## چهار دشمن پوست

**گلوتن دارها**

مصرف بیش از اندازه غذاهای گلوتن دار مانند کیک، شیرینی، پاستا، چیپس و...، مانع جذب مواد مغذی می‌شود و پوست را دچار کدری و خستگی می‌کند

**لبنیات پرچرب**

غذاهای حاوی لبنیات پرچرب می‌توانند تعادل چربی پوست را برهم‌زده و احتمال ایجاد جوش و آکنه را افزایش دهد

**التهاب‌زاها**

مصرف بیش از اندازه غذاهای تند و ادویه‌دار می‌تواند باعث تحریک پوست و افزایش قرمزی و التهاب شود

**سرخ‌کردنی‌ها**

این غذاها می‌توانند باعث بسته شدن منافذ، ملتهب‌شدن پوست و ایجاد جوش و آکنه شوند

---

### یادداشت

**دکتر بهزاد قربانی** | روانپزشک مرکز درمان ناباروری ابن سینا

## تجربه دردناک سقط مکرر

سقط مکرر تجربه‌ای بسیار دردناک‌تر از ناباروری است. در واقع بار سنگین روانی این اتفاق بر شانه مادران آن‌قدر زیاد است که می‌تواند تا مدت‌ها تاثیر منفی خودش را بر آنها داشته باشد؛ آن‌قدر که اغراق نیست اگر آن را یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های احساسی برای زوج‌ها دانست.

زوجینی که بارها و بارها شاهد امیدواری و سپس ناامیدی ناگهانی خود می‌شوند. بدیهی است که ناباروری به معنای عدم تجربه بارداری است اما سقط به‌ویژه سقط‌های مکرر، برای زوج‌ها تجربه‌ای بسیار دردناک‌تر به همراه دارد.

مادرانی که سقط مکرر را تجربه کرده، جنین را در رحم خود حس می‌کنند، در سونوگرافی‌ها می‌بینند و امیدوار می‌شوند اما ناگهان با فقدان آن و توقف ضربان قلب جنین روبه‌رو می‌شوند. پذیرش این وضعیت برای آنها بسیار دشوار و دردناک است.

یکی دیگر از مشکلات جدی که سقط مکرر برای مادران به همراه دارد، اضطراب و استرس مادران در بارداری‌های بعدی است؛ به این صورت که مادران به‌طور مداوم از ترس تکرار سقط رنج می‌برند و این اضطراب با نزدیک شدن به زمان سقط‌های قبلی بیشتر می‌شود.

این موضوع ممکن است باعث ایجاد حالتی مشابه «سالگرد و ماهگرد سوگواری» شود. جالب است بدانید که در چنین زمانی، ما با سندرمی به‌عنوان سندرم پس از سقط مواجه هستیم که شامل علائم ترکیبی از افسردگی و اضطراب است.

در این سندرم، فرد احساس گناه، ناامیدی، بدخوابی و بداشتهایی دارد و دائما خودش را مقصر می‌داند؛ حتی اگر از نظر علمی تقصیری متوجه او نباشد. اگر زوج‌ها نتوانند پس از شش ماه تا یک سال از سوگ خارج شوند و به زندگی عادی بازگردند، ممکن است به اختلال افسردگی اساسی مبتلا شوند.

در موارد حاد، درمان‌های روان‌شناسی و دارویی با استفاده از داروهای ضداضطراب و ضدافسردگی توصیه می‌شود اما در بیشتر موارد، حمایت‌های روانی و اجتماعی کافی است تا افراد به زندگی عادی بازگردند.

