

تشخیص زودهنگام بیماری کلیوی مزمن فقط با یک حسگر!



پژوهشگران استرالیایی، نوعی حسگر زیستی ابداع کرده‌اند که می‌تواند با بررسی نمونه ادرار، بیماری کلیوی مزمن را تشخیص دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از نیوز مدیکال نت، پژوهش جدیدی نشان داده است که یک روش جدید برای تشخیص زودهنگام بیماری کلیوی مزمن (CKD) می‌تواند برای خدمات‌رسانی به بیماران نواحی روستایی و دورافتاده و جوامعی که به خدمات پزشکی محدودی دسترسی دارند، سودمند

باشد. بیماری کلیوی مزمن، حدود هفت درصد از جمعیت جهان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

پژوهشگران دانشگاه فلیندرز طی یک کارآزمایی بالینی جدید که در بیمارستانی در استرالیای جنوبی انجام شد، یک حسگر زیستی مقرون‌به‌صرفه و قابل حمل را آزمایش کردند و نشان دادند که این حسگر، سطح آلبومین (Albumin) را در ادرار بیماران به دقت اندازه‌گیری می‌کند.

این پژوهش، یک سیستم دسترسی پیشرفته را نشان می‌دهد که غلظت نشانگر زیستی در ادرار را اندازه‌گیری می‌کند. همچنین این سیستم، برای نظارت باقوه بر سرطان‌ها، تجمع پلاک آمیلوئید و سایر نشانگرهای بیماری، سازگار است. پروفیسور یوهونگ تانگ، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: نتایج بررسی توسط این سیستم، یک همبستگی قوی را با مقادیر بالینی موجود در نمونه‌های آزمایش‌شده داشت. یک دستگاه قابل حمل و قابل اعتماد برای بررسی دقیق بیماری کلیوی مزمن را می‌توان به مراکز آزمایش و مراقبت در جامعه عرضه کرد تا نیاز بیماران را به مراجعه منظم به بیمارستان یا کلینیک تخصصی کلبه کاهش دهد.

به گفته پژوهشگران، این سیستم که به دوربین دیجیتال، رایانه، منبع نور واحد و دسترسی به نرم‌افزار نیاز دارد، می‌تواند توسط یک تکنسین و بدون نیاز به یک محیط بالینی یا آزمایشگاه کنترل شود.

این بلنفرم در مطالعه اثبات مفهوم توانست تغییر سطح آلبومین در نمونه ادرار را تا ۲۵ میلی‌گرم در لیتر تشخیص دهد که آن را به دستگاهی باقوه برای تشخیص و نظارت بر سطح آلبومین در بیماری کلیوی تبدیل می‌کند.

روزنامه‌بازی



«خشم و نفرت عمومی و عزای ملی در ایران»؛ تیر اول اطلاعات به جنایت آمریکا در سرنگونی هواپیمای مسافربری ایران اختصاص داشت.

دیگر تیرهای اطلاعات چنین بود: پیام مهم آیت الله العظمی منتظری قائم مقام رهبری به محضر حضرت امام / بازتاب جهانی حمله جنایتکارانه آمریکا به هواپیمای مسافربری ایران در خلیج فارس / نخست وزیر: پاسخ ما به جنایت آمریکا آمادگی ملت برای مقاومت تا پیروزی خواهد بود / فرمانده نیروی هوایی: عمل جنایتکارانه آمریکا در خلیج فارس بی‌پاسخ خواهد ماند.

