

آفتاب **روى خط آفتاب**

پيام کوتاه: ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۷
۸۸۳۱۸۵۵۵-۸۸۳۱۸۵۵۶

۱۸۲۰- سوء تدبير و سوءمدیریت در کشور بیداد می‌کند. بازار قیمت‌ها هم رها شده به حال خود است. هر روز اجناس گرانتر می‌شود. آقایان ادعا به مدیریت بازار نکنند که مدیریت‌شان را دیدیم. (۵/۵)

۱۸۴۱- وقتی ما تا حد امکان در مصرف برق صرفه‌جویی کردیم چرا باید قبض‌هاى برق ما بسا افزایش دوبرابری بیاید؟ اداره برق پاسخ دهد. (۵/۵)

۱۷۴۱- مردم برای برخی بیماری‌های خاصی دربه در دنبال دارو هستند آقایان مسئولان می‌گویند ما کمبود دارو نداریم. اینها خبیر از دل مردم ندارند. (۵/۵)

۱۷۵۰- نباید وضع برخی مردم خوزستان به جایی بگشد که برای تامین آب آنها از تانکرهای آب استفاده شود. این در شأن مردم خوزستان نیست. (۵/۵)

۱۷۵۴- توافق برجام نباید به درازا می‌کشید. این طولانی شدن ممکن است به ضرر ما باشد. حتما دشمنان ما از به تعویق افتادن مذاکرات یا به هم خوردن آن خوشحال می‌شوند. (۵/۵)

۱۸۰۱- ما می‌دانیم در شرایط جنگی اقتصادی و جنگی با ویروس کرونا هستیم اما تا کی باید مردم در این شرایط سخت زندگی کنند؟ مردم را به موقع واکسن زده بوندن ما شاهد این آمارهای وحشتناک فوتی نبودیم. (۵/۵)
۱۶۲۰- این آمارهای فوتی اخیر نشان از یک فاجعه است. این همه مردم دارند می‌میرند. لاقال یک روز عزای عمومی اعلام کنند. قبول کنند سرعت واکسناسیون به هر دلیلی کند بوده است. (۵/۵)

۱۶۴۱- دولت و سخنگوی دولت دائم می‌گویند ما کار خودمان را کردیم عده‌ای نگذاشتند محدودیت سر راه لغو تحریم گذاشتند، خب چرا حالا می‌گویید رودتر با این موضوع با جدیت برخورد می‌کردید. معیشت مردم در گرو رفع تحریم‌ها افتاده است. (۵/۵)

۱۷۱۰- مسئولان این همه شعار خدمت‌رسانی و در خدمت مردم بودن سر دادند. اما نگاه کنند مردم چقدر از اوضاع موجود ناراضی هستند. آیا این ناراضی‌ها نتیجه خدمت‌رسانی آنها بوده؟ (۵/۵)

۱۷۳۱- باورمان هم نمی‌شد روزی برسد که به خاطر افزایش آمار فوتی‌ها بهشت زهرا (س) هم در حالت آمادهاش باشد. واقعا مردم ما با این همه مشکلات فقط ویروس کرونا را کم داشتند که بدشانسی‌هايشان تکميل شود. (۵/۵)
۱۲۰۱- محدودسازی فضای مجازی چیزی جز ایجاد محدودیت و تنگ کردن حلقه ارتباطی و رسانه‌ای نیست. (۵/۵)

۱۲۱۰- هر ۴ دقیقه یک نفر به خاطر کرونا جان خود را از دست می‌دهد این یک فاجعه بزرگ است. از کادر درمان هم بیش از این توقعی نیست. (۵/۵)
۱۲۲۱- آیا قرار است آقای شمخانی دبیر شورای امنیت ملی باقی بماند؟ (۵/۵)

۱۲۳۵- در وزارت نفت چه مسائلی وجود دارد که مجلس طرح تحقیق و تفحص از آن را کلید زده؟ (۵/۵)

۱۲۴۵- ما علاقه‌ای نداریم طالبان در افغانستان به قدرت برسد. تفکر طالبان تفکر افراطی و غیرقابل قبول است. (۵/۵)

۱۳۱۰- تاکنون چند مسئول به خاطر عدم کارآیی لازم و عذرخواهی از مردم از سمت خود استعفا دادند؟ (۵/۵)

