



دکتر روحانی در نشست مطبوعاتی خود خطاب به مسئولان:

مردم را باور کنیم

- مردم در انتخابات به درآمد ملی ۲/۵ برابری تخیلی «نه» گفتند
- سن مدیریت در دولت دوازدهم پنج سال کاسته می شود
- پیام انتخابات ما همبستگی ملی و گفتگوی بین المللی بود
- از موضوع سند ۲۰۲۰ در انتخابات سوء استفاده کردند
- هیچ گروه، جناح، تفکر و ایده ای قابل حذف نیست
- ما به دنبال ریشه کن کردن فقر مطلق هستیم
- خیلی حرف ها را برای آرامش جامعه نمی زنم
- سالانه ۹۵۵ هزار شغل باید ایجاد کنیم
- برای اقتصاد دو برنامه مهم داریم



کمتر از ۱۰۰ هزار تومان

۱۰۰ کیگ ۳۰۰ هزار تومان

www.tcl.ir






اطلاعیه مهم مالیاتی

صاحبان محترم مشاغل

شما می توانید بدون مراجعه به اداره امور مالیاتی، از طریق سامانه www.tax.gov.ir اظهار نامه الکترونیکی خود را حداکثر تا پایان خرداد ماه سال جاری ارسال و مالیات مربوط را نیز پرداخت نمایید.

روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی استان قم

فقط با ضمانت نامه نیا



۵ سال ضمانت فیدوشرط کمپرسور



iCOOL

اینورتر INVERTER



سوی شما را داریم!

www.nia.ir

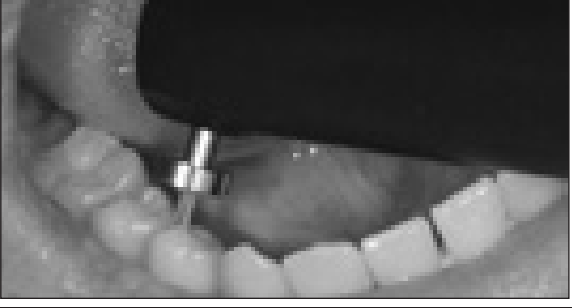
خدمات مشتریان: 021 - 23 22

بیشتر بدانیم

اگر دندان پر کرده دارید این مطلب را بخوانید!

ترمیم دندان آسیب‌دیده بیشتر مواقع با آمالگام (ترکیبی از جیوه،نقره،قلع و دیگر فلزات) انجام می‌شود اما اثرات بلند مدت جیوه بر بدن به تازگی مورد مطالعه قرار گرفته‌است.با ما همراه باشید.

