تندرست

از زینک چه می‌دانید؟

بدن شما نیاز به انواع مواد مغذی دارد تا عملکردهای اساسی آن درست و سالم پیش بروند. یکی از این مواد مغذی، زینک(روی) است؛ ماده‌ای معدنی که نقش مهمی در بسیاری از واکنش‌های بدن دارد؛ مثلاً شما برای بوییدن و چشیدن غذاهایی که می‌خورید به زینک نیاز دارید. ضمناً زینک (روی) در ترمیم زخم، سلامت سیستم ایمنی و باروری نقش دارد.

خانم‌ها روزانه به ۸میلی گرم زینک نیاز دارند، درحالی که آقایان به ۱۱میلی گرم زینـــک در روز نیازمندند. هرچند کمبود زینک شایع نیست اما افرادی که گیاهخوارند بیشتر در معرض کمبود زینک هستند، چون زینک بیشتر از هر چیزی در غذاهای حیوانی وجود دارد.

علائم کمبود زینک شامل ریزش مو، اسهال، عفونت‌های مکرر، کاهش وزن، کندی در ترمیم زخم، ضایعات پوســـتی و کاهش حس چشـــایی و بویایی می‌شـــود. افرادی که آسم دارند ممکن است درصورتی که سطح زینک بدنشان خیلی افت کند، علائم آسم‌شان شدید شود.

زینک یک ماده معدنی چندکاره است و در باروری نیز نقش دارد. دریافت زینک کافی موجب بهینه شدن سطح هورمون‌ها شده و به تولید تخمک‌های سالم برای باروری کمک می‌کند.

زینک از جهت سلامت پوست نیز اهمیت دارد. مطالعات نشان می‌دهد کمبود زینک می‌تواند عوارض پوستی مانند اگزما و آکنه را بدتر کند. دریافت زینک کافی از طریق تغذیه می‌تواند به خانم‌ها کمک کند کمتر دچار آکنه شوند. شواهد علمی نشان می‌دهند دریافت زینک کافی می‌تواند با پشتیبانی از تولید کلاژن، فرایند پیری پوست را به تأخیر بیندازد؛ بنابراین زینک در ظاهرتان هم تأثیرگذار است.

تحقیقات نشان می‌دهد زینک موجب تولید سلول‌های استخوانی به نام اوستئوبلاســـت می‌شـــود و جلوی استئوکلاست‌ها را که تخریب‌کننده استخوان‌اند می‌گیرد. طبق آمار و مطالعات، افرادی که پوکی استخوان دارند معمولاً زینک بدنشان نسبت به افرادی که این عارضه را ندارند کمتر است.

انسولین هورمونی است که مسئولیت ثابت نگه‌داشتن سطح قند خون را به‌عهده دارد، بنابراین برای ســـلامت بدن بی‌نهایت مهم است. زینک در تولید، ذخیره و ترشح انسولین در لوزالمعده نقش دارد؛ بنابراین کمبود زینک می‌تواند اثر منفی بر سطح انسولین بگذارد و منجر به تغییرات منفی در اشتها و سطح قند خون شود.

زینک می‌تواند برخی از عوارض منفی مرتبط با قاعدگی در زنان، مثلاً سندروم پیش از قاعدگی را تخفیف دهد.

زینک در گوشت قرمز و ماهی به‌وفور وجود دارد. هرچند غذاهای حیوانی سرشار از زینک هستند اما برخی از منابع گیاهی نیز مقدار قابل توجهی زینک دارند که شامل غلات کامل، بنشن، مغزها و بعضی از غذاهای بسته‌بندی شده غنی شده با زینک می‌شوند. بهتر است زینک موردنیاز بدن خود را از منابع غذایی دریافت کنید مگر اینکه پزشک تشخیص دهد کمبود زینک دارید. اگر گیاهخوارید با پزشکتان در مورد مصرف مکمل زینک مشورت کنید.

