

ویژگی یک عینک آفتابی



جليل اميد يان
چشم يز شک

استفاده از هرگونه عینک آفتابی حتی عینک‌های ارزان قیمت که از برند خاصی هم نیستند، می‌تواند به پیشگیری از آسیب چشمی در برابر تابش اشعه فرابنفش خورشید کمک کند. با اشاره به لزوم استفاده از عینک آفتابی برای محافظت از چشم در برابر خورشید، طبیبی از نور خورشید که فرابنفش یا UV نامیده می‌شود، اگر چه برای ما قابل مشاهده نیست، اما ورود آن به چشم می‌تواند تمام بخش‌های چشم از عصبی تا قرنیه و شبکیه را تحت تأثیر قرار داده و به آنها آسیب بزند. این امر می‌تواند به مرور زمان آسیب‌های جدی خصوصاً برای افرادی که بیرون از محیط و در معرض تابش آفتاب قرار دارند، خصوصاً رانندگان، کشاورزان، دستفروشان و... ایجاد کند. تابش مستقیم آفتاب بین ساعت ۱۰ تا ۱۸ است، افراد حتماً در این ساعات از عینک آفتابی استفاده کنند. همچنین باید به این نکته توجه داشت که اپری بودن هوا مانعی برای استفاده از عینک آفتابی نیست، زیرا اثر جلوی UV را نمی‌گیرد. طبیب دستفروشان از انواع عینک آفتابی از برندهای مختلف و با قیمت‌های خیلی پایین تا خیلی بالا در بازار وجود دارد، اما عملکرد آنها تا حدود ۹۰ درصد مشابه یکدیگر است و تا حد زیادی از چشم در برابر UV محافظت خواهند کرد. حتی ارزان قیمت‌ترین عینک‌ها که توسط دستفروشان عرضه می‌شود نیز فیلتری در برابر UV است، هیچ نیازی نیست افراد سراغ برندهای خاص و عینک‌های خیلی گران برون. ابعاد عینک آفتابی باید بگونه‌ای باشد که قریم آن تمام چشم و اطراف آن را پوشش دهد، عینک آفتابی نباید گوشه خارجی چشم را نیز پوشش دهد.

ویژه

گیاهی تلخ با خواصی شیرین

شیرین بیان با وجود طعم تلخ و خاص خود گنجینه‌ای از خواص درمانی و تغذیه‌ای برای بدن است و می‌توان از آن به عنوان طعم دهنده مواد غذایی نیز استفاده کرد. شیرین بیان منبع خوبی از ویتامین B₁، B₂، B₃ و B₅ و ویتامین E، حاوی مواد معدنی مانند فسفر، کلسیم، کوبین، منیزیم، آهن، پتاسیم، سلنیوم، سیلیکون و روی است. از خواص درمانی فوق العاده شیرین بیان می‌توان به درمان آفت یا زخم‌های دهانی، درمان اختلالات معده، حفاظت از کبد، کاهش استرس، درمان روماتیسم مفصل، پیشگیری از سرطان و افزایش سلامت قلب و عروق اشاره کرد.

عوارض کم خوابی

«خواب» مانند یکی از ویتامین‌های بسیار ضروری نظیر ویتامین C نیازمند است، یعنی همان‌گونه که ویتامین C در بدن ذخیره نمی‌شود و شما باید هر روز آن را مصرف کنید تا سالم بمانید، در مورد خواب هم باید در هر شبانه‌روز به مقدار کافی بخواهید تا بدن سالمی داشته باشید. پزشکان همواره تأکید دارند که کمبود خواب یکی از دلایل ناراحتی‌های جسمی بارورانی و بروز بسیاری از انواع بیماری‌هاست.



عوارض



طبق یک بررسی نشان داد، کمبود خواب می تواند باعث بروز برخی مشکلات شایع برای سلامتی شود: عدم تمرکز، ضعف حافظه، خطر ایجاد اشتباهی کاذب، پر خوری و افزایش وزن و در نتیجه، ابتلا به بیماری های متابولیک نظیر دیابت، ابتلا به ناراحتی های قلبی و سکنه مغزی، پرفشاری خون، اختلالات خلقی. بسیاری از متخصصان، کمبود خواب یا بد خوابی را با سطح ملاتونین بدن در ارتباط می دانند، به خصوص در کسانی که ساعت خواب آنها منظم نیست و نمی توانند آن را تنظیم کنند.

