

رئیس جمهوری در همایش سر اسری مجریان بر گزاری انتخابات:

نباید بگذاریم انتخابات قطبی شود

انتخابات، بزرگترین قدرت در برابر دشمنان نظام است دولت به قول هایی که به مردم داده است، عمل کرده است امیدوارم شاهد انتخاباتی رقابتی، باشکوه و خیره کننده باشیم ایجاد نواح، اختلاف و الشقاق بین قومیت ها، بزرگترین گناه است

علی سیدی

هدف بقایی از کاندیداتوری حاشیه سازی است

وزیر کشور

هیچ دستگاهی حق ندارد از بیت المال به نفع جریان یا فردی استفاده کند

وزیر کشور گفت: هیچ دستگاهی حق ندارد از بودجه کشور به نفع جریان یا دستگاهی خاص، استفاده کند. کشور به نفع فردی استفاده کند. در حالی که رئیس جمهوری معمریان

سنگاپوری کمپسیون تقلیل بودجه خبر داد

بهای آب و برق در سال ۹۶ گران نمی شود

هشت اسفند «روز مهربانی آنلاین»

آیت الله محسن فروزان

آینده سیاسی کشور تحت تاثیر اندیشه های آیت الله هاشمی خواهد بود

استاد حوزه و دانشگاه گفت: آینده سیاست در ایران بدون ملاحظه اندیشه های آیت الله هاشمی ممکن نیست و کشور به طور حتم تحت تاثیر منش و اندیشه های آن بر حوم خواهد بود. آیت الله محسن فروزان روز شنبه در نشست بررسی افکار و اندیشه های آیت الله هاشمی، روستجایی در مشهد افزود: اندیشه های اعتدالی آن بر حوم جلوی کنشوری در ایران را می گیرد و کسانی که به عنوان نر اول در مجلس سر کفن رهبری در تهران به ایشان رای دادند، نیز

آیت الله محسن فروزان گفت: ایشان معتقد به اندیشه ای هستند که این اندیشه در کشور طرفدار دارد و در چند شخصی ایشان دیگر در میان ما نیست اما حضور اندیشه و شخصیت ایشان باعث کنترل جریان کشور می شود. فروزان گفت: آیت الله سید حسن خمینی، رهبر روحانی و تعلق نوری از جمله مسئولان کشور هستند که اندیشه های اعتدالی آیت الله هاشمی را پشتیبانی و هدایت می کنند معتقدیم دولتی از این اندیشه پاسداری می کنند، عضو پیشین موسسه پژوهشی امام خمینی (ره) خاطر نشان کرد: در حالی که مجموعه ای از سیاست رهبری در باره آینده افکار هاشمی وجود دارد.

وزیر امور خارجه

تروریستی خواندن سپاه هیچ منفعتی برای آمریکا ندارد

وزیر امور خارجه کشور بیان گفت: تروریستی خواندن سپاه هیچ منفعتی برای آمریکا ندارد همه دنیا بدان دارند که بر اثر آن ما در سپاه بیشتر بن حمایت را از کشور های

حمایتی در مقابل تروریسم داشته ایم. محمد جواد ظریف وزیر امور خارجه کشور بیان افزود: حمایت از گروه های تروریستی در جهان همیشه این روزها به در جمع خبر نگاران و در پاسخ به سوالاتی در خصوص قرار گرفتن نام سپاه در لیست تروریسم افکار داشت: این نوع کار دولت ایران است. هدف هیچ منفعتی برای آمریکا ندارد همه دنیا بدان دارند که بر اثر آن ما در سپاه بیشتر بن حمایت را از کشور های حمایتی در مقابل تروریسم داشته ایم. هر گونه ترکت علیه این مردان کشور مایه فساد افکار و شکنجند ما حقیت آن هایی می شود که این حرکت ها را صورت می دهند.

رئیس ستاد انتخابات کشور

آبروی داوطلبان در بررسی صلاحیت ها حفظ شود

رئیس ستاد انتخابات کشور، تاکید کرد این که در بررسی صلاحیت داوطلبان انتخابات شوراهای اسلامی باید آبروی مردم حفظ شود. گفت: آنچه در انتخابات ضروری است رعایت م قانون است که باید به آن توجه کنید. علی اصغر احمدی روز شنبه در اجلاس سر اسری معمریان انتخابات سال ۱۳۹۶ افزود: بعضی با لقب کشور و که در به دنبال آن هستند تا ضایعی و پاس و نشان دهند و از فاصله بین رئیس جمهوری و رهبری بگویند که به هیچ وجه این گونه نیست اما می توانیم خود را در این گونه اقدامات می بینند و بی پایان این که جامعه نباید به سمت دو قطبی برود. افزود: داشت بر حق اعتدال و اعتدال که فاصله در بین جمهوری نهاد می زند که این واقعا جای نگرانی و درد دارد. افزود: کنید اما پاس و تاکید می ایجاد کنید. معمریان سیاسی وزیر کشور همچنین در مورد حضور مردم در انتخابات سال آینده گفت: ..

