روزنامه صبح
سیاسی، اجتماعی، اقتصادی
توسعه ایرانی

صاحب امتیاز: موسسه اطلاع‌رسانی و خبرگزاری ایلنا
مدیرمسئول: مسعود حیدری
زیرنظر شورای سردبیری
مدیر بازرگانی و روابط عمومی: مرتضی بلوکی

چاپ: کارو کارگر ۶۶۸۱۷۳۱۷
نشانی تحریریه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، نرسیده به روانمهر، پلاک ۱۳۲
تلفن تحریریه: ۶۶۹۵۶۶۰۰(۰۲۱)
نشانی سایت: toseeirani.ir
اینستاگرام: @tosee_irani
ایمیل: toseirani@gmail.com

«وام عشقی»، اندوه و حسرت زیان‌دیدگان بازار سرمایه را دو چندان کرد

مزد بی‌لیاقتی در قالب وام نجومی

در تعطیلات هفته گذشته و در حالی که طی ماه‌ها و هفته‌های اخیر بورس تهران دوره‌های متوالی افت را تجربه کرده و در مقطعی شاخص بورس اوراق بهادار به زیر دو میلیون واحد هم رسید؛ خبری منتشر شد که اندوه و حسرت زیان‌دیدگان بازار سرمایه را دو چندان کرد.

به گزارش «توسعه ایرانی» ماجرا از آن جا آغاز شد که سازمان بازرسی در نامه‌ای به وزیر اقتصاد اعلام کرد که ۵ نفر از مدیران ارشد سازمان بورس و اوراق بهادار تهران از محل منابع داخلی این سازمان در مجموع بیش از ۱۰ میلیارد تومان به خودشان وام داده‌اند.

این ۵ نفر که نام آنها به‌عنوان گیرندگان وام ذکر شده شامل مجید عشقی، رئیس هیات مدیره سازمان بورس؛ علیرضا ناصرپور، نایب رئیس هیأت مدیره؛ رضا عیوضلو، عضو هیأت مدیره؛ مهراد مسعودی‌فر، معاونت حقوقی و حسن فرج‌زاده دهکردی، معاونت اجرایی بوده‌اند.

بر اساس این نامه که در شبکه‌های اجتماعی هم منتشر شده است، وام‌گیرندگان در ازای ارائه تضمین به‌اندازه مبلغ تسهیلات، این وام را دریافت کرده‌اند. نرخ سود برای بازپرداخت این وام‌ها از طرف پنج عضو هیات مدیره بورس ۴ درصد در یک دوره ۱۰ ساله بوده است.

وام ۴ درصدی به مدیران ارشد بورس در حالی است که طبق مصوبه شورای پول و اعتبار و بانک مرکزی، سقف نرخ سود تسهیلات در شبکه بانکی کشور ۲۳ درصد است. بیشترین وام در این فهرست که ارائه آن با تصمیم شورای عالی بورس بود، متعلق به خود عشقی با رقمی معادل ۲ میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان است و سهم چهار نفر دیگر از این وام هر کدام حدود یک میلیارد و ۹۰۰ میلیون تومان بود.

در نامه سازمان بازرسی به همتی آمده است که اطلاع سهامداران از این موضوع بر نارضایتی آنها که ناشی از «عملکرد مسئولان» بازار بورس است، خواهد افزود.

در این نامه، سازمان بازرسی کل کشور خواهان ارائه دلایل و مستندات برای چنین استفاده‌ای از منابع سازمان بورس شده است و در بخشی از آن گفته شده این اتفاق زمانی رخ داده که عملکرد بورس کمتر از حد انتظار بود.

اجازه و یژه‌خواری به هیچکس نخواهیم داد

متعاقب این خبر در نوع خود شوک‌آور و تأسف‌بار در این دوره رکود و زیانبار بورس؛ وزیر اقتصاد در شبکه اجتماعی ایکس نوشت که «پس از نامه سازمان بازرسی در مورد وام قرض‌الحسنه دریافتی توسط رئیس و اعضای هیات مدیره سازمان بورس، موضوع را جهت بررسی سریع کارشناسی و اعلام نظر به بازرسی وزارتخانه ارجاع داده است.»

