گوناگون

## چرا دانشمندان خوردن روزی دو تخم‌مرغ را توصیه می کنند؟

تخم‌مرغ که در بسیاری از پخچال‌های خانگی جز اصلی تغذیه روزانه محسوب می‌شود، چیزی فراتر از یک گزینه همه‌کاره و خوشمزه‌است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایتنا، تحقیقات اخیر دلایل متعددی را برای گنجاندن دو تخم مرغ در رژیم غذایی روزانه نشان می‌دهد. تخم مرغ بسیار فراتر از یک غذا است و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. تحقیقات دانشمندان از مزایای مصرف روزانه دو تخم‌مرغ می گوید.

**سلامت‌چشم**

تخم‌مرغ حاوی آنتی اکسیدان های قوی مانند لوتئین و زاگزانتین است که برای حفظ سلامت چشم بسیار حیاتی هستند. این آنتی اکسیدان‌ها در ماکولا، بخشی از چشم که مسئول بینایی مرکزی است، متمرکز شدهاند. دانشمندان در تحقیقی که در یک مجله علمی آمریکایی به نام «بایگانی‌های چشم‌پزشکی» منتشر شد، مقدار مناسب تخم مرغ مورد نیاز برای محافظت از چشمان را بررسی کردند. در این مطالعه بررسی شد که آیا مصرف تخم مرغ کافی می تواند از بیماری «تیافی لکه‌زرد» که منجر به کوری یا انحطاط چشم می‌شود، جلوگیری کند. در نهایت این مطالعه نشان داد که خطر ابتلا به این عارضه در بین افرادی که به مدت دو سال و به صورت روزانه دو عدد تخم مرغ مصرف می کردند، ۴۴ درصد کمتر است.

**سوپر غذای تقویت کننده مغز**

یکی از مزایای برجسته مصرف دو عدد تخم مرغ در روز، تاثیر مثبت آن بر سلامت مغز است. تخم مرغ منبعی غنی از کولین است که یک ماده مغذی حیاتی برای رشد و عملکرد مغز است. در مطالعه ای که در مجله «عصب‌زیست‌شناسی یادگیری و حافظه» منتشر شد، شرکت کنندگانی که روزانه دو عدد تخم مرغ در طول چهار هفته خوردند، بهبود قابل توجهی در سطح حافظه و تمرکز خود نشان دادند.

**مدیریت طبیعی وزن**

تخم مرغ همچنین منبع بسیار خوبی از پروتئین‌های با کیفیت بالا و چربی‌های سالم است. مطالعات نشان می دهد که شروع روز با تخم‌مرغ می تواند منجر به مصرف کالری کمتر در طول روز در مقایسه با جایگزین‌های غنی از کربوهیدرات مانند غلات صبحانه شود. این موضوع می تواند یک استراتژی مفید برای کسانی باشد که به دنبال مدیریت موثر وزن خود هستند. علاوه بر این، تخم مرغ حاوی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به جلوگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و برخی سرطان‌ها کمک می کند. بنابراین بهتر است که در هر صبحانه جرأ را برای خوردن دو تخم مرغ باز کنید تا بهتر ببینید و بهتر فکر کنید و از چاقی و بیماری‌ها در امان بمانید.

## از چند سالگی پیر محسوب می‌شویم؟

به نظر می‌رسد پاسخ این پرسش که «از چند سالگی پیر محسوب می‌شویم؟» در حال تغییر است زیرا عمر مردم طولانی‌تر شده است؛ دیرتر بازنشسته می‌شوند و تا سنین بالاتری همچنان از سلامتی جسمی و روحی برخوردارند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از آ.ن.سی، طبق پژوهشی که نتیجه آن در مجله آلجمن سالمندی آمریکا منتشر شد، افراد در اواسط دهه ۶۰ سالگی معتقدند که پیری از ۷۵ سالگی شروع می‌شود، در حالی که افراد مسن‌تر فکر می کنند سن پیری دیرتر از این شروع می‌شوند. این تحقیق که در مجله روانشناسی و سالمندی انجمن روانشناسی آمریکا منتشر شد، داده‌های ۱۴ هزار شرکت‌کننده در یک نظرسنجی سالمندی در آلمان را بررسی کرد که درباره پیری به‌عنوان مرحله‌ای از زندگی مطالعه می‌کرد. تاریخ تولد شرکت‌کنندگان بین سال‌های ۱۹۱۱ و ۱۹۷۴ بود و از سن ۴۰ تا ۸۵ سالگی به این مطالعه وارد شده بودند.