۱۳۲۰- مجلس نباید طرح‌هایی تصویب می‌کرد که راه دولت برای رفع تحریم‌ها را با اشکال مواجه کند. (۵/۵)
۱۴۰۵- برخی خاموشی‌ها را حاصل از استخراج رمازرها اعلام شد، آیا استخراج آنها ممنوع شده؟ یا عده‌ای مشغول استخراج‌اند؟ (۵/۵)

۱۵۰۵- کارکنان و پرسنل کادر درمان خسته هستند مطالبات معوق هم دارند. به آنها رسیدگی کنید. (۵/۵)

۱۵۲۰- چه شد که تلوزیون مجددا چند بار سریال پایتخت را پخش می‌کند؟ (۵/۵)

۲۲۱۰- مردم از سطح زندگی خود ناراضی هستند. مسئولان به وضع مردم توجه کنید چقدر باید مردم در رنج و عذاب باشند؟ (۵/۵)
۹۰۱- کم‌آبی‌ها در خوزستان دل همه مردم را به درد آورده، همه ایران ناراحت خوزستان هستند. (۵/۵)

پیام‌های مردمی در صفحات ۴-۷

آفتاب یزد در گفتگوبا متخصص تغذیه و رژیم درمانی مطرح کرد

اهمیت تغذیه مناسب در شادابی کودکان



■ دکتر نجار زاده: به طور کلی دوران بارداری، دوران بسیار حساسی است که تغذیه مادران می‌تواند بر سلامت جنین‌شان تأثیر بگذارد و امروزه مشخص شده که تغذیه مادران باردار نه تنها بر تغذیه جنین در زمان بارداری وضعیت رشد و سلامت نوزاد تأثیر می‌گذارد بلکه احتمال اینکه نوزاد به دلیل تغذیه نامناسب مادر در بزرگسالی به بیماری‌های مختلف غیرواگیر نظیر دیابت بیماری‌های قلبی – عروقی چاقی مبتلا شود هم وجود دارد

■ تغذیه مناسب بر سلامت روان و عملکرد سلول‌های عصبی مادر و جنین تأثیر گذار است. کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی با بیماری‌های روحی از جمله افسردگی، اضطراب، اختلالات شخصیت، اختلال دو قطبی، سآکپوز، فوبیا، اختلال شناختی و مشکلات رفتاری ارتباط دارد بنابراین داشتن یک رژیم غذایی مناسب که تامین‌کننده نیاز بدن به تمام مواد مغذی است در پیشگیری و بهبود بیماری‌های روانی تأثیر گذار است

■ عفونت‌های پوستی، آسم و اختلالات تنفسی هم از دیگر تبعات چاقی در کودکان است لذا باید گفت در صورت‌عدم پیشگیری و کنترل اضافه‌وزن و چاقی‌ها زودرس، فرد در بزرگسالی به بیماری‌های قلبی – عروقی مبتلا می‌شود و مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ یا سکنه مغزی و چربی خون بالا نیز می‌شود

دکتر نجار زاده متذکر شد: به طور کلی به مادران باردار توصیه می‌کنیم که هر غذایی که دوست دارند را به میزان منطقی در حد مناسب بخورند؛ زیرا برای سلامتی‌شان لازم است. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ابراز داشت: در مورد مادرانی که محرومیت اقتصادی و اجتماعی دارند توسط پزشک متخصص باید اطمینان حاصل شود که غذای کافی و دارای کالری مناسب استفاده می‌کنند و همچنین باید میزان افزایش وزن این افراد توسط متخصصین تغذیه پایش شود.

وی اضافه کرد: به استفاده از مشاوره‌های تغذیه‌ای میزان مصرف غذا این مادران به طور دوره‌ای باید بررسی شود تا رژیم‌هایی که برخی افراد مصرف می‌کنند و از نظر تغذیه‌ای فاقد محتوا لازم است تشخیص و اصلاح کنیم و مکمل‌های آهن و مکمل فولاد و ید را برای این مادران تجویز کنیم.

