روزنامه صبح ایران
ابتکار
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
دوشنبه / ۱۱ تیر ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۷۴
۲۴ ذی‌الحجه ۱۴۴۵ - ۱ جولای ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

با این کارها صد سال عمر کن

چه چیزی لازم است تا ۱۰۰ سال یا بیشتر از آن عمر کنیم؟ شاید پاسخ این پرسش در داشتن درک بهتر از فرایندهای سوخت و ساز در بدن ۱۰۰ ساله‌ها نهفته‌باشد.

گروه ایرنا زندگی- اگرچه طول عمر خوب – که می‌توان آن را به صورت زنده ماندن در سال‌های پس از ۸۵ سالگی تعریف کرد – نتیجه ترکیبی از عوامل ازجمله ژنتیک و سبک زندگی است، محققان دریافته‌اند که در خون افراد صدساله در مقایسه با کسانی که به مرز ۱۰۰ سال نرسیده‌اند سطوح پایین‌تری از گلوکز، اسید اوریک و کراتینین وجود دارد.

به علاوه، این تفاوت‌ها در نشانگرهای زیستی خون از ۶۵ سالگی، یعنی ۳۵ سال قبل از رسیدن به ۱۰۰ سالگی، مشاهده شده است. شونسوکه موراتا، محقق مؤسسه کارولینسکا، می‌گوید: این که چرا برخی افراد به ۱۰۰سالگی می‌رسند و برخی نمی‌رسند، ربط چندانی به شانس نمی‌تواند داشته باشد چون تفاوت در نشانگرهای زیستی موجود در خون بین افراد صدساله و غیر صدساله می‌تواند در مدت زمانی طولانی قبل از مرگ آنها قابل مشاهده‌باشد.

تجزیه و تحلیل خون صدساله‌ها

برای این مطالعه، از داده‌های مربوط به ۴۴۶۳۶ بیمار که بین سال‌های ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۶ آزمایش‌های معمول و سرپایی بالینی را انجام داده بودند استفاده شد؛ بخشی از این بیماران در خطر مرگ قرار داشتند. از این تعداد، ۱۲۲۴ نفر به ۱۰۰ سالگی رسیدند که از نظر آماری مشابه تعداد افرادی است که در استکهلم به طور کلی در همان بازه زمانی به این سن رسیده‌اند.

محققان با بررسی ۱۲ نشانگر زیستی مرتبط با التهاب و عملکرد کبد، کلیه و متابولیسم، کم خونی و سوء تغذیه دریافتند که افراد صدساله در مقایسه با افرادی که عمر طولانی نداشتند، سطوح گلوکز، اسید اوریک و کراتینین کمتری در خونشان داشتند؛ البته تفاوت چندان زیاد هم نبود.

در واقع، کسانی که تا ۱۰۰ سال عمر کردند، به طور کلی میزان نسبتاً یکنواختی از نشانگرهای زیستی را در خونشان داشتند – به این معنی که به ندرت مقادیری در پایین یا بالای محدوده‌های سالم داشتند. به گفته کارشناسان، این مطالعه نیازمند ملاحظات بیشتر و بررسی ترکیبی نشانگرهای زیستی با یکدیگر و سایر عوامل است و می‌تواند کلیدی برای کارهایی باشد که عموم افراد می‌توانند برای طول عمر بیشتر انجام دهند.

نقش گلوکز، اسید اوریک و کراتینین در طول عمر

متخصصان غدد بر این باورند که وجود مقادیر کمتر اسید اوریک، کراتینین و گلوکز در خون نشان دهنده سبک زندگی سالم‌تر افراد است. پایین بودن سطح کراتینین در بدن نشان دهنده عملکرد خوب کلیه‌ها، پایین بودن گلوکز (قند خون) نشان دهنده سوخت و ساز بهتر بدن و پایین بودن اسید اوریک نشان دهنده رژیم غذایی سالم و بدون الکل است.

بر این اساس، پژوهشگران می‌گویند: «سطوح پایین این سه نشانگر زیستی در افراد صد ساله نشان می‌دهد در پیش گرفتن رفتارهای سالم مانند فعالیت داشتن و کاهش مصرف گوشت، شکر و الکل ممکن است منجر به طول عمر بیشتر شود.

