چربی شکمی که به مشکلی شایع تبدیل شده است، نه تنها زیبایی را تحت تاثیر قرار می دهد، بلکه خطر فشار خون بالا، دیابت و بیماری کبد چرب را افزایش می دهد. افراد بسیاری برای سوزاندن چربی های شکم به رژیم های غذایی چربی سوز روی می آورند، اما این کار به تنهایی موثر نیست. بهترین راه برای سوزاندن چربی شکم، انتخاب مناسب مواد غذایی و ورزش منظم است.

۷ دلیل که سرماخوردگی شما درمان نمی شود

مترجم، علیرضا- سرماخوردگی در برخی از افراد برای تمام طول عمر باقی می‌ماند! سرماخوردگی گاه درد و ناراحتی زیادی برای بیمار ایجاد می کند و مانع انجام دادن کارهای معمولی و روزانه می شود. سرماخوردگی و آنفلوآنزا در پی عفونت باکتریایی یا ویروسی رخ می دهد که از طریق هوا، آب، غذا و ... پخش می‌شود. ضعف سیستم ایمنی، فرد را بیشتر مستعد ابتلا به آنفلوآنزای ویروسی و سرماخوردگی می کند. به نقل از هلث نیوز، برخی از علایم شایع آنفلوآنزا شامل تب، سردرد، سرفه، خستگی، گلودرد، اسهال و استفراغ است. در ادامه مطلب به ۷ دلیل درمان نشدن سرماخوردگی اشاره می شود.

استرس

استرس، هورمونی به نام کورتیزول در بدن آزاد می کند. این هورمون سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند و در نتیجه روند بهبود سرماخوردگی کندتر می شود.

سیگار کشیدن:

سیگار کشیدن تراکم مخاط را در بینی بدتر می کند. در نتیجه سرماخوردگی دیرتر درمان می‌شود.

اسپری ضد احتقان:

استفاده بیش‌از‌حد از اسپری ضد احتقان التهاب دستگاه تنفسی را تشدید می کند و در نتیجه دوره بیماری طولانی‌تر می‌شود.

ورزش بیش‌از‌حد:

شکی نیست ورزش برای سلامت بدن مفید است؛ اما افراط در آن به‌ویژه هنگامی که سرما خورده اید می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تحت تاثیر قرار دهد و روند بهبودی طولانی‌تر شود.

حساسیت:

حساسیت به غبار، موی حیوانات، گرده و ... حفره‌های بینی را ملتهب و روند درمان سرماخوردگی را کندتر می کند.

سینوزیت

اگر دچار سینوزیت هستید، با توجه به عفونت و التهابی که در حفره بینی به وجود می‌آید، ممکن است علایم سرماخوردگی بهبود پیدا نکند، مگر اینکه سینوزیت درمان شود.

پنومونی:

اگر به ذات‌الریه مبتلا هستید، دستگاه تنفسی تان مستعد ابتلا به عفونت می‌شود و احتمالاً سرماخوردگی تان به سرعت بهبود نخواهد یافت.

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای

نوبت اول

شهرداری احمد آباد مستوفی

شهرداری احمد آباد مستوفی در نظر دارد براساس ماده ۵ آئین نامه مالی شهرداری ها و آئین نامه قانون برگزاری مناقصات به شماره ۱۳۰۸۹۰ مورخ ۸۳/۱۱/۱۷ نسبت به برگزاری مناقصه با مشخصات ذیل اقدام نماید.

ردیف	عنوان	برآورد(ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	پروژه جدولگذاری، زیرسازی و آسفالت مکانیزه خیابان چمران، خیابان حد فاصل میدان پارسا و افسران و شهید خورشیدی	۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰

از کلیه شرکتهای پیمانکاری با رتبه ۵ راه و باند از معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی که دارای امکانات لازم و اجرائی و نیز ظرفیت خالی ارجاع کار می باشند دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد و مدارک مناقصه و ارائه پیشنهاد ظرف مدت ۱۰ روز پس از درج آگهی نوبت دوم با در دست داشتن معرفی نامه شرکت و کارت شناسایی به نشانی احمدآباد مستوفی، نبش تقاطع بلوار شهید ابوالقاسم و خیابان ولیعصر (عج)، پ۸۰، ساختمان مرکزی شهرداری، امور قراردادها مراجعه نمایند. تلفن تماس:۵-۵۶۷۱۸۲۹۰ داخلی۲۱۵

توضیحات:۱-شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد. ۲-هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.۳-برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قراداد نشوند به ترتیب سپرده آنها ضبط خواهد شد. ۴- هزینه خرید اسناد مناقصه مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال می باشد. ۵- سپرده شرکت در مناقصه صرفا به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر و یا چک تضمینی در وجه شهرداری و یا واریز به حساب سپرده شهرداری مورد قبول می باشد. ۶- سایر موارد در اسناد مناقصه قید گردیده است.

۹۵۳۳۸۰۷۸/ت

عباس نعمت زاده- شهردار احمد آباد مستوفی

تاریخ انتشار نوبت اول ۹۵/۱۱/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم ۹۵/۱۲/۲

۸۶۵

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

اجرائیه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

آگهی حصر وراثت

[illegible]

آگهی حصر وراثت

[illegible]

دادنامه

[illegible]

آگهی حصر وراثت

[illegible]

آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضمائم

[illegible]

مطالبه وجه

[illegible]

حصر وراثت

[illegible]

حصر وراثت

[illegible]

دادنامه

[illegible]

آگهی حصر وراثت

[illegible]

آگهی حصر وراثت

[illegible]