روزنامه طلوع

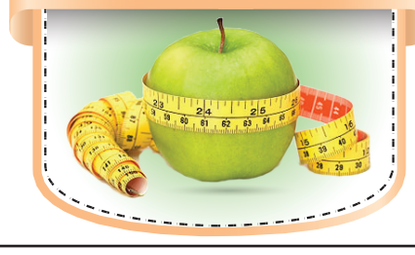
تاریخ ۷ دی ۱۳۹۹ یکشنبه

صفحه ۵

شماره ۲۹۷۵

سال بیست‌وششم

سلامت



سخن بزرگان

ما ندرتاً درباره آنچه کـه داریم فکر می‌کنیم

درحالی که پیوسته در اندیشه چیزهایی هستیم کـه نداریم

شوپنهاور

کدام یک از انواع شیر برای شما مناسب‌تر است؟

به گزارش سلامت‌نیوز، امروزه تنوع شیر در سوپرمارکت‌ها بیش از هر زمان دیگری ست، شیر گیاهی، شیر آجیل، شیر دانه‌ها و انواع دیگری که ممکن است حتی به گوشتان هم نخورده باشد.

۱- شیر گاو: خامه گرفته

شیر گاو معمولی منبعی غنی از سه ماده مغذی است که عمدتاً مردم میزان کافی از آنها را دریافت نمی‌کنند: کلسیم، ویتامین دی و پتاسیم. شیر بدون چربی یا خامه گرفته، معمولاً از فرآیند جدا کردن خامه از شیر خالص حاصل می‌شود که در هر فنجان حدوداً ۸۶ کالری و ۰٪ چربی دارد. این نوع از شیر گزینه مناسبی برای علاقه‌مندان این نوشیدنی است که قصد وزن کم کردن دارند.

۲- شیر گاو: ۱٪ و ۲٪

همه انواع شیر گاو (خامه گرفته، ۱٪، ۲٪ و خالص) به یک میزان دارای پروتئین، کلسیم و ویتامین هستند اما تفاوت در میزان کالری و چربی آنهاست. هر فنجان شیر ۱٪ حاوی ۱۰۲ کالری و ۱٫۵ گرم چربی اشباع شده است، این مقادیر برای شیر ۲٪ به ۳٫۱ گرم چربی اشباع شده در هر فنجان می‌رسد.

هر دو این شیرها کمی حالت سرشیری دارند که شیر خامه گرفته فاقد آن است. اگر قصد روی آوردن به شیر بدون چربی دارید، می‌توانید با این دو نوع شیر شروع کنید تا ذائقه شما به تفاوت طعم آن عادت کند. همچنین این دو نوع شیر جایگزین مناسب آبمیوه و نوشابه برای کودکان هستند.

۳- شیر گاو: خالص

شیر خالص با ۳٫۵٪ چربی، نزدیک‌ترین نوشیدنی به مایعی ست که از گاو گرفته شده و فرآوری نشده است. چه کسانی باید این شیر را بنوشند: کودکان بین ۱ تا ۲ سال که مغز آنها در حال رشد است و به رژیم غذایی چرب‌تری نیاز دارند و بزرگسالانی که مجازند روزانه کالری بیشتری دریافت کنند.

اگر طعم این شیر را دوست دارید، اشکالی ندارد که زیاده‌روی کنید اما پیشنهاد می‌شود آن را با غلات با فیبر بالا ترکیب کنید و در طول روز مراقب میزان چربی اشباع شده دریافتی باشید.

۴- شیر کاکائو

علاوه بر کودکان و علاقه‌ای که به این نوشیدنی دارند، شیر کاکائو گزینه‌ای مناسب برای بازیابی انرژی بعد از ورزش است. اگرچه شکلات ویژگی خاصی ندارد اما در شیرهای طعم دار (شکلات، توت فرنگی، وانیل و...) کربوهیدرات و پروتئین نسبت ۴ به ۱ دارند که این تناسب شرایط مناسبی برای بازیابی و بازسازی عضلات بعد از ورزش ایجاد می‌کند.این نوشیدنی‌ها، مانند شیر ساده همان ترکیب مواد مغذی را دارند و تنها تفاوت، در میزان شکر اضافه شده به آن است.