عبدالناصر همتی، ادامه داد: «در دولت چهاردهم برای حذف رانت‌ها آمده‌ایم و اجازه ویژه‌خواری به هیچکس نخواهیم داد.»

عشقی: دروغی بزرگ است

مجید عشقی، رئیس هیأت مدیره سازمان بورس که در مهرماه ۱۴۰۰ در دوران ریاست جمهوری ابراهیم رئیسی به عنوان رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار منصوب شد و دانش آموخته دانشگاه امام صادق است؛ در واکنش به این گزارش‌ها پرداخت وام به خود و سایر اعضای هیأت مدیره را «دروغ بزرگ» خواند.

او که بهتر از هر کسی می‌داند در دوره مسئولیتش ارزش قیمت سهام ملت چقدر مفت و ارزان شده است؛ در گفت‌وگو با سیمای جمهوری اسلامی با اشاره به این که پرداخت این تسهیلات «بر اساس مصوبه شورای عالی بورس و بر قوانین و مقررات» بوده است، گفت که «این مصوبه صرفا برای اعضای هیأت مدیره نبوده؛ بلکه برای کل کارکنان سازمان بورس و اوراق بهادار است.»

عشقی همچنین افزود به دلیل «شرایط خاص و محدودیت‌های متعدد» که برای کارکنان و مدیران این سازمان وجود دارد، لازم بود این تسهیلات پرداخت شود.

مدیران پررو!

محمد مهاجری، فعال سیاسی اصولگرا در یادداشتی تلگرامی نوشت: «بورس در دوران عشقی در بحرانی‌ترین حالت خود بوده و او نالایق‌ترین رئیس بورس است و عجیب که حالا مزد بی‌لیاقتی خود را در قالب وام نجومی دریافت کرده.

او می‌گوید چنین ارقامی به سایر کارکنان سازمان بورس هم پرداخت شده. اگر این حرف او راست باشد که چه فاجعه بزرگی اتفاق افتاده و اگر دروغ باشد چه تهمتی به کارمندان وارد شده. بقیه کارمندان دولت آدم نیستند که این وام‌ها فقط سهم بورسی‌ها شده؟ در حالی که کارآفرینان و مردم عادی برای شندرغاز تسهیلات، پاشنه در بانک‌ها را از جا می‌کنند، وام مثل راحت‌الحلقوم از گلوی آقای عشقی پایین می‌رود. کاش آقای پزشکیان سخنان مولا در نهج‌البلاغه را که فرمود اگر کارگزاران، بیت‌المال را حتی به کابین زنان خود درآورده باشند، از آنان بازمی‌ستاند، در مورد مدیران پرو را عمال کند.»

عشقی باید برکنار و به مراجع قضایی معرفی شود

تصویب وام عشقی که بعد از سقوط بالگرد مرحوم ابراهیم رئیسی و در دوره انتقالی دو دولت از جیب سهامداران بیچاره انجام شده است؛ واکنش‌های بسیاری در فضای مجازی به دنبال داشت.

بسیاری از کاربران معتقدند که رئیس امام‌صادقی سازمان بورس، که بورس را نابود کرد، باید به سرعت برکنار، اقدامات غیرقانونیش بررسی و به مراجع قضایی معرفی شود.

برخی نیز دلیل برخورداری عشقی و دوستانش از این وام هنگفت را به خوش‌خدمتی که او برای تامین بودجه‌های دولت سیزدهم از جیب سهامداران کرده است، نسبت می‌دهند و برخی دیگر او و هیأت مدیره‌اش را با قوم مغول و تاتار مقایسه می‌کنند.

به هر حال مسلم اینکه از این پس واژه «وام عشقی» در ادبیات سیاسی ایران معنای تازه‌ای می‌گیرد. وام کلانی که مدیران در روزهای آخر مسئولیت با کارمزد کم و باز پرداخت طویل‌المدت به خودشان پرداخت می‌کنند!

