

از دندان قروچه خلاص شو

دندان قروچه مشکلی است که می تواند هم خواب ما را آشفته کند هم عوارض بدی برای فک ما داشته باشد؛ در این مطلب سراغ راه هایی برای مقابله با آن رفتیم

پزشکی

دندان قروچه مشکل رایجی است که باعث درد فک و گردن، گرفتگی گوش ها، فشار فک و سردرد می شود. این عارضه ممکن است در نتیجه استرس، وضعیت بدن، نوع غذایی که می خورید، اختلال خواب یا مشکلات جویدن به وجود آید. برخی افراد مبتلا به این عارضه شب ها به کمک محافظ دهن یا بستن آتل در دشان را تسکین می دهند، اما برخی دیگر می کوشند با اصلاح شیوه زندگی، از جمله مدیریت استرس، تمرینات فک، و تغییرات رژیم غذایی این علائم را کاهش کنند. «وریول هلت» در گزارشی به این عارضه و راه های درمان آن پرداخته است.

عامل اختلال مفصل گیجگاهی فکی | دندان قروچه عامل ابتلا به اختلال مفصل گیجگاهی فکی یا تاندی است. هنگامی که مفاصل گیجگاهی فکی در جای خودشان قرار نگرفته باشند باعث درد، سفتی و سردرد می شوند و هنگام بلع و صحبت کردن مشکل ایجاد می کنند.

چطور دندان قروچه را متوقف کنیم؟ | می توانید با تمرینات زیر دندان قروچه را متوقف کنید: ورزش دادن فک، تمرین ذهن آگاهی، مدیریت استرس، پرهیز از خوردن بعضی غذاها، مصرف مکمل ها (با نظر پزشک)، استفاده از کمپرس آب گرم، پرهیز از برخی مواد خاص و... البته برخی

تازه ها

لیوان های معروف نی دار در حال حاضر یکی از لیوان های پرطرفدار شده اند که نسل جدید برای نوشیدن آب مشتاقانه از آن ها استفاده می کنند. به گزارش «نیوبورک پست»، اگر چه یکی از اصلی ترین ویژگی های این لیوان های پرطرفدار وجود نی است، اکنون برخی از کاربران درباره مشکل

آشپزی من

۳ شربت ضد تشنگی برای ماه مبارک رمضان

شربت خاکشیر

شربت خاکشیر یکی از بهترین شربت ها برای رفع تشنگی در ماه رمضان است. بهترین زمان مصرف شربت خاکشیر بعد از افطار است. برای تهیه شربت خاکشیر شکر و آب را در ظرفی ریخته و اجازه دهید شکر خودش به آرامی در آب حل شود. بعد از حل شدن شکر در آب، مقداری گلاب برای خوش عطر شدن شربت به شهد اضافه کنید. اجازه دهید شهد شربت خنک شود. به مقدار لازم آب و خاکشیر در ظرفی بریزید و اجازه

آگهی دعوت مجمع فوق العاده نوبت دوم

تعاونی مسکن جوانان لاله آساک قوجان

بدین وسیله از کلیه اعضای تعاونی دعوت میشود در جلسه مجمعی که راس ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۱ در محل شهرستان قوجان بمقرب آباد خیابان تربیت- دانشجو ۱۷ - پلاک ۲۹۱ تشکیل خواهد شد حضور یابند. ضمناً در صورت که حضور عضوی میسر نباشد میتواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار واگذار نماید در این صورت هر عضو تا سه رای با وکالت می تواند داشته باشد جهت تنظیم وکالتنامه وکیل و موکل جهت حضور در مجمع با کارت شناسایی معتبر ظرف یک هفته به دفتر تعاونی جهت تکمیل فرم مربوطه مراجعه نمایند.

دستور جلسه:

- ۱- تمدید مدت فعالیت تعاونی تا انتهای سال ۱۴۰۳
- ۲- تغییر آدرس دفتر شرکت تعاونی

هیئت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی شرکت سپینگو سهامی خاص

به شماره ثبت ۱۹۲۴ ششامه ملی ۱۶۰۱۵۰-۱۳۸۰

جلسه مجمع عمومی عادی شرکت سپینگو در تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸ در ساعت ۱۰ صبح در محل شرکت واقع در جاده سیمان همت آباد رسالت۱۲۹، طاقانی ۲۵ برگزار میگردد.

