

**مردم سالاری**

روزنامه اجتماعی-سیاسی-فرهنگی وقتتصلی

صاحب امتیاز: حزب مردم سالاری  
مدیرمسئول: مصطفی کواکبیان  
نشانی اینترنتی: www.mardomsalari.net  
نشانی تلگرام: mardomsalaridaily  
نشانی اینستاگرام: mardomsalaridaily1  
آدرس تحریریه: اتوبان شیخ فضل الله نوری شمال به جنوب  
خروجی خیابان سازمان آب - خیابان حاجی پور امیر - کوچه چهارده - پلاک ۱  
تلفن: ۲۹-۸۸۲۸۲۲۴  
فکس: ۸۸۲۳۲۰۹۴  
رنه روزنامه: ۳  
چاپ: نشر ریحان- تلفن: ۶۵۶-۷۹۱۷

ادان صبح: ۴/۱۳ طوع آفتاب: ۶/۵ اذان ظهر: ۱۳/۱۱ اذان مغرب: ۲۰/۳۵  
یکشنبه ۴ مرداد ۱۴۰۱ - ۱۴۴۴ - ۲۴ جولای ۲۰۲۳ - شماره ۵۷۷

**دانشتی‌ها**

**بیماران دیابتی «دارچین» مصرف کنند**



محققان دریافته‌اند که مصرف مقدار زیادی «دارچین» در افرادی که قند خون بالایی دارند، می‌تواند به جلوگیری از بروز از دیابت نوع ۲ در آنها کمک کند. به دلیلی، مطالعات جدید نشان می‌دهد که مصرف «دارچین» در افرادی که در مرحله پیش از ابتلا به «دیابت» هستند، می‌تواند کنترل قند خون را بهبود بخشد و پیشرفت بروز این بیماری را کم کند. در آزمایشات انجام شده در آمریکا، مصرف مکمل دارچین با یک وعده غذایی، علامت همدار دهنده دیابت را پس از سه ماه کاهش داد. نزدیک به ۹۰ میلیون نفر در آمریکا و حداقل هفت میلیون نفر در انگلیس در مرحله پیش از ابتلا به دیابت هستند که زمانی اتفاق می‌افتد که سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی باشد. این علامت اصولاً به بروز دیابت نوع ۲ منجر می‌شود. به این ترتیب شناسایی راهکارهایی برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ در افراد بسیار حائز اهمیت است. پس می‌توان با مصرف یک ادویه ارزان، به جلوگیری از بروز دیابت نوع ۲ کمک کرد. «جولیو رومنو» از مرکز دیابت جازلین در بوستون گفت: مطالعه ۱۲ هفته‌ای ما نشان داد که گنجاندن دارچین در رژیم غذایی روزانه، به ثبات نگه داشتن قند خون در افراد شرکت کننده این آزمایش کمک می‌کند. این یافته‌ها در مطالعات بزرگتری هم مورد استفاده قرار گرفت تا بررسی شود آیا دارچین می‌تواند به مرور زمان خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد؟ در این مطالعه افرادی بررسی شدند که در مرحله پیش از دیابت قرار داشتند. قند خون این افراد بالاتر از حد طبیعی است ولی به اندازه‌ای هم بالا نیست که بتوان دیابت نوع ۲ را در آن‌ها در نظر گرفت. اگر این افراد در شیوه زندگی خود تغییر ایجاد نکنند، به احتمال زیاد به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند. چه کودک و چه بزرگسال. در آزمایش بالینی این پروژه، تاثیر دارچین در ۵۱ فرد در مرحله پیش از دیابت بررسی شد.

**طرح روز**

نارنجک روبیکا!

**فیلم**

**آقای پیبیدی و شرمن**

آقای پیبیدی و شرمن (Mr. Peabody & Sherman) انیمیشنی سه‌بعدی محصول سال ۲۰۱۴ به کارگردانی راب مینکاف است. در این فیلم بازیگرانی همچون تای بورل، ماکس چارلز، ارلین وینتر، لزلی من، استیون کلیر، الیسون جنی، استیون توپولووسکی، استلنی توچی و پاتریک واربرتون صدایکشی کرده‌اند. داستان انیمیشن درباره آقای پیبیدی سگی است که با توجه به انسان نبودنش، بسیار عالم است و اختراعات زیادی کرده‌است و در شهر بسیار معروف است. او پسر بچهای را به نام شرمن به فرزندی خود می‌پذیرد. آقای پیبیدی اختراع جدیدی می‌کند که می‌شود با آن به زمان سفر کرد تا بتواند شرمن را با تاریخ آشنا کند. شرمن پسر آقای پیبیدی، در روز اول مدرسه با دختری به نام پنی آشنا می‌شود که انگار او هم مثل شرمن در درس تاریخ مهارت دارد. پنی با مسخره کردن شرمن سعی به عذاب دادن او دارد و شرمن نیز پنی را گاز می‌گیرد و پس از شکایت خانواده پنی، دادگاه تصمیم می‌گیرد فردی را بفرستد تا صلاحیت آقای پیبیدی را بررسی کند و اگر آن فرد موردی مشاهده کرد آنها حق سرپرستی شرمن را از آقای پیبیدی می‌گیرند و ...