آگهی مزایده املاک مازاد مدیریت بانک کشاورزی استان ایلام شماره آگهی ۱۴۰۳/۳

شناسه آگهی: ۱۷۸۲۶۱۶

مدیریت بانک کشاورزی استان ایلام در نظر دارد تعداد۴فقره از املاک مازاد خود را بشرح ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.لذا متقاضیان میتوانند از تاریخ چاپ این آگهی،تا ساعت ۱۱ صبح ۱۴۰۳/۰۷/۰۹ جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد شرکت در مزایده به مدیریت شعب بانک کشاورزی واقع در ایلام-خیابان آیت اله حیدری-پایین تر بیمارستان امام خمینی (ره)مراجعه و یا از طریق شماره تلفن ۳۳۳۵۰۷۵۶-۳۳۳۳۶۳۶ تماس حاصل نمایند.
بازدید از املاک و مطالعه سوابق و مدارک قبل از شرکت در مزایده برای تمامی شرکت کنندگان در مزایده الزامی است.بازدید از املاک در تاریخ های ۱۴۰۳/۰۶/۲۷ و ۱۴۰۳/۰۶/۲۸ با مراجعه به شعبه محل وقوع ملک و هماهنگی رییس شعبه انجام خواهد شد.
بانک در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
هزینه نشر آگهی برعهده برنده مزایده می باشد.
کلیه املاک با وضع موجود(اسنادی و فیزیکی)به فروش می رسند و در صورت داشتن متصرف ، تخلیه برعهده خریدار است.
متقاضی خرید بایستی ۵درصد مبلغ پایه کارشناسی به عنوان سپرده شرکت در مزایده به حساب شماره ۷۷۷۷۰۴۸۵۴ نزد بانک کشاورزی به نام مدیریت بانک کشاورزی استان ایلام واریز و یا ضمانت نامه بانکی را به همراه تکمیل و امضا فرم شرکت در مزایده و فرم پیشنهاد قیمت را در پاکات مهروموم شده در موعد مقرر و تا ساعت ۱۲ تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۹ به دایره حقوقی مدیریت بانک کشاورزی واقع در ساختمان مدیریت تسلیم نمایند.بازگشایی پاکات شرکت در مزایده تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۰ راس ساعت ۱۱ در محل مدیریت بانک کشاورزی استان ایلام واقع در ایلام-خیابان ایت اله حیدری-پایین تر بیمارستان امام خمینی(ره)انجام می شود.

ردیف	کد املاک	آدرس ملک	نوع کاربری	پلاک ثبتی	مساحت ملک(مترمربع)		قیمت پایه	شرایط فروش		شرایط پرداخت		توضیحات
					عرصه	اعیان		نقد	اقساط	پرداخت نقدی	باقیمانده در اقساط	
۱	۲۸۲۶	ایوان-خیابان۱۷شهریور،کوچه‌بن بست	مسکونی	۵۳۴۴فرعی از ۱۲۰۰اصلی	۱۰۲/۹۷	۵۳	۳/۰۷۴/۲۵۰/۰۰۰ ریال	*	-	۱۰۰درصد	-	ملک در تصرف مالک سابق می باشد.تخلیه نشده،با وضع موجود به فروش می رسد و تخلیه برعهده برنده مزایده می باشد.
۲	۵۹۴۹	ایلام-خیابان شهید عبدالهی پور	مسکونی	۶۰فرعی از ۱۲۵اصلی	۱۵۰/۵۸مترمربع سهم بانک یک دانگ و ۴۴۳دانگ مشاع می باشد	۱۰۸/۹۰مترمربع سهم بانک یک دانگ و ۴۴۳صدم دانگ مشاع می باشد	قیمت سهم مشاعی بانک ۱۱/۹۸۱/۷۱۰/۰۰۰ ریال می باشد	*	-	۱۰۰درصد	-	ملک در تصرف مالک سابق می باشد.تخلیه نشده،با وضع موجود به فروش می رسد و تخلیه برعهده برنده مزایده می باشد.
۳	۲۱۸۰	ایوان-خیابان شهید باهنر نبش خیابان شهید خورانی	مسکونی	۱۲۴۲۶فرعی از ۲۰۰ اصلی	۲۵۲/۴۳مترمربع	۲۵۲/۴۳	قیمت سه دانگ سهم بانک ۱۵/۸۹۵/۸۰۰/۰۰۰ ریال می باشد	*	-	۱۰۰درصد	-	ملک در تصرف مالک سابق می باشد.تخلیه نشده،با وضع موجود به فروش می رسد و تخلیه برعهده برنده مزایده می باشد.
۴	۳۹۰۹	چوار-پشت پاسگاه چوار	گلوداری۳۰رأسی شیری	۳فرعی از۸اصلی	۳۳۰۰مترمربع	اعیان۱۴۱۸مترمربع-اداری-نگهبانی-انبارو اصطبل و بهاربند	۱۷/۹۳۴/۵۶۰/۰۰۰ ریال	*	-	۵۰درصد نقد- ۵۰درصد اقساط	-	ملک در تصرف مالک سابق می باشد.تخلیه نشده،با وضع موجود به فروش می رسد و تخلیه برعهده برنده مزایده می باشد.