### خبر

## خط مشاوره برای حفظ جنین

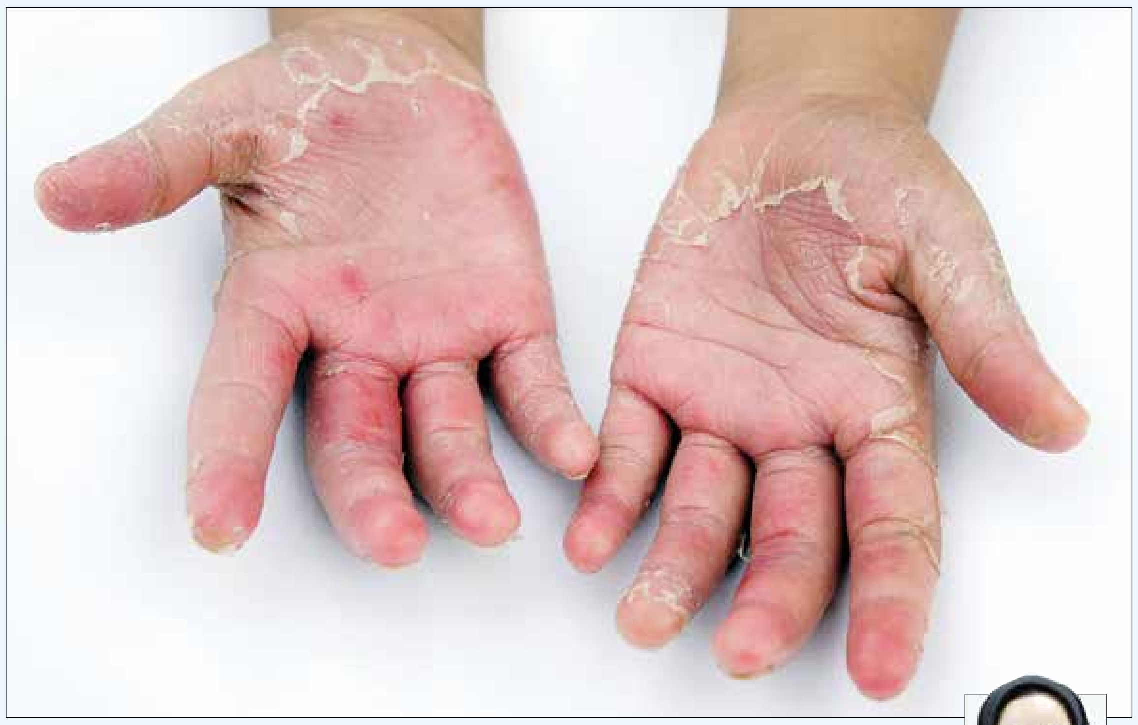
صابر جباری، رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت گفت: یکی از مأموریت‌های وزارت بهداشت، موضوع حفظ حیات جنین و پیشگیری از سقط عمدی بوده و تاکنون وزارت بهداشت اقدامات متعددی در این زمینه انجام داده‌است.

وی افزود: یکی از برنامه‌ها این است که در تعامل با ستاد اجرایی فرمان امام(ره) و استفاده از ظرفیت بنیاد برکت، خط ویژه مشاوره تلفنی راه‌اندازی شود که در این زمینه، سامانه ۴۰۳۰ پای کار آمد و خط ویژه‌ای برای مشاوره تلفنی سقط جنین اختصاص داده شد.

---

# پسوریازیس بیشتر از یک بیماری پوستی

## پسوریازیس، علت مشخصی ندارد اما راه‌های درمانی زیادی برای آن وجود دارد



نرگس خانعلی‌زاده
گروه‌جامعه

**حدود ۲ درصد و بیشتر از ۱۲۵ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری پسوریازیس مبتلا هستند؛ یک بیماری مرسوم و شناخته شده که حتی روز جهانی خاصی هم در تقویم بین‌المللی دارد. اما خلاصه کلام درباره این بیماری چه است؟ این‌که یک اطمینان‌خاطری بابت کنترل و درمان آن وجود دارد؛ درمان بیماری مزمن و خودایمنی پسوریازیس که به شکل علائمی ناخوشایند روی پوست خودش را نشان می‌دهد، قرمز می‌شود، پوسته‌پوسته می‌شود، می‌خارد و درد می‌کند اما برخلاف ظاهر نه‌چندان دلچسبش، درمان‌های کنترلی متفاوتی دارد که مانع از پیشروی و ماندگاری بیماری می‌شود. این را دکتر محمدحسن ناصح، متخصص پوست و مو در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید و تاکید می‌کند که درست است که علت مشخصی برای بروز بیماری پسوریازیس وجود ندارد اما راه‌های درمانی و کنترلی فراوانی برایش درنظرگرفته شده است.**

### یکی از بیمارهای پوستی که این روزها با آن مواجه هستیم، پسوریازیس است؛ کمی درباره این بیماری می‌گویید؟

بیماری پسوریازیس، یک بیماری مزمن خودایمنی است که معمولا درگیری پوستی دارد. البته در برخی موارد احتمال درگیری مفصلی هم وجود دارد. در این بیماری، لکه‌های قرمز ناهمواری ایجاد می‌شود که پوسته‌های نقره‌ای، فلس‌مانند واصطلاحا صدفی شکل روی آن قرارگرفته‌اند. برای همین است که در برخی فرهنگ‌ها، به آن بیماری صدفک هم می‌گویند.