**چهره‌ها**

**احمد شاملو؛ شاعر ایرانی**

احمد شاملو در ۲۱ آذر ۱۳۰۴ به دنیا آمد. شهرت اصلی این شاعر، نویسنده، روزنامه‌نگار، پژوهشگر، مترجم، فرهنگ‌نویس ایرانی به خاطر نوآوری در شعر معاصر فارسی و سرودن گونه‌های شعر است که با نام شعر سپید یا شعر شاملویی که هم اکنون یکی از مهمترین قالب‌های شعری مورد استفاده ایران به شمار می‌رود و تقلیدی است از شعر سپید فرانسوی یا شعر متنور شناخته می‌شود. شاملو که هر شاعر آرمانگرا را در نهایت امر یک انارشیاست تام و تمام می‌انگاشت، در سال ۱۳۲۵ با نیمه پوشیخ ملاقات کرد و تحت تأثیر او به شعر نیمایی روی آورد؛ اما برای نخستین بار در شعر «تا شکوفه سرخ یک پیراهن» که در سال ۱۳۲۹ با نام «شعر سفید غفران» منتشر شد وزن را رها کرد و به صورت طبیعتی، سبک نوبی را در شعر معاصر فارسی شکل داد. شاملو علاوه بر شعر، فعالیت‌هایی در مطبوعات، پژوهشی و ترجمه‌هایی شناخته شده دارد. مجموعه کتاب کوچه او بزرگ‌ترین اثر پژوهشی در باب فرهنگ عامه مردم ایران است. آثار وی به زبان‌های: سوئدی، انگلیسی، ژاپنی، فرانسوی، اسپانیایی، آلمانی، روسی، ارمنی، هلندی، رومانیایی، فنلاندی، کردی و ترکی ترجمه شده‌اند. احمد شاملو پس از تحمل سال‌ها رنج و بیماری، در تاریخ ۲ مرداد ۱۳۷۹ درگذشت و پیکرش در امامزاده طاهر کرج به خاک سپرده شده‌است. عشق، آزادی و انسان گرایی، از ویژگی‌های اشکار سروده‌های شاملو هستند.

**روزنامه‌های**

**روزنامه اطلاعات - ۲ مرداد ۱۳۵۸**

«گرانفروشان ضد انقلاب شناخته می‌شوند»، روزنامه اطلاعات به همراه این تیتریک، عکسی را در صفحه اول کار کرد که نشان می‌داد یک فروشگاه لوازم یدکی شورلت در قزوین به جرم گرانفروشی، ملزم شده که پارچه‌های را به مدت یک هفته به‌سرس درش نصب کند که روی آن نوشته شده بود: «گرانفروش ضد انقلاب است». این مغازه به علت گرانفروشی تا هفت برابر قیمت اصلی ضد انقلاب شناخته شده و به مدت یک هفته این تابلو برای معرفی نصب می‌باشد». دیگر تیتراهی اطلاعات چنین بود: «بخش موسیقی از رادیو تلویزیون ممنوع شد / تنها سُرودهای انقلابی و مارش از رادیو تلویزیون بخش می‌شود»، «عاملین انفجار لوله‌های نفت خوزستان اعدام شدند» و «استعفای مدنی پذیرفته نشده». احمد حدنی پس از پیروزی انقلاب اسلامی فرمانده نیروی دریایی و اولین وزیر دفاع جمهوری اسلامی ایران در دولت مهندس بازرگان بود. وی بعدها با توجه به اطلاعاتی که از اسناد مکشوفه در سفارت آمریکا در تهران بدست آمد، از سوی دانشجویان پیرو خط امام به جاسوسی و ارتباط با آمریکا متهم شد و به آمریکا رفت.

**پیرانه**

**چشمه چهارسبغ نشانی‌ساز کشور**

نمایشگاه محصولات و خدمات فرهنگی و هنری، ادوات و تجهیزات هیئات و روضه‌های خانگی

برنامه‌های آیینی و فرهنگی برای خانواده‌ها

غرفه‌های کودک و نوجوان

یا ۱۸۳۷ تماس بگیرید

farhangsara.ir

بسیستم روتاد «عطرسیب»

آیین کمک به تجهیزات و تامین هیئات

مجالس روضه

آپا عبدالله الحسین

دوم تا نهم مرداد ۱۴۰۱

ساعت ۱۶ تا ۲۳

میدان آیینی امام حسین

**فراخوان مناقصه عمومی هم‌زمان با ارزیابی کیفی فشرده یک مرحله‌ای**

شرکت ملی گاز ایران  
شرکت گاز استان البرز (سهامی عامی)

خرید لوله فولادی درجه ۲ جهت غلافی سایز (۳۶-۴۸-۵۲) تقاضای شماره **۳۰۲۰۸۰۱۵۴** (تجدید مناقصه)

شرکت گاز استان البرز در نظر دارد مناقصه عمومی هم‌زمان با ارزیابی مناقصه به شماره نیاز در سامانه ستاد (**۵۳-۲۰۰۰۰۱۴-۲۰۰۰**) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی (دولت) برگزار نماید.