چهره‌ها

محمدمعین؛ استاد زبان فارسی

محمد معین در ۹ اردیبهشت ۱۲۹۷ در رشت به دنیا آمد. این استاد زبان فارسی و پدیدآورنده فرهنگ معین، اولین فرزند خانواده بود. او در سن شش سالگی مادرش را بر اثر بیماری حصبه از دست داد و پنج روز بعد از فوت مادر، پدرش نیز به سبب همین بیماری درگذشت. بیماری حصبه در رشت شیوع یافته و در آن سال ۲۸ هزارنفر را از بین برده بود. جد پدری او شیخ محمدتقی معین‌العلما که در سلک علمای روحانی بود، به تربیت وی همت گذاشت. محمد معین ترقیات علمی و معنوی خود را مدیون او می‌دانست. جد مادری او شیخ محمد سعیر نیز از علما و مدرسان علوم قدیمه بود. در سال ۱۳۱۸ به تهران منتقل شد. در حین تصدی معاونت و سپس کفالت اداره دانشسراها در وزارت فرهنگ، برای دوره دکتری در ادبیات فارسی دردانشگاه تهران ثبت نام کرد. پس از چندی با حفظ سمت به دبیری دانشکده ادبیات منصوب شد. در روز سه شنبه ۱۷ شهریور سال ۱۳۲۱ از پایان‌نامه دکتری خود با عنوان «مزدیسنا و تاثیر آن در ادبیات پارسی» دفاع کرد. پایان‌نامه او با راهنمایی ابراهیم پورداوود با قید «سپار خوب» پذیرفته شد و محمد معین به عنوان نخستین فارغ‌التحصیل دوره دکتری ادبیات فارسی در ایران شناخته شد. از آن پس به سمت دانشیار و سپس به سمت استاد کرسی «تحقیق در متون ادبی» در دانشکده ادبیات برگزیده شد. در ۱۳۲۱ ازدواج کرد که نتیجه آن ۴ فرزند می‌باشد. از آغاز سال ۱۳۲۵ شمسی که چاپ لغتنامه دهخدا طبق قانون، در مجلس شورای ملی آغاز شد، دکتر معین به همکاری علی‌اکبر دهخدا برگزیده شد. در دی ماه ۱۳۳۴ با موافقت علی‌اکبر دهخدا، سازمان لغتنامه از منزل شخصی دهخدا به مجلس شورای ملی منتقل شد و طبق وصیت نامه دهخدا، دکتر معین به ریاست امور علمی آن سازمان منصوب شد. در اسفند ۱۳۳۶ سازمان مذکور به دانشکده ادبیات دانشگاه تهران انتقال یافت و طبق اساسنامه مصوب شورای دانشگاه، ریاست سازمان لغت‌نامه به عهده دکتر محمد معین گذاشته شد. وی این سمت را تا آخرین روزی که دچار سکنه گردید به عهده داشت.

محمد معین در ۹ آذر ۱۳۴۵ پس از بازگشت از ترکیه، در دفتر گروه زبان و ادبیات فارسی، سکنه کرد و پنج سال آخر زندگی‌اش را در حالت اغما گذراند.وی را جهت معالجه بیشتر در تاریخ ۱۴ مرداد ۱۳۴۶ به کشور کانادا منتقل کردند؛ ولی چون بهبودی در وضعیت او مشاهده نشد، در ۱۵ آبان ۱۳۴۶ به ایران بازگردانده شد و در بیمارستان فیروزگر بستری شد. دکتر محمد معین در روز ۱۳ تیرماه ۱۳۵۰ در همان بیمارستان درگذشت.

صادق چوبک؛ نویسنده

صادق چوبک (زاده تیر ۱۲۹۵ بوشهر – درگذشته تیر ۱۳۷۷ پرکلی) نویسنده ایرانی بود. او را همراه صادق هدایت و بزرگ علوی، پدران داستان‌نویسی نوین ایرانی می‌دانند. از آثار مشهور وی می‌توان از مجموعه داستان انتری که لوطی اش مرده بود و رمانهای سنگ صبور و تنگسیر نام برد.

