روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی

اتحاد ملت

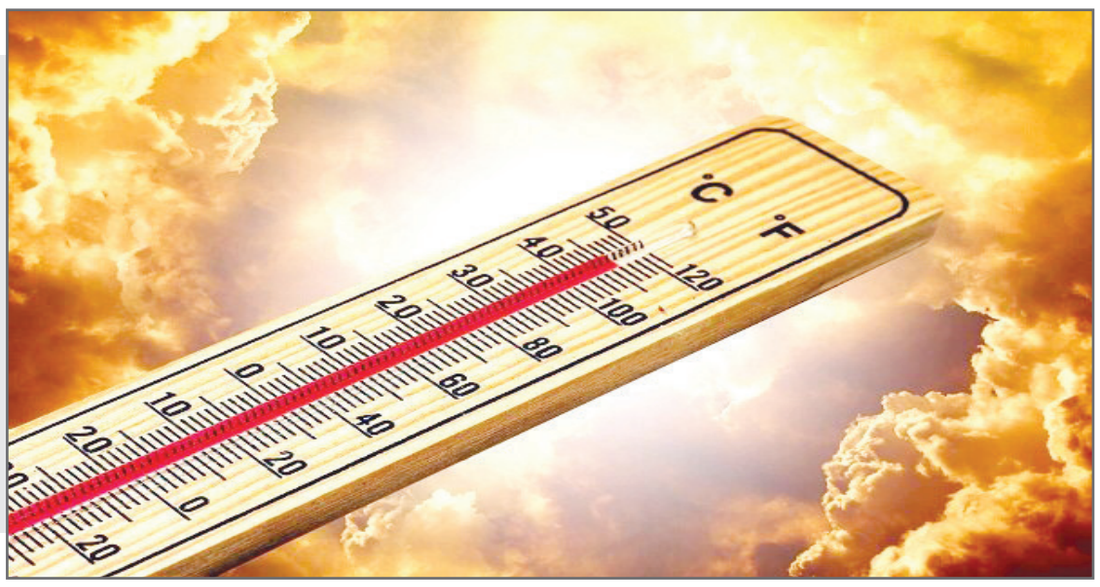
Etehademelat
@etehade_mellat

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی
اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی
دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدآبادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹
پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com
سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷/ سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

گوناگون
یکشنبه ۵ مرداد ۱۴۰۴
شماره ۲۰۰۸
۲ صفر ۱۴۴۷
۲۷ جولای ۲۰۲۵

راهکارهای ساده برای فرار از اشعه فرابنفش

خطر واقعی یا بزرگ‌نمایی؟



اتحادملت - گروه جامعه؛ یک عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران هشدار داد که در فصل تابستان، با افزایش شدت تابش اشعه فرابنفش (UV)، احتمال آسیب‌های پوستی و چشمی افزایش می‌یابد. او تاکید کرد که استفاده از ضد آفتاب برای کاهش این خطرات ضروری است.

مصطفی هادئی، متخصص سلامت عمومی، درباره اثرات اشعه فرابنفش در روزهای گرم تابستان توضیح داد. وی تاکید کرد که قرار گرفتن در معرض نور خورشید بدون استفاده از تجهیزات محافظتی می‌تواند شانس ابتلا به سرطان پوست و آسیب‌های چشمی را به طرز قابل توجهی افزایش دهد.

هادئی تشریح کرد که اشعه فرابنفش بخشی از پرتوهای الکترومغناطیسی موجود در نور خورشید است که به سه دسته UVA، UVB و UVC تقسیم می‌شود. خوشبختانه، UVC به دلیل انرژی بالا و طول موج کوتاه توسط لایه اوزون جذب شده و به سطح زمین نمی‌رسد. اما دو نوع دیگر یعنی UVA و UVB تهدیدی جدی برای سلامت محسوب می‌شوند.

