



چگونه از ناخن ها مراقبت کنیم

آن که خارد پشت من!



کرونا که آمد توجه به شست و شوی دست ها و بهداشت آن بیشتر مورد توجه قرار گرفت، همه یاد گرفتند که باید دست ها را چه طور بشویند و چند ثانیه وقت بگذارند برای تمیز کردنش. یکی از ارکان مهم شستشوی دست ها اما تمیز کردن ناخن هاست. ناخن هایی که شاید با توجه به ظاهرش همه بگویند چه تمیز است، اما هزاران میکروب را در خود جای داده.

به خاطر همین است که باید بهداشتش حفظ شود. مراقبت از ناخن ها زیاد هم سخت نیست، شاید کمی از وقت شما را در روز بگیرد.

از رژیم غذایی که همه مواد غذایی از جمله حبوبات، سبزیجات، میوه ها و گوشت دارد، استفاده کنید.

در زمان کار کردن با دست ها دستکش بپوشید.

- ناخن هایتان را نجوید.
- از سوهان نرم استفاده کنید.
- هیچ وقت هر دو طرف ناخن را سوهان نکشید.
- تنها از یک سمت برای سوهان کشیدن استفاده کنید و به سمت دیگر سوهان کنید.
- آب و مایعات زیاد بخورید.
- بیش از یک بار در هفته از لاک برها یا از مواد حاوی استون استفاده نکنید. استون به بافت ناخن آسیب می زند.
- اگر از لاک یا کاشت ناخن استفاده می کنید، سه ماه یکبار به ناخن هایتان استراحت بدهید تا خود را ترمیم کند.

- از ناخن ها به عنوان ابزار استفاده نکنید.
- ناخن ها را خشک و تمیز نگه دارید تا باکتری ها و قارچ ها به ناخن تان آسیب نزنند.
- از صابون و مواد شوینده ملایم برای شستن دست ها استفاده کنید، صابون قوی باعث خشکی ناخن ها می شود.

مزایده ۳۰۶۷/۹۹/ اقلام مرکز فروش کوثر

مرکز فروش کوثر در نظر دارد، اقلام نو و مستعمل زیر را از طریق مزایده حضوری به فروش رساند.

تنوع اقلام:

قطعات مختلف خودرویی، اقلام مخابراتی، متعلقات کامپیوتر، لوازم صوتی و تصویری، الکتروموتور و پمپ، انواع پوکه های آهنی (محل تحویل پوکه کیلومتر ۴۵ جاده دامغان به اصفهان می باشد)، ریل راه آهن ضایعاتی همراه تراورس چوبی (محل تحویل ریل های ضایعاتی شهرستان شاهرود می باشد).

آدرس محل بازدید: تهران، کیلومتر ۸ جاده مخصوص کرج، شهرک استقلال جنب درمانگاه شهید صنیع خانی، مرکز فروش کوثر
تلفن تماس: ۰۹۳۵۸۴۹۶۸۰۲

ادوات مختلف پمپ بتن - قطعات مختلف خودرویی

آدرس محل بازدید: تهران، کیلومتر ۸ جاده مخصوص کرج، شهرک استقلال، خیابان جلال، جنب تی بی تی، آمادگاه شهید شاطری
تلفن تماس: ۰۹۱۹۵۸۵۸۰۹۶

دستگاه تصویربرداری سی تی اسکن

آدرس محل بازدید: کیلومتر ۸ جاده مخصوص کرج، شهرک استقلال، بلوار عبیدی، درمانگاه شهید صنیع خانی
تلفن تماس: ۰۹۱۹۹۱۴۰۱۲۶

لاستیک ضایعاتی

آدرس محل بازدید: اتوبان خلیج فارس، قبل از عوارضی، جنب ایستگاه مترو شهر آفتاب، کارگاه مترو، موسسه حرا
تلفن تماس: ۰۹۱۲۵۰۲۲۳۳۷ و ۰۹۱۹۹۱۴۰۱۲۶

کابل ضایعاتی

آدرس محل بازدید: تهران، اتوبان شهید دوران، جنب مرکز خرید و فروش خودرو شهید دوران، کارگاه شهید پازوکی
تلفن تماس: ۰۹۱۲۵۷۲۲۶۳۵ و ۰۹۱۲۴۲۷۷۶۴۱

لاستیک ضایعاتی

آدرس محل بازدید: قم، جاده جعفریه کیلومتر ۵، بعد از پل راه آهن، سمت چپ، جنب مخزن آب یزدان، کارگاه راه آهن قم ساقه
تلفن تماس: ۰۹۱۴۱۸۷۱۹۵۸

میلگرد ضایعاتی داخل بتون (سگمنت)

آدرس محل بازدید: قم، بعد از میدان ۷۲ تن، جاده کمربندی اراک، ابتدای جاده جعفریه، ساختمان مرکزی مترو، موسسه حرا، خط یک مترو قم
تلفن تماس: ۰۹۱۳۲۷۱۴۸۱۹

آهن آلات ضایعاتی

آدرس محل بازدید: تهران، کهریزک بلوار امام حسین (ع)، ۶۰ متری شورآباد، خیابان