payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

سال دهم دوره جدید، شماره ۲۳۳۷
(شماره مسلسل ۲۴۳۳۷، سال بیست و یکم)
یکشنبه ۱/ امرداد/ ۱۴۰۲
۵ / محرم / ۱۴۴۵
23 / July / 2023
۸ صفحه/ قیمت ۵۰۰۰۰ ریال

@Payamashna



پرواز کرج – نجف اشرف برقرار شد

۲



قراردادهای اجاره املاک شهرداری کرج ساماندهی می‌شود

۲



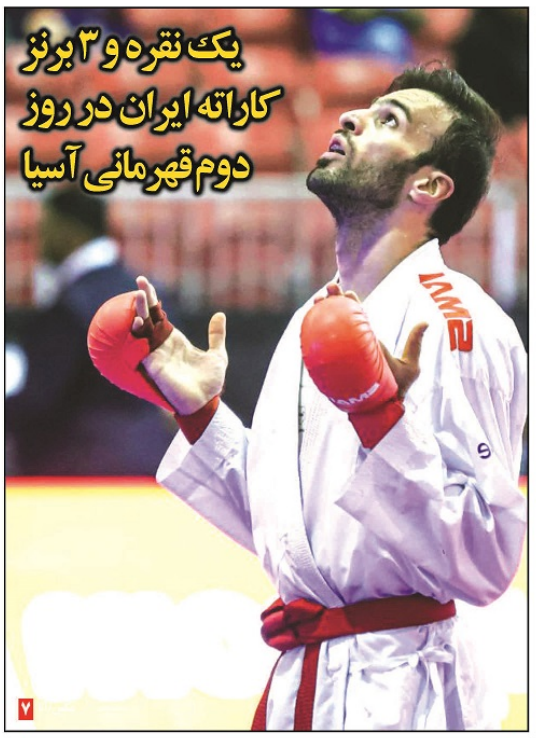
بنگاه‌داری؛ «سم مهلک» برای صندوق توسعه ملی

۶

پیام رهبر انقلاب در پی جسارت به ساحت قرآن مجید در سوئد:

اشد مجازات برای عامل جسارت به ساحت قرآن مجید مورد اتفاق همه علماست

۲



یک نقره و ۳ برنز کاراته ایران در روز دوم قهرمانی آسیا

۷

هر وعده قلیان معادل مصرف تا ۱۰۰ نخ سیگار!



معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران ضمن تشریح شایع‌ترین بیماری‌های مرتبط با دخانیات، اجرای کامل قوانین مبارزه با دخانیات را خواستار شد و گفت: افزایش مالیات بر دخانیات به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر کاهش مصرف مؤثر است. سید محمد طباطبایی با اشاره به اینکه ذغال قلیان دارای منوکسیدکربن است و خطرات مصرف آن را افزایش می‌دهد، گفت: سوخت ذغالی حاوی آهن...

۴

دعوت از کودکان و نوجوانان البرزی برای شرکت در گردهمایی «کودکان عاشورایی»



کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان البرز، با ارسال فراخوان از کودکان و نوجوانان برای شرکت در گردهمایی عاشورایی با شعار «میهمانان کوچک امام حسین(ع)» دعوت کرد. مهری فلاح -سرپرست کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان- ضمن اعلام این خبر و تسلیت ماه محرم، افزود: توجه دادن کودکان به واقعه عاشورا و مشارکت آنها در برپایی مراسم محرم...

۵

جمعیت و قوانین نانوشته

۸

در این شماره می خوانید:

۳ رموز ایجاد حس تعلق به کار در کارکنان
۴ چرا گوگل پلی رفع فیلتر نشد؟
۵ از تورهای اروپایی چه خبر؟
۶ رحمتی رئیس سازمان خصوصی‌سازی شد
۷ حزباوی از دلیل انتخاب السد گفت
۸ واشنگتن زیر ضرب ناکامی

سرمقاله

فرصت‌ها و چالش‌های یک ایده منطقه‌ای

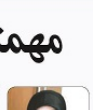
::کامران کرمی::

