

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.



**تنهایی  
 ژنتیکی است**

شهروند | یک مطالعه جدید از محققان دانشگاه کمبریج نشان می‌دهد تنهایی در زن فرد یافت می‌شود و همچنین تنهایی می‌تواند با اضافه وزن مرتبط باشد. به نقل از تک‌تایمز، دانشمندان دانشگاه کمبریج وجود ارتباط بین اضافه وزن و انزوای اجتماعی را کشف کرده‌اند. تحقیق جدید آنها نشان می‌دهد که تنهایی یک بیماری همه‌گیر خاموش است که می‌تواند از ژنتیک شخص که با چاقی نیز مرتبط است، حاصل شود. محققان این مطالعه ادعا می‌کنند که اگر یک فرد وزن خود را از دست بدهد، می‌تواند احساس تنهایی را هم در خود کاهش دهد.

**گزارشی از خطرات استفاده از دستگاه سولار یوم برای برنزه شدن**

**اتاقک‌های سرطان**

شهروند | نزدیک به ۱۰ سال از زمانی که وزارت بهداشت ممنوعیت استفاده از دستگاه سولار یوم در باشگاه‌ها و آرایشگاه‌ها را اعلام کرد، می‌گذرد و هنوز در خیلی از باشگاه‌ها و آرایشگاه‌ها از این دستگاه استفاده می‌شود. مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت همان موقع تاکید کرده بود که استفاده از این دستگاه برنزه کننده خطرناک است و اشعه‌های آن سرطان‌زا است. ۱۰ سال پیش وزارت بهداشت اعلام کرد که بر اساس هماهنگی‌های انجام شده با سازمان انرژی اتمی ایران و اداره کل مقررات صادرات و واردات وزارت بازرگانی، ورود این دستگاه به کشور ممنوع شده، اما «سمیرا» که نزدیک به دو سال است مدیریت یک باشگاه ورزشی در مرکز شهر را به عهده دارد، به تازگی این دستگاه را خریده و می‌گوید که جدیدترین مدلی است که در دنیا از آن استفاده می‌شود: «مشکلی برای خرید این دستگاه نداشتیم. خیلی از باشگاه‌ها هم از همین دستگاه‌ها استفاده می‌کنند.» برای برنزه شدن به روش سولار یوم باید هر جلسه پولی پرداخت کرد. اگر جلسه‌ها جداگانه باشد، برای ۱۰ دقیقه استفاده، ۱۲ هزار تومان و اگر در قالب بسته‌های ۱۰ جلسه‌ای باشد، هر جلسه ۱۰ هزار تومان و هر بسته ۱۰۰ هزار تومان هزینه دارد. «خیلی‌ها از سولار یوم استفاده می‌کنند. ما هر روز از بین خودمشتربان باشگاه، افرادی را داریم که سولار یوم می‌روند. به هر حال تابستان است و خیلی از ورزشکاران علاقه دارند پوستی تیره‌تر و به اصطلاح برنزه داشته باشند.» سمیرا هم می‌داند که استفاده از این دستگاه برای برنزه شدن بی‌خطر نیست، اما به هر حال آن را یکی از راه‌های درآمدزایی می‌داند که استقبال خوبی از آن می‌شود: «خیلی‌ها ترجیح می‌دهند به جای اینکه ساعت‌ها جلوی آفتاب بنشینند و گرم‌ها و لوسیون‌های مختلفی به بدنشان بزنند تا برنزه شوند از دستگاه سولار یوم استفاده کنند. رنگ گرفتن با این دستگاه کمی طول می‌کشد اما هم به صرفه‌تر است و هم راحت‌تر. از جلسه پنجم به بعد، بدن شروع به رنگ گرفتن می‌کند و بعد از ۱۰ جلسه، دیگر برنزه می‌شود اما ما چرا تنها به همین جلسه‌های ۱۰ دقیقه‌ای و رضایت از رنگی که روی بدن نشسته، ختم نمی‌شود. «نیوشا» دو سال پیش ۱۰ جلسه سولار یوم رفت و حالا یک لکه قهوه‌ای روی کمرش دیده می‌شود: «همان چند باری که سولار یوم رفتم، این لکه روی کمرم پیدا شد، هر کاری هم کردم نرفت.» او از مخاطرات برنزه شدن به روش سولار یوم خبر دارد و حتی سرطان زای بودن آن را هم شنیده اما این موضوع مانعی برایش نشده است.

وزارت بهداشت پیش از این اعلام کرده بود در صورتی که در هتل‌ها، آرایشگاه‌ها، باشگاه‌های ورزشی و حتی مطب‌ها از این دستگاه استفاده شود، محل پلمپ می‌شود اما تمام آنهایی که با روش سولار یوم برنزه می‌شوند هیچ محدودیتی برای استفاده از این دستگاه نمی‌بینند و به راحتی به تمام این مراکز مراجعه و از دستگاه استفاده می‌کنند. به اعتقاد متخصصان پوست، برنزه شدن با دستگاه سولار یوم توجیه علمی ندارد، چرا که حجم زیادی از اشعه ماورای بنفش در مدت زمان کم، به بدن تابیده می‌شود و می‌تواند عوارض بدی داشته باشد. سازمان بهداشت پیشتر اعلام کرده بود افرادی که از سولار یوم استفاده می‌کنند، هشت برابر بیشتر در معرض ابتلا به نوعی سرطان پوست به نام ملانوما هستند. تحقیقات نشان داده استفاده از سولار یوم خطر ابتلا به ملانوما (بدترین نوع سرطان پوست) را دو برابر می‌کند. همچنین مضرات آن از تابش طبیعی آفتاب بیشتر است، چون اولاً اشعه با قدرت بیشتر و ثانیاً به هر دو طرف بدن تابیده می‌شود. بر اساس آمار، زنانی که بیش از یک بار در ماه به سولار یوم می‌روند، حداقل ۵۵ درصد بیشتر از سایر زنان در معرض ابتلا به ملانوما قرار می‌گیرند. سالانه در سراسر جهان ۱۳۲ هزار نفر به ملانوما یعنی وخیم‌ترین نوع سرطان پوست و ۲ میلیون نفر به دیگر انواع سرطان‌های پوستی مبتلا می‌شوند. محققان می‌گویند سولار یوم احتمال ابتلا به ملانوما را ۲۰ درصد افزایش می‌دهد و این میزان در افرادی که قبل از ۳۵ سالگی به صورت مرتب از کابین‌های برنزه کننده پوست استفاده می‌کنند به ۴۰ درصد می‌رسد.

**توصیه‌های سلامت**

**می‌خواهید خنک شوید؟ این نوشیدنی‌ها را در خانه درست کنید**



**۱ موکوئینی‌چای قرمز**

مواد لازم: سه پیمانه چای قرمز، سه پیمانه نوشیدنی گازدار زنجبیل (می‌توانید از دلستر زنجبیلی هم استفاده کنید) و یک برش آناناس. چای قرمز را با نوشیدنی زنجبیلی مخلوط کنید. ترکیب را در لیوان بلند و با یخ سرو کنید. در هر لیوان یک برش آناناس قرار دهید.

**۲ آیس تی زنجبیل و عسل**

مواد لازم: هشت پیمانه آب جوش، ۶ عدد چای کیسه‌ای، دو قاشق چایخوری زنجبیل خردشده تازه، یک سوم پیمانه عسل. آب جوش و چای‌های کیسه‌ای را درون یک پارچ مقاوم در برابر حرارت بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا چای رنگ بدهد. چای کیسه‌ای‌ها را بیرون بیاورید و دور بریزید و بگذارید چای خنک شود تا به دمای اتاق برسد. عسل و زنجبیل را اضافه کنید و هم بزنید تا موفقی که میخواهید میل کنید داخل یخچال قرار دهید. چای را همراه یخ سرو کنید.

**۳ آیس تی هندوانه و ریحان**

مواد لازم: هشت پیمانه آب جوش، ۶ عدد چای کیسه‌ای، یک هشتم یک هندوانه متوسط، یک دسته کوچک ریحان تازه، شکر. آب جوش و چای‌های کیسه‌ای را درون یک پارچ مقاوم در برابر حرارت بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا چای رنگ بدهد. چای‌های کیسه‌ای را از پارچ خارج کنید و بگذارید به دمای اتاق برسد. ترکیب را درون یخچال قرار دهید تا خنک شود. پیش از سرو کردن، هندوانه خردشده و ریحان را اضافه و با یخ سرو کنید.

**۴ آیس تی انار و لیمو ترش**

مواد لازم: هشت پیمانه آب جوش، ۶ عدد چای کیسه‌ای، دو پیمانه آب انار، سه عدد لیمو ترش ورقه‌شده (باریک)، یک چهارم پیمانه شکر. آب جوش و چای‌های کیسه‌ای را درون یک پارچ مقاوم در برابر حرارت بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا چای رنگ بدهد. چای‌های کیسه‌ای را از پارچ خارج کنید و بگذارید به دمای اتاق برسد. آب انار، ورقه‌های لیمو و شکر را اضافه کنید. ترکیب را درون یخچال قرار دهید تا خنک شود. با یخ سرو کنید.

**۵ یخ در بهشت اسپرسو**

مواد لازم: سه چهارم پیمانه شکر، یک سوم پیمانه اسپرسوی فوری، یک چهارم پیمانه آب لیمو، ۲ قاشق غذاخوری پوست لیمو ترش رنده شده. شکر و ۶ پیمانه آب را درون یک ظرف کوچک روی گاز حرارت دهید. بگذارید آب بجوشد و شکر حل شود. ظرف را از روی حرارت بردارید. اسپرسو را اضافه و مخلوط کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند. مایع را درون یک ظرف کم عمق صاف کنید. آب و پوست لیمو را اضافه کنید.

ظرف را به مدت ۲ ساعت درون فریزر قرار دهید. هر ۳۰ دقیقه، با استفاده از یک چنگال یخ‌ها را خرد کنید تا زمانی که خودش را بگیرد البته نباید خیلی هم محکم شود. برای سرو کردن، یخ در بهشت را با قاشق درون کاسه بریزید. روی آن خامه بریزید و اگر دوست دارید، با هم با پوست لیمو ترش رنده شده تزئین کنید.

**۶ لیموناد**

مواد لازم: یک و نیم پیمانه آب لیموی تازه، نصف پیمانه شکر، ۶ پیمانه آب، ورقه‌های لیمو برای تزئین، یخ. همه مواد را درون یک پارچ بزرگ مخلوط کنید تا شکر حل شود. محصول نهایی را با یخ سرو کنید و برای تزئین از حلقه‌های لیمو استفاده کنید.

**۷ لیموناد استوایی**

مواد لازم: یک و نیم پیمانه آب لیموی تازه، نصف پیمانه شکر، ۶ پیمانه آب، یک آمپوه کوچک باطعم آناناس، دو آمپوه کوچک باطعم زردآلو، ورقه‌های لیمو برای تزئین، یخ. آب لیمو، شکر و آب را درون یک پارچ بزرگ مخلوط کنید تا شکر حل شود. سپس آمپوه‌ها را اضافه کنید. با یخ سرو و با حلقه‌های لیمو تزئین کنید.

**۸ نوشیدنی نعنای هندوانه**

مواد لازم: چهار پیمانه هندوانه خردشده بدون هسته، یک و نیم پیمانه لیموناد، نصف پیمانه نعناع تازه. تکه‌های هندوانه و لیموناد را درون مخلوط کن، مخلوط کنید. در صورت لزوم از صافی رد کنید. نعناع را اضافه و با یخ سرو کنید.

**سولار یوم چیست؟**

سولار یوم یک دستگاه برای برنزه کردن پوست بدن است که شامل تختی است که در دیواره‌های آن لامپ‌های اشعه فرابنفش تعبیه شده است. وقتی شخص درون این وسیله قرار می‌گیرد، در این دستگاه که حاوی لامپ‌های مشابهی است بسته می‌شود و بدن درون جعبه‌ای که حاوی نور فرابنفش است، قرار می‌گیرد. فرآیندی که در دستگاه رخ می‌دهد، باعث می‌شود پوست بدن شخص پس از چند دوره تکرار برنزه شود. میزان و طیف رنگ به انتخاب خود شخص است.



**چرا سولار یوم خطرناک است؟**

وقتی اشعه آفتاب که حاوی اشعه ماورای بنفش است به پوست ما می‌تابد، باعث تخریب آن می‌شود پس سلول‌هایی از پوست به نام ملانوسیت (Melanocyte) ماده‌ای به نام ملانین (Melanin) ترشح می‌کنند که در واقع ضد آفتاب طبیعی بدن ما است و باعث می‌شود رنگ پوست تیره یا به اصطلاح برنزه بشود. برنزه شدن واکنش دفاعی بدن انسان در مقابل اشعه آفتاب است. تصور عمومی بر این است که اشعه‌های دستگاه سولار یوم مضرات نور خورشید را ندارد، در حالی که اگر مضرات آن از حمام آفتاب بیشتر نباشد، کمتر نیست. پیری پوست، افزایش چین‌وچروک‌های پوستی و شلی و افتادگی پوست از عوارض استفاده از سولار یوم هستند که در درازمدت خود را نشان می‌دهند و کسانی که بیشتر در معرض اشعه فرابنفش قرار بگیرند، نسبت به سایر افراد ۲۰ سال زودتر گرفتار پیری پوست و بروز لکه‌های پوستی، کک‌ومک، کدر شدن پوست، چین‌وچروک پوست و ضخیم شدن سطح پوست می‌شوند. علاوه بر افزایش احتمال ابتلا به سرطان‌های پوستی، سولار یوم قدرت ایمنی پوست را نیز کاهش و این موضوع هم احتمال ایجاد انواع عفونت‌ها و بدخیمی‌ها را افزایش می‌دهد.



**چه کسانی نباید برنزه شوند؟**

- کسانی که معمولاً موهای بور و چشم‌های روشن دارند، اشعه ماورای بنفش به پوست آنها بیشتر از بقیه آسیب می‌رساند.
- دومین گروه افراد زیر ۱۸ سال هستند که نباید از دستگاه‌های سولار یوم استفاده کنند یا حمام آفتاب بگیرند.
- کسانی که کک‌ومک و خال‌های زیاد، زخم‌های پوستی یا سابقه آفتاب سوختگی در بچگی و در هر مرحله‌ای از زندگی‌شان داشته‌اند.
- افرادی که داروی خاصی مصرف می‌کنند، باید قبل از برنزه کردن با پزشک معالج‌شان مشورت کنند.
- زنانی که همیشه آرایش می‌کنند نباید برنزه شوند؛ چون ممکن است اشعه ماورای بنفش برایشان حساسیت ایجاد کند.

**پاسخ به باورهای نادرست  
 علاقه‌مندان به برنزه شدن:**

- ضد آفتاب جلوی ضرر اشعه خورشید را می‌گیرد؛ ضد آفتاب از پوست محافظت می‌کند اما به هیچ وجه کافی نیست. همچنین «SPF» ای که روی قوطی ضد آفتاب می‌بینید، اصلاً قادر به محافظت از آن نیست و این باور نادرست فقط ناآگاه ایجاد شده است. عموماً ضد آفتاب SPF 30+ مناسب است. توجه داشته باشید که حداقل ۲۰ دقیقه قبل از اینکه در معرض تابش قرار بگیرید، ضد آفتاب را به پوستتان بمالید و هر دو ساعت یک بار هم دوباره ضد آفتاب بزنید.
- برنزه شدن احساس زیبایی بیشتری می‌دهد: حتی اگر زیباتر باشید، یقیناً سالم‌تر نیستید. یکی از جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهد که ۳۱ درصد مردم فکر می‌کنند که وقتی برنزه هستند، سالم‌تر و شاداب‌تر هستند.

**چطور بدون اشعه برنزه شویم؟**

اگر خیلی دلتان می‌خواهد برنزه شوید اما ترس از بیماری و آفتاب سوختگی دارید، می‌توانید این روش‌ها را امتحان کنید: **استفاده از خوردنی‌های رنگ‌دار مثل قهوه، آب هویج، آب گوجه:** استفاده از این مواد روی بدن می‌تواند حتی بدون آفتاب هم به بدن رنگ بدهد. آنهایی که تب برنزه شدن دارند، این خوراکی‌ها را روی بدنشان می‌مالند و حمام آفتاب می‌گیرند، آفتاب به آنها کمک می‌کند تا منافذ پوستیشان بهتر باز شود و رنگ این مواد طبیعی در لایه‌های عمیق‌تر پوست نفوذ کند. **کرم‌ها و محصولات برنزه کننده:** برخی از کرم‌ها، لوسیون‌ها یا روغن‌های اتو برنزه خود به خود باعث رنگ دار شدن پوست می‌شوند و به لایه‌های عمیق پوست نفوذ می‌کنند. گروهی از آنها هم باید همراه با آفتاب گرفتن مصرف شوند؛ البته باید توجه داشت که ماده اصلی این کرم‌ها ماده‌ای به نام دی‌هیدروکسی استون است که استفاده بی‌اندازه و مداوم از این محصولات می‌تواند مشکلاتی مانند مقاومت به انسولین، ابتلا به دیابت، ایجاد اختلال‌های هورمونی در بدن یا حتی نازایی را به وجود آورد.

