

از بین رفتن خستگی ها با تغییر رژیم غذایی



معنی نظیر منیزیم احتیاج دارند. استفاح یکی از سبزیجات سرشار از منیزیم است، افرادی که فعالیت های سنگین دارند یا دچار استرس می شوند، به منیزیم بیشتری نیاز دارند. بیشتر خانم ها تنها سه چهارم مقدار مناسب را مصرف می کنند و این کمبود موجب می شود زودتر احساس خستگی کنند.

یکی دیگر از علل خستگی، به ویژه در افرادی که گوشت نمی خورند، کمبود آهن است. اگر چه گوشت دریا منبع اصلی تأمین آهن است اما استفاده دو یا سه وعده از حبوبات مثل لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، عدس و آله می تواند تأمین کننده آهن مورد نیاز بدن افراد بزرگسال باشد. آهن اکسیژن به کمک آهن موجود در گویچه های قرمز خون حمل می شود تا در ماهیچه ها امکان

مصرف جو به علت دارا بودن فسفر بسیار و کربوهیدرات های پیچیده، سبب می شود قند خون به مدت طولانی بالا بماند، یعنی بدن از مواد قندی که به تدریج وارد سیستم گردش خون می شود، بدون وقفه انرژی می گیرد. مصرف لبنیات و ماست کم چربی با بالا بردن مقدار کلسیم دریافتی حالتی مانند گرگرفتنگی، جمع شدن آب براق در دهان، خستگی و حالات تیره و تار دیدن را بهبود می بخشد.

ذرت حاوی مقدار زیادی تانسیم است. این ماده در حفظ حرکات عادی ماهیچه و اعصاب عصبی مؤثر است. تانسیم از جمله موادی است

که به مدت طولانی در بدن ذخیره نمی شود. سطح تانسیم خون در مواقعی مانند ورزش بالا بردن مقدار کلسیم دریافتی حالتی مانند گرگرفتنگی، جمع شدن آب براق در دهان، خستگی و حالات تیره و تار دیدن را بهبود می بخشد.

ذرت حاوی مقدار زیادی تانسیم است. این ماده در حفظ حرکات عادی ماهیچه و اعصاب عصبی مؤثر است. تانسیم از جمله موادی است

منبع: اینترنت
برگردان از: مصومه پیروزبخت

اگر شما هم جزو آن دسته از افراد هستید که هنگام نیمروز احساس خستگی می کنید، با رژیم غذایی صحیح می توانید انرژی خود را افزایش دهید. خوردن یک صبحانه مناسب حتماً بیرونی لازم را برای حرکت و انجام فعالیت های متفاوت در ساعات مصرف بالای انرژی تأمین می کند. یکی از بهترین منابع منبع انرژی زای کربوهیدرات های مرکب (چون نشاسته) هستند، زیرا این کربوهیدرات ها، برعکس چربی ها و پروتئین ها در ماهیچه و کبد به شکل قابل مصرفی (گلیکوژن) ذخیره می شوند. این نوع انرژی هنگام نیاز فوراً در اختیار بدن قرار می گیرد. به علاوه کربوهیدرات های مرکب به تدریج شکسته شده و وارد جریان خون می شوند و قندخون را تنظیم می کنند.

ماهیچه ها برای استفاده از انرژی به مواد

دکوراسیون داخلی

از آنجایی که در همه انسان ها میل به کمال وجود دارد. بنابراین میل به زیبایی که خود جلوه ای از کمال است، این نیز در وجود هر انسانی یافت می شود. ولی باید این امیال را با دانسته های ذاتی و ناخودآگاهی که همراهان است، کامل کرد و محیطی زیبا و دل نشینی را برای خانواده ایجاد نمود. از این هفتنه سه هفته ششمین مقالی در خصوص دکوراسیون داخلی آموزش خواهیم داد.

عدالت جو- جلالیان

دکوراسیون داخلی یعنی رسیدن به زیبایی و هارمونی و ایجاد حس آرامش برای ساکنین هر مکان که شامل: منزل - اداره - فروشگاه - رستوران... می شود هر چند که به کار بردن جزئیات نیاز به اطلاعات دقیق تری دارد که می توان پس از مشورت با طراحان داخلی آنها را به کار برد.

• دکوراسیون خانه

موضوع اصلی ما چیدمان داخلی منازل است که شامل چند بخش فضای ورودی فضای عمومی - فضاهای خصوصی است. چیدمان و استفاده از این فضاها با امکانات موجود و سلیقه شخصی افراد خانواده همراه با اصول زیباشناسی ما را به یک محیط مطلوب و دانشمند می رساند.

