



نکاتی مفید درباره ضدآفتاب ها

مهم‌ترین محصول مراقبت از پوست جلوگیری از چین و چروک و سرطان پوست کرم های ضد آفتاب است، اما بیشتر مردم از کرم‌های ضد آفتاب درست استفاده نمی‌کنند. کرم ضد آفتاب زمانی تاثیرگذار است که جذب پوست شود بنابراین بهتر است حداقل ۲۰ دقیقه قبل از این که در معرض آفتاب قرار بگیریید از آن استفاده کنید.

مهمترین اقدام محافظتی در برابر نور آفتاب، استفاده از کرم یا لوسیون ضدآفتاب است. هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کنید، به ویژه روزهایی که در خارج از خانه به سر می‌برید. SPF، مخفف عبارت “فاکتور محافظت کننده در برابر آفتاب” است و عدد مربوط به آن نشانگر میزان محافظت از پوست است، بهتر است از کرم ضد آفتاب با SPF بالا استفاده کنید.

SPF، مربوط به طول مدتی است که آن کرم ضد آفتاب از پوست شما محافظت می‌کند. به طور مثال اگر پوست شما بطور طبیعی پس از ۲۰ دقیقه شروع به سوختن می‌کند؛ به این ترتیب اگر SPF کرم شما ۱۵ باشد، پوست شما ۵ دقیقه در معرض تابش مستقیم قرار خواهد گرفت.

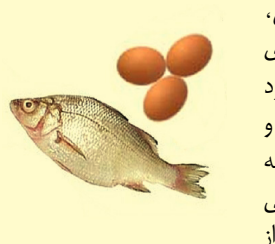
باید از کرم ضدآفتاب به طور مستمر استفاده شود. در زندگی روزمره، کرم ضدآفتاب همیشه به اندازهٔ SPFتعیین شده روی صورت باقی نمی‌ماند. اگر در شرایطی هستید که کرم ضد آفتاب از روی پوست پاک می شود لازم است هر دو ساعت یکبار کرم خود را تجدید کنید و اگر مشغول شنا هستید یا زیاد عرق می‌کنید فواصل استفاده از کرم را کمتر از ۲ ساعت نمایید.

بهتر است از محصولاتی استفاده شود که حاوی اسید روی، دی اکسید تیتانیوم یا آووبنزن هستند. همچنین استفاده از کرم ضد آفتاب قبل از آرایش نیز توصیه می‌شود؛ اگر افراد صبح‌ها از کرم مرطوب‌کننده یا سایر کرم‌های پوستی استفاده می‌کنند، بهتر است همزمان از کرم‌های ضد آفتاب نیز استفاده کنید. همچنین اگر معمولاً از داروهای جلدی استفاده می‌شود، ابتدا از آن و سپس کرم‌های ضد پیری روی پوست استفاده کنند. در مرحله بعد نیز، از کرم مرطوب‌کننده استفاده و در آخر کرم ضد آفتاب بزنید و روی و آن آرایش صورت خود را آغاز کنید.

کرم ضدآفتاب زمانی تاثیرگذاری خواهد داشت که جذب پوست شود، به کرم ضد آفتاب فرصت دهید تا کاملاً جذب پوست شود. بنابراین اگر قصد خروج از خانه را دارید، ۲۰ دقیقه قبل از خروج از خانه کرم ضد آفتاب بزنید.

روش مالیدن این کرم‌ها به هیچ‌وجه مهم نیست و نقشی در افتادگی و چروک خوردن پوست ندارد. دو تا سه دقیقه ماساژ دادن کافی است و در هر چفتی که راحت‌تر هستید، کرم‌ها را روی پوست‌تان بمالید. کسانی که زیاد زیر نور آفتاب می‌روند تا برنزه شوند، در میانسالی پوستی چروک خورده و افتاده خواهند داشت.

درمان دلهره با طب سنتی



فارس - حمید افراسیابی، متخصص طب سنتی گفت: برای کاهش اضطراب توصیه می‌شود که یک برنامه روزانه منظم تهیه و براساس آن رفتار شود.در این برنامه علاوه بر ورزش کردن و تحرک کافی بهتر است رژیم غذایی مناسبی از

خوراکی‌های متنوع و مقوی نیز تدارک دیده شود. این متخصص طب سنتی در ادامه افزود: عدم استعمال دخانیات و کاهش مصرف خوراکی های کافئین دار مثل چای، قهوه و شکلات که به میزان بالا مصرف شود از دیگر راهکارهای کاهش دلهره و اضطراب

است. مصرف برخی جوشانده ها مثل سنبل الطیب، بادرنجبویه و بابونه مفید است چون خاصیت ضداسترس داشته و آرامبخش اعصاب است حتی سردردهای ناشی از ناراحتی های عصبی را هم کاهش می دهند.

