

اشراف غنی؛ حکومت...

آقای غنی همچنان گفت که بعد از این اعضای شورای ملی نیاز ندارند که بخاطر کار های موکلین شان به وزارت خانه ها و نهادهای حکومتی بروند بلکه بگفته وی حکومت مسوولیت دارد که این کار ها را طبق احکام قوانین انجام دهد.

رئیس جمهور افغانستان در مراسم تحلیف اعضای جدید مشرانو جرگه تاکید کرد که جالش ها در افغانستان در بخش های مختلف زیاد بوده و همه روزه با این مشکلات دست و پنجه نرم می کند.

مشرانو جرگه افغانستان یک صد و دو عضو دارد که ۳۴ تن شان از نماینده های شورا های ولایتی و به همین تعداد آنان از نماینده های شورا های ولسوالی ها بر گزیده می شوند.

اما در افغانستان تا حالا انتخابات شورا های ولسوالی ها صورت نگرفته و نمایندهای شورا ها نیز ولسوالی ها نیز در دو دوره گذشته از سوی شورا های ولایتی صورت گرفته است.

مطابق قانون اساسی افغانستان یک سیوم اعضای مشرانو جرگه از سوی رئیس جمهور انتصاب می گردد.

در این حال فضل هادی مسلمیار رئیس مشرانو جرگه افغانستان در این مراسم گفت که آنان مسوولیت های شان را درست انجام خواهند داد و از رئیس جمهور نیز خواست که تهداتش را عملی کند:

« ما در شرایط حساس کنونی وضعیت افغانستان را درک می کنیم، تهدات و مسوولیت های شما را که در هنگام کمپاین های انتخاباتی با مردم در مورد آن صحبت کرده اید به یاد ما بوده و آن را نظارت خواهیم کرد.

سفارشات که از سوی شما مطرح شد حتما انجام خواهد شد و شما در برابر ملت و جهان سربلند خواهید بود.»

رئیس جمهور غنی در حالی به حسابدایی از سوی مقامات حکومتی به شورای ملی تاکید می کند که در سال های گذشته انتقاداتی وجود داشت که وزای و دیگر مسوولان نهاد های حکومتی کار های خود را درست انجام نمی دهند.

اما رئیس جمهور غنی پیش از این بار ها گفته است که کار را به اهل آن خواهد سپرد و تلاش می کند تا اصلاحات گسترده و لازم را در بخش های مختلف به وجود بیاورد. (رادپوآزادی)

هیئت سیاسی پاکستان ...

بحث و تبادل نظر کردند.

در این دیدار، هیئت تهران پاکستانی تاکید کردند که هر دو کشور با مشکلات مشترک مواجه اند که برای حل آن نیاز به تلاش مشترک بین دوکشور است. آنها همچنین گفتند که در طرز دید مردم در آن سوی خط دپورند در رابطه به تروریزم تغییراتی به میان آمده است. به باور مردم تروریزم خوب و بد ندارد و این پدیده نه تنها خطر برای دو کشور، که خطر جدی برای منطقه و جهان به است.

در مقابل محمد اشرف غنی رئیس جمهور کشور، ضمن تاکید بر زمان گیر بودن مبارزه با تروریزم، گفت که ما برای نابودی تروریزم به تقویت تلاش های مشترک در سطح دو کشور ادامه خواهیم داد و حکومت دولت وحدت ملی برای عملی کردن این مسئله مصمم و جدی است.

در جلسات مذکور حامد کرزی رئیس جمهور سابق، داکتر عبدالله عبداللہ رئیس اجرائیه، محمد حنیف اتمر مشاورامنیت ملی وشماری از شخصیت های جهادی، سیاسی و نیز برخی از اعضای شورای ملی حضور داشتند.

هند افغانستان را ...

در بخش احیا و انکشاف دولت در ولایت های کندهار و ننگرهار به گفته ی وی: «میلون مجموعی این پروژه ها ۳۰،۳۴ میلیون افغانی می باشد.

براساس این تقاھم نامه کشور هند برای ۳۴ ولایت دیگر افغانستان مبلغ یکصد میلیون دلار در بخش های زیر بنایی از جمله اعمار سربند کانال نهر شامی به مصرف می رسد.