لذا از کلیه سهامداران دعوت میشود راس ساعت مقرر در جلسه مجمع عمومی شرکت فرمایند.

دستور جلسه:

- ۱- انتخاب هیئت مدیره
- ۲- انتخاب بازرسان شرکت
- ۳- انتخاب روزنامه

هیئت مدیره شرکت سپینگو

آگهی دعوت عمومی فوق العاده (نوبت دوم) و عادی (نوبت اول) شرکت تعاونی صدا شهر بهشت شانزین به شماره ثبت ۷۹۷۰۰

جلسات مجمع عمومی فوق العاده و عادی به ترتیب در ساعات ۱۴:۳۰ و ۱۴:۳۰ ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۹ در محل مسجد امام حسین (ع) واقع در طریقه ، بلوار امام رضا (ع) امام رضا (ع) ۹۱ دستور جلسات ذکر شده تشکیل می گردد.

از اعضای محترم تعاونی دعوت میشود با همراه داشتن مدارک شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در این جلسات حضور بهم رسانند.

دستور جلسه فوق العاده:

- ۱- تصمیم گیری در خصوص تصویب افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)
- ۲- تصمیم گیری در خصوص قبول استعفاي دسته جمعی اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره

دستور جلسه مجمع عادی:

- ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس
- ۲- تصمیم گیری در خصوص تصویب تغییرات سرمایه (افزایش سرمایه)
- ۳- تصمیم گیری در خصوص تصویب بودجه پیشبینی سال مالی ۱۴۰۳
- ۴- انتخابات هیات مدیره و بازرسی شرکت تعاونی را
- ۵- انتخابات هیات مدیره و بازرسی شرکت تعاونی را
- ۶- انتخابات هیات مدیره و بازرسی شرکت تعاونی را
- ۷- تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت
- ۸- طرح و تصویب آیین نامه اجرایی تصوره ۲ ماده ۲۳ اساسنامه شرکت تعاونی مسکن

هیات مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان ستادی پروژه سرافرازان استانداری خراسان رضوی شماره ثبت: ۴۹۵۰۹ ششامه ملی: ۱۰۳۸۰۶۵۹۶۵۱-۱۰

جلسه مجمع عمومی فوق نوبت اول شرکت تعاونی مذکور در ساعت ۱۰ روز جمعه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ در محل مسجد امام رضا (ع) استانداری خراسان رضوی برگزار میگردد. از کلیه اعضا محترم تعاونی دعوت میشود با همراه داشتن برگ سهام/ دفتر چه عضویت شرکت عضویت جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
- ۲- طرح و تصویب صورتیهای مالی سالهای ۱۳۹۲ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۲۹
- ۳- طرح و تصویب بودجه سال ۱۴۰۳
- ۴- انتخاب بازرس (اصلی و علی البدل) برای مدت یک سال مالی
- ۵- تغییرات نظام و سرمایه شرکت
- ۶- طرح و تصویب قرارداد رابطه عضو با شرکت تعاونی
- ۷- تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت
- ۸- طرح و تصویب آیین نامه اجرایی تصوره ۲ ماده ۲۳ اساسنامه شرکت تعاونی مسکن

هیئت مدیره تعاونی

ماگ های نی دار عامل چین و چروک دور لب

طور مکرر از نی برای نوشیدن استفاده می کنند، این خطوط عمیق تر می شوند.» دو گان گفت: «این خطوط که تا پیش از این به عنوان خطوط سیگار نامیده می شدند، می توانند در هر کسی ظاهر شوند. چه سیگار بکشید یا از نی برای نوشیدن استفاده کنید.» وقتی حرف از چروک لب ها به میان بیاید، سیگاری و نی اصلی ترین دغدغه های مردان، اما دو گان معتقد است که هر شکلی از جمع کردن لب ها، مانند غنچه کردن لب ها برای گرفتن سلفی می تواند باعث بروز این خطوط شود. در کنار این ها، عوامل دیگری نیز می توانند در ایجاد چین و چروک لب ها نقش داشته باشد، از جمله آسیب های ناشی از تابش خورشید و قرار گرفتن در معرض اشعه های UVA و UVB و همچنین وراثت که باعث پیری پوست اطراف لب و کاهش حجم خود لب ها می شود.

