

معاون پیشین وزارت خارجه آمریکا در پیامی توهینری به صحت انتخابات ریاست جمهوری ایران که با حضور گسترده مردم انجام شد، اذعان کرد. به گزارش خبرگزاری مهر، «مارک فیتز پاتریک» معاون پیشین وزارت خارجه آمریکا و مدیر فعلی برنامه خلع سلاح و منع اشاعه مومسه بین المللی مطالعات استراتژیک (IIS)، با انتشار پیامی در صفحه توئیتر خود، با اشاره به حضور گسترده مردم ایران در دوازدهمین دوره ریاست جمهوری این کشور، گفت: اگر «حسن روحانی» رئیس جمهوری فعلی ایران موفق به کسب بیش از ۵۰ درصد آراء در دور نخست انتخابات شود، آیا می توانم از همه آن‌هایی که مدعی بودند انتخابات ریاست جمهوری ایران صوری است، محترمانه بخواهم که خودشان را تنبیه کنند؟



### تقدیر و تشکر رئیس ستاد انتخابات خوزستان از مردم استان

رئیس ستاد انتخابات خوزستان با تقدیر و تشکر از مردم استان گفت: مردم خوزستان بار دیگر با حضور پرشور حماسه دیگری را در ایران رقم زدند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی ستاد انتخابات خوزستان، دکتر علی حسین حسین زاده اعلام کرد: ابتدا لازم است از همه دست اندرکاران انتخابات در خوزستان تقدیر و تشکر کنم. وی افزود: از همه مردم ولایتمدار و شریف خوزستان عذرخواهی می‌کنم؛ از همه کسانی که تا پایان وقت انتخابات در برخی شعب حضور داشتند ولی به دلیل رعایت قانون امکان رأی گیری از آن‌ها وجود نداشت.

### مقام ستاد اقامه نماز استان فارس:

## مربیان مهدکودک مفاهیم نماز را با بازی به کودکان می آموزند



مستول فرهنگی، آموزش و روابط عمومی ستاد اقامه نماز استان فارس گفت: تاکنون ۱۲۰ تن از مربیان مهدکودک های شهر شیراز در دوره های آموزشی انتقال مفاهیم نماز با بازی به کودکان شرکت کرده اند. حجت الاسلام محمدشرف حسینی در گفت و گو با ایرنا افزود: طرح نیک که مخفف نماز یاوران کودک است، با هدف آشنایی بیشتر مربیان مهدکودک‌ها با مفاهیم نماز و چگونگی انتقال این مفاهیم به کودکان از طریق بازی و سایر ابزار آموزشی و هنری و تفریحی متناسب با سن آنها در حال اجرا است.

### با تلاش شبانه روزی ۸۰۰ نفر پاکبان:

## چهره شهر از پوسترها، پلاکاردها و تبلیغات انتخاباتی پاکسازی شد



جهت جمع آوری ادوات تبلیغاتی دور ریز شده استفاده کردند؛ همچنین معاون و مدیر اجرایی به همراه ۱۰ نفر ناظر، ۱۰ نفر کارشناس ایمنی و گروه روابط عمومی بر حسن انجام کار نظارت کردند. خوشبخت، در خصوص زمان پاکسازی شهر توسط نیروهای سازمان مدیریت پسماند اظهار کرد: نیروهای این سازمان از ساعت ۱۸ روز ۲۹ اردیبهشت در آماده باش کامل بودند و پس از اعلام زمان پایان رأی گیری، عملیات پاکسازی شهر در مناطق یازده گانه شیراز آغاز شد و تا ساعت ۶ بامداد ۳۰ اردیبهشت همچون دوره قبل این عملیات به پایان رسید و چهره شهر با تلاش این عزیزان به حالت قبل بازگشت. وی در خصوص پوسترها، بنرها و پلاکاردهای جمع آوری شده از سطح شهر بیان کرد: مواد قابل بازیافت موارد مذکور پس از جداسازی به کارخانه های صنایع تبدیلی ارسال می شود و سایر

