

عکس نوشت



عکس: محمد عطایی / ایرنا

احیای تدریجی دریاچه ارومیه

سبک زندگی

توصیه‌های تغذیه‌ای برای ماه رمضان

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان و متخصص طب سنتی، با تأکید بر اهمیت انتخاب صحیح وعده‌های سحر و افطار در ماه رمضان، گفت: روزه‌داران با مصرف سحری کامل و پرانرژی و افطار سبک و متعادل، از ضعف، بی‌حالی و سوءهاضمه در طول روز جلوگیری کنند. به گزارش خبرنگاران، دکتر مامک هاشمی درباره وعده سحری در ماه رمضان توضیح داد: سحری باید مانند وعده ناهار کامل و مفید باشد تا فرد ساعات طولانی احساس سیری کند، در این وعده باید از غذاهای زودضم و پرانرژی بهره‌برداری شود و مصرف میوه به دلیل کوتاه‌بودن زمان هضم توصیه نمی‌شود. وی افزود: نوشیدنی‌های آردآور مانند چای زیاد، حتی یک استکان چای پررنگ، می‌تواند باعث ازدیاد ترشح آب بدن و ضعف در ساعات اولیه روز شود، نوشیدنی‌های دانه‌های لعاب‌دار مانند خاکشیر و تخم شربتی، رطوبت بدن را به صورت متوالی آزاد می‌کنند و برای حفظ آب بدن در طول روز مناسب هستند.

ایشان نوشت: این متخصص طب سنتی درباره استفاده از شیرینی در سحری نیز هشدار داد و گفت: مصرف زیاد مواد شیرین می‌تواند باعث افت قند و ضعف در ساعات اولیه روز شود، بنابراین بهتر است از مقدار زیاد شیرینی‌ها پرهیز شود.

هاشمی در خصوص وعده افطار نیز بیان کرد: بهتر است افطار با یک نوشیدنی گرم سبک مانند چای کم‌رنگ، شیر گرم، آب جوش یا شربت سکنجبین آغاز شود و یک شیرینی طبیعی مانند خرما، عسل یا مویز مصرف شود. سوپ‌های سبک نیز گزینه مناسبی برای شروع افطار هستند.

وی اضافه کرد: در روزهایی که فاصله بین افطار تا خواب طولانی است، می‌توان یک وعده شام سبک اضافه کرد، اما بهتر است افطار سنگین نباشد، مصرف هم‌زمان غذاهای دیر هضم مانند آش رشته، حلیم، شل‌زرد و انواع خورش‌ها می‌تواند باعث سوءهاضمه شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان همچنین به پرهیز از خوراکی‌های غیرضروری و کم‌ارزش تأکید کرد و گفت: در فاصله افطار تا سحر، وعده را با چایس، پفک، تخمه و خوراکی‌های غیرضروری پر نکند و به جای آن از غذاهای اصلی و باارزش غذایی استفاده کند. هاشمی در ادامه به تغذیه مناسب با فصل زمستان اشاره کرد: در زمستان که هوا سرد و تر است، باید از میوه‌های سرد مانند خیار، کیوی و نارنگی پرهیز شود و مصرف این میوه‌ها هفته‌ای یک تا دو بار محدود شود، سیب میوه‌ای معتدل است و می‌توان روزانه از آن استفاده کرد.

وی افزود: افرادی که مزاج سرد دارند یا دچار بیماری‌های سرد معده هستند، حتی مصرف محدود میوه‌های سرد هم ممکن است برایشان مضر باشد.

این متخصص طب سنتی درباره گرایش مردم به غذاهای شیرین و گرم در ماه رمضان هشدار داد و تأکید کرد که مصرف روزانه حلوا، باقلا، آجیل و مغزیجات، خرما و عسل توسط افراد با مزاج گرم و خشک، به ویژه جوانان و نوجوانان، می‌تواند باعث عوارضی مانند افت دهان، گرفتگی صدا، جوش، کهیر و خارش شود، همچنین اگر افطار خود را با خرما آغاز کردید، از مصرف زیاد عسل یا ارده‌شیره در همان وعده پرهیز کنید.