دکتر نجار زاده مطرح کرد: تحقیقات محققان نشان داده است که رشد روز افزون بیماری‌های غیر واگیر در همچون بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها دیابت و… متأسفانه نتیجه تغذیه نامناسب افراد است.

■ بیماری‌های غیر واگیر ریشه در تغذیه نامناسب دوران کودکی دارد

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: تغذیه مناسب در پیشگیری از بروز بیماری‌های غیر واگیر دار نقش بسزایی دارد و همچنین بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر ریشه در تغذیه نامناسب دوران کودکی دارد. وی توصیه کرد: کودکان باید از مصرف سوپ‌های آماده، سس‌ها و محصولات فرآیند شده مثل فست فودها، پیتزا، همبرگر، سوسیس و کالباس، دربرنامه غذایی حتی امکان خودداری کنند.

دکتر نجار زاده اظهار کرد: کودکان چاق، مستعد بیماری قلبی‌های خاص مانند دیابت، افزایش فشار خون، اختلالات خواب و بیماری‌های عصبی هستند و در برخی موارد نیز ابتلا به بیماری‌های کبدی و بلوغ زودرس دامنگیر آنان می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: عفونت‌های پوستی، آسم و اختلالات تنفسی هم از دیگر تبعات چاقی در کودکان است لذا باید گفت در صورت‌عدم پیشگیری و کنترل و استفاده‌وزن و چاقی‌های زودرس، فرد در بزرگسالی به بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا می‌شود و مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ یا سکنه مغزی و چربی خون بالا نیز می‌شود.

وی گفت: یکی از مهمترین علت کم خونی فقر آهن در دوران بارداری عدم تکمیل و تامین آهن می‌باشد. مشکل کم خونی فقر آهن در دوران بارداری قابل پیشگیری است و یکی از نکات مهم مصرف مکمل‌های آهن و مواد غذایی حاوی آهن مثل مصرف گوشت قرمز و سبزی‌های تیره، مواد مغذی مثل فنلق پسته، بادام و غیره است که می‌تواند تا حدودی نیازهای تغذیه‌ای مادر را فراهم کند.

دکتر نجار زاده تصریح کرد: مادران بارباری که لاغر هستند و شرایط تغذیه‌ای مناسبی ندارند، احتمال بروز کم خونی فقر آهن در آن‌ها بیشتر می‌باشد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: کم‌خونی مسادر در دوران بارداری می‌تواند عوارض نامطلوبی روی جنین بگذارد مانند کاهش جنین‌های با رشد کم و زایمان زودرس لذا بهتر است جهت پیشگیری ازاین وقایع در ابتدای حاملگی و هفته ۲۸ بارداری مادران را از نظر کم خونی بررسی کنیم و مکمل‌های مورد نیاز را تجویز شود.

وی بیان کرد: داشتن برخی عادت‌های نامناسب غذایی و سوءتغذیه به معنای کم دریافت کردن مواد مغذی می‌تواند باشد یا به معنای دریافت بیش از اندازه برخی از مواد غذایی است که باعث کمبود انرژی و خستگی در کودکان گردد و علتش هم این است که بسیاری از ویتامین‌ها و املاح در این زمینه نقش دارند و کمبود ویتامین‌ها و املاح می‌تواند در بروز حس بدون انرژی بودن یا خستگی زودرس در کودکان نقش داشته باشد و حتی می‌تواند مشکلاتی از قبیل اضطراب، افسردگی، مشکلات ذهنی و یادگیری را در کودکان ایجاد کند. دکتر نجار زاده ابراز کرد: در حال حاضر کشور ما در حال گذار تغذیه‌ای است یعنی علاوه بر

اینکه مشکلات ناشی از کمبود دریافت‌ها مواد مغذی را داریم، مشکل اضافه دریافت اضافی کالری را نیز داریم.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: در واقع کمبود مواد مغذی مثل آهن روی و بعضی از ویتامین‌ها ویتامین دی ویتامین‌های گروه ب در افراد به خصوص در کودکان دیده می‌شود و از طرف دیگر افزایش دریافت چربی، کربوهیدرات به خصوص کربوهیدرات‌های ساده را شاهد هستیم که در نهایت به دلیل دریافت زیاد چربی، کربوهیدرات افزایش انرژی را شاهد هستیم که منجر به چاقی همراه با کمبود مواد مغذی می‌گردد.

