

۹ اشتباه بزرگ بعد از آفتاب سوختگی

همان طور که پیشگیری از آفتاب سوختگی مهم است؛ درمان

آن هم اهمیت زیادی دارد؛ چون اقدامات اشتباه بعد از آن

می تواند آسیب های پوست را تشدید کند

پزشکی

برای این که دچار آفتاب سوختگی شوید، لازم نیست کل روز را در ساحل یا استخر بگذرانید. اگر ضد آفتاب نزنید، حتی انجام کارهای روزمره مثل باغبانی کردن یا قدم زدن در فضای باز هم می تواند به پوست شما آسیب بزند. شواهد حاکی از آن است که آفتاب سوختگی های متعدد به پیری زودرس پوست و سرطان پوست منجر می شوند. همان طور که پیشگیری از آفتاب سوختگی مهم است، در مان مناسب آن هم اهمیت زیادی دارد. چون اقدام اشتباه می تواند آسیب دیدگی پوست را تشدید کند. در این مطلب به نقل از «دیجی کالا مگ»، رایج ترین اشتباهاتی را که ممکن است بعد از آفتاب سوختگی مرتکب شوید، توضیح می دهیم.

لباس های تنگ می پوشید

پس از آفتاب سوختگی باید اجازه دهید پوست تان نفس بکشد.

بنابر این، پوشیدن لباس های تنگ برای پوست آفتاب سوخته توصیه نمی شود. وقتی پوست می سوزد، بدن تلاش می کند با افزایش جریان خون در ناحیه آفتاب سوخته به ترمو پالسخ دهد و به بهبودی کمک کند. پوشیدن لباس های تنگ می تواند تورم و تاول را شدیدتر کند.

از آلوئه ورا همراه با وازلین استفاده می کنید

آلوئه ورا خاصیت ضد التهابی دارد و استفاده از آن پس از آفتاب سوختگی برای پوست شما مفید است. تنها نکته مهمی که لازم است بدانید این است که از مصرف آلوئه ورا همراه با وازلین خودداری کنید. چون وازلین اجازه نمی دهد گرما از پوست خارج شود. به گفته آکادمی پوست آمریکا، در صورت

روی آفتاب سوختگی را با

آرایش می پوشانید

کار دیگری که نباید بعد از آفتاب سوختگی انجام دهید، پوشاندن آن با آرایش است. اگر اجازه دهید پوست تان نفس بکشد، سوختگی سریع تر بهبود می یابد.

هیدراته کردن بدن را فراموش می کنید

علاوه بر در، سوختگی تاثیرات دیگری هم روی بدن دارد. در حقیقت، تمام سوختگی ها مایع را به سمت پوست می کشند و آن را از دیگر نقاط بدن دور می کنند. به همین دلیل، باید برای چند روز از مایعات بیشتری استفاده کنید و مراقب علائم کم آبی بدن باشید.

روی آفتاب سوختگی را با

آرایش می پوشانید

کار دیگری که نباید بعد از آفتاب سوختگی انجام دهید، پوشاندن آن با آرایش است. اگر اجازه دهید پوست تان نفس بکشد، سوختگی سریع تر بهبود می یابد.

آشپزی من

تهیه سس هزار جزیره در خانه

چاشنی

اگر اهل استفاده از سس های مختلف هستید به احتمال زیاد طعم سس هزار جزیره را هم چشیده اید. اصالت این سس خوشمزه که در انواع سالاد و ساندویچ تا انواع فست فود استفاده می شود به آمریکای می گردد و ترکیبی از سس کچاپ، خردل و مایونز با خیار شور و ماست تهیه می شود. وقتی این سس را در خانه درست کنید نمک، ترشی و تند ی آن دست خود تان است. در ادامه طرز تهیه این سس را که خیلی راحت است، آورده ایم.