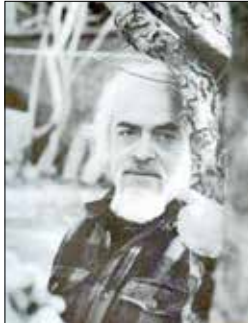
اکثر داستان‌های وی حکایت تیره روزی مردمی است که اسیر خرافه و نادانی و پاینده به مذهب خویش هستند. چوبک باتوجه به خشونت رفتاری ای که در طبقات فرودست دیده می‌شد سراغ شخصیت‌ها و ماجراهایی رفت که هرکدام بخشی از این رفتار را بازتاب می‌دادند و به شدت به دره تاریکی می‌بردند. او یک رئالیست تمام عیار بود که با منعکس کردن چرک‌ها و زخم‌های طبقه رها شده فرودست نه در جستجوی درمان آن‌ها بود و نه تلاش داشت پیشوای فکری نسلی شود که تاب این همه زشتی را نداشت. به همین دلیل چهره کریه و ناخوشایندی که از انسان بی‌چیز، گرسنه و فاقد رؤیا ارائه می‌دهد، نه تنها مبنای آرمان گریانه ندارد بلکه نوعی رابطه دیالکتیکی است بین جنبه‌های مختلف خشونت. او در اکثر داستانهای کوتاهش و رمان سنگ صبور رکود و جمود زیستی ای را به تصویر کشید که اجازه خلق باورهای بزرگ و فکریهای مترقی را نمی‌دهد. از این منظر طبقه فرودست هرچند به عنوان مظلوم اما به شکل گناهکار ترسیم می‌شود که هرچه بیشتر در گل و لای فرومی‌رود.



محمد معین؛ استاد زبان فارسی

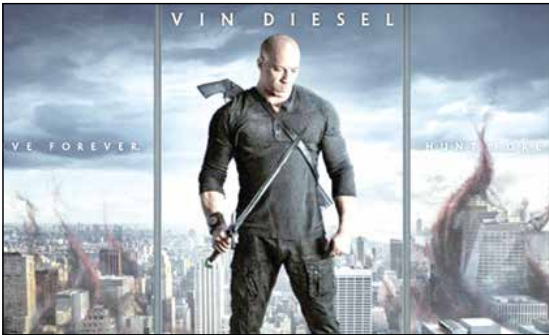
محمد معین در ۹ اردیبهشت ۱۲۹۷ در رشت به دنیا آمد. این استاد زبان فارسی و پدیدآورنده فرهنگ معین، اولین فرزند خانواده بود. او در سن شش سالگی مادرش را بر اثر بیماری حصبه از دست داد و پنج روز بعد از فوت مادر، پدرش نیز به سبب همین بیماری درگذشت. بیماری حصبه در رشت شیوع یافته و در آن سال ۲۸ هزارنفر را از بین برده بود. جد پدری او شیخ محمدتقی معین‌العلما که در سلک علمای روحانی بود، به تربیت وی همت گذاشت. محمد معین ترقیات علمی و معنوی خود را مدیون او می‌دانست. جد مادری او شیخ محمد سعیر نیز از علما و مدرسان علوم قدیمه بود. در سال ۱۳۱۸ به تهران منتقل شد. در حین تصدی معاونت و سپس کفالت اداره دانشسراها در وزارت فرهنگ، برای دوره دکتری در ادبیات فارسی دردانشگاه تهران ثبت نام کرد. پس از چندی با حفظ سمت به دبیری دانشکده ادبیات منصوب شد. در روز سه شنبه ۱۷ شهریور سال ۱۳۲۱ از پایان‌نامه دکتری خود با عنوان «مزدیسنا و تاثیر آن در ادبیات پارسی» دفاع کرد. پایان‌نامه او با راهنمایی ابراهیم پورداوود با قید «سپار خوب» پذیرفته شد و محمد معین به عنوان نخستین فارغ‌التحصیل دوره دکتری ادبیات فارسی در ایران شناخته شد. از آن پس به سمت دانشیار و سپس به سمت استاد کرسی «تحقیق در متون ادبی» در دانشکده ادبیات برگزیده شد. در ۱۳۲۱ ازدواج کرد که نتیجه آن ۴ فرزند می‌باشد. از آغاز سال ۱۳۲۵ شمسی که چاپ لغتنامه دهخدا طبق قانون، در مجلس شورای ملی آغاز شد، دکتر معین به همکاری علی‌اکبر دهخدا برگزیده شد. در دی ماه ۱۳۳۴ با موافقت علی‌اکبر دهخدا، سازمان لغتنامه از منزل شخصی دهخدا به مجلس شورای ملی منتقل شد و طبق وصیت نامه دهخدا، دکتر معین به ریاست امور علمی آن سازمان منصوب شد. در اسفند ۱۳۳۶ سازمان مذکور به دانشکده ادبیات دانشگاه تهران انتقال یافت و طبق اساسنامه مصوب شورای دانشگاه، ریاست سازمان لغت‌نامه به عهده دکتر محمد معین گذاشته شد. وی این سمت را تا آخرین روزی که دچار سکنه گردید به عهده داشت.

