

سبک زندگی

بادام روی کنترل اشتها تأثیر دارد؟



جایگزینی تنقلات فرآورشی شده با بادام می‌تواند ترکیب باکتری‌های روده را بهبود دهد، التهاب را کاهش دهد و هورمون‌های کنترل اشتها را تقویت کند. به گزارش رکتا، یک مطالعه تغذیه‌ای کنترل‌شده نشان می‌دهد جایگزین کردن تنقلات رایج فرآورشی شده با مصرف روزانه بادام، فراتر از بهبود ساده رژیم غذایی عمل می‌کند و می‌تواند بر سلامت روده، متابولیسم و اشتها تأثیر بگذارد. این پژوهش روی ۱۵ فرد دارای اضافه‌وزن یا چاقی انجام شد که دو دوره چهار هفته‌ای رژیم غذایی را تجربه کردند: رژیم اول: الگوی معمول آمریکایی با تنقلاتی مانند غلات تصفیه‌شده، کره و پنیر

رژیم دوم: همان رژیم، اما با افزودن روزانه ۴۲.۵ گرم بادام (حدود یک مشت) از آنجا که کالری هر دو رژیم یکسان بود، هدف بررسی کیفیت تنقلات بود، نه مقدار غذا. تأثیر بادام بر میکروبیوم روده

نتایج نشان داد مصرف بادام باعث افزایش باکتری مفید Faecalibacterium prausnitzii می‌شود؛ باکتری‌ای که ماده‌ای به نام بوتیرات تولید می‌کند: کمک به سلامت دیواره روده کاهش التهاب بهبود عملکرد گوارش در عین حال، برخی باکتری‌های مرتبط با الگوهای نامطلوب روده کاهش یافتند. همچنین: قندهای گیاهی مفید برای تغذیه باکتری‌ها افزایش یافت برخی اسیدهای آمینه در مدفوع کاهش یافتند (نشانه مصرف بیشتر توسط باکتری‌ها) تغییرات متابولیسم و التهاب آزمایش خون موارد زیر را نشان داد:

افزایش ۳-هیدروکسی‌بوتیرات (نشانه‌ای از افزایش چربی سوزی) کاهش برخی نشانگرهای التهابی مانند TNF و IL-۱۷ این یافته‌ها نشان می‌دهد بادام ممکن است به کاهش التهاب مرتبط با چاقی کمک کند. مصرف بادام باعث افزایش هورمون‌های مرتبط با سیری شد: GLP-۱ (کنترل قند خون و کاهش اشتها) Peptide YY (ایجاد احساس سیری) نکته جالب اینکه GLP-۱ همان هورمونی است که داروهایی مانند Wegovy و Ozempic روی آن اثر می‌گذارد.

تازه‌های علمی

راز پنهان کاری پهبادهای آینده در یک پوشش گرافنی



شرکت Plaid Technologies اعلام کرده همکاری خود با GNW را برای توسعه پوششی مبتنی بر گرافن وارد فاز تازه‌ای کرده است؛ فناوری که می‌تواند با کاهش دید در طیف مادون‌قرمز و جذب امواج راداری، نسل بعدی سامانه‌های پرنده، شناور و زمینی را تقریباً نامرئی کند. به گزارش ایسنا، شرکت Plaid Technologies اعلام کرده است که همکاری خود با Graphene Nano Works (GNW) را برای ارزیابی و توسعه یک فناوری پوشش مبتنی بر گرافن ادامه می‌دهد؛ پوششی که برای بهبود عملکرد، بقاپذیری و ویژگی‌های پنهان‌کارانه نسل بعدی سامانه‌های پهبادی در حوزه‌های هوایی، دریایی و زمینی طراحی شده است. این شرکت می‌گوید در چارچوب این همکاری، اخیراً محموله‌ای از مواد گرافنی باکیفیت خود را در اختیار دکتر Ian Flint قرار داده تا برای کاربردهای مرتبط با پوشش‌دهی پهبادها مورد آزمایش و اعتبارسنجی قرار گیرد. هدف از این مرحله، بررسی دقیق‌تر عملکرد فناوری و پشتیبانی از گفت‌وگوهای جاری درباره احتمال تشکیل سرمایه‌گذاری مشترک میان طرفین است. تمرکز این همکاری بر بررسی قابلیت پوشش‌های گرافنی برای بهبود چند ویژگی کلیدی عملیاتی است؛ از جمله: مقاومت حرارتی و دفع بهتر گرما، با امکان کاهش قابلیت رؤیت در طیف مادون‌قرمز؛ افزایش دوام در شرایط سخت محیطی و عملیاتی؛ جذب راداری و کاهش قابلیت شناسایی؛ مقاومت الکترومغناطیسی برای محافظت از سامانه‌های داخلی؛ و بهبود عملکرد در عین وزن پایین برای افزایش برد و بهره‌وری حمل بار.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره مناقصه	تاریخ بازگشایی مناقصه	ساعت بازگشایی مناقصه	مبلغ ضمانت نامه (ریال)
۱	خدمات پشتیبانی امور خدماتی (حجمی) استانداری کهگیلویه و بویراحمد وفرمانداریهای تابعه سال ۱۴۰۵	۱۴۰۵/۱	روز سه شنبه ۱۴۰۵/۰۳/۱۹	ساعت ۱۰:۰۰ صبح	۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