بر اساس گزارش وب‌د، وی در پایان توصیه کرد: در ماه رمضان از مصرف ماست، سالاد شور، ترشی، دوغ و نوشابه همراه غذا پرهیز شود و وعده‌های اصلی را با ارزش غذایی بالا انتخاب کنید، در وعده سحری بهتر است از کربوهیدرات‌ها و چربی‌های مناسب مانند پلو و خورش استفاده شود.

ویدئو

«نان و شراب» چاپ هفدهمی شد

ترجمه رمان «نان و شراب» اینیاتسیو سیلونه توسط انتشارات امیرکبیر به چاپ هفدهم رسید. به گزارش خبرنگار ایرنا، رمان «نان و شراب» نوشته اینیاتسیو سیلونه با ترجمه محمد قاضی به تازگی توسط انتشارات امیرکبیر به چاپ هفدهم رسیده است. اینیاتسیو سیلونه نویسنده ایتالیایی این کتاب، متولد سال ۱۹۱۵ و درگذشته به سال ۱۹۷۸ است. بیشتر آثار او در مضمون فاشیسم و تصویرگر ایتالیای جنگ جهانی دوم هستند. البته بعدها پس از مرگ نویسنده اسنادی منتشر شد که مشخص می‌کرد او با پلیس فاشیستی برای دستگیری کمونیست‌های ایتالیا همکاری داشته اما نوشته‌ها و داستان هایش، سراسر انتقاد به فاشیسم و بدگویی از جامعه فاشیستی هستند. «نان و شراب» سال ۱۹۳۷ منتشر شد و مبنای نظری فاشیسم، سوسیالیسم و مسیحیت در آن به تصویر کشیده می‌شوند. سیلونه در این رمان نشان می‌دهد هر سه ایدئولوژی مورد اشاره در پی پیاده‌سازی و تحمیل خود بر جامعه ایتالیا هستند. در مرکز داستان هم مردی قرار دارد که آینده دار خود نویسنده است و با سرشت پاک و خوب خود، در پی خیر و صلاح مردمی است که در جامعه‌ای جنگزده و آشوب زده زندگی می‌کنند. چاپ هفدهم این کتاب با ۴۶۸ صفحه، شمارگان هزار نسخه و قیمت ۸۹ هزار تومان عرضه شده است.

نوبت دوم

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (فشرده) به شماره ۲۰۰۴۰۰۱۰۳۲۰۰۰۰۴۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۶



شرکت آب و فاضلاب شیراز

شرکت آب و فاضلاب شیراز در نظر دارد مناقصه عمومی هم‌زمان با ارزیابی کیفی (فشرده)، عملیات لوله گذاری خط انتقال آب روستای قندلیک به مقدار ۱۰/۵ کیلومتر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۰ می‌باشد. موضوع: عملیات لوله گذاری خط انتقال آب روستای قندلیک به مقدار ۱۰/۵ کیلومتر

