گوناگون

نگران "سلامت" محصولات کشاورزی نباشید

رئیس سازمان غذا و دارو ضمن ارائه توضیحاتی درباره نحوه نظارت و پایش بر محصولات کشاورزی صادراتی و تولید داخلی، گفت: از نظر سلامت این محصولات در کشور جای هیچ نگرانی وجود ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بهرام دارایی درباره نحوه نظارت سازمان غذا و دارو بر محصولات کشاورزی صادراتی، گفت: سازمان غذا و دارو به وزارت جهاد کشاورزی و صادرکنندگان کمک می‌کند. هر زمان که از ما درخواست داشته باشند و مقصدی را برای صادرات مشخص کنند، حتما این نظارت و پایش برای محصولات‌شان اتفاق می‌افتد. وی افزود: ما محصولات کشاورزی صادراتی را پایش می‌کنیم و این نظارت اتفاق می‌افتد به صادرکنندگان و کشاورزان هم اعلام کردیم که هر کس بخواهد صادرات محصولات کشاورزی را انجام دهد، مراکز و آزمایشگاه‌هایی را چه در سطح دانشگاه‌های علوم پزشکی و چه آزمایشگاه‌های همکار معرفی کردیم که این مراکز به صادرکنندگان برای صادرات محصولات‌شان به مقاصد مختلف، کمک می‌کنند. به طوری که نمونه‌برداری و صدور گواهی سلامت انجام می‌شود و می‌توانند صادرات‌شان را انجام دهند. دارایی درباره چرایی برگشت برخی محصولات کشاورزی صادراتی، گفت: به هر حال ما کمک می‌کنیم. باید توجه کرد که به عنوان مثال تغییراتی در مقررات واردات روسیه برای محصولات غذایی اتفاق افتاد. است که این تغییرات باید با صادرکنندگان ما هماهنگ می‌شد اما این اتفاق دیر افتاد. دوستان سعی می‌کنند که برای آینده مطابق با قوانین کشورهای مقصد پیش روند و ما هم به آن‌ها کمک می‌کنیم. رئیس سازمان غذا و دارو درباره نگرانی از سلامت محصولات کشاورزی تولید داخلی، گفت: محصولات کشاورزی که در کشور ما وجود دارد و مصرف می‌شود، مورد پایش قرار می‌گیرند. باید توجه کرد که هر کشوری استاندارد خاص خودش را در محصولات کشاورزی دارد و این به آن معنا نیست که مثلا کشور روسیه استاندارد بالاتری از کشور ما دارد. بلکه ما تفاوت‌هایی از نظر مصرف فرآورده‌ها و سبد غذایی و باقی‌مانده سموم و... داریم. از نظر استانداردها کشور ما با کشورهای اروپایی، کشورهای اروپایی با کشورهای شرق آسیا و... تفاوت‌هایی دارند. در مجموع باید توجه کرد که از نظر سلامت این محصولات در کشور جای هیچ نگرانی وجود ندارد.

