چهار عامل آسیب‌زننده به پوست

شیرینی جات

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف زیاد قند می‌تواند پوست را شکننده کند و خاصیت ارتجاعی آن را از میان ببرد

داروهای آلرژی

بعضی داروهای آلرژی، به‌خصوص در افرادی که مستعد جوش هستند، باعث بروز مشکلات پوستی می‌شوند

سیگار

مصرف سیگار، مشکلات مختلفی ازجمله شل شدن پوست زیر چشم‌ها تا ایجاد چین و چروک در بر دارد

آب داغ

حمام کردن با آب داغ باعث خشکی پوست می‌شود و می‌تواند حتی به سطح پوست صدمه وارد کند

خبر

تاثیر ورزش بر افراد دارای اضافه‌وزن، بیشتر از دیگران است

مطالعات تازه، خبر از ساده‌ترین روش برای کاهش اشتها می‌دهد. در مطالعه جدیدی که توسط محققان ایرانی و استرالیایی انجام شد، به نظر می‌رسد ورزش با شدت متوسط منجر به کاهش اشتها در افراد دارای اضافه وزن و چاقی شده است.

نویسندگان این مطالعه کاهش گرسنگی را به تغییر در سطوح پپتیدهای خاص مرتبط با اشتها که توسط ماهیچه‌ها در طول ورزش تولید می‌شود نسبت می‌دهند.

در واقع این تحقیقات می‌گوید که بدن افراد دارای اضافه وزن یا چاقی به ورزش واکنش متفاوتی نشان می‌دهد؛ درست است که ورزش کردن همیشه جزو بهترین روش‌های برای زندگی سالم بوده اما انگار بر افراد دارای اضافه وزن، تاثیرات بیشتری دارد و سرکوب گرسنگی ممکن است یکی از این اثرات منحصر به فرد باشد.

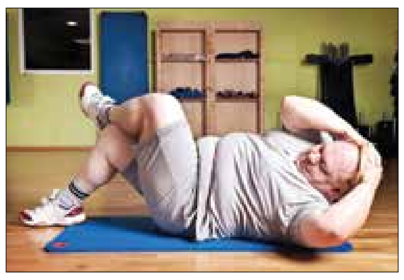
البته که این یافته نمی‌گوید که افراد به‌دلیل ورزش‌کردن می‌توانند بیشتر غذا بخورند بلکه خبر خوب این است که کاهش گرسنگی ممکن است دستیابی به اهداف کاهش وزن را کمی آسان‌تر کند.

این مطالعه نشان داد که پروتئین‌های مرتبط با سرکوب اشتها بلافاصله پس از یک جلسه ورزش یک ساعته افزایش می‌یابد و همزمان کاهش هورمون محرک اشتها مشاهده شد. این پپتیدها توسط ماهیچه‌ها طی فعالیت بدنی تولید می‌شود.

شرکت‌کنندگان در مطالعه توسط محققان مورد سوال قرارگرفتند و کاهش احساس گرسنگی پس از ورزش را گزارش کردند. جالب است بدانید که در این مطالعه که در ایران انجام شد، ۱۱ مرد مبتلا به چاقی که از نظر متابولیک سالم، غیرسیگاری و بدون مصرف دارو بودند و سبک زندگی فعال داشتند، شرکت داشتند. به گفته نویسندگان این مطالعه، تا همین اواخر، بسیاری از تحقیقات اشتها روی تأثیرات هورمونی متمرکز شده بود. این در حالی است که محققان معتقدند که کمک به کودکان چاق برای کاهش وزن می تواند تأثیر زیادی بر سلامت آینده آنها داشته باشد.

محققان گزارش می دهند که وقتی این کودکان و نوجوانان وزن کم می‌کنند، کمتر در بزرگسالی به دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و کلسترول بالا مبتلا می‌شوند.

