

۱+۵ رفیق

صمیمی استخوان

تا حدود ۳۰ سالگی استخوان های قوی داریم، اما کم کم تراکم استخوان ها کم می شود؛ با رعایت نکات تغذیه ای می توان جلوی پوکی استخوان را گرفت

پزشکی

آشنا شویم تا روند پوکی استخوان را کند کنیم.

۱ شیر؛ رفیق صمیمی

استخوان رفقای زیادی دارد اما در بین آن ها رفاقتش با شیر از همه ضروری تر است. کلسیم موجود در شیر باعث قوی شدن استخوان می شود. در حالی که بدن ما به روزی هزار میلی گرم کلسیم نیاز دارد، هر لیوان حدود ۲۵۰ گرمی شیر در نهایت ۳۰۰ میلی گرم کلسیم دارد که با این اوضاع گرانی شیر، بسیاری از ما متأسفانه همان روزی یک لیوان را هم مصرف نمی کنیم.

۲ ماست و پنیر

هر چند جدا کردن لاکتوز شیر باعث کاهش کلسیم نمی شود اما باز هم ممکن است خیلی ها شیر را حتی بدون

لاکتوز دوست نداشته باشند، برای همین بد نیست ماست و پنیر را هم در برنامه تان بگذارید. بد نیست بدانید یک پیمانه ۲۵۰ گرمی ماست حدود ۲۰۰ میلی گرم کلسیم دارد. ماست و پنیر هم که مشکل حساسیت به لاکتوز را ندارند.

۳ ماهی ساردین و قزل آلا

استخوان های ریز ساردین ها به ساخته شدن استخوان در بدن شما کمک می کنند. خوردن حدود ۸۵ گرم ماهی ساردین بیشتر از یک فنجان شیر به بدن شما کلسیم می رساند. ماهی قزل آلا و دیگر ماهی های پر چرب هم حاوی مواد مغذی تقویت کننده عضلات هستند. این

همه ما دوست داریم برای فعالیت بدنی، کار های روزمره و پیشگیری از شکستگی، استخوان های قوی داشته باشیم، اما هیچ راه فراری از بالا رفتن سن وجود ندارد و هر چه سن بالاتر برود، تراکم استخوان ها هم کمتر می شود و در معرض پوکی استخوان خواهیم بود. بیشتر آدم ها از ۳۰ سالگی در معرض کاهش تراکم بافت استخوان هستند، در خانم ها بار سیدن به یائسگی این روند جدی تر هم می شود. اما راه چاره چیست؟ شاید بد نباشد با رفقای صمیمی استخوان آشنا شویم تا روند پوکی استخوان را کند کنیم.

ماهی ها ویتامین D دارند که برای جذب کلسیم در بدن استفاده می شود. در ضمن این ماهی ها مقادیر زیادی اسید چرب امگا ۳ هم دارند که برای استخوان مفید است.

۴ سبزیجات

بله سبزیجات هم کلسیم دارند پس کلم پیچ و شلغم بخورید تا استخوان های تان تقویت شود. به طور مثال یک فنجان شلغم پخته شده حدود ۲۰۰ میلی گرم کلسیم دارد.

۵ محصولات سویا

نصف فنجان پنیر سویا که با کلسیم غنی شده باشد بیشتر



از ۴۰۰ میلی گرم کلسیم دارد. شیر سویا هم معمولا با ۳۰۰ میلی گرم در هر فنجان کلسیم تقویت شده است. سویا مزایای دیگری هم برای استخوان دارد. پژوهش های جدید نشان می دهد مواد شیمیایی که بر پایه گیاهان ساخته شده اند (ایزوفلاون) استخوان را تقویت می کنند.

ایزوفلاون ها در محصولات سویا مانند پنیر سویا فراوان یافت می شوند. به همین دلیل سویا برای دور کردن بیماری های استخوان در زمان بعد از یائسگی در زنان مفید است.

۶ نور خورشید

درست است که نور خورشید غذا نیست؛ اما وقتی در معرض نور خورشید هستیم ویتامین D جذب می کنیم. بدون ویتامین D، بدن ما نمی تواند کلسیم موجود در غذا را به خوبی جذب کند. البته باید مراقب پوست باشید برای همین بعضی افراد با نظریه پزشک به جای در معرض خورشید قرار گرفتن، از مکمل ویتامین D استفاده می کنند.

