گوناگون

رصد شاخ‌های اینستاگرام از سوی پلیس

رئیس پلیس قنای ناجا از رصد و شناسایی شاخ‌های اینستاگرامی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا سردار وحید مجید درباره فعالیت برخی از صفحات پرطرفدار اینستاگرامی در حوزه مدلینگ و... که اصطلاحا با عنوان شاخ‌های اینستاگرامی شناخته می شوند، گفت: سال گذشته طرحی را در پلیس قنا آغاز کردیم که در جریان آن رصد و تذکرات لازم به این افراد داده شـده و موارد را به آنان مطرح کردیم.

رئیس پلیس قضای تولید و تبادل اطلاعات نیروی انتظامی با بیان اینکه اجرای این طرح ها جزو طرح‌های استمراری است، گفـت: امسال هم چنین طرح‌هایی ادامه داشته و اقدامات آنان مورد رصد پلیس خواهد بود و با تخلفات احتمالی آنان نیز برخورد خواهد شد.

سردار مجید در مورد فعالیت برخی از این صفحات در تبلیغ صفحات شرط بندی و قمارباز نیز گفت: این افراد در حوزه رصد و شناسایی پلیس هسـتند و اگر تخلفی کنند با هماهنگی دستگاه قضایی با آنان برخورد خواهد شد. وی در مورد اینکه آیا با موارد نیز برخورد شده اسـت؟ به ایسنا گفت: مواردی بوده که این افراد احضار هم شده‌اند که در مورد برخی از این افراد تغییر رفتار ها آنها ناشـی از همین موارد بوده است.

۹۸ درصد مردم خوددرمانی می کنند

رئیس پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی گفت: ۹۴/۶ درصد مردم اطلاعی از سواد سلامت ندارند و با وجود عدم شناخت مردم از وضعیت خودمراقبتی، ۹۸ درصد مردم خودمرقبتی و خودمراقبتی می کنند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهر، علی منتظری در هفتمین سمپوزیوم و چهارمین جشنواره ملی خودمراقبتی و آموزش بیمار با بیان اینکه مجموعه توانایی های شناختی حوزه سلامت را سواد سلامت می گویند، گفت: خودمراقبتی سه مرحله دارد که شامل خودمراقبتی قبل از بیماری، خودمراقبتی در زمان بیماری و خودمراقبتی پس از پایان بیماری است. وی افزود: آمارهای سازمان های متولی بهداشت نشان می دهد ۹۴/۶ درصد مردم اطلاعی از سواد سلامت ندارند و با وجود عدم شناخت مردم از وضعیت خودمراقبتی، ۹۸ درصد مردم خودمرقبتی و خودمراقبتی می کنند.

رئیس پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی تأکید کرد پس نتیجه این است که سواد سلامت نوعی مهارت اجتماعی است که می تواند در زمان پیشگیری بیماری ها برای عدم ابتلاء به بیماری، در زمان بیماری برای تبعیت درمان و مصرف دارو و کاهش بسیاری از عـوارض داروها و پس از بهبودی هم در دوران بازتوانی به ما کمک کند که از بار مادی و معنوی از نظام سلامت بکاهد.

منتظری در خاتمه گفت: سـواد سلامت در مورد افرادی که سواد خواندن ونوشتن ندارند موضوعیتی ندارد ضمن آنکه مردم باید بدانند برای دریافت سـواد سلامت باید به کجا مراجعه و از اطلاعات خود چگونه استفاده کنند که در این خصوص باید هماهنگی های لازم صورت بگیرد.

بیماری‌های کشنده مرتبط با استفاده زیاد از گوشی

متخصصان سلامت در یک مطالعه جدید هشدار دادند که استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند به چاقی و بیماری کشنده منجر می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا تازه‌ترین مطالعات پزشکی حاکی از آن است که اعتیاد به استفاده از گوشی های هوشمند اضافه وزن شدیدی را به همراه دارد و موجب بروز بیماری‌های کشنده در قرد می‌شود. گروهی از متخصصان کلمبیایی در بررسی‌های خود مشاهده کردند جوانانی که در طول روز پنج ساعت یا بیشتر به کار کردن با گوشی‌های هوشمند مشغولند، ۴۳ درصد بیشتر با خطر چاقی و مشکلات جسمی ناشی از آن از جمله بیماری قلبی روبرو هستند.

