

# وقتی تغییرات صورت خبر از بیماری هامی دهد

چهره ما با دیگر اندام های بدن مرتبط است و تغییراتی در آن، نشان دهنده چالشی در سلامت ماست که باید آن را جدی بگیریم

## پزشکی

چهره شما نشان دهنده سلامتی شماست. در حالی که احساسات در چهره شما منعکس می شود، علم یامی صورت نشان دهنده بیماری های خاصی هم هست. قسمت های مختلف صورت با اندام های مختلف بدن و وضعیت سلامتی در ارتباط است. به همین دلیل است که پزشکان هنگام معاینه منظم سلامتی، چشم ها، زبان و دیگر قسمت های صورت شما را معاینه می کنند. در ادامه مهم ترین علایمی را مرور می کنیم که صورت شما در باره سلامت تان بروز می دهد تا در صورت بروز علایم با پزشک مشورت کنید:

### زرد شدن پوست و چشم

اگر متوجه زرد شدن رنگ صورت و به طور خاص زرد شدن سفیدی چشم های خود شدید، این نشانه بزرگی برای ابتلا به زردی است. همراه با زردی پوست و چشم، دیگر علایم زردی عبارت اند از: خستگی، سر درد، تب، از دست دادن اشتها، حالت تهوع، استفراغ، کاهش وزن، درد شکم، خارش پوست و رنگ پریده در او مد فوع.

### راش پروانه ای شکل

هر گونه بثورات روی صورت نشانه مطمئنی است که چیزی در بدن شما دچار مشکل شده است. اگر بثورات به شکل پروانه روی هر دو گونه کشیده شود و ظاهری شبیه آفتاب سوختگی داشته باشد،

ممکن است از لوپوس رنج ببرید. لوپوس یک اختلال سیستم ایمنی است که بر پوست، مفاصل، خون، ریه ها، قلب و کلیه ها تاثیر می گذارد. همراه با بثورات پروانه ای شکل، دیگر علایم لوپوس عبارت اند از: خستگی، درد مفاصل، تورم، درد عضلانی، تب کم، بزرگ شدن غدد لنفاوی، درد قفسه سینه، تنگی نفس، احتباس مایعات و سردردهای مکرر.

### پوست رنگ پریده

اگر ظاهر پوست شما ناگهان رنگ پریده، خسته و بی روح به نظر می رسد، سطح آهن خود را بررسی کنید. کم خونی و فقر آهن که میلیاردها نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد یکی از

عوامل اصلی رنگ پریدگی پوست است.

### پوست خشک و لب های پوسته پوسته

همه افراد گاهی خشکی پوست را تجربه می کنند. این موضوع می تواند به دلایلی مانند هوای مستانی یا دوش بیش از حد با آب گرم باشد. با این حال، گاهی اوقات، خشک شدن بیش از حد پوست و پوسته پوسته شدن و ترک خوردن لب ها نشانه کم آبی بدن است. پوست حاوی تقریباً ۳۰ درصد آب است که به شفافیت، قابلیت ارتجاعی و انعطاف پذیری کمک می کند. بنابراین وقتی بدن شما بدون آب است، ممکن است منجر به خشکی پوست شود. علاوه بر این، کم آبی بدن می تواند باعث خشکی و ترک خوردن لب ها شود. علاوه بر این، سطح پایین آب در بدن به این معنی است که آن قدر عرق نمی کند که آلودگی و چربی اضافی جمع شده روی پوست را از بین ببرد.

### چین و چروک های زودرس عمیق

چین و چروک با افزایش سن اجتنابناپذیر است. چین و چروک زودرس می تواند به دلیل قرار گرفتن بیش از حد در معرض دود سیگار باشد. نیکوتین موجود در سیگار رگ های خونی را در لایه های



بیرونی پوست باریکی می کند، جریان خون را کاهش می دهد و اکسیژن و مواد مغذی لازم برای پوست سالم و زیبارا از پوست شما محروم می کند. **ترک در گوشه های دهان** ترک های نزدیک دهان که از نظر پزشکی به نام چالیت شناخته می شود، اغلب با کمبود ویتامین B2 یا ریبوفلاوین همراه است. کمبود ویتامین B در بدن می تواند به التهاب غشای دهان، پوست، چشم و دستگاه گوارش منجر شود. همراه با ترک در گوشه های دهان، ممکن است از علایمی مانند تورم غشاهای مخاطی، ملتهب شدن پلک ها، زخم روی لب یا دهان و قرمزی پوست رنج ببرید.