به گفته مقامات در وزارت اقتصاد افغانستان، این پروژه ها براساس اولویت و پیشنهادهای بخش های مختلف ولایات و تطبیق می گردد.

این تقاھم در حالی دپروز امضا شد که هفته پیش نیز تقاھم نامه مشابه میان هردو کشور امضاء شد که براساس مفاد آن، کشور هند در رشد و بهبود صنعت نساجی افغانستان را مساعدت می نماید.

هند از جمله کشورهای مهم کمک کننده به افغانستان طی یک دهه گذشته به حساب می رود. (مرکز)

ریاست امنیت ملی...

ساختن اذھان عامه در این مرحله حساس سیاسی، چون محترم ستر جنرال رحمت الله نیل به حیت نامزد ریاست ریاست عمومی امنیت ملی به پارلمان معرفی می گردد، دست به چنین فعالیت های مغرضانه می زند.»

سدیقی افزوده است: «رئیس خدایداد ساری مجرمین و ترورستان که به بهای هتکفت و متقبل شدن دشواری های فراوان توسط نیرو های ما دستگیر می گردند، در محلات و اماکن مردم و مسوون در توقیف به سر می برند تا مراجع عدلی، احکام قوانین نافذۀ افغانستان را بالای شان تطبیق نمایند.»

رئیس خدایداد که از او به عنوان سردهسته چندین گروه آدم ران نام برده می شود، در یک عملیات خاص موفقین ریاست عمومی امنیت ملی در لیل ۲۲ به ۲۴ سنبله ۱۳۹۳، با دو تن از همراهانش

به نام های ناصر سکوئنه اصلی ولسوالی تنی خوست شوهر همشیره وی، و اجمل باشنده ولایت لوگر از همکاران نزدیک حبیب استالاف، از ساحه ناحیۀ پنجم شهر کابل دستگیر شدند.

موصوف در ۱۹ قتل، ۵۰ مورد اختطاف به شمول پنج مورد اختطاف خارجی ها نیز دست داشته است.

امنیت ملی گفته بود که این فرد، در ولایتهای مختلف کشور با هویتهای مختلف رفت و آمد میکند و با پاسپورتهای جعلی در کشورهای تاجیکستان، پاکستان و امارات متحدۀ عربی در رفت و آمد بوده و در فهرست سیاه پولیس تاجیکستان و «مجرمان بزرگ تحت پیگرد» پولیس بینالمللی بود. (پژواک)

وزارت مالیه؛ پیشنهادهات...

افغانستان اطمینان می دهد که هرگاه در طرح بودجه ۱۳۹۴، پیشنهادهات آنان در نظر گرفته شود، این طرح مورد تایید آنها قرار گرفته و تصویب خواهد شد. عرفان الله عرفان منشی دوم این جرگه به رادیو آزادی گفت که برای پروژه های نیمه تمام در کشور باید تا حد امکان بودجه اختصاص داده شود.

همچنان وی افزود که قانون ثبت احوال و نفوس، به شکل غیرقانونی به ستره محکمه محول شده است.

قانون ثبت احوال و نفوس که در ۹ قوس سال روان، از سوی رئیس جمهور توشیح شده، به دنبال اعتراض های ناشی از نبود کلمه «لفغان» در تذکره های برقی، از سوی رئیس جمهور برای بررسی به ستره محکمه محول گردید.

وی علاوه کرد: «تاخیر در کابینه، عدم پیگیری عملان اصلی کابل بانک، راهی یک تاجر مواد مخدر و معرفی قانون ثبت احوال و نفوس، نقض قانون و خیانت ملی است.»

هاشمی، نام تجاری که به گفته او رها شده است را، نگرفت.

اما نادرخان کنوازی نماینده مردم پکتیا در واکنش به این سخنان اعضای جرگه، از هیئت اداری خواست تا به اعضای جرگه اجازه ندهند که مقامهای دولت را، بدون دلایل موجه متهم به خیانت ملی کنند.

او گفت که خیانت ملی تعریف ثابت دارد و نباید از سوی خانه ملت، رهبران حکومت متهم شوند.

