

## آب سخت

## باموهای ما چه می‌کند؟

آب سخت خشکی پوست و مورا تشدید می‌کند اما منظور

از آب سخت چیست و برای جلوگیری از آسیب آب سخت به

موها چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟

### پزشکی

سختی و نرمی آب به غلظت مواد معدنی موجود در آن اشاره دارد. هرچه مقدار کلسیم و منیزیم یا آهن، مس، آهنک، سدیم و... در آب بیشتر باشد، آب «سخت‌تر» است. این مواد معدنی قابل‌رویت نیستند اما با احتمال بسیار بالایی می‌توان گفت آب لوله‌کشی خانه‌ها سخت است. آب سخت برای سلامتی خطری ندارد و نوشیدن آن حتی در مواردی می‌تواند به شما در دریافت مقدار موردنیاز مواد معدنی بدنتان کمک کند اما مادر این جایی خواهیم به تأثیری که این آب سرشار از مواد معدنی بر موها پیمان می‌گذارد، بپردازیم و ببینیم چطور می‌توان از آن جلوگیری کرد.

#### • آب سخت با موهای ما چه می‌کند؟

وقتی موها خیس هستند مواد معدنی آب سخت می‌توانند به تارهای مونفوذ کرده و بعد از خشک شدن، به شکل بلور یا کریستال در بیایند. طی این فرایند، ترکیباتی باقی می‌ماند که از ورود و خروج طویبت به موها جلوگیری می‌کنند. در نتیجه مو بیشتر خشک، کدر و مستعد گره خوردگی می‌شود. مقدار مواد معدنی انباشته شده در مو به مرور زمان بیشتر می‌شود و می‌تواند مشکلات دیگری مانند خشکی، پوسته‌پوسته شدن یا حتی چرب شدن بیش از حد کف سر را در پی داشته باشد. تحریک اگر مای پوستی نیز می‌تواند از عوارض آب سخت

#### تازه ها

موارد ابتلای مردان به سرطان آلت تناسلی در سراسر جهان در حال افزایش است، به طوری که پیش‌بینی می‌شود در ۲۶ سال آینده تا میزان قابل‌توجه ۷۷ درصد افزایش یابد. بر اساس تحقیقات هشدار دهنده جدید که در بی‌بی‌سی منتشر شد، موارد ابتلا به این نوع سرطان در آلمان بین سال‌های ۱۹۶۱ تا ۲۰۱۲ تا ۵۰ درصد افزایش یافته و در بریتانیا هم افزایش قابل‌توجه تعداد مبتلایان گزارش شده است. محققان

#### بیشتر بدانیم



غذاهای سرخ شده|نگهداری غذاهای

سرخ شده در فریزر باعث از بین رفتن تردی و خوشمزه‌گی غذاها و نرم شدن آن‌ها می‌شود، پس غذای سرخ شده خود را فریز نکنید.

**برنج پخته** |برنج یکی از غذاهای پر مصرف است که باقی‌مانده آن نیاز به مراقبت خاصی دارد. منجمد کردن برنج پخته سبب ایجاد

پیدا کنید: اگر زمان زیادی طول می‌کشد تا شامپو درست روی سرتان پخش شود یا کف کند یا مثلاً اگر با وجود استفاده از نرم‌کننده باز هم موهایتان خشک‌وز است ممکن است مشکل از سختی آب باشد. البته مطمئن‌ترین راه برای تشخیص آب سخت، خرید یک ابزار کوچک تست آب سخت است.

• **چطور از آسیب آب سخت به موها جلوگیری کنیم؟**

**۱** **فیلتر سردشوش** |شمامی‌توانید یک سیستم تصفیه کلی در محل آب‌ورودی به خانه نصب کنید تا آب نرمی داشته باشید اما این کار نسبتاً پرهزینه است و برای آپارتمان‌ها، به خصوص اگر مستاجر باشید، گزینه راحتی نیست. در عوض می‌توانید یک فیلتر آب به سردوش خود وصل کنید. به این ترتیب آبی که با آن موهای خود را می‌شوید، سختی کمتری خواهد داشت.