پیری مغز



بی خوابی می تواند باعث پیری زودرس مغز شود. بی خوابی و کمبود خواب باعث می شود تا مغز برای ترمیم و جبران آسیب های از بی خوابی بعضی از سنسپاس های خود را تخریب کند. بد خوابی و بی خوابی می تواند نقش مهمی در کاهش قدرت تفکر و ری شما داشته باشد. بی خوابی باعث می شود روند شناختی آن آسیب وارد می شود از جمله اینکه به قدرت توجه، هوشیاری، استدلال و حل مشکلات آسیب می زند و یادگیری و فهم مطالب را سخت تر می کند.

خشکی چشم



خشکی چشم: دوره‌های مکرر کم‌خوابی به چشمان شما فشار می‌آورد و در نتیجه باعث حس‌تنگی و خشکی چشم می‌شود. خشکی چشم وضعیتی است که در آن چشم‌ها، سطح یا کیفیت رطوبت بخشی از رطوبت را ندارند. اشخاص مبتلا به خشکی چشم اغلب حس‌اسیت به نور، درد چشم، خارش، قرمزی یا حتی تاری دید را تجربه می‌کنند. در برخی افراد حتی رگ‌های خونی برجسته‌ای در چشم مشاهده می‌شود که با قرمزی چشم مرتبط است. آسیب‌س چشم زمانی رخ می‌دهد که دچار انقباض عضلانی غیرارادی در یک خود شوید.

علل پایین نیامدن فشارخون

رواهی فشارخون به بسیاری از افرادی که فشارخون بالا دارند کمک می‌کند تا این عارضه نهدیدکننده را تحت کنترل داشته باشند. ممکن است برای تأمین آوردن فشارخون خود نیاز به مصرف بیش از یک نوع داروی ضد فشارخون داشته باشید. دلایل مختلفی وجود دارد، چراغ فشارخون ممکن است با وجود مصرف داروها، همچنان بالا باشد. عواملی که به نظر می‌رسد این داروها را بی‌اثر می‌کند، عبارتند از: ممکن است یک داروی

اروهای فشارخون به بسیاری از افرادی که فشارخون بالا دارند کمک می‌کنند تا این عارضه تهدیدکننده را تحت کنترل داشته باشند. ممکن است برای پایین آوردن فشارخون خود نیاز به مصرف بیش از یک نوع داروی سد فشارخون داشته باشید. دلایل مختلفی وجود دارد، به جز فشارخون ممکن است با وجود مصرف داروها، همچنان بالا باشد. اولی که به نظر می‌رسد این دارو را به‌یاد می‌آوریم، عبارتند از: ممکن است یک دارو

شروع علائم هشدار دهنده اولیه پیری

پیروی دارند. برنان بیان داشت: «تمهایی یکی از قوی ترین پیش بینی کننده های پیش از فروسودگی در نمونه ما بود که نشان می دهد انزوا اجتماعی یک عامل کلیدی است که می تواند بر تاب آورگی، یک در جمعیت نسبت سالم و پرتحرک، تأثیر بگذارد.» محققان ارتباط اجتماعی و دیدگاه مثبت تر نسبت به پیروی را تشویق می کنند تا به طور بالقوه هزینه های ارتباطی را کاهش دهد و کیفیت زندگی بهبود یابد.

میقات احساس پیری بیش از سن،
تن برداشت های منفی در مورد پیری،
ضعف، حتی در دهه ۴۰ زندگی باشد.
داده اصلی این مطالعه گفت: «یافته ها
علائم هشدار دهنده روانشناختی و
هazardو تظاهر شوند.» داده های ۳۲۱
این افراد به احتمال زیاد بیشتر از سن
می کنند و گرش های منفی نسبت به

جدول سودو کو

	۳					۱		۶
۴	۶	۷	۵			۳	۸	۲
	۸		۶					۵
۳	۵	۶	۸	۹	۱			
۲	۴	۹			۳	۸	۶	۱
		۱	۴	۲	۶			
		۴	۳					۹
	۱	۸		۴	۲			
				۶	۵	۴		۸