محمد معین در ۹ آذر ۱۳۴۵ پس از بازگشت از ترکیه، در دفتر گروه زبان و ادبیات فارسی، سکنه کرد و پنج سال آخر زندگی‌اش را در حالت اغما گذراند.وی را جهت معالجه بیشتر در تاریخ ۱۴ مرداد ۱۳۴۶ به کشور کانادا منتقل کردند؛ ولی چون بهبودی در وضعیت او مشاهده نشد، در ۱۵ آبان ۱۳۴۶ به ایران بازگردانده شد و در بیمارستان فیروزگر بستری شد. دکتر محمد معین در روز ۱۳ تیرماه ۱۳۵۰ در همان بیمارستان درگذشت.



فیلم بازی

آخرین شکارچی جادوگر



«آخرین شکارچی جادوگر» یک فیلم اکشن و فانتزی تاریک آمریکایی به کارگردانی برک ایسترن است. در این فیلم بازیگرانی همچون وین دیزل در نقش یک شکارچی جادوگر نامی‌سرا، رز لزی، الیجاه وود و مایکل کین ایفای نقش می‌کنند. آخرین شکارچی جادوگر در تاریخ ۱۲۳ اکتبر ۲۰۱۵ توسط سامیت اینترتینمنت اکران شد.

داستان مربوط به زمان بسیار گذشته است زمانی که عده ای از مردان یک قبیله بعد از اینکه جادوگر تمامی خانه، خانواده و زندگیشان را نابود کرده تصمیم به نابودی آن می‌گیرند در این بین کولدر (وین دیزل) که بعد از مرگ همسر و دخترش دیگر چیزی برایش اهمیتی ندارد و فقط به مرگ جادوگر فکر میکند با او رو به رو نشده اما در هنگام کشتن جادوگر با حیله جادوگر جان وی نیز به خطر می‌افتد، جادوگر از بین میرود ولی قلب وی باقی می‌ماند یکی از شکارچیان جادوگر که آنجاست بجای نابودی قلب جادوگر آن را نگه می‌دارد و به این وسیله کولدر زنده و نامیرا می‌ماند تا مادامی که قلب زنده باشد، البته خود وی از چگونگی زنده ماندن خودش بی خبر است…

طرح روز

جورج لوئیس کابرا



افزایش قیمت

پیشنهاد

جوادلگزیان

اقتصاد هنر معاصر

«در طول دهه گذشته بازار هنر معاصر توجه مردم را برای سرمایه‌گذاری به خود جلب کرده است و حتی در دوره‌ای که رشد اقتصادی اندک بوده بیش از پیش به عنوان منبع ارزش مطرح شده است.

سال‌هاست که بنیادهایی با هدف مستندسازی تاریخ محلی و خلق میراث هنری ارزنده، مشغول خرید آثار هنسری و ایجاد مجموعه‌های ارزشمند بوده‌اند و این تصادفی نیست که بانک‌ها هم، با هدف ارائه خدمات مشاوره در خریدوفروش آثار هنری، مشتاقان ورود به این عرصه شده‌اند. بانکداری هنر، نتیجه نیاز مؤسسات مالی در تنوع‌بخشی به خدماتشان بوده است و این نیاز در مؤسساتی که در بخش خصوصی فعالیت می‌کنند بیشتر به چشم می‌آید.»

السیا زرلونی دانش آموخته اقتصاد از دانشگاه سیتی لندن و استاد اقتصاد هنر در دانشگاه آی‌یولام ایتالیااست.

