روزنامه طلوع

تاریخ ٤ بهمن ۱۳۹۶ چهارشنبه

صفحه ٤

شماره ۲۱۶۰

سال بیست و سوم

خبر

سرپرست حوزه معاونت فرهنگی و رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز:

فضاسازی و تبلیغات شهری دهه فجر امسال با محوریت تشکل‌های مردمی خواهد بود

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی معاونت فرهنگی و رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز در جلسه کمیته تبلیغات و فضاسازی دهه فجر شیراز گفت: تمام توانمندی‌های مجموعه مدیریت شهری با رویکرد ارتقای نشاط اجتماعی در ایام‌الله دهه فجر به کار گرفته خواهد شد تا شورونشاط این روزها در کنار عمق‌بخشی به معرفت‌های انقلابی، امسال در سالروز پیروزی انقلاب باشکوه‌تر از گذشته برگزار گردد. عباس آتش زمزم با اشاره به پایگاه مردمی بی‌نظیر انقلاب اسلامی گفت: در ویژه‌برنامه‌های دهه فجر نیز مبنا بر این است که تشکل‌های مردمی و مراکز فرهنگی و تبلیغی مردمی محور و مجری اصلی برگزاری برنامه‌ها باشند. رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز تصریح کرد: برنامه‌ریزی و ساماندهی برنامه‌ها باید به نحوی باشد که تمام امکانات قابل‌استفاده دستگاه‌ها با هماهنگی و هم‌افزایی پشتیبان حرکت‌های مردمی قرار گیرد.

معاون شهردار شیراز:

ورودی شرقی شیراز متحول می‌شود

معاون فنی و عمرانی شهرداری شیراز گفت: برنامه‌ریزی کرده‌ایم تا ورودی شرقی شیراز را به شکلی شایسته و درخور متحول کنیم. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی معاون فنی و عمرانی شهرداری شیراز، حسین آرگیو در جلسه‌ای پیرامون ورودی شرقی شیراز، بابیان اینکه برای این محور حدفاصل میدان ولی‌عصر(عج) تا پلیس‌راه برنامه داریم، گفت: تمام‌کارها را طبق برنامه و طرحی که آماده می‌کنیم پیش خواهیم برد. وی کاربری‌های اطراف بلوار مدرس و بزرگراه خلیج‌فارس را متفاوت اعلام کرد و افزود: رفع و حذف زوائد دیداری و یکسان‌سازی تابلوها، مناسب‌سازی آسفالت، خط‌کشی معبر و... را بر اساس طراحی در بلوار مدرس و دو طرح کوتاه‌مدت و درازمدت برای بزرگراه خلیج‌فارس مدنظر قرار خواهیم داد. آرگیو با اشاره به بزرگراه خلیج‌فارس و معضلات مختلف به وجود آمده در آن که در اثر سال‌ها رها شدن بوده است گفت: در یک طرح کوتاه‌مدت و یک طرح درازمدت تلاش می‌کنیم چهره‌ی مناسبی به این محور ببخشیم و آن را باز زنده سازی کنیم. آرگیو گفت: در آستانه‌ی نوروز برنامه‌ریزی ما ترمیم آسفالت محور، بهبود فضای سبز، پاک‌سازی حریم این محور و ساماندهی مشاغل خواهد بود. وی به برنامه‌ی بلندمدت این معاونت بر اساس تأکید شهردار محترم شیراز برای ساماندهی ورودی‌های شهر به‌ویژه این ورودی اشاره کرد و افزود: در طرح بلندمدت با نگاه کارشناسی و همه‌جانبه، بهبود وضعیت این بزرگراه را در اولویت برنامه‌ها خواهیم داشت. معاون شهردار شیراز بابیان اینکه شهروندان و مسافران شاهد تغییرات اساسی در این مسیر خواهند بود افزود: در این راه نیازمند همکاری شهروندان و برخی نهادها در بحث تملک املاک و جابجایی تأسیسات هستیم که امید دارم این همکاری را از ما دریغ نکنند. وی گفت: امیدواریم با همکاری فرماندهی محترم انتظامی فارس و مدیرکل محترم راه و شهرسازی، بتوان پلیس‌راه معروف به پل فسا را به دو محور سروستان و کوار-جهرم منتقل کرد. او ادامه داد: با این انتقال هم موقعیت استراتژیک این پلیس‌راه که با ساخت برخی مسیرهای جدید کمرنگ شده، احیا می‌شود و هم می‌توان برای بهسازی و زیباسازی ورودی شیراز برنامه‌ریزی کرد. معاون فنی و عمرانی شهرداری شیراز همچنین به بوی نامطبوع که حاصل رهاسازی فاضلاب به رودخانه‌ی سلطان‌آباد است اشاره کرد و افزود: تأکید استاندار محترم فارس بهره‌برداری از تصفیه‌خانه‌ی شماره ۲ کلان‌شهر شیراز است که ما نیز خواستار تسریع در اجرا و بهره‌برداری از این پروژه‌ی تأثیرگذار هستیم.

مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر فارس:

فارس در کمک‌رسانی به زلزله‌زدگان کرمانشاه برتر شناخته شد

مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر استان فارس گفت: این جمعیت در بحث کمک‌رسانی به مردم آسیب‌دیده زلزله غرب کشور به‌عنوان یکی از استان‌های شاخص و برتر معرفی شد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی جمعیت هلال‌احمر استان فارس؛ فیض‌اله جعفری گفت: جمعیت هلال‌احمر با رویکرد خدمات عام‌المنفعه و بشردوستانه، معین دانشگاه علوم پزشکی در حوزه درمان انجام‌وظیفه می‌کند. وی ادامه داد: جمعیت هلال‌احمر استان فارس در بحث کمک‌رسانی به مردم آسیب‌دیده زلزله غرب کشور به‌عنوان یکی از استان‌های شاخص و برتر معرفی شد. جعفری با تأکید بر اینکه ماندگاری و تعلق‌خاطر خدمات داوطلبانه برای مردم بیشتر است، اضافه کرد: خدمات داوطلبانه در جمعیت هلال‌احمر صرفاً به منابع مالی بسنده نمی‌شود بلکه داوطلبان می‌توانند با قرار گرفتن در گروه‌های چهارگانه به جمعیت خدمات فکری و مشاوره‌ای ارائه نمایند. مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر استان فارس در بخش دیگری از سخنان خود اظهار کرد: این جمعیت تفاهم‌نامه‌ای با سازمان نظام روانشناسی در دست اقدام دارد که اعضای این سازمان در حوادث و بلایا به‌عنوان داوطلب جمعیت به بحث حمایت‌های روانی خواهند پرداخت. جعفری ادامه داد: ازآنجایی‌که زمان در بحث عملیاتی یکی از ارکان اصلی به شمار می‌آید، در نظر داریم مانورهای امداد و نجات را در کنار مانور BHCU باهدف رسیدن به ادبیات مشترک برای مواقع بحرانی، اجرا نماییم. وی یادآور شد: خروجی کار تیم‌های درمان اضطراری نیروهایی مجرب، چابک و ورزیده هستند که در حوادث و بلایای بیشترین نقش را در حفظ سلامت جامعه ایفا می‌کنند. در ابتدای این مراسم سرپرست معاونت بهداشت و درمان اضطراری جمعیت هلال‌احمر استان فارس هدف از برگزاری این گردهمایی را هم‌اندیشی در رابطه با فعالیت‌های بهداشت و درمان عنوان کرد و گفت: اعضای حاضر در این نشست به ۶ کمیته تقسیم خواهند شد.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان فارس خبر داد

تخصیص اعتبار برای ۶ هزار و ۴۳۲ نفر از صندوق کارآفرینی امید

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان فارس گفت: باوجود منابع محدود در سال گذشته ۶ هزار و ۴۳۲ نفر در فارس از حوزه صندوق کارآفرینی امید اعتبار گرفته‌اند.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان فارس، سهراب مختاری در اجلاس مشاورین فرمانداران شهرستان‌های استان فارس در امور بانوان گفت: در این خصوص مردم و حاکمیت هر دو باید به نقش و وظایف خود عمل کنند و به عبارتی در این زمینه هم باید آستین بالا بزنیم و همکاری کنیم. وی یادآور شد: اگرچه وضعیت ما نسبت به گذشته درزمینه‌ی اشتغال بهتر شده؛ اما به‌منظور دستیابی به راهکارهای ایجاد اشتغال، رفع انحصارات، توزیع مناسب ثروت، افزایش بهره‌وری، تولید ثروت، سیاست‌گذاری مناسب داخلی و خارجی در حوزه اقتصادی و حمایت‌های حاکمیتی ضروری است. مختاری گفت: ما باید در کارگاه‌هایمان ثروت بیشتر و بهتری تولید کنیم و توجه به بسته اشتغال و توانمندسازی نیروی کار که مأموریت آن ایجاد اشتغال برای جوانان به‌ویژه فارغ‌التحصیلان دانشگاهی با اولویت ارزش‌آفرینی و توانمندسازی است، اهمیت دارد و در این خصوص در صورت انعقاد قرارداد با فارغ‌التحصیلان دانشگاهی کارفرما ۲ سال از پرداخت سهم بیمه معاف خواهد بود که در این زمینه متقاضیان از طریق سایت اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی ثبت‌نام کرده‌اند.

وی خاطرنشان کرد: باوجود منابع محدود در سال گذشته ۶ هزار و ۴۳۲ نفر در فارس از حوزه صندوق کارآفرینی امید اعتبار گرفته‌اند و در حوزه بهزیستی کمیته امداد و بسیج سازندگی نیز فعالیت‌هایی انجام‌گرفته است ما خواستاریم که این بودجه‌ها صرف توزیع پول نشود و ایجاد شغل در اولویت باشد و همچنین سعی کنیم کار به انحراف نرود.

مختاری با اشاره به موارد مشمول تسهیلات در حوزه طرح تکاپو از متولیان خواست که از تصویب طرح‌هایی که این اعتبارات محدود را به انحراف می‌کشاند بپرهیزند. وی در ادامه گفت: به دلیل برخی دیدگاه‌های موجود در بین مردم کشور نام شغل برای ما بسیار مهم است و به نظر می‌رسد باید به سمتی برویم که هر کس هر شغلی در اختیار دارد آن را به نحو مطلوب انجام دهد. ما ازنظر فرهنگی باید به نحوی تلاش کنیم که شریف بودن کار برای ما مهم باشد نه نوع آن. برخی شغل را تنها ایجاد کارخانه می‌دانند درحالی‌که بیش از ۹۵ درصد کارگاه‌های ما در استان زیر ۴، ۵ نفر شاغل دارند و توجه به کسب‌وکارهای خرد بسیار بااهمیت است. مختاری تصریح کرد: ما فکر می‌کنیم هرکسی بازیکن خوبی بود می‌تواند مربی توانمندی هم باشد و باید بگوییم هر فرد پولداری لزوماً نمی‌تواند مدیر توانمندی باشد. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان فارس یادآور شد: این‌که من بگویم صرفاً جنس زن را حمایت می‌کنم کاری نکردم شیب بازار کار را باید تغییر دهیم و به عبارتی با بد دفاع کردن راه به‌جایی نمی‌رسد و باید درآمد ناخالصی استان را افزایش دهیم مگرنه با زدن همدیگر مشکل حل نخواهد شد.