دست دوم‌های دوست‌داشتنی

خرید کالای کارکرده سالم، مزایای اقتصادی فردی و جمعی و همچنین تأثیرات مثبت زیست‌محیطی به‌دنبال دارد

گزارش

گاهی اوقات شرایط اقتصادی‌مان برای خرید کالای مورد نیاز یا کالایی که به آن علاقه داریم مهیا نیســـت. در این صورت یا پول‌مان را پس‌انداز می‌کنیم یا وام می‌گیریم، اگر پولی پس‌انداز کرده باشیم به سراغ آن می‌رویم تا بتوانیم کالای مورد نظر را تهیه کنیم. گاهی وقت‌ها هیچ‌کدام از این راه‌حل‌ها پاسخ نمی‌دهد یا اصلا وجود ندارد و ما مجبوریم به سرعت کالای مورد نظر را تهیه کنیم. بعضی افراد مبلغ مورد نیاز را قرض می‌گیرند و بعضی دیگر که نمی‌خواهند پول‌شان را به‌اصطلاح پیش‌خور کنند یا آن کالا را بسته به نوعش، امانت می‌گیرند یا به‌صورت دست دوم و با قیمت بسیار پایین‌تر تهیه می‌کنند تا برای همیشه صاحب آن کالا باشند. در میان اصول سواد مالی، تهیه کالای دست دوم با ویژگی کاربردی بود استفاده در مدت زمان کوتاه انتخاب درستی محسوب می‌شود. وقتی قیمت کالاهای مصرفی افزایش یابد، تمایل به خرید کالاهای دست دوم و همچنین تعمیر آنها افزایش خواهد یافت. خرید کالای مصرفی دست دوم در سال‌های اخیر نیز به همین دلیل در کشور ما بیش از گذشته باب شده و حتی چند سایت اینترنتی هم خصوص فعالیت می‌کنند. خرید کالای دست دوم که معمولا با قید لوازم کارکردی و یا وسایل مدت‌دار همراه می‌شود تأثیرات مثبت زیست‌محیطی دارد. برای تولید هر کالایی میزان زیادی از انواع انرژی‌ها و سوخت و آب نیاز اســـت اما با خرید کالای دست دوم در استفاده از این انرژی‌ها صرفه‌جویی شده و می‌توان آنها را برای تولید کالاهای دیگر به‌کار گرفت.

موافقان و مخالفان

بعضی افراد، موافق هیچ نوع کالای دست دومی نیستند و حتی کالای دســـت دوم رایجی مثل خودرو را نیز نمی‌پســـندند. اما موافقان نیز چند دســـته‌اند. برخی با خرید محصـــولات برقی و الکترونیکی مانند یخچال، ماشین ظرفشویی یا گوشی موبایل مخالفند و معتقدند؛ «نمی‌دانیم چگونه از دستگاه استفاده شده و ممکن است دچار ایراداتی باشد. به هزینه تعمیرش هم نمی‌ارزد پس از ابتدا کالای نو خریداری می‌کنیم.» عده‌ای دیگر با کمی دقت و بررســـی کارشناسی، همین نوع کالاها را نیز دست دوم تهیه می‌کنند و اگر قرار بر تعمیرات مختصری باشد با توجه به کیفیت و قیمت اصلی کالا، ترجیح می‌دهند آن را خریده و تعمیر کنند. عده‌ای دیگـــر با خرید تجهیزات تخصصی دست دوم موافقند؛ از ابزار نیمه صنعتی مورد نیاز در خانه گرفته تا کفش کوهنوردی. این عده، قیمت بالای کالای مرغوب و برندها را دلیل اصلی خرید دست دوم عنوان می‌کنند.