وی در این کتاب با الهام از مدل‌های اقتصاد خرد به بررسی نظام اقتصادی دنیای هنر معاصر پرداخته و سعی دارد با ترکیب اطلاعات حوزه‌های متفاوت از پس پیچیدگی‌ها و تفاوت بازار هنر درمقابل سایر بازارهای متعارف برآید.

بخش عمده کتاب حاضر برگرفته از پژوهشی است که نویسنده از سال ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۲ با حمایت بورس ملی کوری اتحادیه اروپا انجام داده و به زبان ایتالیایی نوشته و سپس آنرا به کمک جولیاریوسو به انگلیسی بازنویسی کرده است. این کتاب از یک سو حاوی اطلاعات تخصصی نظام نهادی بازار هنر معاصر جهان (شامل کارنها، نمایشگاه‌ها، گالری‌ها، حراجی‌ها، صندوق‌های سرمایه‌گذاری هنر، رسانه‌های بازار هنر، بانک‌ها، بورس‌های هنر و موزه‌های هنری معتبر) است و از سوی دیگر به ساز و کار فعالیت بازیگران حقیقی این بازار (همچون دلالان، هنرمندان، منتقدان، کارشناسان، کیوریتورها، مجموعه دارها، حامیان و کارگزاران حراج) می‌پردازد.

یکی از مزیت‌های این کتاب در واقع ارائه اطلاعات و توصیف‌هایی است که مخاطب فارسی‌سی زبان پیش ازاین به صورت یکجا و به روز در اختیار نداشته است و دیگر اینکه بر پایه اطلاعات تجربی دست اول پنا شده و سعی کرده همزمان رویکردی میان رشته‌ای را بی بگیرد.

از این رو، برای شرایط ایران مناسب به نظر می‌رسد.
کتاب «اقتصاد هنر معاصر» نوشته «السیا زرلونی» و با ترجمه حمیدرضا شش‌جوانی و لیلا میرصفیان در ۲۶۳ صفحه را مؤسسه تألیف، ترجمه و نشر آثار هنری(متن) رهسپار بازار کتاب کرده است.

تخت گل

سیتروئن سی ۴ اکس؛ خودروی متفاوت فرانسوی



سیتروئن از خودروی جدید خود با نام ای-سی ۴ اکس(C۴- X) مدل ۲۰۲۳ رونمایی کرده است. این خودرو در مقایسه با محصولات روز طراحی تقریباً متفاوتی را ارائه می کند، مخصوصاً در قسمت دمافه که چراغ‌های اصلی در دو سطح جانمایی شده اند یکی نوار ال ای دی بسیار باریک و یک محیط جزیره ای برای قرار گرفتن هالوژن‌ها در قسمت پایین تر و داخل سیر اصلی جلو.

این طراحی چند سطحی ممکن است طرفدارن و مخالفان خاص خود را داشته باشد اما به هر ترتیب با آنچه در بازار جهانی مشاهده می کنیدمقداری متفاوت تر به نظر می رسد.

ای-سی ۴ اکس از منظر ابعاد برابر با ۴۶۰۰ میلیمتر در طول، ۲۶۷۰ میلیمتر در فاصله بین محورها، ۱۸۰۰ در عرض و ۱۵۲۵ میلیمتر در ارتفاع توسعه یافته است. اینجا شباهت جدی با محصول جدید پژو یعنی ۴۰۸ قابل درک است که چند روز قبیل در گروه خودروی عصر ایران معرفی و جزئیاتش در این لینک قرار دارد.

سیتروئن جدید همانند پژو ۴۰۸ یک طراحی ترکیبی دارد و عملاً نمی توانیم آنرا سدان خالص بدانیم. چیزی بین فست بک، واگن، کراس اوور و سدان اینجا قابل مشاهده است.

در بخش پیش‌سرانه از باتری ۵۰ کیلووات ساعت استفاده شده که برد حرکتی ۲۶۰ کیلومتر را فراهم می کند. باتری با پشتیبانی از فناوری شارژ سریع و شارژر ۱۰۰ کیلوواتی دی سی طی ۱ ساعت تا ۸۰ درصد تکمیل ظرفیت می شود.