تشدید رفت‌وآمدهای دیپلماتیک میان بازیگران منطقه‌ای، بهویژه ایران و عربستان‌سعودی، پای یک ایده قدیمی میتنی بر گفت‌وگو را دوباره به میان آورده است. «مجمع گفت‌وگو و همکاری» طرحی است که جمهوری اسلامی پس از شکل‌گیری توافق با ریاض و اجرایی شدن به شکل بازگشت به روابط دوجانبه، آن را مطرح کرده و قرار است جزئیات آن پس از تدوین به ریاض، ابوظبی، دوحه، مسقط، کویت، منامه و بغداد ارسال شود؛ طرحی که درصورت موفقیت می‌تواند منطقه را پس از دهه‌ها تنش، وارد دوره‌ای از مصالحه و همکاری بر مبنای متغیرهای نوظهور کند.

اگرچه این ایده قدیمی است و پیش‌تر نیز ایران بارها از چنین طرح‌هایی رونمایی کرده است، اما موقعیت جدید منطقه پس از تنش‌زدایی‌های گسترده میان بازیگران رقیب، برجسته شدن عنصر اقتصاد و تجارت، ترجیح دولتمردان به اتخاذ راهکارهای دیپلماتیک و پدیداری افق‌های حل مساله به شکل سیاسی، فضای جدیدی را برای طرح و پیشبرد این ایده فراهم کرده است. ایده ایران برای امنیت و همکاری در خلیج‌فارس سابقه طولانی دارد و در طول چند دهه گذشته طرح‌های مختلفی از جمله مجمع گفت‌وگوی منطقه‌ای، طرح صلح هرمز و امنیت دست‌جمعی مطرح شده است. حتی بند «۸» قطعنامه ۵۹۸ مصوب سال ۱۳۶۷ هم از ایران و عراق و طرفین منطقه‌ای می‌خواهد...

ادامه در صفحه ۲

مهمترین دلایل شکست رژیم های لاغری



آزاده رحمانی

کاهش وزن یک فرآیند پیچیده است و موفقیت آن به عوامل متعددی بستگی دارد که برخی در داخل و برخی دیگر در خارج از بدن هستند. در این مقاله به عواملی پرداخته می شود که توسط دانش میکروبیولوژی به خوبی قابل شرح دادن هستند:

زنتیک- وقتی صحبت از وزن بدن به میان می آید بدون تردید ژنتیک با نقش داشتن در ۷۰٪ موارد تغییرات وزنی افراد، مهمترین عامل به شمار می آید. به همین دلیل است که وقتی سعی می کنید وزن خود را به پایین تر از حد تعیین شده توسط ژنتیک بدن تان کاهش دهید، مغز به این کاهش وزن پاسخ شدیدی می دهد که ماحصل آن متوقف شدن روند کاهش وزن علی رغم داشتن رژیم و افزایش مجدد و زیاد شدن وزن بدن به محض قطع رژیم لاغری است.

میکروبیوم روده- تحقیقات بسیاری نشان داده است که مجموعه میکروارگانیسم‌ها و یژه باکتری های مفید روده که به آنها میکروبیوم اطلاق می شود، نقش بالقوه ای در تغییرات وزن بدن دارند. به گونه ای که هرچقدر تنوع باکتری های مفید روده بیشتر باشد شانس بیشتری برای تناسب اندام و کاهش وزن وجود دارد و بالعکس کاهش تنوع میکروبیوم روده سبب افزایش وزن و شکست رژیم های لاغری می گردد. برای همین منظور، کسانیکه قصد کاهش وزن دارند می بایست مصرف غذاهای طبیعی حاوی پروبیوتیک و یا مکمل های غذایی -دارویی پروبیوتیک را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