محققان، به عنوان اولین راه برای داشتن زندگی با کیفیت بهتر و کمیت بیشتر به انجام غربالگری‌های بهداشتی برای شناسایی بیماری‌های رایج مانند فشار خون بالا، دیابت، چاقی، چربی خون و غیره اشاره می‌کنند.»

پژوهشگران می‌گویند: «باید مردم را تشویق کرد تا همیشه به فعالیت ادامه دهند. نیازی به ورزش شدید نیست، بلکه فقط هر نوع فعالیتی که جریان خون را تسهیل کند، ماهیچه‌ها را فعال نگاه دارد، سوخت و ساز را بالا ببرد و رباط‌ها و مفاصل را انعطاف‌پذیر نگه دارد، به کاهش آسیب کمک می‌کند.»

محققان تاکید می‌کنند: «با وجود مطالعات متنوعی که درباره این موضوع وجود دارد، از اهمیت معاینات عمومی مانند آزمایش‌های کلی مربوط به اندازه گیری قند، چربی، فشار خون و معاینات عمومی برای شناسایی سایر بیماری‌های رایج نباید غافل شد.»

برایان ماسترویانی در هلث نوشت: «در مطالعه‌ای که در نشریه جِروساینس منتشر شده، این موضوع مورد بررسی قرار گرفته است.» که سازمان بازنشستگی کشور آن را ترجمه کرده است.

عکس‌نوشت

آهوی گواتردار ایرانی

عکس: عرفان سامان فر /ایرنا

«اپ»تکار

انتشار عکس‌های منتسب به نمونه اولیه پیکسل فولد که هرگز به بازار نیامد

گوشی پیکسل فولد گوگل در مقایسه با نسل اول گوشی‌های تاشوی برندهای دیگر نسبتاً دیر عرضه شد. این گوشی که سرانجام اواسط ۲۰۲۳ وارد در دسترس خریداران قرار گرفت، بعد از نسخه پنجم گوشی گلکسی زد فولد سامسونگ به بازار آمد، شرکت‌های دیگر نیز تلفن تاشوی خودشان را عرضه کرده بودند. این وضعیت می‌توانست بسیار متفاوت باشد؛ چراکه گوگل در واقع یک سال قبل، نمونه اولیه‌ای از Pixel Fold آماده کرده بود اما تصمیم گرفت آن را کنار بگذارد؛ زیرا «به‌اندازه کافی خوب» نبود.

از قبل می‌دانستیم این گوشی وجود داشته اما هرگز عکس‌ها و مشخصاتش را ندیده بودیم. البته اخیراً برای اولین بار عکس‌هایی از گوشی تاشویی شبیه پیکسل فولد منتشر شده که در انجمن گفتگوی وب‌سایت XDA ظاهر شده است. حدس‌وگمان‌هایی درباره صحت این عکس‌ها وجود دارد اما طبق اطلاعات منبعی آگاه و به نقل از اندروید آتوریتی، به نظر می‌رسد این عکس‌ها واقعی است و این گوشی تاشو با اسم رمز «pipit» دارد ساخته می‌شود.

اسم‌های رمز «pipit» و «passport» که هر دو شایعه شده بودند، در واقع یک دستگاه هستند. درحالی‌که آن‌ها در مقطعی پروژه‌های متفاوتی بودند، درنهایت به دستگاه واحدی تبدیل شدند که همچنان «pipit» نامیده می‌شد.

Pixel Fold لغوشده ظاهری آشنا دارد. تنها ویژگی که به‌وضوح آن را از نسخه نهایی متمایز می‌کند، نوار شیشه‌ای یکپارچه دوربین عقب است که آن را بسیار شبیه پیکسل ۶ می‌کند. پیکسل فولدی که به بازار آمد، یک ماژول دوربین کوچک‌تر از فلز صیقلی دارد که شباهت زیادی به ظاهر پیکسل ۷ پرو دارد.

در غیر این صورت، این دستگاه از نظر ابعاد، قاب، لولا و صفحه‌نمایش تقریباً شبیه پیکسل فولد فعلی است.

