

فرسان شمالی	روزنامه خراسان شمالی، گروه سوم نشریات روزنامه‌های اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی <p>دوشنبه اول آبان ۱۴۰۲</p> <p>۷ ربيع الثاني ۱۴۲۵، شماره ۲۰۰۷</p>	صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۲۵ <p>تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۲۳۰۰۰</p> نمابرینر خانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۲۲۹۵	آدرس: بجنورد، خیابان امام خمینی(ره)، بین میدان فردوسی و ماجر، جنب رستگانه، خاتم الانبیا(ع) <p>تلفن انتشارات: ۳۲۲۹۷۶۱</p> دفتر مرکزی پدیرش آگهی: ۳۲۲۳۹۷۶۴
سلامت		نمابرینر خانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۲۲۹۵	پست: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ شهرآب خراسان



هر روز چقدر آب بخوریم؟ نشانه های کم آبی بدن

گروه سلامت

بدنی شدید، ممکن است مصرف ۸ تا ۱۰ لیوان آب که به همه توصیه می‌شود، کافی نباشد. وی با تاکید بر این که بخش زیادی از آب مورد نیاز بدن را باید از طریق مصرف آب آشامیدنی سالم تامین کرد، گفت: می‌توان از نوشیدنی‌های مفید دیگر مانند دوغ نیز استفاده کرد. توصیه می‌شود از مصرف انواع نوشابه‌ها و ماء‌الشعیرها به ویژه در افراد دیابتی پرهیز شود زیرا تاثیر مضری بر میزان قند خون آن‌ها خواهد داشت. مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در پاسخ به این سوال که به چه میزان در روز باید آب و مایعات بنوشیم؟ گفت: این میزان بستگی به سلامت فرد، وزن و میزان فعالیت بدنی روزانه فرد دارد. در شرایط سلامتی، هر قدر وزن ویا فعالیت بدنی روزانه شما بیشتر باشد میزان نیازتان به آب و مایعات افزایش می‌یابد. «علیزاده، افروز» به عنوان مثال، نیاز فردی با فعالیت متوسط روزانه و وزن ۵۰ تا ۶۰ کیلوگرم، حدود ۲/۵ تا ۳/۵ لیتر، وزن ۷۰ تا ۸۰ کیلوگرم، حدود ۳ تا ۳/۵ لیتر، وزن ۹۰ تا ۱۰۰ کیلوگرم، حدود ۳/۵ تا ۴ لیتر و وزن ۱۱۰ تا ۱۲۰ کیلوگرم، حدود ۴/۵ تا ۵ لیتر آب در روز است. وی تاکید کرد: توجه داشته باشید که در موارد ابتلا به نارسایی کلیه و بیماری قلبی، این میزان باید حتماً با مشورت پزشک معالج تنظیم شود.

همچنین معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی درباره کم آبی و مسمومیت با آب گزارش داده است: کم‌آبی و مسمومیت با آب، دوروی یک سکه هستند که می‌توانند با خطر مرگ همراه باشند. دریافت آب در مقادیری بیش از توانایی بدن سبب تورم سلول‌های مغز و کشته‌شدن است. کمبود آب سالم یکی از مشکلات عمده مرتبط با غذا و زندگی بشریت در سراسر جهان است. آب در هنگام تولد حدود ۷۵ تا ۸۵ درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد، با افزایش سن و بالا رفتن میزان چربی به ۶۰ تا ۷۰ درصد در بالغین لاغر و ۴۵ تا ۵۵ درصد در بالغین چاق می‌رسد، ضمن این‌که آب کل بدن در ورزشکاران

طبیعی آبی که وارد بدن ما می‌شود از آب و مایعات نوشیده شده و آب موجود در مواد غذایی ناشی می‌شود ضمن این‌که اکسیداسیون مواد غذایی در بدن نیز منجر به تولید آب می‌شود (آب متابولیک) که حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌لیتر است. دفع آب به طور طبیعی به صورت ادرار و مدفوع انجام می‌شود که به آن دفع قابل اندازه‌گیری آب یا دفع محسوس آب می‌گویند. کلیه‌ها تنظیم‌کننده اصلی دفع محسوس آب هستند. آب همچنین از طریق هوای دمی از ریه‌ها و بخار آب از راه پوست دفع می‌شود که به آن دفع غیرقابل اندازه‌گیری یا دفع نامحسوس آب می‌گویند. دفع نامحسوس آب نیز مداوم و معمولاً ناخودآگاه است و قرار گرفتن در ارتفاعات، رطوبت کم و دمای بالا می‌تواند باعث افزایش دفع آب نامحسوس از طریق ریه‌ها و تعریق شود.

نشانه‌های دهیدراتاسیون (بی آبی بدن) شامل سردرد، خستگی، کاهش اشتها، سبکی سر و کاهش کشیدگی طبیعی پوست است؛ دیگر نشانه‌ها نیز با ادرار غلیظ، کاهش برون‌ده ادراری، چشم‌های فرورفته، خشکی غشاهای مخاطی دهان و یبونی و تکیه‌کاری (افزایش ضربان قلب) مشخص می‌شود. همچنین در فرد دهیدراته اندازه مواد حل‌شده در ادرار بیش از حد طبیعی و ادرار تیره‌تر از حد معمول است. برای حفظ سلامت و تامین انرژی بدن، مقدار آبی که در هر ۲۴ ساعت از بدن دفع می‌شود، باید جایگزین شود. نیاز بدن به آب بستگی به عواملی مانند سن، جنسیت و دما دارد و در بزرگسالان این مقدار در مجموع حاصل از غذا (۳ لیوان)، آب و نوشیدنی‌ها یا آب متابولیک (یک لیوان)، بین ۷ تا ۱۱ لیوان است. تشنگی معمولاً پیامی کافی برای نیاز به مصرف آب است؛ البته به غیر از شیرخواران، ورزشکارانی که ورزش سنگین انجام می‌دهند، بیماران و افراد سالمند که ممکن است حس تشنگی‌شان کم شده باشد. البته در شرایطی که گرمای زیاد یا تعریق بیش از حد وجود دارد، تشنگی ممکن است نیاز واقعی بدن به آب را نشان ندهد. مسمومیت با آب در نتیجه دریافت آب در مقادیری بیش از توانایی بدن برای دفع آن روی می‌دهد که در پی آن حجم مایع داخل سلولی افزایش می‌یابد و سبب تورم سلول‌ها به خصوص سلول‌های مغز می‌شود، این حالت با ایجاد سردرد، تهوع، نایبانی، استفراغ، حرکات تند عضلانی یا صرع همراه است و اگر درمان نشود، می‌تواند کشنده هم باشد.

در کاوه ۹۶، تخم مرغ ۷۵، کرفس ۹۵، موز ۷۴، خیار ۹۵، کلم خام ۹۲، جوجه پیران ۷۰، هندوانه ۹۲، ذرت آبیژ ۶۵، بروکلی آب پز ۹۱، گوشت گاو ۹۲، شیر بدون چربی ۹۱، اسفناج ۹۱، نان سفید ۳۷، لوبیا سبز آب پز ۸۹، کیک ۳۴، هویج خام ۸۸، کره ۱۶، پرتقال ۸۷، غلات پخته ۸۵، سیب‌کوبیت شور ۳، سیب خام بدون پوست ۸۴، شکر سفید یک، انگور ۸۱، روغن‌ها صفر و سبب زمینی آب پز ۷۷ درصد آب وجود دارد.

آب با تأخیر عرق، بدن را در آب و هوای گرم، خنک می‌کند و از افزایش بیش از حد دمای بدن (هیپرترمی) جلوگیری می‌کند یا آن را به تأخیر می‌اندازد. ازدست دادن تنها ۱۰ درصد آب بدن سبب مشکلات شدید مانند کاهش حجم خون و گرفتگی ماهیچه‌ها می‌شود به‌شکلی که از دست دادن ۲۰ درصد آب بدن موجب بی‌آبی شدن (دهیدراتاسیون) فرد می‌شود و ممکن است او را در معرض مرگ قرار دهد، حتی کم‌آبی خفیف (از دست دادن یک تا ۲ درصد) می‌تواند منجر به از دست‌دادن عملکرد شناختی، هوشیاری و افزایش ضربان قلب شود. امان‌دگی بدون آب تا چندروز امکان پذیر است؟در این خصوص باید گفت، در آب و هوای متوسط، بالغین سالم قادرند تا ۱۰ روز و کودکان نیز می‌توانند تا پنج روز بدون آب زنده بمانند، این در حالی است که یک فرد می‌تواند چندین هفته بدون غذا زنده بماند. در حالت

فرسان شمالی



بدن ما روزانه به چه میزان آب نیاز دارد و به عبارتی هر روز چقدر باید آب بخوریم و نشانه‌های کم آبی بدن چیست؟ مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در همین خصوص نکاتی مهم را درباره میزان آب موردنیاز برای هر فرد مطرح کرد و گفت: به طور متوسط بیش از نیمی از وزن بدن از آب تشکیل شده‌است و هیچ فرایند حیاتی در بدن بدون وجود آب انجام نمی‌شود. «نسرین علیزاده» افزود: خشکی پوست، چسبناک شدن دهان و لب‌ها، فرورفتگی چشم‌ها، کاهش رطوبت بدن، کاهش میزان اشک چشم و حجم ادرار، بی‌حال شدن فرد، افت فشار خون و تپش قلب از نشانه‌های کم‌آبی بدن هستند و در صورت ادامه پیدا کردن این علایم، کم‌آبی می‌تواند به شوک و حتی مرگ فرد منجر شود. وی اضافه کرد: یکی از مهم‌ترین موارد اطمینان از میزان کافی آب در بدن افراد سالم، حجم ادرار افراد است که از طریق میزان آن می‌توان مطمئن شد آیا به اندازه کافی آب و مایعات مصرف شده‌است یا نه؟ برای افراد بزرگسال با وزن متوسط، اگر حجم ادرار لیتر یا بیشتر باشد، به این معناست که فرد به اندازه کافی، آب مصرف کرده‌است. وی با بیان این‌که منبع تامین آب بدن، تنها مصرف آب آشامیدنی نیست، خاطرنشان کرد: با استفاده از برخی مواد غذایی، سبزیجات و میوه‌ها مانند هندوانه که تقریباً ۹۵ درصد آن را آب تشکیل می‌دهد، می‌توان آب مورد نیاز بدن را تامین کرد. «علیزاده» با اشاره به این‌که میزان مصرف آب کافی برای مناطق و اقلیم‌های مختلف، متفاوت است و نمی‌توان آن را برای همه به‌طور یکسان تجویز کرد، بیان کرد: میزان آب کافی برای بدن به عواملی مانند وضعیت سلامت فرد، شغل و شرایط آب و هوایی منطقه زندگی وی بستگی دارد. وی ادامه داد: برای افرادی که در مناطق گرم زندگی می‌کنند، در بیشتر ماه‌های سال حتی در صورت انجام ندادن کارهای