اشعه UVB، با وجود اینکه تا حد زیادی توسط لایه اوزون جذب می‌شود، هنوز بین ۵ تا ۱۰ درصد آن به زمین می‌رسد. این نوع اشعه به لایه‌های سطحی پوست نفوذ می‌کند و با آسیب رساندن به DNA، سوختگی‌های پوستی و افزایش خطر سرطان پوست همراه است. حتی تماس کوتاه‌مدت با UVB می‌تواند خطرناک باشد.

از سوی دیگر، اشعه UVA با طول موج بلندتر به لایه‌های عمقی‌تر پوست نفوذ کرده و می‌تواند باعث پیری زودرس، چین و چروک، تغییر رنگ پوست و افزایش احتمال ابتلا به برخی انواع سرطان پوست شود. همچنین این نوع اشعه، همراه با UVB، در ایجاد آب مروارید و دیگر آسیب‌های بینایی نقش دارد.

هادئی خاطرنشان کرد که قرارگیری در معرض خورشید الزاما به معنای ابتلا به سرطان پوست نیست، اما رعایت تدابیر پیشگیرانه مانند استفاده از ضد آفتاب، لباس مناسب، و عینک آفتابی بسیار مهم است.

شاخص UV و راهنمای ارزیابی خطر

شاخص بین‌المللی «UV Index» برای سنجش شدت تابش اشعه فرابنفش طراحی شده و مقادیری بین صفر تا ۱۱ و بالاتر را شامل می‌شود. این شاخص به افراد کمک می‌کند تا میزان خطر قرار گرفتن در معرض UV را بسنجند:

- ۰ تا ۲ نشان‌دهنده تابش بسیار پایین است؛ فعالیت در فضای باز بدون محافظ مشکلی ایجاد نمی‌کند.

- ۳ تا ۷ نشانگر تابش متوسط تا زیاد است؛ توصیه می‌شود از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر در سایه بمانید، ضد آفتاب با SPF ۱۵ یا بالاتر، لباس مناسب، کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی استفاده کنید.

۸ و بالاتر بیانگر تابش شدید است؛ حضور در فضای باز بدون محافظ توصیه نمی‌شود زیرا حتی تماس کوتاه با نور خورشید ممکن است باعث سوختگی شدید یا آسیب‌های چشمی شود و خطر سرطان پوست را افزایش دهد.

ثبت بالاترین سطح اشعه فرابنفش در شهر مشهد تاکید دیگری بر اهمیت پیشگیری از آسیب‌های ناشی از نور خورشید است. رعایت این توصیه‌ها می‌تواند کمک کند تا سلامت پوست و چشم‌ها در برابر تهدیدات ناشی از UV حفظ شود.

قانون سایه؛ راهنمایی ساده برای ارزیابی خطر تابش فرابنفش

هادئی توضیح داد که یکی از روش‌های آسان برای ارزیابی شدت تابش اشعه فرابنفش، قانون سایه است. بر اساس این قانون، اگر سایه بدن شما در طول روز کوتاه‌تر از ارتفاع واقعی‌تان باشد، این بدان معناست که خورشید در موقعیت بالاتری قرار دارد و اشعه فرابنفش دریافت‌شده فراتر از سطح ایمن است. در چنین شرایطی، رعایت اقدامات حفاظتی ضروری به نظر می‌رسد.

تدابیری برای کاهش خطرات ناشی از اشعه UV

برای مقابله با آثار مضر اشعه UV، توصیه‌هایی از جمله پرهیز از نور مستقیم خورشید بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر، استفاده از مکان‌های سایه‌دار هنگام فعالیت‌های بیرون و بهره‌گیری از تجهیزات محافظتی چون کلاه‌های لبه‌دار، لباس‌های آستین‌دار و روشن، کرم ضد آفتاب با SPF حداقل ۱۵ و عینک آفتابی استاندارد با خاصیت محافظ UV مطرح می‌شود. گرچه این اقدامات تماس با اشعه فرابنفش را به‌طور کامل حذف نمی‌کنند، اما می‌توانند میزان مواجهه با این پرتو مضر را به‌شکل قابل توجهی کاهش داده و از عوارض جدی آن جلوگیری کنند.

