

سیگار کشیدن مغز را کوچک می کند؟

مطالعات جدید نشان می دهد که سیگار کشیدن مغز را کوچک می کند و خطر زوال عقل را افزایش می دهد. متخصصان آمریکایی با بررسی اسکن مغزی بیش از ۲۲ هزار نفر به این نتیجه رسیدند که سیگار کشیدن به صورت روزانه باعث کاهش حجم مغز افراد می شود. نتایج این مطالعه نشان می دهد که سیگار به عنوان یک عامل خطرناک قابل اجتناب با کوچک شدن مغز ارتباط دارد و خطر زوال عقل را افزایش می دهد. دانشمندان پیشتر می دانستند که بین سیگار کشیدن و حجم کمتر مغز رابطه ای وجود دارد اما نمی دانستند کدام یک بر دیگری اثر می گذارد. متخصصان در این مطالعه برای پی بردن به این رابطه، سابقه سیگار کشیدن، داده های ژنتیکی و اسکن مغزی افرادی را تجزیه و تحلیل کردند و به این نتیجه رسیدند که استعداد ژنتیکی فرد منجر به گرایش آنها به سیگار کشیدن می شود و سیگار کشیدن باعث کاهش حجم مغز می شود.

پیش از این می دانستیم سیگار برای سلامت قلب و ریه مضر است اما این اولین بار است که دانشمندان متوجه اثرات منفی آن بر مغز شدند.

متخصصان در این تحقیقات متوجه شدند مغز افرادی که سال ها قبل سیگار را ترک کرده بودند کوچک تر از مغز افرادی است که هرگز سیگار نکشیده بودند. این داده ها نشان می دهد که ترک سیگار مغز را به اندازه اولیه اش باز نمی گرداند اما ترک سیگار می تواند جلوی آسیب رساندن بیشتر به مغز را بگیرد.



نیکس خاتعلی زاده گروه جامعه

۴ میان وعده برای سلامت قلب

کرفس نوعی سبزی کم کالری، سرشار از ویتامین، فیبر و آنتی اکسیدان است که طبیعت پرآب و فیبر این سبزی برای سلامت قلب مفید است.



دمنوش ماچا

دمنوش ماچا نوعی چای سبز است که سرشار از نوعی پلی فنول است که خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد و سلامت قلب را بهبود می بخشد.



شکلات تلخ

شکلات برای سلامت قلب بسیار مفید است و می تواند مقاومت به انسولین و فشار خون بالا در بزرگسالان را کاهش دهد.



سیب

خوردن دو عدد سیب کامل در روز به دلیل داشتن فیبر محلول و پلی فنول، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و همچنین فشار خون بالا را کاهش می دهد.

در انتخاب بین زایمان طبیعی و سزارین، کفه ترازو به سمت طبیعی سنگینی می کند

سزارین؛ آبستن عوارض



انتخاب نوع زایمان، جزو اولین دغدغه هایی است که در ذهن یک مادر باردار پررنگ می شود؛ کدام عوارض کمتری دارد و فوایدی بیشتر؟ کدام نوع زایمان برای سلامت مادر و جنین بهتر است و کدام زایمان در شرایط اورژانسی و پیش بینی نشده انتخاب می شود؟ اینها، همه آن سؤالاتی هستند که یک

متخصص زنان و زایمان می تواند در اختیار مادر قرار دهد اما آنچه در نظر قریب به اتفاق آنها مشترک است این که زایمان سزارین، عوارضی دارد که نمی توان آن را انکار کرد؛ در این گزارش، برخی از این عوارض را بررسی کردیم. شاید بهتر باشد در پیش مقدمه همه موضوعات و بحث هایی که قرار است درباره نوع زایمان حرف بزنند، این نکته فراموش نشود که این موضوع که چه زایمانی برای فرد مناسب تر است به صلاحدید متخصص زنان و زایمان بستگی بسیاری دارد و

پزشک براساس وضعیت پزشکی مادر و جنین، بهترین انتخاب را به شما خواهد گفت اما لازم است که مادر هم در این مسیر، آگاهی کامل و کافی از آنچه که پیش رویش است، داشته باشد.

جراحی است دیگر!

