

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

سازمان آگهی ها: بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک / ۴۴۰۹۸۰۷

چاپ: صمیم / ۳-۱۳۰۵۵۸۶۸۰۶۵

سبک زندگی

اسلول‌ها چگونه از خودشان دفاع می‌کنند؟

وقتی از استرس حرف می‌زنیم، معمولاً ذهنمان به فشارهای روانی می‌رود؛ اما سلول‌های بدن هم هر روز با نوع دیگری از استرس مواجه‌اند. نور فرابنفش خورشید، آلودگی هوا، الکل و حتی محصولات جانبی برخی داروها می‌توانند به سلول‌ها آسیب برسانند. با این حال، دانشمندان دریافته‌اند که مقدار بسیار محدودی از برخی فشارها گاهی می‌تواند سیستم دفاعی سلول را فعال و آن را برای مقابله با آسیب‌های بعدی آماده‌تر کند.

به گزارش خبرآنلاین، به این پدیده «هورمسیس» (Hormesis) گفته می‌شود؛ یعنی شرایطی که مقدار کم یک عامل استرس‌زا واکنش محافظتی بدن را تحریک می‌کند، در حالی که مقدار زیاد همان عامل می‌تواند آسیب‌زا باشد.

موقت واردشده به عضلات و سپس استراحت و تکرار تمرین، بدن را وادار به سازگاری می‌کند. در نتیجه عضلات برای مواجهه با فشارهای بعدی آماده‌تر می‌شوند.

کلم بروکلی چه ارتباطی با دفاع سلولی دارد؟

پژوهشگران احتمال می‌دهند بخشی از ترکیبات موجود در گیاهان نیز بتوانند واکنش‌های مشابهی ایجاد کنند. برای نمونه، هنگام خرد کردن یا جویدن کلم بروکلی و سایر سبزیجات خانواده کلم، ماده‌ای به نام سولفورافان تولید می‌شود.

مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی نشان داده‌اند سولفورافان می‌تواند NRF۲ را فعال کند. با این حال، شواهد درباره وقوع همین اثر در بدن انسان هنوز قطعی نیست. یک مرور علمی بر ۱۸ مطالعه انسانی

به نتایج متفاوتی رسید و برخی از این تحقیقات نیز محدودیت‌های روش‌شناختی داشتند. این نکته مهم است، زیرا فواید میوه‌ها و سبزیجات را نمی‌توان تنها به «استرس دادن به سلول‌ها» نسبت داد. این مواد غذایی علاوه بر ترکیبات گیاهی مختلف، منابع مهم فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز هستند. «استرس مفید» مجوز آسیب زدن به بدن نیست دانشمندان اکنون حتی در حال بررسی داروهایی هستند که بتوانند سیستم‌های دفاعی سلول را به شکل کنترل‌شده فعال کنند. یکی از نمونه‌ها داروی «اومالوکسولون» است که NRF۲ را فعال می‌کند و برای درمان یک بیماری ارثی نادر عصبی به نام آتاکسی فریدریش مورد استفاده قرار گرفته است. اما مفهوم هورمسیس یک برداشت خطرناک هم

آخر ابتکار

می‌تواند ایجاد کند: اینکه اگر مقدار کمی استرس مفید است، پس قرار گرفتن در معرض عوامل آسیب‌زا نیز می‌تواند به نفع بدن باشد. چنین نتیجه‌ای درست نیست.

این یافته‌ها به هیچ وجه به معنای مفید بودن قرار گرفتن عمدی در معرض آلودگی هوا، اشعه فرابنفش، الکل یا سایر عوامل آسیب‌زا نیست. همچنین ثابت نمی‌کند مکمل‌هایی که با ادعای «فعال کردن NRF۲» فروخته می‌شوند برای افراد سالم مفید هستند.

نوع عامل استرس‌زا، شدت و مدت مواجهه تعیین می‌کند سلول سازگار شود یا آسیب ببیند. آنچه دانشمندان اکنون به دنبال آن هستند، شناخت دقیق همین مرز است؛ مرزی که شاید در آینده بتوان از آن برای طراحی درمان‌های تازه استفاده کرد.



آگهی فراخوان
فراخوان عمومی سرمایه گذاری و مشارکت

شهرداری زاهدان در نظر دارد باستناد آیین نامه مالی ماده یک قانون درآمد های پایدار و مصوبه مورخه ۱۴۰۵/۰۶/۰۲کمسیون معاملات شهرداری ، برای فرصت سرمایه گذاری زیر از طریق فراخوان عمومی به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط واگذار نماید داوطلبان میتوانند جهت تهیه اسناد فراخوان به معاونت سرمایه گذاری شهرداری زاهدان خیابان آزادی – آزادی ۷ ساختمان معاونت سرمایه گذاری شهرداری -تلفن ۰۵۴-۳۳۲۱۵۳۹۳-مراجعه نمایند .

تاریخ انتشار اسناد فراخوان : روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۵

مهلت زمانی دریافت اسناد: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۵ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ به متقاضیان ارایه می گردد.

