

## چطور یک ضد آفتاب مناسب، برای روزهای تابستانی انتخاب کنیم؟

# باتشکرو ویژه از خورشید خانم

### بهترین کرم ضد آفتاب مناسب پوست‌های حساس

ضد آفتاب‌های حاوی اکسید فلزی غیر طبیعی، ذرات معلق اکسید روی یا دی‌اکسید تیتانیوم که اشعه‌های خورشید را بازتاب و پراکنده می‌کنند برای پوست‌های حساس بسیار بهتر از ضد آفتاب‌های شیمیایی هستند ولی به دلیل مات بودن و بیش از حد سفید کردن پوست بعد از استفاده، طرفداران زیادی ندارد. افراد دارای پوست‌های حساس ممکن است بر اثر استفاده از ضد آفتاب‌های دارای رنگدانه و معطر دچار حساسیت و التهاب پوستی شوند.

### ضد آفتاب مناسب پوست‌های مستعد آکنه

افرادی که پوست دارای آکنه یا پوست مستعد آکنه دارند باید به دنبال خرید ضد آفتاب‌هایی باشند که روی آنها این مورد ذکر شده که مناسب برای پوست‌های حساس یا مستعد آکنه. در این نوع ضد آفتاب‌ها معمولاً از گیاهانی که خاصیت ضد لک دارند، مثل گیاه شیرین بیان استفاده می‌شود که لک‌ها را محو کرده و تغییر رنگ ناشی از جای آکنه را کاهش می‌دهد. بهتر است این افراد از ضد آفتاب‌هایی که دارای فیلتر UVB هستند، استفاده کنند زیرا نسبت به فیلتر UVB سبک‌تر بوده و باید ضد آفتاب برای این افراد بدون چربی نیز باشد.

### اگر پوست خشکی دارید

افراد دارای پوست خشک، چربی کمی روی سطح پوست خود دارند که پوست آنها مستعد حساسیت و احساس کشیدگی است. پس باید از ضد آفتاب‌های حاوی مرطوب‌کننده‌هایی مانند سیلیکون، لانولین و روغن استفاده کنند. بهتر است افراد دارای پوست خشک از ضد آفتاب‌هایی با SPF بالای ۳۰ استفاده کنند.

### اگر پوستی مختلط دارید

برای افراد با پوست مختلط بهتر است از ضد آفتاب‌های مناسب برای پوست‌های مختلط یا بدون چربی استفاده شود. این افراد بهتر است برای نواحی خشک پوست ابتدا از یک مرطوب‌کننده و سپس از ضد آفتاب مخصوص پوست‌های مختلط استفاده کنند.

### اگر پوستی چرب دارید

افراد دارای پوست چرب باید از ضد آفتاب‌هایی استفاده کنند که SPF آنها مبتنی بر آب باشد. این نوع ضد آفتاب‌ها با فرمولاسیون خاص خود یک حالت خشکی و خنک‌کنندگی روی پوست ایجاد می‌کنند که پوست ملتهب شده را آرام می‌کند.

همه دوستش داریم اما چاره‌ای هم نداریم جز این‌که در برابر برخی اشعه‌های مضرش از پوستمان مراقبت کنیم، بالاخره هر خوبی بدی‌هایی هم دارد، برای همین این روزهای سال اغلب فکر خرید یک ضد آفتاب خوب هستیم. یک کرم مرغوب که از پوستمان به خوبی محافظت کند. حال این سؤال پیش می‌آید که چطور یک ضد آفتاب مرغوب را تشخیص دهیم؟

برای انتخاب یک ضد آفتاب مرغوب علاوه بر اثر بخش بودن و داشتن مجوز از سازمان غذا و دارو و علامت استاندارد، باید به تاریخ تولید و انقضای آن هم توجه کرد. تاریخ تولید از این جهت مهم است که اگر محصول مورد نظر به تازگی تولید شده باشد تا چند ماه آینده قابل استفاده خواهد بود، پس باید از خرید ضد آفتاب‌هایی که به تاریخ انقضای خود نزدیک هستند، بپرهیزید. کرم‌های ضد آفتاب اغلب تا سه سال پس از تاریخ تولید انقضا می‌شوند.

پس از انقضای ضد آفتاب شاید کرم در ظاهر سالم باشد ولی دیگر اثربخشی خوبی برای حفاظت از پوست در مقابل اشعه‌های مضر آفتاب را نخواهد داشت و حتی ممکن است فرد را دچار حساسیت پوستی و خارش کند. ممکن است پس از انقضای کرم ضد آفتاب، میکروب‌ها و باکتری‌هایی در آن رشد کنند که در صورت استفاده کردن روی پوست عفونت ایجاد کنند.

معمولاً ضد آفتاب‌ها پس از انقضا، بافت و فرم خود را از دست می‌دهند و بوی بدی دارند. حتی اگر تاریخ انقضای روی بسته‌بندی آن قابل مشاهده نباشد به این

طریق می‌توان مطمئن شد کرم انقضا شده است. گاهی اوقات این تغییر فرم و بافت ممکن است به دلیل نگهداری در جای نامناسب زودتر از تاریخ انقضا رخ دهد.