### علت به‌وجودآمدنش چیست؟

واقعیت این است که هنوز علت خاصی برای بروز این بیماری کشف نشده. در برخی موارد احتمال وراثتی‌بودن برای آن می‌توان درنظرگرفت و در برخی موارد هم کاملا بدون دلیل بروز پیدا می‌کند و هرکسی ممکن است به پسوریازیس مبتلا شود.

### این لکه‌های قرمز و صدف‌های پوسته‌پوسته روی آن بیشتر کدام نواحی از پوست را درگیر می‌کنند؟

در بیشتر مواقع آرنج‌ها، روی سر، پشت کمر و حتی گاهی کل بدن درگیر این عارضه می‌شود و احتمالا با خارش روبه‌روست. البته ممکن است خارش هم نداشته باشد. جالب است بدانید که شدت و ضعف این بیماری و بروز علائم آن، اصلا در دو بیمار یکسان نیست و ممکن است به شکلی کاملا متفاوت در دو فرد خودش را نشان بدهد.

### اما به درگیری مفاصل هم اشاره‌کردید!

بله همین‌طور است. اگر نوع بیماری شدت داشته باشد، مفاصل را هم درگیر می‌کند و بیشتر در مفاصل زانو خودش را نشان می‌دهد. در واقع پسوریازیس، ممکن است آرتریت پسوریازیس را که درد، سفتی و تورم در مفاصل و اطراف آن احساس می‌شود نیز به‌همراه داشته و باعث دفرمه شدن مفاصل شود.

### وخب این بیماری قابل درمان است؟

البته که هست! امروز درمان‌های مختلفی برای بیماری پسوریازیس وجود دارد؛ گاهی درمان‌ها پوستی و موضعی و گاهی هم اگر شدت گرفته باشد، درمان‌های سیستماتیک و خوراکی برایش نتیجه‌بخش خواهد بود. در واقع پسوریازیس، انواع مختلفی از جمله نوع پلاکی، ناخن، گوتات، معکوس، خالدار و... دارد که لازم است متخصص آنها را بررسی و با توجه به نوع و شدت و ضعف بیماری، درباره راه درمان هرکدام نظر تخصصی بدهد. به‌طور کلی این بیماری، درمان کنترلی دارد و در برخی موارد شاید نیاز به نمونه‌برداری از پوسته‌ها هم وجود داشته باشد. برخی از داروهای درمان پسوریازیس، رشد سلول‌های جدید پوست را کند می‌کند و برخی دیگر، خارش و خشکی پوست را تسکین می‌دهد. برای همین است که تاکید به بررسی متخصص داریم؛ چرا که پزشک با توجه به اندازه بثورات، سن، سلامت کلی فرد مبتلا و...، یک برنامه درمانی مناسب برای بیمار انتخاب خواهد کرد که بهترین نتیجه را بگیرد.

### پیشگیری خاصی هم برای بروز بیماری پسوریازیس وجود دارد؟

جالب است که بگویم خیر؛ پیشگیری ندارد چون علت خاصی برای آن عنوان نشده است. در واقع محققان معتقدند که احتمال وجود عوامل ژنتیکی در این بیماری، نقش پررنگی دارد. اما این نکته را هم بگویم که این بیماری پوستی مسری نیست و اگر نشانه‌های آن را در فردی دیدیم، جای نگرانی برای ابتلای خودمان وجود ندارد.

### سن چطور؟ سن بروز خاصی هم دارد؟

خیر؛ این‌طور نیست که بگوییم در یک بازه سنی مشخص، بیشتر خودش را نشان می‌دهد بلکه گاهی در سنین پایین و گاهی حتی در سالمندان و سنین بسیار بالا بیماری شروع می‌شود. واقعیت این است که هرکسی می‌تواند به پسوریازیس مبتلا شود و زنان و مردان هم تقریبا به یک نسبت به این بیماری مبتلا می‌شوند.

