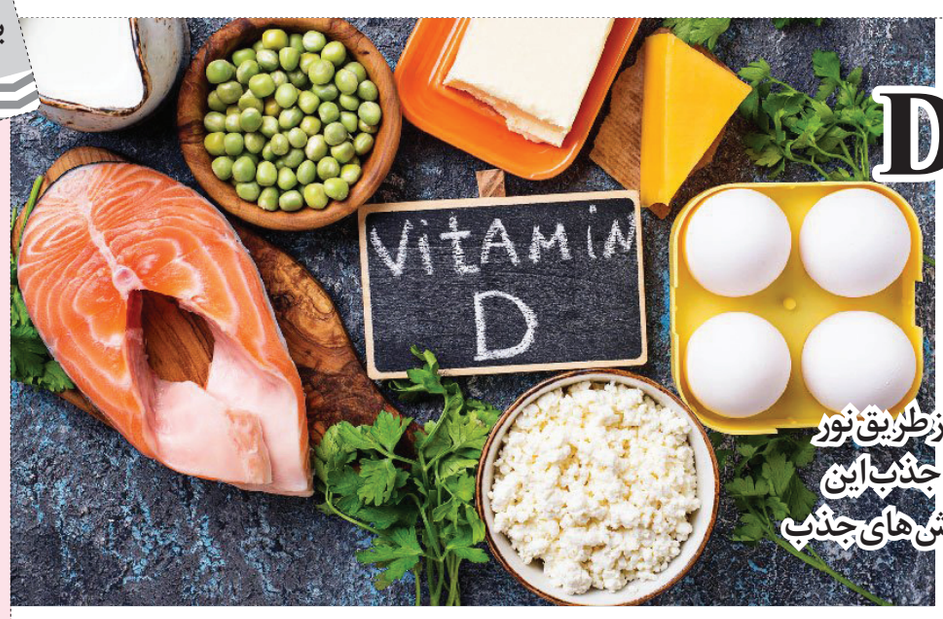
جذب ویتامین D در زمستان



ویتامین D یکی از نیازهای بدن است که معمولا از طریق نور خورشید جذب می‌شود اما در فصول سرد سال جذب این ویتامین دچار مشکل خواهد شد؛ در ادامه به روش‌های جذب این ویتامین از طریق تغذیه خواهیم پرداخت

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

سلامت

با مایل‌شدن نور خورشید در فصل زمستان و گذراندن زمان بیشتر در خانه، میزان نیاز به ویتامین D افزایش می‌یابد. به‌نوشته نیویورک تایمز بیشتر افراد سالم معمولاً می‌توانند ویتامین D کافی را در طول تابستان با قرار دادن روزانه صورت، دست‌ها و پاهای خود در معرض نور خورشید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و چندین بار در هفته، تامین کنند اما نور خورشید در زمستان به اندازه کافی اشعه UVB که برای سنتز ویتامین D ضروری است، ندارد. با این حال، این بدان معنا نیست که نمی‌توانید نیاز به ویتامین D را در ماه‌های سردتر تامین کنید.

اهمیت ویتامین D

ویتامین D برای جذب کلسیم و حفظ استخوان‌های قوی و سالم بسیار مهم است. کمبود این ویتامین باعث نرمی، ضعیف و شکننده‌شدن استخوان‌ها می‌شود. ویتامین D همچنین می‌تواند در سایر جنبه‌های سلامت از جمله التهاب، خطر بیماری خودایمنی، سلامت قلب، عملکرد سیستم ایمنی و عملکرد شناختی نقش داشته باشد.

میزان لازم ویتامین D چقدر است؟

درباره میزان ویتامین D که برای سلامتی باید در خون داشته باشید، بحث‌های زیادی وجود دارد. با این حال، به‌طور کلی، برای حفظ سلامت استخوان‌ها و متابولیسم طبیعی کلسیم، افراد بین یک تا ۷۰ ساله باید روزانه ۶۰۰ واحد بین‌المللی (یا ۱۵ میکروگرم) از غذاها، مکمل‌ها یا هر دو این ویتامین را دریافت کنند. افراد بالای ۷۰ سال باید ۸۰۰ واحد بین‌المللی از این ویتامین را دریافت کنند (۲۰ میکروگرم).

اما اگر نگران کمبود ویتامین D هستید، در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارید یا شرایطی دارید که بر نحوه جذب مواد مغذی تأثیر می‌گذارد، با پزشک خود درباره آزمایش سطح ویتامین D صحبت کنید.

