گوناگون

۷۵۰ پژوهش‌سرای دانش‌آموزی داریم

رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش با بیان اینکه ۷۵۰ پژوهش‌سرای دانش‌آموزی در کشور فعالیت دارند، گفت: در تلاشیم پژوهش‌سراها در مناطق دورافتاده و با امکانات کم‌تر هم به دانش‌آموزان سرویس ارائه دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علی محبی درباره پژوهش‌سراهای دانش‌آموزی اظهار کرد: وجود پژوهش‌سرا ها در همه مناطق آموزشی یکسان نیست و به صورت پراکنده قرار دارد یعنی در برخی از مناطق ۲ پژوهش‌سرا وجود دارد و در برخی دیگر هم ممکن است که به کلی پژوهش سرا نداشته باشیم. وی با بیان اینکه در برنامه است که امسال پژوهش‌سراها رونق یابند، افزود: تلاش می‌کنیم که پژوهش‌سراها در مناطق دورافتاده و با امکانات کم‌تر هم به دانش‌آموزان سرویس ارائه دهند.

بودجه چندانی به پژوهش اختصاص نمی‌یابد

رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش درباره میزان بودجه سالانه برای پژوهش‌های دانش‌آموزی و دانشجو معلمان و معلمان، توضیح داد: میزان بودجه در حوزه پژوهش مبلغ بسیار ناچیزی است و در این زمینه ما سرانه آموزشی و تربیتی داریم اما سرانه پژوهشی نداریم. محبی یادآور شد: باوجود اینکه در سند تحول در زیر نظام پژوهش آمده اما سرانه پژوهشی برای دانش آموزان، دانشجو معلمان و معلمان به صورت اختصاصی نداریم. هرچند که پژوهش را زیر بنا و اصل می‌دانیم اما بودجه‌های اختصاصی‌یافته خیلی چشمگیر نیست. وی با بیان اینکه توسعه فرهنگ پژوهش یک ماموریت مهم است، خاطرنشان کرد: هزینه چندانی به این موضوع اختصاص داده نمی‌شود. حتی گاهی اوقات مدرسه و منطقه هم از محل اعتبارات خودشان کمک‌های می‌کنند.

بازشدن پرونده هدایت تحصیلی از اول دبستان

رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش درباره پژوهش صورت گرفته در حوزه هدایت تحصیلی دانش‌آموزان گفت: در موضوع هدایت تحصیلی و شغلی عوامل متعددی وجود دارد که مسیر آنها از نظر علمی دنبال می‌شود. محبی افزود: پرونده رشدی دانش‌آموزان باید از اول ابتدایی در این زمینه تشکیل شود و فرد گام به گام به سمت مقطع بالا حرکت کند. وی ادامه داد: یکی از مهم‌ترین معیارها در این خصوص بحث علاقه دانش‌آموز است اما تنها معیار نیست؛ در مقابل علاقه قابلیت و استعداد هم اهمیت بسیاری دارد. ممکن است که شما به کاری علاقه داشته باشید اما توانایی و استعداد آن را نداشته باشید. رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش یادآور شد: بنابراین نمی‌توانیم با تنها ملاک علاقه پیش رویم چراکه گاهی هم در آن ناتلقه جامعه دخیل است. بسیاری پیش آمده که نوجوانان رشته‌ای را انتخاب می‌کنند اما پس از مدتی خودشان می‌گویند که متوجه شدیم این رشته علاقه ما نبوده است و اشتباه انتخاب کردیم. محبی خاطرنشان کرد: بنابراین در موضوع هدایت تحصیلی بحث علاقه، قابلیت، استعداد و نیاز آینده جامعه باید در نظر گرفته شود.