تک موتور الکتریکی سی ۴ اکس برابر با ۱۳۶ اسب بخار خروجی و ۲۶۰ نیوتن متر گشتاور دارد. خودرو طی ۹٫۷ ثانیه از حالت توقف به سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت می رسد.

بیشینه سرعت نیز برابر با ۱۵۰ کیلومتر بر ساعت است.

البته این اطلاعات قطعاً مربوط به تریم پایه سی ۴ اکس می شود و باید منتظر نمونه‌ها قدرتمند نیز بود.

شباهت با پژو ۴۰۸: همانطور که ابتدای مطلب اشاره شد، این خودروی جدید سیتروئن را باید همزاد ۴۰۸ با لوگو سیتروئن بدانیم. پژو ۴۰۸ که دقیقاً طراحی ترکیبی دارد، از منظر ابعاد برابر با ۴۶۸۷ میلیمتر در طول، ۱۸۵۹ میلیمتر در عرض و ۱۴۷۸ میلیمتر در ارتفاع توسعه یافته است.

فاصله بین محورها آن نیز برابر با ۲۷۸۷ میلیمتر است. در تریم پرچمدار از رینگ‌های آلومینیومی ۲۰ اینچی استفاده می‌شود.

مردم‌سالاری

روزنامه اجتماع-سیاسی-فرهنگ واقتصالی

صاحب امتیاز: حزب مردم سالاری
مدیرمسئول:مصطفی کواکبیان
نشانی اینترنتی:www.mardomsalari.net
نشانی تلگرام:mardomsalari
نشانی اینستاگرام:1/mardomsalari
آدرس تحریریه: اتوبان شیخ فضل‌الله نوری شمال به جنوب خروجی خیابان سازمان آب - خیابان حاجی‌پور امیر - کوچه چهارده - پلاک ۱
تلفن: ۲۹-۸۸۲۸۲۲۶
فکس: ۸۸۲۳۲۰۹۴
رته روزانه:۳
جابه‌نشر ریحان- تلفن: ۶۵۶۰۷۹۱۷

اتان صبح:۴/۰۵ طلوع آفتاب:۵/۵۳ اتان ظهر:۹/۱۳ اتان مغرب:۴/۴۴
دوشنبه ۱۳ تا ۱۴-۱ ذی‌الحجه ۱۴۴۳ - ۴ جولای ۲۰۲۲ - شماره ۵۷۲

حدیث روز

حضرت محمد(ص):

بی‌جهت به خدا راست یا دروغ قسم مخور و خدا را وسیله قسم خویش مکن که خدا کسی را که به نام وی به دروغ قسم خورد رحمت و رعایت نمی‌کند.

(نهج‌الفصاحه)

دانستنی‌ها

خوراکی‌هایی که مغز را می‌خورند!



غذا می‌تواند بهترین دوست یا بدترین دشمن انسان باشد و این مساله تنها به اندازه دور کمر شما مربوط نمی‌شود. رژیم غذایی اثر چشمگیری بر عملکرد و بهره‌وری مغز شما دارد.

اگر اخیراً هر چه بیشتر با فراموشی مواجه می‌شوید، ممکن است نیازمند تغییراتی در رژیم غذایی خود باشید.

برخی از محبوب‌ترین مواد غذایی در رژیم غذایی مدرن اثری مخرب و فاجعه‌بار بر مغز دارند.

بخش ترسناک ماجرا اینجاست که این مواد غذایی تنها برای یک روز بهره‌وری شما را کاهش نمی‌دهند. زمانی که به طور منظم مصرف می‌شوند، آنها می‌توانند آثاری ماندگار به همراه داشته باشند و حتی خطر بیماری‌های انحصاطی مغز مانند زوال عقل و بیماری آلزایمر را افزایش دهند.