چگونه ویتامین D را بدون آفتاب دریافت کنیم؟

غذاهایی که بیشترین میزان ویتامین D را تامین می‌کنند، شامل ماهی‌های چرب (مانند سالمون، ماهی تن و ساردین)، روغن جگر ماهی، جگر گاو، زرده تخم‌مرغ و برخی قارچ‌ها هستند. تولیدکنندگان مواد غذایی، سال‌هاست مواد غذایی را با ویتامین D غنی می‌کنند. منابع خوب غذاهای غنی شده با ویتامین D عبارتند از: شیر گاو، شیر سویا، غلات و آب پرتقال. با این حال، به‌خاطر داشته باشید که همه محصولات با ویتامین D غنی‌شده نیستند بنابراین حتما برچسب غذایی را بررسی کنید. همچنین اگر به دنبال مکمل هستید، با مشورت پزشک و رعایت زمان‌بندی ویتامین D3 را انتخاب کنید، زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که می‌توانید آن را به‌طور موثرتری جذب کنید.

عوارض ویتامین D بیش از حد

ویتامین D را بیشتر از آن چه پزشک توصیه کرده، مصرف نکنید. ویتامین D بیش از حد می‌تواند در بدن انباشته و منجر به مسمومیت شود و علایمی مانند خستگی، ضعف، گیجی، استفراغ، کم‌آبی، یبوست و درد به‌همراه داشته باشد. یکی دیگر از مواردی که باید در جست‌وجوی ویتامین D از آن اجتناب کنید، استفاده از سالن‌های برنزه کردن پوست است. این دستگاه‌ها نه‌تنها خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهند، بلکه عمدتاً اشعه‌های فرابنفش A ساطع می‌کنند که برای تولید ویتامین D به هیچ‌وجه پوست را تحریک نمی‌کنند.

آشپزی من

پیش غذا

نان سیر یک پیش‌غذای خوشمزه و سریع

مواد لازم برای ۴ نفر

- آردنان فانتزی یا قنادی: ۲ پیمانه
- خمیرمایه فوری: نصف قاشق چای خوری
- شکر: نصف قاشق چای خوری
- نمک: نصف قاشق چای خوری
- روغن زیتون یا مایع: یک قاشق غذاخوری
- کره: ۵۰ گرم
- سیر: ۶ حبه
- پنیر پیتزا: ۲۰۰ گرم
- جعفری، نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی

طرز تهیه:

۱- ابتدا آردنان فانتزی یا قنادی را دو مرتبه الک می‌کنیم، سپس شکر، خمیرمایه فوری و نمک را به آن اضافه می‌کنیم. در ادامه با همزن دستی مخلوط می‌کنیم تا مواد یک دست شود. ۲- روغن مایع یا روغن زیتون را به مخلوط آرد اضافه می‌کنیم و ۳ تا ۴ پیمانه آب ولرم به آن می‌افزاییم، سپس با دست مخلوط می‌کنیم تا خمیر درست شود و به مدت ۱۰ دقیقه ورز می‌دهیم تا خمیر نرم شود. ۳- حالا خمیر را جمع می‌کنیم و درون یک ظرف مناسب قرار می‌دهیم و روی آن را با سلفون و یک پارچه تمیز می‌پوشانیم، سپس اجازه می‌دهیم به مدت ۱ تا ۲ ساعت در دمای محیط استراحت کند و حجم بگیرد. ۴- یک تابه را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم، سپس بلافاصله کره را به آن اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم کره کاملا ذوب شود. در ادامه سیر را درون تابه رنده و به آن نمک اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم، سپس کنار می‌گذاریم. ۵- جعفری را به صورت ریز ساطوری می‌کنیم. در ادامه خمیر را روی سطح کار می‌آوریم، سپس ورز می‌دهیم تا پف خمیر گرفته شود. ۶- خمیر را به دو قسمت تقسیم می‌کنیم، سپس به کمک وردنه آن را باز می‌کنیم و آن را درون سینی قرار می‌دهیم، سپس از مخلوط سیر روی خمیر می‌ریزیم و روی تمام قسمت‌های خمیر پخش می‌کنیم. ۷- فر را روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد روشن می‌کنیم، سپس اجازه می‌دهیم فر گرم شود. جعفری خرد شده را به همراه پنیر پیتزا روی خمیر می‌ریزیم و خمیر را درون فر قرار می‌دهیم.

زیبایی

بانوان

احیای موی سر با ماسک خانگی

آسیب و شکستگی مو، زمانی اتفاق می‌افتد که موها در شرایط نامناسب قرار بگیرند یا بارها حالت داده شوند. برای زنده کردن موها باید از ماسک مو استفاده کرد. در این میان ماسک موی طبیعی که به شکل خانگی تهیه می‌شود، طرفداران زیادی دارد.

ماسک سس مایونز

این ماسک مو، گزینه مناسبی برای موهای فر است تا رطوبت کافی را برای جلوگیری از وز شدن آن‌ها فراهم کند.

- ✓ یک عدد تخم مرغ
- ✓ ۲ قاشق غذاخوری سس مایونز
- ✓ یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ✓ یک قاشق غذاخوری عسل

طرز تهیه:

موادرا با هم مخلوط کنید. موهای تمیز و نمناک‌تان را به دسته‌های کوچک تقسیم کنید و ماسک را روی آن‌ها بمالید. سپس موهایتان را با کلاه حمام بپوشانید و به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه صبر کنید. در نهایت موهایتان را مثل همیشه با شامپو بشویید و از نرم کننده استفاده کنید.

ماسک روغن نارگیل و عسل

این ماسک برای کسانی که موهایی با ضخامت نازک تا متوسط دارند بسیار مناسب است.

- ✓ ۲ تا ۴ قاشق غذاخوری روغن نارگیل
- ✓ یک قاشق غذاخوری عسل

طرز تهیه:

موادرا با هم مخلوط کنید. موهای تمیز و نمناک‌تان را به دسته‌های کوچک تقسیم کنید و ماسک را روی آن‌ها بمالید. موهایتان را به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه با کلاه حمام بپوشانید؛ سپس آن‌ها را با شامپو بشویید و از نرم کننده استفاده کنید.

سالمندان

فواید جعبه قرص برای بیماران

جعبه قرص وسیله‌ای است که به دسته‌بندی قرص‌ها و دوز مصرف آن‌ها طبق برنامه تجویز شده توسط پزشک کمک زیادی می‌کنند. جعبه‌های قرص در انواع مختلفی عرضه می‌شوند و برای همه به خصوص سالمندان مفید هستند.

جعبه قرص روزانه| جعبه قرص روزانه، همان طور که از نامش مشخص است برای سازمان‌دهی مصرف قرص‌ها در طول یک روز ساخته شده است. هر فردی می‌تواند با کمک تقسیم‌بندی چهار قسمتی درون جعبه قرص‌ها و علایم حک شده در کف آن‌ها به راحتی قرص‌های مربوط به صبح، ظهر، عصر و شب را از یکدیگر تشخیص دهد و در زمان مناسب آن‌ها را مصرف کند.

جعبه قرص هفتگی| جعبه‌های قرص هفتگی دارای هفت قسمت مجزا و در دار هستند که برای هفت روز هفته در نظر گرفته شده‌اند.

جعبه قرص دیجیتال| برخی از این جعبه‌های قرص مجهز به سیستم هشدار هستند. به این ترتیب اگر گاهی اوقات مصرف یک قرص در یک زمان خاص فراموش شود، جعبه قرص با سیستم هشدار خود کار، زمان مصرف دارو را به شما یادآوری خواهد کرد. برخی دیگر از جعبه‌های قرص دیجیتال مجهز به سیستم قفل خود کار هستند تا از مصرف بیش از حد دارو، به‌ویژه در افرادی که به بیماری آلزایمر مبتلا هستند، جلوگیری شود.

قرص خود را فراموش نمی‌کنید| معمولا در سن بالا، سالمندان حافظه خود را از دست می‌دهند یا دچار آلزایمر می‌شوند برای همین است که معمولا فراموش می‌کنند قرص‌های خود را مصرف کنند. با استفاده از جعبه قرص، دیگر قرص‌های خود را فراموش نخواهید کرد.

تداخل دارویی| یکی دیگر از مشکلات برای کسانی که تعداد زیادی قرص مصرف می‌کنند تداخل دارویی است که روی سلامت افراد تاثیر مستقیم می‌گذارد. جعبه قرص به شما کمک می‌کند با برنامه‌ریزی درست مانع تداخل داروها با یکدیگر شوید.

پاسپورت عراقی اینجانب
مجتبی حسن محمد عبدالرضا الوائلی
مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد
۱۴۰۱۹۸۲۰۲/م

برگ سبز تراکتور کشاورزی تیپ ۳۹۹
تک دیفرانسیل مدل ۱۳۹۱ به شماره پلاک ۵۱۶ ک ۱۳ ایران ۱۲ به شماره موتور YAW0352Y شماره شاسی M03067 سری M038A4 بنام محسن امیری مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۹۸۲۲۲/ش

سند و برگ سبز پراید GTX مدل ۸۶ نقره آبی
شماره انتظامی ۷۴-ایران ۳۵۵ س ۶۶
شماره شاسی S1412286311655
شماره موتور 1898814 به نام محمد کرامت پور
مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۹۸۱۴۳/ف

مالک خودرو پژو ۴۰۵
به شماره انتظامی ایران ۳۳-۱۸۳د۳۹
و شماره شاسی IN14208620
وشماره موتور 12484015098 **به علت فقدان اسناد فرو شسند کمپانی و برگ سبز تقاضای رو نوشت المثنی سند مذکوررا نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی درمورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع دربیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید .بدیهی است پس ازانقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.**
۱۴۰۱۹۸۱۵۲/ف

پرونده حمل سلاح شکاری (گلوله زنی- ساچمه زنی-خفیف)
به شماره سریال ۱۱۷۰۱۸۵۶ متعلق به اینجانب محمد علی تازیکی فرزند محمد ابراهیم در مورخه ۱۳۹۹/۰۵/۱۰ در شهرستان زبرخان مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۱۹۸۲۵۷/ش

برگ سبز و کارت موتور هندا بنام علیرضا تقی پور
به شماره انتظامی ۷۷۵-۴۱۷۸۳
و شماره موتور ۶۵۵۱۱
و شماره تنه ۵۱۰۰۳۳۷۷۷۸۹
مفقود وفاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۹۸۲۳/پ

برگ سبز تراکتور ۴۷۵/۴ کارتنی و برگ گارانتی تراکتور
شماره پلاک ۳۲۷ک ۱۹-ایران ۵۲ ش موتور MT4A2W1526J بنام ابراهیم قدرتی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۱۹۸۲۴۸/ج

برگ سبز و کارت موتور سیکلت ایرانا بنام ناصر علیزاده
به شماره انتظامی ۷۷۵-۹۴۷۹۹
و شماره موتور IR1037306
و شماره شاسی NFA***125A8849005
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۹۸۱۸/پ

برگ سبز اتومبیل سواری پراید صبا جی تی ایکس
مدل ۱۳۸۱ به رنگ سفید شیری دارای شماره پلاک ایران ۲۱-۷۹۸ن ۲۳ و دارای شماره موتور 00392909 و دارای شماره شاسی S1412281858333 به نام زهره خرمی ریزه ئی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۹۸۲۴۴/ش

برگ سبز خودرو پراید بنام فرزانه عظیمی کوهی
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۶۵ ه ۴۷
و شماره موتور ۲۸۶۳۰۱۹
و شماره شاسی S1412288954139
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۹۸۲۳/پ

برگ سبز-سند کمپانی-کارت مشخصات-کارت سوخت
خودرو آلفا رومئو جولیتا به شماره انتظامی ۷۴ایران ۲۶۸ن ۲۱ و شماره موتور 940A20001724242 وشماره شاسی ZAR940000C7139602 بنام حبیب حسینی مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۸۲۰۳/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس
آی مدل ۸۵ به شماره پلاک ایران ۳۶-۱۵۵ص ۸۱ به شماره موتور ۱۷۹۱۲۵۶ به شماره شاسی S1412285279263 **بنام هادی پرهیزی**
مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۸۱۹۰/م

برگ سبز-سند کمپانی وپلاک موتور سیکلت
رادان ۱۲۵ مدل ۱۳۸۶ رنگ نقره ای به شماره انتظامی ایران ۱۲۵-۳۴۵۱۳ وشماره موتور ۶۱۵۳۴۴۶۷ وشماره شاسی 125R8657459 مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۸۲۱۷/ش

برگ سبز خودرو پراید صبا GTX مدل ۸۰ دودی روغنی شماره انتظامی ۷۴-ایران ۶۴۲ ق ۷۵
شماره موتور ۰۰۲۶۷۴۰۵
شماره شاسی S1412280732618
به نام فاطمه هزاره مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۱۹۸۲۴۵/ف

