یک آسمان آبی در خانه

در روزهای تابستانی، وقت بیشتر اعضای خانواده در خانه‌های در و پنجره بسته می‌گذرد.
چطور می‌توانیم بدون هزینه کردن برای خرید دستگاه تهویه، باعث بهبود هوای خانه شویم؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

ما همیشه از طریق شاخص کیفیت هوا، متوجه می‌شویم هوای شهر در چه وضعیتی قرار دارد. اما یک سوال! تکلیف کیفیت هوای خانه که شاخصی برای آن نداریم چطور معلوم می‌شود؟ چطور می‌توانیم در روزهای گرم سال که بیشتر در و پنجره‌ها بسته هستند و با پنکه و کولر و گاهی بی‌برقی مواجهیم کیفیت هوای خانه را بهبود بخشیم؟ پاسخ این سوال وابسته به اجرای چند راهکار در خانه است. پس همین حالا دست به کار شوید.

از شر گردوغبار خلاص شوید

به وسایل برقی و گوشه‌های پنهان توجه ویژه‌ای داشته باشید. مبلمان، گردوغبار را جذب می‌کند. بنابراین حتما مبل‌ها، فرش‌ها و پرده‌ها را به طور منظم تمیز کنید و در معرض هوا قرار دهید. جاروبرقی، جارو، تی و اسفنج می‌توانند گردوغبار و کثیفی را جذب کنند، به این معنی که ممکن است گردوخاک را دوباره به خانه خود برگردانید. حتماً به طور مرتب لوازم نظافت خود را تمیز کنید.

یک تونل باد ایجاد کنید

برای این که واقعاً فضای خود را تهویه کنید، باید اجازه دهید نسیمی در خانه شما جریان یابد. برای ایجاد یک تونل باد، پنجره‌های اتاق‌های مختلف را باز کنید و یک مسیر باز بین آن‌ها ایجاد کنید. مبلمان خود را طوری بچینید که هوا در اطراف آن‌ها جریان داشته باشد. این کار تمیز کردن را هم آسان‌تر می‌کند. تمیز کردن لبه‌های پنجره را فراموش نکنید. استفاده از یک پنکه ساده با قابلیت چرخش، روش خوبی برای افزایش جریان هواست. فقط پره‌های آن را مرتب تمیز کنید.

قید محصولات معطر را بزنید

شمع‌های معطر، اسپری‌های هوا، دئودورانت‌ها و سایر عطرها می‌توانند منبع آلاینده‌ها باشند. مطمئن شوید که همیشه در فضایی با تهویه مناسب یا با پنجره باز استفاده می‌شوند. می‌شود به جای استفاده از محصولات شوینده خودتان یک ترکیب تمیزکننده با سرکه و جوش شیرین تهیه کنید چون این طور آلاینده کمتر وارد خانه‌تان می‌شود.

لباس‌ها را در خانه خشک نکنید

خشک کردن لباس‌های شسته‌شده در فضای بسته می‌تواند رطوبت خانه شما را افزایش دهد. خشک کردن لباس‌ها در فضای باز با محیط زیست سازگارتر است و رطوبت را در فضای باز نگه می‌دارد. همچنین می‌توانید اجازه دهید نور خورشید وارد خانه شود. نور خورشید، به عنوان یک منبع طبیعی نور فرابنفش، دارای خواص ضدعفونی کننده است.

حواس‌تان به حیوانات خانگی باشد

حیوانات خانگی می‌توانند منبع موو گردوغبار در خانه شما باشند. با تمیز کردن و آراستن منظم آن‌ها، می‌توانید به کاهش برخی از این موارد کمک کنید.

گیاهان سمزدا تهیه کنید

حتی اگر گیاهان بتوانند منبع آلودگی و گرده باشند، تصفیه کننده‌های طبیعی هوا نیز هستند. برخی از بهترین گیاهان برای تمیز کردن هوای شما عبارتند از گیاهان عنکبوتی، پیچک انگلیسی، آلوئه‌ورا و گل داوودی.

با سیگار خداحافظی کنید

سیگار کشیدن در خانه منبع عظیمی از آلاینده‌ها است. ترک سیگار به پاکسازی کیفیت هوای شما کمک می‌کند. استفاده از محصولات نیکوتین‌دار برای ویپینگ نیز می‌تواند باعث آلودگی فضای داخلی شود.