اگر قرار بود «pipit» عرضه شود، چند ماه پس از سری پیکسل ۶ به بازار می‌آمد؛ بدیهی است که مشخصات آن در مقایسه با نسل اول Pixel Fold که براساس پیکربندی اولیه پیکسل ۷ ساخته شده بود، یک نسل عقب باشد. پیکسل ۷ به‌جای تراشه تنسور G۲ همراه اگزینوس مودم ۵۳۰۰، با تراشه نسل اول Tensor و اگزینوس مودم ۵۱۲۳ عرضه شد که مشکلات فنی مختلفی نیز داشت. همچنین pipit تنظیمات دوربین قدیمی‌تری دارد. درحالی‌که نسل اول پیکسل فولد با دوربین‌های ارتقایافته‌اش شباهت بیشتری به پیکسل ۷a داشت، «پیپت» تنظیمات بسیار قدیمی‌تری با سنسور دوربین سونی IMX۳۶۳ داشت که سال ۲۰۱۸ روی پیکسل ۳ عرضه شده بود!

ماشین بازی

دوچرخه استون مارتین ۱R

طراحی ویژه و تکنولوژی مدرن معرفی شد

استون مارتین و شرکت دوچرخه‌سازی جی لاوراک از محصول جدیدی که خلاقانه‌ترین دوچرخه دنیا نام گرفته است رونمایی کردند.

این دوچرخه که استون مارتین ۱R. نام دارد مهندسی دنیای خودرو و طراحی جذاب دوچرخه‌ها را با یکدیگر ترکیب کرده و از تکنولوژی‌های تولید مدرن، متریال بادوام و خاص و توجه بالا به ریزترین جزئیات سود می‌برد. در قلب این محصول فوق‌العاده فریمی قرار دارد که حاصل ادغام طراحی نوین، تکنولوژی پرینت سه‌بعدی و استفاده از لوله‌های فیبر کربنی است.

چنین ترکیبی نه تنها راحتی و پاسخگویی بسیار بالایی را ارائه می‌کند بلکه به گفته استون مارتین تعریف جدیدی از ظرافت و زیبایی را عرضه کرده است. در واقع دوچرخه استون مارتین ۱R. به لطف نبود نقاط ثابت یا جوشکاری‌های خام بسیار هماهنگ و روان به نظر می‌رسد. همچنین خبری از کابل‌ها یا محل نصب برخی قطعات در بدنه دوچرخه نیست که دلیل آن نصب منحصربه‌فرد ترمزها در ۱R. است. این روش خلاقانه در طراحی و تولید از طراحی محصولات پرفورمنس استون مارتین الهام گرفته شده است. مدل ۱R. نه تنها از اصول شناخته شده طراحی صنعت دوچرخه‌سازی سود برده بلکه دانش استون مارتین در تولید ابر خودروها را نیز بکار گرفته است. برای مثال چنین چیزی را می‌توان در بدنه دوچرخه دید که از بدنه استون مارتین DB۱۲ الهام می‌گیرد. مشتریان می‌توانند دنده‌های ۱۲ سرعته این محصول را از شرکت‌هایی همچون شیمانو، کامپانولو و رام رد سفارش دهند.

یکی از ویژگی‌های برجسته دوچرخه استون مارتین طراحی رینگ‌های آن خواهد بود که از پروفایل تیوبلس کربنی با عمق ۵۵ میلی‌متر سود می‌برد و پهنای داخلی آن‌ها ۲۲ میلی‌متر است. هر رینگ دارای ۲۸ پره با ظاهر مشکی است. توپی چرخ‌ها نیز منحصراً برای این محصول طراحی شده و از آلومینیوم هوافضا با دوام زیاد تولید شده‌اند. شایان ذکر است خریداران ۱R. به مقر استون مارتین در گایدون دعوت خواهند شد تا بتوانند گفت‌وگویی صمیمانه با مؤسسان جی لاوراک داشته باشند. همچنین استفاده از پیکربندی آنلاین استون مارتین به خریداران اجازه طراحی محصول مدنظر خود را می‌دهد. این ابزار دیجیتال به کاربران امکان انتخاب رنگ لوله‌ها، پیچ‌ها، دوشاخ، بدنه، صندلی و... را خواهد داد. عناصر متنوعی همچون کالیپر ترمز و مرکز دیسک ترمز را نیز می‌توان با پوشش برنزی یا مشکی استاندارد سفارش داد.