طرز تهیه:

خیار شور را به صورت نگینی خیلی ریز خرد کنید و آبش را بگیرید. در ادامه پیاز و سیر را به صورت ریز رنده کنید و با خیار شور مخلوط کنید. در صورتی که میکسر دارید می توانید به جای رنده و ریز کردن همه مواد خردشدنی را در میکسر ریز کنید.

حالا وقت اضافه کردن سس مایونز، ماست، سس کچاپ، سرکه سفید و ادویه های مخصوص است. مواد را با هم خوب مخلوط کنید تا سس یکدست و یکنواخت شود. سس هزار جزیره آماده است.

آن را برای ۳ ساعت در یخچال بگذارید تا مزه ها در هم ترکیب شوند و بعد از هربار استفاده آن را در ظرف مخصوص سس در یخچال نگهداری کنید.

نکته:

۱. به جای پیاز و سیر رنده شده می توانید از پودر پیاز و سیر استفاده کنید.

۲. اگر می خواهید سس هزار جزیره تان رژیمی باشد به جای سس مایونز از ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون استفاده کنید.

کارت شناسایی سواری پراید به شماره انتظامی 36-454 38 به شماره موتور 1551125 و شماره شاسی S1412285216962 به نام کلثوم عبدالله آبادی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.
۱۲۰۲۱۲۲۳۳/۲/

برگ سبز و کارت مشخصات و بیمه نامه خودرو پراید ۱۳۱ به شماره انتظامی ۵۲ ایران ۹۵۸ پ ۲۹ و شماره موتور 412546۹ و شماره شاسی 1412290770523 با نام مهدی نیاز ی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۲۰۲۱۲۲۳۳/۲/

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت دلتا بنام رحمان جعفری پور اسمعیلی به شماره انتظامی 775-38861 و شماره موتور 0125NC5050875 و شماره شاسی NC50۰۰125F9519771 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۲۰۲۱۲۲۳۳/۲/

پروانه حمل سلاح شکاری کالبر ۲۷۰ شماره بدنه ۸۴۰۱۰۸۴-1۲۳-۲۰۸۳۳۱۵ متعلق به اینجانب حاج قربان علیپور فرزند براتملی در مورخه ۱/۸/۱۴۰۱ در شهرستان مشهد مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۲۰۲۱۲۲۳۳/۲/

برگ سبز، سند کپانی خودرو سواری وانت دوکابین مزدا مدل ۷۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۲۹-۳۸ به شماره موتور ۲۲۲۰۸۰ به شماره شاسی ۷۵۱۶D۰۰۴۶۸ بنام ابوالفضل جوادانی عاقل مفقود و فاقد اعتبار است
۱۲۰۲۱۲۲۳۳/۲/

برگ سبز و کارت مشخصات و بیمه نامه خودرو سفید روغنی شماره انتظامی ۷۴-ایران ۸۵۴ پ ۸۵ شماره موتور 98۱72-42 و شماره شاسی 182A0099987 شماره شاسی 3E011622NAAP03EE5J01 به نام سادات صدر بلوریان مفقود و اعتبار ندارد
۱۲۰۲۱۲۲۳۳/۲/

سند کمپانی سواری پیکان به شماره انتظامی 32-166 81 و شماره موتور 11282025095 و شماره شاسی 82551128 به نام اسماعیل سفندارند مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.
۱۲۰۲۱۲۲۳۳/۲/

مجوز حمل سلاح شکاری ۵ تیر گلنگدنی کالبر ۲۷۰ شماره بدنه ۸۴۰۱۰۸۴-1۲۳-۲۰۸۳۳۱۵ به نام محمد رضا سلیمی کدملی ۱۴۰۱/۸/۱۴۰ در شهرستان مشهد مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۲۰۲۱۲۲۳۳/۲/

سلامت

کشف هورمونی که کارلری سوزی را تسریع می کند



کاهش وزن برای خیلی ها آسان نیست و حفظ وزن کاهش یافته از آن هم دشوار تر است. یکی از دلایل آن فرایندی به نام گرمازیی تطبیقی است که در آن بدن به حالت صرفه جویی در مصرف انرژی وارد می شود؛ زیرا انرژی

کمتری از راه غذا تامین می شود. پژوهشگران طی مطالعه ای که روی موش ها انجام داده اند، مسیر سیگنال دهی هورمونی را پیدا کرده اند که ممکن است برای کاهش وزن مفید باشد. مسیر های سیگنال دهی مانند واکنش های زنجیر های زیست شیمیایی در بدن اند که طی آن، محرک های خاصی (مانند داروها) به نتایجی (مانند کاهش وزن) منجر می شوند. در این پژوهش که در مجله «نیچر» منتشر شده است، هورمون فاکتور تمایز شدید جی دی ای ۱۵ (GDF15) در موش ها مانع از آن شد که در صورت کاهش مقدار غذا، سطح انرژی به طور خودکار پایین بیاید و به تسریع فرایند متابولیک دیگری در عضلات این حیوان منجر می شود. پژوهش های پیشین نشان داده بود که جی دی ای ۱۵ و جی اف آر ای ال (GFRAL)، گیرنده مرتبط با آن، بر مقدار غذای مصرفی موش ها تاثیر می گذارد. اکنون پژوهشگران تصور می کنند که این اتفاق در طولانی مدت به کاهش وزن و نیز رژیم غذایی کمک می کند.

بیشتر بدانیم

تنهایی برای دیابتی ها از سیگار هم خطرناک تر است

یافته های پژوهشی جدید نشان می دهد که تنهایی برای سلامت بیمار ان مبتلا به دیابت بسیار مضر است. به گزارش نیویورک پست، در پژوهش دانشگاه تولین لوئیزیانا آمده است تنهایی طولانی مدت تأثیری به مراتب بیشتر از افسردگی، سیگار، فعالیت جسمی و برنامه غذایی بر افراد مبتلا به دیابت دارد. پژوهشگران همچنین متذکر شدند افراد منزوی مبتلا به دیابت بیشتر احتمال دارد به بیماری های قلبی و عروقی دچار شوند. پژوهشگران ۱۸ هزار و ۵۰۹ بزرگسال ۳۷ تا ۷۳ ساله را که دیابت داشتند اما به بیماری های قلبی و عروقی مبتلا نبودند بررسی کر دند و یافته ها نشان داد افراد تنهاتر بین ۱۱ تا ۲۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی قرار داشتند. محققان همچنین دریافتند در بیمار ان دیابتی تنها، اثر عوامل خطر زای جسمی (قند خون کنترل نشده، فشار خون بالا، کلسترول بالا، سیگار کشیدن و عملکرد دبد کلیه ها) شدیدتر بود.

تازه ها

چاقی خطر ابتلا به ۱۸ نوع سرطان را

افزایش می دهد

سال هاست که پزشکان درباره ارتباط میان سرطان و چاقی هشدار می دهند. اضافه وزن یا چاقی خطر ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان پستان، روده، کلیه و لوزالمعده را افزایش می دهد. به گزارش نیویورک پست، پیشتر در مجموع ۱۳ نوع سرطان مرتبط با اضافه وزن شناسایی شده بود اما اکنون با توجه به یافته های پژوهشی جدید، این عدد به ۱۸ می رسد. به گفته پژوهشگران، افزایش خطر ابتلا به سرطان از جوانی شروع می شود، بین سنین ۱۸ تا ۴۰ سال.

پژوهشی با بررسی سوابق ۲ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر

پژوهشگران سوابق سلامت بیش از ۶/۲ میلیون نفر در کاتالونای اسپانیا را بررسی کردند. در سال ۲۰۰۹، این افراد ۴۰ سال به بالا داشتند و هیچ کدام به سرطان مبتلا نبودند. اما تا سال ۲۰۱۸، بیش از ۲۲۵ هزار نفر از آن ها به سرطان مبتلا شدند. یافته های این پژوهش، که در نشریه نیچر کامیونیکشنز منتشر شده است، نشان می دهد که شاخص توده بدنی (بی ام آی) ۲۵ به بالا به افزایش خطر ابتلا به ۱۸ نوع سرطان منجر می شود. پژوهشگران دریافتند افرادی که در سنین ۱۸ تا ۴۰ سالگی اضافه وزن داشته اند بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند.

چه سرطان هایی با اضافه وزن در ارتباطند؟

همچنین خطر ابتلا به سرطان در کسانی که مدت طولانی تری اضافه وزن داشته اند یا چاق بوده اند و کسانی که میزان اضافه وزنشان در جوانی بالاتر بوده بیشتر است. سرطان هایی که بر اساس یافته های این پژوهش با اضافه وزن یا چاقی ارتباط دارند عبارت اند از سرطان خون، لنفوم غیر هاجکین، سرطان های سر و گردن و سرطان مثانه. بر اساس داده های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، ۱۳ سرطان دیگر مرتبط با اضافه وزن یا چاقی سرطان مری، پستان (در زنان یائسه)، روده، رحم، کیسه صفرا، قسمت فوقانی معده، کلیه، کبد، تخمدان، لوزالمعده، تیروئید، مننژیوما (نوعی سرطان مغز) و مولتیپل میلوما (تکثیر بدخیم پلاسماسل های خون) را شامل می شود.

آگهی برگزاری مجمع عمومی عادی

بیمارستان و زایشگاه سینیای مشهد به شماره ثبت ۶۹۱ و شناسه ملی ۰۸۵۳۲۲۲۱۰۳۸۰

مجمع عمومی عادی شرکت سهامی خاص بیمارستان و زایشگاه سینیای مشهد ساعت ۹:۳۰ صبح روز جمعه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۰ در محل شرکت واقع در مشهد میدان ده دی انتهای خیابان رازی شرقی نیش جهاد ۶ برگزار می گردد. لذا کلیه سهام داران و یا نمایندگان تام الاختیار آنها دعوت می شود تا در جلسه مذکور شرکت فرمایند.

دستور جلسه:

- بررسی و تصویب ترازنامه عملکرد مالی منتهی به سال ۱۴۰۱
 - انتخاب بازرس اصلی و علی البدل شرکت
 - تعیین روزنامه جهت درج آگهی های شرکت
 - تعیین خط منشی و اهداف آتی شرکت
- هیئت مدیره شرکت سهامی خاص بیمارستان و زایشگاه سینیای مشهد**

۱۲۰۲۱۲۲۳۳/۲/

برگ سبز، وکالت نامه، کارت سوخت، کارت ماشین خودرو کدشده کامیون ولوو تومات FH مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ایران ۷۹-۳۹۱-۶۹ ع به شماره موتور ۴۸۱۶۰۲ بشماره شاسی ۰۸5T۸5۶۹۳۲ Y۷۷۸۴۲۰ فاقد اعتبار است
۱۲۰۲۱۲۲۳۳/۲/

سند کمپانی پژو۷CNG۷7۲۳۷۲ PARSXU7CNG مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۳۶-۳۱۸ س ۱۳ به شماره موتور 124K1218238 و شماره شاسی NAAN21VE1JH343812 به نام مصطفی صدیقی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۲۰۲۱۲۲۳۳/۲/

برگ سبز و کارت خودرو پژو 405 (تاکسی) مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۱۲-۵۸۱ ت ۷۱ به شماره موتور 124K0997394 و شماره شاسی 1494101HKE11VE1HKS۱۱ به نام مینا حیدری مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۲۰۲۱۲۲۳۳/۲/

اینجانب احمد سروی مالک خودرو پیکان مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید با شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۳۵-۴۹ و شماره شاسی ۸۱5۵۹۲۷۵ و شماره موتور ۸۱5۵۹۱۹-۱۱۱۵۸۱۵۹۱ بعلت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سپند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۲۰۲۱۲۲۳۱/۲/