به گفته محققان کلمبیایی، افرادی که مدت زمان زیادی را صرف کار کردن با گوشی همراه می‌کنند تحرک کافی ندارند و زمان لازم را به فعالیت‌های بدنی اختصاص نمی‌دهند که این وضعیت خطر مرگ زود هنگام ناشی از ابتلا به دیابت، بیماری قلبی، انواع سرطان و مشکلات اسکلتی عضلانی را افزایش می‌دهد.

در این مطالعه که ۱۰۶۰ قرد ۱۹ و ۲۰ ساله شرکت داشتند، مشخص شد افرادی که ساعات طولانی را با گوشی‌های هوشمند مشغولند دو برابر بیشتر از غذاهای ناسالم مصرف می‌کنند و از فعالیت بدنی کافی برخوردار نیستند.

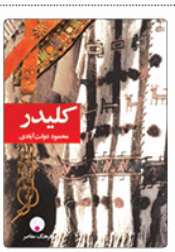
به گزارش خبرگزاری شینهوا، متخصصان تأکید دارند که بررسی رابطه احتمالی بین چاقی و تکنولوژی حائز اهمیت است چرا که طبق اعلام سـازمان جهانی بهداشت (WHO) در سال ۲۰۱۶ میلادی بیش از ۱.۹ میلیارد بزرگسال در جهان دچار اضافه وزن بوده و ۶۵۰ میلیون نفر دیگر به چاقی دچار بوده‌اند.

"غلظت و فشار خون" خود را با این شربت گوارا درمان کنید

به‌خلاف آنچه برخی تصور می‌کنند که برای درمان فشار خون بالا یا غلظت خون، مصرف داروهای شیمیایی ضروری است، با رعایت برخی تدابیر ساده و گنجفادن مصرف برخی از خوراکی‌ها در رژیم غذایی روزانه می‌توان این دو بیماری را درمان کرد.

برای درست کردن شربت عناب، مقداری "عناب" را نیم کوب کنید و داخل یک ظرف آب بریزید و اجازه دهید به‌مدت ۱۲ ساعت خیس بخـورد. در ادامه این عناب‌های خیس‌خورده را به‌همراه آب داخل ظرف بجوشانید تا پخته شوند و در ادامه این ترکیب را با یک تکه پارچه نخی تمیز صاف کنید و آب حاصل را از آن مجدداً بجوشانید. تا نصف شود. در پایان باید یک‌لیوان برابر حجم این شربت به آن شکر اضافه کنید و اجازه دهید با جوشیدن به قوام لازم برسد. حالا دیگر شربت عناب و مصفای خون شما آماده است و برای هر بار مصرف، نصف استکان از این شربت را با نصف استکان آب خنک مخلوط و نوش‌جان کنید.

یک جرعه کتاب



کلیدر
نویسنده: محمود دولت‌آبادی
فرهنگ معاصر

پیام آشـنا: محمود دولت‌آبادی، نویسنده چیره دست و سرشـناس ایرانی که جایزه‌هـای بین‌المللی ادبی بان میخائلسکی سوییس و جایزه شوالیه ادب و هنر فرانسه را هم در کارنامه پربارش دارد، رمان بلند سه‌هزار صفحه‌ای و ده جلدی کلیدر را با الهام از یک واقعه تاریخی در دوران کودکی خود نوشته است. قتل یک قهرمان مردمی به اسم گل‌محمد کلمیشی که کارش ایستادگی مقابل ظلم و زور اربابان و حکومتی‌ها بود. محمود پنج‌ـ شش ساله، آن سال‌ها گوشـش پر بوده از مرثیه‌ها و اشعار و داستان‌هایی درباره گل‌محمد. اشعاری که بلاخره کار خود را کردند تا شاهکاری به اسم کلیدر خلق شـود. رمانی که تاریخ و خیال را بهم آمیخته تا به قول نویسنده‌اش «یادگاری برای مردم آینده ما» شـود. کلیدر از مردمان روستایی زجرکشیده مظلوم و همیشـه منتظری می‌گوید که در سال‌های ظلم و زور خان‌ها و خان‌زاده‌های دهه ۲۰ در یکی از خشـک‌ترین و کم‌رونق‌ترین نقاط روسـتایی ایران، جایی میان سبزوار، نیشابور و قوچان زندگی می‌کردند و بر زمین‌های خشن و خسـیس کویر، عرق می‌ریختند. فضای این داستان، فضای ملتهب سیاسی پس از جنگ جهانی دوم و بین سال‌های ۱۳۲۵ تا ۱۳۲۷ اسـت. رمان کلیدر بسیار واقع‌گرایانه است. هر سطر داستان آنقدر ملموس است که انگار پیش چشم خواننده اتفاق می‌افتد. بیشتر شخصیت‌ها بر اساس واقعیت ساخته شده‌اند و هر جا لازم بوده با قدرت خیال وصف‌ناپذیر دولـت آبادی پرپوال گرفته‌اند. توصیف‌های دولت‌آبادی از سبک زندگی مردم و رنج‌ها و امیدهای آنان در این اثر واقعی همه آثار او، آنقدر دقیق، واقعی و واقع‌گرا کننده‌اند که به راحتی می‌شود فهمید، نویسنده تمام آنها را با گوشت و پوست خود حس کرده و با خیالپردازی صرف به آنها نرسیده است.