ترمیم دندان آسیب‌دیده بیشتر مواقع با آمالگام (ترکیبی از جیوه،نقره،قلع و دیگر فلزات) انجام می‌شود اما اثرات بلند مدت جیوه بر بدن به تازگی مورد مطالعه قرار گرفته‌است.با ما همراه باشید.این تحقیق که بر روی ۱۵۰۰۰ نفر انجام شده‌است اولین مورد از بررسی اثرات جیوه بر بدن در اثر پر کردن دندان‌است. نتایج تحقیقات به صورت آنلاین هفته‌ی گذشته منتشر شده‌و در دسامبر در ژورنال Ecotoxology and Environmental Safety قابل دسترسی خواهد بود.دندان درد یکی از دردهای مزمن‌ست و درصد بالایی از مردم حداقل یک بار آن را تجربه کرده‌اند ولی اثرات موادی که دندانپزشکان برای درمان آن استفاده می‌کنند تاکنون مورد مطالعه‌ی جدی قرار نگرفته بود. در معرض جیوه قرار گرفتن در اثر پر کردن دندان نگرانی تازم‌ای نیست ولی مطالعات قبلی راجع به آن، آنطور که باید و شاید انجام نگرفته بود.این مطالعه روی حادترین سطوح از جیوه متمرکز شده تا پایهای علمی برای نگرانی‌ها در این مورد فراهم آورد.همچنین همزمان باانجام این تحقیق عواملی مثل سن،تحصیلات،موارد اخلاقی،نژاد،جنسیت و مصرف غذاهای دریایی نیز مدنظر قرار گرفت؛چون این موارد بر سطح جیوه در بدن تأثیر دارند.محققان همچنین روی انواع مختلف ترکیبات جیوه‌نیز کار کردندوفهمیدند که متیل جیوه که سمی‌ترین ترکیب مورد استفاده می‌باشد در پر کردن دندان افزایش می‌یابد. همچنین میکروبیوم‌های روده‌ی ما هم شاید نوعی از این ترکیبات را منتقل کنند. amalgam برای بیش از ۱۵۰ سال است که در ماده‌ی مورد استفاده برای پر کردن دندان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد؛چون هم آرزان‌است و هم در دسترس. اگرچه نصف جرم این ماده را جیوه تشکیل می‌دهد که فلز سنگینی‌است و برای بدن سمی شناخته می‌شود؛اثرات آن می‌توان به صدمات مغزی،قلبی، کلیوی و ربوی اشاره کرد.همچنین سیستم ایمنی نیز در مقابل آن آسیب‌پذیر است.تحقیق جدیدی پیشنهاد می‌کند که متیل جیوه حتی در سطوح پایی هم آسیب‌رسان می‌باشد.سمیت جیوه به دوز آن بستگی دارد؛ بنابراین اگر شما فقط یکی از دندان‌هایتان را پر کرده باشید شاید خطر خاصی وجود نداشته باشد ولی اگر این عدد به هشت برسد، احتمال خطر بالاتر می‌رود و اثرات نیز شدیدتر می‌شود.وضع کسانی که هم دندان‌های پرشده‌ی زیادی دارند و هم با مصرف غذاهای دریایی و... میزان جیوه‌ی خود را افزایش داده‌اند از بقیه بدتر هم هست.نتایج نشان می‌دهد کسانی که بیش از ۸ دندان پر شده دارند به طور میانگین ۱۵۰/۱ جیوه‌ی بیشتری نسبت به کسانی که تاچهل دندان خود را پر نکرده‌اند در خون خود دارند. آمار ایالات متحده نشان می‌دهد که به طور میانگین مردم ۳ دندان پرشده دارند ولی ۲/۵٪ از آن‌ها ۱۱ یا با بیشتر این کار را کرده‌اند. بر اساس چیزی که سازمان غذا و آوری آمریکا منتشر کرده استفاده از این ماده برای بزرگسالان بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود ولی زنان باردار و والدینی که کودکان زیر ۳ سال دارند باید با پزشک خود مشورت کنند.این تحقیق فقط به جیوه محدود نشده و درباره‌ی رزین‌های کامپوزیت‌ها هم بحث می‌کند.این پوشش‌ها جیوه‌ای ندارند و مقادیر کمی از بیس فنول (BPAa) را آزاد می‌کنند که می‌تواند مشکلاتی در رشد یا تولیدمثل بیافریند.ارتباطی بین کامپوزیت‌ها و این ماده در افراد افراد پیدا نشد ولی تحقیقات بیشتری نیاز است.نکته‌ی مهم این است که بیماران باید با همه‌ی گزینه‌های انتخابی خود آشنا شوند.تحقیقات اثر مواد مورد استفاده برای پر کردن دندان‌ها هنوز در اول راه‌ست و این مورد از اولین یافته‌های آماری می‌باشد.



علم- فناوری

ساخت دستگاه جداکننده نفت از آب توسط محققان دانشگاه آزاد

دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه آزاد اسلامی واحد پردیس دانشگاه آزاد اسلامی موفق به طراحی دستگاهی برای جداسازی مواد نفت از آب شدند.
حسین امینی فارغ التحصیل دانشگاه آزاد اسلامی واحد پردیس و مدیر عامل شرکت تولید کننده دستگاه جداکننده نفت از آب گفت: این شرکت نخستین شرکتی است که با ایده دانش‌نیان و تولید دستگاه جداکننده نفت با هدف حفاظت از محیط زیست و حذف آلودگی‌ها و اثرات مخرب نفت و هیدروکربن‌ها در دریا در پارک علم و فناوری دانشگاه آزاد اسلامی مستقر شده است.

امینی به نحوه عملکرد دستگاه جداکننده نفت از آب اشاره کرد و گفت: این دستگاه به صورت شناور بر روی سطح سیال قرار می گیرد و روغن‌هایی که در سطح آب انباشه شده اند را جمع آوری و به محل ذخیره سازی نفت انتقال می دهد.

