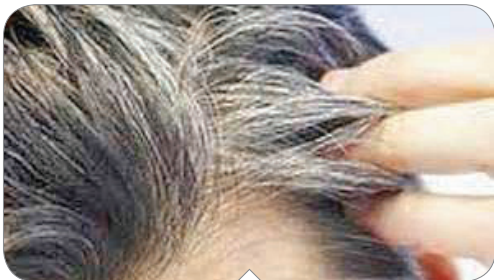


سلامت نامه



سفیدی مو

گروه اجتماعی- موهای سفید و خاکستری ممکن است در هر سنی شروع به رشد کنند. بسیاری از بیماری‌ها می‌توانند روند سفید شدن موها را تسریع کنند. کمبود ویتامین‌های گروه B، به خصوص پانتوتنیک اسید از علل تسریع این روند است.

طبیعی است که با افزایش سن، رنگ مو تغییر کند اما موهای سفید تقریباً در هر زمان از زندگی ممکن است ظاهر شوند. حتی نوجوانان و افراد در ۲۰ سالگی ممکن است متوجه سفید شدن موهای شان شوند. کمبود ویتامین می‌تواند باعث سفیدی زودرس مو شود. سیگار کشیدن نیز با سفید شدن مو در ارتباط است. علاوه بر سن، علل بسیاری وجود دارد که منجر به سفید شدن موهای فرد می‌شود.

کمبود ویتامین B۶، B۱۲، بیوتین و ویتامین D و E می‌تواند از علل سفید شدن زودرس مو باشد. کمبودهای غذایی روی رنگدانه تأثیر می‌گذارد و این نشان می‌دهد با مکمل ویتامین می‌توان باعث بازگشت رنگ مو شد. در حالی که سفید شدن موی سر بیشتر ژنتیکی است اما استرس اکسیداتیو می‌تواند در بدن نقش داشته باشد و این فرایند به طور زودرس اتفاق می‌افتد. رنگ موهای شیمیایی و محصولات مو حتی شامپوها می‌توانند در سفید شدن زودرس موها نقش داشته باشند. بسیاری از این محصولات حاوی مواد مضر هستند که ملانین را کاهش می‌دهند.

دوربین اجتماعی



دنیای کودکان

علوی- غرق در دنیای کودکان خود هستند. کمبودها چیزی از دنیای بزرگ شان کم نکرده بلکه آن‌ها را خلاق تر کرده است. اوقات بازی آن‌ها در پشت رایانه های شخصی، تبلت ها و انواع ال ای دی ها نمی گذرد. چیزی از فضای مجازی نمی دانند و در دنیای واقعی غریبه هستند. کمترین نیازشان پشت غبار حاشیه شهر پنهان شده است و خودنمایی نمی کنند.



آگهی رجسباپیم یا لجسباپیم؟ دیوارهای شهر، بوم تبلیغات افسارگسیخته

علوی

وقتی می‌خواهید از خانه بیرون بروید با تعداد زیادی برچسب های تبلیغاتی که روی در و دیوار منزل تان خودنمایی می‌کنند، مواجه می‌شوید؛ «آموزش همه دروس از ابتدایی تا دانشگاه»، «تخلیه چاه با فنر برقی، ۲۴ ساعته تضمینی» و «ساندویچ‌های آماده».

این‌ها نمونه‌هایی از تبلیغات افسارگسیخته روی در و دیوارهای شهر است. گویا چاره‌ای جز تحمل آن‌ها ندارید زیرا آن قدر به در و دیوار محکم چسبانده شده‌اند و چسب آن‌ها از کیفیت بالایی برخوردار است که احتمال می‌دهید اگر بخواهید آن‌ها را بکنید، جلوه بدتری پیدا کنند.

بسیاری از شهروندان با این مشکل کنار آمده‌اند و عده‌ای با دیدن آن خیلی عصبانی می‌شوند و با این که خوب می‌دانند کار چندانی از دست شان بر نمی‌آید ولی به خود حق اعتراض می‌دهند و گوهی را بر می‌دارند و با شماره‌ای که روی برچسب‌ها درج شده است، تماس می‌گیرند تا با صاحب تبلیغات صحبت کنند و بگویند حق چسباندن آن‌ها را بدون اجازه نداشته‌اند.

