



● زندگی سالم
● یک شنبه
● ۱۲ خرداد ۱۴۳۴
● ۱۳۳۵ شمسی
● ۲۰۲۴
● شماره ۲۷۱۴

مراقبت از پوست در برابر آلودگی هوا

آلودگی هوا به اشکال مختلفی به پوست ما آسیب می زند و با تخریب کلژن های پوست، باعث پیری زودرس و ایجاد چین و چروک روی آن می شود

پزشکی

یکی از مهم ترین عوامل تاثیر گذار بر سلامت پوست، کیفیت هوا و میزان آلودگی موجود در آن است. تحقیقات جدیدی انجام شده که بر تاثیر آلودگی هوای سلامت پوست متمرکز بوده است. رویش شاه، موسس کلینیک لندن، به «نیویورک پست» گفت که سمومی مانند دی اکسید نیتروژن حاصل از وسایل نقلیه و دی اکسید گوگردی که تاسیسات صنعتی در هوا منتشر می کنند، به سد پوست نفوذ می کنند و با تولید رادیکال های آزاد استرس باعث ایجاد اکسیداتیو می شوند. این فرایند به سلول های پوست آسیب می رساند، کلژن را تخریب می کند و باعث پیری زودرس و بروز علائمی چون چین و چروک، خطوط ریز و از دست دادن خاصیت ارتجاعی پوست می شود. مار لابر اهییم، متخصص پوست در کلارینس، به نیویورک پست گفت، چنان چه در منطقه ای با کیفیت هوای پایین زندگی می کنید، باید یک برنامه منظم مراقبت از پوست تنظیم کنید که بر ایجاد سد دفاعی سطح پوست متمرکز است و پوست را هم سسمز دایی می کند. برنامه هفت مرحله ای مراقبت از پوست در برابر آلاینده ها را در ادامه می خوانیم. این برنامه را در کمتر شاه و سایر متخصصان مراقبت از پوست توصیه کرده اند.

با تمیز کردن منظم پوست آلاینده ها را پاک کنید

تمیز کردن شبانه پوست یکی از مراحل مهمی است که برای مراقبت از آن باید انجام دهید. پاک کننده آب رسانی که ضمن تمیز کردن آلودگی، کثیفی و آرایش، رطوبت طبیعی پوست را حفظ می کند، بهترین انتخاب است.

منظور از پاک کننده شوینده و محصولاتی مثل شیر پاک کن، بام، آب و روغن پاک کننده است که برای از بین بردن چربی، آرایش و آلودگی ها از روی پوست صورت ساخته شده اند. **اسپری رطوبت رسان را دم دست بگذارید** استفاده از اسپری آب رسان پوست، که

اغلب حاوی آب معدنی چشمه های مناطق کوهستانی است، ضمن این که به آب رسانی بیشتر پوست کمک می کند، باعث شادابی و آرام شدن پوست می شود.

اولویت با ترکیبات آنتی اکسیدان است

به گفته مارلا از سرم یا مرطوب کننده غنی از ویتامین های آ، سی و ای برای کاهش آسیب های سد پوستی و محافظت در برابر سموم استفاده کنید. ترکیبات آنتی اکسیدان رادیکال های آزاد را خنثی می کنند و به این ترتیب مانع آسیب دیدن سلول های پوست می شوند.

ضد آفتاب را فراموش نکنید

به گفته مارلا لابر اهییم، در حالی که آب رسانی به پوست کمک می کند تا سد دفاعی پوست حفظ شود، استفاده از ضد آفتابی که خواص ضد آلودگی دارد از پوست در مقابل آلاینده های بد و آسیب های خورشید به خوبی محافظت می کند. برای این که بهترین اثر را از ضد آفتاب بگیرید، هر دو تا سه ساعت آن را تمدید کنید.

هفته ای یک بار از ماسک سسمز دای صورت استفاده کنید

از آن جایی که تحریک پوست و مسدود شدن منافذ از علایم رایج کیفیت هوای نامناسب است، استفاده از ماسکی که پوست صورت را عمیقاً تمیز می کند و ناخالصی ها را از بین می برد، می تواند بسیار مفید باشد.