وی با بیان ورود مواد نفتی و روغنی به آب یکی از مواردی است که در بسیاری از کارخانه‌ها



و صنایع کوچک و بزرگ پالایشگاهی، پتروشیمی، کارخانه‌های فولادسازی و...باعث آلودگی دریاو محیط

ساخت دستگاه سه منظوره بخور سرد و گرم و نیولایزر نانو

محقق دانشگاه آزاد اسلامی موفق به ساخت دستگاه سه‌منظوره بخور سرد و گرم و نیولایزر نانو با قابلیت کار با باتری و تمام دیجیتال شده است که ایرادهای نمونه‌های موجود در بازار را ندارد.
حاجدمنوبی محقق طرح دریا، رویزگی‌های این دستگاه به ایسنا گفت: دستگاهی بخوری که امروزه به عنوان بخور گرم با آنها آشنا هستیم، توسط یک المنت با بخار کردن هر لحظه حجم و مقداری از آب به صورت آبی را توسط المنت به بخار تبدیل می‌کنند. دستگاه‌هایی با تولید بخار سرد نیز وجود دارد که این سیستم‌ها به آب را در دمای معمولی با تولید ارتعاشات بالا در ثانیه بین ۱ تا ۲ مگاهرتز) به بخار تبدیل می‌کنندوی افزود: دستگاه‌هایی به منظور تولید بخار سرد و گرم نیز وجود دارند که دارای محدودیت‌هایی هستند؛ از جمله اختلاف دمای بخار سرد و گرم مورد نیاز آن و همچنین مدت زمان استنشاق آن را ندارند. در دستگاه ارائه شده به حل این مشکلات پرداخته شده و ویژگی‌های منحصر به فردی با سایر سیستم‌های مورد مقایسه خود دارد. وی ادامه داد: در این دستگاه سنسورهای دمای تعبیه‌شده که خود این سنسور به دو سنسور تقسیم می‌شوند که شامل سنسور دمای بخار و سنسور دمای محیط است. بخش بعدی سیستم مکانیزم رطوبت‌سنج محیطی است که با توجه به درجه رطوبت مورد نیاز محیط سیستم به صورت کاملاً اتوماتیک رطوبت محیط مورد نظر را در رنج دلخواه نگه‌دار می‌دارد.

طراحی پوشش نانو کامپوزیتی مقاوم به سایش و خوردگی منیزیم

ارائه کیم. وی افزود: منیزیم بعنوان زیرپایه، آلیاژ بسیار سبکی است که در صنایع هوایی مورد توجه است که از مشکلات عمده آن مقاومت به خوردگی و سایش بسیار پایین است؛این محقق تأکید کرد: در این رساله برروی روش های افزایش طول عمر و مقاومت به سایش منیزیم تحقیق شده است، منیزیم وطن تایید کرد؛ با ایجاد یک پوشش بر روی این زیرپایه می توان مقاومت به سایش و خوردگی منیزیم را افزایش و در نهایت عمر مفید آن را چندین برابر کرد. وی با بیان اینکه از میان فرایندهای پوشش دهی فرآیند اکسیداسیون پلاسمایی بدلیل

بهترین مواد غذایی برای مقابله با پیری پوست



ویتامین C یکی از بهترین مواد مغذی برای پوست

محسوب می‌شود. آب مرکبات یکی از بهترین منابع برای این ویتامین هستند. ویتامین C به کلاژن سازی کمک می‌کند و از این رو در حفظ ظاهر شاداب و جوان پوست نقش دارد. صنعت زیبایی و مراقبت از پوست هرگز از ارائه انواع مختلف محصولات که برای به تأخیر انداختن پیری طراحی شده اند، دست بر نداشته‌است. امروزه کرم‌ها، لوسیون‌ها، ژل‌ها و حتی داروهای خوراکی در دسترس هستند تا عارضش مردم

برای حفظ جوانی خود را سیراب کنند. اما در شرایطی که یک محصول می‌تواند نتایج مثبتی برای یک نفر به همراه داشته باشد، ممکن است اثری متفاوت روی فردی دیگر داشته باشد. از این رو، کارشناسان سلامت یک راه مطمئن که به مبارزه با پیری کمک خواهد کرد را پیشنهاد می‌دهند: مصرف مواد غذایی ضد پیری.

مصرف مواد غذایی سالم به شما کمک می‌کند تا از درون به سمت بیرون مبارزه خود با پیری را دنبال کنید، در ادامه با برخی از بهترین مواد غذایی ضد پیری آشنایی می‌شویم.