جهانگیری با انتقاد از رهبران کاندید انتخاباتی نیازمند انتخاباتی با مشارکت حداکثری هستند



آگهی مزایده عمومی

مجمع جهانی تقریب مذاهب اسلامی

۱۰ واحد از املاک خود را به متراژ ۱۳۵ و ۱۶۵ متر از طریق مزایده

عمومی به قیمت پایه هر متر مربع ۳۲ میلیون ریال به فروش می رساند.

متقاضیان می توانند جهت بازدید و تکمیل فرم شرکت در مزایده به

نماینده مجمع به آدرس: قم، بلوار ۱۵ خرداد، نبش کوچه ۴، پژوهشگاه

مطالعات تقریبی (واحد امور اداری - مالی) مراجعه و یا با شماره تلفن

۰۲۵-۳۷۷۲۲۰۸۷۴ تماس حاصل نمایند.

واحد های فوق دارای آب، برق، گاز، پارکینگ، اتوباری، سرمایه و

گرمایش، داکت اسپیلیت و سند شش دانگ می باشد.

زمان مزایده از تاریخ چاپ آگهی به مدت ۷ روز می باشد.

مجمع جهانی تقریب مذاهب اسلامی

سازمان امور مالیاتی کشور

قابل توجه وزیر تفرقه ها، دستگاه های دولتی، شرکت های دولتی، موسسات دولتی، بانک ها و موسسات مالی و اعتباری، شهرداری ها، موسسات و نهادهای وابسته به دولت

اطلاعیه تصویب آئین نامه اجرایی موضوع تبصره ۵ ماده ۱۶۹ مکرر قانون مالیات های مستقیم

کلیه وزارت تفرقه ها، شرکت های دولتی، موسسات دولتی، شهرداری ها، موسسات وابسته به دولت و شهرداری ها، موسسات و نهادهای عمومی غیر دولتی، نهادهای انقلاب اسلامی، همه شرکت های بیمه، بانک مرکزی، بانک ها، موسسات مالی و اعتباری، سازمان ثبت اسناد و املاک کشور و سایر اشخاص حقوقی اعم از دولتی و غیر دولتی که اطلاعات مورد نیاز پایگاه اطلاعاتی را در اختیار دارند و یا به نحوی موجودات تحصیل در آمد و دارایی بر ای اشخاص را فراهم می آورند و نیز کلیه اشخاص و مراجعی که در جریان عملیات مربوط به مالکیت، نگهداری، انتقال، خدمات بیمه ای و معاملات دارای ها، اموال و املاک و هم چنین نقل و انتقال آنها می باشند، کلیه نهادهای بازار متشکل پولی و بازار غیر متشکل پولی و نیز کلیه نهادهای مالی بازار سرمایه در چار چوب قوانین و مقررات مربوطه از مصداق این آئین نامه می باشند.

و قایم اشخاص دارند اطلاعات، اشخاص دارند اطلاعات موظف اند اقلام اطلاعاتی را طبق بسته های اطلاعاتی، از طریق بستر های تعیین شده، بار هایت مفاد آیین نامه مذکور در اختیار پایگاه اطلاعات سازمان قرار دهند. بسته های اطلاعاتی شامل بسته های اطلاعات هویتی، معاملاتی، مالی، پولی، اعتباری، سرمایه ای، دارایی ها، اموال و املاک و همچنین نقل و انتقال آنها می باشند.

چار چوب و ساختار تبادل اطلاعات، حد آستانه (مداخله) و قیمت اطلاعات، استاندارد بسته های اطلاعاتی مربوط به شرح جدول ذیل

ماده ۵ آیین نامه مزبور اعلام شده است

روابط عمومی اداره کل مالیاتی استان قم

فراخوان مناقسه عمومی یک مرحله ای ۹۵۰۹ (نوبت اول)

شرکت شهرک های صنعتی استان قم

در نظر دارد مناقسه عمومی به شرح ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید . کلیه مراحل برگزاری مناقسه از دریافت اسناد مناقسه تا ارائه پیشنهاد مناقسه گران و باز گشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) ستاد (به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقسه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی راجهت شرکت در مناقسه محقق سازند.

موضوع مناقسه : تکمیل زیر سازی ، جدولگذاری و آسفالت تعدادی از خیابان های اراضی پل در شهرک صنعتی شکوهیه

شماره مناقسه در سامانه ستاد: ۲۰۰۹۵۱۱۰۹۰۰۰۰۰۸

تاریخ انتشار مناقسه در سامانه: تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۰۹ می باشد.