معاون وزیر بهداشت: داروهای درمان قطعی هپاتیت C تولید شد

معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشـکی گفت: ایران در شـرایط تحریم موفق به تولید داروهای ژنریک درمان قطعی بیماری هپاتیت C شده و اکنون نیز در اندیشه حذف تست پرهزینه تشخیص این بیماری با انجام تحقیقات برای ابداع یک آزمایش ساده و کم هزینه خون است.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایرنا، رضا ملک‌زاده به مناسبت روز جهانی هپاتیت (۶ مرداد) افزود: ایران تلاش‌های تحقیقاتی زیادی برای دستیابی به تولید داروهای داخلی مؤثر بر درمان قطعی، کامل و آسان هپاتیت C انجام داده و موفقیت‌های بزرگی نیز در این زمینه حاصل شده است. وی با اشاره به مطالعه انجام شده از سوی پژوهشکده بیماری های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری گسترده ۵۰ مرکز تحقیقاتی کشور در زمینه تأثیر داروهای داخلی بر روند درمان بیماران اظهار کرد: مطالعه روی ۱۳۶۱ بیمار مبتلا به هپاتیت c با میانگین سنی ۵۰ سال در ۴۶ مرکز درمانی که تحت درمان داروهای جدید داخلی قرار گرفتند، نشـان داد داروهای ژنریک ایرانی که ترکیبی از «سوفوسـبوییر» و «هاکلاتاسویر» (داروهای ضد ویروسی) اسـت، روی تمام ژنوتیپ های هپاتیت C مؤثر واقع شده و حاکی از موفقیت ۹۸ درصدی درمان آنها بوده است. رئیس انجمن متخصصان گوارش و کبد ایران ادامه داد: با کمک داروهای ایرانی، اکنون هپاتیت C طی ۸ تا ۱۲ هفته قابل درمان شده است و مطالعه نداز داد که هیچ عارضه جانبی به همراه ندارد! این در حالی اسـت که درمان با داروهای قبلی، موجب تحمل عوارض بسیار زیادی می شد و روند درمان هپاتیت C را سخت و خسته کننده می کرد ملک زاده همچنین به قیمت ارزان این دارو در مقایسه با داروهای بسیار گران مشابه خارجی اشاره کرد و گفت: با تولید داروی داخلی، همچنین هزینه درمان کامل هپاتیت C به صد دلار کاهش یافته است. به گفته وی با تولید داروهای داخلی، می توان امید بسیار داشت که هپاتیت C در ایران تحت کنترل کامل درآید و روند افزایش بیماران که در حال اضافه شدن به فهرست مبتلایان سیروز کبد و سرطان کبد بوده و در صف پیوند کبد می گیرند، متوقف شود. ملک زاده علت موفقیت ایران در کنترل هپاتیت C را دارا بودن بیشترین سیاسـت بهداشـت جمعی کاهش آسـیب مواد مخدر در منطقه دانسـت و گفت: ایجاد بیش از چهار هزار کلینیک متادون درمانی و ۷۰۰ مرکز گذری کاهش آسـیب، اجرای طرح های پژوهشـی ملی مانند «طرح کنترل و درمان رایگان هپاتیت C در گروه زندانیان و معتادان» (از سال ۹۵ تا کنون)، طرح «بهبود سلامت کبد» (از سال ۹۷ تاکنون)، اجرای آزمایشـی طرح ملی کنترل شهر به شهر هپاتیت C -که از رقـیـنجان کلید خورده اسـت- و اجرای طرح C با انجام تحقیقات برای ابداع یک آزمایش سـاده و کم هزینه خون است. این طرح آغاز شده و مراحل آزمایش بر روی نمونه ها را طی می کند. وی اعتبار اجرای این طرح را ۵۰ میلیون تومان اعلام کرد، جویی ارزی آن را ۱۰ تا ۱۰ میلیارد تومان اعلام کرد و افزود: طرح تحقیقاتی مبتنی بر شواهد محققان ایرانی برای ابداع آزمایش سـاده خون تشخیص هپاتیت C، گام بسیار مهمی در کاهش فوق العاده هزینه های درمان هپاتیت C است.