### پف چشم

پف چشم ها یا حلقه های تیره زیر چشم معمولاً در اثر کمبود خواب ایجاد می شود. با این حال، اگر پف چشم ها با وجود خواب کافی مشاهده شود، ممکن است نشان دهنده یک مشکل پزشکی اساسی باشد. به عنوان مثال، ممکن است به دلیل بیماری چشمی تیروئید باشد. این وضعیت باعث تورم بافت و ماهیچه های اطراف چشم می شود.

## غذای اصلی

## راز یک کوکوسبزی و انرفته!

تازه کارها خوب می دانند که پخت کوکوسبزی همان قدر که برای کاربلد ها ساده و سریع است؛ برای دیگران چالشی و در دسرساز است. پخت کوکوسبزی یا ترکیبات ساده و دم دستی که دارد یکی از گزینه های همیشگی برای افطار، شام یا یک وعده سبک است. در ادامه ۵ نکته طلایی برای و انرفتن کوکوسبزی را می خوانید.

- بهترین ترکیب سبزی برای تهیه این کوکو ۵۰۰ گرم تره، ۳۰۰ گرم گشنیز، ۲۰۰ گرم جعفری، ۱۰۰ گرم شوید و دوبوته سیر تازه است. نکته مهم، رعایت نسبت این گونه سبزی ها در تهیه این کوکو است.
- بعد از اضافه کردن تخم مرغ به مایه کوکوسبزی، با چنگال حسابی آن را هم بزنید. به همان اندازه که آن را برای کیک هم می زنید، در این صورت تخم مرغ کف می کند و کوکوی شما فدا رپوک می شود.
- اگر دوست دارید کوکوسبزی تان بیش از اندازه معمول پف کند، می توانید مقدار کمی بکینگ پودر به مایه کوکو اضافه کنید.
- برای این که کوکو هنگام سرخ شدن و انرود، حتماً آب سبزی را بگیرید و او تا به نجسب استفاده کنید.
- بعد از این که کوکو را بر گردانید تا سمت دیگرش هم سرخ شود، درتابه را نگذارید و اجازه بدهید کوکو هوا بخورد.



## پزشکی

## عوارض شدید مداخله در زایمان برای نوزاد

باز نزدیک شدن به ۲/۲/۱۴۰۲، نگرانی ها از مداخله در زایمان برای رند بودن تاریخ تولد زیاد شده، مداخله ای که سلامت نوزاد را به خطر می اندازد

چند سالی است که داشتن شماره رند تلفن همراه یا پلاک خودرو، برای عده ای یک اتفاق شیک و لاکچری محسوب می شود؛ اما از ۹/۹/۹۹ تاریخ تولد رند نوزاد هم به موارد قبلی اضافه شد. اتفاقی که در ۱/۱/۱۴۰۲ باعث مداخله در روند زایمان و سزارین زودتر از حد موعد برای تعدادی از نوزادان شد. غافل از این که تاریخ تولد رنده تنها هیچ فایده ای برای نوزاد ندارد، بلکه سلامت نوزاد را به خطر می اندازد. باز نزدیک شدن به ۲/۲/۱۴۰۲ این نگرانی ها شروع شده و متخصصان درباره عواقب و عوارض چنین کاری هشدار داده اند. طول دوره بارداری ۲۸۰ روز یا ۴۰ هفته است، در مواردی خاص و ضروری با نظر متخصص، زایمان برنامه ریزی شده در پایان ۳۹ هفته می تواند انجام شود تا سلامت نوزاد یا مادرش تامین شود، اما سزارین پیش از موعد، در هر زمانی بدون ضرورت، به خصوص زودتر از ۳۹ هفته می تواند کودک را در معرض عوارض زیادی قرار دهد که مهم ترین آن ها، عوارض تنفسی و سندرومی به نام دیسترس است. عوارضی که تا مدت ها با نوزاد خواهد ماند و سلامت آینده او را در معرض خطر قرار خواهد داد.

### بیشتر بدانیم

## خواص آب آلوئه ورا برای کاهش وزن، شادابی بدن و روده

آلوئه ورا مملو از ویتامین های A، C، E، B12، فولیک اسید و کولین و سرشار از مواد معدنی نظیر کلسیم، مس، منیزیم، منگنز، سلنیوم، سدیم، زینک و پتاسیم است که به حفظ سلامت بدن کمک می کند. آب آلوئه ورا خواص زیادی دارد که در ادامه به آن می پردازیم.