ضمنا به منظور دریافت اسناد فراخوان مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰ ریال به حساب شماره ۲۵۰۰۱۴۹۹۴۱ بنام حساب درآمدهای عمومی شهرداری زاهدان نزد بانک تجارت شعبه زاهدان واریز و به معاونت سرمایه گذاری شهرداری تحویل گردد .

ردیف	عنوان فرصت سرمایه گذاری	روش مشارکت	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند اجرای کار(ریال)	متراژ زمین (متر مربع)	آورده شهرداری (ریال)	آورده شریک (ریال)
۱	پروژه بازسازی مجموعه رفاهی تفریحی ایرانمهر	به روش مشارکت در ساخت ، بهره برداری ، اجاره و انتقال به شهرداری BOLT	۳/۲۵۹/۴۴۰/۰۰۰ ریال	مساحت زمین ۸۳۶۰ متر مربع زیر بنا بیش از ۳۹۶۳ متر مربع	با توجه به روش مشارکت نیازی به محاسبه آورده شهرداری نمی باشد.	۱۶۲/۹۷۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

- **مدت زمان بازسازی پروژه:** شش ماه شمسی

- **محل تسلیم پیشنهادها:** سرمایه گذاران بایستی کلیه اسناد و مدارک را در سه پاکت «الف» و «ب» و «ج» محتوی مدارک طبقه بندی شده و به صورت لاک و مهر و در پاکت لفاف لاک و مهرشده حداکثر تا ساعت ۰۸:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۹ به آدرس دبیرخانه شهرداری مرکز به آدرس زاهدان - خیابان آزادی - کدپستی: ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن: ۰۵۴-۳۳۲۲۴۰۶۴-۷ تحویل نمایند.

- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است .

- شرکت کنندگان الزاما می بایست دارای اهلیت مالی و اجرایی برابر اسناد فراخوان باشند .

شهرداری زاهدان



آگهی فراخوان
فراخوان عمومی سرمایه گذاری و مشارکت

شهرداری زاهدان در نظر دارد باستناد آیین نامه مالی ماده یک قانون درآمد های پایدار و مصوبه مورخه ۱۴۰۵/۰۶/۰۲کمسیون معاملات شهرداری ، برای فرصت سرمایه گذاری زیر از طریق فراخوان عمومی به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط واگذار نماید داوطلبان میتوانند جهت تهیه اسناد فراخوان به معاونت سرمایه گذاری شهرداری زاهدان خیابان آزادی – آزادی ۷ ساختمان معاونت سرمایه گذاری شهرداری -تلفن ۰۵۴-۳۳۲۱۵۳۹۳-مراجعه نمایند .

تاریخ انتشار اسناد فراخوان : روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۵

مهلت زمانی دریافت اسناد: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۵ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ به متقاضیان ارایه می گردد.

ضمنا به منظور دریافت اسناد فراخوان مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰ ریال به حساب شماره ۲۵۰۰۱۴۹۹۴۱ بنام حساب درآمدهای عمومی شهرداری زاهدان نزد بانک تجارت شعبه زاهدان واریز و به معاونت سرمایه گذاری شهرداری تحویل گردد .

ردیف	عنوان فرصت سرمایه گذاری	روش مشارکت	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند اجرای کار(ریال)	متراژ زمین (متر مربع)	آورده شهرداری (ریال)	آورده شریک (ریال)
۱	احداث مجتمع گردشگری و اقامتی واقع در پایانه مسافربری	به روش مشارکت در ساخت ، بهره برداری ،اجاره و انتقال به شهرداری BOLT	۴/۶۰۳/۳۱۰/۰۰۰ ریال	مساحت ۲۵۰۰ متر مربع	با توجه به روش مشارکت نیازی به محاسبه آورده شهرداری نمی باشد.	۲۳۰/۱۶۵/۵۰۰/۰۰۰ ریال

- **محل تسلیم پیشنهادها:** سرمایه گذاران بایستی کلیه اسناد و مدارک را در سه پاکت «الف» و «ب» و «ج» محتوی مدارک طبقه بندی شده و به صورت لاک و مهر و در پاکت لفاف لاک و مهرشده حداکثر تا ساعت ۰۸:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۹ به آدرس دبیرخانه شهرداری مرکز به آدرس زاهدان - خیابان آزادی - کدپستی: ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن: ۰۵۴-۳۳۲۲۴۰۶۴-۷ تحویل نمایند.

- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است .

- شرکت کنندگان الزاما می بایست دارای اهلیت مالی و اجرایی برابر اسناد فراخوان باشند .