نکته بعدی این‌که هنگام خرید ضد آفتاب مرغوب به دنبال عبارت‌های زیر روی بسته‌بندی آن باشیم:

طیف گسترده یا broad spectrum (محافظت از پوست در مقابل دو اشعه UVA و UVB)، غیرکومدون‌زا (مانع بسته شدن منافذ پوست بر اثر استفاده می‌شود)، بدون عطر، بدون پارابن، دارای SPF ۳۰ یا بالاتر باشد (SPF به معنی محافظت از نور خورشید است)، بدون چربی، تاریخ تولید و انقضا، علامت استاندارد و دارای مجوز از سازمان غذا و دارو، وجود یا نداشتن رنگدانه، ترکیبات استفاده شده در ضد آفتاب و ضد آب بودن.

## چند نکته مهم



پزشکان توصیه می‌کنند از ضد آفتاب‌ها در تمام روزهای سال و در محیط‌های باز و محیط‌های بسته به خصوص در فصول گرم استفاده کنید. در محیط‌های بسته به این دلیل باید از ضد آفتاب استفاده کرد که اشعه‌های مضر خورشید از شیشه نیز نفوذ می‌کند و به پوست آسیب می‌رساند.

پزشکان به استفاده از کرم‌های ضد آفتاب در تمام سنین نیز توصیه می‌کنند، حتی برای نوزادان بالای شش ماه که می‌خواهند در معرض آفتاب قرار گیرند. ضد آفتاب‌ها نقش بسیار زیادی در کاهش پیری زودرس، عارضه ملانوما و جلوگیری از سرطان پوست دارند.

پزشکان معتقدند خانم‌ها به جای استفاده از مواد آرایشی فقط از کرم ضد آفتاب استفاده کنند و افرادی که به طور مداوم در معرض آفتاب قرار دارند، باید به طور منظم بعد از هر دو ساعت، کرم‌های ضد آفتاب را تجدید کنند حتی اگر کرمی را که استفاده می‌کنند از معتبرترین برندهای موجود در جهان باشد.

اشکال مختلف ضد آفتاب‌ها این طور دسته‌بندی می‌شوند: لوسیون، کرم، روغن، استیک، پماد، ژل، مایع، اسپری و پد.

کرم ضد آفتاب برای اثر بخشی هر چه بهتر باید در جای خشک، خنک و تاریک نگهداری شود. در نتیجه نگهداری اصولی از کرم ضد آفتاب سبب می‌شود تا زودتر از موعد انقضا نشود.

بیمه‌نامه و کارت ماشین پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۸ خاکستری متالیک به شماره پلاک ۵۶۲ ل ۶۶ ایران ۲۲ شماره شاسی NAAP03ED29J045468 شماره موتور 14188006032 به نام همایون خزایی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

## آگهی مزایده

### مجموعه فرهنگی ورزشی ۲۹ فروردین

از مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۴ تا ۱۴۰۱/۰۴/۰۸

|   |                         |
|---|-------------------------|
| ۱- سالن رزمی                                | ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ میلیون تومان |
| ۲- اتاق به متراژ ۲۰ متر مربع جهت دفتر ورزشی | ۱/۰۰۰/۰۰۰ میلیون تومان  |

آدرس: سه راه سیمین، بلوار جانبازان، سه راه دکتر حسینی

تلفن: ۳۷۷۷۸۸۹۶ - ۳۱

بازدید از محل با هماهنگی در ساعات اداری

### صنایع بهین نسوز اصفهان شماره ثبت: ۵۰۹۵۵

### آگهی دعوت سهامداران شرکت صنایع بهین نسوز اصفهان سهامی خاص

ثبت شده به شماره: ۵۰۹۵۵ و شناسه ملی: ۱۰۲۶۰۶۹۵۳۰۶

### جهت تشکیل مجمع عمومی به طور فوق العاده

الف) زمان و محل برگزاری مجمع عمومی به طور فوق العاده: از کلیه سهامداران، وکیل یا قائم مقام قانونی صاحب سهم و همچنین نماینده یا نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌گردد تادر جلسه مجمع عمومی به طور فوق العاده این شرکت در ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۸ در استان اصفهان به آدرس: شهرک صنعتی سجزی، فاز دوم خیابان هشتم، پلاک ۵۵ برگزار می‌گردد، حضور بهم رسانند.

ب) دستور جلسه: ۱) انتخاب بازرس قانونی ۲) افزایش سرمایه از محل مطالبات حال شده سهامداران و آورده نقدی ۳) تغییر برخی از مفاد اساسنامه ۴) سایر موارد

توضیحات: سایر مواردی که به موجب قانون تجارت در صلاحیت مجمع عمومی به طور فوق العاده باشد.

ج) نحوه دریافت برگ حضور در جلسه: سهامداران محترم می‌توانند از ساعت ۱۱ صبح مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۸ با در دست داشتن کارت شناسایی ملی به محل برگزاری مجمع مراجعه نمایند.

هیات مدیره صنایع بهین نسوز اصفهان