

روزی ۲ خرما برای سلامت

مشخصات غذایی خرما خوب است. البته نسبت به اکثر میوه‌های تازه کالری بیشتری دارد اما سرشار از فیبر و حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. شما باید هر روز ۲ عدد خرما بخورید تا بیشترین فواید را از این میوه فوق‌العاده ببرید. درباره فواید بیشتر این خوراکی هم باید گفت که به دلیل فیبر بالا از هضم سالم و حرکات منظم روده حمایت می‌کند. همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند ابتلا به برخی بیماری‌ها را کاهش دهد. آنتی‌اکسیدان‌ها از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌هایی که رادیکال‌های آزاد می‌توانند وارد کنند محافظت می‌کنند. خرما شیرینی هم دارد و مصرف متعادل آن به دلیل شاخص گلیسمی پایین، تأثیر بر سطح گلوکز خون ندارد. این خوراکی همچنین مقادیر زیادی مواد معدنی دارد و به تقویت استخوان‌ها و مبارزه با شرایط فلج‌کننده و دردناکی مانند پوکی استخوان کمک می‌کند. همچنین باعث جوانی پوست هم می‌شود.

پاسخ به سوالات پزشکی

واقعا لازم است چندماه یکبار مسواک عوض کنیم؟

خیلی‌ها تا ظاهر مسواک‌شان به هم نریزد و اصطلاحا مسواک از ریخت نیفتند، آن را تعویض نمی‌کنند اما بهتر است بدانید که مسواک کهنه ممکن است به جای کمک به سلامت دهان و دندان، به تهدیدی برای آن تبدیل شود و باید هر ۴ ماه یکبار یک مسواک نو جایگزین کنید؛ چون با گذشت زمان کارایی مسواک‌های کهنه در حذف پلاک‌ها و باقیمانده‌های غذا کمتر می‌شود. یک مسواک که الیاف آن فرسوده شده باشد، دیگر نمی‌تواند به‌طور مؤثر دندان‌ها را تمیز کند و ممکن است باعث تجمع پلاک‌ها و ایجاد مشکلاتی مانند پوسیدگی و بیماری‌های لثه شود. دلیل دیگر برای تعویض مسواک تجمع باکتری‌هاست. حتی اگر مسواک کهنه خود را به خوبی بشویید و در محیطی خشک نگه دارید، باز هم احتمال رشد میکروارگانیسم‌ها روی آن وجود دارد. یادان باشد که مسواک یک ابزار ساده اما خیلی حیاتی برای حفظ سلامت دندان‌هاست.

نان خورترین مردم دنیا هستیم

نگاهی به اهمیت نان سالم و موانع تولید آن در ایران

ما ایرانی‌ها عاشق نان هستیم. به طوری که ۳۷ درصد بیشتر از مردم جهان نان مصرف و روزانه بیشتر از ۸۰ میلیارد تومان فقط برای خرید نان هزینه می‌کنیم، اما آیا نان‌هایی که این همه از خوردن‌شان لذت می‌بریم، سالم و مفید هستند یا فقط شکم‌مان را با آنها پر می‌کنیم؟

پروانه بندپی روزنامه‌نگار



- منبع مهم کربوهیدرات فیبر
- منبع مهم پروتئین ویتامین‌های خانواده B
- آنتی‌اکسیدان‌ها
- بیماری‌های متابولیک مثل چاقی و دیابت
- مشکلات گوارشی مثل یبوست
- بیماری‌های قلبی عروقی
- کمبود ویتامین‌ها
- بیماری‌های روده
- کاهش سلامت پوست و مو

آرد کامل چیست؟
آرد کامل به آردی گفته می‌شود که سبوس گندم (لایه بیرونی دانه گندم) از آن جدا نشده باشد. سبوس تقریباً حاوی ۸۰ درصد مواد معدنی مفید برای سلامت انسان و غنی از فیبر، ویتامین‌های گروه B، مواد معدنی مانند آهن، روی و منیزیم است.

نکته‌ها
دکتر پیمان خامه‌چی، پزشک و متخصص طب ایرانی
۱- آرد کامل یعنی سبوس گندم حین فرآوری به میزان زیاد و افراطی گرفته نشده باشد. الان به این شکل است که آرد به‌خصوص آردهای دولتی را سبوس‌گیری می‌کنند و آرد سفید فاقد مواد مغذی می‌شود و بعد، موقع گذاشتن خمیر داخل تنور، روی آن سبوس می‌پاشند؛ در حالی که سبوسی که روی خمیر می‌پاشند و داخل تنور می‌گذارند، حاوی سیتریک اسید (جوهر لیمو) است و همین می‌تواند هضم نان را دچار اختلال کند.
۲- در ضمن آرد سفید ظاهر خوبی به نان می‌دهد اما فقط شکم پرکن و سیرکننده است و هیچ‌گونه ارزش غذایی ندارد.
۳- در تهیه نان باید ۳ مورد رعایت شده باشد: اول اینکه آرد مصرفی، آرد کامل باشد. دوم خمیر نان به‌اصطلاح ور باید و با استفاده از افزودنی‌هایی مثل جوش شیرین آماده نشده و سرعت آماده‌شدن آن با کمک افزودنی‌ها بالا نرفته باشد. سوم اینکه مدت پخت نان حداقل بین ۶۰ تا ۱۲۰ ثانیه طول بکشد. این موارد، مسائل خیلی مهمی هستند که باید رعایت شوند اما مورد آرد کامل از همه مهم‌تر است.