«آب» تکار

چرا شیائومی برای رقابت با آیفون ایر گوشی فوق‌باریک عرضه نکرد؟

شیائومی هرچند به ساخت این دستگاه نزدیک بوده، اما ظاهراً در مراحل پایانی، پروژه تولید گوشی فوق‌باریک شبیه آیفون ایر را لغو کرده است. «لو ویبینگ»، رئیس شیائومی، اعلام کرده این شرکت بسیار بیشتر از چیزی که تصور می‌شد به عرضه گوشی هوشمند فوق‌باریک شبیه آیفون ایر نزدیک شده بود. او در جریان یک بخش زنده توضیح داده که شیائومی برنامه‌ریزی، تحقیقات اولیه و حتی مراحل نزدیک به تولید این محصول را نیز انجام داده بوده اما نهایتاً در آخرین لحظه تصمیم به لغو پروژه گرفت. به گفته ویبینگ، دلیل اصلی این تصمیم به تجربه کاربری مربوط می‌شود. ظاهراً شیائومی در فرایند توسعه محصول به این جمع‌بندی رسید که ساخت گوشی بسیار باریک و سبک باعث می‌شود بخش‌هایی مانند عمر باتری و عملکرد ضعیف شوند. هرچند این طراحی از نظر ظاهری جذاب بوده، شیائومی معتقد است محصول نهایی نمی‌توانست سطح تجربه‌ای را که این شرکت می‌خواهد به کاربران ارائه دهد، تأمین کند. این توضیحات رئیس شیائومی، هرچه دستگاه باریک‌تر شود، جا دادن باتری‌های بزرگ، سیستم‌های خنک‌کننده مناسب و سخت‌افزار قدرتمند، بدون آسیب‌زدن به کاربری روزمره دشوارتر خواهد شد. به همین دلیل،

شیائومی به‌جای عرضه محصولی که در ظاهر چشمگیر است اما در استفاده واقعی با محدودیت همراه می‌شود، تصمیم گرفته این ایده را به‌طور کامل کنار بگذارد. اظهارات رئیس شیائومی همچنین نشان می‌دهد چرا این شرکت در محصولات آینده خود تمرکز بیشتری بر دستگاه‌های بزرگ‌تر با پسوند «Max» دارد. ویبینگ گفته شیائومی ۱۷ مکس قرار نیست با پرچسب «Plus» عرضه شود، زیرا شیائومی این ۲ دسته را متفاوت می‌داند. او توضیح داد که گوشی‌های Plus به‌طور سنتی عمدتاً فقط نمایشگر بزرگ‌تری نسبت به نسخه استاندارد ارائه می‌کنند اما در نگاه شیائومی، برندینگ Max تنها به اندازه نمایشگر محدود نمی‌شود. به گفته او، انتظار می‌رود سری Max علاوه‌بر نمایشگر بزرگ‌تر، در بخش‌هایی مانند تصویربرداری، عملکرد و عمر باتری نیز ارتقا‌هایی به همراه داشته باشد. این اظهارات در شرایطی مطرح شده که بسیاری از برندهای موبایل درحال آزمایش طراحی‌های باریک‌تر و سبک‌تر هستند. باین‌حال، تصمیم شیائومی نشان می‌دهد این شرکت همچنان باور دارد کاربران، سازنده‌ی باتری و عملکرد پایدار را به طراحی فوق‌باریک ترجیح می‌دهند.

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی



استانداری کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد خدمت مورد نیاز خود را به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره مناقصه	تاریخ بازگشایی مناقصه	ساعت بازگشایی مناقصه	مبلغ ضمانت نامه (ریال)
۱	خدمات پشتیبانی امور خدماتی (حجمی) استانداری کهگیلویه و بویراحمد وفرمانداریهای تابعه سال ۱۴۰۵	۱۴۰۵/۱	روز سه شنبه ۱۴۰۵/۰۳/۱۹	ساعت ۱۰:۰۰ صبح	۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

زمان دریافت اسناد مناقصه: از روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تا ساعت ۱۹:۰۰ روز جمعه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۰۸ به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد.

مدت زمان تحویل پیشنهادات: از روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ تا ساعت ۱۲:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۸ بصورت الکترونیکی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد.

محل تحویل پیشنهادات: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) می باشد.