حفاظت چشم‌ها از آسیب‌های ناشی از اشعه فرابنفش

یکی از اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تأکید کرد که پوشیدن لباس‌های پوشیده و آستین‌بلند یکی از مؤثرترین روش‌ها برای جلوگیری از تماس مستقیم پوست با اشعه فرابنفش در روزهای گرم سال است. همچنین کلاه‌های لبه‌دار با طول ۷ تا ۱۰ سانتی‌متر می‌توانند نقش مهمی در جلوگیری از تابش مستقیم آفتاب به صورت و گردن ایفا کنند.

وی افزود که چشم‌ها از حساس‌ترین نقاط در برابر اشعه UV هستند و تماس مکرر بدون محافظ چشم با نور مستقیم خورشید می‌تواند به بیماری‌هایی نظیر آب مروارید منجر شود. استفاده از عینک‌های آفتابی استاندارد که قادر به محافظت کامل در برابر UVA و UVB باشند، بسیار ضروری است. در این میان، عینک‌هایی با برچسب UV۴۰۰ توانایی جذب ۹۹ تا ۱۰۰ درصد اشعه‌های مضر را دارند. با این حال، توصیه می‌شود مردم برای اطمینان از کیفیت و اصالت عینک صرفاً از فروشگاه‌های معتبر خریداری کنند.

نقش ضد آفتاب؛ سپری روزانه در برابر تابش خورشید

هادئی خاطرنشان کرد که استفاده روزانه از کرم ضد آفتاب یکی از مؤثرترین راه‌ها برای مقابله با اثرات منفی اشعه فرابنفش است. وی توضیح داد که انتخاب کرم مناسب با SPF مناسب امری حیاتی است. SPF یا Sun Protection Factor که بر روی تمامی کرم‌های ضد آفتاب درج می‌شود، مقدار محافظت کرم را تعیین می‌کند.

او توصیه کرد که برای محافظت عالی در برابر تابش شدید خورشید، ضد آفتاب باید دارای SPF حداقل ۳۰ تا ترجیحاً ۵۰ باشد. این سطح از محافظت می‌تواند به‌طور چشمگیری نفوذ اشعه UV به پوست را کاهش دهد. همچنین نحوه صحیح استفاده از ضد آفتاب اهمیت دارد؛ کرم باید حداقل ۱۵ دقیقه پیش از حضور در مقابل آفتاب استفاده شود و هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار تمدید شود. افرادی با پوست روشن به دلیل آسیب‌پذیری بیشتر باید مراقبت ویژه‌ای داشته باشند.

این متخصص اذعان کرد که اگرچه اشعه فرابنفش می‌تواند تهدیدات جدی برای پوست و چشم‌ها ایجاد کند، بزرگ‌نمایی خطر آن نیز جایز نیست. وی تأکید کرد که رعایت چند اصل ساده همچون پوشیدن لباس‌های مناسب، استفاده از ضد آفتاب استاندارد و عینک دارای محافظ UV، می‌تواند خطرات ناشی از این پرتو را به حداقل رسانده و در مواردی آن را عملاً نزدیک به صفر کند.

شعه UVB، با وجود اینکه تا حد زیادی توسط لایه اوزون جذب می‌شود، هنوز بین ۵ تا ۱۰ درصد آن به زمین می‌رسد. این نوع اشعه به لایه‌های سطحی پوست نفوذ می‌کند و با آسیب رساندن به DNA، سوختگی‌های پوستی و افزایش خطر سرطان پوست همراه است. حتی تماس کوتاه‌مدت با UVB می‌تواند خطرناک باشد

زندگی بهتر

۴ ترفند برای افزایش تمرکز روزانه

حفظ تمرکز در دنیای پرمشغله امروز کمی دشوار است، اما با تغذیه، ورزش و عادات ذهنی ممکن است.