- ۱- محل اجرا: محدوده تحت پوشش آفا شیراز (دهستان کفتک و روستای قندلیک)
 - ۲- مدت اجرا: ۱۲ (دوازده) ماه شمسی.
 - ۳- محل اخذ اسناد مناقصه و عودت مدارک و مستندات تکمیل شده: سامانه ستاد(سامانه تدارکات الکترونیکی دولت)
 - ۴- برآورد اولیه: ۶۶،۱۴۰،۳۲۰،۵۶۶ ریال
 - ۵- تاریخ شروع فروش اسناد مناقصه: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد
 - ۶- تاریخ نهایی فروش اسناد مناقصه: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد
 - ۷- تاریخ بازگشایی پاکت‌ها: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد
 - ۸- تاریخ بازگشایی پاکت‌ها: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد
 - ۹- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌های الف: آدرس شیراز- بلوار آیتا... رانی - نیش کوچه ۱۷ - تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۸۱۱۵۶-۸ (دبیرخانه شرکت)
 - ۱۰- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۲۴۰۲ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
 - اطلاعات تماس دفتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پروفایل تأمین کننده/مناقصه گر" موجود است.
 - ۱۱- به مدارکی که فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و مدارکی که بعد از انقضای مدت مقرر در این آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
 - ۱۲- مناقصه به صورت یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی (فشرده) برگزار و اعتبار آن از محل اعتبار عمرانی می‌باشد.
 - ۱۳- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۳،۳۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (سه میلیارد و سیصد و ده میلیون ریال) می‌باشد که می‌بایستی بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد به حساب شماره ۰۱۰۵۶۹۹۰۲۲۰۰۴ بانک ملی مرکزی بنام شرکت آب و فاضلاب شیراز مطابق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱/۱۲۴۴۰۲/ت/۰۵۶۹۹-هـ مورخ ۹۴/۹/۲۲ و شرایط ذکر شده در سامانه ستاد ارائه گردد.
 - ۱۴- اعتبار پیشنهادها: سه ماه و قابل تمدید به مدت سه ماه دیگر
 - ۱۵- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد درج شده است.
 - ۱۶- این آگهی در سامانه ستاد منتشر می‌شود.
 - ۱۷- قیمت اسناد: ۲۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (واریز وجه اسناد از طریق سامانه ستاد)
- *وب سایت جهت اطلاعات بیشتر آگهی مناقصه www.setadiran.ir ، www.abfa-shiraz.ir ، www.nww.ir ، www.esfahansteel.ir می‌باشد. شرکتها و پیمانکارانی که دارای رتبه‌بندی سازمان برنامه و بودجه کشور در پایه ۵ یا بالاتر رشته آب و مایل به شرکت در مناقصه میباشند می‌توانند با اعلام آمادگی کتبی نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

شرکت آب و فاضلاب شیراز

((آگهی فراخوان))

شرکت ذوب آهن اصفهان

نوبت اول



ردیف	نوع فراخوان	شماره	موضوع	مهلت ارائه پیشنهاد	زمان بازگشایی پاکت
۱	مناقصه	۹۴۰۴۷۱	خرید ۱۷ ردیف فلنج	۱۴۰۴/۱۲/۱۶	۱۴۰۴/۱۲/۱۷
۲	مناقصه	۲-۹۲۰۱۳۵	دوازده ردیف ورق و طناب نسوز	۱۴۰۴/۱۲/۱۹	۱۴۰۴/۱۲/۲۴
۳	مناقصه	۲-۹۳۲۹۷۴	کمپرسور لوکوموتیو	۱۴۰۴/۱۲/۱۷	۱۴۰۴/۱۲/۱۸
۴	مناقصه	۸۶۱۹۸۴	۲۴ ردیف والو	۱۴۰۴/۱۲/۱۷	۱۴۰۴/۱۲/۱۸
۵	استعلام	۹۵۲۱۵۷	خرید ۲۰۰۰ تن فلورین	۱۴۰۴/۱۲/۱۶	۱۴۰۴/۱۲/۱۷

ضمناً لیست استعلام‌های مربوط به خریدهای متوسط (بدون برگزاری مناقصه) در سایت شرکت به آدرس ذیل درج میگردد. سایر موارد:

- ۱- زمان دریافت اسناد: از تاریخ نشر آگهی نوبت اول تا پایان ساعت اداری مهلت دریافت اسناد (مندرج در جدول)
- ۲- جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر به آدرس www.esfahansteel.ir مراجعه فرمایید.
- پرداخت هزینه انتشار آگهی بر عهده پیمانکار برنده فراخوان می‌باشد.

نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۰
نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۶

روابط عمومی ذوب آهن اصفهان

نوبت اول

تجدید آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای ۱۴۰۴/۰۹



- ۱- نام و نشانی شرکت مناقصه گذار: شرکت مخابرات ایران-منطقه کهگیلویه وبویر احمد به نشانی یاسوج- خیابان گلستان ۱۳-مخابرات منطقه کهگیلویه وبویر احمد- اداره تدارکات ۳۳۲۲۷۱۰۰-۳۳۲۲۳۰۹۸۰-۰۷۴
- ۲- موضوع مناقصه: واگذاری امور نگهداری شبکه ثابت محور(بویراحمد، دنا و توابع) منطقه کهگیلویه و بویراحمد با مترال طبق طرح قرارداد و اسناد پیوست به مدت یک سال.
- ۳- دستگاه نظارت: مدیریت شبکه استان تلفن ۳۳۲۲۰۹۳۴-۳۳۲۲۵۰۶۰-۰۷۴
- ۴- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ضمانت نامه معتبر بانکی و یا چک تضمینی در وجه شرکت مخابرات ایران-منطقه کهگیلویه وبویر احمد یا فرمت جدید تهیه واصل آن را در پاکت الف قرار دهند(چکهایی از قبیل عادی، مسافرتی، بین بانکی، در گردش، چک پول و... قابل قبول نمی باشد)
- ۵- قیمت اسناد مزایده و شماره حساب: مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۰۲۵۷۴۰۰۰۰۰۵ بانک صادرات شعبه یاسوج کد ۱۵۳۴ به نام شرکت مخابرات ایران-منطقه کهگیلویه وبویر احمد واریز نمایند و تصویر فیش را به فاکس شماره ۰۷۴-۳۳۲۲۳۱۱۹ ارسال واصل فیش را در پاکت الف قرار دهند. (قابل ذکر است مبلغ خرید اسناد مسترد نخواهد شد)

- ۶- محل، زمان و مهلت فروش اسناد: جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۸ لغایت ۱۴۰۴/۱۲/۱۰ از طریق روزنامه های کثیرالانتشار و سایت www.kb.tci.ir و www.tci.ir. یا مراجعه حضوری به آدرس یاسوج- خیابان گلستان ۱۳ اداره تدارکات
- ۷- محل، زمان و مهلت تحویل اسناد: از تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۰ لغایت ۱۴۰۴/۱۲/۱۹ تا پایان وقت اداری به دبیرخانه مخابرات منطقه کهگیلویه وبویر احمد واقع در یاسوج- خیابان گلستان ۱۳ ویا ارسال از طریق پست پیشتاز در موعد مقرر.

- ۸- تاریخ بازگشایی پاکت: پاکات الف و ب روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ و پاکت (ج) روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۴ در محل یاسوج- خیابان گلستان ۱۳- مخابرات منطقه کهگیلویه وبویر احمد سالن کنفرانس می باشد. حضور متقاضیان در جلسه بازگشایی پاکت بلامانع است.
- ۹- هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.
- ۱۰- به پیشنهادهای فاقد امضاء مشروط، مخدوش، فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده کمتر از میزان مقرر و چک شخصی و نظایر آن و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر واصل مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد و قیمت های پیشنهادی تا مرحله انعقاد قرارداد با برنده و قیمت پیشنهادی برنده تا پایان مدت قرارداد اعتبار خواهند داشت. ضمناً مدت قرارداد یکساله می باشد.
- ۱۱- مخابرات منطقه کهگیلویه و بویر احمد در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهادات مختار است.
- ۱۲- داشتن تاییدیه مرتبط با موضوع کار از سوی سازمان های مربوطه از جمله گواهی ایمنی کارو... ارسال گردد
- ۱۳- سایر اطلاعات، جزئیات و شرایط پیوست اسناد مناقصه می باشد.

مخابرات منطقه کهگیلویه وبویر احمد