

ایستگاه سلامتی

بهترین زمان برای نوشیدن آب

- ۱ **بلافاصله پس از خواب برخاستن:** موجب فعال سازی اندام های داخلی می شود.
- ۲ **پس از فعالیت های ورزشی:** به بازگشت ضربان قلب به حالت طبیعی کمک می کند.
- ۳ **۳۰ دقیقه پیش از وعده غذایی:** به هضم بهتر کمک می کند.
- ۴ **پیش از استحمام:** موجب پایین آمدن فشارخون می شود.
- ۵ **پیش از خواب:** کمبود مایعات در بدن را تنظیم می کند.
- ۶ **هنگام احساس خستگی:** به بازیابی فعالیت های بدن کمک می کند.

سالم بخوریم

سرکه سفید یا قرمز؛

کدام یک توصیه می شود؟

بسیاری از افراد بر این باورند که چون انگورهای رنگ های مختلفی هستند، پس سرکه به دست آمده از آنها هم رنگ دار خواهد بود. اما باید بداندید اغلب سرکه های صنعتی بی رنگ بوده و به سرکه سفید معروف هستند اما برخی تولیدکنندگان برای بهبود طعم و رنگ محصول به آن رنگ کارامل یا شکر سوخته اضافه می کنند که این کار باعث قرمز و خوشمزه تر شدن سرکه می شود. سرکه قرمز در مقایسه با نوع سفید آن شیرین تر است و برای مبتلایان به اضافه وزن و دیابت نباید زیاده از حد و مستمر استفاده شود.



با وعده های غذایی قرار ملاقات تنظیم کنید و به آن متعهد باشید. به عبارت ساده تر تمام وعده های اصلی و میان وعده های خود را بر اساس ساعت مناسب در تقویم یادداشت کرده و مصرف کنید.



قبل از تشنگی آب بنوشید؛ نحوه تشخیص تشنگی بدن با افزایش سن تغییر می کند. همیشه یک بطری آب همراه داشته باشید و زیاد بنوشید.



از میوه ها و سبزیجات تازه و غلات کامل در رژیم غذایی خود غافل نشوید. رژیم غذایی مناسب بسیاری از مشکلات افزایش سن را برطرف می کند.

۳ نکته طلایی در سبک زندگی بالای ۵۰ سال

روزهای پر اضطراب اشتها آور

راهکارهای آزموده شده محققان برای مقابله با پر خوری عصبی

در مواقعی که تحت فشار عصبی و استرس هستید خوردن، مسکنی برای رفع احساساتی مانند کسالت، تنهایی، افسردگی یا اضطراب به نظر می رسد که خود پر خوری و مشکلات ناشی از آن را به دنبال خواهد داشت. شرایط وقتی یفرنج تر می شود که حساسیت بر حفظ وزن خود به عامل اضطراب زای مضاعفی به این چرخه معیوب اضافه شود. به هرحال خوردن در زمان تحمل استرس که هورمون کورتیزول آزاد شده است حداقل به طور موقت موجب احساس بهتر می شود؛ یک متخصص تغذیه در این باره معتقد است که لذت ناشی از خوردن می تواند اثراتی مشابه مصرف دارو در بدن ایجاد کند. عمل «جویدن» با خاصیت مشغول کنندگی خود باعث حواس پرتی از عوامل استرس زا می شود.

با وجود این، چنین راهکاری جهت سرکوب فشارهای عصبی راه حل صحیحی نیست. برای مقابله با اضطراب و فشار عصبی مزمن و مداوم، راه هایی ساده تر و ایمن تر نیز وجود دارد که به مواردی از این دست اشاره می شود:

وعده مفصل، هر سه الی چهار ساعت یکبار وعده های سبک تر مصرف کنید. این شکل از خوردن با کنترل پروتئین بدن، از احساس ولع به خوردن جهت کم کردن بار روانی می کاهد. هدف این راهکار ایجاد حس رضایت و عدم وابستگی به غذا جهت بازیابی روانی است.

تمرین های ذهن آگاهی انجام دهید

بر اساس نتایج مطالعه ای در سال ۲۰۱۷/۳۹۶ انجام تمرین های ذهن آگاهی روزانه، اختلال خوردن عصبی را در افرادی که از سطح بالای استرس دائمی رنج می برند کاهش می دهد. برخی روش های آسان ذهن آگاهی هنگام خوردن غذا شامل این موارد است:

■ خوردن با طمأنینه، بدون عجله و هدفمند

روش تان را با بازیینی کرده و تغییر دهید

هنگامی که اضطراب دارید و مثلا در مسیر خانه نیز هستید سراغ رستوران های فست فودی نروید؛ این ممکن است ساده ترین روش جهت خلاصی از بار روانی به نظر برسد اما بهترین آن نیست.