«سزارین هم یک عمل جراحی است، مانند همه جراحی های دیگر و طبیعتا تمام ریسک ها و خطراتی که یک عمل جراحی می تواند داشته باشد را دارد.» این را دکتر سونیا اسکندریون، متخصص جراحی زنان و زایمان می گوید که معتقد است هر بار اتاق عمل رفتن، می تواند با عوارض و خطراتی روبه رو باشد که هیچ کس نمی تواند آن را انکار کند؛ «مثلا اگر سزارین با بیپهوشی همراه باشد، عوارض بیپهوشی مانند خستگی، سردرد، حالت تهوع و... را ممکن است بعد از عمل برای فرد به همراه داشته باشد.» در این میان، ریسک ترومبا آمبولی یا همان لخته شدن خون در بدن نیز از دیگر احتمالاتی است که ممکن است در جراحی های مختلف از جمله سزارین رخ بدهد.

زایمان اول یادوم؟

باز شدن چندبار شکم در زایمان های دوم و سوم، به مراتب عوارضی بیشتر از بار اول دارد؛ این موضوعی است که دکتر اسکندریون هم آن را تأیید می کند و به جام جم می گوید: «تجربه نشان می دهد که عمل سزارین در زایمان اول، کم خطرتر از زایمان های بعدی است؛ چرا که در دفعات دوم به بعد، احتمال چسبندگی هایی در داخل شکم وجود دارد که باز شدن دوباره شکم، ممکن است به مثانه، روده و... آسیب وارد کند.» در واقع توصیه بسیاری از متخصصین به کسانی که قصد داشتن بیشتر از یک فرزند را دارند، زایمان طبیعی است که در زایمان های دوم به بعد، خطرات کمتری خواهد داشت.

و بالاخره سزارین؟

واقعیت این است که نمی توان در نزدیک ترین روزها به زمان تولد جنین، ناگهان تصمیم به نوع خاصی از زایمان بگیریم؛ چرا که زایمان

مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۳/۰۱۱۸۰۰۶

پژوهشده هاوخورشید دانشگاه فردوسی مشهد در نظر دارد

جهت تأمین ۸۰۰ کیلووات اینورتر خورشیدی از میان تأمین کنندگان واجد شرایط استعلام قیمت نماید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه و مشخصات عمومی باشماره های ۰۵۱۳۸۸۰۴۴۹۸ و ۰۹۱۵۳۱۸۸۲۵۸ تماس حاصل نمایند.

لازم به ذکر است مدت از سال قیمت پیشنهادی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ می باشد.

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰۳/۰۱

الف: مناقصه گزار، بانک ملت

ب: موضوع مناقصه: پرگز اری مناقصه عمومی برای دوره یکساله بابت ارسال انبوه پیامک از تمامی اپراتورهای فعال کشور

ج: تضمین لازم برای شرکت در مناقصه: ضمانتنامه بدون قید و شرط شرکت در مناقصه بانکی (غیر از بانک ملت) و یا ارائه چک بانکی/ بین بانکی غیر از چک عادی مشتریان به مبلغ ۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال یا فیش واریز نقدی مبلغ فوق به حساب جاری جام به شماره ۲۰۲۴۰۱۳۰۵۵ به شناسه واریز ۰۳۱۷۵۰۰۱۰۱۴۰۸ (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملت)

د: مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد مناقصه: معرفی نامه وفیش واریز مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری جام شماره ۲۰۲۴۰۱۳۰۵۵ یا شناسه واریز ۰۳۱۷۵۰۰۱۰۱۴۰۸ قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملت.

ه: محل دریافت اسناد مناقصه: تهران – خیابان طالقانی – مقابل ساختمان وزارت نفت- ساختمان شماره ۳۸۵ – طبقه ششم – واحد معاملات و قرار دادها

شماره تماس: ۰۶۴۸۳۲۳۸-۰۶۴۸۳۲۵۵-۰۶۴۸۳۱۸۵

جدول زمانی انجام مناقصه

آغاز توزیع اوراق مناقصه	ساعت ۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸
مهلت ارسال مدارک مناقصه	تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵
تاریخ بازگشایی پاکات	رأس ساعت ۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۷

اداره کل تدارکات – واحد معاملات و قراردادها

آگهی مناقصه عمومی

(نوبت دوم)