پیشگیری

آزمایش‌های بعد از ۶۰ سالگی

سالمند

فائزه مهاجر | مترجم

Webmd/ بعد از ۶۰ سالگی باید بیشتر مراقب شرایط بدنی خود باشیم. این‌ها آزمایش‌های پزشکی ساده‌ای هستند که یک پزشک معمولی انجام آن را بر اساس مشخصات سلامت شخصی توصیه می‌کند.

فشار خون| فشار خون بالا مهم‌ترین عامل ایجاد بیماری‌های قلبی است. حتی اگر فشار خون شما طبیعی باشد، لازم است هر سال فشار خون خود را توسط پزشک بررسی کنید.

وزن کردن| با افزایش سن، عضله جای خود را به چربی می‌دهد و آن چربی به دور کمر می‌رود! همچنین، به دلیل کند شدن متابولیسم بدن، دیگر مانند قبل کالری نمی‌سوزانید. مراقب هرگونه افزایش وزن باشید.

غربالگری سرطان کولورکتال| توصیه می‌شود غربالگری سرطان روده بزرگ در بزرگ سالان از ۴۵ سالگی شروع شود و تا ۷۵ سالگی ادامه یابد. اگر عوامل خطر را دارید، ممکن است لازم باشد زودتر و با فواصل کمتری غربالگری شوید.

معاینه سینه و ماموگرافی| این را بدانید خطر ابتلا به سرطان سینه با افزایش سن افزایش می‌یابد. بنابراین انجام ماموگرافی برای زنان در سنین بالا بسیار مهم است.

تست بینایی| بیماری‌های چشمی مانند دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و گلوکوم با افزایش سن شایع هستند. غربالگری می‌تواند بینایی شما را حفظ کند و به حداکثر برساند. از چشم‌پزشک خود بپرسید که چند وقت یک بار به معاینه چشمان خود نیاز دارید.

تست شنوایی| حداقل ۲۵ درصد از افراد ۶۵ تا ۷۴ ساله دچار کم‌شنوایی ناتوان کننده هستند که بیشتر آن‌ها قابل درمان است. این تعداد با افزایش سن به ۵۰ درصد افزایش می‌یابد. اگر در شنیدن مشکل دارید، تست شنوایی انجام دهید.

تست تراکم استخوان| پوکی استخوان شوخی نیست. اگر به آن مبتلا هستید و دچار شکستگی می‌شوید، به خصوص در ناحیه لگن، خطر ناتوانی دائمی یا مرگ را به میزان قابل توجهی افزایش داده‌اید پس این تست را جدی بگیرید.

فوت و فن

نسخه مامان بزرگ‌ها برای دل‌دردهای تابستانی

مقداری نبات را در یک ظرف بریزید.
ظرف را روی حرارت ملایم قرار دهید تا نبات آهسته شروع به آب شدن کند.
نبات‌ها را هم بزنید و مراقب باشید نسوزد.
زمانی که که نبات‌ها تقریباً آب شد، متناسب با اندازه نبات‌ها به آن آب جوش اضافه کنید.
نبات داغ را در لیوان ریخته و پس از کمی سرد شدن میل کنید.

خواص نبات داغ

نبات داغ به هضم سریع‌تر غذا کمک می‌کند.
باعث نرم شدن گلو و از بین رفتن خلط پشت سینه می‌شود.

پوست و مو

چرا موهایم بعد از یک روز، چرب می‌شود؟

احساس می‌کنید با موهای چرب درگیر یک مبارزه بی‌پایان هستید؟ صبح موهایی تمیز دارید که فوق‌العاده به نظر می‌رسند، اما تا ظهر که دوباره به آینه نگاه می‌کنید، اوضاع فرق کرده است. علت اصلی چرب شدن مو، تولید بیش از حد سبوم است؛ سبوم چربی طبیعی است که توسط غدد سبابه در پوست سر تولید می‌شود و آن را مرطوب نگه می‌دارد. اما وقتی این غدد بیش فعال شوند، چربی اضافی باعث ظاهر همیشه چرب و ناخوشایند می‌شود. دلایلی که باعث می‌شود موها فقط پس از یک بار شست‌وشو چرب شوند می‌تواند این موارد باشد: شست‌وشوی بیش از حد یا ناکافی موها، شستن روزانه موها با شوینده‌های قوی که چربی طبیعی پوست سر را از بین می‌برند، استفاده از محصولات مراقبتی مو که سیلیکون سنگین و روغن زیاد دارند، استفاده از نرم کننده برای کل موها و نه فقط ساقه آن، تغییرات هورمونی در بدن، رژیم غذایی‌های غذایی پر از کربوهیدرات و قند و چربی ناسالم، دست زدن مکرر به موها و روبالشی و برس‌های تمیز نشده مو.

