



۱۷
بهمن
۱۳۹۴
شنبه

۴
شماره
۱۶۱۰
سال
بیست و یکم

ضرب المثل های جهان

آن پیوند زناشویی سلامت بخش است، که در آن شوهر سر است و زن دل.

ضرب المثل استونی

بانوان



محصولاتی است که در مدت کوتاهی پوست شما را نرم و لطیف می کند و با خاصیت نرم کنندگی و بازسازی ای که دارد، چروک های صورت را ترمیم و مانع از چروک های بعدی می شود. این ماسک دارای ترکیب مفید و موثر گلیسرین است که می توان از آن جهت مرطوب کردن هم استفاده کرد.

درخشندگی پوست

پوست نرم و لطیف می تواند آرزوی هر خانمی باشد. این ماسک صورت می تواند تا حدودی این آرزو را برآورده کند. FACE TO FACE این از محصولات اختصاصی پوست است که

به دلیل تبلیغات مخصوصش طرفداران زیادی در داخل و خارج از ایران دارد. این محصول حاوی ویتامین E و A است که باعث درخشندگی پوست می شود. با استفاده از این ماسک لایه بردار هیچ گونه لکی روی صورت تان نمی بینید.

با پوست خشک بچکنید

انتخاب یک ماسک مناسب برای پوست صورت پیچیدگی های خودش را دارد. وقتی ماسک لایه بردار هابنسک URIAGE پا به بازار لوازم آرایشی و بهداشتی گذاشت، شور و اشتیاق زیادی خانم ها را در بر گرفت که دیگر نگران پوست خود نباشند. ماسک لایه بردار URIAGE حاوی انواع ویتامین های B مناسب برای تقویت انواع پوست و حتی جلوگیری از خشکی پوست است.

پوست تان را پامبورمانی کنید

افرادی که عادت به ماسک صورت ندارند و از مراقبت های پوستی چشم پوشی می کنند باید در فصل سرما به ماجرای خشکی پوست اهمیت بیشتری بدهند. با ماسک صورت BERNARD CASSIERE دیگر نگران خشکی پوست نباشید. این ماسک مرطوب کننده با عصاره بامبو و لیمو علاوه بر مرطوب کردن پوست، آبرسان هم هست و در نتیجه پوست را مرطوب و تغذیه می کند. بعد از مصرف، صورت خشک و آسیب دیده و فاقد رطوبت کافی، نرم و درخشان می شود و پوست حالت طبیعی خود را به دست می آورد.

سراغ ماسک AURA بروید. این CHAKE می تواند زبری ماسک را از بین ببرد و پوست را شاداب و نرم کند. این محصول همچنین لایه بردار خوبی است و با از بین بردن چروک ها، پوست را جوان می کند. این ماسک ضدحساسیت بوده و با هر نوع پوستی سازگاری دارد.

مبارزه با زبری پوست

شرکت URIAGE پاک کننده ای تولید کرده که خانه ها شفته اش می شوند. پاک کننده کامل پوست URIAGE، مخصوص انواع پوست ها ساخته شده و دارای فرمولاسیونی شامل سیلیکون، پروتئین های گندم و ویتامین E است که به سرعت به عمق پوست نفوذ کرده و به پوست صورت درخشندگی و نرمی می دهد.

خشکی را از بین ببرید

برای اینکه بتوانید جلوی خشکی و زبری صورت را زودتر بگیرید، باید ماسک های مناسبی را انتخاب کنید. اسکراب صورت MISS EDEN حاوی ترکیب گیاهانی مانند روغن گل رز وحشی است که خشکی صورت را برای همیشه محو می کند. با وجود مواد لایه برداری که در این اسکراب است، لایه های آسیب دیده را به سرعت از پوست جدا کرده و جای خود را به پوست تازه می دهد.

لایه برداری سطحی

بیشتر خانم ها تجربه این موضوع را داشته اند که بعد از آرایش کردن زیاد، پوست صورت شان خراب می شود اما شاید از این پس اسکراب SEAGULL با کارت آن بیاید. پاک کننده SEAGULL حاوی A. HA یک پاک کننده قوی محسوب می شود که در تقویت بافت پوست و نرم کردن آن تاثیر گذار است. این ماسک علاوه بر پاک کنندگی، لایه بردار سطحی پوست هم به شما می رود.

