

ضد آفتاب، دژ مستحکم پوست در برابر خورشید

نگاهی به استانداردهای انتخاب و مصرف صحیح محصولات ضد آفتاب برای پیشگیری از آسیب‌های جبران‌ناپذیر پرتوهای فرابنفش

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

با افزایش شدت تابش‌های فرابنفش در ماه‌های گرم سال، استفاده از ضد آفتاب از یک انتخاب ساده به یک ضرورت حیاتی تبدیل شده است. این محصول، سدی دفاعی در برابر آسیب‌های ساختاری پوست است که نادیده گرفتن آن می‌تواند هزینه‌های جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد.

خطراتی که در پرتوهای فرابنفش پنهان است

تابش اشعه فرابنفش UV خورشید، خطری نامرئی اما انباشت‌شونده است. در ماه‌های گرم سال و به‌ویژه در ساعات میانی روز، شدت این پرتوها به اوج می‌رسد. قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور خورشید بدون محافظت مناسب، صرفاً به آفتاب‌سوختگی‌های مقطعی ختم نمی‌شود؛ بلکه می‌تواند زمینه‌ساز التهاب‌های مزمن و آسیب‌های ساختاری در لایه‌های عمیق پوست باشد. این واقعیت علمی، ضد آفتاب را به بخشی غیرقابل‌حذف از روتین مراقبت پوستی بدل می‌کند که نباید صرفاً به روزهای ساحلی یا پیک‌نیک‌های تابستانی محدود شود.

معیارهای یک انتخاب استاندارد برای آن که یک کرم ضد آفتاب کارایی لازم را داشته باشد، رعایت چند استاندارد

علمی ضروری است. نخستین فاکتور، SPF یا فاکتور محافظت در برابر خورشید است. توصیه می‌شود محصولاتی با حداقل SPF 30 و ترجیحاً SPF 50 انتخاب شوند. همچنین، ضد آفتاب باید «طیف گسترده» باشد؛ یعنی همزمان از پوست در برابر اشعه‌های UVA (مسئول پیری زودرس) و UVB (مسئول آفتاب‌سوختگی) محافظت کند. علاوه بر این، تطبیق محصول با نوع پوست یک چالش مهم است. پوست‌های چرب نیازمند فرآورده‌های فاقد چربی و غیر کومدون‌زا هستند تا از مسدود شدن منافذ و بروز آکنه جلوگیری شود.

قواعد طلایی مصرف

بسیاری از مصرف‌کنندگان، به دلیل استفاده از مقدار نا کافی یا زمان‌بندی نادرست، از محافظت واقعی ضد آفتاب بی‌بهره می‌مانند. کرم ضد آفتاب باید حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پیش از خروج از منزل

روی پوست قرار گیرد تا اثر کیبات آن فرصت فعال‌سازی داشته باشند. نکته کلیدی دیگر، «مقدار مصرف» است؛ پوشش کامل پوست صورت و گردن نیازمند حدود دو بند انگشت کرم است. از سوی دیگر، این یک باور غلط است که ضد آفتاب تأثیر ۲۴ ساعته دارد. در شرایط معمول، محصول باید هر دو ساعت یک‌بار تجدید شود. در مواردی مانند شنا، تعریق شدید یا شست‌وشوی صورت نیز، تکرار مصرف حتی در صورت ضدآب بودن محصول، الزامی است.

ضد آفتاب، بخشی از یک پازل حفاظتی تأکید بر استفاده از ضد آفتاب نباید این توهم را ایجاد کند که این محصول «سپری جادویی و مطلق» است. ضد آفتاب تنها یک قطعه از پازل محافظت پوستی است. در ساعات اوج تابش، پرهیز از کلاه‌دهار، عینک‌های آفتابی استاندارد و پوشش‌های مناسب، مکمل‌های ضروری برای تضمین سلامت پوست هستند. همچنین، این محافظت نباید محدود به تابستان باشد. در زمستان، ارتفاعات و مناطق برفی، شدت بازتاب اشعه UV همچنان بالاست و تداوم استفاده از ضد آفتاب در تمام طول سال، یک عادت حرفه‌ای برای حفظ سلامت پوست

