

مضرات اشعه های خورشید بر پوست

آفتاب سوختگی را جدی بگیرید

می‌دهد: فاکتور محافظت در برابر نور آفتاب یا همان SPF نشان دهنده توانایی ضدآفتاب برای مقابله با اشعه ماورای بنفش نوع-B است که از پروژ سدمات بیرونی مانند آفتاب سوختگی جلوگیری می کند. وی در توضیح درصد SPF در کرم های ضدآفتاب مختلف می گوید: یک ضدآفتاب دارای SPF۲۰ به شما این امکان را می دهد که ۲۰ برابر بیشتر در مقابل نور آفتاب بمانید و قرمزی یا آفتاب سوختگی در پوست ایجاد نشود. به طور مثال، این موضوع در مقایسه با کسی که ضدآفتاب استفاده نکرده باشد و در مقابل آفتاب قرار گیرد در مدت ۵ دقیقه دچار آفتاب سوختگی می شود اما درصورت استفاده از کرم ضد آفتاب SPF۲۰ فرد ۱۰۰ دقیقه بعد از استفاده دچار آفتاب سوختگی می شود.وی خاطر

نشان می کند: بعضی افراد تصور می کنند که وقتی یک ضد آفتاب به طور مثال ۴۰ درصدSPF داشته باشد کارایی آن بیشتر از یک ضد آفتاب با SPF۲۰ است که این تصور غلط است.وی تصریح می کند: یک ضد آفتاب با SPF ۱۰ می تواند ۹۰ درصد از پوست در برابر اشعه ماورای بنفش محافظت کند. حال اگر SPF به ۱۵ افزایش یابد محافظت از پوست نیز به ۹۲درصد افزایش می یابد. همچنین برای SPF۲۰ میزان محافظت۹۵درصد است که این میزان برای کرم های دارای SPF۵۰ به ۹۸ درصد است که این ویژگی محافظت در برابر اشعه A را نیز داشته باشد که این ویژگی محافظت طیف گسترده نامیده و بر روی جلد کرم های ضدآفتاب با علامت + نشان داده می شود. تعداد بیشتر علامت + در برندهای مختلف نشان دهنده درجات بالای محافظت در برابر UVA است. از آنجایی که بیماری های پوستی مانند سرطان ملانوم از عوارض خطرناک اشعه نوع A است، وجود این ویژگی در کرم های ضدآفتاب بسیار ضروری است. وی خاطر نشان می کند: از ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی است. نقش آب نیز یکی دیگر از ویژگی های اصولی و اساسی یک ضدآفتاب است. بنابراین یک ضد آفتاب مناسب باید دارای حداقل ۵۰ درصد SPF، محافظت طیف

گروه جامعه- روزهای گرم در این استان فقط مختص به تابستان نیست و از اواسط بهار مردم به استقبال روزهای آفتابی می روند. استفاده از کرم ضدآفتاب یکی از ضروریاتی است که در این روزها بیشتر مورد توجه قرار می گیرد. بسیاری از افراد به ویژه آقایان اعتقادی به استفاده از کرم های ضدآفتاب ندارند برخی نیز با وجود آن که مصرف آن را ضروری می دانند اطلاعات دقیقی نسبت به ویژگی های یک ضدآفتاب استاندارد و روش صحیح مصرف آن ندارند در صورتی که با توجه به موقعیت جغرافیایی این استان و تند بودن زاویه تابش آفتاب، هم استفاده از ضدآفتاب و هم دانستن نکات اولیه و اصولی در مصرف آن ضروری است.