**۲** **پاک‌سازی کف سر** | با استفاده از محصولاتی مانند زغال‌فعال یا سالیسیلیک اسید برای پاک‌سازی کف سر، تجمع مواد معدنی را که به فیبر مونفوذ می‌کنند، کم می‌کنید.

**۳** **شامپو ضد رسوب** | برای از بین بردن رسوبات و املاحی که روی مو و کف سر ساخته می‌شود، محصولات مخصوصی وجود دارد. این شامپوها حاوی موادی هستند که به فلزات و مواد معدنی موجود در آب متصل شده و هنگام شست‌وشو آن‌ها را از روی مو می‌زدایند. برای انتخاب محصول مناسب، روی برچسب کالا و در لیست ترکیبات آن به دنبال ای‌تی‌دی‌ای (اتیلن‌دی‌آمین‌تراسیتیک اسید: ETDA) باشید. این ماده نه تنها ناخالصی‌ها را از بین می‌برد، بلکه حاوی کراتینی است که به صاف کردن کوتیکول مو کمک می‌کند.

**۴** **سرکه سیب** | ترکیب‌های اسیدی برای متعادل کردن PH پوست کف سر و پیشگیری از آسیب آب سخت مناسب هستند. به این منظور می‌توانید از سرکه سیب طبیعی فیلتر نشده که کمی کدر به نظر می‌رسد استفاده کنید. برای این کار، پنج واحد آب را با یک واحد سرکه سیب در یک بطری مخلوط و آن را روی پوست سرتان اسپری کرده، با دست ماساژ بدهید و بعد از ۵ دقیقه آب‌کشی کنید.

#### بیشتر بدانیم

مدت زمان لازم برای شستن صورت



تمیز کردن پوست شاید ساده‌ترین راه مراقبت از آن به نظر برسد اما اگر زمان کافی برای آن بگذارد تأثیر چشمگیری خواهد داشت. به گزارش «هافپست»، بر اساس تحقیقات اخیر، ۶۰ ثانیه شستن صورت یا کمی بیشتر تأثیر چشمگیری در بهبود کیفیت پوست دارد. این روش به خصوص برای افرادی با پوست مستعد جوش و آکنه موثر است. کلی‌رید، دکتر داروساز از تگزاس، در گفت‌وگو با هافپست از علاقه‌اش به این روش می‌گوید که پوست را عمیقاً از آلودگی، آرایش و چربی پاک می‌کند و افراد پس از مدتی شاهد تغییرات مثبت در پوست‌شان خواهند بود.

• **چرا زمان شستن صورت را افزایش دهیم؟**

افزایش زمان شست‌وشو به معنای فراهم کردن فرصت بیشتر برای تمیز شدن کامل پوست از چربی و آلودگی است، اما یکی از مهم‌ترین مزایای آن این است که مواد فعال شوینده فرصت نفوذ در پوست و تأثیر بر آن را پیدا می‌کند. بیشتر افراد برای شست‌وشوی صورت‌شان فقط ۱۵ ثانیه وقت می‌گذارند که این زمان برای فعال شدن ترکیبات تأثیرگذار در شوینده کافی نیست. برای افرادی که به مراقبت از پوست علاقه‌مندند اما نمی‌خواهند محصولات جدیدی به خریدهای قبلی اضافه کنند، افزایش زمان شست‌وشو راهی آسان برای بهبود نتایج است. به خصوص که این کار بسیار آسان و قابل اجراست و فقط به شوینده مناسب برای هر پوست نیاز دارد.

• **مواظب باشید پوست‌تان خشک نشود**

اما نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که این کار، با توجه به نوع پوست و شوینده، ممکن است به خشکی پوست نیز منجر شود. اگر پس از شست‌وشو روی پوست‌تان خشکی و کشیدگی احساس کردید، احتمالاً شوینده‌تان برای این روش بسیار قوی است یا پوست‌تان تحمل آن را ندارد. برای اجرای روش شست‌وشوی ۶۰ ثانیه‌ای صورت نیز نیاز به تجربه یا امکانات خاصی ندارید. بهتر است صورت‌تان را با آب ولرم خیس کنید، سپس به اندازه کافی از شوینده ملایمی که دارید روی پوست‌تان ماساژ دهید. هر دو پزشکی که با هافپست مصاحبه کرده‌اند توصیه می‌کنند این روش را شب‌ها به کار بگیرید، زیرا بهترین زمان برای پاک‌سازی پوست است و با سر و مروطوب‌کننده می‌توان بستر مناسبی برای استراحت و بازسازی آن نیز فراهم کرد.

