

ضرب‌المثل‌های جهان آینده به کسی تعلق دارد که می‌داند چگونه منتظر بنشیند.

روسی



سلامت

بدن شما در زمستان به ۵ ویتامین نیاز اساسی دارد



بسیاری از این بیماری‌های زمستانی به علت کمبود مواد معدنی یا ویتامین رخ می‌دهد از این رو با مصرف ویتامین‌ها، می‌تواند انرژی موردنیاز بدن را تأمین و از بروز این بیماری‌ها پیشگیری کرد:

ویتامین سی: شروع زمستان همراه با عفونت‌هایی مانند سرماخوردگی، سرفه، تب و آنفلوآنزا است. این در حالی است که مصرف ویتامین سی منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش طول دوره این بیماری‌ها می‌شود. ویتامین سی نوعی آنتی‌اکسیدان است که باعث کاهش التهاب در بدن نیز می‌شود. در زمستان می‌توانید ویتامین سی موردنیاز خود را از طریق مصرف مرکبات، سبزی‌ها و تیره‌رنگ و مکمل‌های این ویتامین دریافت کنید.

ویتامین دی: اگرچه مصرف ویتامین دی در تمام طول سال موردنیاز است، اما در فصل زمستان و با مایل شدن نور خورشید، نیاز شما به این ویتامین بیشتر می‌شود. در طول زمستان احتمال بروز دردهای استخوانی و مفصلی به دلیل عدم تابش کافی نور خورشید بیشتر است. به گفته متخصصان تمام بزرگسالان زیر ۷۰ سال باید روزانه ۶۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین دی مصرف کنند و حداقل ۳۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید باشند.

ویتامین ای: مصرف این ویتامین برای کمک به

این مواد غذایی می‌توانند به باز شدن رگ‌ها کمک کنند

بدنی و بیماری‌های خاص احتمالی، می‌تواند فهرست خوراکی‌های زیر را در برنامه غذایی خود قرار دهید. این غذاها می‌توانند به باز شدن رگ‌ها کمک کنند، زیرا سرشار از آنتی‌اکسیدان، فیبر و سایر مواد مغذی لازم برای سلامت قلب هستند.

اسفناج اسفناج یکی از بهترین سبزی‌ها است زیرا ارزان و زودپز بوده و تقریباً هرجایی پیدا می‌شود. علاوه بر آن، فیبر، آهن، فولیک اسید و پتاسیم را که هر یک به تنظیم فشارخون و افزایش سلامت قلب کمک می‌کنند، به بدن می‌رساند.

روغن نارگیل اگرچه بیشتر افراد تصور می‌کنند که باید از چربی‌های اشباع‌شده گریزان باشند، اما این چربی‌ها برای یک زندگی سالم لازم‌اند. روغن نارگیل یکی از بهترین چربی‌های اشباع‌شده است زیرا باعث افزایش سلامت عروق قلبی می‌شود.

چای سبز چای سبز منبع خوبی از کاتچین است که یک عنصر شیمیایی گیاهی است و میزان کلسترولی را که بدن در طول هضم و گوارش غذا جذب می‌کند، کاهش می‌دهد. نوشیدن دو فنجان چای سبز در روز برای این منظور کافی است.

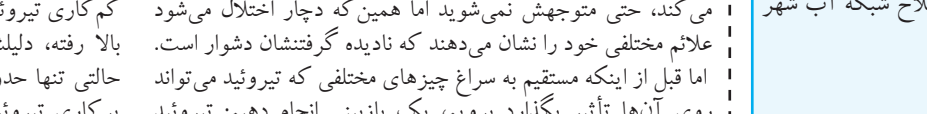
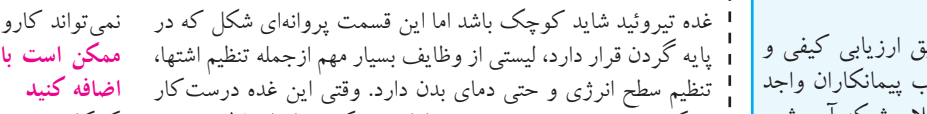
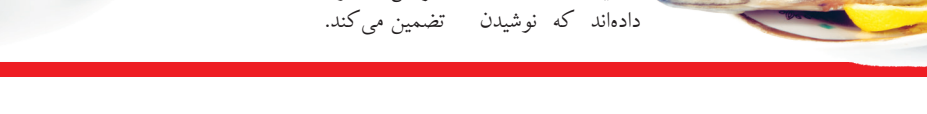
ماهی برای گرفتن بهترین نتیجه از خوردن این غذای مفید، پیشنهاد می‌شود که حداقل دو بار در هفته آن را مصرف کنید. ماهی‌های روغنی مانند سالمون و ماهی تن دارای اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و سطح کلسترول خون را تنظیم می‌کنند.

قهوه تحقیقات نشان داده‌اند که نوشیدن

سفت و سخت شدن رگ‌های قلب لوگیری می‌کند.

دارچین این ادویه متداول، دارای خواص مفید بسیاری برای سلامتی است. دارچین، اگر روزانه در حدود ۵ گرم مصرف می‌تواند کلسترول بد را کاهش داده و از انسداد رگ‌های قلب جلوگیری کند.

