

تازه‌های علمی

کاهش غیرطبیعی چربی باعث ابتلا به دیابت می‌شود



دانشمندان آمریکایی در پژوهش جدید خود دریافتند که کاهش غیرطبیعی چربی و توزیع ناهموار چربی می‌تواند به دیابت و سایر بیماری‌های متابولیک منجر شود. به گزارش ایسنا، بافت چربی اغلب به عنوان چیزی در نظر گرفته می‌شود که بدن بدون آن بهتر عمل می‌کند، اما دانشمندان اکنون می‌دانند بافت چربی یک عضو فعال و ضروری است که از بسیاری فرآیندهای مهم از جمله ذخیره انرژی، تولید هورمون و تنظیم متابولیسم پشتیبانی می‌کند. به نقل از ساینس‌دیلی، چربی بیش از حد می‌تواند خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و سایر مشکلات سلامتی را افزایش دهد، اما عکس این قضیه نیز می‌تواند خطرناک باشد. در شرایط نادر ژنتیکی و خودایمنی مانند «لیپودیسترفونی جزئی خانوادگی نوع ۲» (FPLD۲)، کاهش غیرطبیعی چربی و توزیع ناهموار چربی می‌تواند به دیابت و سایر بیماری‌های متابولیک نیز منجر شود.

دانشمندان «مرکز پزشکی دانشگاه میشیگان» (Michigan Medicine) در پژوهش جدید خود، این موضوع را دقیق‌تر بررسی کرده‌اند. دکتر «جسیکا ماونگ» (Jessica Maung) از پژوهشگران این پروژه گفت: یک توضیح ساده این است که اتفاقات فاجعه‌باری در همه سلول‌های چربی (ادیپوسیت‌ها) رخ می‌دهد.

دانشمندان برای بررسی این فرآیند، از یک مدل موش استفاده کردند و توانستند ژن «لامین A/C» (lamin A/C) را در سلول‌های چربی آن خاموش کنند. این همان ژنی است که در افراد مبتلا به FPLD۲ جهش می‌یابد. دانشمندان هم مدل‌های حیوانی و هم بافت‌های آندایی بیماران را بررسی کردند. آنها تغییرات بزرگی را در فعالیت ژن‌ها یافتند که مانع از پردازش و ذخیره درست لیپیدها توسط سلول‌های چربی می‌شدند.

هم‌زمان، آدیپوسیت‌ها و سلول‌های ایمنی درون بافت چربی به حالت پیش‌التهابی تغییر وضعیت دادند. میتوکندری‌های درون سلول‌های چربی نیز عملکرد طبیعی خود را متوقف کردند. میتوکندری‌ها به تولید انرژی برای سلول‌ها کمک می‌کنند. بنابراین، اختلال در عملکرد آنها می‌تواند اثرات گسترده‌ای را بر سلامت سلول داشته باشد. ماونگ گفت: همه این اثرات دست به دست هم می‌دهند تا محیط ایده‌آل را برای ناسالم شدن بافت و در نهایت از بین رفتن آن ایجاد کنند.

وقتی بافت چربی سالم از بین می‌رود، بدن دیگر نمی‌تواند لیپیدها را مدیریت کند یا هورمون‌های متابولیک را به روش معمول آزاد کند. این تجزیه می‌تواند به بیماری‌های جدی از جمله دیابت و بیماری کبد چرب

سبک زندگی

این ۳ عادت را ترک کنید تا فشار خون تان کنترل شود

۳ اشتباه خطرناک که درمان فشار خون را بی اثر می‌کنند بشناسید. به گزارش رکتا، فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان است و در بسیاری از افراد بدون هیچ علامتی پیشرفت می‌کند. همین موضوع باعث شده است از آن با عنوان «قاتل خاموش» یاد شود؛ زیرا ممکن است تا زمان بروز عوارضی مانند سکنه مغزی، سکنه قلبی، نارسایی قلب یا آسیب کلیوی تشخیص داده نشود. متخصصان قلب می‌گویند اصلاح چند عادت روزمره می‌تواند نقش مهمی در کنترل فشار خون و کاهش خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی داشته باشد.

۱. منتظر بروز علائم نمانید

به گفته پزشکان، یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات این است که افراد تنها زمانی فشار خون خود را اندازه‌گیری می‌کنند که احساس ناخوشی داشته باشند. در حالی که فشار خون بالا معمولاً هیچ علامت مشخصی ندارد، اندازه‌گیری منظم آن در منزل یا هنگام مراجعه به مراکز درمانی می‌تواند افزایش فشار خون را در مراحل اولیه آشکار کند؛ زمانی که اصلاح سبک زندگی یا درمان دارویی بیشترین اثربخشی را دارد. به‌طور کلی، فشار خون کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ میلی‌متر جیوه طبیعی محسوب می‌شود و مقادیر ۱۳۰ روی ۸۰ یا بالاتر در اندازه‌گیری‌های مکرر، نشان‌دهنده فشار خون بالا است.