به گزارش خبرآنلاین، در دنیای پرهیاهوی امروز، تمرکز مثل گنجی کمیاب است. حواس‌پرتی‌های دیجیتال، استرس و خستگی، ذهن را آشوب‌زده می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد با عادات ساده، می‌توان تمرکز را تقویت کرد و بهره‌وری را بالا برد.

چرا تمرکز از دست می‌رود؟

صفحه‌نمایش‌ها (موبایل، رایانه، تلویزیون و ...)، استرس و کمبود مواد مغذی، توانایی تمرکز را کاهش می‌دهند. خواب ناکافی نیز مغز را از پردازش اطلاعات محروم می‌کند. عادات درست، این موانع را برمی‌دارند.

راهکارهای ساده برای تقویت تمرکز

این چهار روش، ذهن را متمرکز می‌کنند:

۱. تغذیه مَغزی: آجیل‌ها می‌توانند در تقویت حافظه و تمرکز مؤثر باشند. مصرف منظم آجیل‌هایی مانند گردو، بادام، پسته و فندق به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها می‌تواند به بهبود عملکرد مغز و افزایش توانایی‌های شناختی کمک کنند.

۲. مدیتیشن کوتاه: ۵ دقیقه تمرکز روی تنفس، فعالیت آمیگدال را کم می‌کند و ذهن را آرام می‌سازد. صبح‌ها این عادت را امتحان کنید.

۳. ورزش سبک: ۲۰ دقیقه پیاده‌روی، جریان خون به مغز را افزایش می‌دهد و تمرکز را بهبود می‌بخشد. حتی کشش در خانه هم کافی است.

۴. مدیریت زمان: روش پومودورو (۲۵ دقیقه کار، ۵ دقیقه استراحت)، حواس‌پرتی را کم می‌کند و بهره‌وری را بالا می‌برد.

کتابخانه

خاطرات اولین فرمانده سپاه منتشر شد

کتاب «شوق ایمان» تالیف زهرا حاج‌محمدی توسط انتشارات سوره مهر منتشر شد. این اثر به خاطرات عباس دوزدوزانی یکی از اولین فرمانده‌های سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، اختصاص دارد.

به گزارش ایلنا، کتاب «شوق ایمان؛خاطرات عباس دوزدورانی» نوشته زهرا حاج‌محمدی توسط انتشارات سوره مهر منتشر شد.

نویسنده در بخش از مقدمه کتاب نوشته است: «دو اتفاق در زندگیِ سیاسی عباس دوزدوزانی بیش از دیگر فعالیت‌ها برجسته است: فرماندهیِ سپاه پاسداران و عضویت در حزب ملل. روایت‌ها دربارۀ اولی متفاوت است چراکه جز او، دو نام دیگر به عنوان اولین فرماندهانِ سپاه در تاریخ انقلاب اسلامی ایران ثبت شده: جواد منصوری و عباس آقازمانی مشهور به ابوشریف. با این وجود در گفتگوی پیش رو، عباس دوزدوزانی از نقش خود در حوادث نخستینِ شکل‌گیریِ سپاه و نگارش بیانیه این تشکل یاد کرده است، گرچه حضورش در این نهاد دیری نپایید و او در ادامه؛ به انتخابِ محمدعلی رجایی-نخست‌وزیر- به عنوان وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، قدم به وزارت ارشاد گذاشت»

گفتنی است، این کتاب در قطع رقعی با ویراستاری فرهاد طاهری در ۲۵۲ صفحه و شمارگان ۱۲۵۰ نسخه دویست‌وپنجاه هزارتومان قیمت خورده است.

داستان مصور

هنرمند: مهدی صادقی

بدون شرح

اینفوگراف

چند راهکار ساده برای کاهش مصرف انرژی در خانه