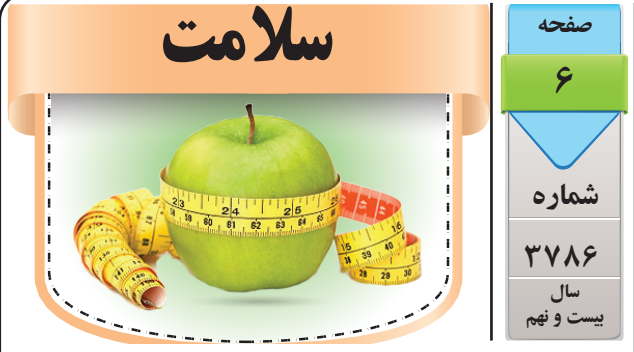




تاریخ
۲۸
آبان
۱۴۰۲
یکشنبه

هر شماره معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: مراقبت های پوستی



صفحه
۶
شماره
۳۷۸۶
سال
بیست و نهم

درباره مراقبت‌های روزانه انواع پوست بیشتر بدانید

دکتر علیرضا واعظ شوشتری

پوست، بزرگ‌ترین و حساس‌ترین اندام حیاتی بدن است که هر مشکلی درونی را نمایان خواهد کرد. با مایشی شدن دنیای روزمره و آلودگی هوا این پوست است که بیشترین ضرر را از این آلودگی خواهد دید. مراقبت از سلامت پوست در هوای آلوده باید یکی از اهداف شما در روتین پوست باشد.

هدف از روال مراقبتی پوست یا همان روتین پوست این است که پوست خود را در بهترین حالت خود نگهداری کنید و عیب‌های آن را کمتر در معرض دید قرار دهید. با توجه به افزایش سن، پوست شما نیاز دارد تا رسیدگی بیشتری به آن شود و این کار نیازمند صبر و حوصله است.

راهکارهای زیادی برای جوانسازی پوست صورت وجود دارند که با کمی وقت می‌توانید آنها را انجام دهید. این‌طور نیست که داشتن پوستی عالی فقط به ژنتیک شما بستگی داشته باشد.

عادات و سبک زندگی شما و استفاده از روتین پوستی روزانه نیز تأثیر زیادی روی پوست خواهد داشت. هدف هر روتین پوستی رسیدگی به رنگ و ظاهر پوست و رفع مشکلات پوستی است تا به عملکرد بهتر آن کمک کند.

انواع پوست

در هر سن و سالی که باشید پوست شما یکی از این انواع است: معمولی، خشک، چرب، مختلط (ترکیبی) و حساس. هر کدام از انواع که گانه پوست شیوه‌های مراقبتی و محصولات شوینده مخصوص به خودش را دارد.

پوست معمولی:

رنگ پوست یکدست و دارای طراوت طبیعی است و صاحبان این نوع پوست با کمترین میزان افزایش یا کاهش چربی و رطوبت مواجه هستند. به علاوه در این نوع پوست، منافذ به سختی دیده می‌شوند.

پوست خشک:

افراد دارای پوست خشک با کمبود رطوبت در سطح پوست، قرمزی، خارش و گاهی حالت ترک‌خوردگی مواجه می‌شوند. به دلیل کاهش رطوبت ایجاد شده در پوست، باید بیشتر از دیگران مراقبت چین و چروک باشند.

پوست چرب:

کسانی که پوست چرب دارند مستعد انواع مختلف جوش (سر سیاه و سر سفید) هستند. منافذ باز و برق افتادن مدام از دیگر معایب این نوع پوست است.

پوست مختلط:

صاحبان پوست مختلط در ناحیه پیشانی، بینی و گاهی چانه از چربی زیاد شکایت دارند در حالی که در بقیه قسمت‌های صورت، پوست خشک و یا نرمال دارند. مشکلاتی مثل داشتن جوش، براق بودن مدام و منافذ باز از معایب داشتن پوست ترکیبی یا مختلط است.