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله ای) شرکت توزیع نیروی برق استان یزد

وزارت نیرو
شرکت توزیع نیروی برق استان یزد

شرکت توزیع نیروی برق استان یزد در نظر دارد اجرا ی پروژه مشروحه ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید لذا متقاضیان شرکت در مناقصه می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ لغایت ۱۴۰۳/۰۴/۱۴ از طریق سامانه ستاد ایران به آدرس www.setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند و پیشنهادات خود را باتوجه به مندرجات دفترچه مناقصه ظرف مهلت مقرر در جدول زیر در سامانه ستاد ایران بارگذاری و ضمنا پاکت الف و ارزیابی کیفی مناقصه را به دبیرخانه این شرکت تحویل نمایند .ضمناً به پیشنهادهای تحویل داده شده بعد از انقضاء مدت و بارگذاری نشده در سامانه ، ترتیب اثر داده نخواهد شد . کارفرما نسبت به رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است .

شماره فراخوان مناقصه در سامانه ستاد : ۲۰۰۳۰۰۵۰۶۶۰۰۰۰۱۷

ردیف	شماره مناقصه	شرح مناقصه	تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	نوع ضمانتنامه	زمان تحویل پاکتها	زمان بازگشائی پاکتها
۱	۱۴۰۳/۱۱۳	انجام فعالیتهای تعویض سیم به کابل خودنگهدار (کلید در دست) مدیریت امور برق دو یزد ۱۴۰۳	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱- ضمانت نامه بانکی ۲-فیش واریز وجه نقد ۳- مطالبات.	ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۴	ساعت ۱۰:۳۰ مورخ ۱۴۰۳/ ۰۴/۳۰

۱- مدت اجرا : شش ماه
۲- هزینه درج آگهی مناقصه و کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه میباشد.
۳- به پیشنهادات مشروط، مبهم، مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر ارسال گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
داوطلبان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن : ۳۶۲۴۸۹۸۹-۰۳۵ امور تدارکات و ۳۶۲۴۳۱۱۱ -۰۳۵ امور مهندسی و نظارت تماس حاصل نمایند .
شناسه آگهی : ۱۷۴۱۶۳۲
نوبت اول : ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۴/۱۱
۲۶۷۳
شرکت توزیع نیروی برق استان یزد

نوبت اول

آگهی ارزیابی کیفی و مناقصه فشرده شماره ۱۴۰۳/۱۳

وزارت نیرو
شرکت سهامی برق منطقه ای سیستان و بلوچستان

مناقصه گزار : شرکت سهامی برق منطقه ای سیستان وبلوچستان
نوع مناقصه : عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده)
موضوع مناقصه: عملیات تعمیر و نگهداری تجهیزات مخابراتی، تله متری و اسکادا
مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : ۵/۶۳۴/۴۸۶/۶۲۱ ریال (ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار میبایست دارای ۳ ماه اعتبار از آخرین مهلت تحویل پاکات و همچنین قابلیت تمدید به مدت ۳ ماه دیگر باشد)
تاریخ فروش اسناد ارزیابی کیفی و مناقصه: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۴ لغایت ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲
نحوه دریافت اسناد ارزیابی کیفی مناقصه : مراجعه به صفحه اعلان عمومی سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس setadiran.ir
تاریخ تحویل پاکات ارزیابی کیفی و مناقصه: حداکثر تا ساعت ۰۸:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۷
تاریخ و محل بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی: راس ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۷ – امور تدارکات و قراردادهای شرکت برق منطقه ای سیستان و بلوچستان. در این جلسه پاکات ارزیابی کیفی گشوده و جهت بررسی و امتیازدهی به کمیته فنی بازرگانی ارجاع میشود. زمان بازگشایی پاکات مناقصه در همین جلسه تعیین و کتبا به اطلاع مناقصه گران خواهد رسید.
نحوه تحویل پاکات ارزیابی کیفی و مناقصه: پاکات ارزیابی کیفی و مناقصه که توسط مناقصه گر تهیه میشود میبایست به دو شکل تحویل شود:
۱- بارگذاری پاکات (پاکت ارزیابی کیفی، پاکت الف، پاکت ب و پاکت ج) به صورت الکترونیکی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مطابق با زمانبندی .
۲- تحویل فیزیکی فقط پاکت (الف) مناقصه مطابق با زمانبندی به آدرس زاهدان ، حد فاصل دانشگاه ۳۷ و ۳۹ ، دبیرخانه شرکت برق منطقه ای سیستان و بلوچستان ، تلفن : ۰۵۴۳۱۱۳۷۰۴۹
تحویل پاکات به هر دو روش الزامیست
مدت انجام کار : ۱۲ ماه شمسی
شروط ورود به ارزیابی کیفی:
• متقاضیان در مناقصه می بایست دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری حداقل پایه ۵ در رشته ارتباطات و حداقل پایه ۵ در رشته نیرو از سازمان برنامه و بودجه کشور و همچنین دارای ظرفیت کاری آزاد باشند.
• پیشنهاددهنده باید دارای گواهینامه صلاحیت ایمنی معتبر از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی باشد.
صرفه جویی در مصرف برق صرفه جویی در هزینه ونجات زندگی
• شناسه آگهی : ۱۷۴۰۹۰۱ م الف : ۴۵۸
نوبت اول : ۱۴۰۳/۰۴/۱۱ نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۴/۱۲
۲۷۰۲
روابط عمومی شرکت برق منطقه ای سیستان وبلوچستان