احتمالی در اثر استفاده از این لیوان ها هشدار می دهند: چین و چروک لب. به گفته وبسایت «خط سلامتی» چروک لب که گاهی به عنوان خطوط لب، خطوط رژ لب یا خطوط سیگار شناخته می شوند، شیارهایی عمودی اند که در امتداد و بالای لب بالایی فرد ایجاد می شوند. اما آسانی باعث ایجاد این چین و چروک ها می شود؟ لااااا. دو گان، جراح عضو انجمن جراحان پلاستیک آمریکای می گوید: «فشار دادن مکرر لب ها و نوشیدن از طریق نی یا سایر حرکاتی که باعث به هم خوردن شکل عادی لب ها می شود، می تواند به ایجاد خطوط ظریف در آن ناحیه منجر شود.» دو گان توضیح می دهد که دلیل این اتفاق این است که «پوست مانند یک تکه کاغذ است. اگر بارها و بارها آن را با یک الگو تا کنید، خطوط حاصل در آن ها حک می شوند و به تدریج از بین رفتن آن ها سخت تر می شود. وقتی افراد به

تربند

تنظیم آب خوردن افطار تا سحر

تشنگی یا در حقیقت کم آب شدن بدن حین روزه داری چالش مهمی است، اما پیر کردن معده با آب در زمان سحری هم فکر خوبی برای رفع این مشکل نیست. اگر معده خود را از آب پر کنید، این کار نتیجه ای جز مشکل گوارشی و حال بد حین خواب ندارد. پس بهتر است میزان آب خوردن خود را در طول شب تنظیم کنید. این کار را با ۲ لیوان آب ساعتی بعد از افطار شروع کنید و تا زمان خواب، هر یک ساعت یک لیوان آب بخورید. شما باید تا زمان رفتن به رختخواب، ۶ لیوان آب خورده باشید. در زمان سحری هم ۲ لیوان آب کافی است. به این ترتیب شما در طول روز ۸ لیوان آب خورده اید که معمولاً کافی است. فراموش نکنید که چای و قهوه آب بدن را از بین می برند و نباید از آن ها برای تأمین آب بدن تان استفاده کنید. اگر خیلی به چای وابستگی دارید کم رنگ میل کنید.

تازه ها

دستاوردی بزرگ برای کاهش مرگ و میر ناشی از سرطان روده

محققان آزمایش خون را ابداع کردند که به کمک آن می توان سرطان روده بزرگ را تشخیص داد. این آزمایش می تواند جایگزینی برای آزمایش مدفوع باشد. سرطان روده بزرگ یکی از شایع ترین سرطان ها در ایران است. بر اساس مطالعه ای که نتایج آن در مجله پزشکی نیوانگلند به چاپ رسیده، دقت این آزمایش برای تشخیص سرطان روده بزرگ حدود ۸۳ درصد است. ویلیام ام گریدی، متخصص گوارش در مرکز سرطان فردهاچینسون مستقر در ایالات متحده، در بیانیه ای گفت: «نتایج این مطالعه گامی امیدوار کننده به سمت توسعه ابزار های ساده تر برای تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ است.» او افزود: «این آزمایش که دارای میزان دقت بالایی برای تشخیص سرطان روده بزرگ است، می تواند جایگزینی برای آزمایش مدفوع باشد.» آزمایش مدفوع یکی از روش هایی است که در حال حاضر برای تشخیص بیماری سرطان روده بزرگ از آن استفاده می شود. علاوه بر این، کولونوسکوپی و سیگموئیدوسکوپی از دیگر روش های تشخیص این بیماری هستند. محققان در طول تحقیق این آزمایش را روی حدود ۸ هزار نفر که پیشتر با انجام کولونوسکوپی بیماری آن ها تشخیص داده شده بود، انجام دادند. آزمایش خون ۸۳٫۰ درصد از شرکت کنندگان، ابتلای آن ها را به سرطان روده بزرگ مثبت نشان می داد. اروپاییکی از بالاترین نرخ های ابتلا به سرطان روده بزرگ را دارد. این دومین سرطان شایع در اتحادیه اروپا پس از سرطان پستان است. آمار نشان می دهد که این بیماری حدود ۱۳ درصد از سرطان های تشخیص داده شده در اتحادیه اروپا را تشکیل می دهد. تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ می تواند تا ۹۰ درصد جلوی مرگ و میر ناشی از این بیماری را بگیرد اما هنگام متاستاز یا سرت سرطان به سایر قسمت های بدن این میزان به ۲۵ درصد کاهش می یابد.

