

**گروه بهداشت و سلامت -**

یک آفتاب‌سوختگی ناراحت‌کننده می‌تواند خاطرات خوش استراحت کنار ساحل یا استخر را خراب کند. وقتی یاد و روز سوزش آفتاب‌سوختگی درگیرید تنها فکری که می‌کنید این است که این زخم و التهاب کی بهتر می‌شود. آفتاب‌سوختگی واکنشی نسبت به آسیب پوستی است که در اثر قرار گرفتن در معرض پرتوهای UV خورشید ایجاد شده است. وقتی سلول‌های پوست در اثر تابش خورشید آسیب می‌بینند، بدن ما یک واکنش التهابی ایجاد می‌کند تا این آسیب را ترمیم کند و نتیجه‌اش این است که پوست، قرمز و ملتهب و دردناک می‌شود.

**شدت آفتاب‌سوختگی**

اینکه آفتاب‌سوختگی تان تا چه حد آزاردهنده است بستگی به شدت آن دارد:

- آفتاب‌سوختگی درجه یک**
  - قرمزی
  - احساس حرارت و کشیدگی در پوست
  - حساس شدن و درد
  - تاول
  - تورم
  - پوسته‌شدن (چند روز بعد)
- در برخی موارد احساس خستگی و سردرد و تب و تهوع
- آفتاب‌سوختگی درجه دو**
  - قرمزی شدید پوست
  - تاول و تورم روی قسمت بزرگی از پوست
  - مرطوب به‌نظر رسیدن پوست
  - یا به سفیدی زدن آن
  - درد
  - در برخی موارد علائمی از

مطالعات متعدد نشان داده اند که میوه‌های خشک جزء سالم‌ترین میان وعده‌ها هستند که به کاهش وزن نیز کمک می‌کنند.

ماریشا پورای، متخصص نوآوری غذای هندی گفت: میوه‌های خشک میزان متابولیسم بدن انسان را افزایش می‌دهند؛ زیرا سرشار از مواد معدنی، آنزیم‌ها و ویتامین‌ها هستند که همگی برای بهبود سیستم گوارشی مفیدند.

مزیت میوه‌های خشک این است که باعث می‌شوند افراد برای مدت طولانی احساس سیری و رضایت کنند؛ چرا که سرشار از فیبر هستند و همچنین به کاهش کالری ذخیره شده به شکل چربی بدن کمک می‌کنند.

**در این گزارش بهترین میوه‌های خشکی که به کاهش وزن کمک می‌کنند، معرفی شده اند:**

**گروه بهداشت و سلامت -**

گرم‌زدگی مثل خستگی، سرگیجه، تب، سردرد، تنفس تند، گرفتگی‌های عضلانی، تهوع یا رعشه

**آفتاب‌سوختگی درجه سه**

- بی‌حالی
- سفید و بی‌رنگ شدن پوست
- بی‌حسی
- علائم بالا نشانگرم‌زدگی و احتمالاً شوک هستند

**آفتاب‌سوختگی چقدر طول می‌کشد؟**

مدت زمانی که طول می‌کشد تا قرمزی و ناراحتی آفتاب‌سوختگی خوب شود بستگی به شدت آفتاب‌سوختگی دارد و موارد خفیف‌تر طبیعتاً زودتر از آفتاب‌سوختگی‌های درجه یک معمولاً در عرض چند روز تا یک هفته خوب می‌شوند که البته ممکن است پوست همچنان تا دو هفته پوسته‌شود و اصطلاحاً پوست بیندازد. آفتاب‌سوختگی‌های درجه دو ممکن است تا چند هفته دردناک باشند و شاید هم نیاز به درمان پزشکی داشته باشند. آفتاب‌سوختگی‌های درجه سه نیز که بسیار نارند باعث آسیب شدید پوست شده و به مراقبت‌ها و درمان‌های پزشکی طولانی مدت نیاز دارند.

**رژیم غذایی سرشار از امگا ۳ روند بیماری ALS را کند می‌کند**



مطالعه فوت کردند. محققان با تجزیه و تحلیل اسیدهای چرب امگا ۳ در خون شرکت کنندگان، آنها را به چهار دسته از پایین‌ترین تا بالاترین گروه تقسیم کردند.