گلیسرین، بهترین منبع رطوبت

ماسک مرطوب کننده CARLINA از



خیلی ها گمان می کنند که زیبایی و جوانی از دست رفته بر نمی گردد اما علم این روزها چیز دیگری می گوید. شما هم از آن دسته افرادی هستید که دوست دارند صورتی زیبا و صاف داشته باشند؟

گاهی آنقدر که به موی خود بها می دهیم به پوست اهمیت نمی دهیم؛ پس چه بهتر است که از ابتدا گوش به زنگ باشیم و مراقبت های پوستی را زودتر شروع کنیم. حالا شما می توانید برای شاداب ماندن پوست تان سراغ ماسک ها بروید. ما در اینجا به شما برندهایی را معرفی می کنیم که پس از استفاده از آنها احساس خوبی داشته باشید و نتیجه دلخواه را بگیرید.

اکسیژن رسانی با CINERE

ماسک روشن کننده CINERE حاوی عصاره جلبک دریایی و ویتامین C است که باعث جلوگیری از تیره شدن پوست می شود. این ماسک اکسیژن رسان است و آثار خشکی را از روی چهره برطرف می کند. ماسک پوستی CINERE از تاثیرات سوء رادیکال های آزاد و آلودگی هوا جلوگیری کرده و لطافت و نرمی را در پوست ایجاد می کند.

ماسک همه فن حریف

اگر می خواهید با یک ماسک علاوه بر لایه برداری، پوستی جوان هم داشته باشید،

برخی سرطانها، بی اشتهایی عصبی و پیوند اعضا ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهند.

مصرف داروها: مصرف طولانی مدت داروهای حاوی کورتون، داروهای ضد صرع و داروهای که برای درمان بیماری های تیروئید مصرف می شوند، موجب بروز پوکی استخوان می شوند. ورزش و فعالیت بدنی: ورزش سبب افزایش رشد استخوانی بویژه دوران کودکی و بلوغ می شود و اگر مناسب و مستمر باشد، افزایش تراکم استخوانی را در بر دارد.

مصرف دخانیات و الکل: مصرف دخانیات شامل سیگار، قلیان، پیپ و چپق موجب اختلال در جذب کلسیم و ساخت استخوان، پائستگی زودرس، کاهش وزن و تخریب هورمون های جنسی می شود که به تسریع پوکی استخوان می انجامد.

پوکی استخوان چگونه منجر به شکستگی می شود؟

مسئله استخوانهایی که استحکام کافی برای حفظ تعادل بدن نداشته باشند، به راحتی متعاقب نیروهای جزئی مانند زمین خوردن یا سقوط از پله، دچار شکستگی می شوند. به همین دلیل شایع ترین شکستگی های ناشی از پوکی استخوان؛ سقوط و زمین خوردن است. عواملی مانند عوامل محیطی، نور کم، اختلال بینایی، فراموشی، استفاده از داروهای خواب آور در افزایش احتمال سقوط و شکستگی نقش دارند.

راه های پیشگیری از پوکی استخوان

بنابر اعلام مرکز مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت، برای پیشگیری از پوکی استخوان از منابع کلسیم و ویتامین «د» به اندازه کافی در رژیم غذایی خود استفاده کنید، از مصرف دخانیات به هر شکل خودداری کنید، ورزش مستمر و مناسب را در برنامه خود بگنجانید، غلات، لبنیات، حبوبات، سبزی، ماهی و میوه را در رژیم غذایی خود قرار دهید، از مصرف نوشابه و قهوه خودداری کنید، روزانه شش تا هشت لیوان آب بنوشید.

چه عواملی منجر به پوکی استخوان می شوند؟

سن: با بالا رفتن سن، تراکم استخوان در هر دو جنس به تدریج کاهش می یابد، به طوریکه از حدود ۴۰ سالگی این تراکم بین نیم تا یک درصد در سال کاهش می یابد.

جنس: پوکی استخوان در زنان به دلیل کم بودن توده استخوان و پدیده پائستگی شایع تر است.