وی مطرح کرد: متأسفانه کمبود مواد مغذی مثل کلسیم روی و آهن و ویتامین‌هایی مثل ویتامین‌های گروه ب در اغلب این کودکان دیده می‌شود.

دکتر نجار زاده بیان کرد: امروزه دانش تغذیه‌ای افراد به دلیل افزایش سواد و افزایش دسترسی به منابع علمی افزایش یافته است منتها یک مشکل دیگری که اتفاق افتاده این است که در شبکه‌های مجازی مختلف افراد مختلفی را می‌بینیم که بدون اینکه تخصصی در زمینه تغذیه داشته باشند در مورد آن اظهار نظر می‌کنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: رژیم‌های غذایی نامناسب مختلف را که متأسفانه در بین افراد رواج یافته است را شاهد هستیم. یکسری از بیماران و مراجعه‌کنندگان دچار مشکلات عدیدهای شده‌اند به خاطر پیروی کردن از دستورات غیرعلمی و یا استفاده از موادی که در شبکه‌های اجتماعی به فروش می‌رسد از قبیل قرص‌ها و دمنوش‌های مختلف می‌یاشند و یاچفت افزایش قدرت ایمنی بدن که با قیمت‌های گزاف و بدون اینکه مجوز داشته باشند یا مراحل علمی کار و طی کرده باشند به فروش می‌رسند.

وی ابراز داشت: به طور کلی دوران بارداری، دوران بسیار حساسی است که تغذیه مادران می‌تواند بر سلامت جنین‌شان تأثیر بگذارد و امروزه مشخص شده که تغذیه مادران باردار نه تنها بر تغذیه جنین در زمان بارباری وضعیت رشد و سلامت نوزاد تأثیر می‌گذارد بلکه احتمال اینکه نوزاد به دلیل تغذیه نامناسب مادر در بزرگسالی به بیماری‌های مختلف غیرواگیر نظیر دیابت بیماری‌های قلبی عروقی چاقی مبتلا شود هم وجود دارد.

دکتر نجار زاده بیان کرد: در واقع تغذیه نامناسب جنین در زمانی که در شکم مادر است می‌تواند شانس ابتلای آن را در بزرگسالی به برخی بیماری‌ها افزایش بدهد بنابراین بسیار مهم است که مادران گرمای زمانی که قصد بارداری دارند و یا در حین بارداری با مراجعه به یک متخصص تغذیه به تجربه‌اش در این زمینه بیشتر است و تخصصی کار می‌کند، مشاوره کنند تا تغذیه صحیحی را داشته باشند تا بتوانند علاوه بر اینکه کودکان سالمی را به دنیا می‌آورند بتوانند روی سلامت نسل بعدی هم تأثیر گذار باشند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: اگر چراغ قرمزی که به دلیل تغذیه نامناسب کودکان روشن شده و آژیری که به صدا درآمده را اگر مورد توجه قرار ندهیم در آینده با یک اپیدمی بسیار وحشتناک از بیماری‌های غیر واگیر مواجه می‌شویم که زمینه ابتلا سرطان‌ها را فراهم می‌کند به طور مثال بیماری کبد چرب اگر درمان نشود فرد مبتلا به سیروز کبد شده ودر حقیقت کبد را از کار می‌اندازد.

وی مطرح کرد: برخی از غذاها دارای ترکیباتی مفید نیستند مثل غذاهایی که درآن روغن جامد و غذاهایی که درآن مواد نگهدارنده وجود دارد مثل سوسیس و کالباس زیرا مصرف این غذاها زمینه ابتلا به سرطان بخصوص سرطان‌های دستگاه گوارش را زیاد می‌کند.

