۴ توصیه برای سلامت پوست در فصل گرما

ضدآفتاب

یکی از مهم‌ترین راه‌های مراقبت از پوست، حفاظت از آن در برابر آفتاب است که بهترین و کامل‌ترین راهکار استفاده از کرم ضدآفتاب است

استرس

استرس کنترل‌نشده می‌تواند پوست شما را حساس کرده، باعث جوش زدن و سایر مشکلات پوستی شود. برای حفظ سلامتی پوست، استرس‌تان را کنترل کنید

رژیم غذایی

بعضی از تحقیقات جدید پیشنهاد می‌دهند که با استفاده از رژیم غذایی پر از ویتامین C و کم‌چربی، می‌توان به حفظ سلامت پوست و جوانی آن کمک کرد

سیگار

سیگار کشیدن پوست شما را پیرتر از آنچه هست، نشان می‌دهد و باعث به‌وجودآمدن لکه‌هایی می‌شود که ترک آن می‌تواند به سلامت پوست کمک کند

با نزدیک شدن به نیمه بهار
آلرژی‌های فصلی هم به اوج خودشان رسیده‌اند

دوری و دوستی باطبیعت

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

مدام و مکرر عطسه می‌کند، بینی و گلویش می‌خارد و چشم‌هایش از شدت عطسه و خارش، سرخ شده و اشک است که از آن جاری می‌شود؛ اتفاقاتی که با یک حضور چندساعته در دل طبیعتی که تازه سبز شده و گل‌هایی که تازه غنچه کرده‌اند، به اوج خودش می‌رسد. البته که به طور معمول در همین سطح و اندازه می‌ماند اما گاهی کار به سرفه‌های نیمه‌شب و اختلال خواب شبانه می‌کشد که نیاز به پیگیری و درمانی جدی‌تر از هروقت دیگری دارد.

دقیقا همان‌جایی که علاوه‌بر نشانه‌های همیشگی و هرساله بدن‌درد، ضعف و بی‌حالی به سراغ‌تان می‌آید، می‌توانید میان آلرژی فصلی و سرماخوردگی، تفاوتی جدی قائل شوید و حساب آنها را از همدیگر جدا کنید؛ چراکه با وجود این‌که سرماخوردگی و آلرژی، اغلب علائمی مشابه هم دارند اما سرماخوردگی اغلب با خستگی، تب و بدن‌درد همراه است و آلرژی تنها در همان سطح علائمی مثل آبریزش چشمی، خارش و گاه حساسیت‌های پوستی باقی می‌ماند.

زیبا اما حساسیت‌زا

«بهار است و آلرژی‌هایش»؛ این را محمود توسلی، فوق‌تخصص آلرژی می‌گوید که معتقد است علت حساسیت فصلی در بهار، علف‌های تازه بریده‌شده، درختان و گل‌های تازه‌شکفته و گرده علف‌های هرز است که سبب آلرژی فصلی می‌شود؛ آلرژی‌های ناشی از گرده‌افشانی که معمولا صبح زود، که هوا خنک‌تر است و نسیم می‌وزد یا شب‌ها رخ می‌دهد و در هر سال، گاهی به ۴۰ میلیون تا ۶۰ میلیون نفر در دنیا به آن مبتلا می‌شوند. آین آلرژی که گاهی از بهار هم عبور می‌کند و به تابستان می‌رسد: «حساسیت فصلی تابستان اغلب به علت گرده‌افشانی گیاهان که اغلب در اواخر فصل بهار و ابتدای تابستان است، به وجود می‌آید.» البته که فضاهای گرم و مرطوب تابستانی هم همیشه بهترین فرصت و مکان برای رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و سایر اتفاقات حساسیت‌زا بوده که با گرم شدن هوا رخ می‌دهد.

با تمام این تعاریف، به نظر می‌رسد که چاره‌ای در برابر فعل و انفعالات طبیعت وجود ندارد و نمی‌توانیم از بروز حساسیت پیشگیری کنیم؛ اما شاید بتوانیم با برخی از رفتارهای اصلاحی، از شدت حساسیت و افزایش علائمش کم کنیم.

به دنبال مدارا و مراعات

نمی‌شود جلوی گرده‌افشانی گیاهان را گرفت. نمی‌توانیم از بروز آلودگی‌های محیطی جلوگیری کنیم. نمی‌توانیم و نباید مانع شکفتن غنچه‌های گل شویم اما می‌توانیم خودمان را در کمترین حالت از قرار گرفتن در معرض چنین اتفاقاتی قرار بدهیم.

آن‌قدر که با توجه به شناخت قبلی از خودمان و وضعیت بدن‌مان، زمانی که گرده‌افشانی زیاد است، نباید زیاد بیرون برویم و در معرض باد و توفان قرار بگیریم.