• نظارت داشته باشید قبل از انجام هر گونه طراحی برای فضاهای مورد نظرتان نظر ایجاب داشته کنید تا هنگام طراحی از آنها استفاده کنید زیرا همه باید احساس خوشایندی در منزل داشته باشند.

ولی در مورد فضاهای خصوصی فقط از نظر فردی که در آن محیط به سر می برد سوال کرده و آن را مد نظر قرار دهید.

• سوالات اساسی و مهم که در مرحله اول باید پرسید به شرح زیر است:

• ورودی - هال - پذیرایی - اتاق - آشپزخانه - سرویس های بهداشتی چه ابیادی دارند؟ (ارتفاع و مساحت)

• در طول روز از چه نوری برخوردار هستید؟

• مکان های پاشنده در کدام جهت جغرافیایی قرار دارند (شمال، جنوب، غرب و شرق...)

• اندازه در و پنجره ها؟

• رنگ های مورد علاقه تان چیست؟

• کف پوش ها از چه جنسی هستند و چه رنگی دارند.

• آیا می خواهید از سیمان و وسایل موجود استفاده کنیم یا قرار است آنها را تعویض کرده یا کارهای ابتکاری قصد تغییر دادن در آن هستید؟

• هر اتاقی برای چه منظوری استفاده می شود؟

• آشپزخانه بسته است یا باز؟

• چه مقدار بودجه ای را در نظر گرفته اید؟ (که معمولاً باید ۱۰ تا ۱۵ درصد به مبلغ تعیین شده برای هزینه های پیش بینی نشده افزود)

ورودی:

اربابی از قدیم الامام به میهمان نوازی شهره بوده اند، بنابراین ورودی منزل باید حاکی از این صفت پسنیده باشد، می توان با نور حاکم و تزئین فضای فضای ورودی این حال و هوا را به میهمان القا کرد. بهترین جای برای استفاده از اینه در محل ورودی است که باعث آیدمان نور محیط و کنترل آراستگی می شود. استفاده از گل محیطی فرخ بخش در ورودی ایجاد می کند. همچنین استفاده از کمد لباس و جا کفشی در ورودی کاربرد زیادی دارد (ولی به شرط آنکه آن را پوشیده نگه داشت نشانگر آستخگی در محیط نباشد). از رنگ های شاد و روشن مانند زرد - قرمز، هلوئی یا ادغمی از اینها باید برای ورودی استفاده کرد. با پارتنش بندی ورودی می توان فضای عمومی را از دید محیطی برن آیزرمان مانند اهروی بیرونی راه پله ها محفوظ نگه داشت.

ادامه دارد

خوراک لوبیا قرمز تند



این پیش غذا را می توانید با نازک مثل لوانی و یا نانقون به صورت گرم در میهمانی ها و جشن تولدها سرو کنید.



مواد لازم برای ۴ نفر:

۲ حبه سیر
۱ پیک عدد پیاز
۲ عدد فلفل سبز تازه
۲۰ میلی روغن مایع
یک قاشق چایخوری فلفل پودر شده
۷۰ گرم لوبیا قرمز
۷۰ گرم پیاز چدر
یک عدد فلفل دلمه ای تازه قرمز که دانه اش را گرفته اید
نمک و فلفل سیاه به میزان دلخواه

طرز تهیه:

ابتدا سیر و پیاز را پوست گرفته و خوب خرد می کنید. فلفل سبز تازه را نیز پس از جدا کردن دانه هایش خرد کرده و در یک تابه روغن را ریخته و سیر و فلفل و پیاز و پودر فلفل را اضافه کرده و برای ۵ دقیقه تفت می دهید تا پیازها طلایی و نرم شود. سپس کتسور لوبیا قرمز یا لوبیای پخته شده را که آب آن را گرفته اید در غذاساز می ریزیم. در این مرحله به اندازه یک قاشق از لوبیا را جدا نگه می داریم. لوبیا را له کرده و به صورت پوره درمی آورید. این لوبیای له شده را داخل تابه ریخته و با بقیه مواد مخلوط کرده و برای چند دقیقه حرارت می دهید. پیاز چزار را رنده کرده و در حرارت کاملاً پایین کم کم به مخلوط ماهیانه افزوده و هم می زنیم تا پیاز کاملاً در آن حل شود. سپس با افزودن نمک و فلفل پیش غذا را طعم می دهید و بلافاصله آن را در دیس کشیده و روی آن را با برش های نازکی از فلفل و لوبیا قرمز می که جدا گذاشته ایم تزئین می کنیم.