شرکت کنندگان همچنین در ۱۲ جنبه عملکرد بدنی از جمله بلع، صحبت کردن، جویدن، توانایی استفاده از عضلات در دست، بازو، پاها و نیم تنه و عملکرد تنفسی مورد آزمایش قرار گرفتند.

نمرات کل بین صفر و ۴۸ متغیر بود و نمرات بالاتر نشانگر عملکرد

مزیّت میوه‌های خشک این است که باعث می‌شوند افراد برای مدت طولانی احساس سیری و رضایت کنند؛ چرا که سرشار از فیبر هستند و همچنین به کاهش کالری ذخیره شده به شکل چربی بدن کمک می‌کنند.

**در این گزارش بهترین میوه‌های خشکی که به کاهش وزن کمک می‌کنند، معرفی شده اند:**

مزیّت میوه‌های خشک این است که باعث می‌شوند افراد برای مدت طولانی احساس سیری و رضایت کنند؛ چرا که سرشار از فیبر هستند و همچنین به کاهش کالری ذخیره شده به شکل چربی بدن کمک می‌کنند.

**در این گزارش بهترین میوه‌های خشکی که به کاهش وزن کمک می‌کنند، معرفی شده اند:**

ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد. آفتاب‌سوختگی‌های زیاد در سال‌های کودکی یا جوانی نیز ریسک ابتلا به سرطان پوست در سال‌های بعدی زندگی را بیشتر می‌کند. در برخی از افراد، سرطان پوست یک عارضه وراثتی است و این ریسک فاکتور می‌تواند از والد به فرزند منتقل شود. خیلی مهم است که نسبت به سوابق پزشکی خانواده‌تان آگاه باشید تا بتوانید تمام اقدامات محافظتی از پوست را کاملاً انجام دهید.

کرم آفتاب‌سوختگی‌ها، بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها و رتینوئیدها.

**چه شرایطی باعث می‌شود بیشتر مستعد آفتاب‌سوختگی باشیم؟**

**پوست روشن**

ملاطین رنگ‌دانه‌ای است که از پوست در برابر پرتوهای مضر خورشید محافظت می‌کند. وقتی پوست بدون حفاظ شما در معرض تابش خورشید قرار می‌گیرد، ملاطین می‌تواند باعث تیره‌شدن پوست شود. از آنجایی که میزان ملاطین که پوست می‌تواند تولید کند به ژنتیک بستگی دارد، برخی از افراد بیشتر مستعد آفتاب‌سوختگی‌اند در حالی که عده‌ای دیگر فقط برنزه می‌شوند. البته هر نوع پوستی می‌تواند آفتاب‌سوخته شود؛ اما افرادی که به طور طبیعی پوست تیره‌تری دارند کمتر احتمال دارد آفتاب‌سوخته شوند؛ بنابراین همیشه محافظت با ضدآفتاب زدن شروع می‌شود. هر روز با ضدآفتاب دارای فاکتور SPF ۳۰ یا بالاتر پوستتان را بپوشانید. هر چه SPF بالاتر باشد، مدت بیشتری می‌تواند جلوی قرمزی پوست در برابر پرتوهای مضر خورشید را بگیرد.

ضمناً تکرار و تداوم ضدآفتاب را فراموش نکنید. بیشتر ضدآفتاب‌ها باید هر دو ساعت تمدید شوند؛ اما اگر در آب باشید یا عرق کنید، زودتر باید ضدآفتاب را تکرار کنید. علاوه بر استفاده از ضدآفتاب، سعی کنید بین ساعت صبح تا ۴ بعدازظهر زیر نور مستقیم خورشید نمانید، چون در این زمان‌ها پرتوهای خورشید بسیار قوی هستند. همچنین کلاه لبه پهن سرتان بگذارید و لباس نخی و رنگ روشن و آستین بلند بپوشید. یادتان باشد بعضی اکسیدان‌ها و پروتئین‌ها، پروتئین و کربوهیدرات‌ها است.

کم‌آب‌شدن بدن هستید و لازم است مرتباً آب بنوشید.