چرا کرم ضد آفتاب؟

یک متخصص پوست و مو در گفت وگو با خبرنگار ما می گوید: قبل از آن که درباره کرم ضدآفتاب صحبت کنیم لازم است ابتدا از مضرات آفتاب صحبت کرد تا ضرورت استفاده از کرم ضدآفتاب مشخص شود. دکتر«شما کیوان» ادامه می دهد: اشعه ماورای بنفش (UV) موجود در نور خورشید دارای طول موج هایUVA و UVB است که هر کدام از طول موج ها تاثیرهای متفاوتی بر بدن انسان دارد. آفتاب سوختگی، خارش، قرمزی پوست و دیگر مشکلات بیرونی ناشی از اشعهUVB خورشید است. این اشعه توسط شیشه جذب می شود و مقدار آن به ساعت روز بستگی دارد که بیشترین میزان این اشعه که به زمین می رسد بین ساعت های ۱۰ تا ۱۶ است. وی درباره اشعهUVA تصریح می کند: چروک و لک، پیری زودرس پوست و انواع سرطان پوستی جزو مشکلات ناشی از این اشعه است که نسبت به عوارض اشعه UVB دیرتر بروز می کند و در بلند مدت آثار خود را نشان می دهد. همچنین این اشعه از شیشه عبور کرده و میزان آن ارتباطی به ساعت روز ندارد. وی ادامه می دهد: با توجه به عوارض ناشی از این دو اشعه، کرم ضدآفتاب یک لایه روی سطح پوست ایجاد و از نفوذ اشعه های ماورای بنفش جلوگیری می کند. این متخصص درباره این که چه ضد آفتابی برای پوست مناسب است، عنوان می کند: ضد آفتاب هایی مناسب است که هم جلوی اشعه UVA و هم UVB را بگیرد تا مضرات نورآفتاب را کاهش دهد. برای این منظور مواد موجود در ضدآفتاب ها به دو دسته تقسیم می شود.وی ادامه

مشاور تغذیه

درمان کم خونی با توت سفید

آیا مصرف توت در درمان کم خونی مفید است و این که برای کسانی که دچار دیابت هستند خوردن این میوه توصیه می شود؟
فرشته تسویه مشاور و کارشناس تغذیه: توت میوه ای پرخاصیت و البته پر کالری است. صد گرم توت که تقریباً معادل یک فنجان است حاوی ۶۱ کالری انرژی است. هر فنجان توت حاوی ۰/۹ گرم پروتئین است. البته باید توجه داشت که پروتئین توت، پروتئین گیاهی است. این حجم توت ۱/۱ گرم چربی دارد و حاوی ۱۶ میلی گرم کلسیم است. می‌کنم. در بقیه موارد هم اول احتمال شکست، نافرجامی و اتفاقات بد به ذهنم خطور می کند.

سنگ صبور

تمرین مثبت اندیشی

لطفا راهنمایی کنید چگونه می توان مثبت اندیشی را تمرین کرد تا به یک عادت همیشگی در زندگی تبدیل شود.
زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس: برای این که مثبت اندیش باشید باید روحیه خود را با نشاط و شاداب نگه دارید در واقع این دو مورد به صورت تسلسل روی یکدیگر اثر می گذارند. بنابراین مثبت اندیشی می تواند شما را با نشاط تر هم بکند. برای به دست آوردن این نشاط از افکار منفی دوری کنید. افکار منفی احتمالاتی است که گاه به دلیل است و گاه امکان وقوع دارد. ما به همین میزان می توانیم افکار مثبت هم داشته باشیم چون احتمال این دو سو برابر

جامعه



گسترده و ضد آب باشد. همچنین مدت زمان این محافظت نیز باید بر روی جلد کرم قید شده باشد.