ماهی سالمون
ماهی سالمون یک ابرماده غذایی است زیرا فواید سلامت متعددی را ارائه می‌کند. این ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامت قلب

مفيد محسوب می‌شوند. قلب سالم به جریان خون مناسب در سراسر بدن کمک می‌کند. جریان خون مناسب نیز به معنای ارسال اکسیژن و مواد مغذی به پوست و کمک به حفظ ظاهر جوان آن است. همچنین، امگا ۳ به بدن در جذب آب، به ویژه برای اپیدرم، لایه بالایی پوست، کمک می‌کند. اگر با مزه قوی سالمون نمی‌توانید کنار بیايید، مصرف ماهی های دیگر مانند تن، ماهی شاد، قزل آلاي دریاچه‌ای

به آن اضافه کنید.

آب به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند. آب یک مرطوب کننده طبیعی نیز محسوب می‌شود زیرا پوست را هیدراته نگه می‌دارد. همچنین، آب سلول‌های بدن انسان را تغذیه می‌کند. برای این که عطر و طعم بهتری به آب نوشیدنی خود بدهید و بر فواید سلامت آن اضافه کنید می‌توانید مقداری آب لیمو و چند برش خیار به آن اضافه کنید.

آب به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند. آب یک مرطوب کننده طبیعی نیز محسوب می‌شود زیرا پوست را هیدراته نگه می‌دارد. همچنین، آب سلول‌های بدن انسان را تغذیه می‌کند. برای این که عطر و طعم بهتری به آب نوشیدنی خود بدهید و بر فواید سلامت آن اضافه کنید می‌توانید مقداری آب لیمو و چند برش خیار به آن اضافه کنید.

آب به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند. آب یک مرطوب کننده طبیعی نیز محسوب می‌شود زیرا پوست را هیدراته نگه می‌دارد. همچنین، آب سلول‌های بدن انسان را تغذیه می‌کند. برای این که عطر و طعم بهتری به آب نوشیدنی خود بدهید و بر فواید سلامت آن اضافه کنید می‌توانید مقداری آب لیمو و چند برش خیار به آن اضافه کنید.

آب به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند. آب یک مرطوب کننده طبیعی نیز محسوب می‌شود زیرا پوست را هیدراته نگه می‌دارد. همچنین، آب سلول‌های بدن انسان را تغذیه می‌کند. برای این که عطر و طعم بهتری به آب نوشیدنی خود بدهید و بر فواید سلامت آن اضافه کنید می‌توانید مقداری آب لیمو و چند برش خیار به آن اضافه کنید.

آب به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند. آب یک مرطوب کننده طبیعی نیز محسوب می‌شود زیرا پوست را هیدراته نگه می‌دارد. همچنین، آب سلول‌های بدن انسان را تغذیه می‌کند. برای این که عطر و طعم بهتری به آب نوشیدنی خود بدهید و بر فواید سلامت آن اضافه کنید می‌توانید مقداری آب لیمو و چند برش خیار به آن اضافه کنید.

آب به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند. آب یک مرطوب کننده طبیعی نیز محسوب می‌شود زیرا پوست را هیدراته نگه می‌دارد. همچنین، آب سلول‌های بدن انسان را تغذیه می‌کند. برای این که عطر و طعم بهتری به آب نوشیدنی خود بدهید و بر فواید سلامت آن اضافه کنید می‌توانید مقداری آب لیمو و چند برش خیار به آن اضافه کنید.

آب به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند. آب یک مرطوب کننده طبیعی نیز محسوب می‌شود زیرا پوست را هیدراته نگه می‌دارد. همچنین، آب سلول‌های بدن انسان را تغذیه می‌کند. برای این که عطر و طعم بهتری به آب نوشیدنی خود بدهید و بر فواید سلامت آن اضافه کنید می‌توانید مقداری آب لیمو و چند برش خیار به آن اضافه کنید.

تواند به پاکسازی روده بزرگ کمک کند. در نتیجه، شما می‌توانید مواد مغذی بیشتری را از غذایی که می‌خورید، دریافت کنید. از این رو، به جای استفاده از سس مایونز به عنوان چاشنی می‌توانید از ماست به عنوان جایگزینی سالم‌تر بهره‌برید.

این رو، اگر هوس خورنن یک میان وعده به سرتان زده‌است، بلوبری انتخابی سالم و خوشمزه محسوب می‌شود که به حفظ جوانی پوست نیز کمک می‌کند. بیشتر میزان فواید گوجه‌فرنگی بهتر است آن را به صورت پخته مصرف کنید.