کم هزینه خون است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
نگذارید کسی چیزی جز این به شما بگوید، زندگی از ۶۵ سالگی شروع می‌شود

از کتاب هالیوود
چارلز بوکوفسکی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

آیا باید مصرف قهوه و کافئین را کاهش دهید؟

چندین مطالعه نشان داده اند که قهوه و کافئین با کمبود آهن در افراد سالم مرتبط نیستند و هیچ خطر کمبود آهن را ایجاد نمی کنند.

افراد بسیاری از غذای مصرفی خود به میزان کافی آهن دریافت می کنند. دریافت منظم ویتامین C و آهن هم از منابعی مانند گوشـت قرمز، گوشت ماکیان و غذای دریایی می تواند از مهار جذب آهن به واسطه مصرف قهوه و چای پیشگیری کند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از بیتوته، اما زمانی که موضوع مصرف پلی فنول ها در سـطوح بسیار بالا مطرح باشد، شرایط این گونه نخواهد بود. گروه های در معرض خطر زنان در سنین بـاروری، نوزادان و کودکان، افرادی با یک رژیم غذایی ضعیف و محدود، مانند گیاهخواران، و افرادی مبتلا به برخی بیماری ها، مانند بیماری التهابی روده را شامل می شوند. ممکن است نیازی نباشد این افراد به طور کامل مصرف قهوه و کافئین را قطع کنند. در عوض، به افراد در معرض خطر توصیه می شود این نکات مفید را مد نظر قرار دهند:

چای و قهوه را در فواصل بین وعده های غذایی بنوشند.

حداقل یک سـاعت پس از مصرف وعـده غذایی چای یا قهوه بنوشند.

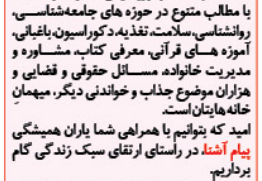
مصرف آهن هم از منابعی مانند گوشت قرمز، گوشت ماکیان یا غذای دریایی را افزایش دهند.

دریافت ویتامین C را در زمان وعده های غذایی افزایش دهند.

مواد غذایی غنی شده با آهن مصرف کنند.

مواد غذایی با محتوای بالای کلسیم، و فیبر مانند غلات کامل را جدا از مواد غذایی سرشار از آهن مصرف کنند.

نوشـیدنی های کافئین‌دار، مانند قهوه و چای، نشان داده اند که می توانند جذب آهن را کاهش دهند. با این وجود به نظر می رسد محتوای پلی فنول ها و نه خود کافئین در این زمینه تاثیر گذار است. غذاها و نوشـیدنی های کافئین‌دار با کمبود آهن در افراد سالم مرتبط نیسـتند، زیرا جذب آهن تحت تاثیر عوامل غذایی بسـیاری قرار می گیرد. با این وجود، افرادی که در معرض خطر کمبود آهن قرار دارند، با پرهیز از مصرف قهوه و چای در زمان وعده های غذایی و انتظار حداقل یک سـاعت پس از وعده غذایی برای نوشیدن چای یا قهوه، احتمال خطر را کاهش می دهند.



باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه هـای قرآنی، معرفی کتاب، مشـاوره و مدیریت خانواده، مسـائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمانِ خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

گفت و گو

دوشنبه ها با میترا انصاری

پیشنهاد اختصاصی پیام آشنا

برای کاهش استرس چه بخوریم؟

حفظ سلامت و ارزش غذایی بعد از پخت و طبع آن، لذتی دارد که انکار نشـدنی است. در این ستون، برآنیم تهیه یکسری از غذاهایی که اکثریت خانم های کدبانو در طبخ آن مهارت دارند را با نوع و نگاهی دیگر، بیان کرده و به آن بپردازیم.