جالب است بدانید که این سوال که درمان چاقی در دوران کودکی فواید سلامتی درازمدت دارد یا خیر، بین متخصصان سلامت مورد بحث قرار گرفته است و نتیجه این پژوهش‌ها این بوده که مداخله به موقع احتمال موفقیت را افزایش می دهد و به کاهش خطرات درازمدت سلامت مرتبط با چاقی کمک می‌کند.



ایجاد چال لپ، یکی از تازه‌ترین جراحی‌های پردردسر زیبایی محسوب می‌شود

چال آسیب یا چال گونه

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

سیر تمایل و اشتیاق برای انجام عمل‌های زیبایی، دیگر محدود به جراحی بینی نیست؛ حالا دیگر این موج به راه افتاده آن‌قدر پیش رفته است که به تغییر رنگ چشم و حتی ایجاد چال گونه رسیده است! عملی که برخلاف زیبایی ظاهری‌اش که یک فرورفتگی دائمی در لپ فرد به‌وجود می‌آورد، می‌تواند با عوارضی هم همراه باشد؛ عوارضی که از نظر دکتر مجید لاهوتی، متخصص جراحی پلاستیک، می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری داشته باشد.

■■■

به نظر می‌رسد که موج به‌راه افتاده از جراحی‌های زیبایی، به مراحل تازه و عجیبی رسیده است!

بله؛ واقعیت این است که در سال‌های اخیر، یک جریان فزاینده‌ای به‌خصوص در قشر جوانان جامعه به سمت عمل‌های زیبایی رفته‌اند که شاید لازم است این حجم از تمایل به زیباتر شدن آسیب‌شناسی شود. شخصا فکر می‌کنم که در این جریان، نمی‌توان نقش فضای مجازی را نادیده گرفت؛ فضایی که با تبلیغات نادرست جوانان را به‌سمت این قبیل عمل‌ها که برخی از آنها عمل‌های پردردسری هم هست، سوق داده.

منظورتان از برخی از این عمل‌ها، کدام نوع از آنهاست؟

خب آنچه مشخص است این‌که برخی از این عمل‌ها مانند جراحی بینی، از سال‌ها پیش مرسوم بوده و خیلی وقت است که وارد جامعه ایرانی شده. البته از نظر ژنتیکی هم توجیهی برایش وجود دارد که ایرانی‌ها از نظر ظاهر و به‌طور میانگین، بینی‌های نسبتا بزرگی دارند اما این جریان تمایل به زیبایی، در همین جراحی بینی متوقف نشده و روز به روز تمایل به انجام عمل‌های زیبایی دیگری پیدا کرده‌اند؛ ازجمله ساده‌ترین آنها مانند تزریق ژل و چربی و کشیدن پوست صورت تا خاص‌ترین آن که ایجاد چال خنده یا همان چال گونه است.

واقعا ایجاد چال گونه چقدر می‌تواند در زیبایی تاثیرگذار باشد؟

این اتفاق در برخی افراد ممکن است مناسب باشد و به دردشان بخورد؛ البته که نمی‌توان با وجود زیباترشدن هم منکر عوارض و آسیب‌های احتمالی چنین جراحی‌هایی شد. اما در بسیاری از موارد، من با مراجعانی برخورد کرده‌ام که شخصا تشخیص داده‌ام چال گونه برای‌شان خیلی مناسب نیست و روی صورت‌شان جواب نمی‌دهد اما آنها همچنان بر تصمیم خود پافشاری کرده‌اند.

و خب نتیجه هم می‌گیرند؟

در برخی از افراد ممکن است بی‌تأثیر باشد یا حتی فرم صورت را بدتر از قبل کند. اما خب در برخی هم می‌تواند فرد را به نتیجه دلخواهش برساند.

این عمل، عوارضی هم دارد؟

از آنجا که در بسیاری از موارد، این جراحی از داخل دهان انجام می‌شود، طبیعی است که ارگان‌ها و بافت‌های حساس ناحیه گونه مورد دخالت قرار می‌گیرند و می‌توانند آسیب ببینند.