پائستگی و کاهش هورمون های جنسی: هورمون های جنسی نقش مهمی در استحکام استخوانها دارند. بنابراین هر عاملی از جمله



پائستگی که باعث کاهش این هورمون ها شود، پوکی استخوان را تسریع می کند.

سابقه فامیلی: در صورت وجود سابقه شکستگی در بستگان نزدیک، احتمال ابتلا به شکستگی تا دو برابر افزایش می یابد.

زاد و عوامل ارثی: نژاد آسیایی و افرادی که پوست و موی روشن دارند، بیشتر در معرض پوکی استخوان هستند.

جثه بدنی: استخوان بندی ظریف و جثه کوچک تر موجب افزایش احتمال پوکی استخوان می شود.

بیماری های همراه: برخی بیماری های نظیر بیماری های مزمن کبد و کلیه، دیابت نوع یک، افزایش هورمون تیروئید و پاراتیروئید، اختلالات هورمون های جنسی، اسهال مزمن،

چرا پوکی استخوان در زنان بیشتر است؟

اینها نوشت: استخوان یافت زندهای است که از دو لایه خارجی و داخلی تشکیل شده است؛ لایه داخلی ضخیم بوده و از شبکه های محکمی تشکیل شده است که توده استخوانی را ایجاد می کند.

در بدن استخوانها به طور مرتب ساخته شده و از بین می روند. البته سرعت این روند در تمام عمر فرد یکسان نیست، به طوریکه توده استخوانی در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی به حداکثر میزان خود می رسد و سپس به تدریج کاهش می یابد. حداکثر توده استخوانی در افراد مختلف متفاوت است و به عوامل ارثی، تغذیه، فعالیت بدنی و شیوه زندگی در طول دوره رشد بستگی دارد.

اگر میزان تخریب استخوان بیش از ساخته شدن آن باشد، فضاهای بین شبکه های داخلی استخوان بزرگ می شود و اصطلاحاً پوکی استخوان

اتفاق می افتد. در این وضعیت استخوان ضعیف شده و با کوچکترین ضربه دچار شکستگی می شود. این پدیده در سنین سالمندی شایع است، اما با اقدامات ساده ای می توان آن را به تاخیر انداخت یا از شدت آن کاست. اهمیت پوکی استخوان در این است که اغلب تا زمان شکستگی استخوانی علامتی ندارد. ستون فقرات، استخوان ران، لگن، مچ دست و انتهای ساعد به ترتیب شایع ترین محل های هستند که در اثر پوکی استخوان دچار شکستگی می شوند. بسیاری از شکستگی های ستون فقرات فقط با درد شدید پشت همراه هستند و علامت دیگری ندارند. انحراف ستون مهره ها در اثر جوش خوردن خودبخودی آنها می تواند از علائم این بیماری باشد.

آگهی فروش املاک اداره کل راه و شهرسازی لارستان (نوبت دوم)

۱۹۹۴۷/۲

این اداره کل در نظر دارد قطعات ذیل را از طریق مزایده در شهرهای گراش و جویم به فروش برساند. متقاضیان محترم می توانند جهت بازدید و اخذ فرم های شرایط شرکت در مزایده از تاریخ ۹۴/۱۱/۱۴ لغایت ۹۴/۱۱/۲۴ به حوزه مدیریت املاک و حقوقی اداره کل راه و شهرسازی لارستان و یا اداره راه و شهرسازی گراش و جویم مراجعه نمایند و نسبت به تکمیل فرم های سه گانه "الف - ب - ج" مطابق با بند ۲ تذکرات اقدام و آن را به انضمام کپی کارت ملی و شناسنامه و رسید نقدی سپرده به مبلغ ۵ درصد بهای پایه (طبق ارقام جدول ذیل)، واریزی به حساب سیبا به شماره ۲۱۷۶۳۱۳۰۰۳۰۰۴ نزد بانک ملی به نام سازمان ملی زمین و مسکن، به نحوی که سپرده مذکور دارای مشخصات کامل فرد شرکت کننده در مزایده اعم از آدرس و شماره تلفن ثابت و همراه باشد، از طریق پست سفارشی و در مهلت مقرر (حداکثر تا تاریخ ۹۴/۱۱/۲۴) به آدرس «لارستان، بلوار دکتر دادمان، اداره کل راه و شهرسازی لارستان، کد پستی ۱۳۹۸۶-۷۴۳۱۸» ارسال نمایند.