#### خواص خوراکی ها

### فواید جالب آلو خشک برای استخوان‌ها

بر اساس نتیجه مقاله تازه‌ای که در نشریه Osteoporosis منتشر شده آلو خشک با بهبود ساختار و استحکام استخوان در زنان یائسه مرتبط است. به گفته محققان، خوردن هر روز آلو خشک می‌تواند به کاهش احتمال از دست رفتن استخوان مرتبط با افزایش سن کمک کند و خطر بروز شکستگی استخوان را کاهش دهد. به نقل از نیوزویک، با افزایش سن تراکم استخوان کاهش می‌یابد. این پدیده تا حدی به سبب کاهش طبیعی توانایی بدن در بازسازی بافت استخوانی رخ می‌دهد. در آن شرایط تعادل بین تحلیل استخوان (فرایندی که در آن استخوان شکسته شده و مواد معدنی آن در جریان خون آزاد می‌شود) و تشکیل استخوان تغییر می‌کند و در نتیجه تحلیل استخوان بیش از تشکیل آن رخ می‌دهد. کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی به شکل قابل توجهی روند تحلیل استخوان را تسریع می‌کند. در مردان کاهش تدریجی تستوسترون نیز می‌تواند به ضعیف شدن استخوان منجر شود. افزایش از دست دادن استخوان می‌تواند منجر به پوکی استخوان شود که زمانی رخ می‌دهد که استخوان متخلخل شده و چگالی کمتری پیدا می‌کند و بیشتر مستعد شکستگی می‌شود اما آلو بخارا یا

آلو خشک سرشار از فیبر غذایی، ویتامین‌ها (به ویژه

ویتامین کا و ویتامین ب)، مواد معدنی (مانند پتاسیم

و منیزیم) و آنتی‌اکسیدان‌هاست و معمولاً به دلیل

مزایایی که برای سلامتی از جمله ارتقای سلامت

دستگاه گوارش و کمک به کاهش یبوست به دلیل

دارا بودن محتوای فیبر بالا و سوربیتول طبیعی

دارد شناخته شده است. طبق داده‌های موجود در

مقاله ذکر شده آلو بخارا حاوی مواد شیمیایی زیادی

مانند پلی‌فنول‌هاست که روند تحلیل استخوان را کاهش می‌دهد.



<div> <div><div><span></span><div>کorporation</div></div></div> <div> <div>آگهی مناقصه عمومی شماره ۲ سال ۱۴۰۳ فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نژاجا (مدیریت خرید و پیمان)</div> <div>فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نژاجا</div> <div>در نظر دارد نیازمندی اقلام مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.</div> </div> </div>		شرح جنس					ردیف			
زمان و تحویل و قرائت پیشنهادها		سپرده شرکت در مناقصه	نیازمندی	واحد	مقدار	شرح جنس				
<b>تحویل پیشنهادها:</b> حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۱۳ <b>قرائت پیشنهادها:</b> ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۱۳ شاهرود- میدان ولایت- جنب منازل سازمانی شهید علیاری تالار کوثر		۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	یک ساله	کیلوگرم	۳۰/۰۰۰	سیب زمینی	۱			
					۲۴/۰۰۰	پیاز				
					۱/۶۵۰	هویج				
					۳/۰۰۰	فلفل دلمه ای				
					۱۹/۰۰۰	گوجه فرنگی				
		<b>هیئت مدیره</b>								
		۷۴۴۰۱								
زمان و تحویل و قرائت پیشنهادها		سپرده شرکت در مناقصه	نیازمندی	واحد	مقدار	شرح جنس	ردیف			
<b>تحویل پیشنهادها:</b> حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۱۷ <b>قرائت پیشنهادها:</b> ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۱۷ مشهد- انتهای امام خمینی(ره)۸۱-دفتر مدیریتی خرید و پیمان فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نژاجا		۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	یک ساله	کیلوگرم	۲۰/۰۰۰	چای ایرانی	۲			
					۲۲/۰۰۰	کیلوگرم (گرمی)	۳			
					۱۱۵/۵۰۰	سبزی منجمد (قورمه سبزی، سوپ، پلویی)	۴			