برای حفظ سلامت و عملکرد مطلوب مغز خود از خوراکی‌هایی که در ادامه به آنها اشاره شده است، پرهیز کنید.

مکمل‌های من: این ماده معدنی برای سلامت انسان ضروری است و شاید پرهیز از آن برای حفظ عملکرد مطلوب مغز عجیب به نظر برسد.

بسا این وجود، مصرف بیش از حد مس می‌تواند برای مغز مضر باشد.

مواجهه بیش از حد با مس و دیگر فلزات سنگین می‌تواند به مغز آسیب وارد کند.

نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف زیاد مس می‌تواند خطر بیماری آلزایمر و دیگر اختلالات عصبی را افزایش دهد.

تنها زمانی اجازه استفاده از مکمل‌های مس را دارید که پزشک این کار را برای شما تجویز کرده باشد.

نوشیدنی‌های شیرین:

نوشیدنی‌های شیرین برای اندازه دور کمر و مغز شما مضر هستند. آنها سرشار از فروکتوز هستند که خطر بیماری‌های مرگبار، از جمله زوال عقل و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.
آسیبارتام:

آسیبارتام یک شیرین کننده مصنوعی است که در بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌های بدون قند یافت می‌شود. از غذاهای حاوی آسیبارتام می‌توان به نوشابه‌های رژیمی، آبمیوه‌های کم کالری، ماست، بستنی، آماس و آبنبات‌های بدون قند اشاره کرد.

چربی‌های ترانس:

اگر به مصرف خوراکی‌های شیرین عادت دارید، احتمال دریافت میزان قابل توجهه ای از چربی‌های ترانس افزایش می‌یابد.

این مواد مضر در غذاهای پخته، بسیاری از انواع مارگارین، غذاهای سرخ شده، بیسکویت‌ها و دیگر غذاهای فراوری شده وجود دارند.

ماهی‌های حاوی جیوه:

غذاهای دریایی با سطوح کم جیوه مانند ماهی‌های سالمون، ساردین، خالمخالی و میگو را انتخاب کنید و از ماهی‌هایی با سطوح بالای جیوه مانند شاه ماهی خالمخالی، کاشی ماهی و ماهی تن پرهیز کنید. برای دریافت اسیدهای چرب امگا-۳ می‌توانید استفاده از منابع گیاهی، مانند گردو و دانه کتان را مد نظر قرار دهید.

کربوهیدرات‌های پالایش شده:

بسیاری از ما آگاهی کم مصرف کربوهیدرات‌های پالایش شده موجب افزایش سریع و ناگهانی سطوح قند خون می‌شود، از این رو، حد اعتدال را در مصرف آنها رعایت می‌کنیم.

اما آشنایی با آسیب‌هایی که این مواد می‌توانند به مغز وارد کنند شاید شما را برای پرهیز کامل از کربوهیدرات‌های پالایش شده هرچه بیشتر متقاعد کند.



مناقضه عمومی یک مرحله‌ای

شناسه آگهی: ۱۳۴۳۳۵۶

س سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهرداری بندرعباس در نظر دارد مناقضه عمومی یک مرحله‌ای خرید و نصب پکیچ فاضلاب به شماره **۰۰۰۱۰۹۵۸۵۰۰۰۰۱** را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. 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.

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:

- تاریخ انتشار فراخوان: **۱۴۰۱/۰۴/۱۲** ساعت: ۱۲:۰۰

- مهلت دریافت اسناد فراخوان: **۱۴۰۱/۰۴/۲۰** ساعت: ۱۹:۰۰

- مهلت ارسال پیشنهادات: **۱۴۰۱/۰۵/۰۲** ساعت: ۱۹:۰۰

- زمان بازگشایی پاکت‌ها: **۱۴۰۱/۰۵/۰۲** ساعت: ۹:۰۰

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی به مبلغ **۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال**

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: بندرعباس- آزادشهر- بلوار افروز شهیابی پور سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری

شماره تلفن: **۰۷۶۳۳۲۷۵۴۱۸-۱۹**

روابط عمومی و امور بین‌الملل شهرداری بندرعباس