

دانشتنتی‌ها

چه عینک آفتابی مناسب است؟

متخصصان استرالیایی می‌گویند: مردم این کشور در معرض برخی از بالاترین سطوح پرتو فرابنفش خورشیدی (UV) در جهان هستند. در حالی که ما تمایل داریم روی جلوگیری از آسیب اشعه ماوراء بنفش به پوست خود تمرکز کنیم، مهم است که از چشمان خود نیز در برابر این تشعشعات مضر محافظت کنیم. تابستان گذشته، تنها ۶ نفر از هر ۱۰ استرالیایی که در زمان اوج قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش در خارج از خانه بودند، گفتند که از عینک آفتابی استفاده می‌کنند. باین حال، عینک آفتابی وسیله‌ای فراتر از مد است. در ادامه دلیل اهمیت این وسیله برای سلامت چشم (و پوست ما) را بررسی کرده و به نکاتی در مورد چگونگی انتخاب یک عینک آفتابی مناسب خواهیم پرداخت. اشعه ماوراء بنفش نوعی انرژی است که توسط منابعی مانند خورشید تولید می‌شود. سه نوع وجود دارد: UVA، UVB و UVC. UVA و UVB مسئول آسیب‌های ناشی از نور خورشید به پوست و چشم ما هستند. UV می‌تواند مستقیم باشد یا از سطوحی مانند آب، ماسه و برف منعکس شود. اما برخلاف انواع دیگر انرژی که خورشید تولید می‌کند (نور مرئی و تابش مادون قرمز)، ما نمی‌توانیم تابش UV را ببینیم یا احساس کنیم. به همین دلیل است که نمی‌توانیم برای بررسی بالابودن سطح UV به آسمان صاف یا دامای هوا تکیه کنیم. در عوض، ما از شاخص UV، مقیاسی از سطوح پایین (۱-۲) تا شدید (۱۱+) استفاده می‌کنیم. دستورالعمل‌های رسمی توصیه می‌کنند زمانی که شاخص UV عدد ۳ یا بالاتر باشد، از خود در برابر آفتاب محافظت کنید. این شامل محافظت از چشمان ما نیز می‌شود. اشعه ماوراء بنفش بیش از حد می‌تواند اثرات کوتاه مدت و بلندمدت بر روی چشم و پوست ما داشته باشد. در کوتاه مدت، ممکن است به نور حساس شوید یا دچار فوتوکراتیت شوید که گاهی اوقات به عنوان «برف کوری» شناخته می‌شود. فوتوکراتیت مانند آفتاب سوختگی قرنیه است (قسمتی شفاف و گنبدی شکل در جلوی چشم که نور را وارد می‌کند) و چشم را دردناک، قرمز و حساس به نور می‌کند. فوتوکراتیت معمولاً با استراحت چشم در برابر نور و قطره چشم برطرف می‌شود. اما اثرات طولانی مدت قرار گرفتن در معرض UV مزمن می‌تواند شدیدتر باشد. این وضعیت می‌تواند منجر به رشد گوشی در چشم شود که ناخک نامیده می‌شود. این رشد در صورتی که روی قرنیه باشد، می‌تواند دید را مسدود کند و نیاز به برداشتن آن با جراحی است. قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش بیش از حد همچنین می‌تواند باعث تسریع پیشرفت آب مروارید (جایی که عدسی داخل چشم کدر می‌شود و دید را تاریک می‌کند) یا منجر به سرطان پوست در چشم و پلک شود. قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه ماوراء بنفش می‌تواند به ویژه برای کودکان مضر باشد زیرا عدسی در چشم آنها قادر به فیلتر کردن نور UV به خوبی بزرگسالان نیست - بنابراین استفاده از عینک آفتابی برای کودکان نیز مهم است.

پیری پوست

اشعه ماوراء بنفش همچنین می‌تواند پیری پوست را تسریع کند. پروتئین‌های موجود در پوست که آن را انعطاف پذیر نگه می‌دارند، تجزیه می‌کند مانند الاستین و کلاژن و می‌تواند باعث التهاب با درجه پایین شود. بدون عینک آفتابی ماین تمایل داریم که برای کاهش نور ورودی به چشم‌هایمان، بیشتر چشم‌های خود را ببندیم و این حرکات مکرر می‌تواند به ایجاد چین و چروک در اطراف چشم کمک کند.