قریب به اتفاق متخصصان آلرژی و ایمنی‌شناسی، معتقدند که افراد دارای حساسیت، نباید به طور مداوم در معرض آلایندگی‌ها به‌ویژه دود سیگار قرار بگیرند؛ زیرا مصرف سیگار توسط یکی از اعضای خانواده، می‌تواند افراد دارای حساسیت آن خانه را در معرض آسم قرار دهد: «درواقع شاید نتوان به طور کلی حساسیت را رفع کرد اما کسانی که به این ویژگی جسمی‌شان آگاه هستند، باید بیشترین مراعات را در برابر رفت و آمدشان، محیطی که در آن قرار می‌گیرند و اتفاقات پیرامون‌شان داشته باشند.» چراکه گاهی حساسیت در حد یک عطسه باقی نمی‌ماند و در صورت مراعات نکردن این شرایط ویژه، دردسرهایی جدی‌تر مانند آسم و بیماری‌های تنفسی برای فرد به همراه خواهد داشت.

بستن در و پنجره‌های خودرو، محل زندگی و کار، عوض کردن لباس‌های پوشیده‌شده بعد از برگشت به خانه، سپری کردن مدت زمان کمتری در اوج گرده‌افشانی گیاهان، استفاده از ماسک، پرهیز از قرار گرفتن در معرض هرگونه دود و نهایتا استفاده از میوه و سبزیجات تازه ازجمله راهکارهایی است که می‌تواند این حساسیت را کاهش دهد.

در نظر داشته باشید اگر با چنین مراعات‌های ساده‌ای، علائم آلرژی یا آسم‌تان رفع نشد یا تشدید پیدا کرد، لازم است حتما به متخصص آلرژی مراجعه و از داروهای ضدحساسیت مانند آنتی‌هیستامین استفاده کنید.

برش

جدی بگیر!

ظاهرش آن‌قدرها هم ترسناک و خطرناک نیست اما برخلاف همین ظاهر غلط‌اندازش، اگر جدی گرفته نشود و مانع تداوم و شدتش نشویم، می‌تواند دردسرهایی جدی برای برخی از افراد ایجاد کند؛ شاید برای همین است که متخصصان این حوزه معتقدند توصیه‌های جلوگیری از بروز نشانه‌های آلرژی را به اندازه‌ای جدی بگیرید که کار به آسم و سینوزیت و ... کشیده نشود: «در برخی مواقع، التهابی که به علت این گرده‌افشانی‌ها در سیستم تنفسی رخ می‌دهد، باعث بروز سینوزیت حاد و افزایش سینوزیت مزمن می‌شود. اتفاقی که گاهی بین ۳۰ تا ۷۰ درصد می‌تواند شدت این سینوزیت را افزایش بدهد.» باتوجه به مطالعات مختلف انجام شده، بین ۳۸ تا ۴۰ درصد افرادی که آلرژی بینی دارند، آلرژی آنها با آسم همراه می‌شود، همچنین افرادی که آسم دارند ۷۸ تا ۸۰ درصد امکان همراه شدن آسم آنها با آلرژی بینی وجود دارد.

سلامت جهان

کاهش خطر زوال عقل با مشاغل ذهنی

به گفته محققان، نوع کاری که در طول زندگی انجام می‌دهید بر احتمال ابتلای شما به زوال عقل در آینده تأثیر می‌گذارد. براساس یافته‌های این مطالعه، افرادی که مشاغل معمولی یا تکراری‌تری دارند (کارهایی که می‌توان بدون درگیری ذهنی بالایی انجام داد) ۶۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلال شناختی پس از ۷۰ سالگی قرار دارند.

از سوی دیگر، محققان می‌گویند افرادی که شغل‌شان در دهه‌های ۳۰، ۴۰، ۵۰ و ۶۰ زندگی‌شان دارای محرک‌های شناختی است، ممکن است بعدا با کاهش خطر ابتلا به اختلالات شناختی مواجه باشند.

ترین هولت ادوین، محقق ارشد، گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد محرک‌های شناختی شغلی پایین با خطر بالاتر و زودتر اختلال شناختی مرتبط است.» یافته‌های این مطالعه با نشان دادن این‌که توانایی‌های شناختی که از طریق تحصیل و شغل در جوانی و میانسالی به دست می‌آید، به‌نظر می‌رسد در برابر تغییرات مغزی مرتبط با زوال شناختی مرتبط با سن انعطاف‌پذیری دارند، از این فرضیه حمایت می‌کنند. نورون‌های جدید با درگیر شدن در فعالیت عصبی فیزیولوژیکی مرتبط با تجربیات یادگیری جدید و چالش‌برانگیز برای زنده ماندن تحریک می‌شوند. بنابراین، کار محرک شناختی می‌تواند فعالیت عصبی را تقویت و به حفظ یک مغز مناسب سالم کمک کند.