محسوب می‌شود. واکنش علمی در برابر آفتاب‌سوختگی در صورت بروز آفتاب‌سوختگی، اولین گام، قطع فوری تماس با نور خورشید و کاهش دمای پوست با استفاده از کمپرس‌های خنک است. استفاده از مرطوب‌کننده‌های فاقد محرک و افزایش مصرف مایعات برای جبران کم‌آبی بدن در این شرایط بسیار اهمیت دارد. با این حال، در مواردی که علائمی نظیر تاول‌های گسترده، تب یا دردهای شدید مشاهده می‌شود، خوددرمانی جایز نیست و ارزیابی‌های پزشکی برای پیشگیری از عفونت‌ها یا آسیب‌های عمیق‌تر ضروری است. حفاظت از پوست یک ماراتن است، نه یک خطایی راهبردی است که سلامت بلندمدت پوست را به خطر می‌اندازد. تبدیل استفاده منظم از ضد آفتاب به یک عادت روزانه، در کنار سبک زندگی هوشمندانه در مواجهه با نور خورشید، کم‌هزینه‌ترین و مؤثرترین راه برای پیشگیری از آسیب‌های پوستی است. حفظ سلامت پوست، نیازمند انضباط و آگاهی در انتخاب محصولات و روش‌های محافظتی است که باید در تمام طول سال رعایت شود.

نشانه پیری سریع بدن

کاهش قدرت پنجه دست

راهکار: فشردن توپ تمرینی و انجام تمرین‌های تقویت دست و ساعد

سخت شدن بالا رفتن از پله

راهکار: انجام روزانه ۱۰ تا ۲۰ بار نشست و برخاست از صندلی و دریافت پروتئین کافی

کاهش سرعت راه رفتن

راهکار: پیاده‌روی سریع و منظم برای حفظ آمادگی جسمانی

کاهش تعادل بدن

راهکار: انجام تمرینات قدرتی و تعادلی مانند ایستادن روی یک پا

بیدار شدن‌های مکرر شبانه

راهکار: قطع کافئین در عصر، ساعت خواب و بیداری منظم و نور کافی در روز

افزایش چربی شکمی و کاهش عضله

راهکار: تمرین قدرتی، خواب کافی، کنترل استرس و تغذیه متعادل

افزایش ریزش و نازک شدن مو

راهکار: مدیریت استرس، دوری از دخانیات و مصرف خوراکی‌های مغذی

افزایش کبودی پوست

راهکار: محافظت از پوست در برابر آفتاب و بررسی علت کبودی‌های ناگهانی یا شدید

افزایش چروک و لک پوستی

راهکار: استفاده روزانه از ضد آفتاب، تغذیه سرشار از مواد مغذی و پرهیز از دخانیات

هشدار نسبت به عوارض استفاده از الیاف مصنوعی بر سلامت پوست و روان بررسی پیامدهای فیزیکی و روانی استفاده از پوشش‌های غیر قابل تنفس و مواد پلاستیکی



بکشد؛ و تعادل حرارتی بدن را حفظ کند. در نهایت، بازگشت به استفاده از مواد طبیعی و پرهیز از پوشش‌های پلاستیکی تنگ، ساده‌ترین و مؤثرترین راهکار برای تسهیل فرایند سم‌زدایی طبیعی بدن و بهبود وضعیت روانی است. تأکید بر این موضوع، بخشی از استراتژی کلان برای حفظ سلامت عمومی در مواجهه با سبک زندگی مدرن و استفاده بیش از حد از مواد مصنوعی محسوب می‌شود.

دارند، ممکن است درگیر پیامدهای فیزیکی ناشی از پوشش‌های نامناسب باشند که بدن را در شرایطی شبیه به یک کوره پلاستیکی قرار داده است. برای پیشگیری از این آسیب‌ها، کارشناسان اصلاح سبک پوشش و جایگزینی الیاف مصنوعی با پارچه‌های طبیعی نظیر کتان و پنبه را توصیه می‌کنند. الیاف طبیعی به دلیل ساختار منعطف و توانایی بالادر عبور جریان هوا، به پوست اجازه می‌دهند تا به طور طبیعی «نفس

خون فراهم می‌سازد. این روند نه تنها سلامت پوست را تهدید می‌کند، بلکه می‌تواند تأثیر مستقیمی بر سیستم عصبی داشته باشد. حبس حرارت و عدم تنفس سلولی، منجر به ایجاد فشار مضاعف بر بدن می‌شود که در بسیاری از موارد به شکل بی‌قراری‌های عصبی، خشم بی‌دلیل و احساس کلافگی در پایان روز بروز می‌کند. در واقع، بسیاری از افرادی که از عصبی‌بودن‌های بی‌دلیل روزمره گلایه

