

فوائد نوشیدن آب برای سلامت

سبک زندگی

آب جزو اصلی تشکیل دهنده بزاق است؛ ماده‌ای که حاوی مقدار کمی الکترولیت، مخاط و آنزیم است و برای تجزیه غذاهای جامد و حفظ سلامت دهان ما ضروری است. بدن به‌طور کلی با مصرف منظم مایعات، بزاق کافی را برای ما تولید می‌کند.

از طرفی، تولید بزاق با افزایش سن یا مصرف برخی داروها و ابتلا به بعضی بیماری‌ها، کاهش می‌یابد. به همین دلیل با مصرف بیش‌تر آب آشامیدنی می‌توانید تولید بزاق دهان‌تان را افزایش دهید و سلامت دندان‌هایتان را تضمین کنید. نوشیدن آب در کنار ورزش و رژیم غذایی سالم یکی از عوامل مهم در کاهش وزن به شمار می‌رود و آب‌رسانی بدن عامل حیاتی در مدیریت وزن پایدار است.

بدن معمولاً ۶۰ درصد آب دارد، اما به صورت مداوم طبق عملکرد طبیعی‌اش از طریق تعریق، تنفس و ادرار، آب از دست می‌دهد و برای جایگزین کردن آب از دست‌رفته باید به بدن آب‌رسانی کرد. اما این آب‌رسانی چه فوایدی برای سلامت ما دارد؟

فواید نوشیدن آب برای سلامت بر اشتها تاثیر می‌گذارد نوشیدن آب کافی احتمال پرخوری در طول روز را کاهش می‌دهد و به کنترل کالری دریافتی کمک می‌کند. برخی افراد هم متوجه شدند که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب کاهش اشتهای آن‌ها می‌شود.

سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد آب به بدن کمک می‌کند تا مواد مغذی به خوبی آماده، و تبدیل به انرژی شود. این کار از سوخت و ساز طبیعی پشتیبانی می‌کند که ممکن است برای کاهش وزن مفید باشد. بدون کالری است آب برخلاف نوشیدنی‌های شیرین، کالری دریافتی بدن را افزایش نمی‌دهد و همین موضوع باعث می‌شود تا آب گزینه سالمی در این زمینه باشد. برای کاهش وزن آب را با نوشیدنی کالری‌زا جایگزین کنید. ورزش را آسان می‌کند آب‌رسانی بدن به عملکرد آن در حین ورزش کمک می‌کند و همچنین احیای بدن بعد از تمرینات ورزشی را بهبود می‌بخشد. آب مفاصل را نرم می‌کند و همچنین در تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی به سراسر بدن موثر است. آب یا ارتقای فعالیت‌های ورزشی موثر در کاهش وزن نقش مهمی دارد. در هضم غذا نقش دارد آب در هضم غذا نقش حیاتی دارد و در دفع مواد زائد از بدن موثر است. آب‌رسانی مناسب بدن به هضم آرام غذا کمک می‌کند و بر همین اساس، نمایانگر این است که بدن به طور طبیعی کار می‌کند و قادر است اهداف کاهش وزن را برآورده کند.

عوامل موثر بر مصرف آب

عواملی مانند سن، جنس، وزن، سطح فعالیت و محل زندگی شما بر این توصیه تاثیر می‌گذارد. احتمالاً این توصیه را برای نوشیدن حداقل ۸ لیوان (۶۴ اونس) آب در روز شنیده‌اید. اگرچه این نقطه شروع خوبی است، اما شواهد محدودی برای تایید آن وجود دارد. اگر هدف شما کاهش وزن است، ثبات در آب‌رسانی بدن را مدنظر داشته باشید.

سطح فعالیت بدنی، دما و آب و هوای محل زندگی و سلامت کلی را هنگام تعیین میزان آب مصرفی روزانه مدنظر بگیرید. برای نمونه، هنگام عرق کردن در حین ورزش یا زمانی که هوا گرم است، نیاز روزانه به آب افزایش می‌یابد. رنگ ادرار هم می‌تواند راهنمایی خوبی باشد اگرچه تحقیقات علمی آن را به‌عنوان معیار اندازه‌گیری آب‌رسانی بدن تایید نکرده است. طبق شواهد به‌دست‌آمده، رنگ تیره ادرار خبر از کم‌آبی و بی‌آبی بدن می‌دهد در حالی که رنگ زرد نشانه خوبی است.