مزایای خرید کالای کارکرده

کمیل رودی، کارشناس اقتصاد و عضو آکادمی هوش مالی معتقد است یکی از راه‌های برطرف کردن فوری نیاز به یک کالا، امانت گرفتن کالاهایی است که جزو نیازهای دائمی و همیشگی‌مان نیست و الزامی برای خرید آن نداریم مانند دستگاه دریل. فرد امانت‌دهنده نیز عمل مستحبی را انجام خواهد داد. او به همشهری می‌گوید: «گاهی اوقات می‌خواهیم صاحب کالایی باشیم و نیاز ضروری به آن داریم اما توان پرداخت مبلغ آن را نداریم، در این حالت بهترین کار خرید کالای دست دوم است. ویژگی این نوع کالاها، کارکردی بودن آنهاست.» رودی می‌افزاید: «خرید خودروی دست دوم رایج است و اصلا چیز بدی نیست. در بعضی خانه‌ها اجاق گازهای توکار و نصب شده در آشپزخانه یا حتی فرهای نصب شده وجود دارد و خانه با همان وسایل به فروش می‌رسد، ما لفظ دست دوم را برای این وسایل به‌کار نمی‌بریم و به‌راحتی آن را می‌پذیریم. اگر این موضوع در دیگر کالاهای کارکردی نیز شایع شود اتفاق خوبی است و به اقتصاد خانواده نیز کمک خواهد کرد.» به گفته این کارشناس برخی کالاها نیز مدت‌دار هستند یعنی برای مدت کوتاه و مشخصی مورد استفاده قرار می‌گیرند و قابلیت اســـتفاده دوباره دارند. «لباس عروس، کالسکه بچه، صندلی ماشین کودک و... از جمله کالاهای مدت‌دار هستند که می‌توان بعد از استفاده دوباره آنها را به فروش رساند.»

دست دوم‌های نو

اما نوع دیگری از موافقان خرید کالای دســـت دوم، ترجیح می‌دهند کالایـــی را انتخاب کنند که یک‌بار خریداری شده اما استفاده نشده یا بسیار محدود مورد استفاده قرار گرفته و اصطلاحا در حد نو است. این دسته از کالاهای دست دوم، موافقان بسیاری دارد. در سایت‌های فروش اجناس دست دوم نیز اطلاعاتی مبنی بر نو بودن یا در حد نو بودن کالا، قرار داده شده است. جز این سایت‌ها، آگهی‌های فروش وسایل منزل نیز مورد توجه این دسته از موافقان کالای دست دوم قرار می‌گیرد و می‌توانند کالای مورد نظر خود را بیابند. این نوع از کالاها در بسیاری از موارد میان دوستان و اقوام هم به فروش می‌رسند.

بدون استفاده‌ها را بفروشید

آن سوی خرید کالای دست دوم، فروش آن قرار دارد؛ فروش کالایی که دیگر بـــه آن نیاز نداریم و همچنان قابل استفاده است. رودی در این خصوص با اشاره به اینکه از نظر دینی اثاث البیت باید در کمترین حد باشد و نباید بار خودمان را ســـنگین کنیم می‌گوید: «بهتر است تکلیف کالایی را که مدتی است بدون استفاده افتاده مشخص کنیم. نگهداری بیش از اندازه چنین وسایلی انباشـــتگی مالی در خانه ایجاد کرده، هزینه نگهداری برما تحمیل می‌کند و ذهن ما را نیز به‌خودش مشغول می‌سازد. اگر خراب است تعمیرش کنیم یا از کارافتاده آن را دور بیندازیم و اگر ســـالم است آن را بفروشیم. کســـی که به آن واقعا نیاز دارد پیدا خواهد شد و چون در ازایش پول پرداخت کرده، کالا برایش ارزشمند اســـت. هدیه دادن نیز راه‌حل دیگری است اما اینکه فرد هدیه گیرنده بـــه آن کالا نیاز دارد یا آن را دوست داشته باشد یا خیر، موضوع مهمی است.»