مهلت زمانی در یافت اسناد مناقسه از سایت : ساعت ۱۹ روز شنبه تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۱۴

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۹ روز سه شنبه تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۴

زمان باز گشایی پاکت ها: ساعت ۱۳/۳۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۵

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقسه: ۱،۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال در قالب واریز وجه به شماره حساب جاری سیبا ۲۱۷۵۶۷۲۵۰۲۰۰۰ یا ضمانت نامه های معتبر یا اوراق مشارکت بر اساس آیین نامه تضمین معاملات دولتی.

حد نصاب لازم برای باز گشایی پاکت ها: حضور ۳ مناقسه گر می باشد.

بر آورد : مبلغ بر آورد ۲۶،۹۰۵،۰۰۶،۷۷۵ ریال بر اساس فهرست بهای واحد پایه اینتیه و راه، پلد فرودگاه و زیر سازی راه آهن سال ۱۳۹۵.

هزینه خرید اسناد: مبلغ ۳۲۷،۰۰۰ ریال می باشد که از طریق درگاه پرداخت اینترنتی به شماره حساب جاری سیبا ۲۱۷۵۶۷۲۵۰۱۰۰۲ بانک ملی شعبه سمیه قم واریز پرداخت می شود.

نوع مناقسه و شرایط مناقسه گران: این مناقسه به صورت یک مرحله ای برگزار می شود و مناقسه گران باید در پایه ۴ رشته راه تعیین صلاحیت شده باشند و ارائه گزارش صورت های مالی حسابرسی شده الزامی است.

نشانی مناقسه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقسه و ارائه پاکت های الف: قم بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید عطاران نبش کوچه شماره ۴ - تلفن ۰۲۵-۳۲۹۱۹۲۰۰

کد پستی ۳۷۱۶۶۶۳۳۸۳

اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه :

مرکز تماس: ۰۲۱-۲۷۳۱۳۱۳۱ - دفتر ثبت نام: ۰۲۱-۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۰۲۱-۸۵۱۹۳۷۶۸

اطلاعات تماسی دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام / پرو قابل تامین کننده / مناقسه گر " موجود است.

روابط عمومی شرکت شهرک های صنعتی استان قم

بیشتر بدانیم

نکته ی مهم در مورد تغذیه و سلامت کودکان

بدن انسان بین ۲ تا ۲۰ سالگی به طور مداوم در حال تغییر است. بنابراین به تغذیه مناسبی جهت پاسخگویی به این تغییرات نیاز دارد.اگر شماوالدین فرزندی در این سنین هستید باید بیشتر به تغذیه آنها دقت کنید. در این مطلب ۲ روش کلی برای اطمینان از دریافت انرژی و مواد مغذی کافی برای فرزندانتان را ارائه می دهیم.لطفاً با ما همراه باشید.

کودکان باید به میزان کافی کالری دریافت کنند

میزان مواد مغذی مورد نیاز بدن کودکان بسته به قد، سنیه، جنسیت و میزان فعالیت بدنی شان متفاوت است. زمانی که بچه ها را به حال خود بگذارید اکثر آنها میل زیادی به خوردن حجم زیادی خوراکی دارند یا اینکه بی اشتها و بد غذا هستند.بنابراین والدین باید مواد غذایی مناسب و مفید را هوشمندانه انتخاب کرده و در اختیار آن ها قرار دهد. توصیه می کنیم هیچ وقت بچه ها را در فشار و تنگنای خوردن زیاد قرار ندهید.اگر بچه ای به میزان کافی غذا خورده است او را وادار به تمام کردن شفافیش نکنید. چون به مرور باعث ایجاد چاقی می شود.کودکان برای رشد خون نیاز به انرژی دارند و این انرژی مورد نیاز به قرار زیر است:

کودکان دو ساله روزانه ۱۳۰۰ کالری/کودکان ۵ ساله روزانه ۱۷۰۰ کالری/دختر بچه ۱۶ ساله روزانه ۲۲۰۰ کالری/پسر بچه ۱۶ ساله روزانه ۲۸۰۰ کالری/مانع از ایجاد کمبود

آهن در آن ها شود

آهن یک ماده معدنی ضروری برای رشد نورمال هر کودک است.مستأسفانه اکثر کودکان به دلیل مصرف ناکافی مواد غذایی سرشار از آهن نمی توانند به میزان کافی از این ماده معدنی را جذب کنند و به همین دلیل دچار کمبود می شوند. توجه داشته باشید که دو نوع آهن در مواد غذایی وجود دارد:

آهن هم

آهن هم به سادگی توسط بدن انسان جذب می شود. در بین مواد غذایی حاوی این نوع آهن این نوع آهن می توان به گوشت های قرمز، تخم مرغ، ماهی، گوشت مرغ و غذاهای دریایی اشاره کرد.

آهن غیرهم

آهن غیر هم کمتر جذب بدن می شود. در بین مواد غذایی حاوی این نوع آهن می توان به غلات صبحانه، حبوبات، نان ها، دانه ها و مغزها، میوه های خشک و سبزیجات برگ سبز اشاره کرد. توجه داشته باشید که تغذیه کودکان باید حاوی مواد غذایی متنوع حاوی این ماده معدنی باشد. باید توجه ویژه ای نسبت به مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C داشته باشید چون این ویتامین به جذب آهن موجود در مواد غذایی کمک زیادی می کند.