وی در پایان گفت: حمام کردن، صبحانه خوردن، پرهیز از افکار منفی و نفس عمیق کشیدن به هنگام عصبی شدن از راههای کاهش اضطراب است. همچنین مصرف امگا ۳ و خوردن تخم مرغ و ماهی نیز برار کاهش دلهره و اضطراب توصیه می‌شود.

تاثیر عصاره «ماگنولیا» در مهار سرطان سر و گردن

در نوعی سرطان که در ناحیه سر و گردن مانند حنجره، گلو، لب، دهان، بینی و غدد بزاقی دیده می‌شود نوعی پروتئین فعال می‌شود که بررسی جدید نشان داده «هونوکبول» می‌تواند فعالیت آن را مهار کند. البته فعلا داروهای



ضد سرطان دیگری برای این پروتئین وجود دارد، ولی استفاده از آنها همراه با عوارض جانبی زیادی است. دانشمندان امیدوارند بتوانند به این تاثیر و با عوارض کمتر از عصاره برگ درخت ماگنولیا دست یابند.

مهر- از صدها سال قبل عصاره برگ ماگنولیا که حاوی «هونوکبول» است در طب قدیمی چین و ژاپن برای درمان استرس و اضطراب بکار میرفته است ولی در سال های اخیر محققان تحقیقات گسترده ای بر روی آن انجام داده و متوجه اثرات مفید آن در مهار سرطان های سینه، پوست، پروستات و ریه شده‌اندو دریافته‌اند که ماده موجود در برگ درخت ماگنولیا موسوم به «هونوکبول» موجب مهار نوعی پروتئین که عامل تحریک رشد سرطان در سر و گردن است می‌شود.

فراغت‌های زنانه عامل آسیب‌زایی است!

گفت‌و‌گو با مدیر یک موسسه زنان روستایی

یکی از بسترهای مناسب برای فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی در سطح کشور روستاها هستند که به دلیل فضای بسته و محیط بکر پتانسیل بالایی برای آموزش دارند. ارائه خدمات فرهنگی و اجتماعی برای زنان روستایی می‌تواند زمینه‌ساز تحولات مختلفی باشد و نیز از آسیب‌ها و معضلات بسیاری پیشگیری کند. موسسه زنان روستایی اناج و کرکان در شهرستان خنداب واقع در اراک اقدامات و برنامه‌های خوبی برای زنان روستایی داشته که شاخه‌های طوبی در این زمینه با فریده اسماعیلی مدیر این موسسه به گفت‌وگو نشسته است.

فریده اسماعیلی: ما در روستای کرکان و کرکان در شهرستان خنداب واقع در اراک اقدامات و برنامه‌های خوبی برای زنان روستایی داشته‌ایم.

همچنین جلساتی داریم که هفتگی در مساجد محلات برگزار و به سیره اهل بیت پرداخته می‌شود؛ در این جلسات هدف این است که با شناخت سیره و زندگی‌نامه علیهم السلام بتوانیم به الگویی برای زندگی دست پیدا کنیم که از گزند آسیب‌ها در امان باشد. یکی از اهداف ما ایجاد سرگرمی برای زنان است، چراکه بسیاری از زنان به دلیل بیکاری و نداشتن سرگرمی مناسب به سمت ماهواره می‌روند؛ برگزاری برنامه‌ها، اشتغال‌زایی و… تلاشی است تا وقت آزاد زنان با ماهواره و غیره بیهوده هدر نرود و آسیب‌زایی نداشته باشد.

به نظر شما چه موانعی در مسیر فعالیت‌های مردم‌نهاد وجود دارد؟

مهمترین مانع نداشتن بودجه و مشکلات مالی است. به عبارتی سازمان‌های مردم‌نهاد برای درآمد و تامین اعتبارشان توانمند نیستند. همچنین نداشتن تخصص در فعالیت‌های مردم‌نهاد از مشکلات اساسی این تشکیلات است. به عبارتی مسئولین و اعضای سمن‌ها باید توانمند شوند؛ لازم است ارگان‌های دولتی یا حاکمیت برای توانمندسازی و مهارت‌افزایی اعضای سازمان‌های مردم‌نهاد اقداماتی مانند برگزاری دوره‌های آموزشی داشته باشند تا مجموعه‌های مردمی تخصص‌های موردنیاز را کسب کنندو عملکرد

بهرتری داشته باشند.