طب ایرانی

غذای سرد؛ دشمن سالمندی

سالمندی یک جریان طبیعی زیستی است، اما شیوع ابتلا به بیماری‌ها در این دوران افزایش پیدا می‌کند. به همین دلیل سبک زندگی سالم به‌منظور حفظ انرژی بدن در دوران سالمندی اهمیت دارد. ارمان‌سادات کیهان مهر، متخصص طب ایرانی در این باره می‌گوید: «در دوران سالمندی مزاج سرد و خشک است که البته در بعضی از افراد به دلایل مشکلات گوارشی و تجمع رطوبت نامناسب در بدن، سردی و تری عارض خواهد شد. در هر دو نوع حرارت و انرژی کاهش پیدا می‌کند. به همین دلیل غذاهای سریع‌الهضم و مقوی برای این گروه مناسب است و توصیه می‌شود در حجم کم و به دفعات میل شود.» به تأکید این پزشک، سالمندان باید از مصرف غذاهای با طبع سرد پرهیز کنند و مصرف گوشت گوسفند و پرندگان، تخم‌مرغ عسلی، آش و سوپ‌های ساده، نخودآب و آبگوشت را در رژیم غذایی‌شان بگنجانند.

مناقصه عمومی

شرکت مهندسی توسعه پترو فرآیند کرخه (سهامی خاص) در نظر دارد نسبت به اجرای بخشی از شبکه و نصب انشعابات فاضلاب شهر میند محدوده پلان ۱-۱ از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای و واگذاری آن به پیمانکار واجد شرایط اقدام نماید. در همین راستا از پیمانکارانی که دارای سوابق کافی در این زمینه می‌باشند دعوت می‌شود که از تاریخ چهارشنبه ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ لغایت تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۱۱/۰۳ جهت دریافت اسناد به نشانی my.pfkico.com/tenders مراجعه نمایند.

۱- تضمین شرکت در مناقصه: تودیع مبلغ ۱۴,۰۰۰,۰۰۰ ریال معادل ۱,۴ میلیارد تومان به حساب شماره ۹۹۱۲۳۴۹۷۳۰ و شماره شبای ۹۹۱۲۳۴۹۷۳۰ نزد بانک ملت به نام شرکت مهندسی توسعه پتروفرآیند کرخه یا ضمانتنامه بانکی بدون قید و شرط در وجه شرکت مهندسی توسعه پتروفرآیند کرخه (سهامی خاص)

۲- شرکت در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار است.

۳- هزینه های آگهی مناقصه به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

۴- به پیشنهادات مخدوش، مشروط، مبهم، بدون سیره یا با مدرک ناقص و پیشنهاد هایی که بعد از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نمی‌شود. و در صورت خودداری برنده از انجام معامله سیره او به نفع شرکت ضبط خواهد شد.

۵- مهلت تحویل اسناد: از تاریخ شنبه ۱۴۰۳/۱۱/۰۶ لغایت پایان وقت اداری شنبه ۱۴۰۳/۱۱/۱۳ می‌باشد.

۶- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن آقای مهندس حسینی ۰۹۱۲۰۹۲۰۵۵۷ تماس حاصل نمایید.

مناقصه عمومی

شرکت مهندسی توسعه پترو فرآیند کرخه (سهامی خاص) در نظر دارد بهره برداری از تصفیه خانه فاضلاب شهر میند را از طریق مناقصه عمومی تک مرحله ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. در همین راستا از پیمانکارانی که دارای سوابق کافی در این زمینه می‌باشند دعوت می‌شود که از تاریخ چهارشنبه ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۱۱/۰۳ جهت دریافت اسناد به نشانی my.pfkico.com مراجعه نمایند.

۱- تضمین شرکت در مناقصه: ضمانتنامه بانکی بدون قید و شرط به مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال معادل ۱۵۰ میلیون تومان یا تودیع به حساب شماره ۹۹۱۲۳۴۹۷۳۰ و شماره شبای ۹۹۱۲۳۴۹۷۳۰ نزد بانک ملت به نام شرکت مهندسی توسعه پتروفرآیند کرخه (سهامی خاص)

۲- شرکت در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار است.