معاون آموزش ابتدایی آموزش‌وپرورش فارس خواستار شد؛

کمک نخبگان و افراد و نهادهای توانمند به آموزش‌وپرورش

معاون آموزش ابتدایی آموزش‌وپرورش فارس گفت: برای رشد و توسعه هر کشور، همه نخبگان و افراد و نهادهای توانمند به آموزش‌وپرورش کمک کنند.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اداره اطلاع‌رسانی و روابط عمومی آموزش‌وپرورش فارس، علی عسکر جمشیدی در آیین تودیع و معارفه روسای قدیم و جدید آموزش‌وپرورش منطقه دشمن زیاری گفت: آموزش‌وپرورش باوجود جمعیت زیاد مخاطبین شامل دانش آموزان، فرهنگیان و اولیای دانش آموزان، همیشه موردتوجه سیاستمداران و کسانی که می‌خواهند تغییراتی در جامعه ایجاد کنند قرار دارد.

معاون آموزش ابتدایی آموزش‌وپرورش فارس توجه به موضوع آموزش و مسائل مالی فرهنگیان را عامل توانمندسازی آن‌ها عنوان کرد و گفت: باید به توانمندی فرهنگیان کمک کنیم، چراکه اگر نقش معلم در جامعه تضعیف شود جامعه روی خوش نمی‌بیند.

جمشیدی گفت: ریشه بسیاری از مشکلات جامعه در آموزش در دوران ابتدایی است و باید در این مقطع یادگیری مؤثر در مدارس اتفاق بیافتد و در مدارس فرصت‌های بیشتری برای یادگیری دانش آموزان در نظر گرفته شود.

وی گفت: هم‌اکنون دنیا بر اساس نیروی انسانی می‌چرخد و این نیروی انسانی در آموزش‌وپرورش تربیت می‌شود و این نشان از اهمیت مقوله آموزش‌وپرورش در توسعه کشور است.

معاون آموزش ابتدایی آموزش‌وپرورش فارس بر لزوم توجه همه مسئولین به آموزش و پروش تأکید کرد و گفت: برای رشد و توسعه هر کشور، همه نخبگان و افراد و نهادهای توانمند به آموزش‌وپرورش کمک کنند.

در این آیین ضمن تقدیر از خدمات رضا امیری، رئیس سابق آموزش‌وپرورش منطقه دشمن زیاری، فرشید دهقان به‌عنوان رئیس جدید این اداره منصوب شد.

چرا موهای من می‌ریزند؟

آیا این سؤال را از خود پرسیده‌اید که چرا موهای شما می‌ریزند؟ بسیاری از خانم از مشکل ریزش مو ناگهانی رنج می‌برند و اکثر این ریزش موها دلیلی دارند که می‌توان به عامل ژنتیک، استرس، رژیم غذایی، دارو و بیماری‌های مشخص اشاره کرد.

مرسوم‌ترین نوع ریزش مو ریزش موی ارثی است که آلوپسی آندروژنیک (Androgenetic alopecia) نام دارد. در اثر ریزش موی ژنتیکی به‌تدریج موی خود را از دست می‌دهید و با افزایش سن ریزش مو افزایش می‌یابد؛ اما در بعضی از موارد، عوامل دیگری نیز می‌توانند موجب ریزش مو شوند. عوامل غیر ژنتیکی می‌توانند موجب ریزش مو شوند. اکثر ما در طور روز به‌طور عادی ۵۰ تا ۱۰ تار مو از دست می‌دهیم.

این ریزش مو کلاً باعث کم‌پشتی مو نمی‌شود، چون در همین زمان موی جدیدی نیز روی پوست سر شما شروع به روییدن می‌کند؛ اما ریزش موی ناگهانی را باید جدی گرفت.

به عقیده مایو کلینیک، این ریزش موزمانی رخ می‌دهد که چرخه رشد مو و از دست دادن مو دچار اختلال می‌شود یا پوست بیرونی مو خراب می‌شود و با بافت‌های هم بند جایگزین می‌شود.

اختلال‌های مو همچون آلوپسی آندروژنتیک (کم‌پشتی ارثی یا طاسی) از مرسوم‌ترین دلایل ریزش مو هستند که حدود ۸۰ میلیون نفر از مردم آمریکا، هم زن‌ها و هم مردها را تحت تأثیر قرار داده‌اند. زنان دارای ریزش موی ارثی باکم پشتی مو در بخش جلویی و مرکز پوست سر مواجه می‌شوند، درحالی‌که ریزش موی ارثی در مردها باعث طاسی در بخش‌هایی از سر می‌شود.

