

۱۲ خطر زیاد نشستن برای سلامتی



نشستن در طول روز، احتمال وقوع دیابت در بدن هم قوت می گیرد.
احتمال ابتلا به DVT : نشستن زیاد سبب شکل گیری لخته های خون در پاها می شود. اگر لخته خون به سمت شش ها برود، اتفاقات خوشایندی در انتظار تان نخواهد بود.
چاقی در کمین است: اگر در طول روز ساعت هایی طولانی را صرف نشستن می کنید باید بدانید که چاقی مغرط در کمین شماست.
اضطراب در وجودتان شعله ور خواهد شد: نشستن پای لپ تاپ و رایانه به مدت طولانی سبب بروز اضطراب می شود.

کمر درد خواهید گرفت: زیاد نشستن روی ماهیچه های گردن، نخاع و کمر آثار بدی می گذارد. اگر به درستی نشینید و حالت خم و افتاده داشته باشید، اوضاع بدتر هم می شود.
ایجاد رگ های واریسی روی پاها: با زیاد نشستن، خون در پاها اسیر و گرفتار می شود. در اثر فشار به رگ ها، آن ها متورم، پیچیده و برآمده خواهد شد. پزشکان به چنین وضعیتی، واریس می گویند.
ابتلا به پوکی استخوان: افراد مسنی که تحرک کمی در طول روز دارند، بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به پوکی استخوان و ضعف در این ناحیه هستند.

زیاد نشستن یکی از بدترین خیانت هایی است که می توانیم در حق بدن انجام دهیم. به گزارش «چطور»، شاید باورتان نشود که زیاد نشستن چقدر برای سلامتی و بدن ضرر دارد. **قلب آسیب می بیند**: زیاد نشستن و نداشتن تحرک کافی در طول روز، احتمال بروز بیماری های قلبی را افزایش می دهد.
عمر کوتاه می شود: اگر در طول روز به مدت طولانی در حالت نشسته قرار داشته باشید، باید امید دیدن نوه ها و نتیجه ها را کنار بگذارید. حتی ورزش کردن هم نمی تواند مانع از اثرات منفی نشستن بر طول عمر افراد شود.

احتمال زوال عقل، افزایش پیدایمی کند: مغز فردی که زیاد می نشیند، شبیه مغز افرادی است که به زوال عقل مبتلا هستند.
زیاد نشستن فقط با تیرهای تیز خود، مغز را نشانه نمی گیرد؛ بلکه سبب بیماری های قلبی، سکته مغزی، انواع دیابت، فشارخون و کلسترول بالا هم می شود.
آثار مثبت ورزش را از بین می برد: با ورزش کردن هم نمی توانید به جنگ مضرات نشستن زیاد بروید، حتی اگر در هفته هفت ساعت هم ورزش کنید.

احتمال دچار شدن به دیابت قوت می گیرد: با زیاد

خطر ابتلا به سرطان سینه قرار می گیرند. بنابراین سعی کنید در طول روز تحرک بیشتری داشته باشید. هر نیم ساعت، یک بار از جای خود بلند شوید و حرکات کششی انجام دهید. در محیط اداره یا خانه گشتی بزنید و بخشی از کارتان بارایانه را به صورت ایستاده انجام بدهید.

پوکی استخوان به تدریج سبب می شود تا افراد نتوانند فعالیت های روزانه مانند دستشویی رفتن و حمام کردن را انجام بدهند.
امکان ابتلا به سرطان: زیاد نشستن سبب می شود احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ، ریه و مخاط رحم در بدن تان بیشتر شود. زنان مسن هم با زیاد نشستن بیشتر از دیگران در

همسرانه

زنان بدترین دشمن خودشان



زنان می توانند به بدترین دشمنان خود تبدیل شوند. آن ها همیشه در حال قضاوت کردن خودشان هستند و خود را با ایده آل هایی که رسانه ها می گویند مقایسه می کنند. به گزارش «نی نی سایت»، برای مقابله با این مشکل راهکار هایی ارائه می شود.