عینک مناسب

در استرالیا و نیوزیلند، هر عینک با لنزهای رنگی باید دارای برچسب باشد تا دسته بندی محافظتی که ارائه می‌دهد را نشان دهد. آنها توسط استانداردهای استرالیا/نیوزیلند تنظیم می‌شوند. پنج دسته برای لنزها وجود دارد: دسته‌های ۱-۱۰ «عینک‌های مطابق مد» هستند. آنها مانند عینک آفتابی به نظر می‌رسند اما در واقع محافظت کمی در برابر اشعه ماوراء بنفش دارند یا اصلاً محافظت نمی‌کنند. دسته ۲ سطح متوسطی از کاهش تابش نور خورشید و محافظت خوب در برابر اشعه ماوراء بنفش ارائه می‌دهد. دسته ۳ سطح بالایی از کاهش تابش نور خورشید و محافظت خوب در برابر اشعه ماوراء بنفش ارائه می‌دهد. لنزهای دسته ۴ بسیار تیره هستند و فقط برای استفاده در سطوح شدید نور مانند کوهنوردی یا در دریا توصیه می‌شود. این لنزها برای رانندگی بسیار تیره هستند.

نکات دیگر

عینک آفتابی خوب نباید گران باشد. مقوله حفاظت مهمتر از برچسب قیمت است - بنابراین همیشه برچسب کیفیت و استاندارد محصول را بررسی کنید تا ببینید چقدر خوب اشعه UV را مسدود می‌کند. عینک‌های آفتابی که نزدیک چشم قرار می‌گیرند، بایسته بندی خوب به دور صورت، بهترین محافظت را در کاهش اشعه‌های مستقیم و منعکس شده UV ارائه می‌کنند. لنزها همچنین می‌توانند پلاریزه شوند و هرگونه امواج نوری که از جهت افقی می‌آیند را مسدود کنند. برخی از عینک‌های آفتابی ممکن است از اصطلاح «عامل محافظت از چشم» (EPF) نیز استفاده کنند. امتیاز EPF بر اساس این است که یک عینک آفتابی چقدر می‌تواند از چشمان شما در برابر UVA و UVB بر اساس طراحی لنز و قاب محافظت کند. به دنبال EPF با شماره ۹ یا ۱۰ باشید. برچسب UV۴۰۰ نیز مفید است، زیرا به این معنی است که لنزها تقریباً ۱۰۰ درصد UV را مسدود می‌کنند. نور خورشید همچنین می‌تواند برای چشمان ما مفید باشد. به عنوان مثال، نور خورشید صبحگاهی می‌تواند به ما کمک کند ساعت بدن خود را تنظیم مجدد کنیم و رشد مناسب چشم را در کودکان تقویت کنیم. همچنین برای تولید ویتامین D در بدن مهم است. اما اعتدال، امری کلیدی است. ایمن ترین راه برای بهره‌مندی از فواید نور خورشید در تابستان، چند دقیقه تماس با نور خورشید در اواسط صبح یا بعد از ظهر است. در اواخر پاییز و زمستان که شاخص UV زیر ۳ است، گذراندن وقت در بیرون از منزل در هنگام ظهر مفید است. از آنجایی که ما در تمام طول سال در معرض اشعه ماوراء بنفش هستیم، عینک آفتابی ایده خوبی در هر فصلی است. در تابستان، پوشیدن کلاه لبه پهن و استفاده از ضد آفتاب و محدود کردن زمان بودن بیرون از منزل در اوج قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش نیز به محافظت از چشم و پوست شما کمک می‌کند.

افسردگی فصلی و تشدید آن با استرس کاری



فرارسیدن فصل سرما و کوتاه شدن روزها کافی است که دیگر حال خوش تابستان را نداشته باشیم. در چنین اوضاعی، استرس کاری و حجم کار هم که بالا برود دیگر سلامت روان ما در محیط کار حسابی به مخاطره می‌افتد. اگر وقت زیادی را صرف تجزیه و تحلیل هر اتفاقی در محیط کار می‌کنید و به همین خاطر از انجام خیلی کارها جا می‌مانید، در انتها هم به این نتیجه می‌رسید که بهتر است که هیچ اقدام عملی نکنید، شاید شما نگران وضعیت شغلی خود و در حال سپری کردن اضطراب و استرس هستید. در ادامه به چند راهکار مفید برای رهایی از این وضعیت اشاره می‌شود.

در زمان حال بمانید

اضطراب اغلب از سناریوهای منفی که پیش بینی می‌کنیم ریشه می‌گیرد و ترس‌هایی را ایجاد می‌کند که هنوز رخ نداده‌اند. برای کاهش این تأثیر، ضروری است که بین آنچه احتمال دارد اتفاق بیفتد و آنچه اکنون در حال رخ دادن است، تمایز قائل شوید. تمرکز مجدد روی زمان حال به شما کمک می‌کند که احساسات خود را بهتر مدیریت کنید.