آب مرکبات
ویتامین C یکی از بهترین مواد مغذی برای پوست محسوب می‌شود. آب مرکبات یکی از بهترین منابع برای این ویتامین هستند. ویتامین C به کلاژن سازی کمک می‌کند و از این رو، در حفظ ظاهر شاداب و جوان پوست کمک می‌کند.

برنج قهوه‌ای
مصرف غلات پالایش شده مانند برنج سفید، و نان های سفید افزایش ناگهانی قند خون را موجب می‌شود. در نتیجه، مواجهه با جوش‌ها و آکنه چندان غیر منتظره نیست. در مقابل، مصرف غلات سرشار از فیبر مانند برنج قهوه‌ای، چولدار یا جو دوسر به حفظ سطوح مناسب قند خون کمک می‌کند.

آب به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند. آب یک مرطوب کننده طبیعی نیز محسوب می‌شود زیرا پوست را هیدراته نگه می‌دارد. همچنین، آب سلول‌های بدن انسان را تغذیه می‌کند. برای این که عطر و طعم بهتری به آب نوشیدنی خود بدهید و بر فواید سلامت آن اضافه کنید می‌توانید مقداری آب لیمو و چند برش خیار به آن اضافه کنید.

آب به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند. آب یک مرطوب کننده طبیعی نیز محسوب می‌شود زیرا پوست را هیدراته نگه می‌دارد. همچنین، آب سلول‌های بدن انسان را تغذیه می‌کند. برای این که عطر و طعم بهتری به آب نوشیدنی خود بدهید و بر فواید سلامت آن اضافه کنید می‌توانید مقداری آب لیمو و چند برش خیار به آن اضافه کنید.

آب به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند. آب یک مرطوب کننده طبیعی نیز محسوب می‌شود زیرا پوست را هیدراته نگه می‌دارد. همچنین، آب سلول‌های بدن انسان را تغذیه می‌کند. برای این که عطر و طعم بهتری به آب نوشیدنی خود بدهید و بر فواید سلامت آن اضافه کنید می‌توانید مقداری آب لیمو و چند برش خیار به آن اضافه کنید.

آب به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند. آب یک مرطوب کننده طبیعی نیز محسوب می‌شود زیرا پوست را هیدراته نگه می‌دارد. همچنین، آب سلول‌های بدن انسان را تغذیه می‌کند. برای این که عطر و طعم بهتری به آب نوشیدنی خود بدهید و بر فواید سلامت آن اضافه کنید می‌توانید مقداری آب لیمو و چند برش خیار به آن اضافه کنید.

آب به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند. آب یک مرطوب کننده طبیعی نیز محسوب می‌شود زیرا پوست را هیدراته نگه می‌دارد. همچنین، آب سلول‌های بدن انسان را تغذیه می‌کند. برای این که عطر و طعم بهتری به آب نوشیدنی خود بدهید و بر فواید سلامت آن اضافه کنید می‌توانید مقداری آب لیمو و چند برش خیار به آن اضافه کنید.

آب به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند. آب یک مرطوب کننده طبیعی نیز محسوب می‌شود زیرا پوست را هیدراته نگه می‌دارد. همچنین، آب سلول‌های بدن انسان را تغذیه می‌کند. برای این که عطر و طعم بهتری به آب نوشیدنی خود بدهید و بر فواید سلامت آن اضافه کنید می‌توانید مقداری آب لیمو و چند برش خیار به آن اضافه کنید.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