به گفته وی، رهبران حکومت جدید بخاطر منافع علیای کشور، فیصله ایجاد حکومت وحدت ملی را نموده اند. عبدالولی نیازی نماینده مردم بدخشان در این جرگه، فرارآداد خست دپورنه را موضوع بحران ساز و چالش را بین افغانستان و پاکستان خواند و گفت که در نظرداشت این سند، باید در حل این معضل اقدام صورت گیرد.

او گفت: «باید سند خط دپورند در هرجایی که است پیدا شود و با ملت شریک گردد تا اینکه به شکل بنیادی این مشکل رفع گردد.»

به گفته وی خط دپورند یک زخم ناسور برای افغان ها شده و باید شورای ملی و حکومت جدید، این موضوع را یک طرفه نمایند.

وی از هیئت اداری مجلس خواست تا این موضوع را شامل اجندا نماید. (پژواک)

ماین پان رود...

کارکنان را به جای نامعلوم انتقال داده بودند و دیروز صبح، دو باره آنان را رها نمودند.

اسحاقزی خواست زمانیکه کارمندان ماین پانکی، به هر منطقه ای که می روند، باید پولیس را در جریان قرار دهند تا امنیت شان گرفته شود.

حبیب الله ستانکزی رئیس شورای ولایتی لوگر، در مصاحبه با پژواک از طالبان مسلح در دفاع از کشور و انجام عملیات شبانه روزی اطمنان دادند.

تورن جنرال عبدالوهاب قومندان قوای هوایی در این مراسم گفت: نیرو های هوایی برای دفاع از کشور از ظرفیت لازم برخوردار است. به گفته وی، نیرو های هوای هم اکنون سه بلک لایتر ۱۲C۰۰C اختیار دارد و تا یک ماه دیگر نیز یک بل ۱۲C۰۰C دیگر نیز به این تعداد اضافه خواهد شد. وی افزود: بخاطر حمایت از نیرو های زمینی، ۱۲ بل چرخبال ۵۲۰MD نیز در اختیار نیروهای هوای قرار خواهد گرفت.

وی همچنان افزود که، پنج قول اردوی مجهز با چرخبال اکمالتی، حمایوی و ضربتی میباشند، که شامل ولایت های بلخ، هرات، فندهار، هلمند و ننگرهار میباشد. به گفته وی: در یک هفته آینده قول اردوی گردیز هم مجهزه نیروی هوای خواهد شد.

جنرال فهیم قومندان لوایی ۷۷۷ در این محفل گفت: «اطمنان مبدیهه که لوایی ویژه ۷۷۷ و قوای هوایی افغانستان توانایی و ظرفیت دفاع از کشور را داریم.»

و افزود که: فعلاً لوایی هوایی ۷۷۷ مسوولیت های تمام عملیات های شبانه روزانه را به تمام قطعات اسپیشل فورس افغانستان به عهده دارد. حبیب شدند؛ اما ۱۹ تن دیگر از متهمین قضیه کابل بانک باید قید ضمانت رها گردیدند.

اشرف غنی احمدزی رئیس جمهور افغانستان در نخستین روزهای کاری اش، حکم بازرسی دوسیه کابل بانک را صادر کرد و پس از ارزیابی کرده با انتخار کنندگان،سه تن آنان بازداشت ویکی

دیگر در جریان این درگیری از پا در آمده است.

سختکوی سرپرست ولایت غزنی می افزاید هدف این حمله کنندگان انتحاری ادارات دولتی در مرکز غزنی بوده است. اما یک منبع امنیت دیگر که نمی خواهد نامش ذکر گردد می گوید این حمله کنندگان قصد داشتند قطعه واکنش سریع که در منطقه اسفندی قرار دارد؛ هدف قرار دهند.

به گفته او حمله کنندگان پیش از رسیدن به هدف ازسوی نیروهای امنیتی شناسای وپس از درگیری اندک آنان را بازداشت کرده اند.

این اولین بار نیست که نیروهای امنیتی ترورستان وانتحارکنندگان را بازداشت می کنند قبیل از نیز بارها نیروهای امنیتی قادر به بازداشت چنین حمله کنندگان شده اند.اما رهای این ترورستان ازسوی برخی حلفات در داخل حکومت سبب شده تا نیروهای امنیتی انگیزه شان در برابر مخالفان مسلح دولت زیادتر دهند.