رئیس سازمان مدیریت پسماند گفت: پرسنل زحمتکش سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز اعم از معاونین و مدیران، کارشناسان و پاکبانان زحمتکش و خادمین همیشگی مردم هم امروز توفیق خدمت در دو جبهه را داشتند و دارند. خوشبخت ادامه داد: در جبهه اول خدمت صادقانه و دلسوزانه خود را همچون سایر اقشار جامعه با حضور در صفوف سازندگی و درخشش ایران در افق ۱۴۰۰ رقم زدند و در جبهه دوم خدمت همچون مناسبت های متعددی که در طول سال وجود دارد، اقدام به پاکسازی پوسترها، بنرها، پارچه نویسی ها و کلیه ادوات تبلیغاتی بیش از ۷۰۰ نفر کاندید محترم پنجمین دوره انتخابات شورای شهر شیراز کردند. وی افزود: در این طرح بیش از ۸۰۰ نفر کارگر به کلیه تجهیزات لازم و لوازم ایمنی مجهز و از ۱۰۰ دستگاه و تاراجت، ۲۰ دستگاه تانکر آب، ۲۰ دستگاه خودروی روباز

### مدیر کل منابع طبیعی استان فارس خیرباد انتقال ۳۰ مورد واگذاری عرصه های ملی به بنیاد مسکن

و همفکری، در سال‌های اخیر اقدامات خوبی در واگذاری ها انجام شده است و روند پر شتابی داشته است این ناشی از همین تعاملات است.



مدیر کل منابع طبیعی استان فارس در ادامه افزود: از سال ۹۳ تا ۹۵ حدود ۳۰ مورد واگذاری در عرصه های ملی به وسعت ۴۲۰۰ هکتار به بنیاد مسکن انجام شده، در این برهه زمانی ۳۱۶ مورد انتقال قطعی واگذاری ها به وسعت ۵۲۱۶ هکتار نیز به بنیاد انجام شده است. این رقم قابل قبولی است و در مقایسه با دوره های گذشته از رشد مطلوبی برخوردار است.

مهندس مهرزاد بوستانی، مدیر کل منابع طبیعی استان فارس بر لزوم تداوم تعامل و همفکری بین دستگاه‌ها برای حل مسائل انتقال قطعی واگذاری ها به وسعت ۳۰ مورد انتقال قطعی اراضی به بنیاد مسکن است.

بوستانی با اظهار امیدواری مبنی بر اینکه در این موقعیت برای خدمات رسانی تلاش‌ها بیشتر شود، گفت: همه توجه‌ها باید به حل مشکلات مردم معطوف شود، با حضور فعال در جلسات کارشناسی برای انجام تعهدات و کارشناسان این دستگاه‌ها با تقدیر از بنیاد مسکن و ثبت در ایجاد فضای دوسانه برای خدمات

مهندس استان فارس، مهندس بوستانی، در این نشست سه جانبه با حضور مدیران کل بنیاد مسکن و ثبت اسناد و املاک و معاونین و کارشناسان این دستگاه‌ها با تقدیر از بنیاد مسکن و ثبت در ایجاد فضای دوسانه برای خدمات رسانی بهتر به مردم شریف افزود: این ارتباطات هر چه انسجام بیشتر داشته باشد اثرات مطلوب‌تری دارد، استان پهناور فارس با تعداد زیاد روستاها و مناطق مسکونی و مشکلاتی که دارد جز با تعامل و همفکری نمی‌توان راه حلی برای حل مشکلاتش داشت به جز تعامل

## چگونه با روش های خانگی از چین چروک و پیر شدن پوست جلوگیری کنیم

ولرم بشوید.

### پای مرغ منبع کلاژن

کلاژن - پروتئین و کلسیمی که بدن شما برای جوانی و زیبایی نیاز دارد در پای مرغ وجود دارد. پای مرغ منبع غنی از کلسیم و پروتئین و مهم تر از همه کلاژن است که در واقع با مصرف آن به نوعی بدن خود را از لحاظ استحکام و زیبایی میم که و این راز علاقه‌ی چینی ها به مصرف پای مرغ است.