بر آب رسانی تمرکز کنید

علاوه بر آب رسانی پوست، به این نکته که از درون نیز باید سیراب باشید توجه کنید. به توصیه «هاروارد هلت» روزانه حداقل ۴-۶ لیوان آب بنوشید.

لایه برداری شیمیایی را در برنامه بگذارید

به گفته دکتر شاه، بدون لایه برداری، سلول های مرده روی پوست تجمع می کنند، که در کنار آلودگی های محیطی باعث کدر و تیره شدن پوست می شود. استفاده از لایه بردارهای شیمیایی در منزل و یا کلینیک (که با قدرت بیشتری انجام می شود)، باعث بهبود رنگ و بافت پوست می شود و ظاهر پوست، از جمله چین و چروک، رنگ ناهموار و اکثراً بهبود می بخشد.

چرا میگردن در سال های اخیر بیشتر شده است؟

میگردن یکی از انواع سردردهاست که افزایش یافتن در سال های اخیر به سرعت در حال افزایش است. این نوع سردرد به صورت ضربانی یا کوبنده ظاهر می شود و با علائمی مانند حالت تهوع یا استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه است. افراد مبتلا به میگردن گاه با مشکلات مختلف سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب و اختلال اضطراب پس از سانحه هم مواجه اند. دفعات و شدت میگردن در میان بسیاری از مردم دنیا از جمله آمریکایی ها افزایش یافته و این پرسش را پیش آورده که آیا تغییرات اقلیمی می تواند دلیل آن باشد؟

افزایش قدرت میگردن و کاهش بهر موری مبتلا

نتایج تحقیقات جدید نیز حاکی از آن است که اگر چه تعداد افراد مبتلا به میگردن ثابت مانده، تاثیر این عارضه بر زندگی و فعالیت های روزانه حادتر شده و باغیبت افراد در فعالیت های اجتماعی و بهره موری کمتر در مدارس و محیط های کاری همراه بوده است. به گزارش ان بی سی نیوز، محققان با تجزیه و تحلیل ۱۱ مطالعه روی بزرگسالان ایالات متحده بین سال های ۱۹۸۹ تا ۲۰۱۸ در زمینه هر دو نوع میگردن دوره ای و مزمن، دریافتند که شیوع میگردن طی سه دهه ثابت مانده، اما نمرات مقیاس ارزیابی «ناتوان کنندگی میگردن» که تاثیر میگردن را بر فعالیت های روزانه افراد اندازه گیری می کند، از سال ۲۰۰۴ به بعد، از ۲۲ درصد به ۴۲.۴ درصد افزایش یافته است. این نمرات ناتوان کنندگی نشان دهنده شدت میگردن است.

نقش تغییرات اقلیمی

البته محققان مات سینای معتقدند از آن جا که آگاهی اجتماعی درباره عارضه میگردن بیشتر شده و تصورات اجتماعی منفی درباره ناتوانی ناشی از این عارضه و انگ بودن آن کاهش یافته است، آثار ناخوشایند و ناتوان کننده میگردن در محیط کار و تحصیل بیشتر دیده و گزارش می شود. آن ها تغییرات اقلیمی را هم از دیگر عوامل موثر بر این عارضه می دانند و می گویند بحران های آب و هوایی نامنظم و شدید از جمله محرک های شناخته شده در بیماری میگردن اند و با توجه به این که رویدادهای اقلیمی شدید مانند توفان های بیشتر و شدیدتر شده اند، می توانند در افزایش حملات میگردنی و شدت آن ها نقش داشته باشند. بنا بر اعلام کلینیک مایو، تغییرات اقلیمی احتمالاً با هر مزدن تعادل مواد شیمیایی در مغز مانند سروتونین، باعث می گردن می شوند. نور زیاد خورشید، گرمای ماسرمای شدید، تشعشع شدید و رطوبت بالا از جمله محرک های اقلیمی اند.