رهای ترورستان خشم مقامات رده بالای امنیتی را نیز برانگیخته است اما تاکنون در مورد هیچ کاری صورت نگرفته است.

مجموع امنیت ملی در مجلس نمایندگان تأکید کرد که یک انتحاری سه دور بازداشت شده بود اما باردیگر آزاد گردیده است.

گروه طالبان ناهنوز در مورد این رویداد به رسانه های چیزی نگفته اند.

این در حالیست که طی دو هفته گذشته وضعیت امنیتی در شهر غزنی رو به وخامت گذاشته است. مقامات امنیتی می گویند طی این دو هفته حد اقل ۲۰ تروریست که افراد دولتی را با تفنگچه خفه کن هدف قرار میداند بازداشت شده اند. (مرکز)

۹ طالب در ولایت ...

در خبرنامه آمده است که نصیراحمد رهبر اینم گروه میگوید: «وقتی فهمیدم که خواستههای کشورهای منطقه در مورد تخریب و حریق کردن مکاتب و دیگر اماکن عام المنفعه از طریق ما اجرا میشند، تصمیم گرفتم تا به نیروهای پولیس ولایت بدخشان تسلیم شوم.»

در همین حال طالبان این گزارش را رد کرده و افزوده‌ند که هیچ فراموشی بنام نصیر احمد در این ولایت نداشتند.

این در حالی است که اخیراً نیز نزدیک به ۲۰۰ شورشنی طالب در ولایت شمالی جوزجان به روند صلح پیوستند.

(طلوع نیوز)

اداره هوانوردی شرایط ...

در لیست سیاه این اتحادیه قرار داده است، تازه نمی داند و آن را معلومات اضافی بر گزارش سال ۲۰۱۰ می خوانند.

او گفت در گزارش اخیر اتحادیه اروپا، تذکر رفته که اداره هوانوردی و شرکت های هوایی افغانستان، از آن زمان تا حال در بخش مصونیت پرواز، پیشرفت

نمیکند. او گفت که این گزارش برای رفع این مشکلات از سوی این اداره که حدود یک سال پیش مستقل گردید، انجام شده است.او افزود: «هنگامی که افغانستان در لیست سیاه اتحادیه اروپا قرار گرفت و شرکت های هوایی افغانستان نمی توانستند مستقیما به کشورهای عضو اتحادیه اروپا پرواز داشته باشند: آن ها شرایطی را برای ما تعیین کردند تا بتوانیم به اروپا پرواز مستقیم داشته باشیم.»

وی گفت از جمله شرایطی که اتحادیه اروپا برای آنان تعیین کرده بود، تقریباً تمامی آن را تکمیل نموده اند و به زودی در هفته آینده گزارش خود را به اتحادیه اروپا می فرستند.

حبیبی تصریح نمود زمانی که افغانستان در سال ۲۰۱۰ در لیست سیاه اتحادیه اروپا قرار گرفت، قانون هوانوردی، اداره، مقررات، طرزاعمال ها، رهنمای تخنیکی، تشکیل اسلاوه و پرسونل وجود نداشت. اما وی علاوه کرده که دپروز اداره هوانوردی افغانستان؛ دارای قانون، مقررات مصونیت پرواز، مقررات امنیت ترافیک فضاپی، مقررات تجهیزات تخنیکی و رهنمای تخنیکی که اداره هوانوردی و شرکت های هوایی چه کارهای بکنند، میباشد.

معین عملیاتی اداره مستقل هوانوردی گفت که تمامی پروسیچرها و قوانین، بالای شرکت های هوایی تطبیق شده؛ و هوانوردی افغانستان از سال ۲۰۱۰تا سال ۲۰۱۴ بسیار زیاد تغییر کرده است.

موسوف افزود: «این چه موضوع تخنیکی است و ربطی به مسایل سیاسی ندارد و از همین لحاظ زمانگیر بود و حالا ما به آن شرایط دست یافته ایم و این گزارش را به اتحادیه اروپا ارسال می نماییم که ما چه کارهایی نموده ایم تا بتوانیم از لیست سیاه بیرون شویم.»