تولید بوگاتی شیرون سوپر اسپرت رد کربن برای سال اژدها!

ماشین بازی



بوگاتی از یک دستگاه شیرون سوپر اسپرت ویژه با بدنه رد کربن برای گرمای داشت سال اژدها رونمایی کرد.

جدیدترین نسخه از شیرون سوپر اسپرتی که کارخانه را ترک کرده به یک مالک ثروتمند در سنگاپور تحویل داده می‌شود. همانطور که از ظاهر خودرو مشخص است، مالک به دنبال تمایز حداکثری از سایر نسخه‌های تولیدی شیرون بوده و قطعاً به آرزوی خود رسیده است. این ابر خودروی ویژه با نام رد کربن (اژدهای قرمز) شناخته می‌شود و بدنه آن با فیبر کربن قرمز رنگ مزین شده است تا جلوه فوق‌العاده‌ای پیدا کند. این رنگ و ترکیب در زیر نور چراغ بسیار هیجان‌انگیز به چشم می‌آید و البته زمانی که نور اطراف کمتر باشد طرحی شبیه مارون را القا خواهد کرد. در تضاد با رنگ قرمز بدنه نورهای مشکی دیده می‌شوند. همچنین قطعات متنوعی با فیبر کربن آشکار پوشانده شده‌اند. به این لیست باید رینگ‌های مشکی براق و کالیبرهای ترمز قرمز را اضافه کرد. مالک همچنین پائل‌های سقف

شیشه‌ای موسوم به دید آسمان را سفارش داده است. هیچ بوگاتی سفارشی‌ای بدون کابینی برجسته کامل نخواهد بود. به همین خاطر مالک شیرون سوپر اسپرت رد کربن پوشش چرم سفید روی صندلی‌ها، پائل درها، ستون‌ها و تونل گیربکس را انتخاب کرده و دیگر بخش‌ها نیز از فیبر کربن با طرح ساتین ساخته شده‌اند. برای تکمیل طراحی کابین نیز ترمز رنگ بکار رفته که شامل بخش‌هایی همچون آینه وسط، دوخت صندلی‌ها و... خواهند بود. بوگاتی شیرون سوپر اسپرت چند سال پیش و پس از رکوردشکنی مدل سوپر اسپرت ۳۰۰ پلاس معرفی شد. برخلاف مدل ۳۰۰ پلاس، این خودرو از کابین مجهزتر سود می‌برد اما همچنان پیشرفته ۱۶ سیلندر ۸ لیتری کواد توربو با ۱۵۷۸ اسب بخار در بطن آن قرار دارد. اگرچه بوگاتی اشاره‌ای به هویت مالک خودرو نکرده اما امیدواریم این فرد ثروتمند خودرو را در کلکسیون خود قرار نداده و با آن رانندگی کند.



طرح: محمد طحانی

زندگی زیر دلاز

بروژه‌های قابل افتتاح دهه فجر ۱۴۰۲

اداره کل راه‌داری و حمل و نقل جاده‌ای آذربایجان شرقی

تعمیرات اساسی ابنیه فنی و حذف نقاط پر تصادف در قالب ۲۴ پروژه

با اعتبار ۴۷۹ میلیارد ریال

روابط عمومی اداره کل راه‌داری و حمل و نقل جاده‌ای استان آذربایجان شرقی

@Rahbaranasharghi

«آپ» تکار

مشخصات فنی کامل ریلمی ۱۲ پلاس فاش شد

MIIT دیده شده بود. از نظر طراحی، ریلمی ۱۲ پلاس با ماژول دوربین دایره‌ای شکل، فریم تخت و خط طلایی‌رنگ پنل پشتی خود از ظاهر مشابه نسخه پرو سری بهره می‌برد. ریلمی ۱۲ پلاس به نمایشگر ۶٫۶۷ اینچی امولد با رزولوشن تصویر فول اچدی پلاس (۲۴۰۰ در ۱۰۸۰) مجهز خواهد شد که در خود سنسور اثر انگشت را نیز جای داده است. در حالی که در گواهی TENAA اشاره‌ای به نرخ نوسازی ریلمی ۱۲ پلاس نشده است، انتظار می‌رود نمایشگر این گوشی با نرخ نوسازی ۹۰ و یا ۱۲۰ هرتزی همراه شود.