پخش آگهی: ۸۸۷۳۳۸۰۷

الوفاق

مستشفى ایران الدولية

اعطای نمایندگی انحصاری

۰۲۱ - ۲۳۳۳۰۹۵۱
۰۲۱ - ۲۳۳۳۰۶۹۹

آب معنی نظیرما

سبسته تلفنی

نوبت اول

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت فلات قاره ایران

آگهی شناسایی پیمانکار

پروژه پشتیبانی و نگهداشت تجهیزات و خطوط ارتباطی VOICE & DATA مناقصه شماره ۱۷۰/۸۴/۱ ف

شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد انجام خدمات فوق الذکر را طبق شرح کار تحویل شده از طریق مناقصه عمومی و به مدت «۳ سال» به پیمانکار ذیصلاح و واجد شرایط واگذار نماید.

کلیه شرایط و مدارک مورد نیاز در سایت اینترنتی شرکت به نشانی WWW.IOOC.CO.IR موجود می باشد.

روابط عمومی
شرکت نفت فلات قاره ایران

آب نهایت زیبایی است، در مصرف آن صرفه جویی نمایم.

آگهی مناقصه ۸۵/۱

شرکت آب و فاضلاب جنوب غربی استان تهران (سهامی خاص) در نظر دارد نسبت به خرید تصفیات و شیرآلات مورد نیاز واحدی رفع حوادث و انتقالات شبکه آب شهر هلی تابه از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا آن دسته از متقاضیانی که در این زمینه صلاحیت دارند می توانند برای دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا یک هفته بعد از انتشار آگهی به امور بزرگسالی و قراردادهای شرکت واقع در تهران، کیانوش ۲۲ جاده ساوه، شهرک واوان، بلوار امام (ره)، روبروی پاسگاه نیروی انتظامی حوزه ستادی مرکز مراجعه نمایند.

مبلغ برآورد تقریبی: ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (پنجاه میلیون) ریال می باشد.

مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰ (چهارصد و پنجاه میلیون) ریال می باشد.

محل تحویل اجناس: اسلامشهر، جنب دانشگاه آژ آذ اسلیمی، انبار مرکزی شرکت آب و فاضلاب جنوب غربی استان تهران می باشد.

مهلت برای ارائه پیشنهادات و تحویل اسناد مناقصه دو هفته بعد از انتشار آگهی می باشد.

شرکت در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار خواهد بود.

هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

تلفن های تماس: ۰۲۱ ۲۷۶۵۵۰-۳۱ ۲۷۶۵۵-۳۱ ۲۷۶۵۵-۳۱ ۲۷۶۵۵-۳۱
WWW.SWTWS.COM
نشانی سایت اینترنتی:

روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب جنوب غربی استان تهران (سهامی خاص)

سبسته تلفنی

نوبت اول

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت فلات قاره ایران

آگهی مناقصه عمومی

شماره 8400218-FBS

این شرکت در نظر دارد سیستم سونجینگ برج مراقبت پرواز فرودگاه را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. متقاضیان واجد شرایط می توانند ظرف «۱۰ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم برای دریافت اسناد مناقصه به نشانی: تهران، خیابان ولیعصر (عج) نرسیده به تقاطع شهید مدرس، خیابان توریج، شماره ۳۸، طبقه ششم، اتاق ۳-۶-۰ مراجعه و یا به سایت اینترنتی WWW.IOOC-CO-IR و WWW.SHANA.IR مراجعه نمایند.

ضمناً نوبت دوم این آگهی به فاصله یک هفته از تاریخ فوق چاپ می گردد.

روابط عمومی
شرکت نفت فلات قاره ایران

سبسته تلفنی

نوبت اول

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت فلات قاره ایران

آگهی مناقصه عمومی

مناقصه شماره ۸۶/۰۸۲/ع ت

شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد، تا از طریق برگزاری مناقصه عمومی ساخت چهار عدد تجهیزات نگهدارنده قایق های نجات سکوهای دریایی مناطق عملیاتی خارگ و بهرگان در خلیج فارس را با شرایط زیر به یک پیمانکار واجد شرایط و ذیصلاح واگذار نماید:

لذا بدین وسیله از عموم پیمانکارانی که صلاحیت لازم را دارا می باشند دعوت به عمل می آید تا برای کسب اطلاعات به سایت شرکت نفت فلات قاره ایران WWW.IOOC.CO.IR مراجعه نمایند.

روابط عمومی
شرکت نفت فلات قاره ایران