این داروهاقدتان را برای همیشه کوتاه می‌کند

رشد قد تا زمانی که صفحه رشد استخوان‌ها در سنین بلوغ باز است ادامه دارد و پس از آن برای همیشه متوقف می‌شود. اگر می‌خواهید فردی قد بلند و با اعتماد به نفس باشید، باید دور بعضی عادت‌های غلط را خط بکشید.
کارشناسان هشدار می‌دهند که نوجوان‌ها از مصرف قرص‌های مکمل رژیمی احتیاج کنند. بر اساس تحقیقات در مکمل‌های رژیمی مواد شیمیایی سمی وجود دارد که می‌تواند باعث آسیب هورمون‌های بدن و در نتیجه اختلال در رشد و حتی سلامت روان نوجوانان شود. به تازگی در کشورهای غربی مد لاغری رواج یافته و نوجوان‌ها به شدت به دنبال جدیدترین روش‌ها برای لاغری هستند. بسیاری از آن‌ها با وجود اینکه در سن رشد به سر می‌برند، اما برای لاغر ماندن، مواد غذایی مورد نیاز بدن در این برهه زمانی مهم را نمی‌خورند و یا از رژیم‌های غذایی و قرص‌های لاغری استفاده می‌کنند. کارشناسان تمایل به لاغری را به ویژه بین دختران بسیار شدیدتر از پسران دانسته‌اند و هشدار می‌دهند که مصرف قرص‌های لاغری برای تمامی سنین خطرناک است و استفاده از آن باید محدود شود. بسیاری از قرص‌های لاغری فاقد مجوز از سازمان FDA است، اما جوان‌ها به امید لاغر شدن آن‌ها را مصرف می‌کنند. بر اساس تحقیقات، قرص‌های مکمل لاغری باعث تغییر در عملکرد طبیعی اعضای بدن می‌شوند و مصرف آن‌ها می‌تواند باعث بیماری اعصاب، مشکلات قلبی تنفسی، سوخت و ساز غدد ی غدی بدن، ناراحتی گوارش، ریزش موی سر و حتی سکنه قلبی و مغزی و در نهایت مرگ شود. کارشناسان مرگ‌بارترین ماده شیمیایی در قرص‌های لاغری را دی‌نیتروفتول شناسایی کرده‌اند که به خاطر عوارض جانبی بسیار خطرناک و مرگ هزاران نفر در سراسر دنیا ممنوع شده است. کارشناسان دانشگاه مینه‌سوتا در تحقیقات خود در یافتند در سال‌های اخیر تعداد قابل توجهی از دختران در سنین بلوغ را مکمل‌های لاغری استفاده کرده‌اند و به تبع آن دچار عوارض جانبی ناخواسته و حتی مرگ شده‌اند. کارشناسان همچنین با اندازه‌گیری شاخص قد و وزن افرادی که در آستانه سن بلوغ مکمل لاغری مصرف کرده‌اند دریافتند اکثر آن‌ها از قدی کوتاه‌تر از همسالان خود برخوردار هستند که متأسفانه قابل جبران نیست و سبب مشکل دائمی کوتاهی قد در آن‌ها می‌شود. کارشناسان به نوجوان‌هایی که در آستانه سن بلوغ قرار دارند توصیه می‌کنند توجه خاصی بر رژیم غذای خود داشته باشند و در صورت اضافه وزن، تمرینات ورزشی انجام دهند و تحت مشاوره متخصص تغذیه قرار گیرند و از قرص‌های مکمل استفاده نکنند.

پرهیز از این اشتباهات در شستشوی صورت

برخی افراد تمایل دارند در تمام طول سال از یک محصول برای شستشوی صورت خود استفاده کنند. این به معنای استفاده از پاک کننده صورت مشابه برای تابستان و زمستان است. اما باید به این نکته توجه داشت که صورت ما به محصولات مختلف برای فصول مختلف نیاز دارد.

صورت ما یکی از بخش های بدن با بیشترین میزان مواجهه با عوامل خارجی محسوب می‌شوند. در نتیجه، صورت به راحتی می‌تواند تحریک شود. همه ما دوست داریم که صورت خود را تمیز، سالم و با ظاهری جوان حفظ کنیم. شستشوی صورت یکی از توصیه های مراقبتی پایه در این زمینه محسوب می‌شود. اما آیا می‌دانید چگونه صورت خود را به درستی شستشو دهید؟ شستشوی صورت یکی از اقداماتی است که ما به عنوان بخشی از روتین زندگی روزانه خود انجام می‌دهیم. با این وجود، روشی که برای این کار مد نظر قرار می‌دهید می‌تواند اثر منفی یا مثبت روی پوست شما داشته باشد. اگر قصد دارید پوست صورت شما سالم‌تر، لطیف‌تر و جوان‌تر به نظر برسد، از این سه اشتباه که در ادامه به آنها اشاره می‌شود، پرهیز کنید.

اشتباه شماره ۱: عدم شستشوی روزانه صورت
بسیاری از مردم فکر می‌کنند اگر هر روز صورت خود را شستشو دهند، این کار رطوبت طبیعی پوست را از بین خواهد برد. اگر صورت خود را نشوید، تنها اجازه می‌دهید گرد و غبار و چربی بیشتری روی پوست تجمع کنند. در نتیجه، هر چه بیشتر با جوش‌ها و آکنه مواجه می‌شوید. نکته کلیدی این است که صورت خود را هر روز با پاک کننده های ملایم شستشو دهید. برای افرادی که از نظر جسمانی فعال‌تر هستند، شستشوی صورت دو بار در روز ضروری است.