۳- هزینه های آگهی مناقصه به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

۴- به پیشنهادات مخدوش، مشروط، مبهم، بدون سیره یا با مدرک ناقص و پیشنهاد هایی که بعد از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نمی‌شود. و در صورت خودداری برنده از انجام معامله سیره او به نفع شرکت ضبط خواهد شد.

۵- مهلت تحویل اسناد: از تاریخ شنبه ۱۴۰۳/۱۱/۰۶ لغایت تا پایان وقت اداری روز شنبه ۱۴۰۳/۱۱/۱۳ می‌باشد.

۶- جهت کسب اطلاعات بیشتر وهمه‌انگهی جهت بازدید به هزینه متقاضی با شماره تماس آقای مهندس حسینی ۰۹۱۲۰۹۲۰۵۵۷ تماس حاصل نمایید.

فراخوان شناسایی پیمانکاران در زمینه اجرای پروژه‌های فیبرنوری

دی ۱۴۰۳ - ۰۹ - ۳۱۰

شرکت خدمات ارتباطی ایرانسل در نظر دارد تا با شناسایی پیمانکاران واجد شرایط و دارای صلاحیت در زمینه اجرای پروژه های فیبر نوری (FTTx) در سراسر کشور فهرست پیمانکاران خود را به‌روزرسانی کند.

از تمامی شرکت‌های فعال در این زمینه دعوت می‌شود با ثبت نام در «سامانه مدیریت تأمین ایرانسل» به نشانی sourcing.irancell.ir، اطلاعات درخواستی را تکمیل و بارگذاری کنند.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، از طریق ایمیل‌ها یا شماره تماس زیر با ما در ارتباط باشید.

sourcing@mtnirancell.ir | mostafa.ala@mtnirancell.ir

۰۲۱-۲۳۱۹۴۵۹۸

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۳۹ / ب / ۱۴۰۳ نوبت دوم

شرکت مهندسی خدمات صنعتی ایران خودرو در نظر دارد تهیه مواد اولیه، طبخ و توزیع روزانه ۶۰۰۰ پرس غذا با ظرفیت تامین هر پیمانکار ۳۰۰۰ پرس غذا در آشپزخانه پیمانکار (آشپزخانه بیرون سایت شرکت ایران خودرو) را از طریق مناقصه عمومی طبق اسناد مناقصه به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید.

از کلیه متقاضیان دعوت می‌شود از تاریخ درج اولین آگهی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۳۰ با مراجعه به سایت <https://www.iseikco.com> به صورت رایگان و یا با واریز مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب جاری ۰۱۰۲۲۱۹۱۷۰۰۰۸ نزد بانک ملی ایران شعبه کارخانه صنعتی ایران خودرو کد شعبه ۲۰۰۱ در وجه شرکت ایسیکو با ارائه اصل فیش واریزی و معرفی نامه معتبر جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی کیلومتر ۱۴ آزاد راه تهران-کرج، شهرک پیکانشهر، شرکت ایسیکو، ساختمان سمند شماره ۳، طبقه اول مدیریت امور قراردادهای، اداره قراردادهای خدمات صنعتی مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۸۲۷۹۴۱۹ تماس حاصل نمایند.

بدیهی است دریافت اسناد مناقصه و ارائه مدارک مربوطه هیچ گونه حقی برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد و مناقصه گزار در رد پیشنهادات مختار است.

ضمناً هزینه چاپ آگهی های مناقصه در دو نوبت به عهده برنده مناقصه می باشد.

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰ / ب / ۱۴۰۳ نوبت دوم

شرکت مهندسی خدمات صنعتی ایران خودرو (ایسیکو) در نظر دارد «خرید اقلام و قطعات یدکی لیفتراک های کلارک (۷۶ قلم) بشرح لیست پیوست اسناد مناقصه» را از طریق مناقصه عمومی از متقاضیان واجد شرایط تامین نماید.

متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج اولین آگهی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ با مراجعه به سایت <https://www.iseikco.com> به صورت رایگان و یا با واریز مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب ۰۲۱۰۱۶۸۷۷۲۰۰۹ نزد بانک صادرات شعبه خودروسازان (کد شعبه ۳۴۸۳) در وجه شرکت مهندسی خدمات صنعتی ایران خودرو (ایسیکو) با ارائه اصل فیش واریزی و معرفی نامه معتبر جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی: کیلومتر ۱۴ آزاد راه تهران - کرج، شهرک پیکانشهر، شرکت ایسیکو، ساختمان سمند سه، طبقه اول، مدیریت امور قراردادهای، اداره قراردادهای حمل و لجستیک مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۸۲۷۹۳۶۷ تماس حاصل نمایند.

بدیهی است دریافت اسناد مناقصه و ارائه مدارک مربوطه هیچگونه حقی برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد و مناقصه‌گزار در رد پیشنهادات مختار است.

ضمناً هزینه چاپ آگهی های مناقصه در دو نوبت بر عهده برنده مناقصه می باشد.