نگاه

کالای دست دوم زمین را حفظ می‌کند

فعالان محیط‌زیســـت در سراســـر دنیا چند سالی است تلاش می‌کنند توجه مردم را به استفاده از کالاهای سالم دست دوم جلب کنند چراکه تولید هر نوع کالای جدیدی نیازمند مصرف انواع ســـوخت و انرژی اســـت که تأثیرات زیست‌محیطی برجای می‌گذارد. از طرفی وقتی عادت به دور ریختن کالایی که همچنان سالم است اما دیگر دلمان را زده داشته باشیم، با انبوهی از زباله روبه‌رو خواهیم شد که آن هم تأثیرات منفی بر محیط‌زیســـت برجای خواهد گذاشـــت. جهان امروز در چنبره تبلیغات قـــرار گرفته و مصرف‌گرایـــی، تجمل‌گرایی، مدگرایـــی و... را رواج داده است. وقتی به دور و برمان و وسایل و لوازم‌مان نگاه می‌کنیم می‌توانیم، به فهرســـت بلند بالایی از کالاها و محصولاتی برسیم که به آنها نیاز واقعی نداریم. این فهرست را می‌توانیم در مورد اجناس و کالاهای سالمی که دور می‌اندازیم نیز تهیه کنیم. هردوی اینها همان مسیر تخریب محیط‌زیست را در پیش خواهند گرفت؛ اتفـــاق تلخی که با راهکارهای ساده نه‌تنها به اقتصاد فردی و جمعی کمک می‌کند بلکه زمین را نیز بیشتر حفظ خواهد کرد.

بازیگوشی

مهناز جعفری: مربی و تسهیلگر کودک

پیپ پاک‌کن‌های رنگی‌رنگی

پیپ پاک‌کن از جمله ابزاری اســـت کـــه برای بازی کودکان کاربردهای متنوعی دارد. یک بازی مناسب برای کودکان حدود یک‌سال به بالا این است که پیپ پاک‌کن‌ها را از سوراخ‌های آبکش رد کنید و از کودک بخواهید آنها را بیرون بکشد. این بازی برای تقویت ماهیچه‌های ریز انگشتان دست مفید است.

کباب‌ها را به سیخ بکش!

برای این بازی ســـاده و جذاب، به یک شـــاخه نازک درخت یا لوله پلاســـتیکی ســـبک و رول دستمال کاغذی نیاز دارید. رول دســـتمال را بـــه عرض ۲ یا ۳ســـانت برش بزنید و روی زمین پخش کنید. حالا از کودک بخواهید با اســـتفاده از لوله یا شاخه نازک، حلقه‌های برش خورده رول دستمال را جمع کند و این کار را تا جایی که لوله یا شاخه جا دارد ادامه دهد. انگار که یک سیخ کباب درست کرده باشد!

آگهی برگزاری مزایده عمومی اینترنتی خودرو

شرکت امداد خودرو ایران (خودروهای تصادفی)

شماره ۱۹-۱

گروه صنعتی ایـران‌خودرو (**سهامی عام**) در نظر دارد به نمایندگی از شرکت امداد خودرو ایران تعدادی از خودروهای سواری آسیب دیده و تصادفی خود را از طریق مزایده عمومی و به روش اینترنتی به فروش برساند.

زمان برگزاری مزایده :

از ساعت ۰۸:۳۰ تا ۱۶:۰۰ روزهای سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۳ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۷ (روزهای تعطیل رسمی نیز مزایده برقرار می باشد)

آدرس محل برگزاری مزایده :

کیلومتر ۹ جاده مخصوص کرج (شهید لشگری)- شهرك استقلال- خیابان جلال- بن بست اول- درب ۳ شرکت گواه

جهت ارائه پیشنهاد قیمت از طریق سایت اینترنتی به آدرس ذیل مراجعه فرمایید:

Auction.ikco.ir

- سـپرده شـرکت در مزایده برای هر خودرو مبلغ **یکصد میلیون ریال** می باشـد که امکان اخذ سـپرده از طریق درگاه بانکی موجود در سامانه اینترنتی از کارت های عضو شبکه بانکی (شتاب) فراهم می باشد. (محدودیت پرداخت طبق ضوابط بانکی) درگاه بانکی هوشمند، فقط امکان انتقال وجوه از کارتهای صاحب اصلی حساب بانکی را دارد.
- مشـروح شـرایط مزایده در سـایت ایران خودرو (www.ikco.ir) به طور کامل درج شـده اسـت و شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده می‌باشد.
- مزایده گزار در رد یا قبول پیشنهادات در هر مرحله از فرایند مزایده مختار می‌باشد.
- شرکت‌کنندگان باید شرایط مزایده را به دقت مطالعه و سپس تایید نمایند تا امکان ادامه فرایند شرکت در مزایده فراهم گردد.
- کلیه وجوه دریافتی از بابت فروش اقلام موضوع مزایده از طریق درگاه بانکی سامانه و یا از طریق حواله بانکی خواهد بود و هرگونه مالیات، عوارض و حقوق دولتی مربوطه طبق مقررات و قوانین برعهده برنده مزایده بوده و همچنین هزینه برگزاری مزایده نیز به عهده برنده مزایده می‌باشد.
- کلیه شرکت کنندگان موظف به رعایت دستورالعمل های مرتبط با پیشگیری از ابتلاء به ویروس کرونا می باشند و همراه داشتن ماسك و دستکش توسط کلیه شرکت کنندگان در محل مزایده الزامی می‌باشد.
- برنده مزایده بایستی ظرف مدت مشخص شده در سامانه و پس از اعلام نتایج، نسبت به واریز کل مبلغ خودرو حداکثر تا مهلت تعیین شده اقدام نماید درغیر این صورت طبق شرایط مزایده، سپرده شرکت در مزایده، بدون انجام هرگونه تشریفات قضایی یا اداری به نفع مزایده گزار وصول و شـرکت‌کننده حق هیچگونه اعتراضی نخواهد داشـت. (ضمناً بعد از واریز وجه مابه التفاوت امکان انصراف وجود ندارد).
- **این مزایده شامل محدودیت کدملی نمی باشد.**

جهت کسـب اطلاعات بیشـتر به اطلاعیه های اعلامی در محل برگزاری مزایده مراجعه و یا با نماینده شـرکت امداد خودرو (آقای حیدر) با شماره تلفن‌های : ۰۹۱۲۳۹۳۶۲۶۷ و ۴۵۵۴۲۶۴۰ تماس حاصل فرمایید.

- نمایندگان اداره مزایده بمنظور پاسخگوئی به سوالات و مشکلات احتمالی مربوط به سایت اینترنتی با شماره تلفن های : ۴۷۹۷۲۵۹۹ و ۰۹۱۲۹۳۰۷۶۰۹ در مدت برگزاری مزایده در خدمت بازدیدکنندگان محترم می باشند.
- ضمناً شـماره تلفن های : ۴۴۷۹۶۹۴۸ - ۴۴۷۹۶۹۵۶ (آقای میرپور) در تمام زمان برگزاری مزایده و بعد از آن پاسـخگوی مشتریان محترم می باشد.
- قبل از مراجعه جهت ثبت نام و دریافت اسـناد مزایده، تکمیل اطلاعات شـخصی در وب سـایت https://esale.ikco.ir الزامی است و در صورت عدم ثبت اطلاعات امکان شرکت در مزایده وجود ندارد.