شهرداری زاهدان

آگهی فراخوان
فراخوان عمومی سرمایه گذاری و مشارکت



شهرداری زاهدان در نظر دارد باستناد آیین نامه مالی ماده یک قانون درآمد های پایدار و مصوبه مورخه ۱۴۰۵/۰۶/۰۲کمسیون معاملات شهرداری ، برای فرصت سرمایه گذاری زیر از طریق فراخوان عمومی به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط واگذار نماید داوطلبان میتوانند جهت تهیه اسناد فراخوان به معاونت سرمایه گذاری شهرداری زاهدان خیابان آزادی – آزادی ۷ ساختمان معاونت سرمایه گذاری شهرداری -تلفن ۰۵۴-۳۳۲۱۵۳۹۳-مراجعه نمایند .

تاریخ انتشار اسناد فراخوان : روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۵

مهلت زمانی دریافت اسناد: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۵ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ به متقاضیان ارایه می گردد.

ضمنا به منظور دریافت اسناد فراخوان مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰ ریال به حساب شماره ۲۵۰۰۱۴۹۹۴۱ بنام حساب درآمدهای عمومی شهرداری زاهدان نزد بانک تجارت شعبه زاهدان واریز و به معاونت سرمایه گذاری شهرداری تحویل گردد .

ردیف	عنوان فرصت سرمایه گذاری	روش مشارکت	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند اجرای کار(ریال)	متراژ زمین (متر مربع)	آورده شهرداری (ریال)	آورده شریک (ریال)
۱	احداث پانزده غرفه در مجموعه پارک ملت زاهدان	به روش مشارکت در ساخت ، بهره برداری ، اجاره و انتقال به شهرداری BOLT	۱/۲۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال	مساحت هر غرفه ۱۸ متر مربع	با توجه به روش مشارکت نیازی به محاسبه آورده شهرداری نمی باشد.	۶۰/۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

- **محل تسلیم پیشنهادها:** سرمایه گذاران بایستی کلیه اسناد و مدارک را در سه پاکت «الف» و «ب» و «ج» محتوی مدارک طبقه بندی شده و به صورت لاک و مهر و در پاکت لفاف لاک و مهرشده حداکثر تا ساعت ۰۸:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۹ به آدرس دبیرخانه شهرداری مرکز به آدرس زاهدان - خیابان آزادی - کدپستی: ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن: ۰۵۴-۳۳۲۲۴۰۶۴-۷ تحویل نمایند.

- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است .

- شرکت کنندگان الزاما می بایست دارای اهلیت مالی و اجرایی برابر اسناد فراخوان باشند .

شهرداری زاهدان

آگهی فراخوان

فراخوان عمومی سرمایه گذاری و مشارکت



شهرداری زاهدان در نظر دارد باستناد آیین نامه مالی ماده یک قانون درآمد های پایدار و مصوبه مورخه ۱۴۰۵/۰۶/۰۲کمسیون معاملات شهرداری ، برای فرصت سرمایه گذاری زیر از طریق فراخوان عمومی به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط واگذار نماید داوطلبان میتوانند جهت تهیه اسناد فراخوان به معاونت سرمایه گذاری شهرداری زاهدان خیابان آزادی – آزادی ۷ ساختمان معاونت سرمایه گذاری شهرداری -تلفن ۰۵۴-۳۳۲۱۵۳۹۳-مراجعه نمایند .

تاریخ انتشار اسناد فراخوان : روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۵

مهلت زمانی دریافت اسناد: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۵ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ به متقاضیان ارایه می گردد.

ضمنا به منظور دریافت اسناد فراخوان مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰ ریال به حساب شماره ۲۵۰۰۱۴۹۹۴۱ بنام حساب درآمدهای عمومی شهرداری زاهدان نزد بانک تجارت شعبه زاهدان واریز و به معاونت سرمایه گذاری شهرداری تحویل گردد .

ردیف	عنوان فرصت سرمایه گذاری	روش مشارکت	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند اجرای کار(ریال)	متراژ زمین (متر مربع)	آورده شهرداری (ریال)	آورده شریک (ریال)
۱	" احداث هفده غرفه در سایت اتوبوسرانی واقع در بلوار شهید مزاری زاهدان"	به روش مشارکت در ساخت ، بهره برداری، اجاره و انتقال به شهرداری BOLT	۳/۲۶۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال	مساحت ۶۵۲/۴۰ متر مربع	با توجه به روش مشارکت نیازی به محاسبه آورده شهرداری نمی باشد.	۱۶۳/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مدت ساخت پروژه: ده ماه

- **محل تسلیم پیشنهادها:** سرمایه گذاران بایستی کلیه اسناد و مدارک را در سه پاکت «الف» و «ب» و «ج» محتوی مدارک طبقه بندی شده و به صورت لاک و مهر و در پاکت لفاف لاک و مهرشده حداکثر تا ساعت ۰۸:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۹ به آدرس دبیرخانه شهرداری مرکز به آدرس زاهدان - خیابان آزادی - کدپستی: ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن: ۰۵۴-۳۳۲۲۴۰۶۴-۷ تحویل نمایند.

- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است .

- شرکت کنندگان الزاما می بایست دارای اهلیت مالی و اجرایی برابر اسناد فراخوان باشند .

شهرداری زاهدان