تکته

نوشیدنی ایده آل برای تابستان

در فصل گرما که بدن بیشتر در معرض کم آبی قرار می‌گیرد، نوشیدنی‌هایی مانند دوغ و کفیری می‌توانند به عنوان یکی موثر برای جبران آب دست رفته و تقویت بدن در بیماری‌ها عامل کنند. محمد شاهی، مدیرعامل باغ خندان، تخصص حوزه کشاورزی و مشاور امور زراعتی در فرهنگستان م، به اهمیت تغذیه سالم در فصل گرما اشاره کرد و گفت: انسان به‌ویژه در کودکان که ۷۰ درصد آب از تشکیل بدن آن‌ها را فراوان دارند، در فصل تابستان، با تعریق متراوید و دست دادن آب بدن، به شدت نیاز به جبران آب دارد. و افزود: در این فصل، بدن از طریق تعریق و نیز زیادی آب از دست می‌دهد که باید به سرعت با پدین آب سالم جبران شود. شاهی باغ خندان بهترین برای مصرف را آب دامی معمولی دانست و توصیه کرد: آب سرد یا گرم به هیچ وجه مناسب نیست. افزودن آرای الیمو می‌تواند طعم آب را بهتر کند.

« افقی

۱- از توابع خرمشهر- از شهرهای البرز- پارسا و آه‌زاده
از بهلولان ایرانی و پسگودرز- نویسنده انگلیسی-
نزدگان جنگلی ۳- مجموعه همایش جهانی-
شاعر ۴- از میهن‌زبانان سید جواد
اهری- قراوان ۵- شرم‌وحیا- ایالت رودخانه رنگی
در پرنده‌های تلقن هم‌ها- عاشقی- ایده‌آل ۷- مرد-
انسان ۸- از سازهای زهی- از توابع قزوین ۹- حرف
ری- دوستی و علاقه- مقصود و منظور- شمردن
درستی و راستی در پارسی‌کهن- عاقل- فناپذیر
۱۰- از زشی و رومی ۱۱- جنک‌ل را پوشانده
توالت ۱۲- سردار ایرانی- نیکوروی
از رودخانه موم- از بهلولان- نیکوروی
۱۳- مردم و مردم- کارت عکس‌داری که در آن
پیت شخص ذکر می‌شود ۱۴- شیره- معده- رودی در
ایران ۱۵- ایلیان- دور از تهمت و گناه- معبد مسیحیان- از
های ایران

حل جدول ۲۱۱۴

۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۱
۲	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۲
۳	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۳
۴	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۴
۵	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۵
۶	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۶
۷	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۷
۸	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۸
۹	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۹
۱۰	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۱۰
۱۱	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۱۱
۱۲	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۱۲
۱۳	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۱۳
۱۴	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۱۴
۱۵	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	۱۵

عمودی

۱- منظم و آراسته - صاحب - پشیمان ۲- پیشکش کردن - فرزند نتیجه - مشک - ۳- مغفولی - انقلابی های فرانسوی که در زمانه بوزر رسید - مانی از مارک تواین
۴- موافق سازگار - صحرای اتمی اتمی وضع جوی ۵- روز یکشنبه در آریایی - باکتر ۶- باغ
۷- بنون - به پنهانی در سمت غربی دریای مدیترانه ۸- از شهرهای کرمانشاه خدمتگزار -
۹- پنهانی بی چیز ۸- واحد سطح - نوعی قارچ - کمبایی - حرف دهن کجی ۹- دستگاه حفاری
۱۰- فروش - بخت اقبال ۱۱- از خواص انگیزه سیاه ۱۲- ادبیت - نوشتن از روی متن ۱۳- لوله
۱۴- لحظه به لحظه - نام پدر چنگیز میوه ۱۵- خوشنویس معروف خط نسخ - اثر مشهور
تولدی - پوستین ۱۶- لوح فشرده - غذایی از تخم مرغ - رودی در تیوانی ۱۷- کم کردن

اصیل و نجیب - واحد یول تایوان

[illegible]