حبیبی علاوه کرد، هرگاه اتحادیه اروپا به گزارش آنان توجه نکند، اداره هوانوردی ملکی، از طریق مرجع دیگر که عضویت آن را دارد و آن سازمان بین المللی هوانوردی می باشد، موضوع او دینمن تر منخ د توپیر غوئینته شوې وه

بمربنا معلومات منبع، افغانستان از سال ۱۹۲ کشوری است که عضویت سازمان بین المللی هوانوردی را در سال ۱۹۴۴ به دست آورده است و تمامی معیارهای جهانی از سوی اداره مستقل هوانوردی، بالای شرکت های هوایی تطبیق می گردد.

او خاطرنشان کرد هنگامیکه افغانستان در لیست سیاه اتحادیه قرار گرفت، تنها شرکت هوایی صافی به کشورهای عضو

اتحادیه اروپا پرواز داشت.

حبیبی گفت که شرکت هوایی کام ایر، هیچگاهی به اروپا پرواز نداشته و شرکت هوایی آریانا، پیش از آن که افغانستان در لیست سیاه قرار بگیرد؛ پروازهایش به اتحادیه اروپا را لغو نموده بود. (پژواک)

چارواکی ننگرهار کی

هفته یازده کره، دغه عملیات چې په کې پولیس او ځانگړو افغان ځواکونو پر څه اخیستی وه، د جمعې په شپه پیل او تېره شپه په لسو بجو پای ته ورسېدل. د نوسوړي په وینا، ولایت شقام ته د امنیتی ارکانونو د ویرکړل شویو معلوماتو له مخې، په دې عملیاتو کې لس وسله وال وژل شوي او ۱۸ نور تپیان شوي دي.

عبدالزې وویل چې د عملیاتو پر مهال ملي ځواکونو ۱۲ ټنه وسله وال او ۳۲ نور شکن کسان نیولي دي. دی وايي، چې په دې عملیاتو کې ملکی وگړو او هم ملي ځواکونو ته هېڅ ډول زیان نه دی اوښتی او له وسله والو څخه یې وسلې او مهمات هم ترلاسه کړي دي.

د بچیر اکام ولسوالۍ یو ټن اوسېدونکي حسیب الله هم وايي چې په دې سیمه کې یې عملیات شوي ، خو د برک زوږلي په اړه یې معلومات نه درلودل. بله ځواد وسله والو طالبانو په ځوا په یوه خپره شوې خبرپاڼه کې راغلي ، چېرکام ولسوالۍ په بېلابېلو سیمو کې امریکایي او کورنیو ځواکونو په کډه د عامو خلکو پر کورونو چاپې وهلې دي (پژواک)

کجکي کي مخ تپي

په کجکي ولسوالۍ کې ننستي کېدې چې اوس پای ته رسېدلې دي هغه وویل چې د طالبانو او ناپېژانده مخ پټو وسله والو په دې نښتو کې تر اوسه له دواړه خواوو ۵۰ ټنه وژل شوي او ۲۰ نور تپیان شوي د والي مرستیال وايي چې مخ پټو وسله والو سره تور پرغوښه دي، شمېر یې سلگونو ته سړيې خو دوی تر اوسه له شي ویلاي چې دا ډله څوک دي او د چا له لوري رهبري کېږي.

دغه راز د هلمند دسولې شورا مشر فضل باري فیاض چې د کجکي اوسېدونکی دی د پژواک اژانس ته وویل چې دې ولسوالۍ ته د طالبانو د واکمنۍ پر مهال د کندهار د قوشر اردو قوماندان ملا رووف خادم له یو شمېر کسان سره راغلي چې له ځایي طالبان سره یې اختلافات پیدا شوي دي. دی وايي ملارووف ځایي طالبانو ته ويلي چې د ده ملاتړ وکړي او کومه ډله چې له ده سره کجکي ته راغلي کولی شي چې د دولت پر وړاندې د کلک او اغېزمن مقاومت مشري وکړي. نوسوړي وویل چې دا مخ پټي وسله وال ځایي اوسېدونکي زیارتونو ته له څخه مخ کوي او له طالبانو سره یې پر خپل کلتوري او دیني مسایلو اختلافات را پیدا شوي، چې اوس یې پر سر خبرې روانې دي.

