

ممنوعه‌های همیشگی

فرقی نمی‌کند پوست ما چرب یا خشک. موارد متعددی وجود دارد که برای هر نوع پوستی ضرر دارد و می‌تواند آن را به مرور زمان دچار آسیب‌هایی کند که خوشایند هیچ‌کس نیست. پس در اولین گام و پیش از اجرایی کردن هر نوع رسیدگی به پوست، باید دور اقداماتی را که به پوست ضرر می‌رساند، خط بکشیم و بعد از آن به فکر رسیدگی‌های جانبی باشیم.

یکی از این موارد سیگار کشیدن است؛ سیگار پوست صورت را تیره و کدر می‌کند و باعث خشکی بیش از حد آن می‌شود. خوابیدن یک شب تا صبح با صورت آرایش‌کرده هم از مواردی است که باعث پیدا شدن سر و کله جوش و لک روی صورت می‌شود و اجازه نفس کشیدن و رسیدن هوای تازه را به پوست نمی‌دهد.

ضمن این‌که اگر می‌خواهید پایه و اساس یک پوست خوب را بدون هیچ محافظت‌کننده اضافه‌ای داشته باشید از غذاهای چرب و سرخ‌کردنی مثل فست‌فودها دوری کنید. حالا علاوه بر رعایت همه این موارد اگر خواب کافی هم داشته باشید، شما یک پوست سالم و جوان دارید که به یک رسیدگی معمولی برای حفظ این سلامت و شادابی‌اش نیاز دارید نه این‌که لازم باشد همه وقت و انرژی‌تان را صرف برطرف کردن جوش‌ها و کدری‌ها و لک‌ها بگذارید.

متخصص را دریاب

اصلا فکر می‌کنید اولین بار چه کسی نوع و ترتیب روتین رسیدگی به پوست را پیشنهاد کرد؟ طبیعتا روتینی که امروز همه از آن یاد می‌کنند، توصیه متخصص و پزشکان حوزه پوست و مو است. پس این موضوع چیزی نیست که بگوییم بدون تجویز پزشک سراغش رفته‌ایم چون طبیعتا چنین روتینی را یک پزشک پیشنهاد کرده است؛ اما همین روتین پوستی هم نیاز بیشتری به اختصاصی شدن برای افراد و با در نظر گرفتن نوع پوست، سن و سال، نحوه سبک زندگی و... دارد که برای آن بهتر است از یک متخصص کمک بگیریم.

در غیر این صورت ممکن است روتین پوستی معمولی آسیبی به پوست‌مان نرساند (چون در اصل مراقبت محسوب می‌شود) اما ممکن است آن تأثیرات بهبودبخشی را نداشته باشد. ماجرا این است که طبیعتا همه آدم‌ها شناختی تقریبا نسبی به پوست خودشان دارند اما این شناخت نسبی همه آن چیزی نیست که به آن لازم دارند و کمک‌گرفتن از یک متخصص و دکتر پوست می‌تواند راه آگاهانه‌تری برای مراقبت و نگهداری از پوست در اختیارمان بگذارد. مثلا شاید بهتر است تمام دانسته‌هایمان از پوست‌مان و فعالیت‌های مفید و مضر که تا امروز نسبت به آن داشته‌ایم را در اختیار متخصص بگذاریم تا او با علم به تمام این وقایع و نوع سبک زندگی‌مان بتواند راهکار درستی پیش پامان بگذارد. البته روتین پوستی، آنقدر رایج شده است که برخی‌ها فکر می‌کنند استفاده از

تونر و ضدآفتاب و کرم روز و شب، چیزی نیست که به متخصص نیاز داشته باشد؛ چنان‌که خیلی هم اشتباه نمی‌کنند اما کسی نمی‌تواند منکر این موضوع شود که پوست حیطة حساسی است؛ آنقدر که کوچک‌ترین خطا و اشتباه ما روی پوستی اثر می‌گذارد که مدام آن را در آینه می‌بینیم؛ پوستی که می‌تواند به طور مستقیم بر اعتماد به نفس‌مان اثر بگذارد و عملکرد رفتاری‌مان را هم تغییر بدهد. پس با علم به همه دانسته‌ها درباره روتین پوستی، در نهایت کار را به متخصص بسپارید و خیال‌تان از تأییدش که راحت شد، کار را شروع کنید.



پاکسازی

بسیاری از متخصصان این حوزه معتقدند پیش از انجام اقدامات جانبی برای حفظ و نگهداری از سلامت پوست، هرکدام از ما باید بتوانیم سبک زندگی‌مان را به سمتی ببریم که با داستان خودمان، باعث اثرات سوء در پوست‌مان نشویم؛ مثلا شست‌وشوی همیشگی پوست صورت، از آن مواردی است که باید یک یا دو بار در طول روز انجام شود. در واقع فارغ از هر روتینی، همیشه اولین قدم برای مراقبت از پوست، پاک کردن پوست از همه آلودگی‌هاست که با انواع وسیله‌های پاک‌کننده مثل ژل، فوم یا دستمال‌های مرطوب انجام می‌شود. گاهی هم شستن صورت تنها با آب ولرم می‌تواند حلال خوبی برای پوست‌های معمولی باشد. آن وقت است که اگر چنین عملی را در وجودمان و در سبک زندگی‌مان نهادینه کنیم، قدم‌های بعدی برای حفظ سلامت پوست در طول سال‌های پیش‌رو، میسرتر می‌شود.