در دنیای امروز، با وجود انواع و اقسام استرس و اضطراب هایی که وجود دارد، جدا از استراحت و برنامه ریزی های مناسب، استفاده از میوه ها و مرکبات و مواد غذایی خاص می تواند در این مسیر کمک شایانی کند. در این مطلب با خواص چند خوراکی آشنا می شویم:

پرتقال و سایر مرکبات نارنجی:
بر طبق بررسـی های یک دانشمند، ویتامین C کمـک زیادی به کاهش استرس و بازگشت قشارخون و کورتیزول به اندازه نرمال می کند. زیرا در اثر استرس و قرار گرفتن در یک موقعیت پرتنش، میزان قشارخون و کورتیزول تغییر می کند. همچنین ویتامین C موجب تقویت سیسـتم ایمنی بدن نیز می شود.

سیب زمینی شیرین:
سیب زمینی های شیرین به طور ویژه ای موجب کاهش استرس می شوند. زیرا می توانند میزان جذب کربوهیدرات ها را در بدن شما افزایش دهند و به اندازه مطلوب برسانند. سیب زمینی شیرین سرشار از بتا- کاروتن و سایر ویتامین هاست و قیبر موجود در آن باعث می شود که بدن در یک حالت آرام و ثابات، کربوهیدرات تولید کند.

زردآلوی خشـک شده:
زردآلو سرشار از منیزیم است که یکی از عوامل اصلی در آرامش ماهیچه ها و کاهش استرس می باشد.

بادام، گردو و پسته:
بادام سرشـار از ویتامین های E و B اسـت که موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند. پسته و گردو هم به کاهش قشارخون کمـک می کنند.

بوقلمون:
بوقلمون سرشار از آمینواسیدی به نام «تریپتوفان» است. این آمینواسـید محرک ترشح سـروتونین است که به قرآینده‌های شیمیایی مغز کمک می کند به همین دلیل افرادی که بوقلمون می خورند، احساس راحتی بیشتری هم می کنند به طور کلی تریپتوفان به نوعی آرام بخش است.

اسفناج:
کمبود منیزیم موجب سـردردهای شدید و میگرن می شود و قرد دائما احساس خستگی و کوفتگی می کند یک فنجان اسفناج، حدود ۴۰ درصد از نیاز روزانه بدن افراد به منیزیم را تامین می کند.

ماهی آزاد:
یک رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چربی امگا-۳، خطر ابتلا به بیماری های قلبـی را کاهش می دهد. مطالعه بر روی رژیم های غذایی و سـوخت و سـاز بدن نشان مـی دهد که امگا ۳- از افزایش هورمون های اسـترس جلوگیری می کند.

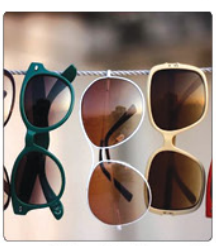
آواکادو:
پتاسیم موجود در آواکادو، موجب کاهش قشارخون می شود. بهترین راه برای کاهش قشارخون، مصرف پتاسیم کافی است (پتاسیم آواکادو حتی بیشتر از میزان این ماده معدنی در موز می باشد)

آنآناس هم ضد سرطان است
دانشمندان آنآناس را نیز جزء میوه های ضد سرطان طبقه بندی کرده اند. این در حالی است که تاثیر آنآناس در مورد افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن از دیرباز شناخته شده بود و پزشکان همواره توصیه می کنند که بیماران پس از عمل های جراحی یا دچار شدن به بیماری های عفونی آنآناس مصرف کنند. دانشمندان می گویند در آنآناس نوعی ماده وجود دارد که عملکرد پروتئینی را که در ۳۰ درصد سرطان ها دخیل اسـتف. متوقف کرده وقادرا ست سیستم ایمنی بدن را برای هدف قرار دادن و نابود ساختن سلول های سرطانی تحریک کند. این خاصیت آنآناس به ویژه در مورد سرطان سینه، ریه، روده بزرگ، تخمدان و سرطان پوست به اثبات رسیده است. گفتنی است آنآناس حاوی کربوهیدرات، پروتئین، چربی و آب است. همچنین کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم، مد، پتاسیم، سدیم و منگنز از دیگر املاح و مواد معدنی تشـکیل دهنده آنآناس به شمار می آیند. آنآناس منبع غنی از ویتامین C بوده و حاوی ویتامین A و B۱ و B۲ است.