### سیگار پوست را پیر می کند

هیچ مبالغه ای در کار نیست! سیگار موجب آسیب گسترده رادیکال های آزاد می شود و پیری زودرس می آورد. سیگار موجب گسترش خطوط دور لب می شود و حتی قرار گرفتن در معرض دود سیگار هم منجر به افزایش فعالیت رادیکال های آزاد سمی در پوست می شود و آسیب های گسترده پوستی به همراه می آورد.

### هر روز بخور درمانی کنید

در این شیوه احتیاجی به اضافه کردن هیچ گیاه دارویی و ماده طبیعی وجود ندارد. بخار آب به تنهایی برای افزایش میزان رطوبت، درمان چین و چروک های سطحی و ایجاد لطافت پوست موثر است. در این حالت تنها کافی است هفته ای دو تا ۳ بار از بخار آب برای آبرسانی به سطح پوست و پاکسازی آلودگی ها و سلول های مرده پوست اقدام کنید. تنها باید مراقب باشید که به هنگام استفاده از این روش فاصله مناسب را با ظرف بخور حفظ کنید تا بخار آب پوست صورت‌تان را نسوزاند.

### در کمتر از یک ساعت چین و چروک را محو کنید

اگر به یک مهمانی دعوت شده اید و می خواهید در کوتاه ترین زمان ممکن چین و چروک های سطحی پوست تان را برطرف کنید، پیشنهاد می کنیم از ماسک گلیسرین و مغز خیار برای برطرف کردن چین‌ها بهره بگیرید. استفاده از این ماسک به مدت ۷ روز علاوه بر تقویت سلول های پوستی و آبرسانی مناسب به برطرف شدن خشکی پوست و چین و چروک های ایجاد شده در سطح پوست کمک می کند. این شیوه ساده ترین، کاربردی ترین و یکی از اورژانسی ترین شیوه های درمان چین و چروک پوست و پیشگیری از پیری زودرس پوست است. برای استفاده از این ماسک کافی است یک خیار متوسط را بدون پوست رنده کنید و آن را با یک قاشق غذاخوری روغن گلیسرین ترکیب کرده و به مدت ۲۰ دقیقه هر شب روی پوست خود قرار دهید.

مخلوطی رنده پوست خیار و گلاب است. بهترین شیوه برای تهیه این ماسک این است که پوست خیار را به کمک رنده بریزید و آن را به مدت ۳۰ دقیقه درون گلاب مرغوب خیس کنید. سپس پوست خیار خیس شده در گلاب را به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست صورت تان ماسک کنید.

### اسفناج درمانی به سبک بوعلی سینا

ماساژ صورت با اسفناج تأثیر زیادی در فرم گیری عضلات صورت و آبرسانی و تغذیه سلول های پوستی

نکندید. در عوض با دستتان روی آن بمالید تا کمی از آب جذب پوست شود.

### معجزه آب هویج

برای دو هفته روزی یک لیوان آب هویج بخورید. سپس معجزه این ماده غذایی مفید را خودتان دریابید.

### روغن بذلر کنان (Flaxseed)

روغن کنان یک از بهترین گزینه ها برای رفع وقت نازک تر می شوند. هنگامی که درم شروع به نازک شدن می کند ساختار پوست تغییر کرده و چربی پوست کمتر می شود و پوست خشک می شود و بخاطر همین چین و چروک بوجود می آید.

چین و چروک شدن پوست از جمله موضوعاتی است که شدیداً خانم ها را نگران می کند، اما با مراقبت خوب، داشتن برنامه غذایی سالم و ورزش منظم می‌توانید این مشکل را چندین سال عقب بیندازید. همانطور که سن بالاتر می رود سلول های پوست نیز نازک تر می شوند. هنگامی که درم شروع به نازک شدن می کند ساختار پوست تغییر کرده و چربی پوست کمتر می شود و پوست خشک می شود و بخاطر همین چین و چروک بوجود می آید.