چربی های مورد نیاز بچه ها کاندما؟

مواد چرب احتمالاً جزو گروهی است که اشتباه زیادی در خصوص آن ها می شود. باید بدانید که همه باید از زیاده روی در مصرف چربی ها خودداری کنند و کودکان نیز از این امر مستثنا نیستند.اما توجه داشته باشید که همه ما به میزان خاصی چربی برای عملکردهای بدنی ما نیاز داریم. اکثر ویتامین ها (A,D,E و K) صرفاً با وجود چربی جذب می شوند و مواد غذایی چرب برای تولید دیگر ترکیبات شیمیایی بدن به ویژه هورمون های بلوغ لازم و ضروری هستند. با وجود خواص مصرف مواد غذایی چرب، زیاده روی در مصرف آن ها در کودکان باعث بروز چاقی و آماده سازی زمینه بروز بیماری ها در سنین بزرگسالی می شود. در تغذیه و برنامه غذایی کودکان باید حداکثر ۳۰درصد انرژی از طریق مصرف مواد غذایی چرب و حداکثر ۱۰ درصد آن از طریق مصرف چربی های اشباع شده باشد. این نوع رژیم باید از ۲ سالگی شروع و میزان مصرف چربی به تدریج در طی سال های رشد کاهش داده شود.

کودکانتان را به ورزش کردن، تشویق کنید

از دیگر اصول سبک سالم زندگی برای کودکان تشویق آنها به ورزش و فعالیت منظم بدنی است. باید بدانید که چاقی مفراط در کودکان آمریکای شمالی در طی ۲۰ سال گذشته ۳ برابر شده است. آکستیدوی ملی سلامت فرانسه اعلام کرده است که از ۵ هر کودک یک کودک دچار اضافه وزن است. متأسفانه آیدیمی چاقی کودکان در اکثر نقاط جهان وجود دارد و در تمام گروه های سنی و نژادها در بین دخترها و پسرها دیده می شود. یادان باشد که در کنار تغذیه سالم ورزش منظم نیز لازم تا کودکان غذایی که خورده را به خوبی هضم و جذب کنند. توصیه می کنیم کودکان را به روزانه حداقل ۶۰ دقیقه تحرک بدنی تشویق کنید. در حالت کلی زمانی که کودک از سن دوگی به بزرگسالی وارد می شود،عضلات،استخوان ها و قد وی دو برابر می شود و وزن آن نیز حدود ۵ برابر می شود. می توانید با در پیش گرفتن این توصیه های ساده، روند رشد کودکان را کنترل کنید و زمینه سلامتی آنها را فراهم سازید.

علمی- فناوری

شناسایی ۷ ویروس ناشناخته بیماری‌های زنبور عسل در کشور

این بخش بوده و موفق به شناسایی ۷ ویروس در کشور شدم که تاکنون اقدامی در این خصوص صورت نگرفته بود.

دکتر محرمی خاطر نشان کرد: فقدان توان علمی و فنی بالا در دیگر آزمایشگاه‌ها از مهمترین دلایلی است که موجب عدم شناسایی این ویروس‌ها در کشور شده بود، در همین راستا این بخش از سال ۱۳۹۰ در موسسه رازی ایجاد شد و اکنون تنها مرکزی هستیم که به صورت کاملاً تخصصی و علمی در این حوزه فعالیت‌داریم.

بر اساس اعلام روابط عمومی موسسه رازی، وی یادآور شد:بخش تحقیق و تشخیص بیماری‌های زنبور عسل، کرم ابریشم و حیات وحش موسسه رازی با مرکز تحقیقاتی سطح کشور، اظهار کرد در این راستا همکاری علمی و فنی خوبی از سوی موسسه رازی با مراکز تحقیقاتی و زنبورداران کشور در قالب مشاوره و راهنمایی برای رفع مشکلات آنان وجود دارد.

رئیس بخش تحقیق و تشخیص بیماری‌های زنبور عسل، کرم ابریشم و حیات وحش موسسه رازی،افزود:

حاصل این فعالیت‌های پژوهشی به صورت مقالات علمی در نشریات علمی- پژوهشی به چاپ می‌رسد.

وی تصریح کرد: از سال ۹۰ تمرکز روی

بیماری‌های ویروسی زنبور عسل از اولویت‌های مهم

دستگاه کنترل کیفیت هوای محیط‌های در بسته ساخته شد



کننده و ... باعث می شود تا کیفیت هوا در منازل، ادارات و غیره لزوماً از کیفیت لازم برخوردار نباشد.
قرار است این محصول از آوریل سال ۲۰۱۷ روانه بازار شود، هر چند قیمت آن هنوز اعلام نشده است.