تذکرات:

- به پیشنهادت فاقده سپرده، سپرده کمتر از ۵ درصد، مهیم، مشروط و یا تحویل درخارج از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- پیشنهادت بایستی در سه فرم جداگانه مربوط به شرکت در مزایده (الف - ب - ج) تکمیل و با قرار دادن فرم در یک پاکت (مجموعاً ۳ پاکت جداگانه) و قراردادن این سه پاکت در یک پاکت و بستن درب آن به صورت لاک و مهر از طریق پست سفارشی ارسال گردد. ضمناً بر روی هر پاکت قید شود که محتویات آن شامل کدامیک از فرمها بوده و مشخصات متقاضی شرکت در آگهی مزایده، قطعه مورد مزایده، شهر و کاربری آن نیز بر روی پاکت ذکر گردد. همچنین قید عبارت مزایده بر روی پاکت اصلی الزامی می باشد.
- پیشنهادت واصله توسط کمیسیون رأس ساعت ۸:۳۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۴/۱۱/۲۵ درمحل اداره کل راه و شهرسازی لارستان مفتوح می گردد. حضور متقاضیان شرکت درمزایده یا نمایندگان قانونی آنها درجلسه مجاز و اختیاری بوده و ضمناً عدم حضور هر یک از شرکت کنندگان مانع از بازگشایی پاکات نمی گردد.
- مقاضی طرف مدت ۷ روز از تاریخ ابلاغ نتیجه کمیسیون مزایده مهلت دارد نسبت به واریز وجه اقدام نماید در غیر این صورت ضمن ضبط سپرده، وفق مقررات سازمان ملی زمین و مسکن اقدام می گردد.
- کلیه هزینه های نقل و انتقال، هرگونه هزینه متعلق به شهرداری یا سایر ادارات مربوطه تحت هر عنوان بر عهده برنده مزایده می باشد.
- متذکراً فرم بهای پیشنهادی (فرم ج) باید حاوی مبلغ، هم بصورت عددی و هم به حروف، به صورت کاملاً مشخص و بدون خط خوردگی بوده و در پاکت لاک و مهر شده (تحت عنوان پاکت ج) قرار گرفته و تسلیم گردد.
- حداکثر مدت زمان اداره کل برای پیشنهادها و تشخیص و ابلاغ برنده مزایده یک هفته می باشد مگر اینکه کمیسیون معاملات این اداره کل بنا بر تصمیم اکثریت اعضای کمیسیون و در صورت حصول ایرادات موجه، مدت زمان بیشتری را جهت اعلام نتیجه تقاضا نماید.