سلامت نامه

اهمیت تشخیص به موقع پوکی استخوان



رئیس گروه مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: تشخیص به موقع پوکی استخوان از اهمیت به سزایی برخوردار است. تشخیص به موقع به ویژه اگر در صورت صلاحدید پزشک با درمان و پیگیری دستورات درمانی همراه باشد می‌تواند موجب کاهش احتمال شکستگی، کاهش هزینه‌های اقتصادی خانواده و سیستم بهداشتی، کاهش احتمال وابستگی و از بین رفتن استقلال فرد و همچنین کاهش مرگ و میر در افراد در معرض خطر شود. «روح‌ا... یزدانی» افزود: انجام معاینه بالینی و بررسی عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان در تمامی خانم‌های بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۷۰ سال توصیه می‌شود. وی با بیان این‌که یک تصور غلط و رایج این است که این بیماری فقط زنان را درگیر می‌کند، یادآور شد: میلیون‌ها مرد نیز در سراسر جهان به این بیماری مبتلا می‌شوند. شکستگی لگن جدی‌ترین و خطرناک‌ترین نوع شکستگی ناشی از پوکی استخوان است که می‌توان منجر به بستری طولانی مدت در بیمارستان، ناتوانی طولانی مدت یا برای همه عمر و حتی مرگ شود. وی اضافه کرد: به دنبال شکستگی لگن، ۴۰ درصد افراد هرگز قادر نخواهند بود بدون کمک‌را برون‌دو حدود ۸۰ درصد افراد نمی‌توانند فعالیت‌های اولیه مانند خریدروانه را به‌طور مستقل انجام دهند.

توصیه‌هایی درباره تغذیه

مدیرگروه دفتر بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تاکید بر این‌که تغذیه سالم، ارتباط مستقیمی با تامین سلامت دارد، توصیه‌هایی درباره تغذیه را مطرح و اظهار کرد: طبق تحقیقات انجام‌شده، تغذیه ناسالم پس از مصرف دخانیات، عامل مهم مرگ‌های زودرس بین ۳۰ تا ۷۰ سال شناخته شده‌است.

«نسرین علیزاده» با بیان این‌که امروزه یکی مشکلات تغذیه در جامعه، کمبود دریافت ریزمغذی‌ها و تغذیه ناسالم است، افزود: نیاز است تا قبل از مصرف مواد غذایی به نشانگرهای مواد غذایی توجه شود. در نشانگرهای تغذیه‌ای در خصوص مقدار انرژی، چربی، نمک، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب ترانس در هر ماده غذایی هم به صورت کمی با عدد و رقم و هم به صورت کیفی با رنگ‌های سبز به معنی مقدار مناسب، زرد به معنی مقدار متوسط و قرمز به معنی مقدار زیاد اطلاع‌رسانی شده‌است. وی تصریح کرد: از طریق نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای، مصرف کنندگان میزان قند، نمک، چربی و اسیدهای چرب ترانس فراورده غذایی را به سادگی درک و به این ترتیب رژیم غذایی روزانه خود را مدیریت می‌کنند. وی با اشاره به این‌که باید از مصرف غذاهای آماده و فست‌فودها خودداری کرد، ادامه داد: مصرف درشت‌مغذی‌ها، مانند چربی‌ها، پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و مواد معدنی و ویتامین‌ها باید به اندازه و مناسب روزانه مصرف شود. «علیزاده» مصرف لبنیات را توصیه و بیان کرد: مصرف شیر در تمام گروه‌های سنی توصیه می‌شود و باید روزانه در وعده‌های روزانه افراد قرار داده شود. وی میوه‌ها و سبزی‌ها را نیز بسیار مورد تاکید قرار داد و گفت: در کنار وعده‌های غذایی، استفاده از سبزیجات به هضم بهتر غذا و دریافت فیبر کافی و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. وی همچنین گفت: امروزه بسیاری از مردم به مصرف غذاهای فراوری شده که هم مواد مغذی کمی دارند و هم عامل بسیاری از بیماری‌ها مانند چاقی، مشکلات قلبی – عروقی و دیابت نوع ۲ هستند، عادت کرده‌اند در حالی‌که غذاهایی وجود دارند که می‌توانند انرژی مورد نیاز بدن را تامین کنند، خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را کاهش دهند و به حفظ وزن در محدوده مناسب کمک کنند. وی یادآور شد: اگر می‌خواهید بدن سالم‌تری باشید و به مدت طولانی‌تری زندگی کنید، باید مغذی‌ترین خوراکی‌ها را وارد برنامه غذایی خود کنید. اگر غذاهای گیاهی به عنوان بخش اصلی رژیم غذایی انتخاب شوند، سلامتی و شادابی‌تان حفظ می‌شود و احتمال ابتلای شما به بیماری‌های مختلف کاهش پیدا می‌کند. وی در خصوص مواد نگهدارنده موجود در مواد غذایی بیان کرد: مواد نگهدارنده، درکبیات شیمیایی هستند که برای جلوگیری از فساد، تجزیه، انجام واکنش‌های شیمیایی ناخواشاند و همچنین برای جلوگیری از کاهش کیفیت و ارزش غذایی به مواد غذایی، داروها، رنگ‌ها، لوازم آرایشی، نمونه‌های بیولوژیک، چوب و بسیاری از محصولات دیگر افزوده می‌شوند و میزان آن بر اساس استانداردهای غذایی ملی تعیین و به صورت مداوم توسط کارشناسان غذا و داروایش می‌شود.