دکتر نجار زاده عنوان کرد: در مورد کوتاهی قد کودکان باید گفت که پژوهشگران جهانی درباره این موضوع می‌گویند شیر ترکیباتی دارد که در رشد قد کودک تأثیر گذار است ولی به تنهایی نمی‌تواند در افزایش قد تأثیر گذار باشد بلکه باید مجموعه‌ای از ویتامین‌ها و املاح نظیر ویتامین C، کلسیم، منیزیم ویتامین کاینیز لازم هستند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: وضعیت تغذیه کودکان زیر پنج سال اهمیت زیادی دارد چرا که پدر و مادر تصورشان بر این است که چون کودک در حال رشد است نیازی به رعایت رژیم غذایی ندارند و رژیم غذایی تنها مربوط به بزرگسالی است در حالی که این تصور اشتباه است مثلا در مورد بیماری‌های قلبی – عروقی شروع پدیده سخت شدن رگ‌ها یا رسوب چربی در رگ‌ها از کودکی است که اتفاق می‌افتد بنابراین ما برای کودکان پس از دوسالگی باید همان الگوی غذایی که برای بزرگسالان توصیه شده است را مدنظر قرار دهیم و در مصرف چاقی نقش بگیریم.

وی گفت: متأسفانه‌عدم رعایت الگوی تغذیه مناسب برای کودکان مانند مصرف اسنک‌های پر انرژی و پر چرب پدیده سخت شدن رگ‌ها را زودتر ایجاد می‌کند.

دکتر نجار زاده تصریح کرد: اکنون به دلیل عدم رعایت رژیم غذایی مناسب مشاهده می‌شود که تعداد کودکان مبتلا به کبد چرب یا کودکتانی که مبتلا به افزایش چربی خون و قند خون هستند افزایش یافته است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ابراز داشت: نکته بسیار مهم این است که کودکان را پس از دوسال که دیگر شیر مادر نمی‌خورند مصرف چربی در غذایشان کنترل شود و به طور کلی یک رژیم غذایی مناسب داشته باشند؛ زیرا پایه رژیم غذایی فرد در کودکی گذاشته می‌شود و ذائقه فرد از کودکی عادت می‌کند.

وی اظهار کرد: سعی کنیم در سبد غذایی روزانه کودکان از چربی‌های سالم مانند روغن کانولا و روغن زیتون و انواع سبزیجات میوه‌ها و تنقلاتی مثل میوه‌های خشک مثل انجیر، پره توت خشک و… که از مواد غذایی سالم هستند استفاده کنیم اما متأسفانه در بسیاری در خانواده‌ها مصرف برخی از مواد غذایی بی‌ارزش مثل فست فودها و نوشابه و پنیر پیتزا و غیره در سبد غذایی گنجانده می‌شود.

دکتر نجار زاده می‌گوید: در کنار داشتن تغذیه صحیح، انجام فعالیت بدنی برای سلامت جسمی و روحی کودک بسیار مهم است بخصوص در این دوران که مدارس تعطیل است و همچنین باشگاه‌های ورزشی نیمه تعطیل هستند و تحرک بچه‌ها کم شده و استفاده از وسایل الکترونیک نظر تبلت و موبایل هم افزایش پیدا کرده وافزایش وزن را در کودکان بیشتر می‌کند.

■ عدم تحرک کودک می‌تواند در کاهش رشد قد تأثیر گذار باشد

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اضافه کرد: عدم تحرک کودک می‌تواند در کاهش رشد قد تأثیر گذار باشد و همین طور باعث چاقی در آن‌ها می‌گردد بنابراین باید پدر و مادر توجه به این موضوع بکنند که اگر چه در دوران شیوع کرونا به‌سر می‌بریم ولی باید سعی کنیم تا شرایط تحرک را برای بچه‌ها با رعایت شرایط بهداشتی و رعایت شرایط فاصله گذاری ایجاد کنیم تا بچه‌ها در کنار تغذیه صحیح، فعالیت فیزیکی خوبی را هم داشته باشند و بتوانند بزرگسالی سالمی رو تجربه می‌کنند.

وی عنوان کرد که مشخصا آموزش در افزایش آگاهی پدر و مادر و کودک بسیار مهم است و در کنار آن باید فقرزدایی هم انجام گردد تا آن‌شان‌الله بتوانیم با نسلی روبرو باشیم که نسلی سالم هستند و اگر این اتفاق نیفتد تأثیر مستقیم روی وضعیت اقتصادی کل جامعه خواهد گذاشت

دکتر نجار زاده در بیان گفت: کودکی که وضعیت تغذیه مناسب نداشته باشد متأسفانه مبتلا به بیماری‌های مختلف در بزرگسالی می‌شود و این بیماری‌ها می‌تواند وی را از انجام فعالیت در جامعه دور کند و در مجموع اقتصاد کل جامعه تحت تأثیر قرار می‌گیرد بنابراین داشتن تغذیه مناسب به سلامت و شادابی کودک کمک می‌کند و در بزرگسالی سلامت وی را تضمین می‌کند.