فیاض وویل ، دغه ډله دجکي د زمینداور سر بیره په باغران او موسی کلا ولسوالیو کې هم شته او د شپه له خوا چې هر ځای اوسېږي شاوخوا سیمې ته یې مایونو خټونې دجکي ولسوالۍ پوټن قوېي مشر د نوم نه اخیستو په شرط پژواک ته وویل چې د یادو کسانو شمېر سلگونو تنو ته رسېږي (پژواک)

د بلخ ټولني ټولني

د مدني ټولني ټولانو د مرغومي په ۲۰مه، د بلخ ولایت د اطلاعات او فرهنگ ریاست په انگر کې د یوې احتجاجي غونډې په ترڅ کې بادي

څرگندونې وکړې. په مزارشريف ښار کې د مدني ټولني فعال عبدالقادر مصباح وویل، چې دوی په همدې خاطر سره را ټول شوي چې په ټوله نړۍ کې د ترورستي پروډونو پر وړاندې ښکېون ونښي نوموړي زیاته کړه، چې دوی د مدني ټولني د فعالانو په توگه د ښاري اېدو اووښيزې پر دفتر د ترهگريز برید تر څنک د نړۍ په هره څنډه کې د بې گناه انسان د وژني پر وړاندې د خپي کرکې ښکارندويي کوي.

همداراز د مدني ټولني فعال عبدالشکور نجفي زاده وویل، چې د نړۍ په هر گوټ کې چې بي گناه انسان ووژل شي نو دوی یې غندي. نوموړي زیاته کړه، چې په فرانسه کې د ښاري اېدو اووښيزې پر دفتر ترهگريز برید په ترڅ کې هم یې دغه انسانان ووژل شول، چې ناسمه کړنه همداراز له افغان دولت څخه غوښتنه شوې وه، چې دوی د ملگرو ملتونو هم غړ کوي، چې باید د اسلام مقدساتو ته د سپکاوي مخه دې ونښي.

نجفي زاده وویل، چې ورته کرنې دسلمانانو دچټک ترڅنک دفرانسې په څېر ترهگريزو بریدونو ته هم لاره هواروي.

د بادي احتجاجي غونډې په پای کې پنځه ماديز پرېکړليک ولوستل شو، چې له افغان حکومت څخه په کې د دوست او دښمن تر منڅ د توپير غوښتنه شوې وه

همداراز له افغان دولت څخه غوښتنه شوې وه، چې امنيتي ځواکونو ته د وسله والو مخالفينو پر وړاندې د وږجې د پياوړي کېدو برخه کې دې جدي هڅې وشي پر ملگرو ملتونو غړ شوي ، چې د نړۍ په کچه د القاعدې، داعش، تحريک ډلي، لشکر طيبه او د نورو ترهگرو ډلو پر وړاندې گړندی هڅې پيل کړي. (پژواک)



پوست مرطوب، پوست لعيف



انسان‌ها پوست‌های متفاوتی دارند؛ چه از نظر رنگ، چه از نظر زبری و نرمی و چه از نظر خشکی و رطوبت و... رنگ پوست متغیر نمی‌شود و به ژنتیک انسان‌ها وابسته است و اصلا هم قابل تغییر نیست.

به‌طور کلی همه افراد باید از پوست خود مراقبت کنند، ولی بعضی از افراد پوستی دارند که به مراقبت بیشتری نیاز دارد. گاهی هم با همه مراقبت‌ها باز فرد دچار مشکل پوستی می‌شود که نیاز برای او را به سوی پزشکان متخصص پوست و مو سوق می‌دهد. در این مطلب به خشکی، رطوبت و چربی پوست می‌پردازیم که خود میحت مهمی است. چون افزایش یا کاهش رطوبت و چربی مشکلاتی برای فرد به وجود می‌آورد. پوست چه نقش‌هایی در حفاظت از بدن دارد؟