ذخیره‌سازی انرژی در ساختمان با پلیمرهای هوشمند زیست سازگار

این محقق خاطر نشان کرد: هدف از انجام این پژوهش نیز تولید این دسته از پلیمرهای هوشمند ذخیره ساز انرژی، جهت استفاده در صنایع ساختمان سازی بوده است.
محمدی خورشج در معرفی نمونه‌های ساخته‌شده عنوان کرد: در این پروژه نسل جدیدی از مواد تغییر فاز دهنده از مواد زیستی سنتز شده است. این مواد درون یک پوسته پلیمری آن کیسوله شده و عملکرد آن در داخل ساختمان مورد آزمایش قرار گرفت.
وی عنوان کرد: نتایج حاصل از آزمون‌های ترموگراف نشان دهنده ذخیره سازی انرژی درون این پلیمرها بوده است. این کیسول ها به ترتیب با به کارگیری این پلیمرها، روزانه تا حدود ۲۰ درصد در مصرف انرژی ساختمان صرفه جویی می شود.
بنابراین هزینه ساخت این پلیمر از دیدگاه اقتصادی توجیه پذیر است.
این محقق افزود: می‌دانیم که انرژی خورشید در تمام اوقات روز در دسترس نیست. در نتیجه ذخیره سازی انرژی خورشیدی با استفاده از PCM ها می‌تواند بخش مهمی از نیازهای گرمایشی ساختمان پزشکی کاربرد دارد.

رئیس اداره مراقبت از بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، هشدار داد

مصرف مرغ و تخم مرغ های محلی ممنوع است



بهادشت اضافه کرد: تاکنون حتی یک مورد انسانی مبتلا به آنفلوئزای پرندگان یا شیبه آنفلوئزای پرندگان در کشور نداشتیم اما اقدامات پیشگیرانه مانند واکسناسیون، توزیع دارو و نمونه‌گیری بین افراد در معرض خطر ادامه دارد.

****زود افراد بیمار به مرغداری ها، ممنوع**
وی گفت: توصیه اکید وزارت بهداشت این است که در مرغداری‌ها فقط کارگران و افرادی را به کار بگیرند که کاملاً سالم باشند و فعالیت افرادی که نور هنج بیماری مانند بیماری‌های تنفسی، اسهال یا بیماری قلبی، سابقه جراحی قلب یا هر نوع پیوند عضو دارند یا به هر علت از جمله شیمی درمانی با مصرف دارو یا بیماری، ضعف ایمنی بدن دارند یا افراد بالای ۶۵سال در مرغداری ها ممنوع است.

سروش گفت: افراد سالمی که در مرغداری‌ها کار می‌کنند نیز حتماً باید از امکانات و وسایل حفاظت فردی استفاده کنند. لباس کامل بپوشند. در صورت مشاهده پرندگان مشکوک به بیماری نیز باید بلافاصله با حضور مأموران دامپزشکی و وزارت بهداشت کل محدوده مرغداری، پاکسازی و مصون سازی شود و پرندگان مشکوک به آلودگی به ویروس آنفلوئزای باید معوم شوند.

****نوع آنفلوئزای پرندگان**

رئیس اداره مبارزه با بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت افزود: آنفلوئزای پرندگان سه نوع ویروس H۵N۱ و H۱N۵ و H۵N۶ دارد. فعلا ویروس غالب در دنیا ویروس H۵N۱ است که البته هنوز هیچ مورد ابتلای انسانی در دنیا نداشته است. وی گفت: البته ویروس H۵N۶ در برخی کشورها از جمله چین مواردی از ابتلای انسانی و حتی مرگ انسانی نیز داشته است. سرویس بهداشتی ها باید کاملاً تمیز و این ویروس‌های آنفلوئزای پرندگان واکسن انسانی ندارند، البته داروهایی برای درمان مبتلایان وجود دارد.

وی گفت: در هر صورت این ویروس‌ها پاتولوژی (آسیب) و بیماری‌زایی بسیار بالایی دارند و میزان مرگ و میر آنها نیز بسیار بالاست و به همین علت تمام کشورهای دنیا دست به دست هم داده‌اند که از ابتلای انسانی به این ویروس‌ها جلوگیری کنند.

رئیس اداره مراقبت از

بیماری‌های واگیر وزارت

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

خشکی لب و اشتباهات ما!

