در مسیر آفتاب‌سوز نشدن

در روزهای گرم سال یکی از خطرهایی که از آن غافل می‌شویم، آفتاب‌سوختگی پوست است؛ اما راه چاره چیست؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

در روزهایی که موج گرما هر روز بیشتر از قبل خودش را نشان می‌دهد، مراقبت از بدن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. همچنین با گرم‌تر شدن هوا، بسیاری از توصیه‌های بهداشتی بر پیشگیری از گرمازدگی، کم‌آبی و خستگی متمرکز است؛ اما خطر دیگری نیز وجود دارد که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد: آفتاب‌سوختگی. پس اگر جزو افرادی هستید که به‌واسطه کار، درس و... مجبورید ساعت‌های زیادی را بیرون از خانه و زیر تیغ آفتاب بگذرانید، باید حواس‌تان به پوست و آفتاب‌سوختگی باشد.

۱ آفتاب‌سوختگی دقیقاً چیست؟

نور خورشید حاوی پرتوهای فرابنفش (UV) است. این پرتوها می‌توانند به سلول‌های پوست آسیب برسانند. هنگامی که میزان این آسیب از توان ترمیم طبیعی پوست بیشتر شود، علایم آفتاب‌سوختگی ظاهر می‌شود. قرمزی پوست، احساس سوزش، درد هنگام لمس، گرمی پوست و در موارد شدیدتر ایجاد تاول از مهم‌ترین نشانه‌های آن است. نکته مهم این است که علایم همیشه بلافاصله ظاهر نمی‌شوند و گاهی چند ساعت پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب شدت می‌گیرند.

۲ چه کسانی حواس‌شان باشد؟

اگرچه همه افراد ممکن است دچار آفتاب‌سوختگی شوند، اما برخی گروه‌ها آسیب‌پذیرترند: کودکان، سالمندان، افراد با پوست روشن، کسانی که داروهای حساس‌کننده به نور مصرف می‌کنند و بیماران مبتلا به برخی بیماری‌های پوستی. این افراد باید مراقبت بیشتری داشته باشند و در صورت امکان مدت حضور خود را در زیر نور مستقیم خورشید کاهش دهند.

۳ ابزارهای کمکی برای آفتاب‌سوز نشدن!

بسیاری از افراد تصور می‌کنند اگر احساس گرمای شدید نداشته باشند یا هوا کمی ابری باشد، خطری آن‌ها را تهدید نمی‌کند. در حالی که بخش قابل توجهی از پرتوهای فرابنفش خورشید حتی در روزهای نیمه‌ابری نیز به سطح زمین می‌رسد. برای همین محافظت از پوست در برابر آفتاب نیز باید بخشی از برنامه هر فرد باشد.

«ضدآفتاب» مهم‌تر از آنچه تصور می‌کنید! بسیاری از افراد تنها در سفر یا آفتاب از ضدآفتاب استفاده می‌کنند، در حالی که حضور چندساعته در یک فضای روباز نیز می‌تواند پوست را در معرض آسیب قرار دهد. متخصصان توصیه می‌کنند از ضدآفتاب با SPF30 یا بالاتر استفاده شود. ضدآفتاب باید حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پیش از خروج از منزل روی بخش‌های در معرض نور مانند صورت، گوش‌ها، گردن و پشت دست‌ها استفاده شود. نکته‌ای که اغلب فراموش می‌شود، تمدید ضدآفتاب است. در هوای گرم، تعریق می‌تواند اثر محافظتی آن را کاهش دهد. بهتر است هر دو تا سه ساعت یک‌بار ضدآفتاب تجدید شود.

کلاه؛ ساده اما مؤثر | یکی از بهترین ابزارهای محافظت از پوست، یک کلاه مناسب است. کلاه‌های لبه‌دار می‌توانند از صورت، گوش‌ها و بخشی از گردن در برابر تابش مستقیم خورشید محافظت کنند. کلاه‌های نقاب‌دار معمولی فقط از چشم‌ها محافظت نسبی دارند، اما برای حضور طولانی‌مدت در فضای باز، کلاه‌هایی با لبه پهن، انتخاب مناسب‌تری هستند.

لباس روشن بپوشید | رنگ لباس نیز در میزان جذب گرما مؤثر است. لباس‌های تیره انرژی خورشید را بیشتر جذب می‌کنند و باعث افزایش دمای سطح بدن می‌شوند.

برای حضور طولانی در فضای باز بهتر است:

*لباس‌های روشن انتخاب شود.