۵- شیر بدون لاکتوز

برخی از افراد در هضم لاکتوز، قند طبیعی موجود در لبنیات، مشکل دارند. این اتفاق که در اصطلاح نارسایی لاکتوز نامیده می‌شود می‌تواند باعث ایجاد نفخ، گاز معده و اسهال گردد. برای حل این مشکل، کارخانه‌ها اقدام به تولید شیر بدون لاکتوز کرده‌اند.

از لحاظ ترکیب مواد مغذی، دارای موادی مشابه شیر ساده است، اما طعمی شیرین‌تر دارد، زیرا دانه‌های لاکتوز برای تبدیل شدن به شکر ساده، شکسته و تقسیم شده‌اند.

۶- شیر بز

از مزایای شیر بز، می‌توان به میزان بسیار زیاد پروتئین آن اشاره کرد. یک فنجان از این نوشیدنی حدوداً ۹ گرم پروتئین دارد. همچنین این نوع از شیر، نسبت به شیر خامه گرفته، کلسیم بیشتری دارد که حدوداً ۳۳٪ از نیاز روزانه شما به این ماده مغذی را بر طرف می‌کند.

اما معایب آن نسبت به شیر گاو: ۶٫۵ گرم چربی اشباع شده و ۱۶۸ کالری در هر فنجان از این شیر که بسیار بیشتر از شیر خالص گاو است. بررسی‌ها نشان داده‌اند که شیر بز هیچ ماده مغذی بیشتری نسبت به شیر گاو ندارد.

۷- شیر سویا

شیر سویا که از آسیاب کردن دانه‌های سویا غوطه‌ور در آب به دست می‌آید، منبعی بسیار غنی برای مواد مغذی است: تمام فواید شیر گاو، از منبعی غیر حیوانی.

یک فنجان شیر سویا غنی شده با کلسیم و شیرین نشده، حدود ۷ گرم پروتئین، ۴ گرم کربوهیدرات و ۳۰۰ میلی گرم کلسیم دارد (ترکیبات شیرهای سویای طعم دار تنها در میزان شکر اضافه شده با نمونه ساده آن تفاوت دارد). این شیر گزینه مناسبی برای افراد گیاهخوار، حساس به لاکتوز و یا کسانی ست که به لبنیات آلرژی دارند.

مطالعات جدید پژوهشگران نشان می‌دهد؛

نوع جدید کرونا، کودکان را بیشتر مبتلا می‌کند

مطالعات جدید پژوهشگران کالج امپریال لندن نشان می‌دهد نوع جدید و جهش یافته کرونا می‌تواند به سادگی کودکان را مبتلا کرده و بر خلاف نوع قبلی این ویروس، کودکان نیز در معرض خطر بالا قرار دارند.

به گزارش سیناپرس، به تازگی نوع جدید و جهش یافته‌ای از ویروس کرونا در کشورهایی مانند انگلستان و آفریقای جنوبی مشاهده شده است که به نظر می‌رسد قدرت واگیر بیشتری نسبت به نوع قبلی آن داشته و همچنین خطر مرگ و میر ناشی از این ویروس، بیشتر است. به تازگی پژوهشگران دریافتند که ویروس کرونای جدید ممکن است کودکان را به راحتی آلوده کند.

کودکان به همان اندازه که بزرگسالان در خطر قرار دارند، نسبت به نوع جدید ویروس کرونا، آسیب‌پذیر هستند؛ بنابراین با توجه به الگوی اختلاط آنها و عدم رعایت بسیاری از پروتکل‌های بهداشتی برای کودکان، انتظار می‌رود که کودکان بیشتری به کرونا آلوده شوند.

بررسی‌های پیشین نشان می‌داد که کودکان از مقاومت مناسب‌تری در برابر ویروس کرونا برخوردار هستند و خطر ابتلا به کووید ۱۹ در کودکان کمتر از سایر گروه‌های سنی است. دلیل این موضوع نیز چنین عنوان شده است که بدن و سیستم ایمنی کودکان، گیرنده ACE۲ کمتری به نسبت بزرگسالان دارند. این گیرنده‌ها درگاه‌های ورودی محسوب می‌شوند که ویروس برای ورود به سلولهای بدن انسان از آن‌ها استفاده می‌کند.