معرض تایش نور خورشید قرار دارند باید محافظت شوند.

- در ضمن نور مراقبت مختص به سن خاصی نمی‌باشد و باید

مصرف آن‌ها از دوران کودکی که فرد پوست آسیب پذیرتری دارد، شروع شود و تا آخر عمر ادامه پیدا کند.

- در مورد انتخاب ضد آفتاب نکته اصلی وضعیت پوستی و خواسته‌هاست که در نظر ظاهری هستت و مارک یا برند آن حائز اهمیت اصلی نیست.

- افراد با پوست خشک از ضدآفتاب مرطوب‌کننده یا افراد با پوست چرب و چوندار از ضدآفتابهای کم چرب باید استفاده کنند.

- افرادی که سابقه حساسیت پوستی دارند باید از ضدآفتاب‌های فیزیکی استفاده کنند.

- در برخی موارد نیز به ویژه در بانوان برحسب ترجیح فرد می‌توان از ضدآفتاب‌های رنگی بهره برد تا میزان پوشاندن‌گی مناسبی روی پوست ایجاد شود و نیاز کمتری به استفاده از فرآورده‌های آرایشی باشد. از طرفی فرد برحسب بهبود نمای ظاهری پوست، تعداد بیشتر یا کمتر باید از ضدآفتاب استفاده کند.
فرد تمایل بیشتری به استمرار استفاده از ضدآفتاب پیدا می‌کند.

یادداشت

استفاده از کره‌های ضد آفتاب است. در واقع هر فرد باید روز روز

پیش از آنکه از منزل خارج شود و از این کره‌ها، بر روی تمامی سطوحی از پوست که در معرض تابش اشعه خورشید قرار دارند استفاده نماید.

- مالک سنجش میزان محافظت ایسن کره‌ما SPF یا عامل حفاظت در برابر خورشید است که با اعدادی تعیین می‌شود. حداقل SPF مناسب ۱۵ است، اما توصیه بیشتر متخصصان پوست این است که SPF کمتر از ۳۰ استفاده ننمایید و توجه کنید که در صورتی که برای ساعات متوالی در معرض تابش نور خورشید قرار دارید باید هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار کره خود را تجدید نمایید.

- لازم به ذکر است اثر حفاظتی ضدآفتاب با عدد ۶۰ در حد خیلی کم (۴-۵۵درصد) بسا ضدآفتاب با عدد ۲۰ فرق می‌کند و شاید در مورد ضدآفتابها با عدد حفاظتی بالا تنها نیاز به دفعات تجدید مصرف کمتر باشد.
- در اینجا باز تاکید می‌شود که ضد آفتاب تنها مخصوص پوست صورت نیست و تمامی نواحی پوست (دست‌ها، گردن و…) که در

نکات مهم

در استفاده از ضدآفتاب‌ها



•دکتر رضایاری متخصص پوست و مو

اشعه آفتاب به ویژه طیف ماوراء بنفش جزو عوامل بسیار مهمی است که می‌تواند در بروز سرطان پوست و یا بدخیم شدنن یک خال تأثیر بگذارد. در نتیجه مهمترین کاری که در راستای پیشگیری از سرطان پوست می‌توان انجام داد، محافظت پوست در برابر آفتاب است. ابتدایی‌ترین راه جهت این پیشگیری بیرون رفتن و در معرض تابش مستقیم خورشید نبودن بین ساعات‌های ۱۰ صبح تا ۴ بعد ازظهر است، زمانی که تابش خورشید بیشترین شدت را دارد. در صورتیکه که برای انجام کاری باید این ساعات‌ها را در معرض نور خورشید بگذرانید، می‌توانید با استفاده از کلاه لبه دار و پوشیدن لباسهای آستین بلند و یقه دار، پوست خود را بیشتر محافظت کنید. اما راه دیگر