در واقع در ناحیه صورت، اعصاب و عضلات حساس و مجرای بزاقی داریم که همه اینها ممکن است آسیب ببینند و زمانی که به اعصاب و عضلات صورت آسیب وارد شود، احتمال انحراف صورت هم وجود دارد.

این عوارض ممکن است زمانی رخ بدهد که فرد به نتیجه دلخواه هم رسیده است؟

گاهی بله و گاهی هم خیر؛ چراکه در انجام این عمل جراحی، احتمال عدم تقارن در صورت هم وجود دارد و ممکن است یک طرف صورت به‌خوبی به این عمل جواب بدهد و طرف دیگر پاسخ خوبی ندهد.

شما به مراجعان‌تان چنین عملی را توصیه می‌کنید؟

کاملا بستگی به فرم صورت و ویژگی‌های فردی مراجعه‌کننده دارد. اگر احساس کنم که تأثیرگذار است، ممکن است انجام بدهم اما پیش از آن کاملا به خطرات و عوارض احتمالی عمل پیش رو آگاهی می‌دهم.

اصولا اعمال جراحی زیبایی به خصوص ایجاد چال گونه در حد استاندارد انجام می‌شود؟

آنچه در این میان اهمیت دارد این‌که چنین عمل‌هایی باید توسط افراد متخصص و باتجربه انجام شود؛ افرادی که تخصص جراحی پلاستیک دارند. این در حالی است که ما می‌بینیم در برخی موارد چنین جراحی‌های حساسی توسط افراد غیرمتخصص، تکنیسین‌ها یا حتی افرادی که اصلا جزو کادر درمان نیستند و در حوزه آرایشی و زیبایی فعالیت می‌کنند، انجام می‌شود.

جراحی ایجاد چال گونه، دوره نقاهت سختی دارد؟

این عمل هم مانند هر جراحی دیگری، دوره نقاهتی دارد که البته خیلی طولانی نیست ولی طبیعتا اگر بدون عارضه باشد، با تورم و کبودی همراه است. عوارضش هم گاهی با گذر زمان درمان می‌شود و گاهی ممکن است نیاز به مداخله و جراحی‌های دوباره و چندباره داشته باشد.

> **عوارض جراحی ایجاد چال گونه گاهی با گذر زمان درمان می‌شود و گاهی ممکن است نیاز به مداخله و جراحی‌های دوباره و چندباره داشته باشد**

حل سودوکو ۴۸۰۹

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

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.

سودوکو ۴۸۱۰

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

آگهی مزایده عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (یکپارچه)
شماره ۲۸۷-۱۴۰۳/۱۱ ت
نوبت دوم
IMPASCO
شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران (سهامی خاص)

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران به نمایندگی از سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران در نظر دارد مزایده عمومی با موضوع انجام سرمایه گذاری به منظور اجرای کلیه مراحل اکتشاف و اخذ مجوزهای قانونی لازم (گواهی کشف و پروانه بهره برداری به نام سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران) با امکان تداوم فعالیت در قالب قرارداد استخراج و فروش ماده معدنی در محدوده اکتشافی زاوه کوه واقع در استان آذربایجان غربی را از طریق مزایده عمومی و با تضمین شرکت در مزایده به مبلغ ۲۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (بیست و یک میلیارد ریال) (واریز نقدی یا ضمانتنامه بانکی) اجرا نماید.

لذا بدینوسیله از علاقمندان دعوت به عمل می آید جهت کسب اطلاعات بیشتر و تهیه اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۰ و حداکثر تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۴ با در دست داشتن معرفی نامه و اصل فیش واریزی به مبلغ چهار میلیون ریال به حساب ۴۰۰۱۰۵۳۴۰۴۰۲۸۳۶۷ با عنوان تمرکز وجوه شرکت‌های دولتی -شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران به شماره شبا IR۳۵۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۵۳۴۰۴۰۲۸۳۶۷ و شناسه واریز ۳۰ رقمی به شماره ۳۸۸۰۵۳۴۸۲۲۲۰۱۷۰۷۱۱۰۱۰۲۷۶۲۴۷۱۹۸ نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، به آدرس: تهران، بالاتر از میدان ولیعصر، روبروی سینما استقلال، شماره ۱۷۱۳ برج جنوبی، طبقه نهم، مدیریت امور حقوقی و قراردادها، دفتر امور اسناد مناقصه و مزایده مراجعه نمایند.