هیچ کس علاقه ای به لب هایی ترک خورده یا پوسته پوسته شده ندارد. در شرایطی که عوامل محیطی مانند شرایط آب و هوایی می توانند بر وضعیت لب ها تاثیر گذار باشند، اما گاهی اوقات خود ما اشتباهاتی را مرتکب می شویم که ظاهر زیبا و سالم لب ها را در معرض خطر قرار می دهد. لب هایی خشک تاثیر ی فراتر از بر هم خوردن زیبایی لیخدن انسان دارند. خشکی لب ها می تواند شرایطی در دناک را ایجاد کند، به ویژه زمانی که آنها ترک خورده و خونریزی داشته باشند. این شرایط بیشتر در فصل زمستان رخ می دهد، اما مواجهه بیش از اندازه با نور خورشید نیز می تواند نتایجی مشابه را در پی داشته باشند. لب ها از پوستی نازک سود می برند و برخلاف بخش های دیگر پوست فاقد غدد چربی هستند و از این رو، به راحتی می توانند دچار خشکی شوند. هوای سرد، هوای خشک، گرمایش داخلی، مواجهه با مواد شیمیایی و مصرف برخی داروها از جمله دیگر عواملی هستند که می توانند خشکی لب ها را به همراه داشته باشند. برخی عادات و انتخاب های ما می توانند شرایط را وخیم تر سازند، به ویژه برخی از آنها یی که فکر می کنیم برای سلامت لب ها خوب هستند.

لبسیدن لب ها: ممکن است در تقاد به نظر برسد، اما لبس زدن لب ها می تواند موجب خشکی آنها شود. برای حاوی آئزیم هایی است که پوست لب ها را خشک و تحریک پذیر می سازند. با استفاده از مرطوب کننده های لب می توانید این عادت را کنار بگذارید.

مسافرت های هوایی: هوای موجود در هواپیما به طور جدی موجب از دست رفتن آب می شود. رطوبت پایین و ارتفاع زیاد موجب از بین رفتن رطوبت پوست از جمله پوست لب ها می شود و نتیجه آن احساس رسک لب ها هنگام رسیدن به مقصد است. طی سفرهای طولانی به میزان کافی آب بنوشید و از مرطوب کننده ها استفاده کنید تا نسبت به آبرسانی به لب ها از داخل و خارج بدن اطمینان حاصل شود.

استفاده از رژ لب: زیاد نگران نشوید، چون قرار نیست استفاده از رژ لب مورد علاقه خود را کنار بگذارید، اما پیش از استفاده بهتر است ابتدا از یک مرطوب کننده لب استفاده کنید.

استفاده از خمیر دندان نامناسب: مسواک زدن مرتب دندان ها برای حفظ سلامت و بهداشت دهان و دندان ضروری است، اما انتخاب خمیر دندان اشتباهی می تواند لب ها را دچار مشکل سازد. اطمینان حاصل کنید که خمیر دندان مورد استفاده شما موجب تحریک لب ها نمی شود. اگر نسبت به خمیر دندان خود مشکوک هستید یا خرید محصولی دیگر که حاوی مواد تشکیل دهنده متفاوت است شرایط را بررسی کنید.

دوش آب داغ: شستشو با آب داغ موجب از بین رفتن چربی های محافظ پوست می شود و می تواند خشکی و خارش را به همراه داشته باشد. توصیه می شود با آب ولرم دوش بگیرید تا از خشک شدن بیش از اندازه پوست جلوگیری شود.

استفاده از ضد آفتاب: یکی از اشتباهات بزرگی که انجام می دهید، عدم محافظت از لب ها در برابر پرتوهای فراینفش خورشید است. برای حفظ سلامت لب ها، هنگامی که داخل و خارج از خانه هستید یا مرطوب کننده های لب استفاده کنید و در طول روز بکارگیری ضد آفتاب هایی با SPF ۳۰ را فراموش نکنید. افرادی که لب های خود را در برابر آسیب های ناشی از خورشید بدون محافظ باقی می گذارند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پوست لب ها از جمله کارسینوم سلول بازال و کارسینوم سلول مگاکرینی قرار دارند.

نفش کشیدن از طریق دهان: خشکی لب ها در نتیجه عدم آبرسانی رخ می دهد، که این شرایط می تواند در نتیجه تنفس از راه دهان به جای بینی شکل بگیرد. بیش از خواب مسیره های هوایی بینی را پاکسازی کنید و از یک مرطوب کننده هوا برای کاهش خشکی هوا در هنگام خواب استفاده کنید. در مورد حال، ممکن است برای بهبود شرایط تنفس و باز کردن مسیره های هوایی بینی به عمل جراحی نیاز باشد.

اتاق خواب گرم و نرم: گرمایش داخلی طی فصل زمستان یکی از عوامل اصلی خشکی لب ها محسوب می شود زیرا رطوبت هوا در این شرایط کاهش می یابد، به ویژه اگر در اتاقی گرم می خوابید. پیش از خواب همواره از یک مرطوب کننده لب استفاده کنید و دمای اتاق را روی سطوحی مناسب تنظیم کنید.

مصرف دارو: اگر دارویی می تواند موجب خشکی دهان شود، امکان خشک شدن ترک خوردن لب ها نیز وجود دارد. فهرست داروهای این چنینی طولانی است و بسیاری از داروهای بی نیاز از تجویز پزشک و تجویز از جمله ضد اسفردگی ها، ضد حساسیت ها، ضد اضطراب ها، ضد احتقان ها، شل کننده های عضلانی، و ضد دردها در این دسته قرار می گیرند. با پزشک خود در این زمینه صحبت کنید. در صورت نیاز احتمالاً وی استفاده از یک مرطوب کننده را توصیه خواهد کرد.