۲. فقط روی کاهش نمک تمرکز نکنید

اگرچه کاهش مصرف سدیم برای کنترل فشار خون اهمیت دارد، اما متخصصان تأکید می‌کنند که دریافت کافی می‌کنند که احساس نیز به همان اندازه مهم است. پتاسیم به کلیه‌ها کمک می‌کند سدیم اضافی را دفع کنند و همچنین باعث شل شدن دیواره رگ‌های خونی می‌شود؛ دو عاملی که به کاهش فشار خون کمک می‌کنند. از منابع مناسب پتاسیم می‌توان به سیب‌زمینی، عدس، زردآلوی تازه یا خشک، موز، اسفناج و لوبیاها اشاره کرد. انجمن قلب آمریکا دریافت روزانه ۳۵۰۰ تا ۵۰۰۰ میلی‌گرم پتاسیم را برای اغلب بزرگسالان توصیه می‌کند؛ البته افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی یا کسانی که برخی داروها را مصرف می‌کنند، باید پیش از افزایش مصرف پتاسیم با پزشک خود مشورت کنند.

۳. مصرف الکل را کنار بگذارید

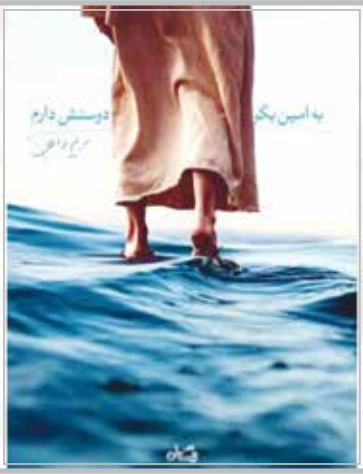
پزشکان می‌گویند مصرف مداوم و زیاد نوشیدنی‌های الکلی یکی از عوامل شناخته‌شده افزایش فشار خون است.

عادت‌هایی که به کنترل فشار خون کمک می‌کنند

متخصصان علاوه بر ترک این سه عادت، انجام اقدامات زیر را نیز توصیه می‌کنند: انجام دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته، پیروی از رژیم غذایی DASH که بر مصرف میوه، سبزی، حبوبات، غلات کامل و لبنیات کم‌چرب تأکید دارد و مصرف نمک و چربی‌های اشباع را محدود می‌کند.

ویترین

چاپ چهارم رمان تاریخی «به امین یگو دوستش دارم» منتشر شد



رمان «به امین یگو دوستش دارم» نوشته مریم راهی، برای چهارمین بار از سوی انتشارات نیستان هنر تجدید چاپ و روانه بازار نشر شد. به گزارش خبرگزاری مهر، این اثر که در قالب رمانی مستند - تاریخی نگاشته شده، روایتی از بخشی از تاریخ صدر اسلام را با تمرکز بر زندگی چهار تن از شخصیت‌های برجسته این دوره، یعنی حضرت عبدالمطلب، حضرت ابوطالب، حضرت حمزه و حضرت جعفر (علیهم‌السلام) ارائه می‌کند. داستان با رؤیای حضرت عبدالمطلب آغاز می‌شود؛ رؤیایی که در آن حضرت هاجر(س) از او می‌خواهد فرزندش حضرت اسماعیل(ع) را د سراب کند و او را به حفر دیواره چاه زمزم، که سال‌ها پیش به دست یکی از قبایل پر شده بود، راهنمایی می‌کند. این رخداد، نقطه آغاز روایتی است که نویسنده در آن گوشه‌هایی از تاریخ و سیره نبوی را در قالب داستان بازآفرینی کرده است.

آگهی فراخوان مزایده شماره ۱ سال ۱۴۰۵ (نوبت اول)

شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی در نظر دارد، نسبت به اجرای پروژه فرآوری لجن تولیدی حاصل از تصفیه فاضلاب شهر تبریز با مشارکت سرمایه‌گذاران بخش خصوصی و در قالب قرارداد "ساخت بهره‌برداری-اجاره-انتقال" اقدام نماید. لجن تولیدی در فرایند تصفیه فاضلاب شهر تبریز با طبقه بندی کیفی P3C1 در لاگون های ذخیره لجن تصفیه خانه فاضلاب شهر تبریز نگهداری می گردد. با توجه به ضرورت جلوگیری از انتشار الاینده ها، شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی، زمینی به وسعت یک هکتار را برای استقرار تجهیزات و ابنیه مورد نیاز کارخانه تولید کود به صورت اجاره بلند مدت بر اساس نظر کارشناس رسمی دادگستری در اختیار سرمایه گذار قرار خواهد داد. (قطعه زمین مورد نظر در فاصله ۱۰۰ متری لاگون های ذخیره لجن قرار دارد). سرمایه گذار می بایست طی دوره پیشرفت اقدام به دریافت مجوزها از نهادهای و سازمان های مربوطه نموده و نسبت به دریافت گواهی ثبت کودی اقدام نماید.