ضمنا مهلت ارائه پیشنهادات حداکثر تا ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ می باشد و جلسه بازگشایی پاکات صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ برگزار می گردد.

م الف ۳۹۰۷ شناسه ۱۸۷۹۵۸۷

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان
در نظر دارد فراخوان‌های زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

① فراخوان شماره ۲۰۰۳۱۰۱۷۳۶۰۰۰۰۱۹: خرید کامیون کشنده ② فراخوان شماره ۲۰۰۳۱۰۱۷۳۶۰۰۰۰۲۰: خرید طیف سنج

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی: < تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۱۱/۲۰ < مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ < مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ < زمان بازگشایی پاکت‌ها موضوع بند ۲: ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ < زمان بازگشایی پاکت‌ها موضوع بند ۱: ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ < ارائه ضمانت نامه ارجاع فرآیند کار جهت شرکت در مناقصه مورد قبول نمی‌باشد. < سایر شروط در شرایط شرکت در مناقصه مشخص می‌باشد. < آدرس دستگاه: اصفهان، میدان بزرگمهر، ابتدای خیابان سلمان فارسی، سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان (اطلاعات تماس: ۰۳۱۳۲۶۴۷۶۲۰-۳۹ داخلی ۲۰۳ و ۰۹۲۱۱۰۴۳۱۴۰)

محمد مهدی مقدس زاده مدیرعامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان

هلدینگ تخصصی نفت، گاز و پتروشیمی - موسسه دریاساحل
فراخوان مناقصه عمومی تک مرحله‌ای
نوبت دوم

قرارگاه سازندگی خاتم الانبیاء (ص) - هلدینگ تخصصی نفت، گاز و پتروشیمی - موسسه دریاساحل در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی اقدام به خرید ورق A2832-ST37 مطابق جدول ذیل: جهت پروژه پالایشگاه مهر خلیج فارس نماید.

ورق‌های مورد نیاز پروژه مهر خلیج فارس

ردیف	نام کالا	مشخصات کالا	واحد	تعداد	سایز	وزن kg
۱	ورق A283-C	25ml	برگ	۱۷	12000*2000	76867
۲	ورق ST-37	15ml	برگ	۷۵	12000*2000	197820

لذا بدینوسیله از شرکت‌های واجد شرایط که توانایی تأمین اقلام مذکور را دارند جهت شرکت در مناقصه فوق‌الاشاره دعوت به عمل می‌آید. متقاضیان می‌بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ نسبت به ارسال نامه اعلام آمادگی خود از طریق دورنگار و یا ارسال نامه به آدرس موسسه به معاونت حقوقی و امور قراردادهای موسسه دریا ساحل اقدام نمایند.

شماره مناقصه: DAR-MR-EO-03-0041
موضوع مناقصه: خرید ورق A2832-ST37
هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.
آدرس: تهران، میدان رسالت، بزرگراه شهید سلیمانی (شرق به غرب)، بعد از خیابان اردکانی، جنب بوستان مهتاب، پلاک ۱۰۰۳ (دبیرخانه موسسه)

جهت دریافت تاییدیه دورنگار با شماره دبیرخانه تماس حاصل نمایید.

شماره تماس: ۲۳۰۱۵۵۴۲-۰۲۱ دورنگار دبیرخانه: ۲۳۰۱۵۴۰۳-۰۲۱ دبیرخانه: ۲۳۰۱۵۴۰۲-۰۲۱