موسسه تارل: از موسسات وابسته به قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا (ع)

در نظر دارد طراحی، تأمین و اجرای عملیات نصب سیستم HEAT TRACING و عایق خطوط پایپینگ طرح جامع آب پروژه تغلیظ مس در آلو را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

۱ نام و نشانی کارفرما: قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا، (ص)- موسسه تارل. به نشانی: کرمان، بلوار جهاد، خیابان مولوی، پلاک ۱۱۸، تلفن: ۰۳۴۳-۲۲۶۷۱۵-۰۳۴۳ داخلی ۳۱۹ و دورنگار: ۰۳۴۳-۲۲۲۵۸۵

۲ موضوع مناقصه: طراحی، تأمین و اجرای عملیات نصب سیستم HEAT TRACING و عایق خطوط پایپینگ طرح جامع آب پروژه تغلیظ مس در آلو

۳ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۳.۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال

۴ تاریخ، مهلت، مبلغ و محل دریافت اسناد مناقصه: واجدین شرایط می توانند ضمن واریز مبلغ ۲ میلیون ریال به حساب شماره ۵۱۵۴۷۸۷۱۴۸۰۱۱ بانک سپه به نام واحد اجرایی تارل،سدر ساعت های اداری از تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۰ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ نسبت به خرید و دریافت اسناد از قسمت قراردادهای مدیریت فنی و مهندسی موسسه تارل- واقع در آدرس مذکور در بند ۱ اقدام نمایند. اسناد و مدارک ارزیابی فقط به نماینده مناقصه گر با ارائه معرفی نامه معتبر شرکت با مهر و امضای مجاز تحویل خواهد شد.

۵ تاریخ، مهلت و محل تحویل اسناد مناقصه: مناقصه گران بایستی پس از دریافت اسناد، حداکثر تا آخر وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۱، اسناد مربوطه را تکمیل و در پاکات لاک و مهر شده تحویل و رسید دریافت دارند.

منطقه آزاد ارس باکیانی در صدر ایستاد

بر اساس نامه ی دبیرشورایعالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی خطاب به رئیس جمهور، براساس ارزیابی عملکرد سال ۱۴۰۲ در بخش های اقتصادی، مدیریت منابع، عمرانی و زیربنایی، فرهنگی، اجتماعی و گردشگری، حقوقی، فناوری اطلاعات و تصویرسازی روابط عمومی، منطقه آزاد ارس با کسب بیشترین امتیازات در رتبه اول ایستاده و بهترین عملکرد را در میان مناطق آزاد داشته است. از زمان حضور مجید کیانی در منطقه آزاد ارس، میزان جذب سرمایه گذاری، احداث واحدهای تولیدی جدید، میزان تولید و صادرات، درصد جذب گردشگر و تنوع در برنامه های فرهنگی و اجتماعی، جذب درآمد و تولیدات رسانه ای افزایش چشمگیری یافته است و ضمن تعریف پروژه های جدید عمرانی در حوزه زیرساخت، پروژه های درحال اجرا نیز سرعت گرفته است. در حال حاضر منطقه آزاد ارس با رکوردزنی در حوزه های مختلف بهترین دوره را طی می کند و برای اولین بار در بیشتر حوزه ها از سایر مناطق آزاد کشور پیشی گرفته که نویدبخش آینده ای روشن برای این خطه از کشور است.

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰۳/۰۱

الف: مناقصه گزار، بانک ملت

ب: موضوع مناقصه: پرگز اری مناقصه عمومی برای دوره یکساله بابت ارسال انبوه پیامک از تمامی اپراتورهای فعال کشور

ج: تضمین لازم برای شرکت در مناقصه: ضمانتنامه بدون قید و شرط شرکت در مناقصه بانکی (غیر از بانک ملت) و یا ارائه چک بانکی/ بین بانکی غیر از چک عادی مشتریان به مبلغ ۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال یا فیش واریز نقدی مبلغ فوق به حساب جاری جام به شماره ۲۰۲۴۰۱۳۰۵۵ به شناسه واریز ۰۳۱۷۵۰۰۱۰۱۴۰۸ (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملت)

د: مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد مناقصه: معرفی نامه وفیش واریز مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری جام شماره ۲۰۲۴۰۱۳۰۵۵ یا شناسه واریز ۰۳۱۷۵۰۰۱۰۱۴۰۸ قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملت.