آگهی برگزاری مزایـده عمومی شرکت ایران‌خودرو تبریز

اقلام ضایعاتی شرکت ایران خودرو تبریز

شماره ۱۰ - ۱ و ۱۷ - ۱

گروه صنعتی ایـران‌خودرو (**سهامی عام**) در نظر دارد اقلام غیرمولد ضایعاتی و انهدامی شرکت ایران خودرو تبریز را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

شرح اقلام مزایده ضایعات تولیدی شرکت ایران خودرو تبریز (بخش اول) ۱۰ - ۱:

انواع اقلام ضایعاتی و انهدامی موجود در سایت تبریز

شرح اقلام مزایده ضایعات تولیدی شرکت ایران خودرو تبریز (بخش دوم) ۱۷ - ۱:

انواع اقلام ضایعاتی و انهدامی خودروهای تولیدی - انواع اقلام راکد خودروهای تولیدی- انواع اقلام بدنه انهدامی خودروهای تولیدی

زمان برگزاری مزایده :

متقاضیان می‌توانند جهت بازدید از اقلام، خرید اسناد مزایده و ارائه پیشنهاد قیمت طی روزهای دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۲ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۴(به غیر از ایام تعطیلی رسمی) از ساعت ۰۸:۳۰ الی ۱۶:۳۰ به شرح ذیل مراجعه نمایند.

آدرس دریافت و تحویل اسناد و بازدید اقلام :

شرکت ایران خودرو تبریز :

استان آذربایجان شرقی - تبریز - کیلومتر ۳۰ جاده تبریز، آذرشهر - سه راهی خاصبان - شرکت ایران خودرو تبریز. جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص بازدید قطعات تولیدی ضایعاتی با آقای محمدرضا خطیبی به شماره تلفن همراه ۰۹۱۴۹۹۵۶۳۴۴ تماس حاصل فرمایید.

تبصره اخذ پاکات: متقاضیان مزایده شرکت ایران خودرو تبریز برای اخذ پاکت و ارائه پیشنهاد می‌توانند علاوه بر سایت تهران برای روزهای دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۲ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۴ از ساعت ۰۸/۳۰ صبح الی ۱۴:۳۰ به آدرس شرکت ایران خودرو تبریز مراجعه نمایند.

آدرس دریافت و تحویل اسناد:

شرکت ایران خودرو (سایت مزایده تهران) :

متقاضیان مزایده‌های فوق برای اخذ پاکت و ارائه پیشنهاد می‌بایست به آدرس تهران، کیلومتر ۱۴ اتوبان تهران- کرج ، به طرف شهرك پیکانشهر (آزاد شهر)، خیابان شهید گودرزی، انتهای خیابان هشتم غربی، جنب مؤسسه تحقیقات جنگلها و مراتع کشور، سایت برگزاری مزایده‌های شرکت ایران خودرو مراجعه نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های : ۴۴۷۹۶۹۵۶-۴۴۷۹۶۹۴۸ (آقای میرپور) تماس حاصل فرمایید.

مبلغ و نحوه واریز وجه تضمین شرکت در مزایده :

- **مبلغ تضمین شرکت در مزایده جهت اقلام ضایعاتی طبق مبالغ اعلام شده در فرم پیشنهاد قیمت به صورت فیش واریزی بایستی صورت پذیرد.**
- **شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و مزایده گزار در رد یا قبول پیشنهادات مختار می باشد. ضمنا مشروح شرایط در اسناد مزایده به طور کامل درج خواهد گردید.**
- **شرکت کنندگان باید مدارك را پس از اخذ به دقت مطالعه و با ورود اطلاعات صحیح، امضاء نموده و به همراه کپی شناسنامه و کارت ملی در پاکتهای در بسته به متصدی مزایده، تحویل نمایند.**
- **کلیه وجوه دریافتی از بابت فروش اقلام موضوع مزایده به صورت نقدی می باشد و هرگونه مالیات، عوارض و حقوق دولتی طبق مقررات و قوانین و همچنین هزینه آگهی و کارشناسی مزایده به عهده برنده مزایده می‌باشد.**

جهت اخذ اطلاعات تکمیلی به نشانی اینترنتی ذیل مراجعه فرمایید.

Auction.ikco.ir — www.ikco.ir