تازه ها

کمبود خواب باعث کبد چرب می شود

با این که کمبود خواب اثرات نامطلوب بسیاری دارد، بسیاری از افراد نمی توانند به میزان کافی ۷ تا ۸ ساعت در طول شبانه روز بخوابند؛ موضوعی که می تواند منجر به یک بیماری خاموش شود. انجمن قلب آمریکا اعلام کرد که کمبود خواب منجر به عارضه ای می شود که متخصصان آن را «کبد چرب غیر الکلی» می نامند. عارضه ای که از هر چهار آمریکایی دست کم یک نفر به آن دچار اند. طبق گفته «کریستین کرک پاتریک»، متخصص تغذیه در بیمارستان کلیولند، تحقیقات متعدد نشان می دهد که کمبود خواب با کیفیت با افزایش وزن، افزایش گر سنجی و کنترل نامطلوب قند خون مرتبط است. او می گوید که مقاومت در برابر انسولین عامل اصلی بروز چربی در کبد محسوب می شود. با توجه به ماهیت «خاموش بودن» این بیماری، متخصصان بر اهمیت غربالگری کبد چرب تاکید می کنند، به ویژه برای افرادی که زمینه ابتلا به این بیماری را دارند، حتی اگر هیچ نشانه ای در آنان مشاهده نشود.

تازه ها

فواید چهار زانو نشستن روی زمین

شاید تصور عمومی بر این باشد که چهار زانو نشستن روی زمین مضر است اما به گفته متخصصان، چهار زانو نشستن روی زمین به تحرک و انعطاف پذیری بدن کمک می کند و موجب فعال شدن عضلات شکمی می شود. دکتر «کریستوفر بیس»، استادیار بخش فیزیوتراپی در دانشگاه پیتسبورگ می گوید: «اگر بخواهم از منظر تاثیر مثبت بر سلامت و وضعیت اسکلتی عضلانی بگویم، چهار زانو نشستن یا نشستن با پاهای ضربدری روی زمین، دامنه حرکتی لگن، کمر و زانو تاثیر مثبتی می گذارد». همچنین به گفته دکتر «جنیفر اوکانل»، متخصص فیزیوتراپی، چهار زانو نشستن عضلات همسترینگ، سه ماهیچه در ناحیه پشت استخوان ران را راهوشل می کند، در حالی که این عضلات هنگام نشستن روی صندلی سفت می شوند. طبق توصیه کارشناسان، این نوع نشستن برای افراد مسن تر هم مزیت های بسیار دارد، زیرا اگر این افراد بتوانند به راحتی روی زمین بنشینند و برخیزند، احتمال افتادن شان کمتر است و در صورت افتادن هم می توانند به راحتی دوباره بلند شوند. با این حال کارشناسان می گویند که برای افزایش انعطاف پذیری نیازی نیست که حتماً چهار زانو روی زمین بنشینید، می توانید روی کاناپه یا مبل هم به همین حالت بنشینید تا انعطاف پذیری و دامنه حرکت تان را افزایش دهید. چهار زانو نشستن برای عضلات شکمی هم مفید است، زیرا وقتی تکیه گاهی برای کمر و پشتتان ندارید، مجبورید از عضلات شکمی و مرکزی بدنتان استفاده کنید.

چرا افراد قد کوتاه عمر طولانی تری دارند؟

ای فیب (A-fib) شناخته می شود. نتیجه مطالعه ای نشان داد مردانی که قدشان کمتر از ۱۶۰ سانتی متر است در مقایسه با مردانی که قدشان از ۱۸۸ سانتی متر بیشتر است، ۶۵ درصد کمتر با خطر ابتلا به لخته خون وریدی مواجه اند. همچنین زنان باردار با پاهای کوتاه ۶۹ درصد کمتر با این عارضه مواجه می شوند. تحقیقی ۱۶ ساله هم نشان می دهد که زنان قد بلندتر و تنومندتر در مقایسه با زنان قد کوتاه تر ۳ برابر بیشتر در معرض ابتلا به ضربان قلب نامنظم اند. طبق نتایج تحقیقات، افراد قد کوتاه تر که چته کوچکتری دارند کمتر به بیماری های مزمن یا وخیم مربوط به رژیم غذایی مانند فشار خون بالا، دیابت، چاقی، پوکی استخوان و سنگ کیسه صفرا مبتلا می شوند.

