای کمک به افزایش متابولیسم فرد از طریق غذاها، مکمل‌ها، ورزش‌های مختلف بیابند. از این رو، چندین رژیم غذایی در طول دهه‌ها پدید آمده‌اند. فرض آنها این است که اگر از قوانین یا دستورات عملی آنها پیروی کنید، می‌توانید متابولیسم خود را افزایش دهید و غذایی که می‌خورید را به جای ذخیره چربی به انرژی تبدیل کنید.

نحوه انجام رژیم METABOLIC TYPING

رژیم تایپینگ متابولیک در سال ۲۰۰۱ توسط تریشا فاهی و ویلیام ولکات با انتشار کتابشان با عنوان Metabolic Typing Diet معرفی شد. نویسندگان ادعا می‌کنند که خوردن بر اساس نوع متابولیک شما میل به غذا را کاهش می‌دهد، به شما کمک می‌کند به وزن ایده آل خود برسید و انرژی را افزایش می‌دهد.

هیچ الگوی غذایی مشخصی برای رژیم Metabolic Typing وجود ندارد. با این حال، آنچه می‌خورید به نوع متابولیسم شما بستگی دارد.

نوع پروتئین دارای متابولیسم سریع، نوع کربوهیدرات دارای متابولیسم کند و نوع مخلوط دارای متابولیسم متوسط است. افرادی که با توجه به نوع متابولیک خود غذا می‌خورند، رژیم غذایی خود را بر اساس سرعت متابولیسم خود تغییر می‌دهند. در اینجا نگاهی دقیق تر به هر نوع متابولیک آورده شده است.

نوع پروتئین

نوع پروتئین متابولیسم سریعی دارند و نیاز به خوردن غذاهای دیرهضم مانند چربی و پروتئین دارند. آنها بر توزیع درشت مغذی‌ها تمرکز می‌کنند و نوع پروتئین را توصیه می‌کنند از رژیم غذایی متشکل از ۴۵ تا ۵۰ درصد پروتئین، ۲۰ درصد چربی و ۳۰ تا ۳۵ درصد کربوهیدرات پیروی کنند.

نوع کربن

نوع کربو متابولیسم کندی دارند و نیاز به رژیم غذایی متشکل از غذاهایی دارند که سریع هضم می‌شوند. این به معنای رژیم غذایی پر کربوهیدرات و کم چربی و پروتئین است که ۷۰ تا ۸۰ درصد کالری از کربوهیدرات‌ها، ۵ تا ۱۰ درصد از چربی و ۱۵ تا ۲۰ درصد از پروتئین تأمین می‌شود.

نوع مختلط

نوع مختلط متابولیسم متوسطی دارند. آنها کالری را خیلی آهسته یا خیلی سریع نمی‌سوزانند. طبق رژیم متابولیک، افراد دارای نوع متابولیک مختلط به ۴۰ تا ۴۵ درصد کالری از پروتئین، ۵۰ تا ۵۵ درصد از کربوهیدرات‌ها و ۱۵ تا ۲۰ درصد از چربی نیاز دارند.

نبرد واقعی برای حفظ حریم خصوصی داده‌ها بعد از مرگ شروع می‌شود

دسترس‌ی شرکت‌های بزرگ فناوری به داده‌های افراد متوفی در رسانه‌های اجتماعی، موجب بروز نگرانی از سوی برخی کارشناسان در خصوص سوءاستفاده شرکت‌ها از این داده‌ها شده به طوری که خواهان نابود کردن همیشگی این داده‌ها شده‌اند.

به گزارش ایرنا از «تک‌اکسپلور»، در سال ۲۰۱۲ یک دکت ۱۵ ساله در برلین بر اثر تصادف با قطار مترو جان باخت. والدین او از شرکت فیسبوک خواستند که پیام‌های محرومانه او را در اختیار آنها بگذارد تا شاید بفهمند مرگ او واقعا سانحه بوده یا ممکن است خودکشی باشد.

فیسبوک از این کار خودداری کرد. مرگ او به فیسبوک گزارش شد و حساب کاربردی او به یک حساب «یادبودی» تغییر کرد و دیگر کسی حتی با داشتن رمز عبور هم نمی‌تواند وارد آن بشود. پس از سال‌ها پیگیری قضایی، دادگاه عالی آلمان در سال ۲۰۱۸ دستور داد که فیسبوک پروفایل را تحویل بدهد.

«کارل اومان» استادیار علوم سیاسی در دانشگاه «اوپسالا» سوئد در کتاب «زندگی پس از مرگ داده‌ها» به این مساله پرداخته است که آیا شرکت «متا» (فیسبوک) و شرکت‌هایی مانند آلفابت و اپل باید این قدرت را داشته باشند که تصمیم بگیرند پس از مرگ کاربران چه بر سر داده‌های آنها می‌آید. اومان استدلال می‌کند که داده‌هایی که ما بعد از مرگ از خود به جا می‌گذاریم در واقع یک جسد اطلاعاتی است. آیا می‌توانیم مسئولیت رسیدگی به جسد اطلاعاتی خود را به شرکت‌های بزرگ فناوری واگذار کنیم؟ اومان می‌گوید که این یکی از مهمترین سوالات دوران ما است زیر هر کسی با دسترسی به اینترنت مقدار زیادی داده تولید می‌کند که بخش زیادی از آن پس از مرگ آن فرد به موجودیت خود ادامه خواهد داد. این کتاب بر اساس تحقیقی است که اومان و «دیوید اتسون» در سال ۲۰۱۹ منتشر کردند و در آن برآورد کردند که فیسبوک تا پایان این قرن پروفایل حدود پنج میلیارد کاربر متوفی را در اختیار خواهد داشت.