تضمین مورد قبول: پیشنهاد دهندگان مکلفند معادل مبلغ سپرده شرکت در مناقصه را بصورت ضمانت نامه بانکی، وثیقه ملکی، ضمانت نامه صندوق های ضمانت دولتی، ضمانت نامه صادر شده توسط موسسات بیمه گر، اوراق مشارکت بی نام تضمین شده بانک ها و دولت با قابلیت باز خرید قبل از سررسید (موضوع قانون نحوه انتشار اوراق مشارکت) نام استانداری کهگیلویه و بویراحمد ارائه دهند. به پیشنهاد فاقد سپرده، مخدوش و سپرده های کمتر از میزان مقرر و چک شخصی تر تیب اثر داده نخواهد شد.

سایر توضیحات:

- ۱- هر یکه درج آگهی مناقصه در صفحات داخلی روزنامه ابتکار بعهد برنده مناقصه می باشد.
- ۲- اسناد و مدارک اطلاعات این مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی www.setadiran.ir قابل دسترسی می باشد. دولت، شرایط مناقصه طبق مشخصات اعلام شده در سامانه می باشد. کارفرما در هر زمانی از قرارداد حق خاتمه پیمان را دارد و از این بابت پیمانکار هیچ ادعای قانونی نخواهد داشت.
- ۳- به پیشنهادات فاقد مهر و امضا و یا مبهم یا مشروط و مخدوش و یا بدون سپرده معتبر و یا لاک گرفته شده با لاک غلط گیر و یا پیشنهادهای که پس از تاریخ تعیین شده واصل گردد مطلقاً تر تیب اثر داده نخواهد شد.
- ۴- کلیه فرایند مناقصه بصورت الکترونیکی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد گرفت. اما ارسال سپرده شرکت در مناقصه بصورت لاک و مهر قید شده قبل از بازگشایی مناقصه الزامی است.
- ۵- محل تحویل پاکات الف اداره کل حراست استانداری کهگیلویه و بویراحمد - یاسوج - میدان امام حسین (ع) می باشد.
- ۶- لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی



استانداری کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد خدمت مورد نیاز خود را به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره مناقصه	تاریخ بازگشایی مناقصه	ساعت بازگشایی مناقصه	مبلغ ضمانت نامه (ریال)
۱	خدمات پشتیبانی خودرونی استانداری کهگیلویه و بویراحمد وفرمانداریهای تابعه سال ۱۴۰۵	۱۴۰۵/۲	روز چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۳/۲۰	ساعت ۱۰:۰۰ صبح	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

زمان دریافت اسناد مناقصه: از روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تا ساعت ۱۹:۰۰ روز جمعه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۰۸ به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد.

مدت زمان تحویل پیشنهادات: از روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ تا ساعت ۱۲:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۸ بصورت الکترونیکی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد.

محل تحویل پیشنهادات: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) می باشد.

تضمین مورد قبول: پیشنهاد دهندگان مکلفند معادل مبلغ سپرده شرکت در مناقصه را بصورت ضمانت نامه بانکی، وثیقه ملکی، ضمانت نامه صندوق های ضمانت دولتی، ضمانت نامه صادر شده توسط موسسات بیمه گر، اوراق مشارکت بی نام تضمین شده بانک ها و دولت با قابلیت باز خرید قبل از سررسید (موضوع قانون نحوه انتشار اوراق مشارکت) نام استانداری کهگیلویه و بویراحمد ارائه دهند. به پیشنهاد فاقد سپرده، مخدوش و سپرده های کمتر از میزان مقرر و چک شخصی تر تیب اثر داده نخواهد شد.

سایر توضیحات:

- ۱- هر یکه درج آگهی مناقصه در صفحات داخلی روزنامه ابتکار بعهد برنده مناقصه می باشد.
- ۲- اسناد و مدارک اطلاعات این مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی قابل دسترسی www.setadiran.ir دسترسی می باشد. دولت، شرایط مناقصه طبق مشخصات اعلام شده در سامانه می باشد. کارفرما در هر زمانی از قرارداد حق خاتمه پیمان را دارد و از این بابت پیمانکار هیچ ادعای قانونی نخواهد داشت.
- ۳- به پیشنهادات فاقد مهر و امضا و یا مبهم یا مشروط و مخدوش و یا بدون سپرده معتبر و یا لاک گرفته شده با لاک غلط گیر و یا پیشنهادهای که پس از تاریخ تعیین شده واصل گردد مطلقاً تر تیب اثر داده نخواهد شد.
- ۴- کلیه فرایند مناقصه بصورت الکترونیکی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد گرفت. اما ارسال سپرده شرکت در مناقصه بصورت لاک و مهر قید شده قبل از بازگشایی مناقصه الزامی است.
- ۵- محل تحویل پاکات الف اداره کل حراست استانداری کهگیلویه و بویراحمد - یاسوج - میدان امام حسین (ع) می باشد.
- ۶- لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.