شرکت‌کنندگان طی ۲۵ سال، هشت بار درک خود را از سالمندی گزارش کردند. آن‌ها هر چهار تا پنج سالی که می‌گذشت، آغاز سن پیری را یک سال دیرتر از بار قبل اعلام کردند. شرکت‌کنندگانی هم که زودتر یعنی بین سال‌های ۱۹۱۱ تا ۱۹۳۵ به دنیا آمده بودند، در مقایسه با افرادی که بعد از ۱۹۳۵ متولد شده بودند، فکر می‌کردند که پیری زودتر آغاز می‌شود.

«مارکوس وتنستاین»، نویسنده ارشد این مطالعه و روانشناس دانشگاه «هومبولت برلین» گفت: درک و تصور ما از پیری در گذر زمان به‌وضوح تغییر می‌کند. افرادی که امروز در سنین میانسالی هستند یا افراد مسن‌تر باور دارند که سن پیری آنها دیرتر از همسالانشان در ۲۰ سال پیش است. به گفته وتنستاین، این تغییر تا حدودی به بالا رفتن سطح امید به زندگی در افراد برمی‌گردد. امید به زندگی در آلمان حدود ۸۱ سال است که از ۷۱ سال در ۱۹۷۴ بیشتر شده است. همچنین بسیاری از مردم برای مدت طولانی‌تر یک زندگی همراه با سلامتی دارند. وتنستاین می‌گوید: افرادی که احساس جوانی می‌کنند، معتقدند پیری دیرتر شروع می‌شود. شرکت‌کنندگانی که تنهاتر بودند، بیماری‌های مزمن داشتند یا از سلامتی کامل برخوردار نبودند، بیشتر بر این تصور بودند که پیری زودتر آغاز می‌شود. زنان هم فکر می‌کردند که سن پیری در مردان حدود ۲.۴ سال دیرتر آغاز می‌شود.

با این حال برخی کارشناسان می گویند این نتایج ممکن است قابل تعمیم به کشورهای دیگر نباشد زیرا دیدگاه‌های فرهنگی درباره پیری و روند تحولات جوامع در طول زمان متفاوت است. به عنوان مثال امید به زندگی در ایالات متحده در طول همه‌گیری کووید از ۷۹ سال در ۲۰۱۹ به ۷۶ سال در ۲۰۲۱ رسید در حالی که امید به زندگی در آلمان از سال ۲۰۱۴ نسبتا پایدار بوده است.

به گزارش ایندیپندنت، تحقیقات قبلی نیز نشان داده بود باورهای منفی درباره افزایش سن یا افزایش سطح استرس مرتبط است که به نوبه خود می‌تواند خطر حمله قلبی و سکته را افزایش دهد. برعکس افرادی که به پیری نگرشی مثبت دارند، احتمالا کمتر در معرض ابتلا به زوال عقل هستند و در مقایسه با افرادی که نگرش منفی درباره افزایش سن دارند، طولانی‌تر عمر می‌کنند. «همچنین افرادی که خود را جوان‌تر از سن شناسنامه‌ای‌شان می‌دانند، زوال حافظه آهسته‌تر، عملکرد شناختی بهتر و کاهش علائم افسردگی را گزارش کردند. در مقابل افرادی که خود را مسن‌تر از سن حقیقی‌شان می‌بینند بیشتر در معرض خطر مرگ‌ومیر قرار دارند.

زنان و خانواده

# ۲۷.۳ سالگی میانگین سن مادران ایرانی در تولد اولین فرزند؛ پدر ۳۲.۱ سالگی

مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال اعلام کرد در سال ۱۴۰۲ میانگین سن پدر و مادر در نخستین فرزندآوری به ترتیب ۳۲.۱ و ۲۷.۳ سال بوده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ثبت احوال بر اساس آمارهای موجود میانگین سن پدر در نخستین فرزندآوری در کل کشور در سال ۱۴۰۲ برابر با ۳۲.۱ سال بوده است. میانگین سن پدر، برای نقاط شهری برابر با ۳۲.۷ سال و نقاط روستایی برابر با ۲۹.۹ سال است. در سال ۱۴۰۲ در بین استان‌ها بیشترین میانگین سن پدر در اولین فرزندآوری مربوط به استان تهران با رقم ۳۴.۵ سال و کمترین آن مربوط به استان سیستان و بلوچستان با ۲۷.۱ سال است. همچنین بر اساس گزارش این مرکز میانگین سن مادر نیز در اولین فرزندآوری در کل کشور در این مدت برابر با ۲۷.۲ سال بوده است. در این خصوص مقدار شاخص در نقاط شهری ۲۸.۱ سال و در نقاط روستایی ۲۴.۴ سال است. بیشترین میانگین سنی مادران در نخستین فرزندآوری، در بین استان‌ها مربوط به استان تهران با ۳۰.۸ سال و کمترین آن مربوط به استان سیستان و بلوچستان با ۲۷.۲ سال است. بر اساس این گزارش، در سال ۱۴۰۱ بیشترین میانگین سن مادران در اولین فرزندآوری مربوط به استان تهران با ۳۰.۲ سال و کمترین آن مربوط به استان و سیستان و بلوچستان ۲۲.۷ سال بود. همچنین در این سال بیشترین میانگین سنی پدران در اولین فرزندآوری مربوط به استان تهران ۳۴.۴ سال و کمترین مربوط به سیستان و بلوچستان ۲۷.۱ ثبت شده بود.

# ضرورت تشکیل کمیسیون‌های تخصصی برای اجرای سند ملی دانش بنیان امنیت غذا و تغذیه

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی گفت: اجرایی شدن سند ملی دانش بنیان امنیت غذا و تغذیه مستلزم تشکیل کمیسیون‌های تخصصی برای اجرایی شدن سند در محورهای مختلف از جمله تامین و تولید پایدار غذا و دسترسی اقتصادی است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از وزارت بهداشت، اولین نشست هماهنگی روسای دبیرخانه‌های سلامت دستگاه‌های اجرایی عضو شورای عالی سلامت و امنیت غذایی با هدف هم افزایی و هماهنگی بیشتر دستگاه‌های اجرایی برای ارتقاء سلامت و امنیت غذایی مردم با میزبانی وزارت کشور برگزار شد. در این نشست سردار یکایی جانشین رئیس قرارگاه جهادی وزارت کشور، رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی و رؤسای ۳۸ دستگاه اجرایی عضو شورای عالی سلامت و امنیت غذایی حضور داشتند.

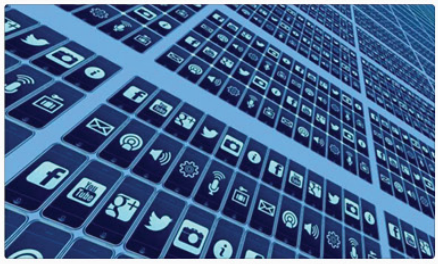
در این نشست دکتر محمد اسماعیل مطلق، رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی تاکید کرد که تامین سلامت و امنیت غذایی مردم مستلزم توجه به همه ابعاد آن است و همه دستگاه‌های اجرایی عضو شورای عالی باید اولویت‌های برنامه‌ای خود و چالش‌های اجرایی را در سال‌جاری به دبیر خانه جهت گزارش به رئیس جمهور ارسال کنند.

وی ضمن اشاره به رهنمودهای رئیس جمهور در جلسه هجدهم شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در خصوص تاکید ویژه به امنیت غذایی و تامین غذای سالم برای مردم کشور، اظهار کرد: اجرایی شدن سند ملی دانش بنیان امنیت غذا و تغذیه مستلزم تشکیل کمیسیون‌های تخصصی برای اجرایی شدن سند در محورهای مختلف از جمله تامین و تولید پایدار غذا دسترسی اقتصادی، توجه به سلامت و ایمنی غذا و فرهنگسازی برای تغذیه سالم است.

در این نشست در خصوص موضوعات مهم دبیرخانه از جمله تلن کامل، نظارت بر مصرف آفت کش‌ها و سموم در بخش کشاورزی، جمعیت و باروری، سلامت خانواده و نظام ارجاع، خدمات پیشگیری و درمان برای کودکان زیر هفت سال کشور (شامل واکسیناسیون کودکان، رشد و تکامل، اهمیت تغذیه با شیر مادر، مکمل جاری در کودکان)، توجه به بیماری‌های غیرواگیر از جمله سرطان‌ها از منظر پیشگیری و درمان اشاره و به اهمیت همکاری فرابخشی و بین بخشی در این خصوص تاکید گردید.

برش

# نقش شبکه‌های اجتماعی در ترغیب نوجوانان به مصرف دخانیات



صنعت دخانیات مدت‌هاست از طریق بازاریابی هدفمند که سیگار کشیدن را با تصاویری از محصولات با طعم شیرینی، تأیید افراد مشهور و محیط های اجتماعی و سایر تاکتیک‌های فریبنده جذاب می کند، جوانان را جذب خود کرده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مدیکال اکسپرس، بر اساس مطالعه جدیدی که توسط متخصصان دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه بوستون (BUSPH) انجام شد، به نظر می رسد این رویکرد بازاریابی به ویژه از طریق رسانه های اجتماعی تاثیرگذارتر است.

این مطالعه که در ژورنال Addictive Behaviors منتشر شد، نشان داد استفاده مکرر از رسانه‌های اجتماعی با افزایش خطر استفاده جوانان از هر محصول تنباکو - از جمله سیگارهای الکترونیکی-مرتبط است.

جوانانی که قبلاً از دخانیات استفاده نمی کردند و روزانه از رسانه های اجتماعی استفاده می کردند، در مقایسه با جوانانی که کمتر از این پلتفرم ها استفاده می کردند، ۶۷ درصد بیشتر احتمال داشت که بعد از یک سال سیگار بکشند.

از آنجایی که تقریباً همه جوانان در نقاط مختلف دنیا در رسانه های اجتماعی فعال هستند و در طول روز به طور مکرر با شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام و تیک تاک درگیر هستند، این یافته ها نگرانی در مورد قرار گرفتن جوانان در معرض محتوای تبلیغاتی محصولات مضر را افزایش می دهد. در حالی که از اواسط دهه ۱۹۹۰ نرخ ملی سیگار کشیدن در بین جوانان ایالات متحده به میزان قابل توجهی کاهش یافته است، تخمین زده می شود که ۱۰ درصد از دانش آموزان دبیرستانی - ۲۸ میلیون نفر - در حال حاضر حداقل از یک محصول تنباکو استفاده می کنند.

این یافته‌ها بر مصرف دخانیات به‌عنوان یک موضوع دائمی بهداشت عمومی تأکید می‌کند و بر نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد اینکه چگونه تبلیغات دخانیات در رسانه‌های اجتماعی ممکن است به این مشکل دامن بزند، تأکید می‌کند.

همچنین سازمان جهانی بهداشت (WHO) در گزارش جهانی خود آورده است در سال ۲۰۲۲ حدود ۱.۲۵ میلیارد نفر بالای ۱۵ سال در جهان محصولات دخانی مصرف می‌کردند در حالی که این تعداد در سال ۲۰۰۰ میلادی ۱.۲۶ میلیارد نفر بوده است.

این گزارش در عین حال پیش‌بینی کرده است شمار مصرف‌کنندگان دخانیات تا سال ۲۰۳۰ میلادی با وجود افزایش جمعیت به حدود ۱.۲ میلیارد نفر کاهش خواهد یافت.

در گزارش فوق آمده است جنوب شرق آسیا و اروپا بیشترین میزان مصرف‌کنندگان سیگار را دارند و برآورد شده که یک چهارم جمعیت آنها به محصولات دخانی اعتیاد دارند.

این تحقیق سازمان ملل نشان می‌دهد استفاده از تنباکو در برخی کشورها مانند مصر، اردن و اندونزی هنوز هم در حال افزایش است.

آمار نگران‌کننده دیگر این گزارش این است که به صورت متوسط حدود ۱۰ درصد افراد ۱۲ تا ۱۵ ساله به شکلی از نوعی ماده دخانی استفاده می‌کنند. این میزان به مفهوم مصرف تنباکو توسط ۲۷ میلیون نوجوان است که ۱۲ میلیون آنها از محصولات دخانی بدون دود استفاده می‌کنند.

در این گزارش آمده است از آنجایی که ۷۰ کشور در این زمینه هیچ گونه آماری ندارند، شمار واقعی این افراد ممکن است بیشتر از این باشد.

# لایحه افزایش تعطیلات آخر هفته نهایی می‌شود یا فراموش؟

یکی از اعضای کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی به ارائه توضیحاتی درباره سرنوشت لایحه افزایش تعطیلات آخر هفته و مراعا ماندن این موضوع در این کمیسیون پرداخت.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، علی بابایی کارنامی با اشاره به مراعا ماندن تصمیم‌گیری درباره تعیین دومین روز تعطیل آخر هفته لایحه اصلاح ماده ۷۸ قانون خدمات کشوری در کمیسیون اجتماعی، گفت: پیوست‌های اقتصادی این لایحه تقریباً مشخص شده است اما پیوست‌های اجتماعی و فرهنگی آن هنوز به صورت جامع بررسی نشده است؛ به همین دلیل تیز کمیسیون لایحه مذکور را فعلاً مراعا نگه داشته تا با استفاده از نظرات کارشناسی مرکز پژوهش‌ها و کانون‌های اصلی تصمیم گیری در کشور بتوانیم تصمیمات خوبی در این زمینه بگیریم. وی در پاسخ به این پرسش که آیا جزئیات لایحه افزایش تعطیلات آخر هفته تا پیش از پایان دوره مجلس یازدهم در صحن مجلس رسیدگی می‌شود؟ اظهار کرد: اعلام نظر نهایی کمیسیون اجتماعی درباره این لایحه تیزمند برگزاری یک الی دو جلسه دیگر است؛ با این حال با توجه به اینکه یک جلسه تیز با آقای قالیباف رئیس مجلس جهت جمع بندی در این زمینه برگزار شود، این احتمال وجود دارد که در این دوره جزئیات بررسی لایحه مذکور به صحن برسد.

بر اساس این گزارش، کمیسیون اجتماعی مجلس دهم شورای اسلامی در آبان ۱۳۹۸ اجرای طرح تعطیلی پنج‌شنبه‌ها و کاهش ساعت کاری در سراسر کشور را تصویب کرده بود، اما بررسی آن به عمر مجلس دهم نرسید. با این حال در مجلس یازدهم این طرح با اصلاحیه‌ای مبنی بر تعطیلی شنبه‌ها به‌جای پنج‌شنبه‌ها در کمیسیون اجتماعی کلید خورد. همان زمان هم این موضوع مطرح شد که هدف دولت از تعطیلی سراسری روزهای پنجشنبه در کشور، ایجاد اوقات فراغت برای خانواده و فراهم‌شدن شرایط برای سفرهای کوتاه‌مدت به‌منظور رونق گردشگری و ایجاد نشاط در خانواده‌ها بوده، اما از سوی دیگر جمعی از نمایندگان طرحی را تدوین کردند که بر اساس آن شنبه‌ها به‌جای پنج‌شنبه‌ها تعطیل شود.

در نهایت نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جلسه روز یکشنبه ۲۰ اسفند ۱۴۰۲ در جریان رسیدگی به کلیات لایحه اصلاح ماده ۸۷ قانون مدیریت خدمات کشوری با کلیات این لایحه موافقت کردند، اما درباره روز دوم تعطیلی تصمیم گیری بر عهده کمیسیون اجتماعی مجلس سپرده شد و در جلسه روز یکشنبه ۲۶ فروردین کمیسیون اجتماعی، اعضای این کمیسیون با موافقت دولت، پنجشنبه را به عنوان دومین روز تعطیل آخر هفته تعیین کردند؛ تصمیمی که با مخالفت و انتقاد بسیاری از فعالان بخش خصوصی مواجه شد.

بر اساس تقویم منتشر شده از سوی مجلس شورای اسلامی، صحن مجلس طی هفته آتی ۳ روز جلسه علنی خواهد داشت و پس از آن بعد از یک هفته تعطیلی جهت حضور نمایندگان در حوزه‌های انتخابیه تا روز ۶ خرداد، ۶ روز دیگر تشکیل جلسه خواهد داد؛ بنابراین در صورتی که طی ۹ جلسه باقی مانده، کمیسیون اجتماعی تصمیم نهایی خود را درباره لایحه اصلاح ماده ۷۸ قانون خدمات کشوری به صحن ارجاع ندهد، عملاً این لایحه نهایی نخواهد شد و رسیدگی تا به امروز آن صرفا اتلاف وقت بوده است و برای نهایی شدن باید در مجلسی دیگر دوباره از ابتدا روندی را که گذرانده است طی کند.

# قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

منیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

## ۵ باور اشتباه اما شایع درباره ضد آفتاب

یکی از بزرگ‌ترین باورهای اشتباهی که ما درباره ضدآفتاب‌ها داریم این است که فکر می کنیم هرچه SPF یک ضدآفتاب بیشتر باشد، آن ضدآفتاب محافظت بیشتری از پوست ما می کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از راهنماتو، همواره باورهایی اشتباه در ذهن ما وجود دارند که یا اجازه نمی دهند از ضدآفتاب استفاده کنیم یا ما را ملزم به این کار نمی کنند. حالا ما روزهایی طولانی و سرشار از آفتاب را پیش رو داریم، در حالی که آفتاب دارد ذره ذره پوست ما را از بین می‌برد و ما هیچ اقدامی برای جلوگیری از این اتفاق نمی کنیم!

در این میان ما اطلاع نداریم که ملانوم می تواند منجر به سرطان پوست شود، پس ما مراقبت‌هایمان را شروع نمی کنیم و باورهای نادرستمان را حذر نمی‌ریزیم. در این مطلب ۵ تا از باورهای اشتباه درباره ضدآفتاب را با شما در میان می گذاریم تا زودتر دست به کار شوید.

**۱. هرچقدر SPF بیشتر باشد، ضدآفتاب محافظت بیشتری دارد!**

یکی از بزرگترین باورهای اشتباهی که ما درباره ضدآفتاب‌ها داریم این است که فکر می کنیم هرچه SPF یک ضدآفتاب بیشتر باشد، آن ضدآفتاب محافظت بیشتری از پوست ما می کند. درواقع بهتر است بدانیم که هیچ ضدآفتابی نمی تواند از پوست ما محافظت ۱۰۰ درصدی کند. اگر شما ضدآفتابی با SPF ۳۰ تهیه کنید و آن بتواند تقریبا ۹۶ درصد اشعه‌های مضر را از پوست ما دور کند. کرم ضدآفتاب‌هایی با SPF بالاتر نه تنها ممکن است نیم تا یک درصد بیشتر بتوانند برخورد این اشعه‌ها به پوست را مسدود کنند. پس هزینه‌های خیلی زیاد را به هوای محافظت ۱۰۰ درصدی متحمل نشوید و به ضدآفتاب‌ها SPF۳۰ اکتفا کنید.

**۲. اگر کرم ضدآفتاب بزنیم کمبود ویتامین D می گیریم!**

اگر از کسی شنیدید که می گوید استفاده از ضدآفتاب می تواند منجر به ویتامین D شود، مطمئن باشید که آن فرد تنها نیست و افراد زیادی چنین باور اشتباهی را در ذهن دارند. اما نباید فراموش کرد که کرم‌های ضدآفتاب، تنها ورود اشعه‌های مضر را به پوست مسدود می کنند، نه ویتامین D موجود در نور خورشید را. داستان از این قرار است که وقتی پوست در مقابل نور خورشید ویتامین D تولید کند، هنوز فعال نیست، اما، وقتی با UVB آفتاب ترکیب شود، فعال یا تبدیل به ویتامین D۳ می‌شود. این در حالی است که هیچ یک از ضدآفتاب‌ها نمی تواند به شکل صد در صدی این فرایند را مسدود کنند.

**۳. روزهای ابری نیازی به ضدآفتاب نیست!**

چه کسی به ما گفته است که ابرها نور خورشید را خاموش می کنند؟ درواقع همه می گویند که خورشید پشت ابر قرار گرفته و این یعنی ما هنوز با اشعه‌های خورشید سر و کار داریم. پس حتی اگر هوا ابری باشد باید از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنیم و مراقبت‌های پوستی‌مان را انجام دهیم.

**۴. لوازم آرایشم SPF دارن!**

بله! ممکن است لوازم آرایش‌های زیبساز مثل کرم پودر و کانسیلر حاوی SPF بوده یا خاصیت ضدآفتابی داشته باشند. اما، حتی گران‌ترین نوع آن‌ها نیز نمی‌توانند به شکل کامل از پوست ما در برابر اشعه مضر خورشید محافظت کنند. بنابراین بهتر است پیش از استفاده از پرایمر حتما ضدآفتاب بزنیم. ضمنا زیر گلو، گوش، بخش‌های دیگری از صورت هستند که نیازی به کرم پودر ندارند بنابراین باید از ضدآفتاب در آن بخش‌ها استفاده کنیم

**۵. پوستم تیره است، اشعه رو جذب نمی کنه!**

این جا است که باید بگوییم؛ «چه ربطییی دارههههاا». شاید پوست‌هایی با رنگ تیره به سرعت پوست‌هایی با رنگ روشن نسوزند، اما این به معنای آن نیست که اشعه‌های مضر آفتاب را جذب نمی کنند. بنابراین بسیاری از کارشناسان، محققان و پزشکان توصیه و تاکید کرده‌اند که در هر سن، جنس، نژاد و شرایطی که هستید بهتر است از ضدآفتاب استفاده کنید چراکه سرطان پوست هیچ یک از این موارد را نمی‌شناسد!