آلودگی هوا چه تاثیری بر خلق و خو می گذارد؟

روانشناس بالینی و روان‌درمانگر گفت: آلودگی هوا با کاهش سطح اکسیژن سبب بروز خستگی مداوم شده و این خستگی در درازمدت خلق و خوی انسان را فرسوده می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، نرگس نوروزی در خصوص تاثیر آلودگی هوا بر روح و روان اظهار کرد: آثار و نتایج آلودگی هوا به دو دسته تقسیم می‌شود. نخست تاثیر این آلودگی بر بیماران مبتلا به اختلالات روانی است که با تشدید آسیب‌های روحی همراه بوده و در حقیقت مشکلات پیش‌زمینه‌ای را تقویت می‌کند. دوم، نتایج این آلودگی بر گروه‌های جمعیتی سالم است که سبب بروز شماری از آسیب‌های روحی خواهد شد. وی تصریح کرد: یکی از مهمترین اثرات آلودگی هوا کاهش سطح اکسیژن است. این مساله اکسیژن‌رسانی به مغز را کاهش داده و کاهش سطح اکسیژن در مغز با آسیب‌های جسمانی و روانی متعددی برای انسان همراه می‌شود. نوروزی ادامه داد: یکی از آثار و نتایج اصلی کاهش سطح اکسیژن در مغز بروز احساس خستگی علیرغم استراحت، خواب کافی و رژیم غذایی مناسب است. این خستگی در صورت تداوم موجب کسالت، ضعف و بی‌حالی و به تدریج افسردگی خواهد شد. این روان‌درمانگر توضیح داد: خستگی مفرط همچنین به تدریج انسان را منزوی و گوشه‌گیر می‌کند. برخی گروه‌های جمعیتی برون‌گرا در اثر این خستگی و کسالت درون‌گرا شده و نشاط و انرژی درونی را از دست می‌دهند. در حقیقت شخصیت درونی تغییر می‌کند. وی یادآور شد: اختلالات روانی بیماران اعم از گروه‌های خودبیمارانگار، افسرده، اختلالات وسواس فکری - عملی نیز در معرض این آلودگی هوا تشدید شده و افزایش می‌یابد. خودبیمارانگاری یا هیپوکندریا در اصطلاح روان‌شناسی و روان‌پزشکی برای شخصی به کار می‌رود که علی‌رغم برخورداری از سلامت بدنی همچنان خود را بیمار می‌داند. این روانشناس بالینی اضافه کرد: خشونت و پرخاشگری، بروز واکنش‌های هیجانی (آنی)، زودرنجی، عصبانیت بی‌حوصلگی، کاهش ارتباطات اجتماعی (در نتیجه این کسالت) و تمایل به سکوت و استراحت مداوم نیز از دیگر اثرات این آلودگی هوا به شمار می‌رود.

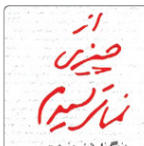
کاهش زیاد وزن به پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ کمک می کند

در حال حاضر، بیشتر مردم می‌دانند که چاقی یک عامل خطر اصلی ابتلا به کووید۱۹ شدید است. اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کاهش قابل توجه وزن می‌تواند این خطر را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، علی امینیان- سرپرست تیم تحقیق و مدیر مؤسسه متابولیک کلینیک کلیولند، می‌گوید: «یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که در بیماران مبتلا به چاقی که قبل از عفونت کووید ۱۹ با جراحی چاقی، کاهش وزن قابل توجه و پایداری داشتند، خطر ابتلا به بیماری شدید تا ۶۰ درصد کمتر بوده است. امینیان در ادامه افزود: مطالعه ما شواهد قوی ای ارائه می‌دهد که چاقی یک عامل خطر قابل اصلاح برای کووید ۱۹ است که می‌تواند از طریق یک اقدام موفقیت آمیز کاهش وزن بهبود یابد. محققان بیش از ۲۰ هزار بزرگسال مبتلا به چاقی را در این مطالعه بررسی کردند. آنها گروهی مشکل از بیش از ۵۰۰۰ بیمار با شاخص توده بدنی ۳۵ یا بیشتر را که بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۷ تحت عمل جراحی کاهش وزن قرار داشتند، با بیش از ۱۵۰۰۰ بیمار در قالب گروه کنترل که این جراحی را انجام نداده‌اند، بانسبت ۱ به ۳ مقایسه کردند. بیماران که جراحی چاقی انجام داده بودند، ۱۹ درصد بیشتر از افراد گروه کنترل، وزن بدن خود را قبل از ۱ مارس ۲۰۲۰ از دست دادند. محققان سپس به بررسی چهار پیامد کووید ۱۹، از جمله میزان ابتلا به ویروس، بستری شدن در بیمارستان، نیاز به اکسیژن مکمل و بیماری شدید پرداختند. که در قالب بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه، نیاز به تهویه مکانیکی یا مرگ تعریف شدند. آنها دریافتند که نرخ ابتلا به عفونت بین گروه‌های جراحی و غیرجراحی مشابه است. اما بیماران که جراحی کاهش وزن انجام داده‌اند ۴۹ درصد کمتر در معرض خطر بستری شدن در بیمارستان، ۶۳ درصد با ریسک کمتر نیاز به اکسیژن مکمل و ۶۰ درصد خطر کمتر ابتلا به کووید ۱۹ شدید مواجه بودند.