بسیار مهم است که طرز فکر خود را در رابطه با فرایند حل مسأله تغییر و ذهن خود را طوری پرورش دهید که برای مقابله با اضطراب ها و ناراحتی های عصبی، راهکارهایی غیر از خوردن پیشنهاد دهد. منبع/ health.com



رشد چیم زاده حناچی گروه دانش و سلامت

در رژیم غذایی خود تعادل ایجاد کنید

در راهکار «خوردن برای مقابله با فشار روانی» تمایل افراد به خوراکی های کم کالری مانند هویج و بروکلی نیست؛ بلکه آنها را به مصرف شیرینی ها و چربی ها سوق می دهد که خاصیت «کریخت کنندگی» داشته و درعین حال با افزایش سطح قند خون، باعث ایجاد گرسنگی های کاذب و پی در پی می شود که خودش عامل تداوم و تکرار این چرخه معیوب است. متخصصان تغذیه توصیه می کنند که به جای کوکی های شکلاتی و چیپس ها، رژیم غذایی خود را با سطح متعدادی از پروتئین ها و فیبرها غنی کنید.

در بازه های زمانی منظم بخورید

هرچه زمان بیشتری گرسنه بمانید بیشتر مستعد پر خوری خواهید بود؛ چه دچار اضطراب باشید یا خیر. بنابراین به جای خوردن یکجای یک



آگهی تمدید مناقصات عمومی یک مرحله ای

با ارزیابی کیفی تامین کنندگان

شرکت ایران خودرو خراسان در نظر دارد موارد اشاره شده در جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی در قالب ۳ مناقصه به صورت مجزا، از تامین کنندگان واجد شرایط خریداری نماید.

| ردیف | موضوع مناقصه | شماره مناقصه | سپرده شرکت در مناقصه (ریال) |
|------|--|--------------|-----------------------------|
| ۱ | خرید ۲ دستگاه اسکتر AVISION A3 ۹ و دستگاه چاپگر لیزری آ ج بی به همراه (۴۴۰ عدد) انواع متعلقات چاپگر | ۳۲۲۳ | ۱۱۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۲ | خرید ۱۵۰ دستگاه دوربین مدار بسته ثابت ۲۰۱۲۰ متر کابل شبکه کامپیوتر یونی کام و ۲۵۰ عدد سوکت آ ج جی ۴۵ ک ت ۶ | ۳۲۲۴ | ۶۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۳ | خرید ۴۴ آیتم انواع اقلام یدکی و مصرفی جرتقلیل های کینو | ۳۲۲۵ | ۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰ |

● تقاضیان می توانند جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد مناقصه (یک یا هر سه مناقصه) تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۰ به شرح ذیل اقدام نمایند.
۱- نحوه دریافت اسناد مناقصه: به صورت حضوری از واحد پاز گانی (ایران خودرو خراسان در روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۵ و یا از طریق سایت اینترنتی www.likko.ir و یا تماس با شماره های تلفن (۰۵۱-۲۳۵۶۳۴۰۵) و (۰۹۱-۲۳۵۶۳۴۰۵ داخلی ۴۰۲)
۲- محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه: شرکت ایران خودرو خراسان، کیلومتر ۵۵ جاده مشهد-نیشابور، دبیرخانه کمیسیون معاملات در روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۵ لازم به توضیح است تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب در روز سه شنبه ۱۴۰۱/۰۹/۱۵ ساعت ۱۴ می باشد.
(شرکت ایران خودرو خراسان در رد یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است.) (هزینه درج یک نوبت آگهی روزنامه بر عهده پرنندگان مناقصه است.)

ارتباطات و امور بین الملل



آگهی مناقصه عمومی

گروه صنعتی شهید درخشان در نظر دارد یک دستگاه کمپرسور هوای فشرده ZR250 (مطابق مشخصات فنی اعلامی در اسناد) مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی از تامین کنندگان و فروشندگان واجد شرایط خریداری نماید.

ضمانت نامه بانکی مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه:

ریال ۵,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰

مهلت و محل توزیع اسناد: واجدین شرایط می توانند جهت خرید اسناد با در دست داشتن فیش نقدی به مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال (قابل واریز از طریق دستگاه POS موجود در محل) تا ۷ روز پس از چاپ آگهی به آدرس: کیلومتر ۱۸ اتوبان تهران- ساوه، خروجی دوم صیاشهر گروه شهید درخشان (صیاباتری) واحد قراردادها مراجعه نمایند.

هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

تلفن تماس واحد قراردادها: ۵۶۵۷۴۹۰۰

فاکس: ۵۶۵۷۴۹۰۸ شماره مناقصه: ۳۰۱۰۸۲۶

م الف ۳۲۰۷/۳۲۰۷/۱۴۱۱۹۹۳



معاونت آمادوپشتیبانۀ فراجا

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰۰/۶

۱- معاونت آماد و پشتیبانی فراجا در نظر دارد، تامین اقلام ذیل زیر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

| ردیف | عنوان | ردیف | عنوان |
|------|---------------------------------|------|------------------|
| ۱ | زیر پیراهن سربازی | ۷ | مرغ منجمد داخلی |
| ۲ | شورت سربازی | ۸ | روغن سرخ کردنی |
| ۳ | پلیور استتاری دریابانی | ۹ | ماکارانی |
| ۴ | پارچه لباسکاری استتاری دریابانی | ۱۰ | تجهیزات آشپزخانه |
| ۵ | پارچه اورکتی استتاری دریابانی | ۱۱ | پارچه نظیف |
| ۶ | پارچه اورکتی مشکی | | |

۲- **زمان، مهلت و نشانی محل دریافت اسناد:** تولیدکنندگان و تامین کنندگان مورد تأیید این معاونت که واجد شرایط و دارای مدارک قانونی می باشند، برای دریافت اسناد و مدارک مناقصه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۱ تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۳ به مرکز خرید معاونت آماد و پشتیبانی فراجا واقع در کیلومتر ۱۸ بزرگراه شهید لشکری (جاده مخصوص کرج)، خیابان ۶۳ (ملک)، پلاک ۱۲ مراجعه نمایند.
۳- **مدت اعتبار:** پیشنهادهای ارائه شده حداقل ۳ ماه از تاریخ آخرین روز تسلیم مدارک می باشد.
۴- **نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** به دو صورت ضمانتنامه بانکی معتبر و یا واریز نقدی قابل ارائه می باشد.
۵- **نشانی و زمان تحویل مدارک شرکت در فرآیند ارجاع کار:** مدارک قید شده از اسناد مناقصه به صورت فیزیکی و در پاکت مهرور و درسته حداکثر تا ساعت ۱۶:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۳ به دبیرخانه کمیسیون مناقصه گزار به نشانی بند ۲ تحویل و رسید دریافت شود.
۶- **هزینه چاپ آگهی بر عهده برندگان مناقصه می باشد.**

معاونت آماد و پشتیبانی فراجا



آگهی مزایده عمومی

شرکت هتل بین المللی پارسیان استقلال تحت پوشش شرکت هتل های بین المللی پارسیان با اسناد به مجوز صادره کمیسیون معاملات به شماره ۲۷ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۱ و شماره ۲۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۷ جهت اجاره غرف ۴- ۱۲- ۳۰- ۳۶ هتل در نظر دارد نسبت به برگزاری مزایده به شرح جدول ذیل، برای اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط برای مدت زمان یکساله اقدام نماید.

| ردیف | شرح | مبلغ سپرده به ریال |
|------|---|--------------------|
| ۱ | مزایده عمومی نوبت اول اجاره غرفه شماره ۳۶ با کاربری آزاد ترجیحا واجد شرایط هتل (جنب درب ورودی لابی هتل) | ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۲ | مزایده عمومی نوبت اول اجاره غرفه شماره ۳۰ با کاربری آزاد ترجیحا واجد شرایط هتل | ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۳ | مزایده عمومی نوبت اول اجاره غرفه شماره ۱۲ با کاربری آزاد ترجیحا واجد شرایط هتل | ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۴ | مزایده عمومی نوبت اول اجاره غرفه شماره ۴ با کاربری آزاد ترجیحا واجد شرایط هتل | ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ |

از متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت اخذ فرم شرایط شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۸ تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ از ساعات ۸ الی ۱۴ (به استثنای ایام تعطیل) به امور مالی (واحد قراردادها) شرکت هتل بین المللی پارسیان استقلال به آدرس زیر مراجعه نمایند:
نشانی: تهران، تقاطع بزرگراه شهید چمران و خیابان ولیعصر (عج)، هتل پارسیان استقلال، امور مالی، واحد قراردادها

تلفن: ۲۵-۲۲۶۶۰۱۱۰ داخلی ۳۰۵

● **آخرین مهلت تحویل اسناد شرکت در مزایده:** تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ می باشد.

● **تاریخ بازگشایی پاکات متقاضیان شرکت در مزایده:** در ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۹ می باشد.

● **محل جمع آوری پاکات متقاضیان:** امور مالی- امور قراردادها

● **جهت خرید اسناد مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب ۴۳۰۸۱۸۶۷۸۴۷۹۱ نزد بانک سینا شعبه تجریش به نام هتل بین المللی پارسیان استقلال واریز و رسید ارائه گردد.**

ضمنا متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دانلود اسناد مزایده به سایت www.esteghlalhotel.ir مراجعه فرمایند.

شرکت هتل بین المللی پارسیان استقلال