درگیر ترازو و اعداد نیاشید: هر چیزی که ممکن است اعتماد به نفس تان را بگیرد، از خود دور کنید. برای مثال اگر هر روز صبح خودتان را وزن می کنید و این کار حس بدی به شما می دهد، دست از این کار بردارید.
واقع گرایی باشید: به جای مقایسه خود با دیگری تلاش کنید تاروی سلامت جسم تان، داشتن اندام متناسب و خوب بودن تمرکز کنید. شادی و زیبایی رادر بیرون جست و جو نکنید و به درون خودتان سر بزنید.

مثبت فکر کنید: سعی کنید روی استعدادهایتان و افرادی که شما را دوست دارند متمرکز شوید. فهرستی از چیزهایی که درباره خودتان دوست دارید تهیه کنید و به انجام آن ها بپردازید.

سلامتکده

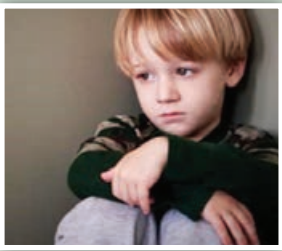
سرفه خروسکی



ببینو ته– سرفه های خروسکی به طور معمول به دلیل التهاب تورم در قسمت پایین راه تنفسی، حلق، نای و حنجره و بین کودکان شش ماهه تا سه سال اتفاق می افتد زیرا این کودکان مسیرهای تنفسی باریک تری دارند.
این مشکل به طور معمول در روز بهتر می شود اما شب ها دوباره برمی گردد. برای درمان این سرفه می توان یک قاشق مرباخوری عسل را در نصف لیوان شیر حل کرد و روزی دوبار آن را به کودک داد. یکی دیگر از راه های مصرف عسل، حل کردن آن در چای و لیموترش است.

کودکانه

افسردگی در کودکان



کودکان از چهار سالگی به بعد به ارزش وجود خود پی می برند و بر اساس آن به برقرار کردن ارتباط با دیگران می پردازند و از آن پس هر گاه در این روابط دچار مشکل شوند و نتوانند ارتباط برقرار کنند دچار افسردگی خواهند شد. به گزارش «اکایران»، افسردگی یک خردسال را از حالت چهره، کمبود انرژی و تحرک، بد خلقی و عبوسی، تنبلی، سستی، خستگی مفرط، بی علاقه گی، بی حوصلگی، یاس و دلمردگی و نیز پرسش هایی را که گاه و بی گاه درباره مرگ می پرسد، می توان به خوبی تشخیص داد.
کودک افسرده در موارد حاد ممکن است تا مرز آسیب رساندن به خود پیش رود، هنگامی که کودک دبستانی به افسردگی دچار می شود در تمرکز حواس و یادگیری دروس او اختلالاتی پدید می آید و در محیط خانه نیز به

گوش کردن و پذیرفتن؛ علاقه نشان نمی دهد.
نشانه های رفتاری مانند بدون دلیل گریه کردن، کناره گیری از دوستان، سریع خشمگین شدن و کاهش انگیزه، نشانه های تخریب گراییه مانند خود را سرنش کردن، احساس بازنده بودن، امیدوار نبودن به آینده و باتکلیفی در کودکان افسرده قابل مشاهده است که با دیدن این علایم باید والدین با پزشک مربوط مشورت کنند.

آبگوشت به آلو

مواد لازم

گوشت آبگوشتی ماهیچه: ۵۰۰ گرم
لوبیا سفید: ۳۰۰ گرم
پیاز متوسط: یک عدد
به متوسط: دو عدد
آلو بخارا: ۳۰۰ گرم
نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
دارچین: یک قاشق چای خوری سرخالی

طرز تهیه

به گزارش «اکایران»، لوبیا را به مدت هشت ساعت خیس و طی این مدت چند بار آب آن را عوض کنید تا خاصیت نفاخی آن از

چی بپزم؟



بین برود. به با را با پوست به چهار قسمت تقسیم و دانه های آن را نیز خارج کنید. آلوها را نیز به مدت چند ساعت در کاسه ای فلزی محتوی آب خیس کنید و سپس روی اجاق گاز حرارت دهید تا بپزد.
پس از این که آب اضافی آلوها از بین رفت، هسته های آن ها را از گوشت جدا و به طرف دیگری منتقل و پیاز را نیز به چهار قسمت خرد کنید.