*پارچه‌های نخی و خنک پوشیده شود.

*لباس‌ها تا حد امکان گشاد باشند تا گردش هوا بهتر انجام شود.

*پوشاندن بازوها با لباس نازک و روشن نیز می‌تواند از سوختگی پوست جلوگیری کند.

اگر آفتاب‌سوخته شدیم چه کنیم؟

اگر متوجه قرمزی یا سوزش پوست شدید، به محیط خنک بروید، آب کافی بنوشید، از دوش آب ولرم یا کمپرس خنک استفاده کنید، از خاراندن یا کندن پوست آسیب‌دیده خودداری کنید و در صورت ایجاد تاول، آن را نترکانید. اگر آفتاب‌سوختگی شَدید، گسترده یا همراه با تب، سرگیجه، تهوع یا علایم کم‌آبی بود، مراجعه به مراکز درمانی ضروری است.

داده تصویری

اتاق مشاوره

به خواستگار دخترم بگویم که قبلا یک بار عقد کرده است؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

دخترم دو سال پیش، یک خواستگار جدی داشت که تا مرحله عقد پیش رفتیم، یک شب بعد از عقد زنگ زدند و گفتند که پشیمان شدند. الان خواستگار دیگری دارد که جواب مثبت دادیم. آیا لازم است این موضوع را به خانواده داماد بگوییم یا نه؟

مخاطب گرامی، قابل تاسف است که دخترتان به دلیل یک مسئله در گذشته‌اش هنوز در گیر است. واقعیت این است که اگر فقط نامزدی بود و عقدی صورت نگرفته بود، خیلی راحت می‌توانستید هیچ اشاره‌ای به گذشته نداشته باشید؛ اما موضوع عقد صورت قضیه را تغییر خواهد داد. چه یک روز بوده باشد چه بیشتر.

به این نکته توجه کنید که بدون تردید عده‌ای از بستگان یا آشنایان شما از این جریان خبردار هستند و ممکن است غفلتا زمانی به این اتفاق اشاره کنند. این مسئله چنانچه افشا شود، به عنوان فریب در ازدواج نامیده می‌شود.

صادقانه پیش بروید

بهتر بود باز گومی کردید چه شد که یک روز بعد از عقد اظهار پشیمانی کردند؟ اگر خودتان اطلاع دارید که دلایل واقعی چه بوده، بهتر است صادق باشید و خودتان را به جای دیگری قرار دهید. چه بسا اگر مورد مشابه هم برای طرف مقابل شما بود، شما ترجیح می‌دادید که خواستگار صادقانه بگوید که این اتفاق در گذشته‌اش بوده تا شما بتوانید با علم به صادق بودن او انتخاب خودتان را داشته باشید.

گرچه این فکر در ذهن شما وجود دارد که: «دخترمن مقصر نیست و آن خانواده که هر اسم و عنوانی رویشان بگذارید، مسبب این قضیه شده‌اند و اثرات منفی آن گریبان روح و روان ما و دخترمان را گرفته. حالا که آن روزها گذشته و مورد ازدواج مناسبی هم وجود دارد، حیف است که اوقات خوش را به خاطر گذشته بی‌تقصیر دخترمان خراب کنیم.» بله این درست است اما فراموش نکنید که مسئله ازدواج پیش روی شماست و این پنهان کاری موجب می‌شود که همیشه در استرس افشا شدن آن باشید.

واقعیت را بدون جزئیات بیان کنید

بهتر است برای این که عمری را با آرامش سر کنید، واقعیت را خیلی مختصر و کوتاه بگویید و عنوان کنید که راحت می‌توانستید چیزی نگویید اما اخلاق و انسانیت حکم می‌کند که در برابر امر مهم ازدواج صداقت را در پیش بگیرید و واقعیت را بگویید. خواستگار فعلی هم تا کنون، شناخت نسبی از شما پیدا کرده و به جایی رسیده است که شناخت کنونی را به دلیل اتفاق گذشته از بین نبرد. بنابراین بهتر است واقعیت را بگویید و با آسودگی تمام جلو بروید.

طنز و سرگرمی

از مشکلات هزارپا بودن!

تیتر خند

- وزارت نیرو: هفته آینده خاموشی مناطق گرمسیری و درگیر جنگ کاهش می‌یابد

مردم: یعنی قراره تا هفته آینده هنوز درگیر باشیم؟!

- مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان تهران: تاکنون هیچ برنامه‌ای برای نوبت‌بندی قطع آب نداریم

شهروندان: مگه آب وصله؟!

- انتقاد عضو کمیسیون اقتصادی مجلس از فیش حقوقی ۳۰۰ میلیون تومانی یک کارمند خودروسازی

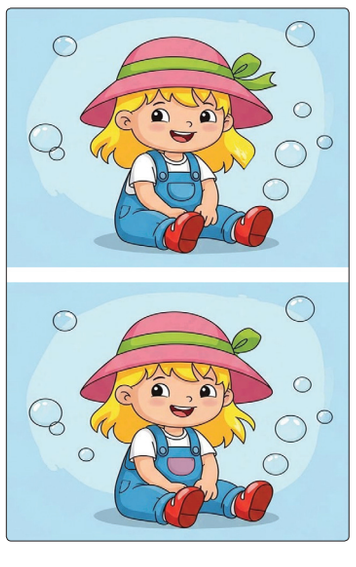
پدر کارمندان دیگر خطاب به فرزندان‌شان: چقدر بهتون گفتیم یا دکتر بشین، یا کارمند خودروسازی!

تا پخند

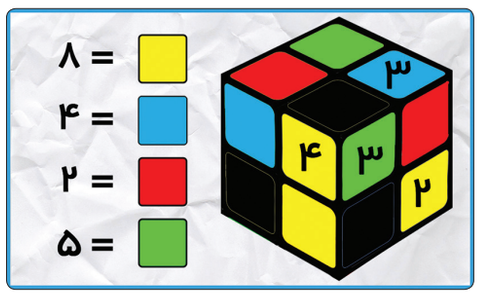
- هر کی منو از زندگیش حذف کرده لاغرتر شده، چون قندم! اینو بفرست برای دوست‌هات تا با فحش‌های جدیدی آشنا بشی!
- اگر ساعت یک بامداد نخوابیدید، ساعت دو با خودکار بخوابید. تا توصیه بعدی بای بای!
- با من از حافظه حرف نزنین. داشتم از مهمونی برمی‌گشتم، حس کردم یه چیزی تو دستم اضافه است. کنترل تلویزیون‌شون بود!

اختلاف تصاویر (آسان) — برای کودکان

کوچولوهای باهوش این ۲ تصویر با هم ۵ اختلاف دارند، آن‌ها را زود پیدا کنید.

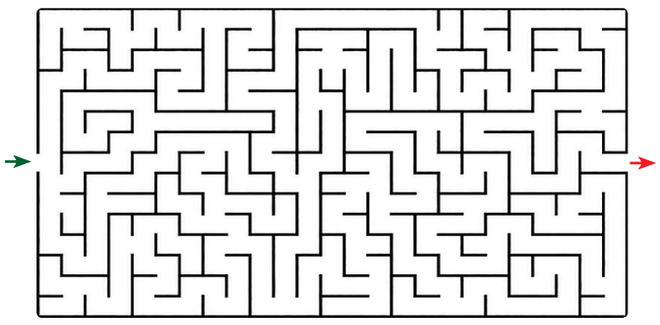


مکعب اعداد (سخت)



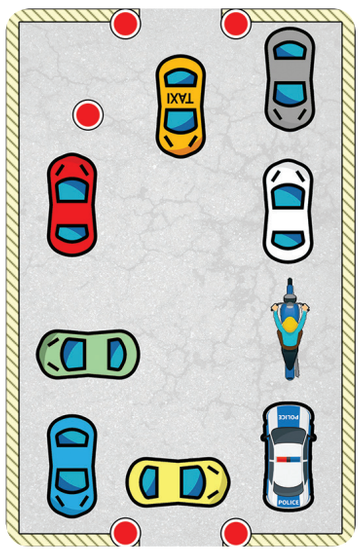
اعداد ۱ تا ۴ را طوری در خانه‌های غیر از سیاه این مکعب بنویسید که جمع اعداد هر رنگ مساوی با عدد کنار مکعب شود.