در همین راستا تیمی از پژوهشگران گروه مشاوره‌ای تهدیدات ویروس‌های تنفسی جدید و نوظهور (NERVTAG) در حال پیگیری و مطالعه رفتار این نوع جهش یافته ویروس هستند.

به گفته دانشمندان، ظهور نوع جهش یافته سارس کووید ۲ تا ۷۰ درصد بیشتر از نوع پیشین این ویروس دارای قدرت انتقال است. در این رابطه پروفسور وندی بارکلی، از پژوهشگران کالج امپریال لندن، گفت که به نظر می‌رسد جهش در ویروس کرونا باعث سهولت در شکستن درگاه‌های گیرنده ACE۲ شده است.

وی در توضیح توضیح این مساله عنوان کرد: در نتیجه شرایط فوق، کودکان به همان اندازه که بزرگسالان در خطر قرار دارند، نسبت به نوع جدید ویروس کرونا، آسیب‌پذیر هستند؛ بنابراین با توجه به الگوی اختلاط آنها و عدم رعایت بسیاری از پروتکل‌های بهداشتی برای کودکان، انتظار می‌رود که کودکان بیشتری به کرونا آلوده شوند.

این موضوع در حالی عنوان می‌شود که واکسن‌هایی مانند فایزر و مدرنا موفق به دریافت تأییدیه بهداشتی برخی کشورهای جهان شده و واکسیناسیون سراسری در این کشورها آغاز شده است. به همین دلیل بررسی تأثیر این واکسن‌ها روی نمونه جهش یافته ویروس کرونا دارای اهمیت بسیار زیادی است.

بررسی‌های انجام شده روی بیماران مبتلا به نوع جدید کرونا نشان می‌دهد که علاوه بر سه علامت شایع کووید ۱۹ شامل تب، سرفه خشک و از دست دادن حس بویایی و چشایی، هفت علامت دیگر با این نوع جهش یافته از ویروس کرونا مرتبط هستند. در حال حاضر عنوان می‌شود در کنار موارد فوق، نسبت به این علائم هشیار باشید. این علائم عبارتند از: خستگی، از دست دادن اشتها، سردرد، اسهال، سردرگمی ذهنی و دردهای عضلانی.

آگهی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

۱-رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۴۷۲ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی خشت و کمارج تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم صدیقه دهقان فرزند غلامرضا به شماره ملی ۵۴۷۹۵۱۲۱۳۷ و شماره شناسنامه ۲۱۱ صادره از کنارتخته شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۹۵/۴۲ مترمربع تحت پلاک ۲۳۵۴ فرعی از ۱۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۶/۳ خریداری از مالک اصلی واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارس محرز گردیده است.

۲- رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۴۷۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی خشت و کمارج تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم صدیقه دهقان فرزند غلامرضا به شماره ملی ۵۴۷۹۵۱۲۱۳۷ و شماره شناسنامه ۲۱۱ صادره از کنارتخته شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۳۹۷۲/۳۳ مترمربع تحت پلاک ۲۳۵۵ فرعی از ۱۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۶/۳ خریداری از مالک اصلی واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارس محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می¬شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می¬توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۹/۹/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۹/۱۰/۷

۹/۸۹۹ /۷۶۷ م الف

علیرضا کشوری – رییس اداره ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

آگهی مناقصه عمومی
۹۹-۱۰۶۱

تاریخ نوبت اول : ۹۹/۱۰/۰۷ طلوع تاریخ نوبت دوم : ۹۹/۱۰/۰۸ شیراز نوین

شهرداری منطقه یازده شیراز در نظر دارد عملیات حفظ و نگهداری فضای سبز محدوده c را از طریق مناقصه عمومی و با شرایط ذیل به بخش خصوصی واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت های واجد شرایط دعوت به عمل می آید، با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس : شیراز – بولوار مدرس – نرسیده به ضلع غربی پل غدیر – واحد قراردادها شهرداری منطقه یازده مراجعه نمایند. ضمنا در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن : ۳۷۲۵۹۹۱۸ آماده پاسخگویی می باشد. ۱-مبلغ برآورد اولیه : ۳۰/۴۵۰/۳۹۰/۵۴۳ ریال ۲-مدت انجام کار: یک سال می باشد