سند کمپانی و برگ سبز و کارت موتورسیکلت دلتا
به شماره پلاک ۷۷۲-۵۶۳۴۲ به شماره موتور 0125N5016809 **به شماره شاسی** NC5***125D9325561
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۸۱۹۷/م

اینجانب سعید سنجرانی
مالک خودرو پژو پارس XU7 **مدل ۹۹**
به شماره انتظامی پژو ۷۴ - ۸۳۸ ی ۷۵
و شماره شاسی NAAN01CE0LK052314
شماره موتور 124K1513439
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی، برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۹۸۲۶۱/ر

برگ سبز و سند کمپانی خودروی سمند مدل ۱۳۹۰
به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۸۷ق ۷۵ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۲۱۱۹۲۸ و به شماره شاسی NAACN1CM4CF003532 مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۹۸۲۷۰/ش

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتورسیکلت هندا
مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۷۶۲-۵۴۹۴۹
به شماره موتور ۷۱۲۱۲۰۶۶ به شماره شاسی ۸۶۰۲۶۲۱ بنام حسین بختکیان مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۸۲۳۸/م

برگ سبز و کارت ماشین پراید صبا GTX مدل ۸۰ دودی روغنی شماره انتظامی ۷۴-ایران ۶۴۲ ق ۷۵
شماره موتور ۰۰۲۶۷۴۰۵
شماره شاسی S1412280732618
به نام فاطمه هزاره مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۱۹۸۲۴۵/ف

شناسنامه مالکیت پراید ۱۳۲ سفید مدل ۹۱
شماره انتظامی ۱۲-ایران ۶۲۲ ن ۲۱
شماره شاسی S1422291332029
شماره موتور 4701215 به نام حسین دورانی
مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۹۸۱۹۸/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودروی سمند مدل ۱۳۹۰
به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۸۷ق ۷۵ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۲۱۱۹۲۸ و به شماره شاسی NAACN1CM4CF003532 مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۹۸۲۷۰/ش

اینجانب حسین صالحی نیا مالک خودرو پژو آردی آی ۱۶۰۰ سبز متالیک به شماره انتظامی ۷۴-۵۲۹ی ۹۹ به شماره موتور ۱۱۷۸۵۰۲۱۱۳۱ و شماره شاسی ۲۳۴۱۵۰۷۱
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز، کارت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۹۸۲۳۷/م

تاریخ انتشار : ۱۴۰۱/۰۹/۲۳
آگهی دعوت از بستانکاران احتمالی شرکت منحله در حال تصفیه تعاونی مسکن کارکنان صنعت برق خراسان (نسیم و سحر) به شماره ثبت ۲۱۹۹۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۷۴۷۵۴ (نوبت سوم)
دراجرای ماده ۲۲۵ قانون تجارت، از کلیه بستانکاران احتمالی و اشخاص حقیقی و حقوقی که ادعایی علیه شرکت منحله فوق دارند دعوت به عمل می آید ظرف مدت قانونی از تاریخ انتشار اولین نوبت آگهی با در دست داشتن مدارک مستند، به آدرس هیئت تصفیه شرکت به نشانی انتهای بلوار وکیل آباد شرکت برق منطقه ای خراسان اتاق ۳۱۰ مراجعه نمایند. این اطلاعیه در سه نوبت و هر یک به فاصله یک ماه در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار خراسان انتشار و اعلام می دارد پس از مدت مذکور هیچ گونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد و ختم تصفیه اعلام خواهد شد. **مدیر تصفیه شرکت : هادی دهقان نیری**
۱۴۰۱۹۰۲۰۹/م

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای
دیوار ساحلی پارک جنگلی و حد فاصل جایگاه CNG
شهرداری فریمان در نظر دارد فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای **دیوار ساحلی پارک جنگلی و حد فاصل جایگاه CNG** به شماره ۲۰۰۱۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۱۵ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
مواعد زمانی:
* **مهلت دریافت اسناد فراخوان:** از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۰ تا ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۳
* **مهلت ارسال پیشنهادات:** تا ساعت ۱۲:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۳
* **زمان بازگشایی پاکت ها:** ساعت ۱۰:۰۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۴
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی به مبلغ ۷۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب سپرده شهرداری فریمان .
نشانی مناقصه گزار : خراسان رضوی -فریمان -میدان امام خمینی -شهرداری فریمان تلفن ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴
حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان بلامانع است
ابوالقاسم عظیمی-شهردار فریمان
۱۴۰۱۹۸۲۴۹/ش