مراحل انجام روتین پوست

انجام یک سری کارهای مهم به صورت مداوم باید در دستور کار قرار گیرد تا اثربخش بودن روتین پوست را ببینید. روتین پوست با توجه به نوع پوست هر کس تغییر می‌کند؛ اما در حالت کلی سه مرحله را در برمی‌گیرد.

روتین پاک‌سازی پوست (شست‌وشوی صورت)

استفاده از تونر (حفظ تعادل پوست) مرطوب‌سازی (آبرسانی و نرم کردن پوست). دانش مربوط به محصولات روتین پوست در حال پیشرفت است؛ اما هنوز محصولی با اثر فوری وجود ندارد. به همین دلیل، باید روتین پوستی را به‌طور مداوم انجام دهید تا از فواید آن بهره‌مند شوید. اگر روزانه ۱ یا ۲ بار و به مدت حداقل ۶ هفته از روتین پوستی استفاده کنید، متوجه تغییرات قابل توجه آن خواهید شد.

مراحل انجام روتین روزانه پوست

هدف از روتین مراقبت صبحگاهی از پوست، پیشگیری و محافظت از پوست است. پوست شما در طول روز در معرض محیط بیرون قرار دارد که در ادامه مراحل کامل روتین روزانه پوست را بیان خواهیم کرد.

۱- پاک کردن صورت با محصولات بر پایه آب (میسلر واتر)

این پاک‌کننده‌ها عمدتاً حاوی موادی موسوم به سورفکتانت هستند که باعث می‌شوند آلودگی‌ها و عرق در اثر شست‌وشو با آب از بین بروند. این مواد پاک‌کننده معمولاً چربی‌هایی را نیز که در اثر استعمال پاک‌کننده‌های بر پایه چربی روی پوست جمع شده‌اند از بین می‌برند.

۲- استفاده از تونر

تونرها به منظور بازسازی پوست از راه آبرسانی به آن و از بین بردن سلول‌های مرده و آثار آلودگی به جا مانده پس از پاک کردن صورت استفاده می‌شوند.

۳- سرم آنتی اکسیدان

در سرماها مقدار زیادی از یک ماده‌ی خاص وجود دارد. سرم بر پایه‌ی آنتی اکسیدان از پوست در مقابل آسیب ناشی از مولکول‌های ناپایدار موسوم به رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. ویتامین C و ویتامین E آنتی اکسیدان‌های رایجی هستند که از آنها برای بهبود بافت و استحکام پوست استفاده می‌شود.



این محصولات دشمن پوست صورت هستند

گاهی بدون اینکه متوجه باشید محصولات مخربی به پوست می‌زنید که حاوی ترکیبات شیمیایی مضر، ترکیبات کومدوژن‌زا (جوش‌زا)، سلیکون‌ها، سولفات و پارابن هستند. فرمولاسیون این قبیل محصولات مناسب پوست نبوده و با آن مهربان نیستند.

به گزارش بهداشت نیوز، در ادامه بیشتر در خصوص این محصولات صحبت می‌کنیم.

۱. اسپری مو

هرگز نباید تافت و اسپری‌های مخصوص مو را به‌صورت بزیند. متأسفانه برخی آرایشگرها از اسپری‌های مخصوص مو برای فیکس کردن آرایش صورت استفاده می‌کنند اما اگر نگاهی به لیست ترکیبات این محصولات بیندازید متوجه خواهید شد با چه سمی سر و کار دارید.

حتی اگر مقدار اندکی از اسپری مو روی مژه‌هایتان هستند که حتی برای سلامتی موها نیز مضرند. بنابراین دشمن پوست صورت محسوب می‌شوند. اگر با وجود تمام ترکیبات مضر آن، همچنان به کارتان ادامه دهید دیر یا زود مشکلاتی مانند آگزمای سکه‌ای روی پوست صورت، جوش و لکه‌های سیاه را شاهد خواهید بود.