۳-مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱/۵۲۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به یکی از صورت های مشروحه زیر همراه با اسناد مناقصه در پاکت (الف) به دستگاه مناقصه گزار تسلیم شود. الف-ضمانتنامه به نفع شهرداری شیراز با شناسه ملی : ۱۴۰۰۲۰۹۱۶۷۱ و کد اقتصادی :۴۱۱۵۱۶۸۱۴۹۱۴

ب-فیش واریزی نقدی به حساب سازمان به شماره ۷۰۰۸۰۹۸۲۶۲۳۶ بانک شهر ۴-ارائه گواهی صلاحیت معتبر از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان فارس الزامی است و شرکت هایی که مجوز فعالیت از استان های دیگر را داشته باشند می بایست مجوز فعالیت در استان فارس را از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان فارس اخذ نمایند. ۵-مدیرعامل یا یکی از اعضاء هیات مدیره شرکت الزاما می بایست دارای مدرک کارشناسی از دانشکده های کشاورزی یا منابع طبیعی در رشته های مرتبط با موضوع مناقصه و سهام دار و دارای حق امضاء در اسناد و مدارک مالی و قراردادها باشد.

۶-خدمات حفظ و نگهداری فضای سبز می بایست جزء موضوع اساسنامه شرکت باشد. ۷-ارائه دو سال سابقه اجرایی درخصوص حفظ ونگهداری و یا احداث فضای سبز توسط شرکت، الزامی می باشد. ۸-زمان بازدید میدانی ساعت ۹:۰۰ صبح روز شنبه مورخه ۹۹/۱۰/۱۳ و محل تجمع واحد فضای منطقه یازده می باشد.

۹-آخرین مهلت تحویل پیشنهادها: تا ساعت ۱۴:۱۵روز دوشنبه مورخه ۹۹/۱۰/۲۲ میباشد. ۱۰-زمان تشکیل کمیسیون بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۳:۰۰ روز سه شنبه مورخه ۹۹/۱۰/۲۳ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهارراه خلدبرین خواهد بود. ۱۱-هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار می باشد. ۱۲-بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول کلیه شروط شهرداری و تصمیمات متخذه خواهد بود. ۱۰۶۷۲۳۱ ۳۴۸۲۰ ۹۸۳۱ م الف

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

روزنـــامـه طلـوع آگهـی
و مشـــترک می‌پـذیـرد
۴۲۲۲۹۲۴۶ – ۳۲۳۴۴۷۷۲

شرکت گاز استان فارس
(سهامی خاص)
آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره ۹۹/۶۳
(یک مرحله ای –نوبت اول)(شماره مجوز :۱۳۹۹,۵۵۸۷)

مناقصه گـزار : شرکت گاز استان فارس

موضوع مناقصه: اجرای شبکه و نصب انشعاب

۱-شرح مختصر کار و محل اجرای پروژه: اجرای ۸۰۰۰ متر شبکه فلزی و پلی اتیلن و نصب ۵۰ فقره انشعاب پلی اتیلن جهت توسعه شبکه گاز شهر صدرا فهرست بهایی (تهیه بخشی از کالا عهده کارفرما)

۲ - مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه :

مبلـــغ تضمیـــن حداقل به مبلغ-۵۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال میباشد که بایدتوسط پیشنهاد دهنده به یکی از صورتهای ذیل اقدام گردد.

الف) ضمانت نامه بانکی و یا ضمانت نامه های صادره از سوی موسسات اعتباری غیر بانکی دارای مجوز از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران که تا سه ماه از تاریخ تسلیم پیشنهاد معتبر باشد.

ب) واریز وجه به شماره حساب شبا (IR۷۱۰۱۰۰۰۰۴۱۰۱۱۳۳۴۳۰۲۳۲۸۹۱) با اخذ تأییدیه بر روی فیش واریزی از خزانه امور مالی شرکت گاز استان فارس

ج) سایرضمانت نامه های موضوع بندهای (پ)، (چ)، (چ) و (ح) ماده (۴)آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ ه مورخ ۹۴/۹/۲۲ مصوب هیات وزیران

۳- زمان فروش اسناد مناقصه و ارزیابی: از تاریخ ۹۹/۱۰/۰۷ لغایت ۹۹/۱۰/۱۰ (از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت، حداکثر تا ساعت ۱۹:۰۰)