**پسوریازیس، پیشگیری ندارد چون علت خاصی برای آن عنوان نشده است محققان معتقدند که احتمال وجود عوامل ژنتیکی در این بیماری، نقش پررنگی دارد**

---

### حل سودوکو ۴۷۸۸

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۸ | ۳ | ۷ | ۱ | ۵ | ۴ | ۲ | ۹ | ۶ | | | | ۴ | ۱ | ۹ | ۸ | ۶ | ۲ | ۵ | ۳ | ۷ |
| ۹ | ۲ | ۱ | ۸ | ۳ | ۶ | ۵ | ۷ | ۴ | | | | ۶ | ۵ | ۳ | ۷ | ۱ | ۴ | ۹ | ۲ | ۸ |
| ۴ | ۵ | ۶ | ۲ | ۷ | ۹ | ۸ | ۱ | ۳ | | | | ۲ | ۷ | ۸ | ۳ | ۹ | ۵ | ۴ | ۱ | ۶ |
| ۲ | ۸ | ۳ | ۵ | ۶ | ۱ | ۹ | ۴ | ۷ | | | | ۱ | ۶ | ۴ | ۵ | ۸ | ۹ | ۳ | ۷ | ۲ |
| ۷ | ۶ | ۴ | ۳ | ۹ | ۲ | ۱ | ۸ | ۵ | | | | ۷ | ۳ | ۲ | ۱ | ۴ | ۶ | ۸ | ۵ | ۹ |
| ۵ | ۱ | ۹ | ۴ | ۸ | ۷ | ۶ | ۳ | ۲ | | | | ۹ | ۸ | ۵ | ۲ | ۳ | ۷ | ۱ | ۶ | ۴ |
| ۶ | ۴ | ۲ | ۷ | ۱ | ۸ | ۳ | ۵ | ۹ | ۶ | ۴ | ۷ | ۸ | ۲ | ۱ | ۴ | ۷ | ۳ | ۶ | ۹ | ۵ |
| ۳ | ۷ | ۸ | ۹ | ۲ | ۵ | ۴ | ۶ | ۱ | ۸ | ۲ | ۵ | ۳ | ۹ | ۷ | ۶ | ۵ | ۸ | ۲ | ۴ | ۱ |
| ۱ | ۹ | ۵ | ۶ | ۴ | ۳ | ۷ | ۲ | ۸ | ۳ | ۹ | ۱ | ۵ | ۴ | ۶ | ۹ | ۲ | ۱ | ۷ | ۸ | ۳ |
| | | | | | | ۸ | ۳ | ۶ | ۴ | ۷ | ۲ | ۹ | ۱ | ۵ | | | | | | |
| | | | | | | ۲ | ۷ | ۵ | ۹ | ۱ | ۶ | ۴ | ۸ | ۳ | | | | | | |
| | | | | | | ۹ | ۱ | ۴ | ۵ | ۸ | ۳ | ۷ | ۶ | ۲ | | | | | | |
| ۶ | ۷ | ۲ | ۸ | ۱ | ۹ | ۵ | ۴ | ۳ | ۱ | ۶ | ۸ | ۲ | ۷ | ۹ | ۳ | ۱ | ۸ | ۵ | ۶ | ۴ |
| ۴ | ۸ | ۳ | ۶ | ۷ | ۵ | ۱ | ۹ | ۲ | ۷ | ۵ | ۴ | ۶ | ۳ | ۸ | ۲ | ۴ | ۵ | ۹ | ۷ | ۱ |
| ۹ | ۱ | ۵ | ۲ | ۳ | ۴ | ۶ | ۸ | ۷ | ۲ | ۳ | ۹ | ۱ | ۵ | ۴ | ۶ | ۹ | ۷ | ۲ | ۸ | ۳ |
| ۳ | ۶ | ۹ | ۱ | ۵ | ۸ | ۷ | ۲ | ۴ | | | | ۳ | ۱ | ۷ | ۹ | ۲ | ۶ | ۸ | ۴ | ۵ |
| ۷ | ۲ | ۸ | ۹ | ۴ | ۶ | ۳ | ۱ | ۵ | | | | ۹ | ۴ | ۲ | ۵ | ۸ | ۳ | ۷ | ۱ | ۶ |
| ۱ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۷ | ۹ | ۶ | ۸ | | | | ۸ | ۶ | ۵ | ۱ | ۷ | ۴ | ۳ | ۹ | ۲ |
| ۸ | ۳ | ۶ | ۷ | ۹ | ۲ | ۴ | ۵ | ۱ | | | | ۷ | ۸ | ۳ | ۴ | ۶ | ۲ | ۱ | ۵ | ۹ |
| ۲ | ۴ | ۷ | ۵ | ۶ | ۱ | ۸ | ۳ | ۹ | | | | ۵ | ۹ | ۶ | ۸ | ۳ | ۱ | ۴ | ۲ | ۷ |
| ۵ | ۹ | ۱ | ۴ | ۸ | ۳ | ۲ | ۷ | ۶ | | | | ۴ | ۲ | ۱ | ۷ | ۹ | ۵ | ۶ | ۳ | ۸ |

