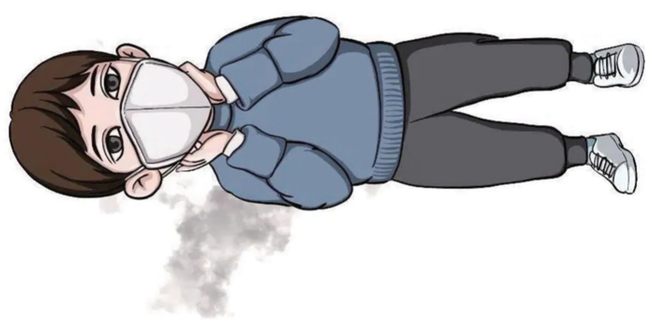
مصرف مداوم ضدآفتاب شیمیایی طی ۵ سال پوست بچه‌ها را پیر می‌کند



مصرف مداوم ضدآفتاب‌های شیمیایی در کودکان می‌تواند پوست آنها را تا ۵ سال زودتر پیر کند. این هشدار را پزشکان پوست در همایش سالانه انجمن پزشکان پوست ایران دادند. به گفته آنها، کرم‌های ضدآفتاب شیمیایی با نفوذ به لایه‌های عمیق پوست، تولید کلاژن را کاهش می‌دهند و باعث چروک‌های زودرس می‌شوند. دکتر لیلا نوروزی، متخصص پوست، گفت: «کودکان ۶ ماه تا ۱۲ سال پوست بسیار حساسی دارند و ۱۵ میلی‌گرم ماده شیمیایی که در یک کرم ضدآفتاب است، می‌تواند وارد جریان خون شود.» او توصیه کرد از کرم‌های فیزیکی با اکسید روی یا دی‌اکسید تیتانیوم استفاده شود.

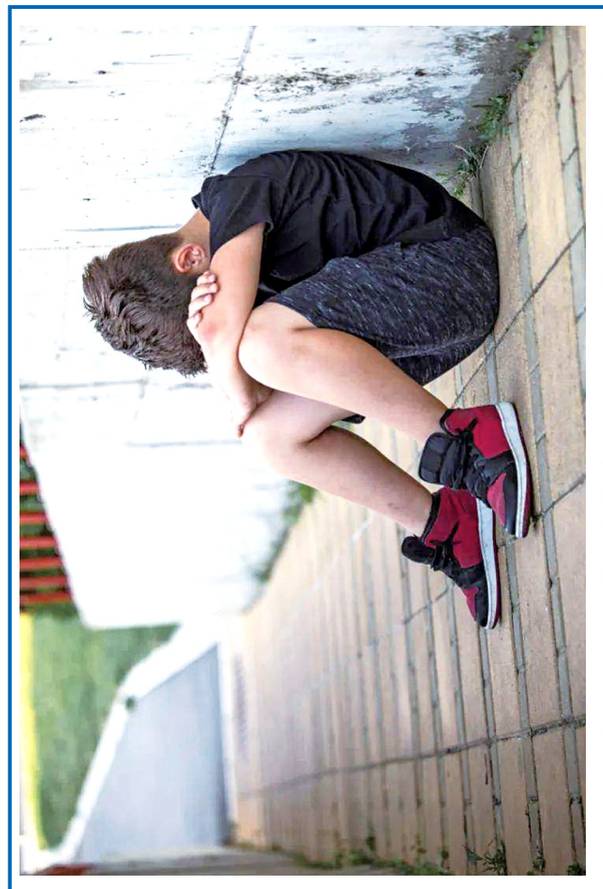
به گفته پزشکان، کودکان به دلیل فعالیت بیشتر در فضای باز، ۳ برابر بیشتر از بزرگسالان در معرض اشعه UV قرار می‌گیرند. دکتر نوروزی افزود: «بسیاری از والدین فکر می‌کنند اگر کودک آفتاب‌سوختگی نگیرد، کرم کافی زده‌اند، در حالی که آسیب‌های تجمعی پوست سال‌ها بعد خود را نشان می‌دهند.» او توصیه کرد کودکان زیر ۶ ماه اصلاً از کرم استفاده نکنند و برای آنها سایه‌بان و لباس مناسب تهیه شود.

دکتر مهسا رضایی، مدیر گروه پوست بیمارستان کودکان نیلوفر، گفت که در ۶ ماه گذشته ۴۲ کودک با سوختگی درجه ۲ ناشی از کرم‌های ضدآفتاب شیمیایی به این بیمارستان مراجعه کرده‌اند. او هشدار داد که برخی از این کرم‌ها حتی در روزهای ابری نیز محافظت کافی ایجاد نمی‌کنند. رضایی توصیه کرد که والدین حداقل ۳۰ دقیقه قبل از آفتاب‌گرفتن کرم بزنند و هر ۲ ساعت یک بار تکرار کنند.

در پایان این همایش، ۱۲ توصیه برای حفاظت از پوست کودکان ارائه شد، از جمله استفاده از کلاه لبه‌دار، عینک آفتابی با محافظ UV400 و پرهیز از آفتاب‌گرفتن بین ساعت ۱۰ تا ۱۶. دکتر نوروزی گفت: «ما نمی‌خواهیم کودکان از آفتاب بترسند، بلکه می‌خواهیم آگاهانه از آن محافظت کنند.» به گفته او، ۸۰ درصد آسیب‌های پوستی در بزرگسالی ریشه در ۱۸ سال اول زندگی دارد.

(ادامه در صفحه ۲ ستون ۳)

حفاظت خانوادگی چگونه از کودک در برابر تهدیدهای دیجیتال محافظت می‌کند؟



مهسا رضایی، مشاور خانواده و کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، در کارگاه آموزشی والدین در مرکز فرهنگی شهید آوینی

مهسا رضایی، مشاور خانواده و کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، در کارگاه آموزشی والدین در مرکز فرهنگی شهید آوینی گفت که بسیاری از خانواده‌ها تصور می‌کنند تا زمانی که کودک از خانه بیرون نمی‌رود، در امان است. او توضیح داد که بازی‌های آنلاین، شبکه‌های اجتماعی و حتی برخی اپلیکیشن‌های آموزشی می‌توانند به راحتی راه ورود افراد غریبه به زندگی کودک را باز کنند. به گفته او، مشکل از ابزار شروع نمی‌شود، بلکه از نبود گفت‌وگو آغاز می‌شود.

رضایی با اشاره به اینکه بسیاری از والدین فقط پس از بروز مشکل به سراغ مشاور می‌آیند، تأکید کرد که پیشگیری ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان است. او گفت: «کودکی که می‌داند درباره چه چیزهایی می‌تواند با پدر و مادرش حرف بزند، کمتر در دام تهدیدکنندگان گرفتار می‌شود.» به همین دلیل، بخش مهمی از کارگاه به تمرین مهارت‌های ارتباطی میان والد و فرزند اختصاص داشت.

در این کارگاه که ۳ ساعت طول کشید، ۱۲ خانواده حضور داشتند و با نقش‌آفرینی موقعیت‌هایی مانند دریافت پیام ناشناس، مواجهه با محتوای نامناسب و درخواست اطلاعات شخصی آموزش دیدند. رضایی توصیه کرد که والدین به‌جای برخورد تند و سرزنش‌گر، واکنش آرام و قابل پیش‌بینی نشان دهند. به گفته او، اگر کودک احساس کند پدر یا مادر از ابتدا او را مقصر می‌داند، دیگر حاضر نیست ماجرا را تعریف کند.

او همچنین از تعیین قوانین روشن برای استفاده از گوشی هوشمند و تبلت سخن گفت و پیشنهاد کرد خانواده‌ها یک «قرارداد خانوادگی» بنویسند و همه اعضا، از جمله پدر و مادر، آن را امضا کنند. رضایی گفت: «وقتی قانون فقط برای بچه‌ها باشد، لجبازی ایجاد می‌کند، اما وقتی همه به آن متعهد باشند، کودک احساس امنیت بیشتری می‌کند.»

(ادامه در صفحه ۲ ستون ۲)

مصرف مداوم ضدآفتاب شیمیایی طی ۵ سال پوست بچه‌ها را پیر می‌کند

مصرف مداوم ضدآفتاب‌های شیمیایی در کودکان می‌تواند پوست آنها را تا ۵ سال زودتر پیر کند. این هشدار را پزشکان پوست در همایش سالانه انجمن پزشکان پوست ایران دادند. به گفته آنها، کرم‌های ضدآفتاب شیمیایی با نفوذ به لایه‌های عمیق پوست، تولید کلاژن را کاهش می‌دهند و باعث چروک‌های زودرس می‌شوند. دکتر لیلا نوروزی، متخصص پوست، گفت: «کودکان ۶ ماه تا ۱۲ سال پوست بسیار حساسی دارند و ۱۵ میلی‌گرم ماده شیمیایی که در یک کرم ضدآفتاب است، می‌تواند وارد جریان خون شود.» او توصیه کرد از کرم‌های فیزیکی با اکسید روی یا دی‌اکسید تیتانیوم استفاده شود.

به گفته پزشکان، کودکان به دلیل فعالیت بیشتر در فضای باز، ۳ برابر بیشتر از بزرگسالان در معرض اشعه UV قرار می‌گیرند. دکتر نوروزی افزود: «بسیاری از والدین فکر می‌کنند اگر کودک آفتاب‌سوختگی نگیرد، کرم کافی زده‌اند، در حالی که آسیب‌های تجمعی پوست سال‌ها بعد خود را نشان می‌دهند.» او توصیه کرد کودکان زیر ۶ ماه اصلاً از کرم استفاده نکنند و برای آنها سایه‌بان و لباس مناسب تهیه شود.

دکتر مهسا رضایی، مدیر گروه پوست بیمارستان کودکان نیلوفر، گفت که در ۶ ماه گذشته ۴۲ کودک با سوختگی درجه ۲ ناشی از کرم‌های ضدآفتاب شیمیایی به این بیمارستان مراجعه کرده‌اند. او هشدار داد که برخی از این کرم‌ها حتی در روزهای ابری نیز محافظت کافی ایجاد نمی‌کنند. رضایی توصیه کرد که والدین حداقل ۳۰ دقیقه قبل از آفتاب‌گرفتن کرم بزنند و هر ۲ ساعت یک بار تکرار کنند.

در پایان این همایش، ۱۲ توصیه برای حفاظت از پوست کودکان ارائه شد، از جمله استفاده از کلاه لبه‌دار، عینک آفتابی با محافظ UV400 و پرهیز از آفتاب‌گرفتن بین ساعت ۱۰ تا ۱۶. دکتر نوروزی گفت: «ما نمی‌خواهیم کودکان از آفتاب بترسند، بلکه می‌خواهیم آگاهانه از آن محافظت کنند.» به گفته او، ۸۰ درصد آسیب‌های پوستی در بزرگسالی ریشه در ۱۸ سال اول زندگی دارد.

(ادامه در صفحه ۲ ستون ۳)

حفاظت خانوادگی چگونه از کودک در برابر تهدیدهای دیجیتال محافظت می‌کند؟

مهسا رضایی، مشاور خانواده و کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، در کارگاه آموزشی والدین در مرکز فرهنگی شهید آوینی

مهسا رضایی، مشاور خانواده و کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، در کارگاه آموزشی والدین در مرکز فرهنگی شهید آوینی گفت که بسیاری از خانواده‌ها تصور می‌کنند تا زمانی که کودک از خانه بیرون نمی‌رود، در امان است. او توضیح داد که بازی‌های آنلاین، شبکه‌های اجتماعی و حتی برخی اپلیکیشن‌های آموزشی می‌توانند به راحتی راه ورود افراد غریبه به زندگی کودک را باز کنند. به گفته او، مشکل از ابزار شروع نمی‌شود، بلکه از نبود گفت‌وگو آغاز می‌شود.

رضایی با اشاره به اینکه بسیاری از والدین فقط پس از بروز مشکل به سراغ مشاور می‌آیند، تأکید کرد که پیشگیری ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان است. او گفت: «کودکی که می‌داند درباره چه چیزهایی می‌تواند با پدر و مادرش حرف بزند، کمتر در دام تهدیدکنندگان گرفتار می‌شود.» به همین دلیل، بخش مهمی از کارگاه به تمرین مهارت‌های ارتباطی میان والد و فرزند اختصاص داشت.

در این کارگاه که ۳ ساعت طول کشید، ۱۲ خانواده حضور داشتند و با نقش‌آفرینی موقعیت‌هایی مانند دریافت پیام ناشناس، مواجهه با محتوای نامناسب و درخواست اطلاعات شخصی آموزش دیدند. رضایی توصیه کرد که والدین به‌جای برخورد تند و سرزنش‌گر، واکنش آرام و قابل پیش‌بینی نشان دهند. به گفته او، اگر کودک احساس کند پدر یا مادر از ابتدا او را مقصر می‌داند، دیگر حاضر نیست ماجرا را تعریف کند.

او همچنین از تعیین قوانین روشن برای استفاده از گوشی هوشمند و تبلت سخن گفت و پیشنهاد کرد خانواده‌ها یک «قرارداد خانوادگی» بنویسند و همه اعضا، از جمله پدر و مادر، آن را امضا کنند. رضایی گفت: «وقتی قانون فقط برای بچه‌ها باشد، لجبازی ایجاد می‌کند، اما وقتی همه به آن متعهد باشند، کودک احساس امنیت بیشتری می‌کند.»

(ادامه در صفحه ۲ ستون ۲)

بورس مرغ گرمابدشت رکورد معاملاتی تازه‌ای ثبت کرد

بورس مرغ گرمابدشت روز سه‌شنبه ۱۲ هزار و ۴۰۰ قطعه مرغ زنده معامله کرد که بیشترین حجم معاملات در یک روز از ابتدای سال به شمار می‌رود. به گزارش خبرنگار ما، قیمت هر کیلوگرم مرغ زنده در این روز ۱۸۵ هزار تومان اعلام شد. مسئولان بورس می‌گویند افزایش تقاضا در هفته‌های منتهی به ماه مهر، که معمولاً با آغاز مدارس همراه است، دلیل اصلی رشد معاملات بوده است.

با این حال، برخی مرغداران از نوسان‌های روزانه قیمت گلایه دارند. یکی از آنان گفت که در یک روز قیمت خوراک ۱۲ درصد بالا رفته، اما امکان افزایش همان‌قدر در قیمت فروش وجود ندارد. مسئولان بورس اعلام کرده‌اند که برای کاهش این نوسان‌ها، امکان خرید و فروش آتی مرغ زنده از اواخر آبان فراهم می‌شود.

بورس مرغ گرمابدشت رکورد معاملاتی تازه‌ای ثبت کرد

بورس مرغ گرمابدشت روز سه‌شنبه ۱۲ هزار و ۴۰۰ قطعه مرغ زنده معامله کرد که بیشترین حجم معاملات در یک روز از ابتدای سال به شمار می‌رود. به گزارش خبرنگار ما، قیمت هر کیلوگرم مرغ زنده در این روز ۱۸۵ هزار تومان اعلام شد. مسئولان بورس می‌گویند افزایش تقاضا در هفته‌های منتهی به ماه مهر، که معمولاً با آغاز مدارس همراه است، دلیل اصلی رشد معاملات بوده است.

با این حال، برخی مرغداران از نوسان‌های روزانه قیمت گلایه دارند. یکی از آنان گفت که در یک روز قیمت خوراک ۱۲ درصد بالا رفته، اما امکان افزایش همان‌قدر در قیمت فروش وجود ندارد. مسئولان بورس اعلام کرده‌اند که برای کاهش این نوسان‌ها، امکان خرید و فروش آتی مرغ زنده از اواخر آبان فراهم می‌شود.

صاحب امتیاز: انجمن مرغداران گرمابدشت
مدیر مسئول: سیمین رحیمی‌فر
سردبیر: هومن کاوه‌نیا
نشانی: گرمابدشت، خیابان شهید بهشتی، روبه‌روی بورس مرغ
تلفن: ۳۲۴۰۱۱۷۶ و ۳۲۴۰۱۱۷۷
چاپ: چاپخانه نقش‌آفرین گرمابدشت
شمارگان: ۹۵۰۰ نسخه
بها: ۷۰ هزار ریال