مبلغ برآورد اولیه **۲۷/۴۹۶/۹۵۳/۶۰۰ ریال**

مبلغ تضمین شرکت در فرآیند آراج کار: مطابق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره **۱۳۳۴۰۲/۹۳۴۰۵۶۵۹-هـ** تاریخ **۱۳۹۴/۰۹/۲۲**

مبلغ **۱/۳۷۴/۸۴۷/۶۸۰ ریال**

آخرین زمان مهلت دریافت اسناد توسط مناقصه‌گر در سایت تا ساعت ۱۶:۰۰ روز چهارشنبه **۱۴۰۱/۰۴/۲۹**

آخرین زمان بارگذاری اسناد توسط مناقصه‌گر در سایت تا ساعت ۱۶:۰۰ روز

**آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه شماره: ۱-۱-۱۴۰۱**

شرکت ملی مهندسی و ساختمان نفت ایران

شرکت ملی مهندسی و ساختمان نفت ایران به آدرس: تهران-خیابان استاد نجات‌اللله شمالی-شماره ۲۴۷-صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۶۷۱۴ در نظر دارد به منظور شناسایی شرکت‌ها/ مشارکت‌های ذیصلاح جهت اجرای « پروژه احداث و تکمیل مجموعه تلمبه خانه ها و پایانه های جدید آبادان » به استناد آئین نامه اجرایی بند «ج» ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات، فرآیند ارزیابی کیفی مناقصه گران را جهت تهیه لیست کوتاه در بستر سامانه تدارکات الکترونیک دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) برگزار نماید. لذا مناقصه‌گران واجد صلاحیت به شرح مندرج در گزارش شناخت می‌توانند اسناد استعلام شامل گزارش شناخت، معیارهای ارزیابی کیفی و دستور العمل مربوطه را از طریق سامانه ستاد دریافت و پیشنهاد خود را با رعایت شرایط و کیفیت درخواستی طی مهلت اعلام شده در سامانه مذکور بارگذاری نمایند. به مدارک واصله خارج از سامانه تدارکات الکترونیک دولت و همچنین مدارک فاقد امضاء مجاز، مشروط و مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد. ضمناً آخرین مهلت دریافت اسناد تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۱ و آخرین مهلت ارسال پاسخ استعلام و بارگذاری تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۹ می‌باشد. شرکت کنندگان می‌توانند جهت رفع هرگونه ابهام و پرسش درخصوص نحوه بارگذاری مستندات و پیشنهادات با شماره تلفن ۸۸۹۶۵۸۶۴ تماس حاصل نمایند.

شناسه آگهی: ۱۳۵۲۱۲۲

روابط عمومی

**آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای**

اداره کل زندان های استان تهران

۱- دستگاه مناقصه گزار: اداره کل زندان های استان تهران در نظر دارد، خدمات، مراقبت، نگهداری و درمان مددجویان اداره کل زندان های استان تهران (متعادلین متجاهر ماده ۱۶ از دوقاه فشافویه) را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک می‌باشد.

۲- مبلغ برآورد مناقصه **۶۰۱.۵۵۰.۲۷۷.۰۷۸ ریال**

۳- تاریخ انتشار در سامانه **۱۴۰۱/۰۵/۰۲**

مهلت دریافت اسناد تا ساعت ۱۹ مورخ **۱۴۰۱/۰۵/۰۶**

مهلت زمان ارائه پیشنهاد تا ساعت ۱۹ مورخ **۱۴۰۱/۰۵/۱۸**

زمان بازگشایی پاکت‌ها ساعت ۱۱ صبح مورخ **۱۴۰۱/۰۵/۱۹**

۴- محل تامین اعتبار: .....

۵- مدت اجرای پیمان: **۱۲ ماه**

تضمین شرکت در مناقصه: **۸۰.۴۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال** ضمانت

نمونه بانکی یا واریزی وجه نقدی به شماره حساب شبا به شماره **۰۷۴۰۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ IR۲۲۰۱۳۱۰۷۸۵۶۴۲۶** بانک مرکزی، حساب متمرکز و جبه سپرده بودجه عمومی اداره کل زندان های استان تهران

شناسه آگهی: **۱۳۳۵۰۱**

م.الف: **۱۶۵**