اصول خرید ضد آفتاب برای کوچولوها!

ضد آفتاب مناسب کودک تان چیست و چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟

سلامت

یکی از مهم ترین وسایلی که خانواده ها با شروع تابستان به فکر خرید آن می افتند، کرم ضد آفتاب برای کودکان است. به گزارش «هلثی چیلدرن»، این محافظت می تواند برای کودک در طول زندگی اش مفید باشد چون طبق تخمین ها ۲۵ درصد آسیب های دایمی خورشید در دوران کودکی و نوجوانی اتفاق می افتد. از آن جا که بچه ها در تابستان هم علاقه زیادی به بیرون رفتن و بازی کردن در پارک دارند، استفاده از یک ضد آفتاب مناسب می تواند خیال تان را از بابت محافظت از پوست کودک تان راحت کند. اما ضد آفتاب مناسب کودک تان چیست و چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟

انواع ضد آفتاب ها را بشناسید

فیلتر های محافظت کننده اشعه UV ضد آفتاب ها را به ۲ نوع «شیمیایی یا ارگانیک» و «معدنی یا فیزیکی» تقسیم بندی می کند. فیلتر های ضد آفتاب های شیمیایی در آزمایشگاه ها ساخته می شوند و با جذب اشعه های UV و تبدیل آن به گرما، از پوست محافظت می کنند. اما ضد آفتاب های معدنی یا فیزیکی، با استفاده از دو ترکیب معدنی اکسید روی (زینک اکساید) و دی اکسید تیتانیوم (تیتانیوم دی اکساید) ساخته می شوند و با بازتاب و پراکندن اشعه های فرابنفش، از پوست محافظت می کنند.

ضد آفتاب شیمیایی چیست؟

با این که سازمان غذا و داروی ایالات متحده آمریکا (FDA) بی خطر بودن فیلتر های شیمیایی اشعه فرابنفش را تایید کرده است، اما گاهی نگرانی هایی درباره آن مطرح می شود. این نگرانی ها بیشتر درباره «اکسی بنزن» است که از فیلتر های شیمیایی اشعه های فرابنفش محسوب می شود. به همین دلیل توصیه انجمن اطفال آمریکا این است که با توجه به این که سیستم غدد درون ریز تولید کننده هورمون در دوران کودکی هنوز کامل نشده است، از کرم های ضد آفتاب حاوی اکسی بنزن برای آن ها استفاده نشود.

معدنی ها چه خاصیتی دارند؟

فیلتر های محافظت کننده ضد آفتاب های معدنی می توانند از پس طیف وسیعی از اشعه های UV برآیند و برای تهیه آن ها به ترکیبات اولیه کمتری نیاز است. همچنین کمتر از فیلتر های شیمیایی جذب پوست می شوند و زمینه ایجاد حساسیت را کاهش می دهند. با توجه به همه این نکات، بیشتر ضد آفتاب های کودک کان که در بازار موجودند از نوع معدنی هستند تا پوست کودک کامل و طولانی تر محافظت شود و هم کمترین حساسیت را ایجاد کند.

بیشتر بدانیم

محدودیت های مصرف آب آلبالو

یک شربت آلبالوی خوشمزه در این روز های گرم می تواند حال مان را جابجاورد و همان طور که می دانید خواص زیادی هم برای سیستم ایمنی بدن، کنترل فشار خون، پیشگیری از دیابت و بی خوابی و... دارد. اما در عین حال محدودیت هایی هم برای مصرف آن هست و مصرف زیاد آن ممکن است در برخی افراد عوارض گوارشی مانند درد شکم، نفخ و اسهال ایجاد کند. همچنین، در صورتی که قبلا داروهای خاصی مصرف می کنید یا عمل جراحی داشته اید، بهتر است قبل از مصرف آلبالو با پزشک خود مشورت کنید.