۴- مهلت و محل تحویل پیشنهادات: حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز دو شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۲۲ دبیرخانه واحد حراست شرکت گاز استان فارس و سامانه تدارکات الکترونیک دولت

توجه (۱): طبق شیوه نامه شماره ۳۱۱۵۷۸- ۲۸/۱ مورخ ۹۳/۷/۵ وزارت نفت، مناقصه گران می‌توانند فقط پیشنهاد مالی اصلاحی (پاکت (ج)) خود را یک بار ضمن بارگذاری بر روی سامانه ستاد، در پاکت لاک و مهر شده، در جلسه بازگشایی پاکتهای مالی و قبل از شروع گشایش پاکتها به صورت حضوری و دستی و در قبال دریافت رسید به کمیسیون معاملات/ مناقصات تسلیم نمایند و در صورت جایگزین نمودن پاکت جدید، پاکت های اولیه خود را به صورت لاک و مهر شده تحویل گیرند.

توجه(۲): نبایست مغایرتی بین قیمت پیشنهادی اصلاحی بارگذاری شده در سامانه ستاد و قیمت اصلاحی کاغذی پیشنهادی وجود داشته باشد.

۵- مدت اعتبار پیشنهادها: سه ماه از آخرین موعد تسلیم پیشنهادها و این مدت حداکثر برای یک بار قابل تمدید می باشد.

۶- تاریخ، ساعت و محل گشایش پاکات: روز شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۰۴ ساعت ۱۰:۰۰ ساختمان مرکزی شرکت گاز استان فارس - بلوار استقلال – نبش خیابان باغ حوض – طبقه ششم – سالن کنفرانس

۷- شرایط مناقصه گر

•داشتن رتبه تأسیسات تجهیزات یا نفت و گاز از سازمان برنامه و بودجه کشور

•داشتن گواهی صلاحیت ایمنی از اداره کار

•داشتن ظرفیت آزاد معادل حداقل برآورد پروژه (-/ ۱۱/۷۷۴/۳۶۹/۷۴۷ ریال)

•داشتن تجهیزات لازم ،تخصص و توانایی فنی و مالی انجام کار مطابق با استانداردهای شرکت ملی گاز ایران

•ارائه آخرین صورت های مالی حسابرسی شده در زمان انعقاد قرارداد بر اساس بخشنامه ۶۳۲۶۸ وزارت اقتصاد و دارایی.

۸- اقدامات لازم جهت خرید اسناد مناقصه:

۸-۱- ثبت نام در سامانه تدارکات الکترونیک دولت به آدرس setadiran.ir و دریافت توکن

۸-۲- انجام واریزی به مبلغ -/۴۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۴۰۰۱۱۳۳۴۰۴۰۲۵۴۴۷ بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، شناسه واریز (۳۰۶۱۳۳۴۵۸۲۹۲۷۴۰۸۳۸۳۰۰۰۰۰۰۰۰۵۰۱) و شماره شبا IR۰۳۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۱۳۳۴۰۴۰۲۵۴۴۷ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت.

شرکتهای واجد شرایط در بند ۷ جهت خرید اسناد می توانند به سایت سامانه تدارکات الکترونیک دولت به ادرس setadiran.ir مراجعه نمایند. پشنهادات مناقصه گرانی که حداقل امتیاز قابل قبول را در ارزیابی کیفی کسب نموده اند در زمان ذکر شده مفتوح خواهد شد (حداقل دو مناقصه گر). اطلاعات درج آگهی در وب سایت شرکت گاز استان فارس به آدرس www.farsgas.ir و پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس http://iets.mporg.ir قابل دسترسی می باشد.

شماره فکس : ۳۸۲۰۹۰۰۰- ۳۸۳۰۴۰۷۴ - ۰۷۱ - شماره تماس شرکت گاز استان فارس ۹-۳۸۲۰۹۴۴۳-۰۷۱

تاریخ درج آگهی نوبت اول: ۹۹/۱۰/۰۷ تاریخ درج آگهی نوبت دوم: ۹۹/۱۰/۰۸ ۳۴۸۲۵

روابط عمومی شرکت گاز استان فارس