که مطالعات متعدد نشان می دهد که ژنتیک و سبک زندگی سالم است که در سلامت و طول عمر نقش حیاتی دارند. به گزارش «وری ول هلت»، محققان عوامل تاثیر گذار دیگری از جمله شرایط اجتماعی و اقتصادی، مراقبت های بهداشتی، وزن، تحصیلات، اجتناب از سیگار، تغذیه و ورزش را در طول عمر انسان دخیل می دانند. محققان تفاوت جسمی مردان و زنان و چگونگی تاثیر آن بر طول عمر را بررسی کردند. شواهد نشان می دهد که طول عمر زنان از مردان بیشتر است و محققان به تاثیر بیماری روی مردان اشاره می کنند. برخی خطرات سلامت که به قد مربوط می شود عبارت است از: لخته خون وریدی یا ترومبوآمبولی عروقی (VTE)، سرطان و ضربان قلب نامنظم یا فیبریلاسیون دهلیزی که به

اگر قدتان کوتاه است، شاید بابت این موضوع ناراحت باشید اما بد نیست بداند تحقیقات جدید احتمالاً ورق را برگرداند و شمارا شگفت زده کند، چرا که می گوید: «افراد قد کوتاه احتمالاً عمری طولانی تر دارند!» افراد قد کوتاه ممکن است به طور متوسط ۲ تا ۵ سال بیش از افراد قد بلند عمر کنند. محققان چندین عامل دخیل در این امر، از جمله پایین تر بودن خطر ابتلا به بیماری و شکل و اندازه بدن را برمی شمردند. «عمر طولانی» به این معنی است که «طولانی تر زندگی می کنید» نه این که زندگی آسان تر یا درید یا از بیماری و ناتوانی به دورید. عمر طولانی زندگی کردن بیش از بازه زمانی متوسط حیات است. برخی افراد فکر می کنند که داشتن قد بلند به منزله زندگی سالم و طولانی است، در حالی

ترفند

قلق کته مجلسی برای ۱۰۰ نفر

را داخل قابلمه ریخته اید، مراحل زیر را اجرا کنید:

اندازه آب برنج کته: در پاسخ به سوال پرتکرار شما با عنوان برای برنج کته چقدر آب بریزیم، باید بگویم که به ازای هر پیمانه برنج، ۱/۵ پیمانه آب بریزید.

اندازه نمک برنج کته: به ازای هر پیمانه برنج چند قاشق چای خوری نمک بریزید.

اندازه روغن برنج کته: زمانی که برنج کته شما به جوش افتاد، به ازای هر پیمانه برنج ۱/۵ تا ۱ قاشق غذاخوری روغن اضافه کنید.

در انتها در انتخاب سایز قابلمه دقت کنید و برنج را با همان آب نمکی که خیس کرده بودید، یک ساعت خیس دهید.



برای پخت برنج به صورت کته مجلسی و خوشمزه برای بیشتر از ۱۰۰ نفر، رعایت یک سری نکات ضروری است که در این مطلب به نقل از «نماک» برایتان آماده کرده ایم. طرز تهیه برنج کته و آبکش را بلدیم اما برای پخت برنج مجلسی و برای تعداد نفرات بالا کار کمی سخت می شود. پخت برنج آبکش برای مجلس تقریباً دشوارتر از پخت آن به صورت کته است و لی از طرفی اغلب خانم ها برای مواجه نشدن با شفتگی برنج، ترجیح می دهند، برنج را به صورت آبکش آماده کنند و لی لازم است بدانید که با دانستن چند ترفند و روش، دیگر پخت کته مجلسی کار چندان دشواری نیست. همه چیز با پیمانه ای که برنج را اندازه گیری می کنید مرتبط است؛ شما باید با همان پیمانه ای که برنج

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تولیدی و صنعتی نورسازان (سهامی خاص)

با شماره ثبت ۱۵۹۱ و شناسه ملی ۱۳۸۰۱۴۵۱۴۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت به عمل می آید که در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه

که در ساعت ۱۰ صبح روز شنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۲ به آدرس محل قانونی شرکت واقع در مشهد کیلومتر ۳ جاده طریقه امام رضا ۲۷ بر گزار میگردد حضور بهم رسانید.