خود را فعال نگه دارید

هر عملی، هر چقدر هم که کوچک باشد، منجر به حرکت دیگری می‌شود و پویایی ایجاد می‌کند. با تهیه فهرستی از کارهایی که در محل کار از آنها لذت می‌برید، پروژه‌های جدیدی را کلید بزنید. در تعطیلات آخر هفته، از ماندن در رختخواب خودداری کنید. فهرستی از لذت‌های کوچک شخصی خود را تهیه کنید مانند رفتن به نمایشگاه، ورزش کردن، صرف ناهار با دوستان و...

ارتباطات اجتماعی را تقویت کنید

هنگامی که احساس تنهایی می‌کنید، باید به فکر حفظ یا ایجاد ارتباطات ضروری باشید. سعی کنید چند روز از هفته را به محیط کاری خود بروید و دورکاری نکنید. در همان چند روزی که به سرکار می‌روید بهتر است که ناهار را با همکاران خود میل کنید. ارتباط با دوستان خود را تقویت کنید. به گروه‌های آنلاین یا باشگاه‌های محلی ملحق شوید.

رها سازی احساسات منفی

رها سازی منظم استرس و احساسات منفی برای جلوگیری از اضافه بار ضروری است. منتظر نمانید تا به آستانه سرریز شدن برسید، به محض اینکه فشار را احساس کردید، لحظاتی را برای رهایی از تنش اختصاص دهید. استراحت‌های کوچک یا حتی چند دقیقه نفس کشیدن می‌تواند باتری شما را دوباره شارژ کند.

یادداشت

لکنت زبان را جدی بگیریم



پیام سید کلاته

رئیس انجمن گفتاردرمانی

طبق آخرین آمارها، بیش از ۴۰۰۰ گفتاردرمانگر در کشور داریم که دارای شماره نظام پزشکی هستند. از این تعداد حدود ۳۰۰ نفر دارای مدرک کارشناسی هستند و بنابراین درمان‌ها و آموزش‌هایی که در این زمینه به دانشجویان ارائه می‌شود باید کیفیت بالایی داشته باشد تا دچار مشکل نشویم. متأسفانه پوشش بیمه‌ای خدمات کامل نیست و بیمه‌های تکمیلی تا سقف مشخص و بیمه سلامت تا حدودی این خدمات را پوشش می‌دهند. در عین حال، پرداختی بیمه‌ها به همکاران ما ۵ تا ۶ ماه نیز تأخیر دارد که باعث لغو قرارداد بسیاری از گفتاردرمانگرها با سازمان‌های بیمه شده است. در حال حاضر شیوع اختلالات گفتار و زبان نسبت به دهه‌های قبل بسیار بیشتر شده که از جمله دلایل آن می‌تواند سن بالای ازدواج، جمعیت کمتر خانواده‌ها و زندگی آپارتمانی و استفاده از ابزارهای دیجیتال باشد. خانواده‌ها اصرار دارند کودکان دوزبانه شوند، این می‌تواند باعث بروز اختلالات گفتاری شود. این موضوع به همه توصیه نمی‌شود زیرا بچه‌ها باید ابتدا از لحاظ احتمال تأخیر در گفتار مورد ارزیابی قرار بگیرند و استفاده از این روش‌های آموزش چند زبان به کودک، می‌تواند امکان بروز اختلال گفتار را چند برابر کند. برخی باورهای غلط از جمله مصرف تخم کبوتر، نادیده گرفتن لکنت فرد و تصور اینکه لکنت خود به خود درمان می‌شود و نسبت دادن مشکلات گفتاری به مسائل ژنتیکی باعث می‌شود زمان طلایی درمان اختلالات زبانی و گفتاری را از دست بدهیم. شیوع اختلالات گفتاری در پسر بچه‌ها چند برابر دخترها است، هر زمان که والدین احساس کردند که کودکشان نسبت به سایر کودکان دچار مشکلات گفتاری و زبانی است، باید به گفتاردرمان مراجعه کنند.