بودجه فعالیت‌هایتان را چگونه تامین می‌کنید؟

بودجه بیشتر توسط اعضای انجمن و با فعالیت‌های داوطلبانه تامین می‌شود. البته بخشی هم از طریق طرح‌ها و کمک‌های غیرنقدی که از ارگان‌های دولتی می‌گیریم مرتفع می‌شود.

با توجه به فعالیت‌هایی که تا به حال داشته‌اید، بیشترین معضلات حوزه زنان و خانواده در روستاهای شهرستان خنداب در چه حوزه‌هایی است؟

شهرستان خنداب محیط بکری دارد و ما خدا را شکر دچار معضلات خاص و آسیب‌های اجتماعی پرزنگی نیستیم؛ اما متأسفانه رسانه‌ها، ماهواره و شبکه‌های اجتماعی تا دورترین نقاط محروم روستاها راه پیدا کرده و باعث بروز مشکلات اخلاقی و فرهنگی شده که از پیامدهای این رسانه‌هاست. افزایش تجمل‌گرایی و نیازهای کاذب، مهرنگ شدن حیا یا حیازدایی در خانواده‌ها، روابط آزاد بین دختران و پسران به صورت علنی و… همگی از پیامدهای وجود ماهواره است که در روستاها هم اتفاق افتاده و با سرعت چشم‌گیری در حال پیشروی است.

شما برای رفع این معضلات یا پیشگیری از افزایش آنها چه برنامه‌ای دارید؟

ما در قالب‌های مختلف سعی کردیم به این موضوعات بپردازیم. برای مثال در جلسات جزءخوانی قرآن، رویکردمان درک مفاهیم قرآنی است و تلاشمان این است که مباحثی مانند عفاف، حیا، حجاب و… از منظر قرآن بیان شود و در گفتگوها به آنها پرداخته شود تا شناخت عمیق و ریشه‌دار از مبانی اسلامی حاصل شود.

برنج مغذی تر است یا ماکارونی؟

فارس - مرتضی صفوی، یک متخصص تغذیه برنج را چاق‌کننده‌تر از ماکارونی دانست و گفت: از نظر ویتامین این مواد غذایی تفاوتی با یکدیگر ندارند؛ هر دو این مواد غذایی نشاسته هستند. تفاوت برنج و ماکارونی در مقدار کالری آنهاست و برنج ۳۵۰ کالری و ماکارونی ۲۵۰ کالری در هر ۱۰۰ گرم دارند. این متخصص با تأکید بر اینکه هر دو این مواد غذایی انرژی‌زا هستند، افزود: جدا از میزان کالری این مواد غذایی تفاوت دیگری با یکدیگر ندارند و اگر سیوس آنها جدا نشده باشد، حاوی ویتامین‌های خانواده هستند. البته برای افراد چاق، برنج بیشتر چاق می‌کند. گفتنی است ماکارونی یکی از غذاهای ایتالیایی است که در ریشه‌یابی نامش فرضیه بسیار است. برخی آن‌را از واژه یونانی makaria یا غذای عزا دانسته‌اند که در ولیمه مردگان خورده می‌شد و بعضی می‌گویند از واژه ایتالیایی ammaccare که به معنی خمیر له شده یا ووز داده شده، گرفته شده است.



افسردگی زنان را پیرتر می‌کند

مهر - به گفته محققان در زنانی که استرس بالایی دارند میزان هورمون «کلوتو» که طول عمر را تنظیم کرده و در افزایش قوای عقلی موثر است، کاهش می‌یابد. محققان دانشگاه کالفرنیا می‌گویند در زنانی که افسردگی دارند میزان این هورمون باز هم به میزان بیشتری کاهش می‌یابد. بررسی‌های آزمایشگاهی قبلی بر روی حیوانات نشان داده است که وقتی میزان هورمون کلوتو کم می‌شود علائم پیری مانند تصلب شرایین و از دست رفتن عضلات و استخوان‌ها سریعتر می‌شود و وقتی میزان این هورمون افزایش می‌یابد طول عمر هم بیشتر می‌شود. مطالعه بر روی ۹۰ زن سالم با استرس بالا و ۸۸ زن با سطح استرس معمولی که در دهه های سوم و چهارم عمرشان بودند انجام شد. نتایج نشان داد که در زنان با استرس بالا میزان هورمون «کلوتو» نسبت به زنان گروه کنترل کاهش داشت و این کاهش در زنانی که افسرده بودند باز هم بیشتر بود.