- کمک به کاهش وزن** آب آلوئه ورا می تواند با خواص ضد التهابی خود با چاقی مقابله کند. التهاب با اضافه وزن و مشکلات متابولیکی مرتبط است. آب آلوئه ورا سرشار از آنتوین است که به کاهش وزن کمک می کند.
- تسهیل روند هضم** آب آلوئه ورا می تواند به تحریک باکتری های روده و تنظیم حرکات روده کمک کند؛ چرا که دارای خواص ملین است. این آب میوه می تواند دستگاه گوارش را پاک سازی کند و در ناحیه شکمی و نفخ شکم را کاهش دهد.
- سم زدایی بدن** از آن جا که آلوئه ورا دارای خواص ملین است، می تواند مواد سمی را از بدن خارج کند. کبد یکی از اعضای مهم بدن در فرایند سم زدایی است و مصرف آب آلوئه ورا به تسهیل روند پاک سازی دستگاه گوارش کمک می کند. همچنین این آب میوه حاوی اسید اورونیک است که به حذف مواد سمی از داخل سلول ها کمک می کند.
- کنترل میزان قند خون** مطالعات نشان می دهد آلوئه ورا می تواند به کنترل قند خون در بین افراد دیابتی و پیش دیابتی کمک کند. همچنین تحقیقات نشان داده است آب آلوئه ورا میزان قند خون را در حالت ناشتا بهبود می بخشد. به علاوه سرشار از کروم، منیزیم، زینک و منگنز است که موجب افزایش کارآمدی انسولین می شود.
- حفظ شادابی و سر حال بدن** آب آلوئه ورا کالری کمی دارد و از آن جایی که سرشار از پتاسیم است می تواند به رهایی از خستگی و حفظ انرژی بدن کمک کند.
- حفظ سلامت و بهداشت دهان** این ماده با وجود خواص ضد التهابی می تواند به حذف باکتری های بیماری زای دهان کمک کند. همچنین در درمان ورم لثه ناشی از پلاک های دندانی نقش بسیار مهمی دارد.
- تسکین زخم معده** آلوئه ورا دارای ترکیبات ضد التهابی و ویتامین C است که می تواند روند هضم را افزایش دهد و بازخم معده مقابله کند.



## تجدید مزایده عمومی بهره برداری از مرکز فرهنگی، رفاهی (باغ ایتار طر قبه)

## خراسان رضوی برای مدت ۲ سال (نوبت دوم)

• **نام و نشانی مزایده گزار:**  موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایتار استان خراسان رضوی به نشانی: مشهد بلوار

خیام جنوبی - نبش خیام جنوبی ۲۴ - پلاک ۱۷ - طبقه سوم

**نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده:**

موضوع مزایده	شماره درج در سامانه	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)
بهره برداری از مرکز فرهنگی، رفاهی ایتار (باغ ایتار طر قبه)	۵۰۰۱۹۳۱۱۶۰۰۰۰۴۹	۵۴۶/۰۰۰/۰۰۰

لازم است مبلغ تضمین را به صورت ضمانت نامه بانکی بدون قید و شرط یا رسید واریز نقدی به حساب شماره ۰۲۰۳۳۳۲۹۹۵۰۰ نزد بانک دی، به نام موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایتار قابل واریز در کلیه شعب بانک دی ارائه گردد. **توضیحات:** کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند. تاریخ انتشار مزایده در سامانه تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۹ طبق جدول فوق درج در سامانه می باشد. • **مهلت دریافت اسناد مزایده:** • از ساعت ۸ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۹ تا ساعت ۱۶ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۹ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت می باشد. **مهلت آبلود اسناد و ارائه پیشنهادها در سامانه:** از ساعت ۸ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۹ تا ساعت ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۹ می باشد از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت ( ستاد ) می باشد. • **زمان بازگشایی پاکت های پیشنهادی از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت:** • روز سه شنبه ساعت ۱۴ ظ هر مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۹ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت به نشانی تهران خیابان طالقانی خیابان موسوی شمالی خیابان پر فروشان پلاک ۲۰ طبقه چهارم دفتر معاونت توسعه منابع و برنامه ریزی برگزار می گردد. **محل تحویل**

**پاکت های تضمین به نشانی ذیل:-** تهران خیابان طالقانی خیابان موسوی شمالی خیابان پر فروشان پلاک ۲۰

**اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:** **مرکز تماس ۱۴۵۶-۲۱۱** **تلفن تماس جهت کسب اطلاعات: ۰۹۱۵۰۲۹۰۴۰۰-۳۷۶۵۷۵۷۱**  
**تذکر:** هزینه درج آگهی و حق الزحمه کارشناسی بر عهده برنده مزایده خواهد بود.