دلایلی برای مصرف «قهوه»

کافئین در حال حاضر پرمصرف‌ترین ماده فعال‌کننده روان در جهان است که موجب سرحالی و افزایش انرژی بدن می‌شود. بیشتر افراد کافئین را از طریق مصرف قهوه دریافت می‌کنند اما مردم اغلب این دغدغه دارند که باید مصرف آن را کاهش داده یا به طور کامل قطع کنند. از سوی دیگر برخی نیز در مصرف روزانه آن افراط می‌کنند که موجب بی‌خوابی، افزایش ضربان قلب و بی‌قراری می‌شود. با این حال تحقیقات نشان

می‌دهد قهوه برای بدن ضرر ندارد و حتی با خواص کاملاً مطلوبی برای سلامتی همراه است. بررسی‌ها نشان می‌دهد نوشیدن قهوه با کاهش خطر ابتلا به سیروز کبدی مرتبط است. هم چنین افرادی که در طول روز سه یا چهار فنجان قهوه مصرف می‌کنند ۱۹ درصد کمتر احتمال دارد برای بیماری‌های قلبی و عروقی فوت کنند. کارشناسان می‌گویند نوشیدن قهوه ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

صبح ورزش بهتر است یا عصر؟

بهترین زمان برای فعالیت ورزشی چه موقع است؟ مطالعات نشان می‌دهد ورزش در هر زمانی می‌تواند برای تقویت عضلات و قلب مفید باشد؛ شواهد پزشکی جدید نشان می‌دهد که برای کاهش قند خون، زمان بندی فعالیت بدنی نقش مهمی دارد و ساعات عصر نتیجه‌بخش‌تر است. متخصصان با بررسی داده‌های ۵۴۰ نفر دریافتند افرادی که صبح‌ها ورزش متوسط تا سنگین می‌کردند شاخص توده بدنی پایین‌تری داشتند. «تونگیو

ما» پژوهشگر ارشد گفت: «پیشنهاد این است ورزش صبح زود می‌تواند به کاهش وزن منجر شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند ورزش صبحگاهی می‌تواند ساعت مولکولی بدن را که مشخص می‌کند مولکول‌های خاص چه زمانی وظایفی معین را انجام دهند، بازتنظیم کند و این امر باعث کاهش وزن می‌شود. یکی از نویسندگان به افرادی که نگرانند انرژی کافی برای ورزش صبح ندارند توصیه کرد مقداری قهوه تلخ غلیظ بنوشند تا ورزش برایشان راحت‌تر شود.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- دالان ورودی خانه‌های قدیمی - محبوب و معشوق - نام تجاری یخدان ۲- سمت چپ - واحد پول قدیم هلند - یوشاننده ۳- کارگردان فیلم فریاد آزادی - عام نیست - مادر وطن ۴- پایان - بازسازی نمودن - مشروح ۵- نوعی مار بزرگ - توجه کردن ۶- همجنس بودن - از سازها - روغن به انگلیسی ۷- طرف و سمت - سرود نغمه - فیلسوف قربانی شوکران ۸- حرف فاصله - تلاش بی‌ثمر - ویرایش مطلب - برکت برنج ۹- گوشه نشین - برآورد - محل تغذیه جنین ۱۰- معمولاً سواد نمی‌آورد - نقطه و حال - نام دختر اردشیر دوم ۱۱- موزه دیدنی روسیه - شیوه و طریقه ۱۲- کاسب - جلا داده شده - طرف و جهت ۱۳- پخش ویلا - فریاد - معادل فارسی اندیکاتور نویس ۱۴- شایسته و سزاوار - نامناسب - از قبایل قاجار ۱۵- خدمتکار زن - بنیادی - از نام‌های بانوان

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

جدول سودوکو

افقی

حل جدول ۲۰۰۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	ک	ی	م	ر	ا	ی	س	ی	د	ع	ل	ی	ن	ص	ر
۲	ر	ب	ا	ع	ی	ل	د	ا	ز	ا	ی	و			
۳	ا	ف	م	ت	ب	ی	ا	ن	ا	د	ه	م	ا	ک	ی
۴	ا	م	ت	ب	ی	ا	ن	ا	د	ه	م	ا	ک	ی	
۵	و	ت	ی	ج	ز	ب	د	ه	و	ز	م	و	ک		
۶	م	ت	ب	ی	ا	ن	ا	د	ه	م	ا	ک	ی		
۷	ت	ق	ا	ر	ن	م	ا	ر	ک	ی	ن	ق			
۸	ر	ا	ی	ل	ی	ن	س	ب	و	و	و	و			
۹	ا	م	ا	د	ا	ی	ر	ه	س	ب	ی	و	ف	ا	
۱۰	ن	س	ت	پ	ر	ن	و	ق	ا	ب	ی	د			
۱۱	ن	ت	ا	ف	ی	ن	ب	د	ب	د	ل	ن	د		
۱۲	ج	ز	ا	ت	ت	ق	ا	ر	ج	ا	ل	پ			
۱۳	ا	ی	خ	ی	ن	س	ب	و	و	و	و	و			
۱۴	ک	ی	پ	ک	ش	و	ر	ی	ن	ک	ر	و			
۱۵	ب	ا	ک	ی	خ	ی	ن	س	ب	و	و	و			