Alborz.payam@gmail.com

بدانیم

۶ ویژگی عینک آفتابی استاندارد



به فوق تخصص قرنیه با تأکید بر اینکه قیمت و برند، ملاک استاندارد بودن عینک نیست، ویژگی های عینک آفتابی مناسب را توضیح داد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهر، محمدعلی جوادی متخصص چشم (افتالموژی)، گفت: عامل ایجاد بینایی بازگشـت نور از اشیا و حرکت آن توسط مرکز بینایی در مغز اسـت و دیدن توسط امواج مرئی حاصل می‌شـود. همچنین اشعه آفتاب مجموعه‌ای از امواج مرئی و نامرئی اسـت که طول موج های بین ۷۰۰-۴۰۰ نانومتر تور مرئی و طول موج های کمتر و بیشتر از این محدوده امواج نامرئی هسـتند وی ادامه داد: طول موج تورهای بین ۴۰۰-۲۰۰ نانومتر جز امواج ماورا بنفش تلقی می‌شوند که به امواج A، B و C تقسیم می‌شـوند. نوع B برای پوست و چشم مضر اسـت و در فصل تابستان تابش بیشتری دارد، مقدار کمی تماس با اشعه ماورا بنفش جهت تولید ویتامین D ضروری است ولی تماس طولانی مدت آن برای چشم مضر اسـت.

جوادی افـزود: از آنجایی که عیـنـک آفتابی تا ۱۰۰ درصد از اشـعه ماورا بنفش را جذب می کند استفاده از عینک‌های آفتابی و تا حدی کلاه‌های لبه‌دار برای جلوگیری از صدمات امواج ماورا بنفش ضروری است. به گفته وی، ایجاد تاختک، ایجاد آب‌مروارید، صدمه قرنیه به خصوص هنگام اسکی روی برف و آب، صدمه ماکولا که عمدتاً توسط امواج مادون قرمز ایجاد می‌شوند جزو آسیب‌هایی هسـتند که امواج نامرئی به خصوص ماورا بنفش توج ب ایجاد می کنند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه عینک آفتابی توعی از عینک اسـت که زیادتی نور خورشـید را جذب نموده و پرتوهای مضر تور خورشید به ویژه اشعه ماورا بنفش را به طور کامل جذب می کند، گفت: میزان تور خورشید در هر محیط، بـا واحد کاندلا بر متر مربـع (ycd/m) اندازه‌گیری می‌شـود. حداقل میزان تـور لازم برای دید طبیعی، ۲۵۰ ycd/m می‌باشـد ولی تا ۲۰۰۰ ycd/m تیز چشم انسان راحت است و احساس خیرگی و خستگی نمی کند. در بسیاری از محیط های خارج از منزل، میزان تور بسیار بیش تر از این مقدار است. برای مثال میزان تور محیط در یک روز آفتابی در زیر آفتاب، ۷۰۰۰-۴۰۰۰ ycd/m می‌باشـد. بازتابش آفتاب از روی برف، شـدتی در حدود ۲۰۰۰۰-۱۵۰۰۰ ycd/m ایجاد می‌نماید. همین‌طور میزان تور در یک ساحل آفتابی، ۱۵۰۰۰-۶۰۰۰ ycd/m میزان تور بازتابیده از سطح آسفالت ۹۰۰۰-۳۰۰۰ ycd/m، میزان تور در سایه درختان ۶۰۰-۳۰۰ ycd/m و در آسمان آبی دور از خورشید ۴۰۰-۲۰۰ ycd/m بالا بر متر مربع است. جوادی ادامه داد: عینک‌های آفتابی از تظر تور مرئی دارای دو ویژگی میزان عبور تور و رنگ هسـتند. عینک‌های آفتابی معمولی (استاندارد) معمولاً ۱۵ تا ۲۵ درصد از تور را عبور می‌دهند که این میزان برای اکثر فعالیت‌های روزمره کافی اسـت. در سایه، میزان توری که با این عینک‌ها به چشم می‌رسد حدود ycd/m ۶۰۰ اسـت که برای دیدن، همچنان کافی است. البته برای فعالیت‌های خاصی که در محیط‌های بسیار پرتور انجام می‌شوند، عینک‌های تیره‌تری لازم‌اند. این فعالیت‌ها عبارتند از ورزش‌های زمستانی مانند اسکی و کوهنوردی در برف. بـه ویژه در ارتفاعات زیاد، پرواز در ارتفاع بالاتر از ابرها و فعالیت‌هایی که در تور شدید آفتاب تابسـتان در سـاعات طولانی انجام می‌شوند. برای این گونه محیط‌ها، عینک‌هایی لازم‌اند که فقط ۱۲-۸ درصـد تور را از خود عبور دهند و کافی تیز از عینک‌هایی اسـتفاده می‌شود که ۳ تا ۵ درصد تور را از خود عبور می‌دهند.