ناحیه آفتاب‌سوخته را دست‌کاری نکنید. تاول‌ها و پوسته‌ها از پوست آسیب‌دیده‌تان محافظت می‌کنند و کمکی برای التیام آن هستند. ضمناً کندن پوسته‌ها تا ترکاندن تاول‌ها زمینه را برای عفونت فراهم می‌کند.

**چطور آفتاب‌سوختگی را بگیریم؟**

حتی آفتاب‌سوختگی‌های خفیف هم به سلول‌های پوست آسیب زده و می‌توانند منجر به سرطان پوست شوند. در واقع احتمال ابتلای یک فرد به ملائوما یا پنج‌بار آفتاب‌سوختگی را بیشتر در برابر خواهد شد. بهترین راه محافظت از پوست این است که از نور خورشید دوری کرده و به خوبی از پوستتان با تجهیزات مناسب محافظت کنید. این محافظت با ضدآفتاب زدن شروع می‌شود. هر روز با ضدآفتاب دارای فاکتور SPF ۳۰ یا بالاتر پوستتان را بپوشانید. هر چه SPF بالاتر باشد، مدت بیشتری می‌تواند جلوی قرمزی پوست در برابر پرتوهای مضر خورشید را بگیرد.

**اگر مبتلا به یک بیماری خودایمنی مثل لوپوس یا هس بیماری دیگری که سیستم ایمنی‌تان را ضعیف می‌کند باشید (مثلاً ایدز)، تابش مضر خورشید می‌تواند به پوستتان بیشتر آسیب بزند. وقتی سیستم ایمنی سرکوب می‌شود، شما بیشتر مستعد ابتلا به سرطان‌های پوست ناشی از آسبیب DNA در اثر نور خورشید خواهید بود.**

اگر مبتلا به یک بیماری خودایمنی مثل لوپوس یا هس بیماری دیگری که سیستم ایمنی‌تان را ضعیف می‌کند باشید (مثلاً ایدز)، تابش مضر خورشید می‌تواند به پوستتان بیشتر آسیب بزند. وقتی سیستم ایمنی سرکوب می‌شود، شما بیشتر مستعد ابتلا به سرطان‌های پوست ناشی از آسبیب DNA در اثر نور خورشید خواهید بود.

استفاده کنید تا پوستتان زودتر التیام بیابد. می‌توانید این پمادها و کرم‌ها را قبل از استفاده در یخچال بگذارید تا هنگام مصرف پوستتان را خنک کنند. بیشتر آب بنوشید. نوشیدن آب فراوان نه‌تنها به التیام آفتاب‌سوختگی کمک می‌کند؛ بلکه وقتی آفتاب‌سوختگی دارید در معرض نکشید. مرطوب‌کننده بزنید. لوسیون حاوی آلوئه‌ورا یا سویا بسیار نرم‌کننده‌اند و به همین دلیل در بسیاری از لوسیون‌ها و محصولات آفتاب‌سوختگی وجود دارند. اگر واقعاً احساس ناراحتی و درد دارید می‌توانید از پماد هیدروکورتیزون



**اگر مبتلا به یک بیماری خودایمنی مثل لوپوس یا هس بیماری دیگری که سیستم ایمنی‌تان را ضعیف می‌کند باشید (مثلاً ایدز)، تابش مضر خورشید می‌تواند به پوستتان بیشتر آسیب بزند. وقتی سیستم ایمنی سرکوب می‌شود، شما بیشتر مستعد ابتلا به سرطان‌های پوست ناشی از آسبیب DNA در اثر نور خورشید خواهید بود.**

با هم در معرض نور خورشید قرار بگیرید ملتهب‌تر و حساس‌تر خواهد شد. حمام یا دوش آب سرد بگیرید. آب سرد می‌تواند احساس سوزش و حرارت پوستتان را تسکین دهد. بعد از حمام پوستتان را به آرامی با حوله خشک کنید و حوله را روی پوستتان



کاهش احتیاس آب و جذب کالری کمتر نسبت به میوه تازه کمک می‌دهد. استقامت را افزایش می‌دهد.