همچنین دارای آنتی‌اکسیدان است که سلامت دستگاه گردش خون را تضمین می‌کند.



نشانه‌های اختلال در تیروئید که باید مواظبشان باشید

نمی‌تواند کاروتن را به ویتامین A تبدیل کند). ممکن است باعث شود وزن زیادی از دست دهید و یا مقدار زیاد کربنید کم‌کاری تیروئید باعث کاهش وزن شدید نمی‌شود. اگر وزنتان خیلی بالا رفته، دلیلش نمی‌تواند کم‌کاری تیروئید باشد چون در چنین حالتی تنها حدود دو و نیم کیلو اضافه خواهید کرد. از سوی دیگر، پرکاری تیروئید می‌تواند موجب کاهش وزن قابل‌توجهی شود؛ اما کاهش یا افزایش وزن، ضرورتاً مربوط به کم‌کاری یا پرکاری تیروئید نیست چون تیروئید اشتها را تنظیم می‌کند. باینکه پرکاری تیروئید می‌تواند باعث کاهش وزن شود، از سوی دیگر اشتها را نیز افزایش می‌دهد؛ بنابراین جدا از افزایش سوخت‌وساز بدن ممکن است به خاطر زیاد خوردن، وزنتان افزایش هم پیدا کند. همین موضوع درباره کم‌کاری تیروئید نیز صادق است و در آنجا باینکه سوخت‌وساز کند می‌شود، اشتها نیز از بین می‌رود؛ بنابراین فرد ممکن است با غذا نخوردن موجب کاهش وزن خود نیز شود.

ممکن است مجبوران کند همیشه لباس گرم بپوشید پرکاری تیروئید می‌تواند به فرآیند طبیعی بدن سرعت ببخشد و سوخت‌وسازتان را افزایش دهد و از آنجا که سریع‌تر انرژی می‌سوزانید احساس گرما می‌کنید. افرادی که دچار پرکاری تیروئید هستند، ممکن است شب‌ها به خاطر عرق کردن بیدار شوند چون سوخت‌وساز و ضربان قلبشان افزایش پیدا کرده است. از سوی دیگر کم‌کاری تیروئید ممکن است مجبوران کند لباس اضافی بپوشید، چون سوخت‌وسازتان کند شده و احساس سرما می‌کنید.

می‌تواند به صورت جدی خلق‌وخویان را خراب کند پرکاری تیروئید، تأثیری دیوانه‌کننده روی احساسات می‌گذارد. پرکاری تیروئید با مشکلاتی مانند اضطراب، فوق‌العاده احساساتی شدن و حتی روان‌پریشی در ارتباط است. کم‌کاری تیروئید نیز با افسردگی و دوری جستن از موقعیت‌های اجتماعی در ارتباط است.

ممکن است دچار ریزش مو شوید ریزش مو می‌تواند هم در کم‌کاری تیروئید اتفاق بیفتد هم در پرکاری، فقط مسیر این اتفاق‌ها با یکدیگر فرق دارد. درحالی‌که پرکاری تیروئید موجب نازک شدن موها در کف سر و بدن می‌شود، کم‌کاری تیروئید می‌تواند موجب از دست دادن لبه‌های بیرونی ابروها شود.

ممکن است موجب بروز اتفاقاتی عجیب برای چشمانتان شود آیا تا به حالت در اینترنت عکس افرادی را دیده‌اید که چشمانشان به شدت بیرون زده باشد؟ ممکن است آن‌ها از بیماری گریوس رنج ببرند که یک نوع پرکاری تیروئید است و باعث می‌شود چشمان فرد چنین حالتی به خود بگیرد. تجمع بافت اضافی پشت چشم، عامل چنین حالتی است.

ممکن است موجب بروز اتفاقاتی عجیب برای چشمانتان شود آیا تا به حالت در اینترنت عکس افرادی را دیده‌اید که چشمانشان به شدت بیرون زده باشد؟ ممکن است آن‌ها از بیماری گریوس رنج ببرند که یک نوع پرکاری تیروئید است و باعث می‌شود چشمان فرد چنین حالتی به خود بگیرد. تجمع بافت اضافی پشت چشم، عامل چنین حالتی است.

ممکن است موجب بروز اتفاقاتی عجیب برای چشمانتان شود آیا تا به حالت در اینترنت عکس افرادی را دیده‌اید که چشمانشان به شدت بیرون زده باشد؟ ممکن است آن‌ها از بیماری گریوس رنج ببرند که یک نوع پرکاری تیروئید است و باعث می‌شود چشمان فرد چنین حالتی به خود بگیرد. تجمع بافت اضافی پشت چشم، عامل چنین حالتی است.

ممکن است موجب بروز اتفاقاتی عجیب برای چشمانتان شود آیا تا به حالت در اینترنت عکس افرادی را دیده‌اید که چشمانشان به شدت بیرون زده باشد؟ ممکن است آن‌ها از بیماری گریوس رنج ببرند که یک نوع پرکاری تیروئید است و باعث می‌شود چشمان فرد چنین حالتی به خود بگیرد. تجمع بافت اضافی پشت چشم، عامل چنین حالتی است.