**سپرده شرکت در مناقصه:** شرکت کنندگان می بایست مبلغ

سپرده شرکت در مناقصه را مطابق جدول فوق به عنوان تضمین به حساب جاری طلایی به شماره ۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹(شماره شباه ۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹ IR) نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه پشتیبانی منطقه شمال شرق نژاجا واریز و یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی یا اوراق مشارکت به مناقصه گزاری ارائه نمایند.

**تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه و برگزاری کمپسیون:**

**ردیف ۱: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۳ لغایت ۱۴۰۳/۰۴/۱۳ - شاهرود - میدان**

<div> <div><div><span></span><div>کorporation</div></div></div> <div> <div>آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسی مشاور نیروی خراسان</div> <div>( منیران ) به شماره ثبت ۷۶۵۹ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۳۴۵۵۵ (نوبت اول)</div> </div> </div>
<div> <div>جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسی مشاور نیروی خراسان (منیران)، ساعت ۱۰ صبح روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۸ در محل قانونی شرکت واقع در بزرگراه سردار شهید حاج قاسم سلیمانی (شهید کلاکتری سابق) - ابتدای بلوار پیروزی پیروزی ۲ / ۱ - آلاسه ۸ - پلاک (۵) تشکیل می شود. از سهامداران محترم دعوت می شود در جلسه مذکور حضور به هم رسانند. <b>دستور کار جلسه:</b> ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت. ۲- تصویب ترانزنامه و صورت های مالی مربوط به عملکرد سال مالی ۱۴۰۲ و اخذ تصمیم. ۳- انتخاب بازرسان قانونی اصلی و علی البدل. ۴- تعیین روزنامه کثیرالانتشار.</div> </div>
هیئت مدیره
۷۴۴۰۱

### آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی تولیدی توزیعی نیکوکاران میکروتوس (نوبت دوم) تاریخ انتشار ۱۴۰۳/۰۴/۰۹

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی تولیدی توزیعی نیکوکاران میکروتوس به شماره ثبت ۳۱۲۶۴ در ساعت ۱۶/۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۴/۳۱ روز یکشنبه در محل سالن شهید خاتمی واقع در بلوار فرامرز عباسی فرامرز عباسی ۳ سالن همایش های شهید خاتمی با دستور جلسه ذیل تشکیل میگردد. لذا از کلیه اعضای محترم دعوت میشود با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه در این مجمع حضور بهم رسانند.

**دستور جلسه:**

۱- استماع گزارش عملکرد هیات مدیره و بازرسین

۲- اتخاذ تصمیم در خصوص صورتهای مالی سال ۱۴۰۲

۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳

۴- انتخاب بازرسان اصلی وعلی البدل برای مدت یک سال مالی

۵- تعیین خط مشی آتی شرکت

تذکر آن دسته از اعضای محترم که حضورشان در جلسه مجمع مقدر نمیشد می توانند حق رای خود را در مجمع عمومی به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نماید. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود حداکثر تاسه رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای وکالتی میتواند داشته باشد. برای ورود به جلسه مجمع و اعطای وکالت عضو بایستی به همراه نماینده خود با همراه داشتن مدارک شناسایی معتبر در تاریخ های ۱۴۰۳/۰۴/۲۷ و ۱۴۰۳/۰۴/۲۸ به محل دفتر شرکت تعاونی واقع در طبقه فوقانی کانون بازنشستگان سابق مراجعه و فرم لازم را تکمیل نمایند.

**پاتنشر هیات مدیره شرکت**

۷۴۴۱۸