هر چند به طور ختم صاحبان این مشاغل با حجم زیادی از تماس‌های اعتراض

و می‌گویند: در واحد مسکونی‌ام را تازه رنگ کرده‌ام و هنوز مدت کوتاهی از آن نگذشته بود که با تعدادی برچسب تبلیغاتی روی آن مواجه شدم. یکی از شهروندان که تمایلی به ذکر نامش ندارد، اظهار می‌کند: اکنون در بیشتر منازل برکه‌های تبلیغاتی می‌اندازند اما بارها پیش آمده است، بعد از تمیز کردن در دیده‌ام برچسب‌های مختلفی را چسبانده‌اند.

چسباندن برچسب مساوی با جریمه بر اساس قوانین و مقررات زیباسازی شهرها، نصب اعلامیه و آگهی‌های تبلیغاتی نه تنها در مکان‌های عمومی شهر از جمله ایستگاه‌های اتوبوس و دیوار منازل ممنوع است، بلکه از لحاظ قانونی قابل پیگرد و مستلزم پرداخت جریمه است. چنان‌که «خاکشور» معاون خدمات شهری شهرداری بجنورد از صدور برخی جرایم در این باره خبر می‌دهد و عقیده دارد: با این راهکار تعداد این گونه موارد بسیار کم شده است.

رئیس اداره زیباسازی شهرداری بجنورد که به گفته خودش از سال ۹۱-۹۰ درگیر این معضل هستند، اعلام می‌کند: برای رفع این معضل راه‌های مختلفی را بررسی و با دادستان رایزنی کردیم زیرا جرایم در نظر گرفته شده در شهر هشته مرکزی شهر سکونت دارند قانون پایین بود و با بررسی همه ابعاد این موضوع طی ۲،۳ سال گذشته در

شورا مقرر شد جریمه نقدی متخلفان افزایش یابد. «دانیال امینی» ادامه داد: این جریمه برای بار نخست ۷۰۰ هزار تومان، دوم یک میلیون تومان و سوم یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان است و اعمال قانونی دارد که اکنون این مبالغ مقداری افزایش یافته است.

وی بیان کرد: بیشترین معضل در بحث باربری‌ها بود که تبلیغات خود را روی در و دیوار منازل می‌چسباندند و تذکرها و برخوردها چندین بار به درگیری منتهی شد تا این که سازمان بار و مسافر در شهرداری تاسیس شد و این افراد ناچار شدند برای دریافت مجوز به اداره زیباسازی مراجعه کنند و به آن‌هایی که جرایم را پرداخت نکنند، پروانه کار داده نمی‌شود.

وی می‌افزاید: در کمتر از یک سال گذشته در پی مراجعه ۳ فرد متخلف حدود ۳ و نیم میلیون تومان جریمه دریافت شد. وی بیان می‌کند: اکنون موارد چسباندن برچسب‌های تبلیغاتی بسیار کم و حتی متوقف شده و آن‌چه وجود دارد از گذشته است حتی افرادی که ندانسته در چند وقت اخیر برکه‌های تبلیغاتی خود را روی دیوارهای شهر چسباندند، جریمه شدند و موارد چسبانده شده پاک‌سازی شد.

آشپزی



مواد لازم

آرد سفید قنادی ۲۰۰ گرم، خمیر مایه فوری یک قاشق چای خوری، بکینگ پودر ۲ قاشق چای خوری، شیر یک دوم پیمانه، تخم مرغ ۲ عدد، سوسیس کوکتل ۱۵۰ گرم، فارچ خرد شده ۱۵۰ گرم، فلفل دلمه‌ای یک عدد متوسط، خامه ۵۰ گرم، روغن مایع ۱۰۰ گرم، پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم، آویشن، پودر سیر، نمک و فلفل به مقدار لازم.

مافین پیتزا

طرز تهیه

ابتدا سوسیس، فلفل دلمه‌ای و فارچ را خرد می‌کنیم و جداگانه تفت می‌دهیم. تخم مرغ، پودر سیر، پودر آویشن، نمک، فلفل، خامه و روغن مایع را خوب مخلوط می‌کنیم. آرد و بکینگ پودر را مخلوط می‌کنیم. شیر ولرم را با یک قاشق مرباخوری شکر و خمیر مایه مخلوط می‌کنیم و روی ظرف را به مدت ۵ دقیقه می‌پوشانیم تا به عمل بیاید سپس آن را به همراه مخلوط آرد و بکینگ پودر به مواد تخم مرغ می‌افزاییم.