**کشمش بور**

کشمش بور طعم شیرین‌تری دارد و سرشار از ترکیبات فنلی است که به عنوان یک داروی ضد پیری، ضد التهاب و محافظت از قلب و عروق عمل می‌کند. کشمش بور حاوی چربی نیست و سرشار از کالری، پروتئین و کربوهیدرات‌ها است.

کاهش احتیاس آب و جذب کالری کمتر نسبت به میوه تازه کمک می‌دهد. استقامت را افزایش می‌دهد.

**کشمش بور**

کشمش بور طعم شیرین‌تری دارد و سرشار از ترکیبات فنلی است که به عنوان یک داروی ضد پیری، ضد التهاب و محافظت از قلب و عروق عمل می‌کند. کشمش بور حاوی چربی نیست و سرشار از کالری، پروتئین و کربوهیدرات‌ها است.

**روزنامه اقتصاد کیش می‌پذیرد: ۱۴۰۲**

علاقه‌مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پایتذ به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی و بیلای‌ها می‌روارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

**۱ ماهه: ۱/۶۲۵/۰۰۰ ریال**

**۳ ماهه: ۴/۸۷۵/۰۰۰ ریال**

**۶ ماهه: ۹/۷۵۰/۰۰۰ ریال**

**یکساله: ۱۹/۵۰۰/۰۰۰ ریال**

**مشخصات:**

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

**توضیحات:**

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می‌باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

بازارانه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

**گروه بهداشت و سلامت -**

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ مانند روغن دانه کتان و گردو ممکن است به کاهش سرعت عملکرد فیزیکی ناشی از «اسکلروز جانبی آمیوتروفیک» (ALS) کمک کند.

ALS (که قبلاً به عنوان بیماری لو گرینگ شناخته می‌شد) یک بیماری عصبی پیشرونده است که سلول‌های عصبی در مغز و نخاع را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افراد مبتلا به ALS توانایی شروع و کنترل حرکت عضلات را به مرور زمان از دست می‌دهند. متوسط طول عمر پس از تشخیص دو تا پنج سال است.

محققان خاطر نشان کردند که روند آهسته‌تر علائم نیز ممکن است بقا را برای افراد مبتلا به ALS افزایش دهد.

دکتر «جنتیل جونونیک»، استادای اپیدمیولوژی از دانشگاه هاروارد و محقق ارشد، گفت: «ار تباطی که مطالعه ما بین رژیم غذایی و ALS نشان داده است جذاب است و نشان می‌دهد که افراد مبتلا به ALS ممکن

مطالعه فوت کردند. محققان با تجزیه و تحلیل اسیدهای چرب امگا ۳ در خون شرکت کنندگان، آنها را به چهار دسته از پایین‌ترین تا بالاترین گروه تقسیم کردند.

شرکت کنندگان همچنین در ۱۲ جنبه عملکرد بدنی از جمله بلع، صحبت کردن، جویدن، توانایی استفاده از عضلات در دست، بازو، پاها و نیم تنه و عملکرد تنفسی مورد آزمایش قرار گرفتند.

نمرات کل بین صفر و ۴۸ متغیر بود و نمرات بالاتر نشانگر عملکرد

از سوپرمارکت‌ها عرضه می‌شود. اما کارشناسان توصیه می‌کنند که آن را فقط یک بار در ماه بخورید و قبل از آن، یک عملیات حرارتی کامل انجام دهید. پانگاسیوس، به

گروه بهداشت و سلامت - وجود تمام فواید ماهی، برخی از گونه‌های آن بهتر است خورده نشوند.

کارشناسان سه نوع خطرناک ماهی که بهتر است از رژیم غذایی حذف کنید را شناسایی کرده‌اند و دلایلی برای این ادعا دارند.

گریسه ماهی اغلب به مزایای پرورش ماهی پرورش داده می‌شود. تولیدکنندگان آسیایی این ماهی اغلب با استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌ها آن‌ها را تغذیه می‌کنند. با توجه به حجم این مواد در گوشت ماهی، کارشناسان توصیه می‌کنند که گریه ماهی را از رژیم غذایی خود حذف کنید یا مصرف این ماهی را به