است؛ مشابه عملکرد یک کوزه سفالی که به دلیل داشتن منافذ، هوای تازه را عبور داده و محتویات خود را خنک و تازه نگه می‌دارد. در مقابل، پوشیدن لباس‌های تپه‌شده از الیاف مصنوعی (پلاستیکی) و چسبان، مانند پوششی غیرقابل نفوذ عمل می‌کند. این نوع پوشش، مانع خروج رطوبت و گرما شده و محیطی محصور ایجاد می‌کند که به‌زعم متخصصان این حوزه، زمینه‌را برای بازگشت سموم و بخارات دفع‌شده از منافذ پوست به لایه‌های زیرین و در نهایت جریان

استفاده مداوم از الیاف مصنوعی و لباس‌های با جنس پلاستیکی می‌تواند سلامت جسمی و تعادل روانی افراد را به شکلی محسوس تحت‌الشعاع قرار دهد. شواهد و تحلیل‌های حوزه سبک زندگی نشان می‌دهد که عدم تبادل هوای مناسب میان پوست و محیط اطراف، نقشی کلیدی در بروز خستگی‌های مزمن، کلافگی و اختلالات پوستی ایفا می‌کند. بدن انسان، برای حفظ تعادل حرارتی و دفع مواد زائد، نیازمند «تنفس» مداوم

ماراتن مغز و بدن؛ راهنمای ۴۸ ساعت پایانی کنکور



فردا و پس‌فردا صدها هزار داوطلب در آزمونی سرنوشت‌ساز روی صندلی‌های کنکور می‌نشینند؛ میدانی که نتیجه‌اش صرفاً به میزان تست‌های زده‌شده یا تسلط درسی وابسته نیست. در این ساعات پایانی، ریتیم خواب، سوخت‌رسانی به سلول‌های خاکستری مغز، مدیریت هورمون‌های استرس و بهداشت زیستی، نقشی به‌مراتب تعیین‌کننده‌تر دارند. اگر می‌خواهید ماه‌ها زحمات خود را در چند ساعت حیاتی آزمون به‌بترین نتیجه تبدیل کنید، این ۶ اصل کلیدی و کاربردی را در ۴۸ ساعت پایانی به کار ببندید:

۱ فرار از تله قند و شکلات‌های غلیظ | خوردن کیک، آب‌نبات یا شکلات‌های پر شکر در صبح آزمون، قند خون را ناگهانی بالا می‌برد و دقایقی بعد، افت شدید انسولینی و مه‌آلودگی مغزی ایجاد می‌کند. به جای قند ساده، از ترکیب کر بوهیدرات‌های پیچیده با پروتئین استفاده کنید؛ مانند نان سنگک یا پنیر و گرده، یا لقمه تخم‌مرغ. برای سر جلسه نیز خرماي خشک، موز و بادام خام همراه داشته باشید.

۲ آرامش‌ی بدون قرص خواب | ترس از «خواب‌نبردن» خود عامل اصلی بی‌خوابی است. عملکرد ذهنی شما بیش از شب آخر، متکی به استراحت ۴۸

قاعده‌گی یا سندروم پیش از آن همزمان شده، سراغ مصرف عجلولانه قرص‌های هورمونی جدید نروید که تهوع آوردند. از مسکن‌های آشنا قبل از شروع درد و با معده پر استفاده کنید. همراه داشتن پد گرمایی و دستمال کاغذی شخصی، اضطراب محیطی را خنثی می‌کند.

۵ هیدراتاسیون و پیشگیری از خستگی عضلانی | نشستن ۴ ساعته روی صندلی‌های چوبی داغ حوزه‌ها، گرفتگی عضلانی و فرسودگی ایجاد می‌کند. شلوارهای جین تنگ نپوشید و لباس‌های نخی و آزاد به تن کنید. به جای نوشیدن حجم زیاد آب خالص که فقط شما را کلافه می‌کند، از ترکیب آب با چند قطره لیموترش تازه و مقدار بسیار ناچیز نمک استفاده کنید تا الکترولیت‌های بدنتان پایدار بماند.