در آخر سوسیس، فارچ و فلفل دلمه‌ای را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. روی ظرف حاوی مواد را با سلفون یا پارچه تمیز می‌پوشانیم و ۳۰ دقیقه در جای گرم استراحت می‌دهیم.

از مواد داخل قالب‌های چرب شده می‌ریزیم و در فر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت نیم ساعت می‌گذاریم.

الو پزشك



درمان کم کاری تیروئید

علوی- کم کاری تیروئید ناشی از سردی مزاج و غلبه خلط بلغم است. یک پزشک طب سنتی با بیان این مطلب اظهار می‌کند: برای درمان این بیماری ابتدا باید خلط غلبه یافته بیمار تحت نظر پزشک طب سنتی تعدیل و سبک زندگی اش اصلاح شود.

دکتر «سیمین جان نثار» ادامه می‌دهد: استفاده نکردن از چای، لبنیات و غذاهای سرد مهم‌ترین رکن درمان و قدم بعدی ماساژ ناحیه تیروئید با روغن‌های گرم است. وی یادکش تیروئید را یک روز در میان تا ۲۱ جلسه پیشنهاد می‌کند. وی می‌افزاید: داروهای گیاهی شامل آویشن و بادرنجبویه برای این بیماران منع مصرف دارد و خوراکی‌های مفید برای آن‌ها شامل چای گزنه، تخم کتان، چای شیرین بیان، عرق رازیانه و صبحانه مفید حاوی ارده، شیره انگور و ارده عسل است. وی توصیه می‌کند: همچنین بهتر است بادام خام روزانه ۷ تا ۱۰ عدد مصرف شود.



مسلمان نکاحوب

مسلمان منزل و اداری

* نقد و اقساط *

کیفیت و زیبایی را در نکاحوب تجربه کنید

۲ سال ضمانت و ۶۰ ماه خدمات پس از فروش

Nekachooob kolahdooz

کلاهدوز

آدرس: خیابان طالقانی شرقی ۱۴

تلفکس: ۰۵۸ - ۳۲۲۵ ۳۳۶۹ | ۰۹۱۵ ۱۸۴ ۰۷۶۳

فروش و نصب

ایزوگام شرق

۵ سال بیمه - ۵ سال ضمانت

۴۵۶۹ ۳۱۲ ۰۹۱۵ ظریف

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

دستگاه مناقصه گذار: اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان شمالی

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان شمالی در نظر دارد عملیات اجرایی پروژه ذیل را براساس شرایط ذکر شده وبه شرح مشخصات، اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت‌های واجد صلاحیت دعوت می‌گردد در مناقصات ذیل شرکت نمایند. به پیشنهادی فاقد امضا، مشروط و پیشنهادهایی که بعداز موعد مقرر واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

شماره مناقصه	عنوان پروژه	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)
۹۸/۳۲/۱۲	خرید قیر (مرحله دوم)	۱۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۵۵,۰۰۰,۰۰۰
۹۸/۳۲/۲۰	تهیه پایه تابلو	۴,۴۰۰,۳۹۶,۳۵۲	۲۲۰,۰۲۰,۰۰۰
۹۸/۳۲/۲۱	تابلو اطلاعاتی و علائم ایمنی (خطاری - انتظامی- مسیر نما و ..	۵,۹۷۴,۶۹۱,۷۷۸	۲۹۸,۷۳۵,۰۰۰

*** مهلت دریافت اسناد:** جهت دریافت اسناد به سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir تا ساعت ۱۹:۰۰ دو شنبه مورخ ۹۸/۰۹/۱۸ مراجعه نمایید.

*** مهلت و محل تحویل اسناد:**

پیشنهاد دهندگان موظف میباشند با توجه به مندرجات اسناد مناقصه مدارک لازم را شامل پاکات الف، ب، ج، تهیه و به صورت فایل های pdf در سامانه درج و پاکات مربوط به ضمانت نامه را تا پایان وقت اداری روز یکشنبه ساعت ۱۴:۱۵ مورخ ۹۸/۱۰/۰۱ تحویل دبیرخانه اداره کل به آدرس ذیل نمایند.

*** ساعت، روز و محل بازگشایی پیشنهادها:** روز دوشنبه ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۹۸/۱۰/۰۲ به ترتیب شماره مناقصه در محل اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان شمالی تبصره: به پیشنهادات واصله خارج از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ترتیب اثر داده نخواهد شد.

آدرس: بجنورد- کمربندی مدرس چهارراه شهدای دانش آموز- ابتدای خیابان قیام جنوبی