این محققان می‌گویند که شرکت‌های فناوری بزرگ به این ترتیب در واقع یک آرشيو جهانی از رفتار انسانی و استناداتی از رویدادهای معاصر مانند جنبش «اهمیت جان سایه‌پوستان» و «بهار عربی» دارند ضمن اینکه همچنین ممکن است به دنبال راه‌هایی برای کسب سود مالی از این پروفایل‌ها باشند و داده‌ها را بفروشند یا ممکن است به سادگی به بهانه آزاد کردن فضای سرورها از شر این داده‌ها خلاص شوند. اما ممکن است مساله مرگ و زندگی در میان باشد. «مرکز پیشگیری و کنترل بیماری» سال گذشته اعلام کرد که خودکشی دختران نوجوان آمریکایی نسبت به یک دهه پیش ۶۰ درصد افزایش پیدا کرده که این مساله با افزایش کاربرد گوشی‌های هوشمند مطابقت دارد. در سال ۲۰۱۸ فیسبوک به نقش خود در نسل‌کشی روهینگیا در میانمار اذعان کرد و در یک گزارش خاطرنشان کرد که این شرکت اجازه داده از پلتفرم آن برای تحریک خشونت استفاده شود.

با وجود همه اینها هنوز هیچ قانونی بطور معنادار کاربرد رسانه‌های اجتماعی توسط نوجوانان یا تاثیر این شرکت‌ها بر سخنان سیاسی را محدود نکرده است. بله این شرکت‌ها ممکن است زوری تصمیم بگیرند که داده‌های مربوط به افراد متوفی را بفروشند یا نابود کنند اما همین الان از داده‌های افراد زنده سوءاستفاده می‌کنند. همانند بسیاری از نوشته‌های آکادمیک، اومان هم سوالات زیادی مطرح می‌کند اما راه حل زیادی مطرح نمی‌کند. او خاطرنشان می‌کند که هیچ شرکتی با کسب و کاری نباید مسئولیت تصمیم‌گیری در این باره را داشته باشد که با بقایای دیجیتال چه باید کرد. او در عوض می‌گوید که باید به این مساله بطور جمعی پرداخته شود.

آگهی تجدید مزایده عمومی یک مرحله ای ۱-۷۵-۰۳ و مزایده عمومی یک مرحله ای ۱-۷۵-۰۳

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ پایه ریال	موضوع مناقصه
۰۳-۷۵-۱	فروش اوراقی و غیر قابل شاره گذاری ۱۲ دستگاه از خودروهای سبک و نیمه سنگین اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان همدان	مقطوع	۸۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۰۳-۷۵-۲	مرکز آماده سازی آسفالت و سنگ شکن کنجوران	مقطوع	۱۵/۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد : سامانه تارکات الکترونیک دولت به نشانی www.setadiran.ir

جهت اطلاع بیشتر به سایت <http://IETS.MPORG.IR> مراجعه نمایند

آخرین مهلت دریافت اسناد : تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۶

آخرین مهلت ارائه پیشنهاد قیمت : تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۶

محل تحویل پاکت الف و ب و ج به صورت فیزیکی: میرخانه اداره کل واقع در همان ن بولوار سید جمال الدین اسد آبادی نیش بلوار شهید ستار ابراهیمی

محل تحویل پاکت الف و ب و ج به صورت الکترونیکی: سامانه تارکات الکترونیک دولت به نشانی www.setadiran.ir

تاریخ بازگشایی پاکات : ساعت ۰۹:۰۰ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۷

محل بازگشایی پاکات : سالن جلسات اداره کل واقع در همان ن بولوار سید جمال الدین اسد آبادی نیش بلوار شهید ستار ابراهیمی

مهلت اعتبار پیشنهاد قیمت : ۳ ماه

ملاحت لازم جهت شرکت در مزایده ۱۶۰ : صرفاً مراکز اسفالت که از مراجع قانونی که داشته باشند مجاز به شرکت در مزایده هستند (از طریق ستاد تخصصی ۱۳ به قید مالیات بر ارزش افزوده)

ملاحت لازم جهت شرکت در مزایده ۱۷۱ : دارا بودن گواهی صلاحیت پیمانکاری (حداقل رتبه ۴ راه و ترابری) از سازمان مدیریت و برنامه ریزی

شماره آگهی : ۱۷-۱۸۶۶ م الف : ۱۱۱

نوبت اول : ۲۰۲۰/۰۲/۲۰ نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۲/۲۰