۶ یک زیستی روز آزمون | دمای حوزه‌های امتحانی غیر قابل پیش‌بینی است؛ گاهی زیر باد مستقیم کولر گازی هستید و گاهی در گوشه‌ای گرم و بی‌هوا، حتماً لباسی سبک بپوشید و یک ژاکت نازک زیرپار همراه داشته باشید. قطره اشک مصنوعی (برای پیشگیری از سوزش چشم) و بطری آب بدون پرچسب را از شب قبل در نایلون وسایل بگذارید.

آگهی مزایده فروش واحد تجاری

شرکت تعاونی تهیه و توزیع آهن آلات ساختمانی مشهد و حومه

در نظر دارد بخشی از اموال مزاد خود را شامل یک باب واحد تجاری واقع در مشهد بلوار فردوسی مقابل آپارتمانهای مرتفع -مجموع تجاری آهن طبقه ۱- به مساحت ۳۸۰متر مربع اعیان و ۱۰۸متر مربع سهم العرصه از ۴۷۶مترمربع استیجاری آستان قدس رضوی دارای تلفن و برق ۴ فاز مستقل آب و گاز مشترک با کارسری تجاری، دومر به نرخ کارشناسی با قیمت ۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال به فروش برساند. الزامیست شرکت کنندگان در مزایده مبلغ ۵٪ از ش کل قیمت پیشنهادی خود را به عنوان سپرده شرکت در مزایده به حساب جاری ۴۲۹۵/۲۳۴۰۰ بانک تجارت شعبه بلوار فردوسی مشهد به نام شرکت فوق وارز نمایند زمان ارسال پیشنهادات ۱۰ روز از تاریخ نشر آگهی می باشد و پانکها و پیشنهادت در تاریخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۹ راس ساعت ۱۰ صبح در محل دفتر شرکت بازگشایی می گردد. ساعات بازدید همه روزه بجز ایام تعطیل از ساعت ۹ صبح الی ۱۴می باشد. شرکت در قبول و یا رد پیشنهادات مختار است

جهت دریافت اطلاعات بیشتر با تلفنهای

۰۹۱۵۱۱۳۲۳۲۸ - ۰۵۱۳۴۲۰۰۷۷ - ۰۲۱۵۱۱۵۵۵۲۰ - ۰۹۱۵۱۱۳۲۳۲۸

تماس حاصل فرمائید.

هیئت مدیره شرکت تعاونی تهیه و توزیع آهن آلات ساختمانی مشهد و حومه

آثار تبلیغ در استعمار آن است

از دل برود، هر آنکه از دیده رود



آگهی دعوت از بستانکاران و طلبکاران شرکت تعاونی مسکن همیاران فوجان به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۰۵۷۶۵ (تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۵/۲۸) (نوبت اول)

از کلیه طلبکاران و بستانکاران، جهت تصفیه حساب به آدرس: شهر فوجان یعقوب‌آباد خیابان شقایق شمالی، کوچه شقایق شمالی ۴، پلاک ۶ طبقه ۱، آقای محمد صائق حسینی‌فر دعوت به عمل می‌آید.

هیأت تصفیه

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه بطور فوق العاده

شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان صالح آباد به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۳۳۲۱۱

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ ساعت ۱۰ صبح در محل سالن شهید ناجی صالح آباد با دستور جلسه ذیل تشکیل میگردد. از کلیه اعضای محترم تعاونی دعوت می‌شود با همراه داشتن کارت شناسایی جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس شرکت
- ۲- طرح و تصویب صورتهای مالی ۱۴۰۴ و تصمیم گیری در خصوص تقسیم سود سهام شرکت و افزایش سرمایه شرکت
- ۳- تصویب بودجه سال ۱۴۰۵ و تعیین خط و مشی و برنامه تعاونی در سال ۱۴۰۵ جذب اعتبارات و تسهیلات در صورت نیاز در قالب عقد قرار داد عقود اسلامی با بانک ها و سایر موسسات مالی مجاز .
- ۴ - انتخاب یک نفر بازرس اصلی و یک نفر علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۵

تذکر:

۱- در صورتی که حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می‌تواند حق رای خود را به موجب وکالت نامه به فرد دیگر از بین اعضا و غیر واگذار نماید. هر عضو علاوه بر رای خود یک رای با وکالت می‌تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای نمایندگی می‌بایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۸ الی ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ در بین ساعات ۹ الی ۱۳ به آدرس شرکت با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت صدور برگه ورود به جلسه مجمع حضور یابند.

هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان صالح آباد