واما روتین

متخصصان پوست و مو توصیه می‌کنند برای انجام یک کار روتین بهتر است بعد از شست‌وشوی صورت، از تونرها (یا تونیک‌های پوستی) استفاده کنیم، چراکه این مواد PH پوست را به حالت متعادل و مناسبی می‌رسانند و رطوبت از دست‌رفته پوست را دوباره به آن برمی‌گردانند. بعد از آن مرطوب‌کننده هم توصیه می‌شود؛ مرطوب‌کننده‌هایی که در ترکیبات آنها کلاژن به کار رفته و عطری نیستند و در صورت جای جوش و زخم و خراش، باعث سوزش پوست نمی‌شوند. در این کار روتین، گاهی کرم دور چشم و در نهایت کرم ضد آفتاب در طول روز و حتی زمانی که قرار نیست از خانه بیرون بروید هم توصیه می‌شود؛ ضدآفتابی که از ضروری‌ترین موارد برای مراقبت از پوست در برابر نوری است که از بیرون به داخل خانه می‌آید هم سفارش می‌شود. با وجود این، این نکات ممکن است نوع و ترتیب یک روتین پوستی معمول را نشان بدهد اما لازم است با کمک‌گرفتن از یک متخصص پوست، از کیفیت آنها هم مطمئن شویم.

برند مهم است؟

بله مهم است؛ البته نه به این معنی که هرچه گران‌قیمت‌تر و نایاب‌تر باشد، پس محصول بهتری برای روتین پوستی و استفاده هرروزه ما ست. در واقع درجه اهمیت برندهایی که برای رسیدگی روزانه به پوست انتخاب می‌کنیم، به میزان تأثیرگذاری‌شان برمی‌گردد؛ موضوعی که می‌توانیم آن را نه از کسانی که برندی خاص برایشان سود مالی دارد بلکه از کسی بپرسیم که بدون هیچ سود و نفعی برای خودش بتواند محصول خوش‌نامی را به ما معرفی کند؛ محصولی که در بین فعالان و متخصصان حوزه پوست و مو هم شناخته شده باشد. در واقع انتخاب نوع برند محصول، می‌تواند متغیر و هرکسی از محصولی خاص نتیجه گرفته باشد. پس در انتخاب محصول، این تصور که گران بودن و خارجی بودن آن، مهر تأییدی بر کیفیت آن است را کنار بگذارید و با چشم باز و آگاهانه، سابقه آن محصول را مورد بررسی قرار دهید؛ چه بسا محصولات ایرانی و گاهی ارزان‌قیمتی که کارایی بسیار بالایی داشته‌اند. پس برای انتخاب نوع محصول، بهتر است تحقیقات کاملی انجام بدهید که اولین قدمش هم کمک‌گرفتن از پزشک متخصص و تجویز محصولی خاص متناسب با پوست‌ماست.

شخصی‌سازی

گاهی تجربه، بهترین متخصص برای هر فردی است؛ حتی بعد از توصیه پزشکان و متخصصان. در واقع ممکن است هرکدام از ما، طبق توصیه متخصص، روتینی را برای پوست‌مان شروع کنیم اما آن نتیجه‌ای که به دنبالش هستیم را به دست نیاوریم. در چنین مواقعی می‌توانیم با توجه به شناختی که از پوست‌مان داریم، آن روشی که فکر می‌کنیم بهتر نتیجه می‌دهد را پیاده کنیم. مثلا ممکن است در فصل زمستان، پشت پلک عده‌ای از افراد، پوست پوست و قرمز شود؛ خب در چنین مواردی می‌توانیم نحوه، مقدار یا حتی زمان استفاده از آبرسان و مرطوب‌کننده را طوری در روتین پوستی‌مان تغییر دهیم که کمتر با چنین خشک‌شدنی مواجه شویم. بدون شک چگونگی این تغییر را به مرور زمان و با انجام روتین و یکی دو بار تغییر و تحول به دست می‌آوریم و قلقش دست‌مان می‌آید. به طور کلی روتین پوستی بهتر است با مشورت متخصص اجرایی شود.

آکمی دعوت
به مجمع عمومی فوق العاده
شرکت تعاونی مفید یاران پویا (نوبت اول)
از کلیه سهامداران دعوت می‌شود در مجمع مذکور که در روز **سه‌شنبه ۱۴۰۰/۰۳/۱۸** ساعت **۱۵** در آدرس **یوسف آباد، خیابان یازدهم، خیابان فراهانی پور، پلاک ۱۲، طبقه ۴ جنوبی برگزار می‌گردد، شرکت نمایند.**
دستور جلسه:
تغییر آدرس دفتر شرکت
دیگر موضوعات در صلاحیت مجمع مذکور
هیأت مدیره

برگ سبز موتورسیکلت آياچي مدل ۱۳۸۹، به رنگ تارنجی، شماره انتظامی ۸۵۵۳۱۶۳۴ شماره موتور OE4H92213374 شماره تنه NE8***160R8900382 به نام کیوان عباسی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند و برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۸۸، به رنگ سفید روغنی، به شماره انتظامی ۸۵۵۴۷-۴۵ به شماره موتور 11488071865 و شماره شاسی NAAA46AA6AG088918 به نام مهدیه امیری گویگانی با کد ملی ۳۰۲۳۱۲۸۶۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.