سلامت ایران

عوارض مصرف خودسرانه دارو

کارشناس گروه تجویز و مصرف منطقی و اطلاع‌رسانی فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، خطرات و تهدیدات مصرف خودسرانه داروهایی که بدون نسخه هم به‌فروش می‌رسد (داروهای OTC) را تشریح کرد. دکتر راضیه کشاورز ملکی، با اشاره به هزینه بالای ویزیت پزشکان، اطلاعات اشتباه فضای مجازی، عدم اعتماد به پزشک، ترجیح نظرات و سلایق بیمار بر پزشک معالج و ترجیح توصیه‌های غیراصولی افراد به یکدیگر به جای مسائل تجربی را از دلایل موثر در مصرف بالای داروهایی دانست که بدون نسخه هم به‌فروش می‌رسند: «این تصور که مصرف داروی بیشتر تضمین‌کننده و موثرتر بوده و بهبود سریع‌تری درپی دارد، یک باور غلط است؛ هیچ‌وقت نباید داروهای OTC را با مصرف طولانی‌تر یا با دزهای بالاتر از چیزی که در بروشور آن قید شده، استفاده کرد. اگر پس از مصرف دارو طبق نظر پزشک بهبود حاصل نشود؛ باید دوباره به پزشک مراجعه کرد و اگر به این علائم توجه نشود و مصرف خودسرانه داروهای OTC ادامه پیدا کند، حتما عوارض دارویی اتفاق می‌افتد.»

عواملی از جمله مصرف بیش از مقدار توصیه‌شده، طولانی‌تر از زمان توصیه‌شده و بدون توجه به هشدارها و موارد درج‌شده روی برچسب دارو، همچنین مصرف این داروها بدون تجویز پزشک و داروساز، مصرف خودسرانه است و باید در این باره آموزش‌های دقیق و فرهنگ‌سازی داشته باشیم.

نوبت اول
آگهی مناقصه عمومی
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
بدون اخذ سپرده
درخواست شماره: RHS-0147501-T11
موضوع آگهی: خرید انواع تله بخار (STEAM TRAP)
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

نوبت اول
آگهی مناقصه عمومی
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
با اخذ سپرده
درخواست شماره: RHD-0309002-T20
موضوع آگهی: خرید چراغ خیابانی مازی نور
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

نوبت دوم
آگهی مناقصه عمومی
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
با اخذ سپرده
درخواست شماره: RHD-0211010-T19
موضوع آگهی: خرید لوله و اتصالات UPVC
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
شماره ۹۸-۱۴۰۳/م
نوبت دوم
شرکت پالایش نفت کرمانشاه در نظر دارد تعمیرات اساسی مخزن TK-1050 را با استفاده از خدمات از طریق ارزیابی کیفی به انجام برساند.
علاقمندان جهت دریافت مدارک ارزیابی کیفی می‌توانند به آدرس وب سایت شرکت WWW.KORC.IR مراجعه نمایند.
۱- نام و نشانی مناقصه‌گزار: شرکت پالایش نفت کرمانشاه به نشانی: کرمانشاه بلوار شهید بهشتی، روبروی پارک شاهد، کدپستی ۶۷۱۴۷۹۹۷۹۴
۲- شرح خدمات: تعمیرات اساسی مخزن TK-1050
۳- مهلت تحویل مدارک: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۲
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌های قید شده در ذیل تماس حاصل فرمایید.
تلفن تماس: ۰۸۳-۳۱۴۹۷۵۶۶ تلفکس: ۰۸۳-۳۸۳۶۱۹۷۱
روابط عمومی و امور بین‌الملل

سازمان صنایع دریایی
گروه صنایع شهید قربانی- صنایع دریایی شهید درویشی
آگهی مناقصه عمومی (دومرحله‌ای) نوبت اول

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه
۸-۶۸۲۱/۱/۰۹/۰۳/۲۲	خرید کریدل ۵ متری به تعداد ۱۵ عدد	۳،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

شرایط اختصاصی: کلیه متقاضیان می‌بایست:
۱ دارای جایگاه حقوقی بوده و تائید صلاحیت از سوی اصناف مربوطه را داشته باشند.
۲ دارای توانایی مالی و فنی باشند.
۳ دارا بودن سابقه اجرایی مرتبط با موضوع مناقصه
۴ دارا بودن حسن سابقه
محل و مهلت فروش و نحوه دریافت اسناد: از تاریخ (۱۴۰۳/۰۲/۱۸) تا تاریخ (۱۴۰۳/۰۲/۲۵) غیر از ایام تعطیل رسمی از ساعت ۸ صبح تا ۱۴ عصر از طریق مراجعه حضوری به واحد بازرگانی صنایع دریایی شهید درویشی به آدرس ۳۷ کیلومتری غرب بندرعباس، منطقه ویژه اقتصادی کشتی‌سازی خلیج فارس
صنایع دریایی شهید درویشی، تلفکس: ۳۲۵۷۱۲۵۲-۰۷۶-۳۲۵۷۱۵۱۷-۰۷۶
مهلت عودت و تحویل پیشنهادات: از زمان دریافت اسناد تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۶ ساعت ۱۴
مبلغ فروش اسناد مناقصه: مبلغ ۳،۳۰۰،۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری ۳۹۸۰۸۲۶۳۶/۳۸ بانک سپه مرکزی بندرعباس کد ۳۹ به نام صنایع دریایی شهید درویشی
پرداخت هزینه آگهی در ۲ نوبت به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
سایر شرایط مناقصه در اسناد مناقصه ذکر شده است.
داشتن گواهی سمتا الزامی است.

حل سودوکو ۴۶۰۲

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

سودوکو ۴۶۰۳

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

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

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

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

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

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