مدیریت بانک کشاورزی استان ایلام

متخصصان دانشگاه علوم پزشکی مازندران بررسی کردند:

اشعه فرابنفش، ضررهای آن برای بدن، روش‌های پیشگیری و توصیه‌های بهداشتی در برابر آسیب‌ها

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقا سطح آگاهی مردم دیار همیشه‌سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در گزارشی که می‌خوانید آنچه را که باید در باره چگونگی مراقبت از خود در برابر پرتو های اشعه فرابنفش خورشیدی بدانیم را مورد بررسی قرار داده‌است.

مواجهه بیش از حد با UV یکی از دلایل اصلی این سرطان ها می باشد

آگاهی از میزان UV

در اغلب کشورها میزان شاخص UV همراه با پیش بینی هوا از طریق روزنامه ها، رادیو و تلویزیون، اینترنت و اپلیکیشن های تلفن همراه گزارش می شوددر دنیا کشور استرالیا پیشرو در ارائه رویکردهای حفاظت در برابر UV است. در این کشور هر سال بیش از ۲۰۰۰ مرگ ناشی از سرطان پوست اتفاق می افتد. فعالیت های حفاظت در برابر خورشید از دهه ۱۹۶۰ در این کشور شروع شده است.

نرم افزار فرا بنفش در تلفن همراه:

نرم افزار کاربردی جهانی پرتوهای فرابنفش SunSmart برای تلفن های همراه در خصوص میزان تابش اشعه UV، توسط سازمان جهانی بهداشت، سازمان جهانی هواشناسی، برنامه محیط زیست سازمان ملل متحد و سازمان بین المللی کار ILO راه اندازی گردیده است. این نرم افزار پیش بینی های پنج روزه UV و آب و هوا را در مکان های قابل جستجو ارائه می دهد. هدف از بکارگیری این اپلیکیشن افزایش آگاهی و کمک به مردم در سراسر جهان، در خصوص حفاظت از خود در برابر خورشید و تلاش برای کاهش بار جهانی سرطان پوست وآسیب های چشمی ناشی از UV می باشد.این نرم افزار کاربردی را به راحتی و به صورت رایگان می توان از طریق بسترهای اینترنتی موجود، در گوشی های تلفن همراه سازگار نصب کرد.

این برنامه به کاربران کمک می کند تا از زمان حفاظت و چگونگی حفاظت در برابر اثرات زیان آور UV خورشیدی آگاه شوند.

اعلام هشدار نسبت به شاخص خطرناک اشعه فرابنفش

دکتر رضا صفری عربی معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران با اعلام هشدار نسبت به شاخص خطرناک اشعه UV برای توصیه‌های ضروری را برای پیشگیری و محافظت از پوست ارائه داده است.

دکتر صفری عربی افزود:«اشعه UV می‌تواند باعث سوختگی‌های پوستی، پیری زودرس و حتی بروز سرطان پوست شود، بنابراین رعایت توصیه‌های بهداشتی و پیشگیری بسیار ضروری است.»