ردیف	شماره قطعه	پلاک	شهر	کاربری	مساحت (متر مربع)	بهای پایه هر مترمربع (ریال)	بهای پایه ششادنگ زمین (ریال)	میزان سپرده ۵ درصد شرکت در مزایده (ریال)	توضیحات
۱	۵۲	۱۰۸۲۷/۷۷۰۰	گراش	تجاری	۳۲	۷/۱۸۷/۵۰۰	۲۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱/۵۰۰/۰۰۰	-----
۲	۴۶	۱۰۸۲۷/۷۶۹۴	گراش	تجاری	۳۲	۷/۱۸۷/۵۰۰	۲۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱/۵۰۰/۰۰۰	-----
۳	۵۴	۱۰۸۲۷/۷۷۰۲	گراش	تجاری	۳۲	۷/۱۸۷/۵۰۰	۲۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱/۵۰۰/۰۰۰	-----
۴	۴۸	۱۰۸۲۷/۷۶۹۶	گراش	تجاری	۳۲	۷/۱۸۷/۵۰۰	۲۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱/۵۰۰/۰۰۰	-----
۵	۴۹	۱۰۸۲۷/۷۶۹۶	گراش	تجاری	۳۲	۷/۱۸۷/۵۰۰	۲۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱/۵۰۰/۰۰۰	-----
۶	۵۱	۱۰۸۲۷/۷۶۹۹	گراش	تجاری	۳۲	۷/۱۸۷/۵۰۰	۲۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱/۵۰۰/۰۰۰	-----
۷	۴۵	۱۰۸۲۷/۷۶۹۳	گراش	تجاری	۳۲	۷/۱۸۷/۵۰۰	۲۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱/۵۰۰/۰۰۰	-----
۸	۵۳	۱۰۸۲۷/۷۷۰۱	گراش	تجاری	۳۲	۷/۱۸۷/۵۰۰	۲۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱/۵۰۰/۰۰۰	-----
۹	۵۰	۱۰۸۲۷/۷۶۹۸	گراش	تجاری	۳۲	۷/۱۸۷/۵۰۰	۲۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱/۵۰۰/۰۰۰	-----
۱۰	۴۷	۱۰۸۲۷/۷۶۹۵	گراش	تجاری	۳۲	۷/۱۸۷/۵۰۰	۲۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱/۵۰۰/۰۰۰	-----
۱۱	۱۰۶۲	۱۰۸۲۷/۲۸۷۴	گراش	تجاری	۵۰	۹/۶۰۰/۰۰۰	۴۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۰۰۰/۰۰۰	-----
۱۲	۱۰۶۳	۱۰۸۲۷/۲۸۷۴	گراش	تجاری	۵۰	۹/۶۰۰/۰۰۰	۴۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۰۰۰/۰۰۰	-----
۱۳	۱۰۶۴	۱۰۸۲۷/۲۸۷۴	گراش	تجاری	۵۰	۹/۶۰۰/۰۰۰	۴۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۰۰۰/۰۰۰	-----
۱۴	۱۰۶۵	۱۰۸۲۷/۲۸۷۴	گراش	تجاری	۵۰	۹/۶۰۰/۰۰۰	۴۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۰۰۰/۰۰۰	-----
۱۵	۱۰۶۶	۱۰۸۲۷/۲۸۷۴	گراش	تجاری	۵۰	۹/۶۰۰/۰۰۰	۴۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۰۰۰/۰۰۰	-----
۱۶	۳۴۱	۱۰۸۲۷/۷۰۸۲	گراش	مسکونی	۴۴۱/۴۷	۵/۰۰۰/۰۰۰	۲/۲۰۷/۳۵۰/۰۰۰	۱۱۰/۳۶۷/۵۰۰	-----
۱۷	۳۴۷	۱۰۸۲۷/۷۰۴۳	گراش	مسکونی	۳۸۳/۱۹	۳/۵۰۰/۰۰۰	۱/۳۴۱/۱۶۵/۰۰۰	۶۷/۰۵۸/۲۵۰	-----
۱۸	۳۷۵	۱۰۸۲۷/۷۰۲۹	گراش	مسکونی	۳۹۹/۶۴	۴/۰۰۰/۰۰۰	۱/۵۹۸/۵۶۰/۰۰۰	۷۹/۹۲۸/۰۰۰	-----
۱۹	۹	۳۰۶(شهرک ۲۳ هکتاری)	جویم	تجاری	۱۱۰/۱۳	۳/۵۰۰/۰۰۰	۳۸۵/۴۵۵/۰۰۰	۱۹/۲۷۲/۷۵۰	-----
۲۰	۱۰	۳۰۶(شهرک ۲۳ هکتاری)	جویم	تجاری	۱۰۵	۳/۵۰۰/۰۰۰	۳۶۷/۵۰۰/۰۰۰	۱۸/۳۷۵/۰۰۰	-----
۲۱	۱۱	۳۰۶(شهرک ۲۳ هکتاری)	جویم	تجاری	۱۰۳/۵۰	۳/۰۰۰/۰۰۰	۳۱۰/۵۰۰/۰۰۰	۱۵/۵۲۵/۰۰۰	-----
۲۲	۱۲	۳۰۶(شهرک ۲۳ هکتاری)	جویم	تجاری	۹۵	۳/۰۰۰/۰۰۰	۲۸۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۴/۲۵۰/۰۰۰	-----
۲۳	۱۴	۳۰۶(شهرک ۲۳ هکتاری)	جویم	تجاری	۹۰	۳/۵۰۰/۰۰۰	۳۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۷۵۰/۰۰۰	-----

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان