

# معایب و مزایای انواع پوست

## انواع پوست را می‌توان به‌مستعد چربی، خشک، متعادل حساس و ترکیبی تقسیم کرد که نوع پوست می‌تواند در طول زندگی تغییر کند

بهداشت

افرادی که پوست چرب دارند بیش از دیگران آکنه پوستی، منافذ قابل مشاهده و جوش‌های سر سیاه روی بینی را تجربه می‌کنند. همچنین، قرمز شدن پوست پس از انجام تمرینات ورزشی نشان

● **مراقبت از پوست چرب**  
پوست چرب مستعد آکنه و جوش است. جوش‌های سر سیاه و جوش‌های چربی روی پوست قابل مشاهده است. اگر منافذ پوست به درستی تمیز و لایه‌برداری نشود، چربی اضافی می‌تواند باعث ایجاد جوش شود. بنزوئیل پراکسید، اسید سالیسیلیک و اسید گلیکولیک گزینه‌های مناسب برای پاک سازی پوست هستند. البته پوست چرب، مزیتی هم محسوب می‌شود چرا که احتمال ایجاد خطوط عمیق و چین و چروک را در فرد کاهش می‌دهد.

● **مراقبت از پوست خشک**  
اگر پوست شما دارای بافت خشن، زمخت، باریک‌مات و جنس سفت است احتمالاً از خشکی پوست رنج می‌برید. خطوط ریز و چین و چروک، قرمزی و منافذ کوچک

نشان‌دهنده آن است که پوست خشک دارید. افراد دارای پوست خشک در فصل زمستان باید از مرطوب‌کننده‌ها استفاده کنند. استفاده از کرم ویتامین B می‌تواند به مرطوب شدن پوست و جلوگیری از خشکی بیش از اندازه آن کمک کند. همچنین، بهتر است افراد دارای پوست خشک، پاک‌کننده معمولی را با یک پاک‌کننده آب‌رسان جایگزین سازند.

● **مراقبت از پوست متعادل**  
پوست متعادل از حساسیت کمی رنج می‌برد. با وجود این، اضطراب، شیوه زندگی و تغییر هورمونی می‌تواند حتی متعادل‌ترین نوع پوست را هم دچار اختلال کند. در نتیجه، مراقبت از پوست در طول سال و محافظت از آن در برابر عوامل محیطی اهمیت دارد. محصولات طبیعی و معمولی مانند کرم ویتامین B و



می‌دهد که افراد پوست حساسی دارند. هورمون‌ها، شیوه زندگی، ژنتیک، بارداری و محیط همگی در تعیین نوع پوست ما نقش دارند. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

مرطوب‌کننده برای این پوست مناسب است. ● **مراقبت از پوست حساس**  
افراد دارای این نوع پوست به محصولات مراقبت از پوست در برابر قرمز شدن، سوزش یا آکنه واکنش نشان می‌دهند. قرمز شدن پوست پس از ورزش یا گرما یکی دیگر از نشانه‌های افراد دارای پوست حساس است. افراد دارای پوست حساس بهتر است به دنبال محصولات حاوی ۱۰۰ درصد مواد طبیعی باشند. تحمل مواد مصنوعی مانند سولفات‌ها و پارین‌ها و مواد حاوی الکل برای افراد دارای پوست حساس دشوار است. این افراد باید از شستن پوست خود با آب داغ خودداری کنند، چرا که می‌تواند مانع تولید چربی طبیعی پوست شود و سبب سریع‌تر خشک شدن پوست و باعث ایجاد حساسیت، خارش و پوسته‌پوسته شدن پوست می‌شود.

## غذای اصلی

## فوت و فن تهیه کته ساده

۱- برنج را به خوبی حدود سه تا چهار بار بدون چنگ زدن بشوید و آب آن را تعویض کنید تا آب آن شفاف شود.

۲- یادتان باشد که برنج را حداقل ۲ تا ۲۴ ساعت در آب و نمک خیس کنید.

۳- بعد از این مدت، برنج خیس خورده را در قابلمه بریزید و سطح آب برنج را به شکلی تنظیم کنید که تقریباً یک بند انگشت بالاتر از ارتفاع برنج در قابلمه باشد.

۴- اگر هنگام خیس کردن برنج از نمک استفاده نکرده‌اید، یک قاشق غذاخوری نمک و یک قاشق غذاخوری روغن در برنج بریزید.

۵- قابلمه را بدون در روی حرارت بالا قرار دهید. بعد از جوش آمدن آب، کف برنج را بگیرید، شعله را کم کنید، دقت کنید آب

- برنج خیس خورده- چهار پیمانه
- نمک- یک قاشق غذاخوری
- روغن مخصوص پخت ویز- ۲ قاشق غذاخوری



برگ سبز پراید نوک مدادی متالیک مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۲۷هـ ۸۸۴ ایران ۳۶ به شماره موتور ۴۰۸۲۷۰۲ و شماره شاسی S1412290753352 به نام ثریا پسندیده برده مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۵۹۲۳۸/ی

برگ سبز و کارت مشخصات خودرو برلیانس H330 شماره انتظامی ایران ۹۶- ۹۴۴ ص ۸۱ شماره موتور BM16LB#H018237 و شماره شاسی NAPH330BAJ1044984 به نام ثنا نادعلی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۵۹۶۳۸/ی

برگ سبز پراید نوک مدادی متالیک مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۲۷هـ ۸۸۴ ایران ۳۶ به شماره موتور ۴۰۸۲۷۰۲ و شماره شاسی S1412290753352 به نام ثریا پسندیده برده مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۵۹۲۳۸/ی

برگ سبز خودرو به نام اسحاق صدیقی ۵۱۶ ۲۲۵ ۱۳۹۰ شماره انتظامی ایران و شماره موتور 5300670 و شماره شاسی na4511100f4934284 به نام هادی یزدان پرست مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۵۹۵۶۵/ی

برگ سبز وسند کمپانی خودرو سند ایکس مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۹۵۵۴۳۸۰ و شماره شاسی 82217502 و شماره موتور 2001269 وسند کمپانی به نام کاظم بنا مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰/۵۹۵۸۲/ی

برگ سبز موتور سیکلت تیز ۱۲۵ سی سی مدل ۹۳ به شماره انتظامی ۵۲۲۲۷- ۷۷۱ شماره موتور ۰۰۸۷۱۳ شماره تنه ۹۳۴۴۷۸۷ و شماره هادی یزدان پرست مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۵۹۶۲۸/ی

کارت خودرو وانت پیکان به شماره انتظامی ۸۴ ه ۳۳۱ ایران ۴۲ و شماره موتور 11488011733 و شماره شاسی NAAA3GAA29G843982 به نام عباس لطیف مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۵۹۶۸۲/ی

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ اس ال ایکس t۵ مدل ۱۳۹۹ سفید رنگ به شماره پلاک ایران ۹۵- ۳۳۱۱ و شماره موتور ۱81B0127740 و شماره شاسی NAS411100K3926550 به نام اصغر صفری برچی به شماره ملی 0937241261 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۵۹۶۵۱/ی

سند کمپانی و برگ سبز و کارت خودرو دو سیلو شماره انتظامی ایران ۹۵- ۳۳۱ ۴۸ شماره شاسی IR77165004679 شماره موتور ۶۹۸۶۰۰ بنام مجید غلامی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۵۹۵۵۹/ی

برگ سبز و سند سواری سایپا ۱۳۱ مدل ۹۸ به شماره پلاک ایران ۹۴هـ ۳۴۶ و شماره موتور ۱M13/6291764 و شماره شاسی NAS411100K3926550 به نام اصغر صفری برچی به شماره ملی 0937241261 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۵۹۶۱۵/ی



## ریزش موی سر در زنان

اگر موهای شما شروع به ریزش کرده است، مهم است که دلیل آن را بیابید. شایع‌ترین علت نازک شدن مو در زنان، ژنتیک است و با افزایش سن، موها نازک‌تر می‌شود. قبل از این که ببینیم برای کاهش ریزش مو چه کاری می‌توان انجام داد، بسیار مهم است که در نظر بگیریم چه چیزی ممکن است باعث آن شود، زیرا عوامل دیگری به جز استرس وجود دارد که سبب ریزش مو می‌شود.

● **چه چیزی باعث ریزش مو در زنان می‌شود؟**

● تغذیه نامناسب، کمبود ویتامین های B یا ویتامین A، D، C، آهن، روی یا پروتئین ها همگی می‌تواند باعث ریزش مو شود. ● تغییرات هورمونی (مانند بارداری یا یائسگی) ● شرایط پزشکی مانند آلوپسی و مشکلات تیروئید ● برخی از داروها ممکن است منجر به ریزش مو شود ● استرس زیاد یا یک شوک احساسی می‌تواند باعث ریزش موهای شما شود ● حالت دادن بیش از حد مو ● کاهش وزن ناگهانی

● **روش‌هایی برای کاهش ریزش مو**

✓ **ویتامین برای ریزش مو** | تغذیه نامناسب یکی از دلایل احتمالی ریزش موست و اگر به تازگی استرس داشته اید ممکن است خوب غذا نخورده باشید. بنابراین بسیار مهم است که مطمئن شوید غذای مناسبی برای حفظ سلامت خود می‌خورید و از مکمل‌های ویتامین خوب استفاده می‌کنید. بنابراین اگر ریزش مو دارید از میزان ویتامین بدن خود مطمئن شوید.

✓ **روبالشی ابریشمی** | هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد خوابیدن روی روبالشی ابریشمی از ریزش موهای شما جلوگیری می‌کند، اما سطح صاف آن به این معنی است که اصطکاک کمتری روی موهای شماست و شستگی را کاهش می‌دهد.

داده تصویری

## تفاوت‌های علایم در اومیکرون سرماخوردگی و کرونای دلتا

قبل از جهش دلتا	جهش دلتا	اومیکرون	سرماخوردگی	آبریزش بینی
گاهی	رایج	رایج	رایج	رایج
نادر	گاهی	رایج	رایج	عطسه
گاهی	گاهی	رایج	رایج	گرفتگی صدا
رایج	رایج	رایج	رایج	سردرد
گاهی	گاهی	نادر	نادر	درد قفسه سینه
گاهی	رایج	رایج	گاهی	گل‌درد
گاهی	گاهی	نادر	نادر	تنگی نفس
رایج	رایج	گاهی	گاهی	تب و لرز
رایج	رایج	رایج	رایج	خستگی
رایج	رایج	گاهی	نادر	سرفه مداوم

منبع محتوا: اعتماد

برگ سبز پراید ۱۱۱ مدل ۹۶ رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۷۴- ۹۵۷ شماره شاسی NAS431100H5724265 شماره موتور M13/5919596 بنام محمد مشمول مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۵۹۶۳۸/ی

برگ سبز سند کمپانی پراید 131SE مدل ۹۶ رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۱۲- ۱۵۸۳-۹۹ شماره شاسی NAS411100H1016484 شماره موتور M135890903 بنام عزیزالله محمدپور مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۵۹۲۳۸/ی

● **آگهی تعیین حدود اختصاصی**  
چون تعیین حدود ششادنگ پلاک ۴ فرعی از ۴۴۸۲- اصلی واقع در بخش ۱ طیس تاکنون به عمل نایمده اینک بر حسب درخواست کتبی آقایان مجید پاکدل و مصطفی تقیان وکیل آقای محمدرضا محمدرده مقدم متقاضیان ثبت و با رعایت مواد ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت عملیات تعیین حدود آن ساعت ۸ صبح روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۰۱ در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا بدینوسیله انتشار آگهی از متقاضی و صاحبان املاک مجاور دعوت می‌شود تا در روز و ساعت مقرر در محل حضور به هم رسانند و هر ادعایی نسبت به حدود یا حقوق اترافاتی آن دارند به نماینده مجدد اظهار و ابراز دارند و کسانی که به عملیات تعیین حدود واخواهی داشته باشند می‌توانند به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت و در اجرای مواد ۷۴ و ۸۶ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت از تاریخ تعیین ظرف یکماه اعتراض خود را کتبا به مرجع قضائی مربوطه تسلیم و رسید دریافت نمایند و نیز غیر این صورت اقدامات قانونی بنا به تقاضای ذینفع به عمل خواهد آمد. ۱۴۰۰/۱۱/۰۹ تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۵۹۶۲۷/ی

برگ سبز پراید ۱۲۲ سفید شماره انتظامی ایران ۱۲- ۸۴۶-۹۹ شماره شاسی NAS421100E1213150 شماره موتور M135890903 بنام رضا ناتوان مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰/۵۹۲۳۸/ی

سند کمپانی و برگ سبز و کارت موتور سیکلت 1۲۵cc مدل ۱۳۹۱ رنگ قرمز با شماره انتظامی ۷۹۹۱۲ ایران ۷۶۷ و شماره تنه ۱25E9117789 و شماره موتور N2N#0۱25۹۱۱7789 و شماره شاسی 156FM10264369 به نام سید قاسم رضائی از غدی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰/۵۹۶۰۰/ی

● **آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مؤسسه جمعیت فضیلت وحی**  
بدینوسیله از کلیه سهامداران مؤسسه فوق الذکر بشماره ثبت ۳۴۴۱ و شناسه ملی ۰۱۰۶۰۶۵۲۰ دعوت میشود در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده ساعت ۱۷ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۴ موسسه به آدرس مشهد ۱۷ شهرپور ۶ نرسن ۱۲ پلاک ۲۴ ک پستی ۹۱۶۶۹۵۶۶۹ حضور به هم رسانند.  
**دستور جلسه:**  
۱. انتخاب اعضای هیات مدیره ۲- تعیین بازرس  
**هیات مدیره** ۱۴۰۰/۵۹۵۲۶/ی

برگ سبز خودرو گشنده دانگ فنگ به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۴۵۳ ع ۳۵ شماره موتور ISLE3753078171057 اعتبار شاسی MAPG3DVXGH617355 شماره شاسی 2489270334 بنام جواد محمدنژاد اداسکی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۵۹۶۳۸/ی

به اطلاع میرساند **دهم دیار روستای کلانه آخوند** در مورخه ۲۸/۱۰/۱۴۰۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. **عبدالله نیمری بخشدار مرکزی فریمان** ۱۴۰۰/۵۹۶۵۵/ی

برگ سبز پژو پارس به شماره انتظامی ۳۳-۹۵۴۴۲۰ مدل ۱۳۹۲ رنگ خاکستری متالیک به شماره موتور 124K0281036 و شماره شاسی NAANO1CA5DH709091 به نام علی لالوی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۵۹۶۸۵/ی

برگ سبز، کارت موتور و سند کمپانی موتور سیکلت پشاز تپ ۱۲۵CBI مدل ۱۳۹۰ قرمز رنگ به شماره پلاک ایران ۷۷۹- ۲۴۹۳۴ و شماره موتور NEG1۱۱۶۲۴۵ و شماره تنه NEG۱۲۵۸۹۰۵۷۲۴۴ بنام علی متعلق به علی رحیمی مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰/۵۹۶۲۶/ی

اینجانب مهدی محمدی بنده فراتی مالک خودرو پژو پارس نقره ای مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۷۶۲۳ شماره شاسی NAANO1CAXAK471478 و شماره موتور ۱۲۴۸۹۱۲۰۳۶۶ به علت فقدان اسناد فروش( سند کمپانی و برگ سبز و سند حضری) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۵۹۶۹۴/ی