وی در ادامه به چندین راهکار عملی برای محافظت از پوست اشاره کرده و می‌گوید: «استفاده از کرم‌های ضدآفتاب با SPF مناسب، به‌ویژه در ساعات اوج تابش خورشید از ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر بسیار حیاتی است.»

وی توصیه دارد: «لباس‌های بافت‌دار و رنگ روشن که بازوها و پاها را می‌پوشانند، می‌توانند محافظ خوبی در برابر اشعه UV باشند.» معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران استفاده از عینک‌های آفتابی با فیلتر UV و کلاه‌های لبه‌دار را به‌عنوان تدابیری مؤثر برای محافظت از صورت و چشم‌ها معرفی کرده و می‌گوید: «بهترین راه برای جلوگیری از آسیب‌های پوستی، پرهیز از قرارگیری طولانی‌مدت در زیر آفتاب، به‌ویژه در ساعات اوج تابش است.» وی تصریح می‌کند: «اشعه فرابنفش (UV) علاوه بر نور مستقیم خورشید، حتی در سایه نیز حضور دارد و توجه داشته باشید که اشعه UV می‌تواند به دلیل انعکاس از سطوح مختلف مانند آب، ساختمان‌ها و زمین به پوست برسد به همین دلیل، استفاده از ضدآفتاب و سایر تدابیر محافظتی حتی در سایه نیز توصیه می‌شود.»

دکتر صفری بیان می‌کند: «درصورتی که افراد ناچار به فعالیت‌های خارج از منزل در این ساعات هستند، باید از سایبان‌ها و چترهای آفتابی استفاده کنند.» وی اظهار می‌کند: «پرتوهای فرابنفش خورشیدی همواره وجود دارند و شدت آن از خیلی کم تا بسیار زیاد است. شاخص پرتوهای بنفش از عدد یک آغاز می‌شود و این شاخص بیش از عدد ۱۱ است، از عدد یک تا ۳ به‌عنوان محدوده ایمن شناخته می‌شود، اما از عدد ۳ به بالاتر، یک تهدید به‌حساب می‌آید.»

دکتر صفری با اشاره به اینکه،خانواده ها از منجمد کردن و در معرض آفتاب و گرما قرار دادن بطری آب معدنی خودداری کنند، افزود:هر چند آبهای بسته بندی شده باعث دسترسی بسیاری از انسانها به آب سالم و بهداشتی شده است ولی چالشها و تهدیداتی را نیز پیش روی سلامت انسانها و محیط زیست قرار داده است.بطری های آب معدنی که معمولا از جنس پلی اتیلن تری فتالات هستند در شرایط نامناسب دمایی نظیر انجماد یا دماهای بالاتر از ۶۰ درجه سانتی گراد همچنین قرار گرفتن در معرض تابش نور خورشید و نگهداری آب به صورت طولانی مدت در آنها، موادی نظیر آنتیموان و ترکیبات فنولی را به درون آب آزاد می کنند که می تواند باعث به مخاطره افتادن سلامت انسان شود. وی خاطرنشان کرد: آبهای بسته بندی شده از نظر ترکیبات نسبت به آب شرب لوله کشی عرضه شده در بسیاری از شهرهای ایران برتری خاصی ندارند و استفاده از آب شرب لوله کشی و نگهداری آن در بطری های شیشه ای برای آشامیدن بهترین گزینه می باشد و برای کودکان نیز در فصلهای گرم که با قطعی آب روبرو هستیم و احتمال سیفون معکوس و ورود آلودگی به شبکه آب آشامیدنی وجود دارد، می توان از آب لوله کشی جوشانده شده استفاده نمود.