مسیریاب (متوسط)



دست فرمون (متوسط)

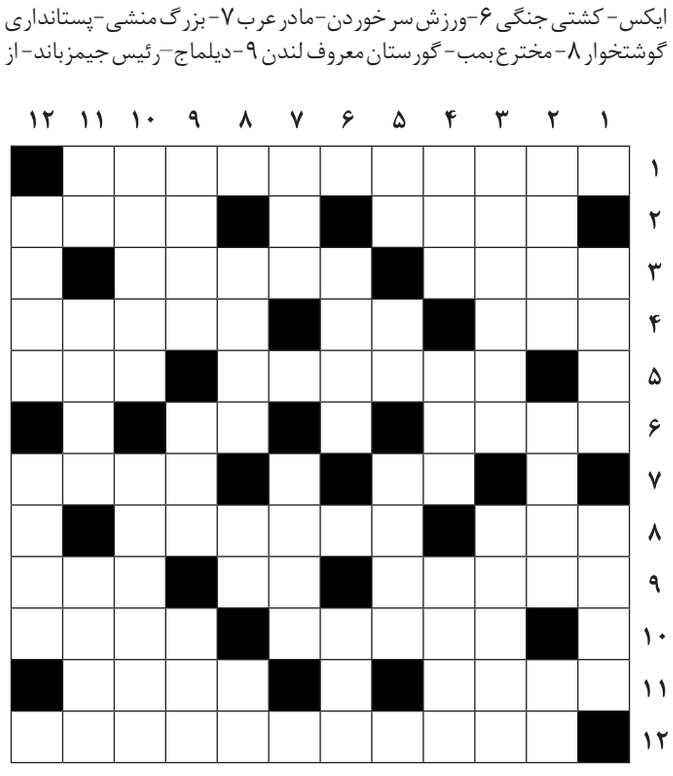
خودروی سفید را با کمترین تعداد حرکت مستقیم و فقط یک دور زدن، از پارکینگ خارج کنید. خودروی پلیس حرکت نمی‌کند، موتور در همه جهت‌ها و تاکسی فقط مستقیم حرکت می‌کند.



جدول | ۱۶۷۹

افقی: ۱- سیاستمدار کمونیست شوروی ۲- از هفت سین- رها ۳- آتشگیره- چندآوای موسیقی با فاصله‌های معین ۴- از حروف انگلیسی- تلخ عرب- همگی ۵- کاشف اشعه ایکس- کشتی جنگی ۶- ورزش سر خوردن- مادر عرب ۷- بزرگ منشی- پستانداری گوشتخوار ۸- مخترع بمب- گورستان معروف لندن ۹- دیلماج- رئیس جیمزباند- از اناجیل اربعه ۱۰- رودی در اتریش- نوعی کفش ۱۱- پیشه‌ور- سزاوار ۱۲- نوعی پماد از دسته آنتی بیوتیک‌ها

عمودی: ۱- پایتخت کشور غنا- فیلمی از سامان سالور ۲- هوو- صفحه اینترنتی- گوشت آذری ۳- گونه ای توپ جنگی- شعبده باز ۴- سپیده دم- پایتخت اتریش- زور گو ۵- نام آذری- ضمیر خودخواه- ماه انقلاب ۶- نام پسرانه- یار رامین ۷- درخت انگور- حاضر نبودن ۸- ساز هندی- ناپیدا- سلسله پادشاهی کره ۹- جزیره هرمزگان- فوتبالیست معروف- شکاف ۱۰- خداوند- کج ۱۱- توان- فلانی- پیشرفت ۱۲- ابزار برقی خودرو- روزی بخش

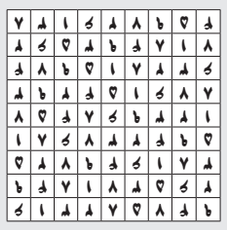


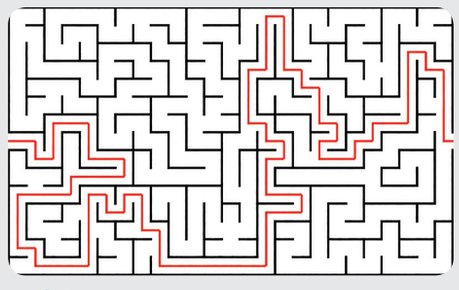
سودوکو (متوسط)

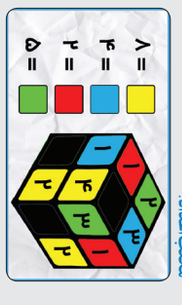
قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

	۴		۵	۸				۶
۲					۱	۸		
۳		۱					۲	۵
۵		۴	۲			۶		
	۲		۹	۶				۷
	۷			۵	۴	۲	۹	
		۲	۸					۴
۷					۳	۵	۶	
	۵			۲			۳	

حل جدول و سرگرمی ها







حل جدول شماره ۱۶۷۸