نکته ها

کمک های اولیه برای حوادث خانه تکانی

در صورت مسمومیت با خوردن مواد شیمیایی | استفر اغر ا تحریک نکنید، چیزی نخورید، با آب فراوان دهان خود را بشویید، به مکانی با هوای تازه و تهویه مناسب بروید، لباس های تنگ را در آورید، چند نفس عمیق بکشید و در صورت تشدید علائم با اورژانس تماس بگیرید.

در صورت استنشاق مواد شیمیایی | در و پنجره ها را باز کنید، دست و صورت را با آب خنک بشویید، به مکانی با فضای باز و اکسیژن کافی بروید، قفسه سینه را به آرامی ماساژ دهید، از خوردن غذا یا آب اجتناب کنید.

در صورت بریدگی پوست | اگر خونریزی

شدید است با اورژانس تماس بگیرید. برای پانسمان زخم ابتدا یک دستمال تمیز را روی محل زخم فشار دهید تا خونریزی کاهش پیدا کند. با استفاده از یک دستمال تمیز و باند یا چسب روی زخم را محکم ببندید. فرد مصدوم را بخوابانید و عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا خونریزی کاهش پیدا کند.

برادر ارجمند سر تیپ دوم ظهوریان

فرماندهی محترم پایگاه ۱۲ شکاری شهید حسینی بیر جند

جناب حجت الاسلام صدیقی نیا

ریاست محترم عقیدتی سیاسی پایگاه

با آرزوی قبولی طاعات و عبادات شمار در ماه مبارک رمضان و تبریک سال نو لازم می دالم از عنایات و توجه خاص آن جنابان به مسائل و مشکلات پیشکوتان، بازنشنگان و همزمان دوران دفاع مقدس به ویژه در جهت تکریم و تجلیل از آن عزیزان در روز بزرگداشت نیروی هوایی مقتدر جمهوری اسلامی تشکر و قدر دانی نمایم.

حسین علیپور - باز نشسته نیروی هوایی جمهوری اسلامی در شهرستان قانات

۶۱۱۴۹

شماره پیامک

زندگه سلام

۲۰۰۹۹۹



آماده شد بگذارد به دمای محیط برسد و بعد آن را داخل یخچال و در ظرف در بسته نگهدارید. برای خوردن شربت زعفرانی کافی است مقدار ی آب به شربت بیفزایید و سپس آن را نوش جان کنید.

شربت تخم شربتی

برای تهیه این شربت محبوب، اول تخم شربتی را در ظرف آب ولرم بریزید و اجازه دهید که حالت لهای به خود بگیرد. بعد مقداری شکر و آب را با هم مخلوط کرده و اجازه دهید که شکر در آب حل شود. برای خوش عطر شدن شربت مقداری کلاب به آن اضافه کرده و بعد از باز شدن تخم شربتی ها همه را با هم مخلوط کنید و در یخچال بگذارد.

دهید که خاکشیر خیس بخورد. خاکشیر خیس خورده را به شهد شربت اضافه کنید و برای خنک شدن شربت چند تکه یخ داخل آن بریزید.

شربت زعفران

برای تهیه شربت زعفران، مقداری آب را در ظرفی ریخته و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید، حال نوبت اضافه کردن شکر به آب است. (دقت کنید که شکر را هم نزنید و اجازه دهید خودش در آب حل شود) زعفران را از قبل دم کنید و بعد از حل شدن شکر در آب به آن اضافه کنید. بعد گلاب را داخل شربت بریزید و اجازه دهید شربت به غلظت دلخواهتان برسد. بعد از این که شربت