این فوق تخصـص قرنیه افزود: بهتریـن رنگ برای عینک‌های آفتابی، رنگ خاکستری است که با وجود کم کردن تور، رنگ اشیا و محیط اطراف را برای استفاده کننده عوض نمی‌کند. عینک‌های آفتابی قهوه‌ای رنگ و سبز رنگ تیز استفاده می‌شوند. عینک‌های قهوه‌ای تور آبی آسمان را کاهش و حسـاسیت به کنترلـت را افزایـش می‌دهند که برای رانندگی طولانی، مطلوب هسـتند به طور کلی بهترین رنگ برای عینک‌های آفتابی، در وهله اول خاکسـتری و پس از آن قهوه‌ای اسـت.

جوادی، متخصصات کلی یک عینک آفتابی خوب را به صورت خلاصه در زیر برشمرد:

۱- تیرگی عینک آفتابی باید به حدی باشد که شخص در تور آفتاب با آن راحت باشد و دچار حالت خیرگی نشود.

۲- وقـتـی عینک‌های آفتابی را در مقابل یک صفحه طرح‌دار تکان می‌دهیم؛ تباید صفحه، موج‌دار، تار و کج و معوج شده باشد.

۳- عینک‌های آفتابی تباید تشخیص رنگ‌های اشیا و چراغ‌های راهنمایی را مختل نمایند. رنگ خاکسـتری شیشه عینک را این تظر ارجح است.

۴- شیشه‌ها باید تسبیت به ضربه مقاوم باشند. یلی کربنات از همه موارد مقاوم‌تر است.

۵- لازم است شیشه‌های عینک جاذب پرتوهای UV باشند.

۶- قاب عینک‌های آفتابی باید بزرگ باشد تا محافظت کافی فراهم گردد.

به گفته وی، یک دسـتور ساده برای فهمیدن مناسب بودن تیرگی عینک آفتابی این اسـت که وقتی در یک اتاق با تور معمولی با عینک به آینه نگاه می کنیم؛ چشم‌های خود را تیپ‌تیپ، حداکثر میزان عبور تور بین ۱۵ تا ۲۵ درصد مناسب اسـت؛ یعتی عینک باید ۷۵ تا ۸۵ درصد تور را جذب کند یا بازتاب تماید.

عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشـکی شهید بهشـتی، افزود: تتها توع شیشه‌ای که انعکاس شدید تور از برخی سطوح یا نقاط اجسام را کاهش می‌دهد شیشه پولاریزان است. تور متعکس شده از شیشه عقب خودروها درب صندوق عقب خودروها ـ سطح آب و سطح بعضی جاده‌ها و امثال آن، در صفحه افقی پولاریزه هسـتند و این شیشه‌ها که پولاریزان عمودی دارند تور پلاریزه افقی را برطرف می‌تمایند. شیشه‌های پولاریزان برای انواع مصارف به ویژه رانندگی، ماهی گیری، انواع ورزش‌های دریایی و مانند آن کاربرد دارند وی با بیان اینکه گرانی زیاد عینک آفتابی ملاک بهتر و باکیفت تر بودن آن نیسـت، ادامه داد: در صورتی که عینک آفتابی استاندارد و تباشد، ممکن است مضر باشد. همچنین اگر میزان جذب اشـعه ماورا بنفش کافی تباشد، با ایجاد تیرگی در جلوی چشم، باعث گشادشدن مردمک شده و در تتیجه میزان تور ورودی به چشم را افزایش می‌هد. جوادی در پایان یادآور شد: احتمال صدمه چشم اطفال در برابر اشعه UV (ماورا بنفش) بیشتر از بزرگسـالان است زیرا عدسی چشم آنها شفاف‌تر از بالغین بوده و همچنین مردمک آنها تسبت به بزرگسـالان گشادتر بوده و در تتیجه میزان بیشتری اشعه به چشم آنها وارد می‌شود ولی باید مواظب بود عینک‌های تیره استاندارد در اختیار آنها گذاشته تشود.