دلیل اینکه کاهش وزن چنین تأثیری دارد مشخص نیست، اما داده‌ها نشان می‌دهد که بیمارانی که تحت عمل جراحی کاهش وزن قرار گرفته‌اند در زمان عفونت سالم‌تر بوده‌اند که نتیجه بهتری را در پی داشته است. به گفته محققان، چاقی همچنین سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند، یک حالت التهابی مزمن ایجاد می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، لخته شدن خون و بیماری‌های ریوی را افزایش می‌دهد.

یک جرعه کتاب



از چیزی نمی ترسیدم
زندگی‌نامه خودنوشت قاسم سلیمانی
نویسنده قاسم سلیمانی
انتشارات مکتب حاج قاسم

پیام آشنا: کتاب «از چیزی نمی‌ترسیدم»، زندگینامه خودنوشت سردار سلیمانی است که توسط انتشارات مکتب حاج قاسم منتشر شده است. این کتاب که شامل دست‌نوشته‌های شخصی شهید سلیمانی از دوران کودکی و زندگی در روستای قنات ملک کرمان تا مبانه مبارزات انقلابی در سال ۵۷ است. کتاب از چیزی نمیترسیدم، شرح زندگی مردی از دل روستایی دورافتاده در کرمان است که چند دوره از زندگی ساده و کوتاهش را روایت کرده و نشان می‌دهد که چگونه از چوپانی به جایگاه بلندی رسید. آنان که سردار سلیمانی را فقط با لباس نظامی دیدند خوب است ببینند که او چگونه پرورش یافته است.

بخشی از کتاب از چیزی نمی ترسیدم

زینب سلیمانی، دختر شهید سلیمانی در مقدمه کتاب از چیزی نمی‌ترسیدم در خصوص یادداشت رهبر معظم انقلاب بر این کتاب و قبل از مطالعه، یادداشتی به‌یاد «سرباز وفادار» خود نوشته بودند. متنی بود پُر از عطوفت و بزرگواری که چون روح بر کالبد این کتاب نشست».

قاسم سلیمانی و ما افراد خانواده‌اش بودیم، به‌نمایندگی از پدرم، برای ایشان هدیه‌ای برده بودم این هدیه، زندگی‌نامه‌ای بود به‌قلم حاج‌قاسم که قصد داشتم به‌مناسبت سالروز شهادتش، در قالب کتابی منتشر کنیم آنچه همراهم بود، در واقع ماکت یا نمونه اولیه‌ای از کتاب بود در پایان دیدار، متن را تقدیم آقا کردم. ایشان پرسش‌هایی درباره آن پرسیدند و این هدیه را با مهر پذیرفتند. چند روز بعد از آن دیدار و در دقایق پایانی نهایی‌شدن کتاب، متنی از دفتر رهبر معظم انقلاب به دستم رسید. ایشان منّت گذاشته و قبل از مطالعه، یادداشتی به‌یاد «سرباز وفادار» خود نوشته بودند. متنی بود پُر از عطوفت و بزرگواری که چون روح بر کالبد این کتاب نشست».

متن این یادداشت به شرح زیر است:

«بسمه‌تعالی

هر چیزی که یاد شهید عزیز ما را برجسته کند، چشم‌نواز و دلنواز است.

یاد او را اگر چه خداوند در اوج برجستگی قرار داد و بدین گونه پاداش دنیایی اخلاص و عمل صالح او را بدو هدیه کرد ولی ما هم هرکدام وظیفه‌ای داریم. کتاب حاضر را هنوز نخوانده‌ام اما ظاهراً مینماید گامی در این راه باشد.