تناسب اندام

ریزه‌خواری، دشمن خاموش تناسب اندام

برای جلوگیری از ریزه‌خواری و در نتیجه کنترل وزن، باید سه وعده غذایی اصلی در طول روز به صورت کامل و متعادل مصرف شود. صبحانه به عنوان مهم‌ترین وعده، باید شامل ترکیب‌هایی مانند نان، پنیر، سبزیجات، میوه و گردو باشد. اضافه کردن یک لیوان شیر یا یک عدد تخم‌مرغ نیز به افزایش حس سیری کمک می‌کند و میل به خوردن خوراکی‌های ناسالم را کاهش می‌دهد.
در وعده ناهار، ترجیحاً باید از منابع پروتئینی نظیر گوشت، مرغ یا ماهی استفاده شود. در صورت دسترسی نداشتن به این منابع، دو عدد تخم‌مرغ می‌تواند جایگزین مناسبی باشد. همچنین سالاد بدون سس و سبزی خوردن، تکمیل کننده این وعده‌اند. وعده شام باید سبک‌تر از ناهار باشد، اما همچنان از نظر ترکیبات غذایی متعادل باقی بماند. اگر فردا سه وعده اصلی را به طور منظم و اصولی مصرف کند، دیگر نیازی به خوردن تنقلات در طول روز نخواهد داشت.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۴۵۸۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد خوئی فرزند ابوالفضل به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۹۴۲۰۰۱ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۰۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۲۵ فرعی از ۱۲۹ اصلی در اراضی شاهده دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی رجب سلحشور محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ ،رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم ،اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
م الف ۳۴۷ شناسه ۱۹۶۶۵۵۵۵ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۵/۱۳
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۳۵۵۱۰

www.37010.ir
صرفه‌جویی در زمان، پرداخت آنلاین
سفارش آنلاین آگهی در روزنامه خراسان
۳۷۰۱۰

آگهی مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای)-نوبت اول

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه
۶۸۲۰/۳/۰۵/۴۰۴/۴۰-۹	خرید غذا: ناهار به تعداد تقریبی ۱۲۰ پرس در روز، صبحانه به تعداد تقریبی ۱۵ پرس در روز، شام به تعداد ۲۰ پرس در روز	۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

➢ شرایط اختصاصی: کلیه متقاضیان می‌بایست: ۱ دارای جایگاه حقوقی بوده و تایید صلاحیت از سوی اصناف مربوطه را داشته باشند. ۲ دارای توانایی مالی و فنی لازم باشند. ۳ دارا بودن سابقه اجرایی مرتبط با موضوع مناقصه ٤- دارا بودن حسن سابقه
➢ محل و مهلت فروش و نحوه دریافت اسناد: از تاریخ (۱٤۰٤/۰٤/۲۸) تا تاریخ (۱٤۰٤/۰۵/۰۷) غیر از ایام تعطیل رسمی از ساعت ۷ صبح تا ۱٦ عصر از طریق مراجعه حضوری به واحد بازرگانی صنایع دریایی شهید محبوبی به آدرس: ۱۹ کیلومتری غرب بندرعباس، روبه‌روی منطقه ویژه اقتصادی صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس، صنایع دریایی شهید محبوبی، معانت بازرگانی، تلفکس: ۳-۰۷٦۳۳۵۹۰٤۸۰
➢ مهلت عودت و تحویل پیشنهادات: از زمان دریافت اسناد تا تاریخ ۱٤۰٤/۰۵/۲۲ ساعت ۱٦
➢ مبلغ فروش اسناد مناقصه: مبلغ ٤/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز به حساب شبای IR ٦۰۰۱۵۰۰۰۰۰۰۱۹۳۷۸۰۰۰٤۵۵٦۱ بانک سپه مرکزی، بلوار مصطفی خمینی (ره) بندرعباس به‌نام گروه صنایع دریایی شهید محبوبی
➢ پرداخت هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
➢ سایر شرایط مناقصه در اسناد مناقصه اعلام شده است.

FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات
آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت دوم
شماره مناقصه:
FEF/TENDER-MKF-M404-C1082
۱-نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات، به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲-موضوع مناقصه: تهیه متریال و اجرای کفپوش آنتی استاتیک ساختمان پست برق - یونیت‌های ۸۱-۸۲-۹۰-۹۲-۹۳ پروژه احداث پالایشگاه مهر خلیج فارس
۳-زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱-متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲-هزینه خرید اسناد معادل ۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۳۳۸۰ به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۴-محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵-محل پروژه: بندرعباس
۶-ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر به منظور شرکت در مناقصه الزامی است.
۷-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸-هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
روزنامه جام‌جم مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۸

FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات
آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت دوم
شماره مناقصه:
FEF/TENDER-MKF-M404-P1083
نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات، به نشانی تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲-موضوع مناقصه: خرید رنگ زینک اتیل سیلیکات مورد نیاز پروژه احداث پالایشگاه مهر خلیج فارس
۳-زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱-متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲-هزینه خرید اسناد معادل ۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۳۳۸۰ به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۴-محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵-محل پروژه: بندرعباس
۶-ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر به منظور شرکت در مناقصه الزامی است.
۷-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸-هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
روزنامه جام‌جم مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۸

شماره ۱۱۳۶۹۷
شرکت فولاد غدیر نی ریز (سهامی خاص)
NEYRIZ GHADIR STEEL COMPANY (NGHSCO)
آگهی مناقصه عمومی
شرکت فولاد غدیر نی ریز (سهامی خاص) با شماره ثبت ۱۳۰۰
در نظر دارد، خرید و تحویل ماسه نازل پاتیل را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص دارای صلاحیت واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت به‌عمل می‌آید.
آخرین مهلت تحویل پیشنهادات تا ساعت ۱۶ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۲ می‌باشد.
محل تحویل پاکت‌ها:
۱. دبیرخانه کمیسیون معاملات شرکت فولاد غدیر نی ریز به آدرس: تهران، خیابان بخارست، کوچه چهاردهم غربی، پلاک ۱۷، کدپستی ۱۵۱۴۸۱۹۷۱۱، دبیر کمیسیون معاملات، تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۴۷۳۱۱ / ۰۲۱-۸۸۷۵۴۳۰۵ / ۰۲۱-۸۶۰۴۳۳۹۰ / ۰۲۱-۸۶۰۴۷۵۲۵
۲. مدیریت حراست واقع در محل مجتمع به آدرس: استان فارس، شهرستان نی ریز، کیلومتر ۵۰ جاده نی ریز - سیرجان، دفتر مدیریت حراست، کدپستی: ۷۴۹۱۶۱۷۸۳۱، تلفن: ۰۷۱-۵۳۸۵۴۱۲۴
➢ متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه بایستی مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال را به حساب شبای شماره IR ۸۲ ۰۱۷۰ ۰۰۰۰ ۰۰۲۲ ۲۹۳۹ ۳۰۶۰ ۰۷ به‌نام شرکت فولاد غدیر نی ریز در بانک ملی (غیرقابل استرداد) واریز نمایند.
تضمین شرکت در مناقصه: به‌صورت سپرده در حساب مناقصه‌گزار (مصرح در اسناد مناقصه) و یا چک صیادی به مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (دو میلیارد ریال) در وجه شرکت فولاد غدیر نی ریز می‌باشد.
نحوه فروش و دریافت اسناد: متقاضیان می‌توانند در صورت تمایل با ارسال تصویر درخواست کتبی (شامل نام مناقصه و نام و نام خانوادگی مناقصه‌گر، شماره تلفن تماس ثابت و همراه) و تصویر فیش واریزی به شماره فکس ۰۲۱-۸۸۷۵۴۳۰۵ داخلی ۶ و یا آدرس ایمیل شرکت به نشانی Tender@nghsco.ir (و اطلاع به داخلی ۱۱۴) اسناد این مناقصه را خریداری نمایند، پس از بررسی درخواست و فیش واریزی، فایل کامل اسناد مناقصه برای مناقصه‌گر ارسال خواهد شد.
➢ شایان ذکر است دریافت اسناد نیازمند هیچگونه مراجعه حضوری نمی‌باشد.
➢ شرکت فولاد غدیر نی ریز در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.
NEYRIZ GHADIR STEEL COMPANY (NGHSCO)

تبلیغ پدیده‌ای فرهنگی است