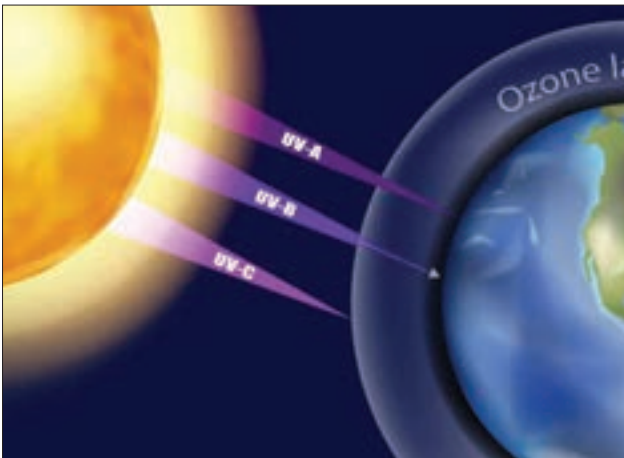




محبی نور خورشید منبع حیات است. اما در پس این درخشش، پرتوهایی پنهان به نام «فرابنفش» (UV) حضور دارند که می‌توانند به سلامت پوست و چشمان ما آسیب‌های جدی و جبران‌ناپذیری وارد کنند. برخلاف نور مرئی یا گرما، ما نمی‌توانیم اشعه UV را حس یا مشاهده کنیم؛ به همین دلیل است که بسیاری از افراد زمانی متوجه آسیب‌های ناشی از آن می‌شوند که دیگر دیر شده است. شناخت این اشعه و نحوه محافظت در برابر آن، ساده‌ترین راه برای تضمین سلامت طولانی مدت پوست است.

دسته‌بندی پرتوها

اشعه UV به سه نوع تقسیم می‌شود:

- **UVA**: به عمق پوست نفوذ کرده و عامل اصلی پیری زودرس، لک‌ها و چین و چروک است.
- **UVB**: عامل اصلی آفتاب‌سوختگی و آسیب مستقیم به DNA سلول‌های پوستی است.
- **UVC**: خطرناک‌ترین نوع است که خوشبختانه توسط لایه اوزون جذب شده و به زمین نمی‌رسد.

به خاطر بسپاریم

- **قانون سایه**: اگر قد سایه شما کوتاه‌تر از قد خودتان باشد، یعنی اشعه‌های UV در قوی‌ترین حالت خود هستند (معمولاً بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر).
- در این زمان‌ها بیشتر مراقب باشید.
- **انعکاس دهنده‌ها**: سطوحی مثل برف، آب و شن، پرتوهای UV را منعکس می‌کنند و میزان برخورد آن‌ها به پوست را تا دو برابر افزایش می‌دهند.
- **اثر ابرهای پراکنده**: برخلاف تصور عمومی، اشعه UV به راحتی از میان ابرها عبور می‌کند، بنابراین در روزهای ابری نیز احتمال آفتاب‌سوختگی وجود دارد.

توصیه‌های عملی

- **استفاده از ضدآفتاب طیف گسترده**: محصولی انتخاب کنید که هم UVA و هم UVB را مسدود کند. حداقل SPF ۳۰ را فراموش نکنید و هر دو ساعت یک بار (یا پس از شنا/تعریق شدید) آن را تمدید کنید.
- **پوشش هوشمندانه**: لباس‌های استین بلند، کلاه‌های لبه دار و عینک‌های آفتابی استاندارد (دارای برچسب UV ۴۰) بهترین سد دفاعی فیزیکی هستند.
- **توجه به شاخص UV**: در گوشی‌های هوشمند خود، بخش آب و هوا را چک کنید. اگر شاخص UV در عدد ۳ یا بالاتر است، حتماً اقدامات محافظتی را جدی بگیرید.
- **کودکان را دریابید**: آسیب‌های پوستی در دوران کودکی، اثر جمعی دارند. محافظت از پوست کودکان در برابر آفتاب، خطر ابتلا به سرطان‌های پوستی در بزرگسالی را به شکل چشمگیری کاهش می‌دهد.