عنوان مزایده: مشارکت در پروژه سرمایه گذاری جهت فرآوری لجن تولیدی تصفیه خانه فاضلاب تبریز به منظور تولید انواع بهبود دهنده خاک منطبق با شرایط ذکر شده در اسناد مزایده. **محل تحویل لجن:** لاگون های ذخیره سازی لجن واقع در مدول اول تصفیه خانه فاضلاب شهر تبریز **ظرفیت تولید لجن سالیانه:** ۱۳ تن در روز و ۴۵۴۷ تن در سال و لجن موجود به وزن حدود ۵۰۰ تن در محل تحویل لجن. **مدت اولیه دوره پیشبرد قرارداد و احداث تأسیسات تولید و بسته بندی کود:** معادل ۱۲ ماه از تاریخ نفوذ قرارداد و قابل تمدید در صورت توافق طرفین. **شرایط انتخاب برنده مزایده:** بالاترین پیشنهاد سهم منافع سرمایه پذیر از مشارکت.

شرایط واگذاری لجن: پرداخت های سرمایه گذار به سرمایه پذیر به شرح زیر می باشند: **سهم منافع سرمایه پذیر از مشارکت:** مبنای تعیین سهم، نسبتی از درآمدناخالص تولید سرمایه گذار می باشد که در طول دوره بهره برداری تجاری، دریافت می شود و میزان آن بر اساس مدل مالی پیشنهادی سرمایه گذار اعلام می شود. سهم پیشنهادی مزایده گر برنده، در طول دوره بهره برداری تجاری ثابت باقی می ماند. **اجاره بهای زمین:** در طول دوره قرارداد مشارکت، دریافت می شود. اجاره بهای زمین در طول دوره قرارداد، بر اساس شاخص قیمت مصرف کننده تعدیل و در ابتدای سال به حساب مزایده گزار واریز می‌شوند. اجاره بهای سالانه به قیمت سال ۱۴۰۵ به طور مقطوع معادل ۱۵۰۰ میلیون ریال می باشد. **مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ودیعه):** ۸۳۶۲۵۰۰۰۰۰ ریال (هشت میلیارد و سیصد و شصت و دومیلیون و پانصد هزار) ریال مطابق شرایط ذکر شده در اسناد مزایده که بعداً در اختیار شرکت کنندگان قرار خواهد گرفت می باشد. **شرایط دریافت اسناد ارزیابی:** با عنایت به فراخوان عمومی انجام شده در روزنامه، متقاضیان واجد شرایط شرکت کننده در فرایند ارزیابی کیفی می‌توانند درخواستهای خود را با ذکر مشخصات جهت اعلام آمادگی و دریافت اسناد ارزیابی حداکثر تا ساعت ۱۳ مورخه ۱۴۰۵/۵/۱۴ به دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجانشرقی به آدرس تبریز بلوار ۲۹ بهمن جنب دانشگاه تبریز شرکت آب و فاضلاب آذربایجانشرقی ساختمان شماره یک تحویل نمایند تا اسناد ارزیابی متعاقباً در اختیار ایشان قرار گیرد. **شرایط اولیه مزایده گران واجد شرایط:** اشخاص حقیقی و حقوقی، متقاضی استفاده از لجن با کاربری مشخص شده و حائز شرایط مندرج در اسناد مزایده.

تلفن ۰۲۱-۲۱۴۱۴۴۱۰-۰۴۱ مزایده گزار: شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی به آدرس تبریز، بلوار ۲۹ بهمن، جنب دانشگاه تبریز
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۵/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۵/۰۷

شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی

تجدید آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای نوبت اول

اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان بوشهر در نظر دارد قرارداد درج شده در جدول ذیل را ، به صورت مناقصه عمومی با شرایط مندرج در اسناد مناقصه به مناقصه گران (شرکتهای حقوقی و اشخاص حقیقی) واجد شرایط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت واگذار نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره فراخوان قدیم	شماره فراخوان جدید	مدت قرارداد	مبلغ برآورد (مبلغ اولیه ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	رشته و پایه
۱	اجرای عملیات آبخیزداری (احداث یک مورد بند سنگ و ملات و روشنی گندم زار) در حوزه آبخیز سد باغان زیر حوزه چم ریز شهرستان چم	۲۰۰۴۰۳۵۳۹۰۰۰۰۱۳ ۲۰۰۴۰۳۵۳۹۰۰۰۰۱۶ ۲۰۰۵۰۳۵۳۹۰۰۰۰۰۲ ۲۰۰۵۰۳۵۳۹۰۰۰۰۰۷	۲۰۰۵۰۳۵۳۹۰۰۰۰۰۹	از تاریخ ابلاغ قرارداد لغایت ماه (۵)	۳۰/۳۵۱/۷۵۴/۷۶۶	۱/۵۱۷/۵۸۷/۷۳۸	رشته آب ، رتبه حداقل پایه شرکتی (۵) پیمانکاری و رتبه و پایه (۱) اشخاص حقیقی