ه: محل دریافت اسناد مناقصه: تهران – خیابان طالقانی – مقابل ساختمان وزارت نفت- ساختمان شماره ۳۸۵ – طبقه ششم – واحد معاملات و قرار دادها

شماره تماس: ۰۶۴۸۳۲۳۸-۰۶۴۸۳۲۵۵-۰۶۴۸۳۱۸۵

جدول زمانی انجام مناقصه

آغاز توزیع اوراق مناقصه	ساعت ۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸
مهلت ارسال مدارک مناقصه	تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵
تاریخ بازگشایی پاکات	رأس ساعت ۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۷

اداره کل تدارکات – واحد معاملات و قراردادها

جلسه مشترک مدیران عامل هلدینگ انرژی سپهر و بانک ملت برگزار شد

جلسه مشترک علی یاری مدیرعامل هلدینگ انرژی سپهر و فرشید فرخ نژاد مدیرعامل بانک ملت با هدف تأمین مالی پروژه های در دست اقدام هلدینگ روز پنجشنبه ۱۶ فروردین ۱۴۰۳ برگزار شد. در این جلسه که با حضور مدیران عامل پتروشیمی های سلان، دنا و همچنین مدیران ارشد بانک ملت برگزار شد؛ بر مشارکت این بانک در تکمیل پروژه ها، ارائه تسهیلات و انعقاد تفاهم نامه همکاری تأکید شد. علی یاری، مدیرعامل انرژی سپهر در این جلسه گفت: باتوجه به تولید پتروشیمی سلان و پس از تکمیل دو مگا پروژه دنا و سیراف انرژی، سالانه ۵ میلیون تن متانول به سبد تولیدی پتروشیمی ایران اضافه خواهد شد و عملاً یک زمینه مناسب جهت توسعه زنجیره پایین دست صنعت پتروشیمی به عنوان هدف متعالی نظام ایجاد می شود. از این رو همکاری امروز بانک ها با انرژی سپهر، زمینه ساز توسعه بخش استراتژیک پایین دست خواهد بود. وی در ادامه اظهار داشت: همزمان با بهره برداری دنا و سیراف انرژی طی دوسال پیش رو، اجرای دو طرح پایین دست نیز در دستور کار قرار خواهد گرفت تا ضمن صادرات متانول، هدف غالبی هلدینگ در تبدیل این محصول به ارزش افزوده بالاتر نیز عملیاتی شود. یاری تصریح کرد: طبق برنامه ریزی های صورت گرفته، پروژه دنا در سال جاری و پروژه سیراف انرژی نیز در سال آتی تکمیل خواهد شد.

آگهی مناقصه شماره ۹۷-۱۴۰۲/م

عمومی یک مرحله ای

شرکت پالایش نفت کرمانشاه در نظر دارد جهت واگذاری خدمات ذیل، نسبت به شناسایی مناقصه گران واجد شرایط از طریق مناقصه اقدام نماید.

۱- نام و نشانی مناقصه گزار: شرکت پالایش نفت کرمانشاه به نشانی: کرمانشاه، بلوار شهید بهشتی، روبروی پارک شاهد، کدپستی ۶۷۱۲۷۹۹۷۹۶- آدرس وبسایت www.korcil.ir

۲- موضوع مناقصه: رفع نشست نامتقارن و ناشاقولی مخزن ۱۰۲۴

۳- محل و زمان تحویل مدارک: امور پیمان ها و حقوقی شرکت پالایش نفت کرمانشاه، از تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۴ لغایت ۱۴۰۲/۰۱/۲۹

۴- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (شامل وجه نقد ضمانتنامه معتبر بانکی، چک تضمینی بین بانکی)

۵- زمان و مکان تحویل پاکات ارزیابی کیفی: ۱۴۰۲/۰۱/۳۰، امور حقوقی و پیمان ها و شرکت پالایش نفت کرمانشاه

جهت کسب اطلاعات بیشتر به محل شرکت یا سایت اینترنتی شرکت پالایش نفت کرمانشاه مراجعه فرمایید.