ترفندهایی برای پیشگیری از نفخ

افراد بسیاری با مشکل نفخ و گاز مواجه هستند که در نتیجه دلایل مختلفی مانند شرایط بد کیسه صفر، عدم تعادل باکتری های روده، ناتوانی در تجزیه قندها و گوارش ناقص پروتئین شکل می گیرند. برای پیشگیری از این شرایط ناراحت کننده، شما باید در گام نخست دلیل اصلی بروز نفخ را شناسایی کنید.

گوارش ناقص پروتئین

پروتئین دست نخورده باقی مانده در دستگاه گوارشی که بیش از اندازه قلیایی است می تواند به شکل گیری نفخ معده، استرغاف، سوزش سردل و گاز بیش از حد منجر شود.

شرایط بد کیسه صفر

هنگامی که کیسه صفر اسهود شده باشد، موجب شکل گیری نشانه هایی مانند نفخ پس از وعده های غذایی و دیگر نشانه های کیسه صفرای بد می شود.

عدم تعادل باکتری های روده

هنگامی که غذا و آب مصرف می کنیم، ممکن است باکتری های بد بسیاری را روانه دستگاه گوارش خود سازیم. اگر بهبودی در این شرایط حاصل نشود، عدم تعادل در باکتری های روده با گذشت زمان شکل می گیرد که می تواند موجب آوز رخ، تولید گاز بیش از اندازه و نفخ معده شود.

ناتوانی در تجزیه قندها

یکی از دلایل اصلی شکل گیری گاز در دستگاه گوارش ناتوانی بدن در تجزیه قندها است. این شرایط به دلیل عدم تولید آنزیم های مورد نیاز برای گوارش قندهای پیچیده در بدن شکل می گیرد. توجه به ترندهای زیر می تواند به پیشگیری و کاهش نفخ کمک کند:

محدود کردن مصرف نمک

مصرف بیش از اندازه نمک به احتباس آب در جریان خون منجر می شود. برای پرهیز از این شرایط، مصرف سدیم روزانه شما باید زیر ۲،۵۰۰ میلی گرم باقی بماند.

دوری از کربوهیدرات ها

برای تشکیل گلیکوزن، مولکول ها کربوهیدرات به آب متصل می شوند، و به عنوان سوخت اولیه انرژی بدن کاربرد دارند. باید به این نکته توجه داشته باشید که هر چه بیشتر کربوهیدرات مصرف کنید، آب بیشتری در بدن حفظ می شود و به شکل گیری گاز و نفخ بیشتر منجر می شود. بهتر است مصرف کربوهیدرات ها را کاهش داده و به جای آن سبزیجات بیشتری مصرف کنید.

جویند

غذا خوردن سریع یا صحبت کردن هنگام غذا خوردن می تواند به ایجاد نفخ منجر شود زیرا هوای بیشتری به همراه غذا وارد دستگاه گوارش می شود. این به معنای آن است که باید غذای خود را آرام تر بجوید تا امکان گوارش بهتر و کارآمدتر آن فراهم شود.

نظارت بر مصرف فیبر

فیبرها از اهمیت بسیار زیادی برای گوارش سالم برخوردار هستند و مصرف آنها به عملکرد درست و کارآمد دستگاه گوارش کمک می کند. اما مصرف بیش از اندازه فیبرها نیز می تواند موجب ایجاد نفخ شود زیرا گوارش آنها دشوار است. برای پیشگیری از نفخ شما باید ۲۰ تا ۲۵ گرم فیبر در روز مصرف کنید و آب فراوان بنوشید.

کنترل اندازه وعده های غذایی

به احتمال زیاد برخوردی دلیل اصلی شکل گیری نفخ است زیرا احساس سیری و پری بیش از اندازه را موجب می شود. برای پیشگیری از نفخ، اندازه هر وعده غذایی شما باید متعادل باشد.

نوشیدن آب

به منظور پیشگیری از ایجاد نفخ و گاز اضافی، باید در طول روز به میزان کافی آب بنوشید تا به خروج مواد باقی مانده در دستگاه گوارش کمک شود. افزون بر این، برخی افراد شکل گیری نفخ را به واسطه مصرف محصولات لبنی و نوشابه های گازدار تجربه می کنند.

دوری کردن از الکل های قندی

تا حد امکان از مصرف شیرین کننده های مصنوعی پرهیز کنید زیرا گوارش آنها دشوار است، و اغلب در آدامس ها یافت می شوند. نوشیدنی های انرژیزا و بسیاری مواد غذایی فرآوری شده نیز حاوی شیرین کننده های مصنوعی هستند.