نوبت دوم

آگهی ارزیابی کیفی مناقصه شماره ۱۶ –۱۴۰۳ یک مرحله ای

شرکت ملی گاز ایران
شرکت گاز استان همدان
(سهامی خاص)

موضوع مناقصه : پروژه انجام خدمات پشتیبانی شامل:خدمات دفتری،کارشناس مالی،روابط عمومی،حقوقی،نقشه کشی،تاسیساتی،نماینده ایمنی،خدمات تنظیفات و آبدارچی
شرح مختصر کار:
۱- مبلغ برآورد اولیه ۳۲۲/۳۸۹/۲۶۳/۰۰۰ (سیصد و بیست و دو میلیارد و سیصد و هشتاد و نه میلیون و دویست و شصت و سه هزار) ریال می باشد.
۲- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۶/۱۱۹/۴۶۴/۰۰۰ (شانزده میلیارد و یکصد و نوزده میلیون و چهارصد و شصت و چهار هزار) ریال می باشد.
۳- مدت اجرای پروژه ۳۶۵ روز می باشد .
۴- متقاضیان باید عضو سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir باشند.
۵- متقاضیان حداقل باید دارای گواهینامه صلاحیت صادره از سوی اداره تعاون ، کار و رفاه اجتماعی باشند.
۶- حداقل امتیاز ارزیابی کیفی مناقصه گران ۶۵ می باشد.
۷- قیمت متناسب پیشنهاد دهندگان بر اساس دستورالعمل ارزیابی مالی و قیمت متناسب صنعت نفت (فرایند دامنه قیمت) تعیین می گردد.
۸- در صورت عدم ارائه گواهی ایمنی توسط پیمانکاران، امکان تایید صلاحیت آن شرکت در مناقصه فوق، میسر نمی باشد.
متقاضیان شرکت در مناقصه از تاریخ درج آگهی به مدت ۶ روز از ساعت ۱۵/۰۰ روزیکشنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ مهلت دارند نسبت به دریافت اسناد ارزیابی کیفی به سایت سامانه تدارکاتی الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
مهلت بارگذاری اسناد ارزیابی کیفی حداکثر تا ساعت ۰۹/۰۰ روزدوشنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۱ از طریق سامانه ستاد خواهد بود.
تلفن : ۴- ۳۸۲۶۰۵۷۱ ، ۸ – ۳۸۲۶۱۰۷۵ ، دورنویس : ۳۸۲۵۶۲۰۷ = ۰۸۱
آدرس اینترنت : WWW. nigc-hm . ir
شناسه آگهی : ۱۷۴۰۴۸۹ م الف : ۵۸۸
نوبت اول : ۱۴۰۳/۰۴/۰۹ نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۴/۱۱
۲۵۷۱
روابط عمومی شرکت گاز استان همدان