مصرف بی رویه آنتی بیوتیک- مصرف نامناسب و یا بی رویه آنتی بیوتیک ها در ظاهر فاقد اثرات منفی بر روی افراد است اما تغییرات قابل ملاحظه ای در میکروبیوم روده ایجاد می کند. کاهش تنوع باکتری ها در روده و تغییر متابولیسم و فعالیت آنها از مهمترین این اثرات هستند که به نوبه خود سبب مشکلات سلامتی در کوتاه-مدت و همچنین دراز - مدت می شوند. ابتلا به ابسال آنتی بیوتیکی، مبتلا شدن به ابسال های مکرر و همچنین مبتلا شدن به باکتری هلیکوباکتر پیلوری که باکتری معده نیز نامیده می شود و عامل زخم معده و زخم انثی عشر است، از اثرات کوتاه مدت مصرف آنتی بیوتیک ها بشمار می روند. افزایش وزن و چاقی به همراه افزایش ریسک ابتلا به آسم، بیماری های آلرژیک بیماری های دستگاه تنفسی، عفونت های دستگاه گوارشی، ابتلا به بیماری های التهابی و سرطان روده بزرگ از جمله آسیب هایی هستند که مصرف نامناسب آنتی بیوتیک در مراز مدت بر روی بدن می گذارد.

تداخل برخی از داروها با مکانیسم کاهش وزن- برخی داروها سبب افزایش وزن و یا مانع تلاش شما بمنظور کاهش وزن می شوند. انسولین برای درمان دیابت، بسیاری از داروهای ضدافسردگی، برخی داروهای بیماری صرع، استروئیدها (کورتون ها) و داروهای کاهش دهنده فشار خون از آن جمله هستند.

در خاتمه شایان ذکر است اگر به منظور کاهش وزن وعده های غذایی را حذف نمایید بدن شما را به خوردن غذای بیشتر سوق می دهد از این رو بهتر است بطور منظم غذا بخورید تا در کاهش وزن موفق تر باشید.

دکتری میکروبیولوژی و رئیس واحد میکروبیولوژی گروه صنعتی باکشو



آگهی مزایده عمومی
فروش یک قطعه زمین (نوبت اول)

سازمان جهاد کشاورزی استان البرز در نظر دارد براساس مجوز صادره از وزارت امور اقتصادی و دارایی، یک فقره از املاک تحت اختیار خود را به صورت نقد و اقساط از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ((setadiran.ir و با شماره مزایده ۲۰۰۲۰۰۳۶۶۸۰۰۰۰۵ به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

پلاک ثبتی	مساحت (مترمربع)	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	نشانی ملک
۱۴۱۱ فرعی از ۱۱۶۰ اصلی	۱۸۷۹/۴۱	۳۷۵،۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰	اشتهارد- بلوار آیت الله خامنه ای- روبروی شهرداری اشتهارد- ساختمان قدیم جهاد کشاورزی اشتهارد- کد پستی ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰

الف- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مزایده (ودیعه): مبلغ تضمین به میزان ۱۸،۷۹۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به صورت ضمانت نامه بانکی و یا واریز نقدی می باشد. مزایده گران موظفند اصل تضمین تضمین را تا ساعت ۷ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۳۰ به اداره امور قراردادهای سازمان جهاد کشاورزی استان البرز تحویل و رسید دریافت نمایند.

ب- اطلاعات زمانی مزایده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت:

۱- تاریخ انتشار مزایده در سامانه: از ساعت ۱۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۱ تا ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۱۰

۲- مهلت بازدید از ملک: از ساعت ۸ تا ساعت ۱۲، روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۲ تا روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۱۸ (به غیر از ایام تعطیل)

۳- مهلت زمانی دریافت اسناد مزایده از سامانه: تا ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۱۰

۴- مهلت ارائه پیشنهادها: تا ساعت ۱۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۲۹

۵- زمان و مکان بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۹ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۳۰ در محل سالن جلسات سازمان به نشانی: کرج- خیابان شهید بهشتی- میدان شهید آجرلو- سازمان جهاد کشاورزی استان البرز

۶- زمان اعلام برنده: ساعت ۱۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۳۱

ج- شرایط مزایده گران: کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی ثبت نام شده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت.

ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی است:

۱- برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.

۲- کلیه اطلاعات ملک شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.

۳- علاقه مندان به شرکت در مزایده، می بایست عضو این سامانه باشند. لذا لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.

شناسه آگهی: ۱۵۳۳۴۹۳



اهدای خون، اهدای زندگی