۱- پرداختی قرارداد فوق از محل اعتبارات اجرای عملیات آبخیزداری در حوزه آبخیز سدهای کشور ۱۳۹۰۵۱۹۶۰۰۰۴ می باشد
۲- تضمین معتبر شرکت ضمانت نامه بانکی معتبر در سامانه ستاد به صورت مهر و موم شده نیز در موعد مقرر (تا ساعت ۱۲ روز دو شنبه مورخ) ۱۴۰۵/۵/۲۶ به امور قراردادهای این اداره کل تحویل گردد.
۳- مدت اعتبار پیشنهاد ها ۳ ماه از تاریخ آخرین مهلت تحویل پیشنهادها است.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
۴- متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
مواعد زمانی:
مهلت دریافت اسناد فراخوان: تا ساعت ۱۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۵/۱۱
مهلت ارسال پاکت های پیشنهاد: تا ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۵/۲۶
زمان بازگشایی پاکت: ساعت ۸ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۵/۲۷
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: بوشهر- روبروی فرودگاه بین المللی بوشهر- اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان بوشهر کد پستی: ۷۵۱۵۸۱۴۹۷۹-تلفن: ۷-۳۳۵۴۷۸۵-۰۷۷
ضمناً اطلاع رسانی از طریق سایت اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان بوشهر به نشانی: www.Bushehr.frw.ir نیز صورت می پذیرد.
نوبت اول(۱۴۰۵/۵/۰۶)نوبت دوم(۱۴۰۵/۵/۰۷)

آگهی فراخوان شرکت در مناقصه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی – نوبت دوم

اداره کل راه و شهرسازی استان فارس در نظر دارد مناقصه عمومی زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید کلیه مراحل برگزاری مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق در گاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند .

ردیف	شماره فراخوان	شرح پروژه	مبلغ برآورد(ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱	۱۴۵/۳۶	خرید خدمات مشاوره حقوقی اداره کل راه و شهرسازی استان فارس	-----	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

داشتن موسسه حقوقی دارای شخصیت حقوقی معتبر به ۵ سال سابقه فعالیت مشابه حرفه ای معتبر در ارائه خدمات حقوقی به دستگاههای اجرایی یا سازمان های عمومی الزامی است .
مهلت دریافت اسناد مناقصه از ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۵/۵/۰۵ تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۵/۵/۱۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir امکان پذیر می باشد.
آخرین مهلت بازگذاری مدارک و پیشنهاد قیمت: آخرین مهلت بازگذاری مدارک به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد تا ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۵/۵/۲۴ بوده و صرفاً نسخه فیزیکی ضمانتنامه شرکت در مناقصه (پاکت الف) می بایست، با رعایت موارد مندرج در اسنادمناقصه تا پایان وقت اداری ۱۴۰۵/۵/۲۴ در محل دبیرخانه محرمانه اداره کل واقع در ساختمان ستارخان تحویل گردد. محتویات سایر پاکات به صورت الکترونیکی و مطابق ضوابط و اسناد مناقصه می بایست در سامانه ستاد بازگذاری شود.
• **زمان گشایش پیشنهاد:** پیشنهادها در حضور نمایندگان مناقصه گران حاضر در جلسه در ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۵/۵/۲۵ در دفتر مدیریت این اداره کل واقع در ساختمان ستارخان بازگشایی خواهد شد .
• **اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار ، جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه:** شهرا بلوار ستارخان اداره کل راه و شهرسازی استان فارس – اداره پیمان و رسیدگی و قراردادهای مناقصه به صورت یک مرحله ای بوده و رعایت حداقل های مندرج در اسناد مناقصه جهت بازگشایی پاکات مناقصه الزامی می باشد.
• هزینه کارمزد سامانه ستاد به عهده برنده مناقصه خواهد بود .
• **اطلاعات سامانه ستاد:** مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۳۴
• **اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir)** بخش "ثبت نام/ برقوالی تامین کننده/مناقصه گر": موجود است .
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۵/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۵/۶

اداره کل راه و شهرسازی استان فارس