### سودوکو ۴۷۸۹

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۱ | | | ۹ | | | | | | | | | ۴ | | | ۱ | | | | |
| | | ۹ | | ۳ | | | | ۶ | | | | | | ۸ | | ۹ | | | | ۶ |
| | | | ۸ | | ۲ | | ۴ | | | | | | | | ۳ | | ۷ | | ۵ | |
| | | ۱ | | | | ۵ | | | | | | | | ۱ | | | | ۴ | | |
| ۸ | ۵ | | | | | | ۹ | ۳ | | | | ۵ | ۸ | | | | | | ۱ | ۹ |
| | | ۶ | | | | ۲ | | | | | | | | ۹ | | | | ۳ | | |
| | ۷ | | ۵ | | ۴ | | | | | | | | ۹ | | ۴ | | ۳ | | | |
| ۵ | | | | ۱ | | ۴ | | | | | | ۱ | | | | ۲ | | ۶ | | |
| | | | | ۲ | | | ۵ | | | ۳ | | | | | | ۵ | | | ۳ | |
| | | | | | | | | | ۹ | | ۵ | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | ۸ | | | | ۵ | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | ۷ | | ۶ | | | | | | | | | |
| | ۱ | | | ۸ | | | | | | ۲ | | | ۸ | | | ۷ | | | | |
| | | ۷ | | ۹ | | | | ۶ | | | | | | ۳ | | ۲ | | | | ۵ |
| | | | ۵ | | ۴ | | ۱ | | | | | | | | ۸ | | ۳ | | ۴ | |
| | | ۶ | | | | ۹ | | | | | | | | ۲ | | | | ۸ | | |
| ۱ | ۵ | | | | | | ۶ | ۲ | | | | ۷ | ۴ | | | | | | ۲ | ۶ |
| | | ۲ | | | | ۴ | | | | | | | | ۶ | | | | ۳ | | |
| | ۷ | | ۳ | | ۶ | | | | | | | | ۲ | | ۶ | | ۷ | | | |
| ۲ | | | | ۵ | | ۱ | | | | | | ۳ | | | | ۵ | | ۹ | | |
| | | | | ۷ | | | ۲ | | | | | | | | | ۸ | | | ۵ | |

---

آگهی تمدید مناقصه عمومی (نوبت اول)
دعوت به شرکت در مناقصه طراحی، تامین، ساخت، نصب و راه‌اندازی یک دستگاه دیزل ژنراتور همراه با تجهیزات وابسته
نفت پارس

شرکت نفت پارس در نظر دارد طراحی، تامین، ساخت، نصب و راه‌اندازی یک دستگاه دیزل ژنراتور همراه با تجهیزات وابسته خود را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از طریق وبگاه شرکت نفت پارس به آدرس: http://www.parsoilco.com/fa/tender.html اقدام نمایند.
•مهلت ارسال پاکت پیشنهادهای مربوطه تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۶ می‌باشد.
•واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، بر مبنای اسناد انجام خواهد شد.
•به پیشنهادهای فاقد امضا/مهر، مشروط، مبهم، فاقد تضمین/سپرده شرکت در مناقصه و پیشنهادهایی که بعد از مدت مقرر در اسناد مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
•این آگهی صرفا به منزله دعوت به مناقصه می‌باشد و بدیهی است شرکت نفت پارس در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)
دعوت به شرکت در مناقصه طراحی، تامین، ساخت، نصب و راه‌اندازی دو دستگاه درب بند ظروف فلزی و پلاستیکی
نفت پارس