انتخاب هوشمندانه میوه ها و سبزیجات

اگرچه میوه ها و سبزیجات خوراکی های فوق العاده سالم و مفید هستند، اما برخی از آنها می توانند در شکل گیری نفخ نقش داشته باشند زیرا بسیار مغذی و حاوی الکل های قندی هستند. از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

آنبه - هلو - گریاس - انگور

به واسطه ترکیبی به نام فرایفونز، سبزیجاتی مانند کلم بروکسل، بروکلی و گل کلم نیز گزینه هایی نفاخ محسوب می شوند. به منظور پیشگیری از نفخ، شما باید میوه هایی که حاوی قند کمتر هستند، مانند لوباری، توت فرنگی، طالبی، و پرتقال را مصرف کنید. در مورد سبزیجات، شما باید گزینه هایی که از محتوای آب بالا سود می برند، مانند کدو و خیار را انتخاب کنید.



عندئذٍ انقلبوا على أعقابهم ولعلهم يفرحون

تنها دو درصد از زیاده‌های شهر قم در مبدأ تفکیک می‌شوند

[illegible]

مدیر کل نظام ماسر الامور العسقر الی و ساء فامسائله السعقو فارقی فمصر فامسائله

پیشرفت های در مادی لوپ توئل غدیر

[illegible]

تأليف: د. محمد عبد الحليم

پیش بینی احداث ۶۰۰ سکوئی اسکان
در استراحتگاه غدیر

شهر از منطقه خاورالشرق میانه از محل تکمیل سازمان آگاه خبری،
تکمیل این سازمان آگاهی و آمادگی برای عملیات در حال حاضر در
استاد و ۳۰۰ همکار در آن قرار دارند. پیش‌بینی شده است
میدانگاه ساریکلی و آگاهی به وضعیت توسعه و پتانسیل و
میدان این به سازمان آگاهی و آمادگی برای عملیات در حال حاضر در
چهار قطعه به مساحت ۲۲ هکتار از آگاهی از پتانسیل آگاهی در
حالی حاضر به عملیات و آمادگی برای عملیات در حال حاضر در
این آگاهی به عملیات و آمادگی برای عملیات در حال حاضر در
در حال حاضر به عملیات و آمادگی برای عملیات در حال حاضر در
در حال حاضر به عملیات و آمادگی برای عملیات در حال حاضر در

فوائد



doi:10.1371/journal.pone.0142040.g002

گوتاهی در خدمات رسانی به مسافران نوروزی پذیرفتنی نیست

[illegible]

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 278: 1029-1033.

معاون اجرایی ستاد جغرافیایی استان تهران در این جلسه با اشاره به لزوم ایجاد دفتر جغرافیایی استان تهران گفت: «در حال حاضر هیچ نهادی در استان تهران به صورت تخصصی به مسائل جغرافیایی استان تهران نپرداخته و این امر موجب بروز مشکلاتی در زمینه تهیه و تدوین اسناد و طرح‌های عمرانی و توسعه‌ای استان تهران شده است. بنابراین، پیشنهاد می‌گردد که یک نهاد تخصصی جغرافیایی در استان تهران ایجاد شود تا بتواند به صورت تخصصی به مسائل جغرافیایی استان تهران بپردازد و در زمینه تهیه و تدوین اسناد و طرح‌های عمرانی و توسعه‌ای استان تهران همکاری کند.»

المجلة العربية للعلوم والتقنية

[illegible]

س. برای کارخانه تولید و فروش

[illegible]

الهيئة العامة للغذاء والدواء

[illegible]

۴۹۹. حضرت علیؓ فرمایا: اے اللہ! میں نے اپنے لیے دعا کی ہے کہ میری امت میں سے ایک شخص میری جگہ پر آئے اور میری جگہ پر بیٹھ جائے۔

[illegible]

المجلس الأعلى للدراسات والبحوث

گرمسایه، رنگ آرزانه گسب و گره های پستونی در روی خستین در بر توان خستین استند مادی
و گرز می بود اسم هوشنیل می توانست خستین آبیتر هم استند مانیست به خرد سید مهر علی
سایت لطیف گرهی اند بر گره های نماید و سپس با فاستان گره های لطیف خود را فرونگام
های مشخص شده به خستین و گره های خود را با فاستان خستین مانیست ۳۶ خردی است.

2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020

اینگاه موسوی همچو یروز گشته جهت انجام عمل جراحی در بیمارستان قائم‌الامین بستری شد. اینگاه موسوی همچو یروز به دلیل مشکلات قلبی که در ناحیه سین قلبان داشته اکنون باید بعد از عمل جراحی قرار بگیرد و این کار تا چند روز آینده انجام می‌شود.




 فعالیت اصلی محصولات ایران خودرو را در دستکاری ایده آلوده می باشد.
 مشتریان ایران خودرو خدمات را از نمایندگی های فروش ایران خودرو دریافت می کنند.
 برای اطلاعات بیشتر به نمایندگی های فروش ایران خودرو مراجعه کنید.