اما به‌جز عوامل ژنتیک، عوامل بسیار دیگری نیز می‌توانند موجب ریزش مو شوند که شامل سن، بیماری‌های مشخص همچون دیابت، اختلال‌های تیروئید و لوپوس، دارو یا جراحی، تغذیه نامناسب و استرس هستند. بیماری‌های خود ایمنی همچون ریزش سکه‌ای مو یا آلوپسی آره آتا (Alopecia Areata) باعث ریزش ناگهانی مو می‌شوند. در بیماری آلوپسی آره آتا سیستم ایمنی بدن به موی خود حمله می‌کند. این بیماری خود ایمنی در افراد سالم رخ می‌دهد و باعث لکه‌های گرد بدون مو روی پوست سر و دیگر نقاط بدن می‌شود. می‌توان آلوپسی آره آتا را درمان کرد، بنابراین به پوست‌شناس خود مراجعه کنید.

گاهی از اوقات یک مشکل پزشکی اساسی می‌تواند موجب ریزش ناگهانی مو شود. به‌طور تخمینی،۳۰ بیماری من‌جمله بیماری تیروئید، لوپوس، دیابت و کم‌خونی باعث کاهش مو می‌شوند. برای درمان این بیماری‌ها به پزشک خود مراجعه کنید تا مانع ریزش مو شوید.

شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و جراحی‌های بزرگ می‌توانند موجب ریزش موقتی مو شوند. اگرچه ریزش ناگاهانی موی ناشی از این موارد می‌تواند وحشتناک باشد، اما پس از پایان درمان ریزش مو باید متوقف شود.

برای ریزش موی چشمگیر زن‌ها می‌توان هورمون‌ها را نیز مقصر دانست. کاهش سطح استروژن که پس از تولد کودک رخ می‌دهد باعث ریزش موقتی مو می‌شود.

در طول یائسگی نیز ریزش مو رخ می‌دهد. استرس شدید همچون استرس‌های ناشی از طلاق یا مرگ یک عزیز نیز می‌تواند باعث ریزش مو شود. علاوه بر این، تغذیه نامناسب، کاهش وزن، جذب ناکافی پروتئین و اختلال‌های تغذیه‌ای می‌توانند موجب ریزش مو شوند.

توصیه می‌شود که برای متوقف ساختن ریزش مو که با این موارد در ارتباط هستند به پزشک خود مراجعه کنید.

مقصر دانستن داروهای تجویزی در ریزش مو

ریزش مو از عوارض جانبی بعضی از داروهای تجویزی است. از میان داروهایی که می‌توانند به‌طور بالقوه باعث ریزش مو شوند می‌توان به رقیق‌کننده‌های خون، مکمل‌های ویتامین A، بعضی از داروهای آرتروز، داروهای ضدافسردگی، داروهای نقرس، داروهای مشکلات قلبی مشخص، داروهای فشارخون قرص‌های ضدبارداری اشاره کرد.

اگر یک داروی تجویزی باعث ریزش موی شما می‌شود، پزشک شما شاید بتواند یک داروی جایگزین را تجویز کند.

بیماری تیروئید می‌تواند باعث ریزش ناگهانی مو شود

بیماری تیروئید از بیماری‌هایی است که ریزش مو یکی از علائم مرسوم آن است. بیماری تیروئید یک مشکل هورمونی است که در اثر آن بدن شما هورمون تیروئید بسیار کم یا بسیار زیاد تولید می‌کند. اگر هورمون تیروئید شما بیش‌ازحد فعال یا کمتر از حد فعال باشد، به‌مانند بیماری آلوپسی آره آتا دچار ریزش مو خواهید شد.

خوشبختانه، درمان بیماری تیروئید می‌تواند از ریزش موی ناشی از بیماری تیروئید جلوگیری کند.