نحوه صحیح استفاده

دکتر کیوان، درباره نحوه و میزان استفاده از کرم ضدآفتاب می گوید: ضد آفتاب باید حداقل ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن استفاده شود. همچنین میزان استفاده از ضد آفتاب بر روی صورت و گردن به ویژه برای آقایان باید به اندازه ۲/۵ بند انگشت باشد. در صورتی که فقط برای صورت استفاده شود یک بند انگشت کرم کافی است. وی خاطر نشان می کند: میزان استفاده از ضدآفتاب در هر نوبت بسیار مهم است چرا که اگر کم استفاده شود از اثر محافظتی ضد آفتاب کم می شود. به طور مثال اگر به جای یک بند از نیم بند انگشت استفاده شود، SPF را با به عبارتی میزان محافظت در برابر اشعه B به نصف کاهش پیدا می کند.وی به خانم ها توصیه می کند که نباید بعد از استفاده از ضد آفتاب از کرم پودر یا کرم هایپ آرایشی استفاده کنند چرا که ضد آفتاب باید سطحی ترین لایه روی پوست محسوب شود تا اثر بخشی لازم را داشته باشد. در صورتی که لایه کرم دیگری روی آن قرار گیرد، اثر ضد آفتاب از بین می رود.وی با تاکید بر این که ضدآفتاب فقط مختص تابستان نیست، ادامه می دهد: ضدآفتاب ها باید همیشگی و در همه فصل ها استفاده شود حتی در هوای ابری و هوای سرد به دلیل وجود اشعه UVA و عوارض آن استفاده از ضدآفتاب توصیه می شود.وی خاطر نشان می کند: استفاده از ضدآفتاب برای کودکان زیر شش ماه به هیچ وجه توصیه نمی شود بلکه بهتر است از وسایل فیزیکی مانند کلاه های نئایدر، لباس پوشیده و یا سایه بان استفاده شود. همچنین برای کودکان در سنین بالاتر نیز بهتر است از ضد آفتاب مخصوص کودکان استفاده

توصیه به مردم استان

دکتر کیوان خطاب به مردم ساکن در سیستان و بلوچستان می گوید: به دلیل شرایط جغرافیایی و شدت تابش آفتاب در این استان کرم ضدآفتاب به تنهایی برای محافظت در برابر اشعه های یاد شده کافی نیست بلکه توصیه می شود در کنار استفاده از کرم های ضدآفتاب برای کاهش مضرات طول موج خورشید، از ابزارهایی مانند کلاه حداقل ۱۰ سانتی متر تقاب و لباس های پوشیده به بهره مند شوند. همچنین تا حد امکان از رفتن به بیرون در ساعت های اوج آفتاب که ۱۰ صبح تا ۱۶ عصر است خودداری کنند.




کدبانو

تمیز کردن گل های مصنوعی

گل های مصنوعی سالیان سال زیبا کننده خانه هاست اما بعد از مدتی، گرد و غبار بر روی همین گل ها می نشیند و ظاهر آن رازش می کند. گاهی اوقات می شود با تکان دادن گل ها گرد و غبار را پاک کرد اما گاهی این گرد و غبار به گونه ای در شکوفه های آن نشسته است که دیگر با تکان دادن آن نمی توان گرد و غبار را از آن گرفت. برای رفع کردن این مشکل می توانید از نمک و یک کیسه کاغذی استفاده کنید. برای این کار به کیسه های کاغذی برای قراردادن گل ها درون آن، نمک و قلم موی کوچک نیاز دارید.ابتدا کیسه کاغذی را تا نیمه از نمک پر کنید، می توانید از کیسه بزرگ

است. مثبت اندیشی نیاز به تمرین و آگاهی بیشتر از افکار و باور های خود دارد. بهتر است بیشتر و بیشتر روی افکار تان مانور دهید و ببینید حول چه محوری می چرخد. اگر منتظر اتفاقات منفی هستید، اگر دیگران را خوب و دوست داشتنی نمی دانید، اگر در هر کار نتایج منفی را تصور می کنید و ... باید به فکر کردن برعکس آن عادت کنید. کافی است آرام آرام جایگزین مثبت برای آن بگذارید. نکته دیگر این که سعی کنید زیاد شکرگزار باشید. لازمه این امر به یاد آوردن داشته ها و در نتیجه مثبت اندیشی است. هر گاه در ذهن شما آزرده گی و افکار منفی آمد به یاد شکرگزاری بيفتيد. تمرین کنید خود و