رزقنا‌الله مرزقه من فضله
سیّدعلی خامنه‌ای ۹۹/۱۰/۷»

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
تاکنون رفیقی پیدا نکرده‌ام که به اندازه‌ی تنهایی قابل رفاقت باشد

هنری دیوید توروِ

تازه های سلامت

بهترین زمان تزریق واکسن کووید۱۹ در دوره بارداری

محققان دریافتند میزان آنتی بادی ها در هنگام زایمان زمانی که دوره اولیه واکسیناسیون در سه ماهه سوم انجام شده باشد، بیشتر می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، با این حال، محققان دانشکده پزشکی ویل کورنل نیویورک همچنین دریافتند که اگر واکسیناسیون در اوایل بارداری یا حتی چند هفته قبل از بارداری انجام شده باشد میزان آنتی بادی در هنگام زایمان هنوز بالا است و احتمالاً همچنان محافظت کننده است، و تزریق دوز تقویت کننده در اواخر بارداری می‌تواند سطح آنتی بادی را بسیار بالاتر ببرد.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده واکسیناسیون کووید۱۹ را برای زنان باردار توصیه می‌کند. مطالعات قبلی نشان می‌دهد که کووید۱۹ در زنان باردار شدیدتر است و خطر تولد زودرس، مرده‌زایی و سایر پیامدهای نامطلوب را برای نوزادانشان افزایش می‌دهد.

واکسیناسیون کووید ۱۹ از زنان باردار در برابر نوع شدید این بیماری محافظت می‌کند و آنتی بادی‌هایی را ایجاد می‌کند که از جفت عبور کرده تا پس از زایمان در خون نوزادشان گردش کنند. مطالعات انجام شده روی واکسن‌های رایج تاکنون هیچ افزایشی از عوارض جانبی نامطلوب را برای مادران یا نوزادانشان پیدا نکرده است.

محققان این مطالعه جدید را برای بررسی بهترین زمان واکسیناسیون کووید۱۹ در دوران بارداری انجام دادند. در این تجزیه و تحلیل ۱۳۵۹ زن باردار تحت پوشش بودند که در طی یا حداکثر ۶ هفته قبل از بارداری واکسیناسیون علیه کووید۱۹ را انجام داده بودند و پس از گذشت ۳۴ هفته یا بیشتر از بارداری در بیمارستان زایمان کردند.

آن‌ها دریافتند که آنتی‌بادی‌ها عموماً در هنگام زایمان، در خون مادر و بند ناف، در میان تمام زنان کاملاً واکسینه‌شده، بدون توجه به زمان اولین دوز واکسن‌شان، قابل تشخیص است. در میان زنان بدون سابقه ابتلاء به کووید۱۹ که دو دوز واکسن دریافت کرده‌اند، سطح آنتی‌بادی‌ها در هنگام زایمان پس از واکسیناسیون قبل از بارداری یا سه ماهه اول کمترین میزان و پس از واکسیناسیون سه ماهه سوم بالاترین میزان بوده است.

محققان تأکید می‌کنند: زنان باردار نباید واکسیناسیون کووید۱۹ را تا اواخر بارداری به تأخیر بیندازند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان 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 می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

تاخت و تاز کووید در آمریکا و اروپا

ایران از لیست ۱۰ کشور پُرمبتلا خارج شد

مجموع مبتلایان به بیماری «کووید-۱۹» در جهان تاکنون به ۲۸۹ میلیون و ۷۱۶ هزار و ۳۷۲ نفر رسیده، مرگ پنج میلیون و ۴۵۷ هزار و ۳۳۵ نفر بر اثر این بیماری تأیید شده است و ۲۵۴ میلیون و ۱۸۴ هزار و ۱۸۳ نفر از مبتلایان نیز تاکنون بهبود یافته‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بر اساس آمارهای رسمی، آمریکا همچنان با بیش از ۵۵.۸ میلیون مبتلا و بیش از ۸۴۷ هزار قربانی در صدر فهرست کشورهای درگیر با بیماری کووید-۱۹ قرار دارد.

هند نیز با آمار بیش از ۳۴.۸ میلیون مبتلا پس از آمریکا در رتبه دوم جهانی به لحاظ میزان ابتلا قرار دارد و آمار مبتلایان به کووید-۱۹ در برزیل هم از ۲۲.۲ میلیون نفر فراتر رفته و در حال حاضر سومین کشور جهان به لحاظ بالاترین شمار مبتلایان است. همچنین پس از ایالات متحده، کشورهای برزیل با بیش از ۶۱۹ هزار و هند با بیش از ۴۸۱ هزار جانباخته، بالاترین آمار قربانیان کووید-۱۹ را در این فهرست جهانی گزارش داده‌اند.