اشعه چیست؟

همه افراد در معرض اشعه UV ناشی از خورشید هستند و تعداد در حال افزایشی از مردم در معرض منابع مصنوعی انسان ساخت UV مورد استفاده در صنعت، تجارت و تفریح می باشند. خورشید تاکنون عمده ترین منبع اشعه فرابنفش در محیط اطراف ما است. امواج خورشیدی شامل نور مرئی، گرما و اشعه فرابنفش UV است. همانطورکه نور مرئی از رنگ های مختلفی تشکیل شده است که در رنگین کمان آشکار می شوند، طیف اشعه UV به سه ناحیه با عنوان ،UVA UVB و UVC تقسیم می شود. هنگامی که نورخورشید از اتمسفر جو عبور می کند کل uvc و بیشتر UVB به واسطه ازن، بخار آب، اکسیژن و دی اکسید کربن جذب می شود. UVA به میزان قابل توجهی توسط اتمسفر فیلتر نمی شود.

بروز انواع مختلف سرطان پوست در دهه های گذشته به طور چشمگیری در حال افزایش بوده است. برخی ازافراد ادعا می کنند که این به دلیل تخریب لایه ازن و افزایش میزان UV است. با این حال، اکنون بیشتر شواهد نشان می دهند که علت اصلی افزایش نرخ سرطان، تغییر رفتار است، تا تخریب لایه ازن.

فعالیت های بیشتر در خارج از منزل و در فضای باز و تغییر عادات آفتاب گرفتن، اغلب منجر به مواجهه بیش ازحد با UV می شود. افزایش آگاهی و تغییرات در سبک زندگی، برای اصلاح روندهای جاری به فوریت ضروری است.میزان UV عمدتاً با ارتفاع خورشید در آسمان تغییر می کند و در عرض های جغرافیایی میانی در طول ماههای تابستان در بازه زمانی ۴ ساعته حوالی ظهر خورشیدی بیشترین میزان را دارد. در این موقع از روز تشعشعات خورشیدی مستقیم ترین مسیر را به سمت زمین دارند. در مقابل، در ساعات اولیه صبح یا ساعات اواخر بعد از ظهر، تشعشعات خورشیدی با زاویه بیشتری از اتمسفر عبور می کنند. در این مواقع اشعه UV بسیار بیشتری توسط اتمسفر جذب می شود و کمتر به سطح زمین می رسد.

آیا آسیب UV قابل اجتناب است؟

آسیب UV عمدتاً قابل اجتناب است. افزایش میزان بروز سرطان های پوست در دهه های گذشته به شدت با مواجهه شغلی و تفریحی UV مرتبط است. مواجهه بیش از حد با اشعه UV به عنوان علت اصلی اثرات مضر بر روی پوست، چشم و سیستم ایمنی شناخته شده است. در برخی فرهنگ ها، برنزه شدن ممکن است از نظر زیبایی مطلوب

باشد ، در صورتی که هیچ جنبه سلامتی در مورد برنزه شدن وجود ندارد. این برنزه شدن ناشی از مقاومت پوست شما برای جلوگیری از آسیب بیشتر است. با حفاظت مناسب، چهار مورد از هر پنج مورد سرطان پوست قابل پیشگیری است و اتخاذ اقدامات احتیاطی ساده می تواند همه چیز را تغییر دهد.

چگونه می توانم با خیال راحت از آفتاب لذت ببرم؟

فعالیت های خارج از منزل فواید جسمی و روانی زیادی دارد. این فواید باید با حفاظت از پوست در برابر اثرات نامطلوب شناخته شده اشعه UV، متعادل شوند. اقدامات حفاظتی مناسب در برابر خورشید در زیر شرح داده شده است.

- زمان مواجهه را در آفتاب ظهر محدود کنید.
- تشعشعات UV خورشید دو ساعت قبل تا دو ساعت پس از ظهر خورشیدی قوی ترین هستند. تا حد امکان،مواجهه با UV را در این ساعات، به ویژه در طی ماه های بهار و تابستان، محدود کنید. شما می توانید بدون خطردر ساعات اولیه صبح و اواخر بعد از ظهر بیرون از منزل باشید و خطر آفتاب سوختگی بسیار کاهش می یابد.
- هوشمندانه از سایه استفاده کنید:زمانی که اشعه UV شدیدترین است، به دنبال سایه باشید.
- وسایل حفاظتی بپوشید: بهترین حفاظت در برابر UV در خارج از منزل، با استفاده از لباس حاصل می شود. یک کلاه با لبه پهن حفاظت دربرابر UV را برای چشمها، گوشها، صورت و پشت گردن را تامین می کند.لباسهای کیپ بافته شده، از پوست حفاظت می کنند، و عینک آفتابی آسیبهای چشمی ناشی از مواجهه با خورشید را تا حد زیادی کاهش می دهد.
- از کرم ضد آفتاب استفاده کنید:

از کرمهای ضد آفتاب با طیف گسترده برای نواحی پوستی که نمی توانند با لباس پوشانده شوند،استفاده کنید

- از دستگاه های برنزه کننده پوست سولاریم خودداری کنید.دستگاه های برنزه کننده به گونه ای طراحی شده اند که میزان زیادی از اشعه UV را ساطع می کنند. ارتباط روشنی بین استفاده از دستگاه برنزه کننده و سرطان پوست وجود دارد

چه موقعی حفاظت در برابر خورشید ضروری است؟

به طور کلی باید بین بهار و اوایل پاییز که تشعشعات خورشید شدیدترین هستند، مراقب باشید. در مناطق گرمسیری و نزدیک به خط استوا، بسته به نوع پوست شما ممکن است حفاظت در برابر اشعه UV در تمام طول سال ضروری باشد.

چگونه از کودکان در برابر خورشید مراقبت کنیم؟

دکتر حسن صیامیان دکترای کتابداری و اطلاع رسانی وعضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران نیز در این باره گفت: بر اساس تحقیقات صورت گرفته توسط محققان ، کودکان نسبت به بزرگسالان در برابر اشعه UV حساس تر هستند و بنابراین نیاز به حفاظت ویژه دارند. آفتاب سوختگی در هر سنی، ولی به طور ویژه در دوران کودکی، خطر ابتلا به ملانوما، جدی ترین سرطان پوست را افزایش می دهد. همچنین، کودکان زمان بیشتری برای ابتلا به بیماری هایی با دوره کمون طولانی از قبیل سرطان، از دست دادن سال های بیشتری از عمر و تحمل رنج بیشتر به دلیل اختلال در سلامتی را دارند.

خود کودکان معمولاً از اثرات مضر UV آگاه نیستند. این وظیفه والدین یا سرپرست آنها می باشد که از کودک خود در برابر آسیب های کوتاه مدت و بلند مدت حفاظت کنند.

- همیشه کودکان کمتر از یکسال را در سایه نگه دارید.
- هرگز اجازه ندهید نوزادان یا کودکان خردسال زیر خورشید بخوابند.
- کودکان خود را به بازی در سایه تشویق کنید.
- اطمینان حاصل کنید که کودکان شما هنگام بیرون رفتن از منزل لباس های حفاظتی می پوشند، شامل کلاه و عینک آفتابی.
- کودکان خود را به استفاده از کرم ضد آفتاب عادت دهید.
- لوسیون ضد آفتاب با حفاظت بالا را سخاوتمندانه (به فراوانی) و حداقل هر دو ساعت یکبار استفاده کنید. به قسمت هایی از بدن که بیشتر در معرض مواجهه خورشید قرار دارند، صورت، گردن، شانه ها، پشت، زانوها و بالای پاها، توجه ویژه داشته باشید.
- اجازه ندهید کودکان یا نوجوانان از دستگاه های برنزه کننده استفاده کنند.

مقدمه:
پرتوهای فرابنفش UV خورشیدی یک عامل خطر محیطی مهم برای سلامت انسان است. مواجهه انسان با این نوع پرتوها می تواند منجر به اثرات بهداشتی حاد و مزمن بر پوست از قبیل سرطان های پوست، چشم و سیستم ایمنی انسان شود. همه مردم با هرنوع پوست در معرض خطر می باشند. در حالی که برخی از گروه های جمعیتی خاص مانند کودکان، کارگران در فضای باز و افراد دارای پوست روشن، به طور ویژه در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست هستند. سازمان جهانی بهداشت برآورد کرده است که در سال ۲۰۲۰ بیش ازیک و نیم میلیون مورد سرطان های پوست در دنیا شناسایی شده است.