ریزش موی ناشی از بیهوشی عمومی و جراحی بزرگ موقتی است

اگر یک جراحی بزرگ داشتید و حدوداً سه ماه بعد ریزش موی شدید را تجربه کردید، این را باید گفت که دلیل این ریزش مو را می‌توان بیهوشی و خود جراحی دانست. این ریزش مو به این دلیل است که بیهوشی عمومی و جراحی بدن شما را تحت استرس فیزیکی قرار می‌دهد که همین امر چرخه زندگی موی سر شما را تغیر می‌دهد و چند ماه پس از جراحی ریزش موی شدید ظاهر می‌شود. باوجوداین، ریزش موی مربوط به جراحی بزرگ موقتی است و باگذشت زمان موی شما مجدداً رشد می‌کند.

آیا کم‌خونی می‌تواند گیسوان شما را کم‌پشت کند؟

کم‌خونی فقر آهن یکی از مشکلات سلامتی است که ریزش مو از علائم مرسوم آن است. کم‌خونی فقر آهن یکی از کم‌خونی‌های مرسوم است که به دلیل کاهش سطوح آهن در بدن رخ می‌دهد. این کاهش سطوح آهن می‌تواند به دلیل تغذیه نامطلوب، کاهش خون یا مشکلات مربوط به جذب آهن باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که سطوح پایین آهن باعث ریزش مو می‌شوند.

وسایل مخصوص مو می‌توانند باعث شکستگی مو شوند

تمام انواع ریزش مو به دلیل ریزش کل دسته مو نیست. بعضی از انواع ریزش مو در حقیقت به دلیل آسیب‌های مو هستند که باعث شکسته شدن دسته‌های مو می‌شوند. بعضی از وسایل مخصوص مو که از گرما برای فرم دادن مو استفاده می‌کنند می‌توانند باعث آسیب به مو و شکستگی آن شوند که یک ظاهر طاس به سر می‌دهند.

بعضی از وسایل مخصوص مو که باعث ریزش ناگهانی مو می‌شوند شامل سشوارها، اتو موهای مخصوص صاف کردن مو، اتو موهای مخصوص فر کردن مو و دیگر وسایلی هستند که از گرما برای فرم دادن مو استفاده می‌کنند. وقتی‌که این وسایل گرم را روی موهای خیس استفاده می‌کنید بیشترین آسیب را به موی خود می‌رسانید، چون این گرما آب موجود در موی شما را بخار می‌کند و موی شما را شکننده می‌کند.

ریزش موی مادران پس از تولد کودک آن‌ها موقتی است

«چرا موهای من می‌ریزند؟» مرسوم‌ترین سؤالی است که تازه مادرها از پزشک‌های خود می‌پرسند. در طول بارداری، اکثر مادرها موهای درخشان و سالمی دارند که پرپشت‌تر به نظر می‌آیند، چون موهای قدیمی‌تر آن‌ها ریزش نمی‌کنند.

وقتی‌که پس از تولد سطوح استروژن کاهش می‌یابند، اکثر زن‌ها ریزش مو را تجربه می‌کنند. ریزش شدید حدوداً سه ماه پس از تولد کودک رخ می‌دهد و کلاً موقتی است. وقتی‌که سطوح استروژن به حالت تعادل می‌رسند، ریزش مو به‌سرعت طبیعی خود برمی‌گردد.

تأثیر خستگی بر پوست

فردای شب بی‌خوابی، روز کاری‌تان روز خوبی نخواهد بود و نخواهید توانست با تمرکز کافی به کار و زندگی‌تان برسید، اما شاید اصلاً فکرش را نکرده باشید که بین خواب و زیبایی هم ارتباطی وجود داشته باشد.

احتمالاً در این‌که بی‌خوابی و بدخوابی، آرامش اعصاب و روانتان را به هم می‌ریزد تردیدی ندارید.

این را هم لابد قبول دارید و تجربه کرده‌اید که فردای شب بی‌خوابی، روز کاری‌تان روز خوبی نخواهد بود و نخواهید توانست با تمرکز کافی به کار و زندگی‌تان برسید، اما شاید اصلاً فکرش را نکرده باشید که بین خواب و زیبایی هم ارتباطی وجود داشته باشد.