ممکن است موجب بروز اتفاقاتی عجیب برای چشمانتان شود آیا تا به حالت در اینترنت عکس افرادی را دیده‌اید که چشمانشان به شدت بیرون زده باشد؟ ممکن است آن‌ها از بیماری گریوس رنج ببرند که یک نوع پرکاری تیروئید است و باعث می‌شود چشمان فرد چنین حالتی به خود بگیرد. تجمع بافت اضافی پشت چشم، عامل چنین حالتی است.

ممکن است موجب بروز اتفاقاتی عجیب برای چشمانتان شود آیا تا به حالت در اینترنت عکس افرادی را دیده‌اید که چشمانشان به شدت بیرون زده باشد؟ ممکن است آن‌ها از بیماری گریوس رنج ببرند که یک نوع پرکاری تیروئید است و باعث می‌شود چشمان فرد چنین حالتی به خود بگیرد. تجمع بافت اضافی پشت چشم، عامل چنین حالتی است.

ممکن است موجب بروز اتفاقاتی عجیب برای چشمانتان شود آیا تا به حالت در اینترنت عکس افرادی را دیده‌اید که چشمانشان به شدت بیرون زده باشد؟ ممکن است آن‌ها از بیماری گریوس رنج ببرند که یک نوع پرکاری تیروئید است و باعث می‌شود چشمان فرد چنین حالتی به خود بگیرد. تجمع بافت اضافی پشت چشم، عامل چنین حالتی است.

ممکن است موجب بروز اتفاقاتی عجیب برای چشمانتان شود آیا تا به حالت در اینترنت عکس افرادی را دیده‌اید که چشمانشان به شدت بیرون زده باشد؟ ممکن است آن‌ها از بیماری گریوس رنج ببرند که یک نوع پرکاری تیروئید است و باعث می‌شود چشمان فرد چنین حالتی به خود بگیرد. تجمع بافت اضافی پشت چشم، عامل چنین حالتی است.

آگهی مناقصه و ارزیابی کیفی

نوع فراخوان: ارزیابی کیفی و مناقصه عمومی یک مرحله ای شرکت آبفا استان فارس در نظر دارد از طریق ارزیابی کیفی و مناقصه عمومی یک مرحله ای نسبت به انتخاب پیمانکاران واجد شرایط حداقل با رتبه ۵ در رشته آب جهت اصلاح شبکه آب شهر وراوی اقدام نماید.

۱) محل پروژه: شهر وراوی
۲) مدت اجراء پروژه: ۴ ماه
۳) محل اخذ اسناد مناقصه و تسلیم پیشنهادات: خیابان قدوسی غربی - نبش خیابان سبحان- شرکت آبفا استان فارس- طبقه ۲- امور قراردادهای

۴) برآورد اولیه: ۲/۴۳۲/۴۵۹/۳۳۸ ریال.
۵) تاریخ نهایی اخذ اسناد: ۹۶/۱۰/۶
۶) تاریخ نهایی قبول پیشنهادات: ۹۶/۱۰/۱۷
۷) تاریخ کمیسیون بازگشایی پاکات ارزیابی: ۹۶/۱۰/۱۸ و تاریخ بازگشایی پاکات مناقصه: ۹۶/۱۰/۲۰

۸) به پیشنهادها فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر در مناقصه ارائه شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۹) مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۱۰) قیمت اسناد ۱۲۰۰۰۰۰ (ریال) به حساب ۱۵۲۸۹۳۶۴۰۴ با شناسه ۲۴۰۰۸۰۳۷۱۱۲ بانگ ملت به نام شرکت آب و فاضلاب فارس.

۱۱) اعتبارات طرح از محل اعتبارات موافقتنامه شماره ۱۵۳۰۳۰۳۵۰۰ ماده ۱۰ و ۱۲ خشکسالی، استانی و ۳٪ نفت و گاز می باشد.

۱۲) نوع تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت نامه بانکی در وجه شرکت آب و فاضلاب استان فارس. (سه ماه اعتبار)

۱۳) رعایت دستورالعمل اجرایی ایمنی در پروژه های آب و فاضلاب شهری الزامی است.

۱۴) سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه درج شده است.

۱۵) جهت دریافت اسناد داشتن معرفی نامه و کارت ملی معتبر الزامی می باشد.

وب سایت جهت باز بینی آگهی مناقصه www.abfa-fars.ir می باشد.

پیمانکاران واجد شرایطی که مایل به شرکت در مناقصه می باشند میتوانند با اعلام آمادگی کتبی نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند. با توجه به الزام ثبت اطلاعات مناقصات، کلیه شرکت کنندگان در مناقصه می بایست در پایگاه ملی مناقصات به آدرس <http://iets.mporg.ir> ثبت نام و کد کاربری دریافت نمایند و همراه با پاکات پیشنهاد خود کد کاربری را تحویل نمایند.

۲۵۸۸۷
تاریخ آگهی نوبت اول ۹۶/۹/۲۷ و نوبت دوم ۹۶/۱۰/۲۲
م الف

شرکت آبفا استان فارس