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی:زاهدان <p>نظفان:آقای۱واشترآک.</p> <p>نظفان مسئول نشر بره:</p> <p>نمایر نشر بره:</p> <p>نظفان های نشر بره:</p> <p>نظفان و نمایر سرپرست دفتر:</p> <p>چاپخانه:</p>	صاحب امتیاز: <p>مدیر مسئول:</p> <p>سردبیر:</p> <p>دفتر مرکزی:</p> <p>مصدوق پستی:</p> <p>نظفان:</p> <p>نمایر شهرستان ها:</p> <p>پایگاه:</p>	موسسه فرهنگی هنری خراسان <p>محمد سعید احدیان</p> <p>علی ولی زاده</p> <p>مشهد. بلوار سازمان آب</p> <p>۵۱۱-۹۱۷۳۵</p> <p>۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰</p> <p>۰۵۱-۳۷۶۴۳۴۴</p> <p>۳۰۰۰۹۹۹</p>
<p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶</p> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴</p> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳</p> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵</p>	<p>خیابان مولوی جنب مولوی ۲۱</p> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶</p> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴</p> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳</p> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵</p>	

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۲۸	اذان صبح ۰۴:۲۷			
۰۵:۵۱	طلوع آفتاب ۰۵:۵۰	۱۷	۲۸	۱۵
۱۲:۲۴	اذان ظهر ۱۲:۲۴			
۱۸:۵۸	غروب آفتاب ۱۸:۵۸			
۱۹:۱۵	اذان مغرب ۱۹:۱۶			

مشاوره حقوقی

ورزشکستگی

در چه صورت کسی ورزشکسته اعلام می شود و چه تفاوتی بین ورزشکستگی عادی با ورزشکستگی به تقصیر وجود دارد؟

مریم انصاری، وکیل پایه یک دادگستری: به موجب ماده ۴۱۲ قانون تجارت، ورزشکستگی تاجر یا شرکت تجاری در نتیجه توقف در بازپرداخت وجوهی که برعهده اوست، حاصل می شود. ورزشکسته عادی تاجری است که در بازپرداخت وجوهی که برعهده اوست متوقف شود و ظرف سه روز از تاریخ وقفه، توقف خود را به دفتر دادگاه عمومی محل اقامت خود اظهار کند. در صورتی که تاجر معاملاتی کرده که براساس عرف موهوم یا غیرمتعارف باشد، چنانچه پس از تاریخ توقف یکی از طلبکاران را ترجیح دهد و در نهایت اگر به قصد تاخیر در ورزشکستگی خریدی بالاتر یا فروشی پایین تر از مظنه روز کند ورزشکسته به تقصیر است. طبق ماده ۵۴۱ قانون تجارت چنانچه اثبات شود که مخارج شخصی یا خانه تاجر در ایام عادی به نسبت درآمد او بیشتر است، یا در صورتی که تاجر معاملاتی کرده که براساس عرف موهوم یا غیرمتعارف باشد، چنانچه پس از تاریخ توقف یکی از طلبکاران را ترجیح دهد و در نهایت اگر به قصد تاخیر در ورزشکستگی خریدی بالاتر یا فروشی پایین تر از مظنه روز کند ورزشکسته به تقصیر است. ورزشکسته به تقاب نیز یکی دیگر از انواع ورزشکستگی است. تاجری که دفاتر خود را معقود یا قسمتی از دارایی های خود را مخفی کرده یا به طریق مواضع و معاملات صوری از بین برده است و هم چنین هر تاجر ورزشکسته که خود را به وسیله اسناد یا صورت دارایی و قروض به صورت تقلب مدیون قلمداد کند ورزشکسته به تقلب است. طبق قانون ماده ۴۱۵ قانون تجارت ورزشکستگی باید به حکم دادگاه بدایت باشد. بنابراین صدور حکم ورزشکستگی لزوما از سوی دادگاه است.