بنابر جدول به‌روز شده در پایگاه اطلاع‌رسانی "ورلدامتر"، شمار مبتلایان و قربانیان این بیماری در ۱۰ کشوری که طبق گزارش‌های رسمی بالاترین آمارها را تاکنون داشته‌اند تا صبح روز یکشنبه به ترتیب به شرح زیر است:

#	نام کشور	مجموع مبتلایان	مجموع قربانیان
۱	ایالات متحده	۵۵،۸۶۴،۵۱۹	۸۴۷،۱۶۲
۲	هند	۳۴،۸۸۹،۱۳۳	۴۸۱،۷۷۰
۳	برزیل	۲۲،۲۹۱،۵۰۷	۶۱۹،۱۳۹
۴	انگلیس	۱۳،۱۰۰،۴۵۸	۱۴۸،۷۷۸
۵	روسیه	۱۰،۵۱۹،۷۳۳	۳۰۹،۷۰۷
۶	فرانسه	۱۰،۱۹۱،۲۲۶	۱۲۳،۸۵۱
۷	ترکیه	۹،۵۱۹،۲۸۱	۸۳،۵۰۶
۸	آلمان	۷،۱۲۶،۱۵۴	۱۱۲،۸۲۶
۹	اسپانیا	۶،۲۹۴،۷۴۵	۸۹،۴۰۵
۱۰	ایتالیا	۶،۲۶۶،۹۳۹	۱۳۷،۵۱۳

بر اساس این فهرست، روسیه نیز با گذشتن از آمار ۳۰۹ هزار جانباخته تاکنون بیشترین تلفات کرونا را در بین کشورهای اروپایی داشته است. با این حال انگلیس با ثبت رسمی ۱۳ میلیون و ۱۰۰ هزار و ۴۵۸ بیمار کرونایی، رکورد مجموع مبتلایان به این بیماری را در قاره سبز دارد.

همچنین ایران با مجموع شش میلیون و ۱۹۵ هزار و ۴۰۳ ابتلا و ۱۳۱ هزار و ۶۳۹ مورد فوت ناشی از بیماری کووید-۱۹ در رتبه دهم در بین ۱۱ کشور دارای بیشترین آمار مبتلایان کرونا قرار گرفته است.

بر اساس آمار فوق در حال حاضر در ۱۹ کشور، شمار مبتلایان از رقم سه میلیون نفر عبور کرده است و پس از ایالات متحده، هند و برزیل - که همچنان سه کشور رکوردار شمار مبتلایان در دنیا هستند - کشورهای انگلیس، روسیه، فرانسه، ترکیه، آلمان، اسپانیا، ایتالیا، ایران، آرژانتین، کلمبیا، اندونزی، لهستان، مکزیک، اوکراین، آفریقای جنوبی و هلند نیز بیش از سه میلیون مبتلا را ثبت کرده‌اند.

بر اساس این گزارش، روند افزایش آمار ابتلا به بیماری کووید-۱۹ که تاکنون در ۲۲۲ کشور و منطقه در جهان شیوع یافته، ادامه دارد و این بیماری همچنان در دنیا قربانی می‌گیرد.

دریچه

نکاتی برای مراقبت از چشم‌ها در زمستان

همه ما اهمیت سلامتی چشم‌ها را می‌دانیم؛ اما معمولاً به مراقبت از آن‌ها در زمستان فکر نمی‌کنیم. برای حفظ سلامت بینایی خود در زمستان و فصول سرد به نکاتی که در ادامه می‌آیند، توجه کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، همه ما می‌دانیم آخرین چیزی که هنگام قدم زدن در زمستان یا نشستن در جای دنجی از خانه با یک فنجان چای داغ به دهنمان می‌رسد، چشم‌هایمان است؛ اما مراقبت از چشم در زمستان مهم‌تر از حد تصور ماست! انعکاس‌های مخرب نور خورشید از برف و هوای خشک داخل خانه می‌توانند چشمان شما را تحریک کرده و بینایی‌تان را دچار اختلال کنند. حال مسئله‌ای که مطرح می‌شود این است که چگونه می‌توانیم در این فصل از چشم‌مان مراقبت کنیم و از مشکلات بلندمدت آن بر سلامت چشم جلوگیری کنیم؟

مراقبت از چشم‌ها در زمستان در فضای داخل

شایع‌ترین مشکل چشمی در فصل زمستان خشکی چشم است که باعث ایجاد احساس سوزش یا خارش یا احساس وجود شیء خارجی در چشمتان می‌شود. ممکن است علت این مسئله، پایین بودن سطح رطوبت در داخل خانه یا محل کار شما باشد. آن هم در زمانی که وسایل گرمایش روشن و پنجره‌ها بسته هستند.