۴ کاربرد جالب فویل آلومینیم در منزل که نمی دانستید

بیشتر ما حداقل یک بار در آشپزخانه از فویل استفاده کرده ایم. بیشترین استفاده ای که در خانه از فویل می شود، به عنوان روکش روی ظرف غذا برای گذاشتن آن داخل فر یا مایکروفر است تا غذا خشک نشود و بهتر بپزد. بعضی ها هم از فویل برای روکش روی اجاق گاز استفاده می کنند تا



- ۱ اگر رنده آشپزخانه شما کند شده است، آن را کنار نگذارید. یک تکه نسبتا بزرگ از فویل را گلوله کنید. حالا گلوله فویل را روی قسمتی از رنده که کند شده است، بکشید و سعی کنید همه گلوله فویل را رنده کنید. با این کار رنده شما تیز می شود.
- ۲ اگر حبوبات شما داخل شیشه حشره زده است، بهتر است یک تکه فویل را گلوله کنید و همراه با کمی

- ۳ اگر قیچی منزل کند شده است، یک تکه فویل را بردارید و با قیچی تمام آن را ببرید. هر چه بیشتر تکه های فویل را با قیچی ببرید، قیچی شما تیز تر می شود.
- ۴ اگر می خواهید مایکروفر را قبل از پخت کیک و غذا گرم کنید و نگران هستید که اگر مایکروفر را خالی روشن کنید ممکن است جرقه بزند، بهتر است یک تکه فویل را گلوله کنید و داخل مایکروفر خالی بگذارید؛ سپس مایکروفر را روشن کنید و اجازه بدهید گرم شود. این صورت مایکروفر دیگر جرقه نمی زند.



آگهی مزایده فروش ۱۰ قطعه زمین مسکونی واقع در خیابان امام علی(ع)

موضوع: شهرداری قاین در نظر دارد براساس ماده ۵ و ۶ و ۷ و ۱۳ آیین نامه مالی شهرداری و به استناد لایحه شماره ۵۰/۱۱۱۹/ش/ق مورخ ۱۳۷۰/۱۲/۱۲ و مصوبه شماره ۲۲۵ مورخ ۱۳۷۰/۲/۲۲ تعداد ۱۰ قطعه زمین مسکونی واقع در خیابان امام علی(ع) به پلاک ثبتی های ۵۴۶۵-۵۴۶۶-۵۴۶۸-۵۴۶۹-۵۴۷۰-۵۴۷۱-۵۴۷۲-۵۴۷۳-۵۴۷۴-۵۴۷۵-۵۴۷۶ فرعی از ۱۹۳۵ اصلی را با جزییات مندرج در اسناد مزایده، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) و با شماره مزایده (۰۲۰۰۹۲۳۴۹۰۰۰۰۳) از طریق مزایده به فروش رساند:

شرایط مزایده:

- ۱- برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) می باشد و کلیه مراحل فرایند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (دوبعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.
- ۲- برنده مزایده می بایست حداکثر ظرف مدت ۶ ماه پس از دریافت قرارداد واگذاری نسبت به اخذ پروانه ساختمانی از شهرداری اقدام و ظرف مدت ۱۸ ماه پس از دریافت پروانه اقدام به ساخت ملک نماید.
- ۳- افرادی که در مزایده های اراضی شهرداری قاین از ابتدای سال ۱۳۹۶ به بعد برنده شده اند خود و همسر و فرزندان تحت تکفل آنها حق شرکت در مزایده را نداشته و چنانچه در هر مرحله خلاف این موضوع مشخص شود شهرداری نسبت به فسخ قرارداد با برنده فاقد شرایط اقدام خواهد نمود.
- ۴- هر خانواده فقط و فقط مجاز به ثبت نام برای یک قطعه زمین می باشد و چنانچه در هر مرحله از مزایده مشخص گردد بنام سایر اعضای خانواده نیز ثبت نام شده است قرارداد لغو و سپرده شرکت در مزایده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- ۵- ارائه اسناد مزایده توسط شهرداری فقط از طریق سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۵ تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲ می باشد که متقاضیان شرکت در مزایده می بایست در بازه زمانی مذکور نسبت به مراجعه به سامانه ستاد اقدام و پس از خرید توکن نسبت به اخذ اسناد شرکت در مزایده اقدام نمایند.
- ۶- سپس نسبت به بارگذاری اسناد مزایده در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۲۲ اقدام نمایند که بایستی شرکت کنندگان در مزایده اطلاعات مورد نیاز را از سامانه ستاد دریافت و پس از درج قیمت پیشنهادی در آن و مهر و امضاء دوباره در سامانه بارگذاری نمایند لازم به ذکر است کلیه مدارک ارسالی به صورت دستی مورد قبول نمی باشدو فقط باید اطلاعات خود را در سامانه ستاد بارگذاری نمایند.
- ۷- شرکت کنندگان در مزایده می بایست:
 - ۱- شرایط قبولی مزایده و مدارک احراز ۲- تعهد نامه شرکت کننده در مزایده فروش املاک شهرداری (قانون منع مداخله کارمندان در معاملات دولتی) ۳- برگه مبلغ پیشنهادی را مهر و امضاء و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند در غیر اینصورت پیشنهاد آنها رد خواهد شد.
- ۸- زمان بازگشایی پاکت مزایده ساعت ۱۳ مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۲۴ واقع در محل شهرداری می باشد.
- ۹- در صورت امتناع از انعقاد قرارداد زمین سپرده برنده و یا برندگان مزایده ضبط خواهد شد.
- ۱۰- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است برنده مزایده می بایست وجه کل زمین را طی یک هفته به حساب درآمد شهرداری قاین نزد بانک ملی بلوار بسیج واریز نماید در غیر اینصورت سپرده پیشنهاد اول به نفع شهرداری ضبط و با نفرت بعدی مزایده قرارداد منعقد خواهد شد.
- ۱۱- هزینه چاپ آگهی و کارشناسی بر عهده برنده زمین در مزایده خواهد بود.
- ۱۲- متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۵۶۶۲۲۰ (حاجی نژاد) واحد املاک شهرداری تماس حاصل یا به آدرس اینترنتی سامانه ستاد www.setadiran.ir جهت دریافت اسناد مراجعه فرمایند.
- ۱۳- در صورتیکه به هنگام تحویل زمین مورد مزایده، مساحت زمین کمتر یا بیشتر از مساحت مندرج در سند مالکیت باشد طرفین نسبت به مساحت کمتر یا بیشتر از مبلغ زمین کم یا زیاد خواهند نمود.
- ۱۴- این آگهی دارای شرایط اختصاصی در سامانه ستاد می باشد که بایستی به تایید شرکت کننده برسد و دوباره در سامانه ستاد بارگذاری گردد.

شناسه آگهی: ۱۵۱۸۶۲۲۰

واحد صفحه آرابی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com

بروانه حمل سلاح شکاری دولول نه برگوسه بئل دوم

به شماره سریال ۵۰۰۷۴۲۵۹۷۰۷ و ۹۱۷۴۵۷۲۰۵

کالیبر ۱۲ شماره بدنه ۲۴ متعلق به اینجناب جواد جلالی وطنخواه در مورخ ۱۴۰۱/۱/۱۰

مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۱۳۹۹/۱۲/۱۴

برگ سبز خودرو سواری پراید صبا چی تی ایکس سفید به شماره انتظامی ۷۴-۳۷۸-۵۶ به شماره موتور ۰۰۱۷۲۳۹۷ به شماره شاسی ۵۱۴۲۷۹۶۴۹۲۸۵ بنام امین دارابی مفقود شده و فاقد اعتبار است

۱۴۰۲/۰۲/۱۶

برگ سبز وسند کمپانی تپبا 2

شماره انتظامی ایران 74-674-88 و شماره موتور M158364184

NAS821100G1070754 به نام مرتضی دهقان آویانی مفقود و فاقد اعتبار است

۱۴۰۲/۰۲/۱۶

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۶۴-۴۴ به شماره موتور ۵۲۲۱۷۴۴۰ به شماره شاسی NAS۴۱۲۱۰۰E۱۰۷۵۶۳۵ بنام حسین پریزاد مفقود شده و فاقد اعتبار است

۱۴۰۲/۰۲/۱۶

مناقصه عمومی یک مرحله ای

واگذاری امور خدمات پشتیبانی عمومی بصورت حجمی شهرداری فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای امور اداری، پشتیبانی، خدماتی، آتش نشانی به صورت **حجمی** به شماره ۰۸۰۰۰۰۰۸۰۰۰۰۲۰۰۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

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.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ تا ساعت ۱۴:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۳

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۰۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۴

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۴

نشانی مناقصه گزار: خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی (ره) شهرداری فریمان تلفن: ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴

حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.

ابوالقاسم عظیمی-شهردار فریمان