پزشک خانواده

بیبوست شیرخواران

برای تغذیه کودک ۶ ماهه ام در کنار شیر خودم از شیر خشک استفاده می کنم. دو هفته است که دفعات دفع مدفوع او کم شده است. شب ها نیز بی تابی می کند که احساس می کنم دلش دلد در داست. باوجوداین که تغذیه کودک کم شیر است امکان بیبوست وجود دار؟
مریم مرادی، متخصص اطفال: یکی از مشکلاتی که ناراحتی شیرخوار و نگرانی والدین را در پی دارد، بیبوست است. در این حالت مدفوع سفت و خشک می شود، به طور عادی تخلیه نمی شود و کودک در دفع، احساس درد می کند. شیرخوارانی که شیرمادر می خورند کمتر دچار بیبوست می شوند، چون شیر مادر به راحتی هضم می شود و تر کیب چربی و پروتئین آن طوری است که سبب ابتلا به بیبوست نمی شود. در روده کودکانی که شیرمادر می خورند، انواع مختلف باکتری های مفید وجود دارد که توانایی شکستن و هضم پروتئین های پیچیده شیر را دارند. در نتیجه در این کودکان مدفوع نرم تر و حرکات روده راحت تر است. میزان هورمون موتیلین که حرکات روده را افزایش می دهد نیز در این کودکان بیشتر است. هضم شیرخشک برای کودکان سخت تر است و بچه هایی که شیرخشک می خورند، معمولاً مکرر از بیبوست رنج می برند. حرکات روده بچه هایی که فقط شیرخشک می خورند، از بچه هایی که شیرمادر می خورند، کمتر و مدفوعشان سفت و سبزرنگ است. مدفوع سفت، خشک یا تکه تکه، گریه و زورزدن هنگام دفع، مدفوع نکردن برای ۲ تا ۳ روز در کودکانی که شیرخشک می خورند و یک هفته برای کودکانی که شیر مادر می خورند، از علائمی است که اگر کودک آن ها را همزمان داشته باشد دچار بیبوست شده است. همچنین اشتهای کم، وزن نگرفتن و خونریزی از مقعد نیز از دیگر علائم است.

درمان

اگر علائم گفته شده در نوزادان مشاهده شد برای درمان به پزشک مراجعه کنید. می توانید دستانتان را چرب کنید و شکم کودک را از قسمت پایین به سمت بیرون و در جهت عقربه های ساعت ماساژ دهید. اگر کودک احساس راحتی و آرامش کرد و از این کار لذت برد، ماساژ را ادامه دهید. کودک را به پشت بخوابانید، پاهایش را بگیرد و به آرامی به شکل دایره ای حرکت دهید. این کار سبب حرکت عضلات شکم، فشار ملایم به روده و تسهیل حرکت آن می شود. حمام گرم می تواند کودک را آرام و به دفع راحت تر کمک کند. می توانید در حمام شکم کودک را ماساژ بدهید. برای این که مدفوع سفت راحت تر دفع شود، با مقداری وازلین اطراف مقعد را چرب کنید. اگر به کودک کاغذ خشک می دهید، طبق دستورالعمل شیر را تهیه کنید. اضافه کردن مقدار بیشتری شیر می تواند سبب ابتلا به بیبوست یا مشکلات دیگر شود.

آشپزی

طرز تهیه کلوچه سیب

مواد لازم:
آرد ۱/۵ پیمانه،
دارچین یک قاشق چایخوری،
کمپوت سیب ۱/۵ پیمانه،
بکینگ پودر یک قاشق چایخوری،
شکر دوسوم پیمانه،
جوش شیرین نصف قاشق چایخوری،
تخم مرغ ۲ عدد،
نمک نصف قاشق چایخوری،
کره ۶ قاشق غذاخوری.
طرز تهیه: ابتدا کره را در ظرف مناسبی به مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه حرارت دهید و به شکل مایع درآورید و کنار بگذارید تا خنک شود. آرد، بکینگ پودر، جوش شیرین، نمک و دارچین را در ظرف مناسبی بریزید و مخلوط کنید. درون ظرف دیگری ابتدا تخم مرغ ها و شکر را به خوبی هم بزنید. سپس کره و کمپوت سیب را اضافه کنید و دوباره هم بزنید تا مخلوط یکدستی ایجاد شود سپس مخلوط آرد را کم کم به مواد اضافه کرده و به صورت دورانی هم بزنید. مخلوط را داخل قالب های کلوچه که چرب کرده اید بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه در فر که از قبل با درجه حرارت ۱۹۰ سانتیگراد گرم کرده اید، قرار دهید تا بپزد.