**مدیریت موسسه فرهنگی، ورزشی و توانبخشی ایتار**

۰۱۴۰۲۰۲۵۷۵

برگ سبز و کارت خودرو پراید ۱۱۱ هاچ یک مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۱۳ ط ۳۱۱ به شماره موتور ۳۷۷۰۳۶۹ و به شماره شاسی ۵۴۳۰۰۸۹۰۳۴۶۱۵ بنام جواد ربانی پور مفقود شده و فاقد اعتبار است

ب/۱۴۰۲۰۲۷۰۱

**سند پراید ۱۲۱ سفیدرنگ مدل ۱۳۹۶** به شماره موتور M135939402 و شماره شاسی NAS411100H3378156 به نام زهر از زمین دوست فرزند علی رضایه شماره ملی۰۸۴۹۴۱۲۵۲۸ به شماره پلاک ایران ۴۲-۷۹۲ ط ۷۳ مفقود شده و فاقد اعتبار است

ب/۱۴۰۲۰۲۶۸۵

**سند کمپانی و برگ سبز و کارت موتور سیکلت نیز بر تروس 125 شماره انتظامی ایران ۱۲-81511-773 و شماره موتور 012883 و شماره شاسی 9456562 به نام سید مرتضی روح پرور مفقود و فاقد اعتبار است**

ب/۱۴۰۲۰۲۶۸۵

**برگ سبز ۲۰۷ پانورا ما سفید ۱۴۰۱ به نام مهدی طلعیان** به شماره انتظامی ۸۱۱ب ۷۱ ایران ۳۲ و شماره موتور ۱۷۸۸۳۰۲۳۵۴۲ و شماره شاسی NAAR۰۲۳EANJ۲۱۷۸۸۳ مفقود و فاقد اعتبار است.

ب/۱۴۰۲۰۲۷۰۰

**سند کمپانی پژو پارس بنام سید احمد حسینی** به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۴۹۶ ط ۲۶ و شماره موتور 164B0189102 و شماره شاسی NAAN11FE6JH568745 مفقود و فاقد اعتبار می باشد

ب/۱۴۰۲۰۲۷۱۵

**برگ سبز موتور سیکلت همتا گازی CPI شماره انتظامی ایران ۱۲-38472-772 و شماره موتور 108NBF101119 و شماره شاسی NBF110N9300891 به نام عباس شماعی مفقود و فاقد اعتبار است**

ب/۱۴۰۲۰۲۶۹۷

**برگ سبز و کارت بنز کامپونت بفل دار فلزی باز شو مسقف جادری شماره انتظامی ایران ۴۲-۳۴۹۱ و شماره موتور 100017068 و شماره شاسی 171123 به نام محمد زروندی مفقود و فاقد اعتبار است**

ب/۱۴۰۲۰۲۶۹۶۵

سند مالکیت و برگ سبز پی کی مدل ۸۵ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ایران ۶۸ن ۴۴۰ شماره شاسی PSV6815064908 شماره موتور M131525303 مفقود و فاقد اعتبار است.

ب/۱۴۰۲۰۲۶۶۱

**برگ سبز خودرو پژو 206 بنام آذر نوایی** به شماره انتظامی ایران 32 و 488 و 97 و شماره موتور 14191003164 و شماره شاسی NAAP03ED4CJ572340 مفقود و فاقد اعتبار است

ب/۱۴۰۲۰۲۶۶۳

**برگ سبز خودرو پراید 111 به نام فاطمه معصوم زو** به شماره انتظامی 28 ی 966 ایران 42 و شماره موتور 5337180 و شماره شاسی s5430089017906 مفقود گردیده و فاقد اعتبار است

ب/۱۴۰۲۰۲۶۶۶

**برگ سبز ساینا مدل ۱۴۰۱ سفید شماره انتظامی ایران ۳۲ ب ۸۱۲ ۲۷ و شماره شاسی NAS851100N5756077 و شماره موتور M15/9771957 به نام فاطمه عبیری مفقود و اعتبار ندارد.**

ب/۱۴۰۲۰۲۶۶۵

**برگ سبز ۲۰۶ مدل ۸۴ شماره انتظامی ایران ۲۴-۴۴۳۰۴۷۳ و شماره موتور 10FX5C2203003 و شماره شاسی 83682273 به نام لیلی قلی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است**

ب/۱۴۰۲۰۲۶۶۴

**اینجاب محمود ختیب زاده نسری مالک خودرو دنا به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۹۱۰۳۲ شماره بدنه ۷۴۰۲۶۰۱۰۵۱۳ و اعلام میدارم کارت خودرو مذکور مفقود و فاقد اعتبار است.**

ب/۱۴۰۲۰۲۶۹۵

**برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ شماره انتظامی ایران ۲۲-۹۹۶۰۹۷۰۲۷ و شماره موتور M135678364 و شماره شاسی 14455991245599 و به نام علی لنگران طرفیه مفقود و فاقد اعتبار است**

ب/۱۴۰۲۰۲۷۱۲