گروه فرهنگ‌شهروندی آای می‌دانستید با یادگیری یک زبان جدید، می‌توانید در واقع زمان را برای مغزتان به عقب برگردانید؟ یافته‌های جدید علمی نشان می‌دهد که چندزبانی نه تنها یک مهارت ارتباطی، بلکه نوعی اکسیر جوانی برای ساختار عصبی ماست که می‌تواند پیری مغز را تا بیش از یک دهه به تأخیر بیندازد. به نقل از سلامت نیوز، مطالعات جدید پژوهشگران اسپانیایی نشان می‌دهد که تسلط بر چند زبان، تأثیری شگفت‌انگیز بر کاهش سرعت پیری مغز دارد. این تحقیق بر بررسی الگوهای اتصالاتی مغز (ساعت پیری مغز) روی گروهی از افراد، ثابت کرد که چندزبانه بودن می‌تواند سن بیولوژیک مغز را نسبت به سن تقویمی فرد، بین شش تا سیزده سال جوان‌تر نشان دهد.

هر چه تعداد زبان‌ها بیشتر باشد، اثر جوانی بخشی به مغز ملموس‌تر است (یادگیری دو زبان شش سال، سه زبان هفت سال و چهار زبان تا سیزده سال تأثیر مثبت دارد).

تنها دانستن زبان کافی نیست؛ بلکه میزان تسلط و سن شروع یادگیری نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در کند کردن روند پیری مغز ایفا می‌کنند. مغز افرادی که زودتر اقدام به یادگیری زبان دوم کرده‌اند یا در زبان‌های آموخته شده تسلط بالایی دارند، تحلیل ساختاری کندتری را تجربه می‌کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶

پوشش‌های تهویه‌دار

انتخاب لباس مناسب برای روزهای گرم به‌اندازه استفاده از وسایل سرمایشی اهمیت دارد

معصومه متین‌نژاد این روزها هوا به قدری تب‌دار شده است که هر قدر هم از وسایل سرمایشی استفاده کنیم، باز هم جوابگوی این گرما نیست و لازم است در کنار تدابیر معمول، حتماً برای پوشش‌مان هم فکری بکنیم. وقتی صحبت از پوشش می‌شود طیف وسیعی از باید و نبایدها و ملزومات مصرفی روزانه مدنظر است که باید برای همه آن‌ها فکری کرد. موضوعی که امروز می‌خواهیم در حد مقتضی درباره آن با هم حرف بزنیم.

الیاف طبیعی و سبک

پارچه‌های سبک و زن با الیاف طبیعی بهترین انتخاب برای این روزهای گرم هستند، مانند:



شمبری

پارچه‌ای با بافت ساده است که با نخ رنگی در تار و نخ سفید در پود درست می‌شود. شبیه چین است ولی نرم‌تر، سبک‌تر و تنفس‌پذیری و جذب رطوبت بسیار بالایی دارد.



ابریشمی

پارچه‌ای بسیار سبک و مناسب برای آب و هوای گرم است. ولی چون عرق را جذب نمی‌کند، لک‌برج‌امی‌گذارد. از این رو باید نوع تیره‌تر آن را انتخاب کرد.



لینن

لینن هم یک الیاف طبیعی است که اجازه می‌دهد گرما از بدن خارج، رطوبت جذب و به سرعت خشک شود. همچنین بسیار منعطف است و به بدن نمی‌چسبد.



نخ‌پنبه‌ای

پنبه الیافی طبیعی است که به هوا اجازه عبور آزادانه از پارچه را می‌دهد. در نتیجه جریان هوا سبب خشک شدن رطوبت بدن می‌شود.



پشمی

برخلاف تصور عمومی که لباس‌های پشمی گرم هستند و نمی‌توان آن‌ها را در تابستان پوشید، نوع نازک آن بسیار خنک است.

رنگ روشن در اولویت

رنگ‌های روشن برای روزهای گرم مناسب‌ترین انتخاب هستند، چون نه تنها جذب گرما را به کمترین میزان می‌رسانند، از نظر بصری هم حس خنکی و شادابی را منتقل می‌کنند؛ صورتی روشن، آبی آسمانی، زرد لیمویی، سبز زیتونی و بنفش یاسی نمونه‌ای از این رنگ‌ها هستند. در ضمن، رنگ‌های روشن از خانواده گرم مانند زرد بهترین عملکرد را در دفع گرماي خورشید دارند.



پارچه‌های تنفس‌پذیر

پارچه‌هایی که ضخیم هستند و تا روپود فشرده‌ای دارند و به اصطلاح گرم‌بالا هستند، اجازه عبور آزادانه هوا از پارچه را نمی‌دهند. در نتیجه گرمای بدن همان‌زیر محبوس می‌ماند. بنابراین انتخاب لباس‌هایی با پارچه‌های نازک و سبک مانند حریر یا نخ پنبه که به جریان راحت‌تر هوا کمک می‌کنند انتخاب بسیار مناسبی برای این روزهای گرم هستند.

لباس‌های آزاد و گشاد

لباس‌های جذب و تنگ تماس مستقیم و زیادی با پوست دارند، از این رو مانع ایجاد جریان هوای طبیعی بر روی پوست و افزایش دمای بدن می‌شوند. در واقع یکی از اصلی‌ترین علت‌های ایجاد مشکلات پوستی در تابستان استفاده از همین لباس‌هاست. بنابراین حتی اگر علاقه مند به پوشش‌های جذب هستید هم، دست‌کم برای روزهای گرم تابستان آن‌ها را کنار بگذارید و از لباس‌های گشاد و راحت استفاده کنید.

باید و نباید لباس زیر

لباس‌های زیر بیشتری تماس را با پوست دارند، بنابراین در تولید بوی بد و گرمای زیادی در این روزها از اهمیت بیشتری به نسبت لباس رو برخوردارند. از این رو حتی اگر فردی علاقه‌ای به پوشیدن لباس‌های مناسب این فصل نداشته باشد، باز هم باید در انتخاب نوع لباس زیر خود نهایت دقت را داشته باشد. این لباس‌ها باید روشن، نازک، گشاد و با الیاف طبیعی باشند تا از مشکلاتی مانند عرق جوش شدن و عفونت‌های پوستی در امان بمانید.

فصل ممنوعه جین‌ها

امروزه انواع مختلفی از پارچه‌های جین تولید می‌شود که برخی از آن‌ها سبک‌تر و نازک‌تر از مدل‌های قدیمی‌اش هستند. با این همه، همچنان پارچه جین یالی جزو پارچه‌های ضخیم و زیر به حساب می‌آیند. میزان اصطکاک این پارچه‌ها با پوست زیاد و میزان عبور هوا از آن‌ها بسیار کم است و این موضوع آن‌ها را به انتخاب نامناسبی برای این فصل تبدیل کرده. بنابراین حتی اگر به پوشیدن لباس‌های جین علاقه زیادی دارید باید به سراغ مدل‌های آزاد و گشاد آن بروید.

انتخاب هوشمندانه چادر

معمولاً کمتر پیش می‌آید که بانوان چادری به جنس و مدل آن برای استفاده در فصل گرما توجه کنند. در حالی که پارچه چادری هم مانند هر لباس دیگری در این روزها باید سبک، خنک و دارای گردش هوای بالا باشد.

با این توصیف می‌توان گفت چادرهایی با جنس نخ، کرپ نازک، حریر اسود و کن‌کن سبک انتخاب‌های عالی خواهند بود. همچنین مدل دوخت چادر

چند نکته مهم

- پیش از خرید لباس حتماً وزن آن را بررسی کنید. لباس‌های تابستانی سبک وزن هستند، هم پارچه به کار رفته در آن‌ها و هم استفاده نکردن از آستری و یراق آلات در آن‌ها.
- در زمان خرید، لباس را جلوی نور بگیرید. اگر داخل لباس مشاهده شود، یعنی گرم پارچه خیلی بالا نیست و هوا از تار و پود آن عبور می‌کند.
- لباس‌هایی که با الیاف مصنوعی تهیه شده‌اند رطوبت را نگه می‌دارند و سبب ایجاد بوهای نامطبوع می‌شوند، پس از خرید آن‌ها بپرهیزید.
- برای فصل تابستان لباس‌های پوشیده‌ر را انتخاب کنید، مانند شلوارهای بلند و پیراهن‌های استین دار تا از نفوذ اشعه مضر خورشید به پوست جلوگیری کنند.
- استفاده از کلاه لبه دار که سر و گردن را حفاظت کند با عینک



نکته‌ای برای کت‌پوش‌ها

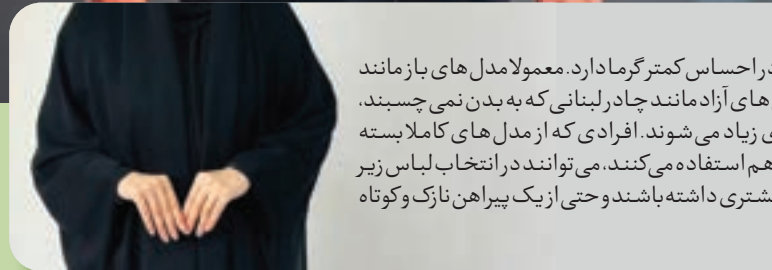
افرادی که عاشق تیپ رسمی هستند و از کت در این هوای گرم استفاده می‌کنند، به جز جنس پارچه که به استر آن هم باید توجه کنند، آستر سبب محدود شدن قابلیت تنفس پارچه کت می‌شود و حتی اگر رویه صدر رصد تنفس‌پذیر باشند آن را خفه و به انتخاب نامناسبی برای فصل گرم تبدیل خواهد کرد. معمولاً آسترهای پلی‌استر یا ساتن قابلیت تنفس خوبی ندارند و گرما را در لایه بین پارچه و آستر به دام می‌اندازند. کت‌های بدون آستر و کت‌های نیم‌آستر بهترین انتخاب برای این فصل هستند.

پوشش ورزشی پوش‌ها

لباس‌های رنگ روشن و گشاد با پارچه‌های ضد رطوبت و تنفس‌پذیر، تاپ‌های استین دار، کفش‌های ورزشی تنفس‌دار، شلوارک‌هایی با الیاف طبیعی، کلاه و عینک آفتابی، همه آن چیزی است که شما برای ساعت‌های طولانی ورزش در این روزهای گرم به آن نیاز دارید. این ملزومات برای افرادی که اهل تیپ‌های ورزشی هستند نیز ضروری است.

کفش؛ بخشی از پوشش

درست است که کفش لباس نیست ولی به اندازه لباسی که می‌پوشیم انتخابش در این روزها اهمیت دارد. پوشیدن کفش‌های تنگ، رسمی و با جنس مصنوعی می‌تواند گرمای زیادی در بدن تولید کند و خلق را زار دهد. در حالی که با انتخاب کفشی مناسب مانند یک صندل چرمی ساده هم تیبی تابستانی‌تر خواهیم داشت و هم از ایجاد بوی بد و بیماری‌های پوستی مرتبط با پا پیشگیری خواهیم کرد.



هم اهمیت زیادی در احساس کمتر گرما دارد. معمولاً مدل‌های باز مانند چادر ایرانی یا مدل‌های آزاد مانند چادر لبنانی که به بدن نمی‌چسبند، مانع از ایجاد گرمای زیاد می‌شوند. افرادی که از مدل‌های کاملاً بسته مانند چادر لبنانی هم استفاده می‌کنند، می‌توانند در انتخاب لباس زیر چادر آزادی عمل بیشتری داشته باشند و حتی از یک پیراهن نازک و کوتاه استفاده کنند.

- آفتابی یک الزام برای حضور در هوای آزاد در روزهای داغ تابستانی است.
- استفاده از لباس‌های پوشیده برای بچه‌ها و ملزوماتی مانند کلاه و عینک یک ضرورت است.
- نخ پنبه، کنان، لینن، ابریشم و شمبری بهترین نوع پارچه و پلی‌استر، ریون، جین ضخیم و چرم بدترین نوع پارچه برای استفاده در پوشش تابستانی هستند.
- یکی از اساسی‌ترین اصول پوشش در فصل تابستان، کمترین میزان استفاده از اکسسوری‌هاست، مانند دستبند، گردن‌آویز و کمربند.
- استفاده از کیف‌های دوشی و کوله که ارتباط مستقیمی با بدن دارند، سبب احساس گرمای بیشتری می‌شوند. از این رو کیف‌های دستی انتخاب مناسب‌تری خواهند بود.