آگهی آراء، هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی ارانی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون ۱۳ ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیات مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد بخش دو بجنورد پلاک ۷ اصلی ارانی کوه و کمر ۱ – ششدانگ یک قطعه باغ در قسمتی از پلاک شماره ۱۳۷ فرعی از ۱ اصلی فوق به مساحت ۸۸/۲۳ متر مربع ابتدای آقای علی هراتیان از محل مالکیت رسمی حسین و محمد هدایت برابر رأی شماره ۳۱۷۱-۱۴۰۲ مورخه ۲۴/۰۲/۱۴۰۲ کلاسه ۰۲۶۳ – ۱۴۰۲ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه معترض به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۰۸/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۲/۰۸/۱۷

اگر اقبالی رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

۵/۱۴۰۲۱۶۷۰۵

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای دارای ارزیابی کیفی

۱- موضوع مناقصه: اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی در نظر دارد مناقصه عمومی اجرای

پروژه‌های مسکن را، به شرح جدول ذیل، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

ردیف	شماره مناقصه	مشخصات پروژه	محل اجرا	مدت اجرا (ماه)	سطح زیربنای کل (مترمربع)	مبلغ برآورد (فهرست بهای (۱۴۰۲)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)
۱	۰۱-۰۸-۰۲	احداث اسکلت بتنی و سقف پروژه تجاری مسکونی آسمان فاز ۴	بجنورد	۷	۴۹۵۵	۸۲,۳۸۲,۸۶۳,۴۱۲	۴,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	۰۲-۰۸-۰۲	اجرای سقف پروژه ۲۴۰ واحد از ۵۶۰ واحدی قائم طرح نهضت ملی مسکن	اسفراین	۶	۲۹۱۳۰	۲۴۹,۲۳۰,۵۷۸,۲۷۴	۱۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

۲- گواهی صلاحیت پیمانکاری: داشتن گواهی صلاحیت حداقل با پایه ۵ رشته ابنیه و ساختمان، با تاریخ معتبر

۳- نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بر اساس آخرین آئین نامه معاملات بنیاد مسکن انقلاب اسلامی می‌باشد.

۴- کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد . لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

۵- تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱ می‌باشد.

۶- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : ساعت ۱۹ روز پنج‌شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۱

۷- مهلت ارائه پیشنهاد: ساعت ۸ صبح روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۷

۸- زمان بازگشایی پاکت های ارزیابی کیفی : ساعت ۹ صبح روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۷

۹- زمان بازگشایی پاکت های ارزیابی مالی: ساعت ۹ صبح روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۹

۱۰- هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

۱۱- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پکت‌های الف:

۱۲- آدرس : بجنورد- خیابان طالقانی شرقی – کوچه مرقضوی- بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی

کد پستی: ۳۲۲۴۴۱۷۸۸-۰۵۸ و تلفن ۹۴۱۴۷۸۴۹۵۶

روابط عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی