

**سلامت ایران**  
**قهرمانی جراحی بینی!**  
 انجمن بین‌المللی جراحی زیبایی پلاستیک، نتایج بررسی جهانی خود در خصوص جراحی‌های زیبایی، مانند جراحی پلاستیک و همچنین فهرست کشورهایی را که بیشترین عمل جراحی پلاستیک دارند، منتشر کرد.  
 در بررسی این انجمن که مربوط به سال ۲۰۲۱ است و به‌تازگی منتشر شده، جراحی‌های زیبایی ۱۹/۳ درصد افزایش داشته است. اسما، رتبه‌های اول تا پنجم به‌ترتیب کره جنوبی، یونان، ایتالیا، برزیل و کلمبیا هستند. تایوان هم بعد از آمریکا ایستاده است.  
 بررسی‌های آماری این انجمن نشان می‌دهد ایران در رتبه بیستم این فهرست قرار دارد اما در دسته‌بندی عمل جراحی بینی، ایران رتبه اول را در سال ۲۰۲۱ از آن خود کرد.

**سلامت جهان**  
**۳۲ روز دیگر زمین نخوری!**  
 یک فناوری جدید با عنوان پسرزه‌ای به نام Move more live more به معنی حرکت بیشتر، عمر بیشتر، اکنون می‌تواند علائم سقوط را تا ۳۲ روز قبل از وقوع آن تشخیص دهد. هدف این پروژه که توسط شرکت Age NI توسعه یافته، کاهش سقوط و زمین خوردن در افراد بالای ۶۵ سال است.  
 استفاده از این فناوری جدید، مستلزم آن است که سالمندان از یک ساعت هوشمند استفاده کنند که سطح فعالیت، خواب، ضربان قلب و اشباع اکسیژن آنها را نظارت می‌کند. سپس آن ساعت هوشمند به یک سکوی نظارتی متصل می‌شود که از تجربه و تحلیل پیشگویانه برای تشخیص تغییراتی که می‌تواند نشان دهنده افزایش خطرسقوط در یک دوره بیش از یک ماهه باشد، استفاده می‌کند.  
 در این ساعت هوشمند یک برنامه نرم‌افزاری وجود دارد که الگوهای عادی فعالیت، میزان طبیعی حرکت یا ضربان قلب یا خواب افراد را در یک روز معیار قرار می‌دهد و برای هر فرد در برنامه یک سطح ایجاد می‌کند.  
 اگر تغییراتی در آن به وجود بیاید، نرم‌افزار آن را حتی قبل از این‌که کاربر متوجه شود تغییری رخ داده است، تشخیص می‌دهد و برجسته می‌کند.

## ۵ ماده غذایی برای داشتن پوستی شفاف در تابستان

- توت:** توت سفید، توت سیاه، تمشک و توت فرنگی به تولید کلاژن در بدن کمک می‌کند؛ کلاژنی که سبب انعطاف پذیری و صافی سطح پوست می‌شود.
- هویج:** هویج حاوی بتاکاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود. این ویتامین در رطوبت پوست و درخشش آن نقش مؤثری دارد.
- سیب زمینی:** سیب زمینی شیرین حاوی ویتامین E است که به بدن جهت بازسازی دوباره پوست و جایگزینی آن کمک می‌کند.
- انبه:** این میوه آنزیم‌های بسیار مفید و ویتامین‌هایی مانند بتا C و ویتامین A دارد که سبب فعال شدن فرآیند تازه شدن پوست می‌شوند.
- قارچ:** قارچ حاوی آنتی‌اکسیدان هستند و خواص ضد التهابی دارند. این خاصیت کمک می‌کند پوست قوی و جوان بماند و از پیری پوست جلوگیری شود.

بهتر است که بیشتر از یک ساعت زیر نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید که هرچه این زمان بیشتر شود، احتمال ابتلا به بیماری‌های پوستی بیشتری می‌شود.

**و این ضد آفتاب همیشه لازم**  
 اما استفاده از کرم ضد آفتاب از توصیه‌های همیشگی متخصصان پوست است؛ تابستان و زمستان و حتی داخل و خارج از خانه هم ندارد. قریب به اتفاق آنها معتقدند که ضد آفتاب لازمه همیشگی پوست ماست و حتی سلامت پوست را در برابر آفتاب زمستانی داخل خانه هم تأمین می‌کند. برای همین است که یکی از ضروری‌ترین توصیه‌ها برای آفتاب گرفتن، استفاده حداکثری و درست از کرم‌های ضد آفتاب است. «انترتایش مستقیم خورشید، آن هم در گرم‌ترین روزهای سال مثل ظهرهای تیر و مرداد می‌تواند پوست بدن را دچار تغییرات نگران‌کننده‌ای کند؛ بیماری‌هایی که اصلاً به تغییر پوستی که دل‌مان می‌خواهد، نمی‌ارزد. مثلاً این که مضرات آفتاب برای پوست و پیری زودرس حاصل از آن می‌تواند به شکل‌های مختلفی ظاهر شود.» دکتر حسن زاده مصرف کرم ضد آفتاب را یکی از موانع رخ دادن چنین اتفاقاتی روز را زیر آفتاب مستقیم نباشید که مداومت، سلامت بدن‌تان را به خطر می‌اندازد. بهتر است که از هفت روز هفته، نهایتاً دو یا سه روز را به این تفریح اختصاص بدهید. فارغ از این موضوع، حواس‌تان باشد که در اوج ساعت گرما مانند ۱۲ ظهر تا ۳ یا ۳ بعد از ظهر، زیر نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید. در این ساعات، اشعه خورشید بیشترین شدت را دارد و پروتئولازها با ۹۰ درصد به زمین برخورد می‌کند که همین جریان باعث آسیب رسیدن چندبرابری به پوست‌های روشن می‌شود. «این را دکتر جمال‌الدین حسن‌زاده، متخصص پوست و مومی‌گویی و معتقد است که علاوه بر رعایت این نکات،



**هر آنچه لازم است درباره آفتاب گرفتن در تابستان و مراقبت از سلامت پوست بدانید**  
**تفریح تابستانی یا آسیب پوستی؟**  
 شدن بیشتر است اما شاید نمی‌دانند که اتفاقاً همین روشن بودن پوست، یکی از عوامل مضر بودن آفتاب مستقیم برای پوست است. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که فکر می‌کنید آفتاب و نور خورشید، سراسر فایده است برای بدن، بهتر است کمی در تصورات خود تجدید نظر کنید و بدون محافظت‌های جدی، پوست‌تان را در معرض آفتاب قرار ندهید.

درست است که اگر به کمبود ویتامین D در بدن مان توجه کنیم، آفتاب گرفتن و زیر آفتاب بودن برای پوست‌مان، فکر بدی نیست ولی آفتاب گرفتن اما و اگرهای زیادی دارد که اگر در رعایت آنها کوتاهی کنیم، پوست‌مان را به دل‌خیزی‌های جدی انداخته‌ایم. در واقع، فارغ از این‌که احتمالاً خیلی از ما در تابستان، علاقه زیادی به آفتاب گرفتن و وقت‌گذرانی زیر آفتاب و لب‌استخر و ساحل داریم اما باید حواس‌مان باشد که

اشعه U.V. همان ماورای بنفش نور خورشید، وقتی به پوست می‌رسد، به DNA یا ماده حیاتی سلول‌های لایه پوست صدمه می‌زند. برای همین است که پزشکان و متخصصان پوست، شرایط و توصیه‌های مهمی برای لذت بردن از آفتاب تابستان و در آمان ماندن پوست‌مان در برابر مضرات آفتاب دارند؛ چرا که یکی از مهم‌ترین خطراتی که در تیره شدن با آفتاب همیشه مورد توجه بوده، سرطان پوست و سایر بیماری‌های

**آفتاب با شرط و شروط!**  
 اما کمی روزی‌باشیم! یعنی اگر در آفتاب گرفتن و تفریحات آبی یا تغییر پوست، مصمم هستید و هیچ چیزی نمی‌تواند شما را از این کار منصرف کند، بهتر است برخی از موارد متنوعه را که بسیاری از متخصصان پوست بر آن تأکید دارند، جدی بگیرید؛ مثلاً این‌که در یک هفته، هر روز را زیر آفتاب مستقیم نباشید که مداومت، سلامت بدن‌تان را به خطر می‌اندازد. بهتر است که از هفت روز هفته، نهایتاً دو یا سه روز را به این تفریح اختصاص بدهید. فارغ از این موضوع، حواس‌تان باشد که در اوج ساعت گرما مانند ۱۲ ظهر تا ۳ یا ۳ بعد از ظهر، زیر نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید. در این ساعات، اشعه خورشید بیشترین شدت را دارد و پروتئولازها با ۹۰ درصد به زمین برخورد می‌کند که همین جریان باعث آسیب رسیدن چندبرابری به پوست‌های روشن می‌شود. «این را دکتر جمال‌الدین حسن‌زاده، متخصص پوست و مومی‌گویی و معتقد است که علاوه بر رعایت این نکات،

### طب سنتی

#### فرمولی برای سلامت پوست

محمد محسن عزیز، متخصص طب طبیعی و مکمل، فرمول ساده اما چهار مرحله‌ای برای محافظت از پوست‌مان دارد؛ فرمولی که به همان اندازه ساده است، به همان اندازه هم نیاز به نظم و تدابیر دارد.  
 مرحله اول، تعدیل مزاج؛ در این مرحله، لازم است مزاج‌مان را بشناسیم و تشخیص دهیم که بر اساس هر کدام از مزاج‌های گرم و تر، گرم و خشک و سرد و خشک، چه مواد غذایی را استفاده کنیم که این مزاج را به تعادل برسانیم. به عنوان مثال، افراد با مزاج گرم و تر که مدام پوست صورت‌شان گل می‌اندازد، باید مصرف غذاهای غلیظ و نشاسته‌ای را محدود و از غذاهای سرخ‌کردنی و تند و پر ادویه دوری کنند. از سوی دیگر، مزاج‌های گرم و خشک، بهتر است که از دستگاه بخور در منزل یا اتاق خواب استفاده کنند تا خشکی‌شان به تعادل برسد. خلاصه این‌که اصول تعدیل مزاج را در پیش بگیرید که یکی

# جام جم

## زودتر با خبر شوید ...

هیچ آگهی مزایده مناقصه دیگری را از دست ندهید.

**اولین دایرکتوری آگهی‌های مزایده مناقصه و معرفی شرکت‌ها و افراد حقیقی حوزه خدمات**

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و اشتراک ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵

شماره تلفن همراه ۰۹۳۰۳۰۳۵۳۴۱

mozayedemonaghese.com

### تقویم سلامت

#### مبارزه با بیماری‌های مشترک انسان و حیوان!

پانزدهمین روز از تیرماه، در تقویم جهانی، به نام روز مبارزه با بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان نام‌گذاری شده است؛ بیماری‌هایی که در اصل از گروه باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و انگل‌ها هستند. بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، هرگونه بیماری یا عفونی که به طور طبیعی بین حیوانات مهره‌دار و انسان انتقال می‌یابد، به عنوان بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان شناخته می‌شوند.  
 در این میان، مهم‌ترین بیماری‌های مشترک میان انسان و دام در کشور ما، تب مالت، سالک، هاری، سیاه زخم، کیست هیداتیک، تب خونریزی دهنده کریمه کنگو، جنون گاوی و آنفلوآنزای پرندگان است. برای همین است که لازم است از راهکارهای پیشگیری درباره این بیماری‌ها که گاهی به ابتلا به آنها اصلاً فکر نمی‌کنیم، بیشتر بدانیم؛ مثلاً این‌که تب مالت، بیشتر از سایر این نوع بیماری‌ها، احتمال رخ دادن دارد و مهم‌ترین راه انتقال مصرف شیر خام آلوده، فرآورده‌های لبنی تهیه شده از شیر خام یا شیری است که به خوبی جوشیده نشده مخصوصاً پنیر محلی، خامه، سرشیر، بستنی و ... برای همین هم لازم است که شیر خام را پیش از مصرف به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بجوشانیم و به طور معمول، از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده کنیم. بیماری هاری هم از دیگر بیماری‌های معمول در این دسته است که اصلی‌ترین راه سرایتش، گازگرفتن به وسیله حیوان‌ها است. البته از طریق کشیده شدن پنجه آغشته به بزاق حیوان و ویروس نیز منتقل می‌شود. دوره کمون معمولاً ۱۵ روز تا سه ماه و به‌طور متوسط یک تا سه ماه طول می‌کشد. نهایتاً این‌که به بهانه نیمه تیرماه، بهتر است که بیشتر از هر وقت دیگر از خودمان در برابر این بیماری‌ها محافظت کنیم.

### پیشگیری بهتر از درمان

#### آبرسانی پیش از خشکی

فارغ از همه دلایل مثل مشکلات ژنتیکی، افزایش سن، زندگی در مناطق گرم و خشک، انواع بیماری‌های هورمونی و ... که باعث خشکی پوست می‌شوند لازم است برای مراقبت از پوست برخی نکات را انجام دهیم تا قبل از دچار شدن به خشکی پوست، از وقوعش جلوگیری کرده باشیم. یکی از اساسی‌ترین توصیه‌های بسیاری از پزشکان برای این هدف، مصرف مایعات به میزان کافی است؛ مایعاتی که مانع از تمام شدن آب بدن می‌شود و اجازه نمی‌دهد پوست انسان، مانند مناطق خشک و گرم، خشک شود. استفاده از دستگاه بخور یا یک ظرف آب روی وسایل گرم‌کننده خانه در فصول سرد سال مانند پاییز و زمستان هم از دیگر راهکارهایی است که افرادی که پوست خشکی دارند، می‌توانند قبل از خشک شدن پوست دست و صورت‌شان، اجرائی کنند.  
 در این میان، حفظ رطوبت بدن بعد از استحمام هم نباید فراموش شود. در واقع همه افراد بعد از دوش گرفتن، دچار خشکی پوست می‌شوند که اگر به آن رسیدگی نکنند، این خشکی ادامه‌دار خواهد بود؛ پس لازم است رطوبت پوست را با کرم یا روغن بعد از استحمام حفظ کنیم. در نهایت هم استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و استفاده از آبرسان‌های مورد تأیید پزشکان، از دیگر اقداماتی است که مربوط به وقت و زمان خاصی نیست و باید به صورت مداوم و همیشگی مصرف شوند تا از خشک شدن پوست بدن جلوگیری گردد.