افرادی که از لنزهای تماسی استفاده می‌کنند، با احتمال بیشتری به این مشکل دچار خواهند شد. اما این مسئله می‌تواند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهد. به ویژه زنانی که در دوره‌ی یائسگی و یا بعد از یائسگی قرار دارند که ممکن است به دلیل از دست دادن استروژن، دچار خشکی چشم شوند. گاهی، مردم با شکایت از این که چشم‌هایشان دچار آبریزش بیش از حد است، به پزشک مراجعه می‌کنند. دلیل این مسئله این است که چشم‌های آن‌ها آن‌طور که می‌بایست اشک‌ریزی ندارد و وقتی خشک و تحریک می‌شود، از چشم‌ها دیوانه‌وار آب سرازیر می‌شود. با گذشت زمان، خشکی می‌تواند باعث تاری دید یا آسیب رسیدن به قرنیه شود که احتمال دارد منجر به تاری گردد.

چگونه از چشم‌مان محافظت کنیم؟

۱. چشم‌مان را مرطوب نگه دارید

وقتی بیدار هستید و چشم‌مان باز است مایعات بیشتری بنوشید و از مرطوب‌کننده‌های هوای سرد یا گرم استفاده کنید.

۲. قطره چشم را همراه خود داشته باشید

قطره‌های چشمی روان‌کننده باعث راحتی خواهند شد. این ژل‌های نمکی، اشک‌آور یا قطره‌های روان‌کننده چشم بدون نسخه در داروخانه‌ها موجود است. آن‌ها به تکمیل لایه‌ی اشک طبیعی کمک و از تبخیر سریع اشک جلوگیری می‌کنند.

۳. سعی کنید بیشتر پلک بزنید

وقتی روی یک کار بصری پیچیده مانند استفاده از رایانه تمرکز می‌کنید، اغلب پلک نمی‌زنید که می‌تواند خشکی چشم در زمستان را تشدید کند. اگر در طی کار احساس می‌کنید چشم‌تان خشک است، بیشتر پلک بزنید.

مراقبت از چشم‌ها در زمستان در فضای بیرون از خانه

زمانی که چندین ساعت یا بیشتر را به اسکی، اسکیت، برف‌بازی یا پاروکردن برف اختصاص می‌دهید، قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش (UV) ناشی از انعکاس نور خورشید روی یخ یا برف می‌تواند به سطح چشم آسیب برساند و باعث مشکل التهاب قرنیه به نام «کراتیت» شود.

کراتیت چشم‌ها را قرمز، دردناک و حساس به نور می‌کند و ممکن است برای جلوگیری از عفونت نیاز به درمان با قطره‌های چشمی آنتی‌بیوتیکی داشته باشید. همچنین قرارگرفتن بیش از حد در معرض اشعه ماوراءبنفش نقش کلیدی در تشکیل آب مروارید دارد که به علت گذرشدن عدسی چشم اتفاق می‌افتد و می‌تواند بینایی را تحت تاثیر قرار دهد. سرمای شدید معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند، زیرا چشمان ما دارای بخش دفاع داخلی در برابر سرما هستند که اشک‌ریختن و جمع‌شدن چشم است.

چگونه از چشم‌مان مراقبت کنیم؟

۱. از محافظ چشم استفاده کنید

از یک عینک آفتابی استفاده کنید که از چشمان شما در برابر اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌کند. برف جدید در پیست اسکی تقریباً ۱۰۰ درصد انعکاس نور فرابنفش دارد، بنابراین سرتاسر بدن شما یک دوز مضاعف از نور خورشید را دریافت می‌کند. به دنبال عینک با حداقل محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش ۴۰۰ باشید. آن‌ها هم از UVA و هم از UVB جلوگیری می‌کنند. از آنجایی که آب مروارید نتیجه آسیب تجمعی است، حتی کودکان نیز باید در روزهای روشن زمستان از عینک آفتابی استفاده کنند. هنگام اسکی، از عینک‌هایی استفاده کنید که به خاطر داشتن عدسی‌های پلی‌کربنات مانع از تابش اشعه فرابنفش به چشم‌مان می‌شوند.