اشتباه شماره ۲: عدم تغییر محصولات مورد استفاده برای شستشوی صورت
بسیاری از مردم فکر می‌کنند اگر هر روز صورت خود را شستشو دهند، این کار رطوبت طبیعی پوست را از بین خواهد برد. اگر صورت خود را نشوید، تنها اجازه می‌دهید گرد و غبار و چربی بیشتری روی پوست تجمع کنند. در نتیجه، هر چه بیشتر با جوش‌ها و آکنه مواجه می‌شوید. نکته کلیدی این است که صورت خود را هر روز با پاک کننده های ملایم شستشو دهید. برای افرادی که از نظر جسمانی فعال‌تر هستند، شستشوی صورت دو بار در روز ضروری است.

اشتباه شماره ۳: استفاده از مواد ساینده روی صورت
استفاده از حوله های دستی، لایه بردارهای صورت و دیگر مواد لایه بردار به صورت روزانه برای پوست چندان مفید نیست. پوست انسان به طور طبیعی از شر سلول های مرده خود خلاص می‌شود. اگر هر روز از این قبیل محصولات برای لایه برداری پوست استفاده کنید، به جای این که نفعی برای پوست داشته باشد بیشتر به آن ضرر می‌رسانید. لایه برداری را می‌توانید حاشتر دو بار در هفته انجام دهید.

بهترین روش برای شستشوی صورت استفاده از آب ولرم و یک پاک کننده ملایم است. آب ولرم به کسب آرامش پوست کمک می‌کند. پس از آن، می‌توانید یک مرطوب کننده سبک را برای استفاده روزانه یا کرمی سنگین را به عنوان مرطوب کننده شبانه انتخاب کنید.

به این ۶ دلیل در خواب «شُرْشُر» عرق می‌ریزید!

اگر شما جز آن دسته از افرادی هستید که هنگام خواب در اتاقی با دمای متعادل خیس عرق می‌شود این گزارش را حتماً دنبال کنید.
عرق کردن در خواب موضوع شایع و البته کلافه کننده‌ای برای همه است. بسیاری از دلایل تعریق شبانه ناشی از ریاسگی و اضافه وزن است اما اگر شما جزء این دسته از افراد نیستید احتمالاً تعریق شبانه‌تان به ۶ دلیل اتفاق می‌افتد.

بهترین روش برای شستشوی صورت استفاده از آب ولرم و یک پاک کننده ملایم است. آب ولرم به کسب آرامش پوست کمک می‌کند. پس از آن، می‌توانید یک مرطوب کننده سبک را برای استفاده روزانه یا کرمی سنگین را به عنوان مرطوب کننده شبانه انتخاب کنید.

بهترین روش برای شستشوی صورت استفاده از آب ولرم و یک پاک کننده ملایم است. آب ولرم به کسب آرامش پوست کمک می‌کند. پس از آن، می‌توانید یک مرطوب کننده سبک را برای استفاده روزانه یا کرمی سنگین را به عنوان مرطوب کننده شبانه انتخاب کنید.

بهترین روش برای شستشوی صورت استفاده از آب ولرم و یک پاک کننده ملایم است. آب ولرم به کسب آرامش پوست کمک می‌کند. پس از آن، می‌توانید یک مرطوب کننده سبک را برای استفاده روزانه یا کرمی سنگین را به عنوان مرطوب کننده شبانه انتخاب کنید.

بهترین روش برای شستشوی صورت استفاده از آب ولرم و یک پاک کننده ملایم است. آب ولرم به کسب آرامش پوست کمک می‌کند. پس از آن، می‌توانید یک مرطوب کننده سبک را برای استفاده روزانه یا کرمی سنگین را به عنوان مرطوب کننده شبانه انتخاب کنید.

بهترین روش برای شستشوی صورت استفاده از آب ولرم و یک پاک کننده ملایم است. آب ولرم به کسب آرامش پوست کمک می‌کند. پس از آن، می‌توانید یک مرطوب کننده سبک را برای استفاده روزانه یا کرمی سنگین را به عنوان مرطوب کننده شبانه انتخاب کنید.