این در حالی است که تحقیقات مختلف ثابت کرده بی‌خوابی و بدخوابی و به دنبال آن خستگی می‌تواند عوارض زیادی برای پوست شما ایجاد کند.

اگر شما ۶ تا ۸ ساعت در روز خواب کافی نداشته باشید، آثار خستگی روی پوستتان دیده می‌شود.

خواب کافی سبب تنظیم متابولیسم بدن شده و موجب دفع مواد زائد و سمی از عضلات، کبد و پوست می‌شود.

هنگام خواب، دستگاه گوارش شما استراحت می‌کند و حتی سیستم عصبی‌تان تغییراتی می‌کند که لازمه بازسازی و باز توانی آن است.

گویا خواب شبانه کافی، پادزهر استرس است و روز بعد که از خواب بیدار می‌شوید، شادابی پوست و رفع خستگی عضلات را برایتان به ارمغان می‌آورد.

برخی متخصصان معتقدند که حتی پیدایش چروک‌های اطراف چشم نیز با بالش‌های نامناسبی که برخی از ما شب‌ها زیر سرمان می‌گذاریم، مرتبط است.

خواب ناکافی باعث ایجاد بی‌قراری، عدم تمرکز، خستگی و تحریک‌پذیری می‌شود و علاوه بر آن سرعت پاسخ‌دهی به محرک‌های بیرونی و قدرت هماهنگی شما با محیط و نیز قدرت حفظ و نگهداری اطلاعاتتان کاهش می‌یابد.

درواقع خواب نامرتب و در ساعت‌های نامنظم و نامشخص شبانه‌روز، باعث گسسته شدن ساعت‌های بیولوژیک بدن شما شده و تنظیم مجدد آن مدت‌ها زمان خواهد برد.

این حالت به‌ویژه در افرادی اتفاق می‌افتد که ازلحاظ شغل مجبور هستند شیفت‌های شبانه داشته یا در شیفت‌های مختلفی از شبانه‌روز سرکار باشند.

در این حالت تمام ارگان‌های بدن به‌نوعی تحت تأثیر قرارگرفته و پوست نیز به‌عنوان یک عضو مهم بازتابی از این احتمال را بروز خواهد داد.

در کوتاه‌مدت چون خواب کافی باعث راحتی عضلات صورت می‌شود بنابراین آرامش و شادابی و کاهش خطوط صورت را بعد از یک خواب راحت شبانه تجربه می‌کنیم و حتی روز بعد شما پوست خود را شفاف‌تر و جوان‌تر احساس می‌کنید.

اما آثار کم‌خوابی در طولانی‌مدت باعث بالا رفتن سطح هورمون‌های استرس به‌طور مداوم و کاهش سطح ایمنی بدن می‌شود و همان‌طور که انتظار داریم این دو عامل می‌تواند باعث چین‌وچروک‌های زودرس، شلی پوست، تیرگی دور چشم و فراهم شدن زمینه جهت ایجاد بدخیمی‌های پوست درنتیجه کاهش ایمنی بدن شود.

بنابراین توصیه می‌شود در ساعات استراحت صورت خود را کاملاً شستشو دهید و سپس بخوابید چون پاکی صورت آرامش‌بخش است و می‌تواند زمینه را برای خواب آرام مهیا کند.

می‌توانید از سرم‌ها یا کرم‌های ضد چروک استفاده کنید. بهترین فرم خوابیدن برای پوست خوابیدن به پشت است چون در این حالت هم فرم طبیعی ستون فقرات حفظ می‌شود و هم عامل کششی بر پوست تحمیل نمی‌شود و توصیه می‌کنم اگر مشکل یا اختلالی در خواب شبانه‌تان دارید، به بهانه حفظ سلامت و شادابی پوستتان هم که شده، درصدد رفع آن برآیید و خودتان را از این نعمت خدادادی محروم نکنید.