تلفن تماس: ۰۸۲-۳۸۳۶۱۲۰، ۰۸۲-۳۱۹۷۵۶۶

تلفنکی: ۰۸۲-۳۸۳۶۱۹۷۱

روابط عمومی و امور بین الملل

آگهی فراخوان عمومی

شناسایی و ارزیابی کیفی مشاوران نقشه برداری شهرداری کرج (نوبت اول)

۱ نام و نشانی کارفرما:

۱-۱ نام کارفرما: شهرداری کرج

۲-۱ نشانی کارفرما: کرج، بلوار بلال، ساختمان مرکزی شهرداری کرج

۱ موضوع: انتخاب مشاور نقشه برداری حوزه معاونت فنی و عمرانی، مناطق دهگانه و سازمان های تابعه شهرداری کرج

۱ دارا بودن گواهی نامه صلاحیت در تخصص های ذیل به صورت منفرد:

آگهی فراخوان عمومی

شناسایی و ارزیابی کیفی مشاوران نقشه برداری شهرداری کرج (نوبت اول)

۱ نام و نشانی کارفرما:

۱-۱ نام کارفرما: شهرداری کرج

۲-۱ نشانی کارفرما: کرج، بلوار بلال، ساختمان مرکزی شهرداری کرج

۱ موضوع: انتخاب مشاور نقشه برداری حوزه معاونت فنی و عمرانی، مناطق دهگانه و سازمان های تابعه شهرداری کرج

۱ دارا بودن گواهی نامه صلاحیت در تخصص های ذیل به صورت منفرد:

ردیف

عنوان پروژه

گروه

تخصص

حداقل پایه

۱	انتخاب مشاور نقشه برداری حوزه معاونت فنی و عمرانی و سازمان های تابعه شهرداری کرج	تخصص مشترک	نقشه برداری زمین	۱
۲	انتخاب مشاور نقشه برداری مناطق ۱ و ۸ شهرداری کرج	نقشه برداری و GIS	نقشه برداری زمین	۲
۳	انتخاب مشاور نقشه برداری مناطق ۹ و ۱۰ شهرداری کرج	تخصص مشترک	نقشه برداری زمین	۳
۴	انتخاب مشاور نقشه برداری مناطق ۳ و ۴ شهرداری کرج	نقشه برداری و GIS	نقشه برداری زمین	۴
۵	انتخاب مشاور نقشه برداری مناطق ۵ و ۶ شهرداری کرج	تخصص مشترک	نقشه برداری زمین	۵
۶	انتخاب مشاور نقشه برداری مناطق ۷ و ۹ شهرداری کرج	نقشه برداری و GIS	نقشه برداری زمین	۶

۱ روش انجام: انتخاب مشاور به روش QCBS (پند «ب» ماده ۱۶ آیین نامه خرید خدمات مشاور و پس از ارزیابی کیفی و تهیه فهرست کو تاه انجام خواهد شد.

۱ تاریخ، مهلت و نشانی دریافت و تحویل اسناد:

۱-۵ تا تاریخ دریافت اسناد ارزیابی از سامانه ستاد: روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۸ تا ساعات ۱۳:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۷

۲-۵ مهلت تکمیل و بارگذاری اسناد ارزیابی کیفی در سامانه ستاد و ارائه به کارفرما: پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۰

۳-۵ نشانی دریافت اسناد ارزیابی کیفی: اسناد صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیگ دولت به آدرس www.setadiran.ir قابل دریافت می باشد.

● **۴-۵ شرکت کنندگان در تاریخ دریافت اسناد ارزیابی کیفی** باید دارای گواهی نامه صلاحیت معتبر، ظرفیت کاری مجزا، کد اقتصادی و آخرین آگهی تغییرات اعمالیات هیات مدیره و مدیرعامل شرکت باشد.

● **۵-۵ در صورت بروز هر گونه تناقض در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.**

● **بدیهی است** ارسال سوابق و اسناد هیچگونه حقی را در واگذاری موضوع آگهی به همراه نخواهد داشت. لازم به ذکر است هر هنه چپا آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

● **جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری** با شماره تلفن ۰۲۶-۳۵۸۹۲۵۷۱-۲۶ تماس و یا به سایت www.karaj.ir مراجعه نمایند.

اداره امور پیمان ها و قراردادها، شهرداری کرج