مصرف روغن ماهی که غنی از اسیدهای چرب اُمگا۳ است، برای بیماران مبتلا به بیماری های التهابی نظیر آسم مفید است. به گزارش مهر، یافته های محققان دانشگاه نشان می دهد محصولات حاوی اسیدچرب اُمگا۳ به کاهش تولید IgG منجر می شود؛ IgG آنتی بادی است که موجب بروز واکنش های حساسیت زا و علایم آسم در افراد مبتلا به نمونه های خفیف آسم می شود. اسیدهای چرب امگا۳ بعد از هضم به واسطه های خاصی تبدیل می شود که بدون توقف عملکرد سیستم ایمنی، التهاب را متوقف می کند.

آب شب مانده نخورید!

مترجم: علیرضا– همه ما آب از شب گذشته را که روی میز، کنار تخت و میز آشپزخانه قرار داشته است، نوشیده ایم؛ حتی آب بطری را که در ماشین مانده؛ اما آیا نوشیدن این آب برای بدن مضر نیست؟

به گفته متخصصان و به نقل از سایت ام اس ان بدن در طول شب دچار کمبود آب می شود و بیشتر افراد با احساس تشنگی از خواب بیدار می شوند، این موضوع غیر معمول نیست. اما این که آیا می توان آب شب مانده را مصرف کرد یا نه، جای بحث دارد. به احتمال زیاد می دانید که آب بدون سرپوش را نباید نوشید زیرا بهداشتی نیست. گردوغبار، مواد زائد و حتی پشه ممکن است هنگام شب در آب لیوان بیفتد.

حتی پارچ دربسته یا شیشه آب می‌تواند ایجاد مشکل کند به این دلیل که پوست ما آلوده به عرق، گردوغبار، سلول های پوست و ترشحات بینی است و زمانی که دهانمان را روی بطری می گذاریم این آلودگی وارد آب می‌شود.

بزاق دهان نیز حامل باکتری است که باعث آلودگی آب می شود و با دوباره نوشیدن آب باکتری وارد بدن می‌شود. به گفته متخصصان مراقبت‌های پزشکی، هنگامی که دهانتان را به بطری آب می زنید سعی کنید آن را در یک نوبت بنوشید و بطری یک بار مصرف را دوباره آب نکنید.

افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مانند بیماران پیوندی، آن‌هایی که تحت شیمی‌درمانی قرار دارند و یا افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی یا ایدز نباید در معرض آب آلوده قرار گیرند. این را هم بدانید که فرقی ندارد آب معدنی باشد یا از شیر آب. زیرا متخصصان بر این باورند که ۲۵ درصد آب معدنی، آب لوله کشی است.

آب مانده در ماشین

آب باقی‌مانده در آفتاب گرم مکان مناسبی برای پرورش باکتری‌هاست به خصوص که از آن استفاده شده باشد. با قرار دادن بطری آب در زیر صندلی ممکن است گرما کاهش یابد، اما باکتری رشد خواهد کرد.

برخی از انواع بطری‌های پلاستیکی حاوی BPA یا مواد شیمیایی مشابه است که می‌تواند در آب نشت کند، به ویژه اگر در معرض نور آفتاب قرار گیرد. تحقیقات نشان می‌دهد که BPA می‌تواند با مشکلات مغزی و رفتاری ارتباط داشته باشد. اگرچه FDA اعلام کرده است که سطح انتقال BPA در حد امن است. استفاده از یک بطری بدون BPA می‌تواند از بروز بیماری مربوط به مغز پیشگیری کند، اما از رشد باکتری جلوگیری نمی کند، به‌خصوص اگر از یک بطری فلزی، استفاده می کنید.

البته، مصرف آب کافی برای سلامت بدن خوب است، بنابراین لازم است متوجه نشانه‌های کم‌آبی بدن باشیم. بنابراین توصیه می‌شود ، دهان را به لبه بطری نزنید یا بدون ایجاد تماس دهانی آب بخورید یا این که به میزانی که تشنه هستید آب بریزید تا ته لیوان آبی باقی نماند.

چگونه تری گلیسیرید خون را کاهش دهیم؟

کافه سلامت

تری گلیسیرید نقش مهمی در سلامت دارد اما سطح بالای آن در بدن می تواند باعث بیماری قلبی شود که از علل مهم مرگ و میر است؛ بر این اساس، انجام اقدامات ضروری برای پایین آوردن میزان آن و کاهش دیگر عوامل خطر، می تواند احتمال بیماری قلبی را کاهش دهد.

مقدار طبیعی که برای سطح تری گلیسیرید در نظر گرفته می شود کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر است، سطوح در معرض خطر بین ۱۵۰ تا ۱۹۹ میلی گرم در دسی لیتر و ۲۰۰ تا ۴۹۹ میلی گرم در دسی لیتر سطوح بالاتر تری گلیسیرید است.

همچنین هر نقطه ای بالاتر از ۵۰۰ میلی گرم در دسی لیتر سطحی بسیار بالا به حساب می آید.