پوست محافظ بدن است که اعمالی همچون تنظیم حرارت بدن و تنظیم مواد ترشعی را بر عهده دارد. البته نقش پوست در انسان‌ها از نظر زیبایی نقش غالبی است. برای این که زیبایی پوست حفظ شود، عناصر متعددی باید فعالیت کنند تا نتیجه نهایی آن پوستی لطیف و زیبا باشد. در لایه خارجی پوست لایه‌ای به نام لایه اپیدرم با لایه نازک قرار دارد. این لایه شامل دو حال تکثیر است و به لایه شاتی تبدیل می‌شود. این لایه نسبتا خشک است و حدود ۱۰ درصد رطوبت دارد؛ اگر این لایه بیش از حد خشک باشد به آن پوست، خشک گفته می‌شود. اگر رطوبت معمولی داشته باشد پوست معمولی است که بهترین نوع پوست است. البته در پوست انسان ضاعثم متعددی وجود دارد که تمام در حال فعالیت است. یکی از این ضاعثم غدد چربی‌ساز یا غدد سیاسه است که در منافذ فولیکول مو قرار دارند. این غدد چربی تولید می‌کنند که باعث می‌شود سلاقه مو رطوبت خودش را حفظ کند. چربی برای پوست مفید است، ولی اگر میزان این چربی بیش از اندازه باشد باعث چرب‌شدن پوست خواهد شد. در پوست انسان غدد عرق نیز فراوان است که بیشترین تراکم آن در کف دست و پا و صورت است. غدد تعریق در واقع نقش تنظیم آب را به عهده دارد. در مواردی که فعالیت غدد عرق کم می‌شود، پوست خشکی خواهد داشت.

در یک تقسیم‌بندی ساده پوست ما به چند دسته تقسیم می‌شود؟ پوست انسان به چهار دسته یعنی خشک، معمولی، چرب و مختلط تقسیم می‌شود. منظور از پوست مختلط یعنی پوست بعضی از افراد ممکن است در یک نقطه از بدن خشک و نقطه‌ای دیگر چرب یا معمولی باشد.

اصلا چرا پوست ما خشک یا چرب می‌شود؟

خشکی یا چربی پوست لطافت آن را از بین می‌برد. البته سن و ترشحات هورمونی هم تغییراتی در سطح پوست پدید می‌آورد. مثلا وقتی فرد (زن یا مرد) به سن بلوغ می‌رسد به علت ترشح هورمون‌ها پوست چرب‌تر می‌شود؛ ولی هرچه سن بالاتر می‌رود غدد تعریق فعالیت کمتری دارند و بتدریج پوست چرب جای خود را با پوست خشک عوض می‌کند. البته در پوست چرب علاوه بر هورمون، علت ژنتیکی هم دارد؛ چربی پوست در چنین افرادی معمولا در صورت و تنه مشهود است. از آنجا که چربی پوست نقش حفاظتی ایفا می‌کند و برای پوست مفید است، اسراری برای کاستن آن نداریم؛ اما چربی در پوست‌ساز زمینه‌ساز نوعی بیماری چربی‌ساز است که باعث بیماری‌ای به نام درماتیت سبوریه می‌شود. پس به افرادی که پوست چرب دارند توصیه می‌کنیم روزانه حمام کنند و از شامپوهای که دترژاننت با قدرت پاک‌کنندگی بالا دارند، استفاده کنند. (برای این افراد اصلا شامپو بچه توصیه نمی‌شود). همچنین در صورت بروز بیماری درماتیت سبوریه درمان آن الزامی است.

پوست‌های خشک چطور؟

در این نوع از پوست‌ها میزان آب لایه شاختی پوست کمتر از حالت عادی است. افراد دارای پوست خشک به چند گروه تقسیم می‌شوند: کسانی که به‌طور ژنتیکی پوست خشکی دارند، افرادی که به دلیل سن بالا و فعالیت غدد عرق پوست خشکی پیدا می‌کنند. (ناحیه ساق یا بیشتر گرفتار است. این نوع از خشکی را در خانم‌های یائسه و آقایان بعد از ۶۰-۵۰ سالگی مشاهده می‌کنیم).