دستور جلسه: انتخاب اعضای هیئت مدیره، انتخاب بازرسین، تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۲، تعیین روزنامه کنیروالانتشار و سایر اموری که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.

هیئت مدیره شرکت تولیدی و صنعتی نورسازان (سهامی خاص)

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت اول) شرکت شهرک صنعتی غیر دولتی سنگساز طلوس به شماره ثبت ۲۶۷۴۵ و شناسه ۱۳۸۰۴۲۱۵۴۶

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۳/۱۳

احتراماً بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت دعوت می شود که در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت اول) درروز یک شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۲۷ راس ساعت ۱۹۰۰ در محل جلسه واقع دربلوارشهیدهادقی نرسیده به میدان فردوسی مجتمع ورزشی کارگران سالن تلاش شرکت نمایند.

هر سهامدار می توانددر صورت عدم امکان حضور، انشأراای خودراکتبا به سهامدار دیگر واگذارنماید تا واکالتا از طرف وی در جلسه انشاء رای بنماید.

دستور جلسه: ۱-انتخاب اعضاء اصلی و علی البدل هیئت مدیره. ۲-انتخاب بازرس اصلی وعلی البدل ۳-تصویب تراز مالی سال۱۴۰۲ ۴-تصمیم گیری در مورد افرادی که نسبت به پرداخت های مصوب کوتاهی نموده اند ۵-مورارت پیش بینی نشده در حیطه اختیارات مجمع

هیئت مدیره شرکت

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۱۳

جلسه مجمع عمومی عادی (نوبت دوم) شرکت تعاونی مسکن المهدی پرسنل منطقه انتظامی درگز به شماره ثبت ۱۱۷ راس ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۱ در محل مسجد جواد الائمه (ع) واقع در درگز، بلوار صیاد بنیشاری با دستور جلسه ذیل تشکیل می شود:

از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت میشود با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرسین. ۲- تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۲. ۳- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳. ۴- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل شرکت ۵- پاسخگویی به سوالات مطروحه از سوی اعضاء تعاونی.

تایید آوری: ۱- از اعضای محترمی که تمایل به کاندیدا شدن در سمت بازرسی شرکت تعاونی را دارند دعوت می شود تا حداکثر ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار این آگهی جهت تکمیل فرمهای مربوطه به محل دفتر شرکت تعاونی مراجعه نمایند. ۲- اعضاء محترمی که حضور آنها در جلسه مجمع عمومی مقدور نمی باشد، میتوانند حق رای و حضور خود در مجمع عمومی را به موجب واکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود حداکثر تا ۳ رای با واکالت و غیر عضو فقط یک رای واکالتی میتوانند داشته باشد. هر یک از اعضا می توانند جهت اخذ ورقه ورود به جلسه مجمع و اعطای واکالت به همراه نماینده خود با داشتن مدارک شناسایی معتبر از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ تا ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ از ساعت ۰۸:۰۰ الی ۱۲:۰۰ به محل دفتر شرکت به آدرس درگز، بلوار علامه مجلسی، نبش علامه مجلسی ۷ مراجعه نمایند.

هیئت مدیره

۷۰۵۷۲

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سال ۱۴۰۳

شرکت تعاونی آتیه سازان سعادت خاوران

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۱۳

پادآوری:

جلسه مجمع عمومی عادی (نوبت اول) شرکت تعاونی آتیه سازان سعادت خاوران به شماره ثبت ۱۷۴۴۹ را ساعت ۱۲:۳۰ بعد از ظهر روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۴ در محل دفتر شرکت تعاونی واقع در مشهد، احمدآباد، خیابان رضا، بین رضا ۹ و ۷ پلاک ۹۸ دستور جلسه ذیل تشکیل می شود:

از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت می شود با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱-استماع گزارش هیات مدیره ۲-تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۲ ۳-تصویب بودجه پیشنهادی سال مالی ۱۴۰۳ ۴-انتخاب بازرسان جدید برای سال مالی ۱۴۰۳ ۵-تعیین خط و مشی اتی شرکت

هیات مدیره

۷۰۵۷۲

۲