۴ عادت مخرب برای سلامت موها



شانه‌زدن موهای خیس

وقتی موهای شما خیس است بیشتر در معرض آسیب قرار می‌گیرد و احتمال شکستگی و موخوره در آن افزایش می‌یابد.



محصولات شیمیایی

استفاده زیاد از محصولاتی مثل رنگ مو، کراتین و سایر مواد شیمیایی، به موها آسیب می‌رساند.



کش‌های سفت

هر چیزی که موهای شما را بکشد، می‌تواند آسیب‌زا باشد و باعث ریزش موها و ایجاد موخوره شود.



حرارت بالا

حرارت زیاد اتوی مو، سشوار و ... باعث ازبین‌رفتن رطوبت مو شده و آن را خشک و شکننده می‌کند.

یادداشت

دکتر فیروزه بلاش | عضو مرکز درمان ناباروری ابن سینا

نشانه‌های زایمان زودرس

زایمان زودرس یکی از چالش‌های مهم دوران بارداری است که می‌تواند پیامدهای جدی و گاه جبران‌ناپذیری برای سلامت نوزاد به همراه داشته باشد. زایمان زودرس به تولد نوزاد پیش از هفته سی‌وهفتم بارداری گفته می‌شود که به‌دلیل نارسایی رشد ارگان‌های حیاتی، می‌تواند مشکلاتی مانند اختلالات تنفسی، ضعف سیستم ایمنی، ناتوانی در تنظیم دمای بدن و حتی آسیب‌های مغزی به همراه داشته باشد. این عارضه معمولا با دردهای منظم شکمی، احساس فشار در لگن و کمردرد همراه است و در برخی موارد، پارگی زودهنگام کیسه آب نیز اتفاق می‌افتد که می‌تواند به باز شدن دهانه رحم و زایمان پیش از موعد منجر شود. بارداری‌های چندقلویی، افزایش بیش از حد مایع آمنیوتیک، عفونت‌های رحمی، نارسایی دهانه رحم و اختلالات ساختاری رحم ازجمله عواملی هستند که می‌توانند موجب زایمان زودرس شوند. علاوه‌براین، برخی بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت بارداری، فشارخون بالا و عفونت‌های مزمن نیز احتمال بروز این عارضه را افزایش می‌دهند. بدیهی است که زایمان زودرس یکی از چالش‌های جدی دوران بارداری است و عواملی مانند استعمال دخانیات، سوءتغذیه، مصرف داروهای غیرمجاز، استرس شدید و فاصله کم بین بارداری‌ها، خطر این عارضه را افزایش می‌دهند. همچنین، عوامل ژنتیکی در برخی خانواده‌ها نقش مؤثری دارند. بررسی انقباضات رحمی، سونوگرافی دهانه رحم و آزمایش‌های بیوشیمیایی از روش‌های ارزیابی خطر زایمان زودرس هستند. در صورت بالا بودن احتمال این عارضه، مادر باید در بیمارستان بستری شود. خوب است بدانیم که داروهای مهارکننده انقباض، کورتیکواستروئیدها برای رشد ریه جنین و منیزیم سولفات برای کاهش خطر آسیب‌های مغزی، ازجمله اقدامات درمانی هستند. در موارد اجتناب‌ناپذیر، زایمان باید در مراکز مجهز به مراقبت ویژه نوزادان (NICU) انجام شود. اما آنچه در چنین شرایطی اهمیت دارد، ضرورت پیشگیری از وقوع این پدیده است. انجام معاینات منظم و مراجعه سریع به پزشک در صورت مشاهده علائم مشکوک، نقش کلیدی در کاهش احتمال زایمان زودرس دارد.

کاشت مو را سرسری نگیرید

معاینه دقیق پیش از جراحی، از ضروری‌ترین مراحل برای کاشت موی بدون خطر است

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه



کاشت مو تنها یک اقدام ساده برای بهتر شدن ظاهر نیست؛ بلکه جراحی تخصصی و نیازمند مراقبت‌های دقیق است. این فرآیند مانند هر عمل جراحی دیگری، مستلزم معاینه‌های کامل، رعایت نکات بهداشتی، بررسی وضعیت سلامت فرد و گذراندن دوره نقاهت مناسب است. نادیده‌گرفتن هریک از این موارد می‌تواند به بروز مشکلات جدی منجر شود. در این جراحی، جراح فولیکول‌های مو را از آن بخش‌هایی از سر که طاس نیست یا از موهای موجود بر سطح پوست بدن برمی‌دارد و در نواحی بی‌موی سر قرار می‌دهد. چنین اقدامی باعث ترمیم فولیکول‌های آسیب‌دیده و رشد دوباره آن می‌شود: «خوب است بدانید که کاشت مو برای ریزش‌هایی مناسب است که ناشی از هورمون‌های مردانه یا علل ژنتیکی باشد. درواقع، ریزش‌های سکه‌ای جزو مواردی نیست که معمولا برای آنها کاشت مو انجام شود.» این را دکتر الهیار طاهری، جراح و متخصص پوست‌ومو به جام‌جم می‌گوید و بر اهمیت بررسی‌های دقیق بیماران پیش از جراحی تأکید می‌کند. درواقع طاهری معتقد است که هرکسی نمی‌تواند چنین عملی را انجام دهد بلکه لازم است که به‌صورت دقیق تحت بررسی و معاینه پزشک قرار بگیرد و اگر شرایط مورد نظر پزشک را داشت، آن‌وقت است که می‌تواند گزینه‌ای برای جراحی کاشت مو باشد.

ضرورت معاینه دقیق پیش از جراحی

همه‌چیز از یک معاینه دقیق و با جزئیات شروع می‌شود؛ معاینه‌ای که اگر از همه استانداردها و اما و اگرها عبور نکند، انجام عمل جراحی کاشت مو برای فرد، ممکن نیست. موضوعی که طاهری هم آن را تایید می‌کند و از اهمیت و ضرورت بررسی‌های پیش از عمل می‌گوید: «در صورت داشتن مشکلاتی مانند اختلال در انعقاد خون، بیماری‌های کلیوی، کبدی، فشارخون بالا، یا نتایج آزمایش‌هایی که نشان‌دهنده ناهنجاری در سیستم ایمنی است فرد کاندیدای مناسبی برای جراحی کاشت مو نخواهد بود و ممکن است در حین عمل دچار خونریزی شدید شود و خطرات جانی برایش به همراه داشته باشد.»

درواقع کسی می‌تواند جراحی کاشت مو انجام دهد که در سلامت کامل و بدون هیچ‌گونه ریسکی از بیماری باشد: «حتی حساسیت‌های دارویی و داروهایی که فرد مصرف می‌کند هم بسیار اهمیت دارد؛ مثلا ما در حین کاشت مو، از اپی‌نفرین استفاده می‌کنیم و تداخل اپی‌نفرین با برخی داروها ممکن است بسیار خطرناک باشد.» به نظر می‌رسد که میزان طاسی فرد، وضعیت بانک مو، وضعیت خوش‌زخم بودن یا نبودن فرد و انعطاف‌پذیری پوست سر، از دیگر موارد بااهمیت برای انجام یک عمل موفقیت‌آمیز است؛ عملی که اگر فرد از نظر بدنی در شرایط ایده‌آلی نباشد، بهتر است انجام نشود.

چیزی شبیه به هر جراحی دیگر

تجربه نشان داده است که تا حدود سه هفته بعد از عمل کاشت مو، سر و صورت بیمار متورم و دچار کبودی است و بعد از گذشت دوران نقاهت و حدود چهار ماه از زمان عمل جراحی و ریزش موها، دوباره موهای کاشته‌شده شروع به رشد می‌کنند: «اما به‌هرحال مانند هر جراحی دیگری، ممکن است فرد دچار عارضه‌های بعد از عمل و عوارض مربوط به زخم ازجمله عفونت و تورم و یا حتی آوردن گوشت اضافه شود.» درواقع عمل کاشت مو، به اندازه سایر عمل‌های جراحی بااهمیت نیاز به رسیدگی و مراقبت در دوره نقاهت دارد تا به نتیجه خوبی برسد و فرد را دچار درد سر نکند.

برش

روش‌های کاشت مو

آن‌طور که این جراح و متخصص پوست‌ومو می‌گوید، به‌طورکلی، انجام کاشت مو به سه روش انجام می‌شود: «در یکی از این روش‌ها، فولیکول‌های قسمتی از پوست سر را از زیر میکروسکوپ جدا کرده و در نواحی بی‌موی سر می‌کارند. در روش دیگر، تارهای مو را از پشت سر در می‌آوریم و روی سر می‌کاریم. اما برای کسانی که بانک موی خوبی در سرشان ندارند، از موهای بدن و یا ریش‌های‌شان برای کاشت روی سر استفاده می‌کنیم.» اما طاهری از آمار ۹۰ درصدی برای موفقیت‌آمیز بودن این عمل و آمار ۱۰ درصدی برای به‌نتیجه‌نرسیدن کاشت مو می‌گوید: «واقعیت این است که در پزشکی، هیچ تضمینی وجود ندارد. هیچ پزشکی به هیچ بیماری نمی‌تواند تضمین دهد که ما کاشت را انجام می‌دهیم و نتیجه به‌طور صددرصد خوب و عالی خواهد بود. درواقع کاشت مو درست شبیه به زراعت و کشاورزی است؛ یعنی برای این‌که محصول خوب داشته باشیم، بذر و زمین خوب به‌صورت توامان باید وجود داشته باشد. در کاشت مو هم باید هم کاشت به‌خوبی اتفاق بیفتد و هم فرد بانک موی نسبتا خوبی داشته باشد تا این جراحی جواب بدهد.» این‌طور که این متخصص پوست‌ومو می‌گوید، نتیجه مناسب گرفتن از کاشت مو، آن چیزی نیست که بتوان از روی معاینه اولیه آن را تشخیص داد اما تجربه نشان داده است که اگر همه‌چیز مطابق استانداردها پیش برود، نتیجه قابل قبولی حاصل خواهد شد.



حل سودوکو ۴۸۶۶

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

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

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 ۴۸۶۷

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

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

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

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

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

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

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

آگهی تجدید مزایده عمومی
شماره ۴۳۵۳
یک سازمان دولتی در نظر دارد فروش کابل‌های ضایعاتی در شهر چابهار را از طریق تجدید 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 ۳/۰۰۰/۰۰۰ 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، به آدرس: تهران خیابان پیروزی، ایستگاه صد دستگاه مراجعه و یا با شماره تلفن ۳۳۳۳۵-۱۱-۰۲۱ تماس حاصل فرمایند.
ضمن اینکه هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی نوبت دوم
نفت پارس
دعوت به شرکت در مناقصه اخذ پیمانکار عمومی جهت انجام خدمات مرتبط با محصول پارافین
شرکت نفت پارس در نظر دارد اخذ پیمانکار جهت انجام خدمات رنگبری فیلتراسیون، پرکنی و قالبگیری، تخلیه و بسته‌بندی پارافین به‌صورت اسلب (نایلون، کارتن و پالت) بالایشگاه خود را مطابق اسناد پیوست از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود
نسبت به 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 ۱۴۰۴/۰۳/۲۱ می‌باشد.
- واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، بر مبنای اسناد انجام خواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد امضاء/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 دو مرحله‌ای
صنایع شیمیایی اصفهان
شماره ۱۷/۱۰۰-۰۴
صنایع شیمیایی اصفهان در نظر دارد تعداد ۲۰/۰۰۰ عدد کارتن بسته‌بندی را از طریق مناقصه تامین نماید.
لذا کلیه شرکت هایی که در این زمینه دارای تجربه، تخصص و توانایی لازم می‌باشند، می‌توانند حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی، جهت دریافت اسناد مناقصه تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس: اصفهان، زرین شهر، صنایع شیمیایی اصفهان مراجعه نمایند. (صندوق پستی ۱۵۹)
هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
تلفن دریافت اسناد: ۰۳۱-۵۲۳۲۲۶۰۰ داخلی ۸۳۸۱۲
روابط عمومی صنایع شیمیایی اصفهان

نوبت اول
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
درخواست شماره: ۱۴۰۳/۰۵۶
موضوع آگهی: احداث ساختمان مرکز جدید شرکت پالایش نفت بندرعباس
آخرین مهلت اعلام آمادگی و ارسال رزومه: پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۵
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR و یا خبرگزاری شانا www.Shana.ir و www.TENDER@NIORDC.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

فروش اینترنتی محصولات شرکت سایپادیزل
به مناسبت دهه کرامت، طرح فروش اینترنتی محصولات شرکت سایپادیزل به‌صورت نقدی مرحله‌ای از امروز ۱۵اردیبهشت آغاز خواهد شد.
به گزارش سایپانیوز، طرح فروش نقدی مرحله‌ای محصولات شرکت سایپادیزل که شامل محصولات کامیون کمپرسی KC، کامیونت فوتون‌ام۴، ۸تن و کامیونت فوتون‌ام۴ ، ۶ تن خوابدار است از ساعت ۹صبح امروز ۱۵اردیبهشت‌ماه تا اتمام ظرفیت (تعداد محدود) آغاز خواهد شد. پرداخت‌ها در این طرح که ویژه مصرف‌کنندگان نهایی است به‌صورت نقدی مرحله‌ای می‌باشد. نحوه ثبت نام، صرفا به صورت اینترنتی و از طریق سایت https://esales.saipadiesel.ir انجام خواهد شد و به درخواست‌های خارج از سایت ترتیب اثر داده نخواهد شد.