همه مواد شامل پیاز، گوشت، زردچوبه و لوبیا سفید را در قابلمه ای حاوی مقداری آب بریزید و روی اجاق گاز قرار دهید تا بپزد. برای پخت آبگوشت در قابلمه، به سه تا چهار ساعت زمان لازم است. بعد از این که لوبیا و گوشت پخته شد، استخوان ها را از داخل مواد آبگوشت خارج و سپس آلو، دارچین، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت نیم ساعت دیگر بجوشد تا آبگوشت جابفتند.



اداره کل راهداری و حمل ونقل
جاده ای استان خراسان جنوبی

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای بدون ارزیابی کیفی نوبت اول

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی در نظر دارد مناقصه های عمومی به شرح ذیل را قیما بین پیمانکاران واجد شرایط، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید :

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مدت	مبلغ برآورد	فهرست بهاء مورد استفاده	مبلغ ضمانت نامه شرکت در فرآیند ارجاع کار
۹۷/۴۵	اجرای عملیات تامین روشنایی سه راهی ارسک و میدان حضرت ابوالفضل (ع) شهرستان بشرویه	۴ ماه	۳.۷۱۲.۴۲۲.۱۳۹ ریال	فهرست بهاء اینیه فهرست بهاء تاسیسات برقی سال ۱۳۹۷	۱۸۵.۶۲۱.۱۰۷ ریال
۹۷/۴۶	اجرای عملیات تعمیرات اساسی پل های بزرگ محور های شهرستان فردوس – خوسف – خور	۱۰ ماه	۲.۷۸۲.۶۹۲.۶۴۰ ریال	فهرست بهاء راه و پاند فرودگاه سال ۱۳۹۷	۱۳۹.۱۳۴.۶۳۲ ریال

ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار میبایست به یکی از دو روش ذیل اخذ و در سامانه ستاد بارگذاری و به صورت فیزیکی تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد:

الف- ضمانتنامه بانکی معادل مبلغ فوق در وجه اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی

ب- فیش بانکی واریز وجه نقد معادل مبلغ فوق به حساب مندرج در اسناد مناقصه به نام تمرکز ووجه سپرده اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی نزد شعب بانک ملی ایران ، مدت اعتبار ضمانتنامه بانکی باید حداقل سه ماه پس از افتتاح پیشنهاده ها بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند .

شرایط مناقصه گران:

– مناقصه (۹۷/۴۵) : پیمانکاران حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ تجهیزات و تاسیسات برقی و دارای ظرفیت آزاد مجاز به شرکت در مناقصه می باشند .

– مناقصه (۹۷/۴۶) : پیمانکاران حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ راه و ترابری و دارای ظرفیت آزاد مجاز به شرکت در مناقصه می باشند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۹۷/۰۹/۱۲ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : ساعت ۱۰/۰۰ دوشنبه تاریخ ۹۷/۰۹/۱۲ لغایت ساعت ۱۳/۳۰ پنجشنبه تاریخ ۹۷/۰۹/۱۵

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد : ساعت ۱۴/۳۰ روز یکشنبه تاریخ ۹۷/۰۹/۲۵

زمان بازگشایی پاکت مناقصه : ساعت ۰۹/۰۰ روز دوشنبه تاریخ ۹۷/۰۹/۲۶

آدرس و اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها :

آدرس : خراسان جنوبی – بیرجند – خیابان غفاری – نبش غفاری ۲۵ – اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان جنوبی
شماره تماس : ۰۹۷۱۷۸۳۳۱۱۵ – کد پستی: ۳۲۴۴۱۳۳۰۰۵۶

برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت آگهی مناقصه به پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس <http://iets.mporg.ir> رجوع نمایید.

اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:

مرکز راهبری و پشتیبانی سامانه : ۴۱۹۳۴ – ۰۲۱ دفتر ثبت نام مرکزی : ۸۸۹۶۹۷۳۷ – ۰۲۱