چین و چروک صورت، مثل خطوط اخم، خطوط بین ابرو و پا کلاغی که خطوط گوشه چشم ایجاد می‌شود. حتی نور خورشید بیش از حد می‌تواند چین و چروک ایجاد کند. اگر سیگار می‌کشید احتمال چین و چروک بیشتر از افراد غیر سیگاری است. سیگار کشیدن باعث کاهش کلاژن پوست می‌شود، که بخش مهمی از ساختار پوست را تشکیل می‌دهد. کلاژن ماده ای است که به عنوان یک چسب در بدن عمل می‌کند و با این توانایی پوست را از چروکیدگی و استخوان ها را محافظت می‌کند.

### روش های خانگی رفع چین و چروک

مزایای مصرف مواد حاوی کلاژن تنها برای استخوان‌ها و قلب نیست؛ بلکه برای پوست بسیار اهمیت دارد، در واقع ماده ای برای افزایش استحکام پوست در برابر چین و چروک شدن است. با رعایت رهنمودهای زیر تأثیر شگرفی بر روی پوست تان مشاهده خواهید کرد:

### ماساژ روغن زیتون

برای این منظور از روغن زیتون خالص استفاده کنید. شما تنها به چند قطره نیاز دارید. با روغن زیتون گرم قسمت مورد نظر را به آرامی به صورت حرکات رو به بالا و رو به پایین به مدت ده دقیقه ماساژ دهید. برای نتیجه بهتر می‌توانید چند قطره روغن نارگیل نیز به آن اضافه کنید. روغن زیتون به همراه روغن نارگیل برای رطوبت رسانی به پوست به صورت مؤثر بسیار عالی عمل خواهد کرد.

### ماساژ با مرکبات

میوه های نظیر پرتغال و لیمو سرشار از ویتامین C و E است که برای سلامت پوست بسیار مفید عمل می‌کند. این میوه ها برای به دست آوردن نرمی پوست خوب است. شما می‌توانید از ماسک های این میوه ها در مناطق چین و چروک دار و همچنین برای جوش های سرسبزه استفاده کنید.

### آب سرد

آب سرد در جلوگیری از چین و چروک مؤثر است. پوست صورت‌تان را بلافاصله بعد از شستن خشک

### تیپ گلابی شکل بدن چگونه است؟ چاقی گلابی شکل و دردهای آب کردن چربی پایین تنه!



تیپ بدن گلابی شکل، پایین چربی های ران و باسن که به تنه بزرگ و بالا تنه نسبتاً کوچکتری دارند. چربی بیشتر در قسمت باسن و ران‌هاست. به دلیل برخی هورمون ها که در بزرگتری چالش این تیپ ها طول بارداری و شیردهی تولید لافر کردن است.

این تیپ ها وقتی وزن کم می‌کنند ابتدا چربی های قسمت میان تنه که به بیماری ران ها و باسن و دیابت و سرطان است مرتبط است از بین می‌رود. تیپ های گلابی زیاد چربی شکم ندارند در عوض قسمت پایین تنه چربی های زیادی دارد که به سختی آب می‌شوند. بسیاری از محققان معتقدند که

### مضرات تماشای تلویزیون برای کودکان را جدی بگیرید

کودکان و نوجوانان ممکن است زمان زیادی را صرف تماشای تلویزیون و خیره شدن به صفحات نمایشگر کنند. به گزارش خبرنگار مهر، طبق اعلام آکادمی متخصصان اطفال آمریکا والدین باید مراقب محدود شدن مدت زمان تماشای تلویزیون توسط کودکان شان باشند چراکه مدت زمان طولانی تماشای تلویزیون مشکلات زیر را به همراه خواهد داشت: - در صورت تماشای بیش از اندازه زیاد، کودکان به سختی خواب شان خواهد برد. - ممکن است کودکان مبتلا به مشکلاتی در زمینه زبان، توجه، مهارت های اجتماعی و فکری شوند؛ چراکه به اندازه کافی با افراد دیگر در تعامل نیستند. - ممکن است کودکان دچار اضافه وزن یا چاقی شوند چراکه زمان کمتری را صرف بازی می‌کنند. - ممکن است کودکان دچار مشکلات رفتاری شوند چراکه معمولاً سعی می‌کنند آنچه را که در تلویزیون می‌بینند تقلید کنند.