قلب تپنده ریلمی ۱۲ پلاس یک تراشه هشت هسته‌ای با فرکانس ۲٫۶ گیگاهرتزی خواهد بود که هنوز نام و دیگر جزئیات فنی آن مشخص نشده است. گوشی ریلمی در چهار نسخه حافظه رم ۸، ۱۲، ۱۶ و ۲۴ گیگابایتی و چهار مدل حافظه داخلی ۱۲۸، ۲۵۶، ۵۱۲ گیگابایتی و ۱ ترابایتی روانه بازار خواهد شد. ریلمی ۱۲ پلاس همچنین با اندروید ۱۴ مبتنی بر RealmeUI ۵ عرضه می‌شود. برای تصویربرداری، ریلمی ۱۲ پلاس از دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی اصلی، لنز فوق عریض ۸ مگاپیکسلی و سنسور ماکرو ۲ مگاپیکسلی برخوردار خواهد شد. برای ثبت تصاویر سلفی، کاربران دوربین ۱۶ مگاپیکسلی را در اختیار خواهند داشت. منبع تغذیه دستگاه نیز باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی خواهد بود. با توجه به قرارگیری ریلمی ۱۲ پلاس در گواهی TENAA، امکان دارد که این گوشی همراه با سری ریلمی ۱۲ پرو در طی ماه جاری میلادی برای بازار چین معرفی شود.



ریلمی احتمالاً به زودی عضو جدید سری ریلمی ۱۲ پرو را رونمایی خواهد کرد که به تازگی مشخصات فنی آن در گواهی TENAA ثبت شده است. برند ریلمی اخیراً از سری ریلمی ۱۲ پرو برای بازار هند رونمایی کرد که شامل دو مدل به نام‌های ریلمی ۱۲ پرو و ریلمی ۱۲ پرو پلاس می‌شود. این برند همچنین در حال آماده‌سازی برای معرفی دو عضو جدید سری گوشی‌های خود است که ریلمی ۱۲ و ریلمی ۱۲ پلاس نام دارند. حالا بر اساس جدیدترین گزارش منتشر شده، به تازگی مدل پلاس سری رد یک گواهی ثبت شده و لیست مشخصات فنی کامل آن فاش شده است. ریلمی ۱۲ پلاس امروز با شناسه مدل RMX۳۶۶ در گواهی چینی TENAA قرار گرفت. این شناسه مدل قبلاً نیز در گواهی‌های مختلفی مانند

« آگهی مناقصه عمومی » نوبت اول



شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان

- نام دستگاه مناقصه گذار : شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان
- نوع مناقصه : یک مرحله ای با ارزیابی ساده
- موضوع مناقصه : خرید منصوبات و تجهیزات خط انتقال و ایستگاه پمپاژ چابهار
- دستگاه نظارت : معاونت بهره برداری و توسعه آب .
- مدت زمان تحویل : حداکثر زمان تحویل تجهیزات ۶۰ روز پس از تاریخ ابلاغ قرارداد و در شهر چابهار میباشد.
- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۲۵ (دو میلیارد و پانصد میلیون) ریال می باشد.

*نوع تضمین : مطابق تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار براساس آئین نامه تضمین برای معاملات دولتی مصوب ۱۴۰۲/۰۹/۲۲ می باشد

(۷) تاریخ و مهلت تهیه و تحویل اسناد مناقصه :

مهلت تهیه اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۵ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۱۹ می باشد.

آخرین مهلت بارگذاری اسناد مناقصه ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ می باشد.

تاریخ برگزاری مناقصه ساعت ۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۳۰ می باشد.

تولیدکنندگان و تامین کنندگان دارای مجوز فعالیت میتوانند با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir و با پرداخت مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰ (دومیلیون) ریال اسناد مناقصه را دریافت و با توجه به مندرجات اسناد مناقصه مدارک لازم شامل پاکات (الف)، (ب) و (ج) تهیه و بصورت فایل‌های pdf در سامانه فوق بارگذاری نمایند.

آدرس وب سایت : www.abfasb.ir

نوبت اول : ۱۴۰۲/۱۱/۱۶ نوبت دوم : ۱۴۰۲/۱۱/۱۶

دفتر حقوقی و قراردادها

شرکت آب و فاضلاب استان سیستان و بلوچستان