حتی اگر مقدار اندکی از اسپری مو روی مژه‌هایتان اسپری شود باعث تحریک چشم‌ها و آسیب به آنها می‌شود. زمانی که از این محصولات برای فیکس کردن موها استفاده می‌کنید کاملاً صورت خود را بپوشانید تا هیچ نوع تماسی با پوست صورتتان نداشته باشند.

۲. شامپوی سر

شاید باورتان نشود اما محصولات تمیزکننده مربوط به موها بسیار خشن و آسیب‌رسان هستند. درواقع این محصولات حاوی ترکیبات فعالی هستند که باعث افزایش رشد مو شده و گاهی حاوی ترکیبات احیاننده‌ای هستند که باعث ساییده شدن پوست‌های حساس می‌شوند.

زمانی که موهایتان را شامپو می‌زنید به گونه‌ای آنها را آبکشی کنید که زیاد روی صورتتان نریزد چون باعث تحریک پوست صورت می‌شود. متأسفانه برخی افراد نمتنها آزادانه موهای خود را آبکشی می‌کنند و اجازه می‌دهند کف‌ها روی صورتشان جاری شود که برخی دیگر پا را فراتر نهاده و با همان شامپو صورت خود را نیز کف‌مالی می‌کنند.

یادتان باشد که شامپوهای مو به‌گونه‌ای طراحی و ساخته شده‌اند که در عرض چند دقیقه عمل می‌کنند. ترکیبات آنها طوری است که با وجود شسته شدن با آب همچنان مواد فعالشان از جمله نرم‌کننده‌ها، ترمیم‌کننده‌ها و غیره روی موها باقی می‌مانند.

اگر اجازه می‌دهید که شامپو روی صورتتان جاری شود پوست خود را در معرض رسوبات موادی قرار می‌دهید که برای پوست طراحی

نشده‌اند. بنابراین توصیه می‌شود پوست خود را انبار بقایای شامپوها که حاوی ترکیبات شیمیایی مخصوص مو هستند، نکنید.

۳. پودر تالک

پودر تالک را به پوست صورت خود نزنید مگر اینکه بخواهید منافذ پوست را مسدود کنید (به‌خصوص اگر منافذ بسیار بازی داشته باشید) و لذتان بخواهد جوش‌های بزرگی بزیند. بدون شک می‌توان از پودر تالک به عنوان شامپوی خشک برای تمیز کردن اورژانسی موهای

کیف و همچنین برای بوزدایی از زیربغل‌ها و پاها استفاده کرد اما اینها دلیل نمی‌شوند که هوس کنید و پودر تالک را به صورت بزیند. این پودر معطر بسیار ریز است و می‌تواند منافذ را ببندد و به‌قدری خشک است که می‌تواند به شدت پوست شما را دهیدراته کند. در نتیجه با تماس این پودر با صورت، پوست با تولید سبوم بیشتر، به‌شدت واکنش نشان می‌دهد. این مسئله نیز نتیجه‌ای جز بروز جوش‌های بزرگ و دردناک ندارد.

۴. اسپری دئودورانت

به‌هیچ عنوان اسپری‌های ضدتعریق را به پوست صورت خود نزنید. زمانی که اسپری دئودورانت را به زیربغل می‌زنید مراقبت باشید که به‌صورتتان پاشیده نشود. چون دئودورانت‌ها حاوی ترکیبات فعالی هستند که مانع از تعریق و بو گرفتن زیربغل‌ها می‌شود. با این تفاوت که تعریق یک عملکرد فیزیولوژیکی کاملاً طبیعی است که باعث سلامت پوست و احیای سلولی مدام می‌شود.