راه‌های کاهش سطح تری گلیسیرید

برای کاهش گلیسیرید و رسیدن به میزان مطمئن آن در خون، راه های بسیاری وجود دارد، اما ابتدا باید به علت بالا بودن سطح تری گلیسیرید پی برد.

اگر مصرف کالری بیش از مقداری باشد که بدن می تواند بسوزاند، آن گاه باعث تجمع تری گلیسیرید اضافی در بدن می شود و در نتیجه، یک راه پایین آوردن سطح تری گلیسیرید در خون کاهش میزان کالری مصرفی در هر روز است.

چه خوراکی‌هایی مصرف کنیم

به منظور کاهش سطح تری گلیسیرید، باید مراقب تغذیه خود باشید. رژیم غذایی تان باید غنی از مواد مغذی باشد. مصرف مقدار زیاد میوه، سبزی، غلات کامل، حبوبات، آجیل و دانه ها راه مناسبی برای تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن و کاهش کالری مصرفی است.

شرکت سهامی برق منطقه ای گیلان
در روزهای بلند تابستان از روشنایی طبیعی استفاده کنیم
نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای به شماره ۹۵۱۱۰۰۶

شرکت برق منطقه ای گیلان در نظر دارد مناقصه تعمیر و نگهداری از ساختمانها و تاسیسات شرکت را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شماره ثبت ستاد ۲۰۰۹۵۱۰۹۷۰۰۰۰۱۷ و از طریق مناقصه عمومی برگزار نماید. کلیه مراحل فرآیند مناقصه از دریافت اسناد مناقصه و ارائه پیشنهاد مناقصه گران و گشایش پاکت ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی درسامانه، مراحل ثبت نام در سامانه و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. به پیشنهادهای واصله خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و همچنین به پیشنهادهایی که بعد از انقضاء مدت مقرر واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد. سایر اطلاعات مورد نیاز به شرح ذیل اعلام می شود:

۱- نام و نشانی مناقصه گزار: شرکت برق منطقه ای گیلان به نشانی رشت- خیابان امام خمینی- چهارراه قدس –امور تدارکات و قراردادها- تلفن ۶-۰۱۳۳۳۳۲۵۰۰۱

۲- موضوع مناقصه: تعمیر و نگهداری از ساختمانها و تاسیسات شرکت

۳- زمان، مهلت، مبلغ و محل دریافت اسناد: متقاضیان میتوانند از تاریخ درج آگهی تا ساعت ۱۵ روز پنجشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۰۵ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و با پرداخت مبلغ ۵۰۰۰۰۰ ریال از طریق درگاه پرداخت اینترنتی در وجه حساب سیبا به شماره ۲۱۷۵۰۹۴۴۰۲۰۰۳ به نام برق منطقه ای گیلان، برای خرید اسناد مناقصه فوق اقدام نمایند.

۴- شرایط پیمانکار: داشتن گواهینامه صلاحیت از وزارت کار و امور اجتماعی (رسته تعمیر و نگهداری) –داشتن توان کافی و نیروی کار لازم و کار آمد –داشتن سابقه کار مفید و مرتبط با موضوع مناقصه.

۵- مدت انجام کار: ۱۲ ماه هجری شمسی

۶- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۳۷۵۰۰۰۰۰۰ سیصد و هفتاد و پنج میلیون ریال به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر و یا واریز وجه به حساب سیبا به شماره ۲۱۷۵۰۹۴۴۰۵۰۰۸ به نام برق منطقه ای گیلان می باشد.

۷- مهلت ارسال پیشنهادها: تا ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۱۶ می باشد.

۸- تاریخ گشایش پیشنهادها: ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۱۶ در دفتر امور قراردادها و تدارکات می باشد. ضمناً هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

تذکر مهم: پیشنهاد دهندگان می بایستی ضمن بارگذاری کلیه مدارک پاکتهای(الف، ب و ج) در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت در مهلت مقرر، نسبت به ارسال اصل مدارک مطابق شرایط درج شده در اسناد مناقصه، در پاکت لاک و مهرشده تا ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۱۶ به دبیرخانه برق منطقه ای گیلان اقدام نمایند.

۹- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج شده است.

۱۰- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: تلفن مرکز راهبری و پشتیبانی ۲۷۳۱۳۱۳۱-۰۲۱ و تلفن دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸-۰۲۱ می باشد.

دفتر روابط عمومی شرکت سهامی برق منطقه ای گیلان
۹۵۳۴۴۲۳۴/ت

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

برابر رای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۲۴۰۰۹۰۰۲۷۱۱ - ۹۵/۷/۱۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بندرگناوه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حسین حقیقی فرزند غلامحسین صادره از گناوه را در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۲۸/۵۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۹۱۷ واقع در اسلامرانه گناوه 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 بمدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نماید بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد
تاریخ انتشار نوبت اول ۹۵/۱۲/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم ۹۵/۱۲/۱۶
[illegible]

آگهی ابلاغ دادخواست و ضمائم و وقت رسیدگی ۱۱۰/۸

[illegible]

آگهی ابلاغ رای قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی

[illegible]

آگهی ابلاغ تعیین داور

[illegible]

دادنامه

[illegible]