شرکت نفت پارس در نظر دارد طراحی، تامین، ساخت، نصب و راه‌اندازی دو دستگاه درب بند ظروف فلزی و پلاستیکی خود را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود از تاریخ درج آگهی تا مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶ نسبت به دریافت اسناد مناقصه از وبگاه شرکت نفت پارس به آدرس: http://www.parsoilco.com/fa/tender.html اقدام نمایند.
•مهلت ارسال پاکت پیشنهادهای مربوطه تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۱ می‌باشد.
•واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، بر مبنای اسناد انجام خواهد شد.
•به پیشنهادهای فاقد امضا/مهر، مشروط، مبهم، فاقد تضمین/سپرده شرکت در مناقصه و پیشنهادهایی که بعد از مدت مقرر در اسناد مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
•این آگهی صرفا به منزله دعوت به مناقصه می‌باشد و بدیهی است شرکت نفت پارس در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)
دعوت به شرکت در مزایده عمومی مستمر
فروش ضایعات ۳-۱۴۰۳
نفت پارس

[illegible]

آگهی تجدید مزایده عمومی
شماره ۴۳۲۷

یک سازمان دولتی در نظر دارد نسبت به فروش دستگاههای مولد برق واقع در شهر چابهار از طریق مزایده عمومی به واجدین شرایط اقدام نماید.

لذا از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید جهت اطلاع از محل دریافت اسناد مزایده و اطلاعات تکمیلی با شماره ۳۳۳۳۵۰۱۱ تماس حاصل نمایند و با در دست داشتن معرفی‌نامه رسمی و اصل فیش واریزی به مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال به‌شماره حساب ۶۱۵۸۸۰۰۱۵۷۰۰۳ بانک سپه، برای دریافت اسناد مزایده از تاریخ درج این آگهی به مدت ۳ روز کاری از ساعت ۱۰ الی ۱۲ به‌آدرس: تهران خیابان پیروزی، ایستگاه صد دستگاه، درب شیشه‌ای مراجعه نمایند.

هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

آگهی مزایده عمومی
شماره ۴۳۴۳

یک سازمان دولتی در نظر دارد عرصه و اعیان مجموعه‌ای به مساحت تقریبی ۱۲،۳۰۰ مترمربع با کاربری گاوداری واقع در شهرستان ورامین- روستای حصارک را از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید.

لذا از متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید با در دست داشتن اصل فیش واریزی به مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره حساب ۶۱۵۸۸۰۰۱۵۷۰۰۳ بانک سپه، برای دریافت اسناد مزایده از تاریخ درج این آگهی به مدت ۳ روز کاری از ساعت ۱۰ الی ۱۲
به‌آدرس: تهران، خیابان پیروزی، ایستگاه صد دستگاه مراجعه
و با شماره ۳۳۳۳۵۰۱۱-۰۲۱ تماس حاصل فرمایید.

ضمن اینکه هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

آگهی مزایده عمومی
فروش صندلی های سینما ارگ تجاری تجریش
آریان نگین ارگ
شرکت آریان نگین ارگ (سهامی خاص)

در نظر دارد «صندلی‌های سینما» را از طریق برگزاری مزایده عمومی به افراد و شرکت‌های دارای صلاحیت در این زمینه واگذار نماید. بنابراین از متقاضیان ذیصلاح دعوت به عمل می‌آید که به منظور هماهنگی برای بازدید و دریافت اسناد مزایده به نشانی میدان تجریش، خیابان شهید ملکی مجتمع ارگ تجاری تجریش، طبقه منفی یک اداری، دفتر مجتمع ارگ مراجعه نمایند و یا با شماره تلفن‌های ۲۲۳۹۶۷۶۹ و ۲۲۳۹۶۷۶۵ تماس حاصل فرمایند.
شایان ذکر است که آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ می‌باشد.
[illegible]