اگر اسپری دئودورانت با پوست صورت تماس پیدا کند به‌دلیل دارا بودن مواد معطر و الکل باعث تحریک پوست و ممانعت از تولید سبوم می‌شود. در نتیجه به پوست آسیب وارد می‌کند. یادتان باشد زمانی که لایه چربی طبیعی پوست از بین برود، پوست حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر

شده و در برابر آسیب‌های احتمالی بیشتر به خطر می‌افتد.



آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۵۱۷۶/۰۸/۱۳۴۰۰۳۱۱۰۳۴۰۰۴۴۰۹ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۲۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابوالفضل عبداللهی فر فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۹۶۸ و ملی ۲۲۹۹۰۵۹۹۸۹ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۸۰/۵۴ مترمربع پلاک ۲۹۷۴ فرعی از ۲۰۸۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۰۸۱ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی در ازای حصه مشاعی متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۳/۰۸/۱۴۰۲ ۴۲۰۶۵/۱۹۶۹۱۸۷ تاریخ انتشار نوبت دوم:۲۸/۰۸/۱۴۰۲ ۱۶۸۳ م الف

مجتبی فخار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۵۱۷۷/۰۸/۱۳۴۰۰۳۱۱۰۳۴۰۰۵۱۷۷ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۲۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مسعود زاده عباسی مهرآبادی فرزند علی به شماره شناسنامه ۲۴۵۱ و ملی ۵۰۳۹۶۲۲۲۵۲ صادره از ابرکوه در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۱۹۴/۰۵ مترمربع پلاک ۶۸۴ فرعی از ۲۰۷۸ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۴۸ فرعی از ۲۰۷۸ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی بدری محمدیان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۳/۰۸/۱۴۰۲ ۴۲۰۶۹/۱۹۶۹۱۸۶ تاریخ انتشار نوبت دوم:۲۸/۰۸/۱۴۰۲ ۱۶۸۴ م الف

مجتبی فخار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۵۵۳/۰۸/۱۳۴۰۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۵۵۳ مورخه ۱۴۰۲/۰۸/۱۲ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خشت و کمارج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مسعود تیموریان کدملی ۵۴۷۹۵۲۷۲۱۵ فرزند حیدر به شماره شناسنامه ۱۳۷۶ صادره از کنار تخته در یک قطعه باغ به مساحت ۷۹۹۱/۸ مترمربع پلاک فرعی ۳۱۶ از ۱۳ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱ فرعی از ۱۳ اصلی قطعه ۶ واقع در بخش ۷ خریداری از مالک رسمی آقای حیدر تیموریان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۲۸/۰۸/۱۴۰۲ ۱۴۰۲/۰۹/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۳/۰۹/۱۴۰۲ ۴۲۲۰۵/۱۹۶۹۲۶۳ ۵۴۴ م الف

محسن کیانی – رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

آگهی خاتمه تحریر ترکه موضوع ماده ۲۲۴ قانون امور حسبی

به حکایت پرونده کلاسه ۵۶۵-۰۲ مطروحه در این شعبه آقای مهدی پهلوانی فرزند عبدالرضا به شماره ملی ۹۶۱۳۳۰۹۶۲۷۲۰۲ درخواست تحریر ترکه متوفی، مرحوم عبدالرضا پهلوانی که در تاریخ ۱۳۹۹/۱۰/۱۵ فوت نموده و در اجرای ضوابط قانونی، قرار تحریر ترکه صادر و عملیات تحریر در تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۶ اجرا گردیده است و صورت اموال تحریر و در دفتر این شعبه ضمیمه پرونده شده است لذا به کلیه ورثه و نیز بستانکاران و یا مدیوبین متوفای یاد شده در اجرای ماده ۲۲۴ قانون امور حسبی ابلاغ می گردد در صورت نیاز به دفتر شعبه دهم شورای حل اختلاف کازرون مراجعه و از مدارک مربوطه رونوشت تهیه نمایند.

۴۲۲۰۲ م الف

رئیس شعبه دهم شورای حل اختلاف کازرون – علی سلیمانی

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