گاهی خشکی پوست به دلیل عوامل محیطی است؛ مثلا با رسیدن فصل پاییز و زمستان به دلیل کاهش رطوبت هوا خشکی پوست دست و صورت بیشتر می‌شود. (خشکی پوست در مناطق کوهستانی زیاد دیده می‌شود). افرادی هم هستند که به دلیل بیماری وسواس شست‌وشوی زیادی دارند و تمام دست‌هایشان در آب است.

تماس دست‌ها با آب و شوینده‌های قوی باعث از بین رفتن چربی پوست می‌شود. گاهی خشکی پوست وابسته به شغل است؛ یعنی این افراد مجبورند با موادی تماس داشته باشند که باعث خشکی پوست می‌شود. اگر این افراد از پاک‌کننده قوی استفاده کنند، خشکی پوست‌شان بیشتر می‌شود. استفاده از مرطوب‌کننده‌ها و کاهش دفعات شست‌وشو و استفاده از شوینده‌های غیرابونی و کنار گذاشتن مواد شوینده قوی به رفع خشکی بسیار کمک می‌کند.

خشکی پوست چه آسیبی به آن وارد می‌کند؟

خشکی پوست اولین مرحله از صدمه به پوست است. وقتی لطافت پوست از بین می‌رود، پوست به شکل پوسته‌پوسته و نازبیا درمی‌آید. خشکی پوست با خارش و تغییر رنگ (معمولا قرمز و ملتهب) همراه است و بتدریج پوست زخم‌ت و تیرت می‌شود.

خشکی پوست باید درمان شود. برای درمان ابتدا باید شرایط زندگی را تغییر داد؛ یعنی شست‌وشو با استفاده از شوینده قوی را کنار گذاشت

و مرتب از مرطوب‌کننده استفاده کرد.

آیا حساس‌بودن پوست به دلیل خشکی یا چرب‌بودن آن است؟

پوست حساس اصطلاح اختصاصی نیست، چون بعضی از افراد به دلیل داشتن بیماری ژیمینای مانند آلرژی ممکن است واکنش‌های حساسیتی داشته باشند که در پوست نمایان شود. این حساسیت ممکن است در اثر تماس با یک ماده بخصوص ایجاد شده باشد. حتی ممکن است در اثر خوردن بعضی از داروها یا مواد خوراکی ایجاد شود.

فراموش نکنیم پوست علاوه بر این‌که عضو پوستنشی است و نقش زیبایی دارد، دستگه‌ای یعنی بسیاری قوی هم محسوب می‌شود. ظهور بسیاری از بیماری‌ها در پوست دیده می‌شود. پوست حساس وابسته به وضعیت ایمنی بدن افراد است و تعریف خاصی ندارد و ارتباطی هم با نوع پوست از نظر خشکی و رطوبت ندارد؛ پوست حساس در هر فردی مفهوم خاصی دارد.

بادام چربی شکم را از بین می‌برد

یک تحقیق در آمریکا نشان داد خوردن تعدادی بادام در روز چربی شکم را از بین می‌برد.

در گفته محققان دانشگاه پنسیلوانیا در آمریکا مصرف ۴۲ گرم بادام در روز باعث از بین رفتن چربی‌های شکم و صاف شدن آن، کاهش کلسترول و مشکلات قلبی می‌شود.

محققان برای رسیدن به این نتیجه طی ۱۲ هفته بسر روی ۵۲ فرد چاق آزمایش انجام دادند؛ در ابتدا این افراد به دو گروه تقسیم شدند، آنها یک رژیم غذایی عادی داشتند اما برای میان وعده به گروه اول یک کیک گیله و به گروه دوم تعدادی اشتت شامل بادام داده می‌شد که هر دو میان وعده به یک اندازه یعنی ۱۶۰ کالری داشتند.

محققان پس از بررسی مشاهده کردند گروه دوم، چربی شکم، پهلو و ران آنها کمتر شده بود و سطح کلسترول آنها نیز کاهش پیدا کرده بود. همچنین این مطالعه نشان داد ارتباط بین چربی ذخیره شده، کلسترول بد و بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارد و این افراد در معرض خطر هستند.