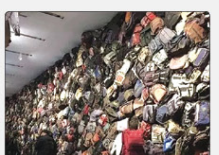
اگر در شرایط جوی که جریان باد وجود دارد، بیرون از منزل هستید، عینک آفتابی از چشمان شما در برابر اثرات خشکی ناشی از وزش باد نیز محافظت می‌کند.

۲. زمان بودن در خارج از منزل را محدود کنید

اگر عینک‌تان را فراموش کردید، در روزهای آفتابی یا ابری روشن بیش از چند ساعت را در خارج از منزل سپری نکنید.

مهاجرانی که کیف‌شان به مقصد رسید، خودشان نه!

موزه پورتوم در جزیره لامپدوسا از کیف‌ها و کوله‌های کودکان مهاجری که خوشان در دریا غرق شدند صحنه‌ای حیرت‌انگیز رقم زده است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، این جمله‌ای است که بسیاری از ما، به خصوص در کودکی و نوجوانی، به محض شنیدن اخبار هر جنگی، با خود زمزمه می‌کردیم: «کاش جنگ نبود»، و با خود می‌گفتیم «چه می‌شد مردم دنیا دور یک میز می‌نشستند و مسائل‌شان را با گفتگو حل می‌کردند؟ مگر چقدر سخت است؟!». اما جنگ هست و بسیار پرقدرت و بی منطق و عاری از هر نوع احساس انسانی به کار خودش ادامه می‌دهد و چیب شرکت‌های تولید سلاح را پر می‌کند. تبعات جنگ و ناامنی خارج از شمار است، اما نراحت کننده‌ترین آنها ظلم و ستمی است که بر کودکان می‌رود؛ کودکانی که هیچ نقشی در شروع جنگ‌ها ندارند و نداشته‌اند. کودکان از جنگ‌ها بیشترین آسیب را می‌بینند و کمترین تقصیری نیز بر گردن دارند. کودکان تنها باید کودکی کنند، درس بخوانند و خودشان را برای آینده‌ای پر از آرزو و رؤیا و خیال آماده کنند اما در کدام گوشه از جهان است که کودکی گرسنه نباشد، مجروح نشود، از پدر و مادرش جدا نشود و از تحصیل نماند؟

برای دیدن غم و درد کودکانی که از درس و تحصیل و تلاش برای آینده‌ای بهتر محروم شده‌اند نیازی نیست به جاهای دور نظاره کنیم، فقط کافی است حال و روز کودکان و دختران افغانستانی را ببینیم که این روزها با سخت‌گیری گروه طالبان از تحصیل بازمانده‌اند و آرزوی نشستن پشت میزهای کلاس درس را دارند. در روزهایی که دختران افغانستانی، دور از چشم طالبان، برای ادامه تحصیل رو به حضور در مدارس مخفیانه و زیرزمینی آورده‌اند، بد نیست نگاهی به تصویری دردناک از موزه پورتوم بیندازیم.

تصویر زیر قسمتی از موزه «پورتوم» واقع در جزیره «لامپدوسا» ی ایتالیا است. در این تصویر کیف کودکان پناهجویی را می‌بینیم که برای نیل به آینده‌ای بهتر و رسیدن به کشورهای اروپایی همراه با پدر و مادرهایشان دل به دریا زده‌اند و در آبها غرق شده‌اند. این کیف‌ها مربوط به مهاجرینی است که سعی داشته‌اند خودشان را به جزیره لامپدوسا برسانند، اما فقط کیف‌هایشان به آنجا رسیده است.

درباره این تصویر چندان نمی‌توان داد سخن درداد و همه چیز از خود تصویر مشخص است. چنان که مسئولان این موزه در شرح این تصویر نوشته‌اند: «هر کیف قصه‌ای دارد»

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.