افزایش ظرفیت تولید شیر خشک در کشور

سرپرست فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو درباره تامین انواع شیر خشک رگولار در داروخانه‌ها توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی صفا با اشاره به تامین نیاز بازار به شیرخشک رگولار و با بیان اینکه تولیدکنندگان داخلی با افزایش ظرفیت تولید و پایداری در تامین نیازها، نقش مهمی در این حوزه ایفا کرده‌اند، در عین حال درباره کمبود احتمالی برخی انواع شیرخشک گفت: تقسیم‌بندی‌هایی برای شیرخشک مصرفی کودکان زیر دو سال صورت گرفته، به طوری که شیرخشک نوع یک تا پایان شش ماهگی، شیرخشک نوع دو تا پایان یک سالگی و شیرخشک نوع سه برای یک سال به بالا تقسیم‌بندی شده است. وی افزود: با توجه به این تقسیم‌بندی‌ها گلهی ممکن است والدین در مراجعه به داروخانه برای تهیه شیرخشک، نوع مد نظر خود را پیدا نکنند. در چنین مواردی باید گفت که جای نگرانی نیست و والدین می‌توانند شیرخشک پایه قبل را برای کودک‌شان استفاده کنند. صفا تاکید کرد: «شیرخشک نوع یک» شیرخشک پایه است و امکان استفاده تا پایان دو سالگی را دارد. بنابراین در صورت مراجعه به داروخانه و نبود نوع خاصی از شیرخشک، نگرانی نداشته باشند و می‌توانند از شیرخشک پایه قبل استفاده کنند. سرپرست فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو همچنین با اشاره به افزایش قابل توجه میزان تولید شیرخشک رگولار در کشور گفت: در سال ۱۴۰۲ تولید این محصول به حدود ۴۸ میلیون قوطی در کشور رسید. این روند در شش ماهه ابتدایی امسال نیز ادامه داشته و پیش‌بینی می‌شود تولید امسال از حدود ۶۸ میلیون قوطی هم فراتر رود.

ورزش ژاپنی که در کاهش درد سرطان موثر است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تمرین باستانی ژاپنی ریکی ممکن است به برخی از بیماران سرطانی کمک کند تا با دردهای ناشی از درمان‌های ژنریکی مقابله کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، تیمی به سرپرستی «کاتالی دایر»، از بیمارستان‌های دانشگاه کلیولند، گزارش دادند: «بیماران سرپایی دریافت‌کننده ریکی در حین تزریق، بهبودهای بالینی قابل‌توجهی در همه علائم، سطوح بالای رضایت و تجربه بهبود کیفی مثبت گزارش کردند».

کلینیک کلیولند خاطرنشان می‌کند که ریکی، شیوه‌های شفابخش ژاپن باستان و شکلی از انرژی درمانی است. ریکی از کلمات ژاپنی "ref" به معنای جهانی و "ki" به معنای انرژی حیاتی نیروی حیات نشأت می‌گیرد. تئوری پشت ریکی این است که همه افراد یک نیروی حیاتی دارند و یک استاد ریکی می‌تواند «انرژی نیروی حیات جهانی» را با لمس کردن ملایم یا دستها یا نگه داشتن دستهای خود در بالای شما به سمت شما هدایت کند. آیا ریکی فراتر از اثر دارونما عمل می‌کند؟ کلینیک کلیولند گفت که این موضوع هنوز موضوع موردبحث است و احتمالاً برای مدتی آینده ادامه خواهد داشت. در مطالعه جدید، دایر و همکارانش نتایج را برای ۲۶۸ بیمار سرطانی که تحت درمان‌های ژنریکی مانند شیمی درمانی به صورت سرپایی بودند، پیگیری کردند. این درمان‌ها می‌تواند باعث عوارض جانبی درد ناکی مانند خستگی، حالت تهوع و اضطراب همراه باشند. از بیماران در مورد سطح مختلف ناراحتی قبل و بعد از یک جلسه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای ریکی که در طول درمان ژنریکی آنها داده می‌شد، سوال شد. در مجموع، ۳۹۲ جلسه ریکی انجام شد. با توجه به گزارش بیماران، ریکی منجر به پیشرفت‌های بالینی قابل توجهی در تمام علائم اندازه گیری شده شد. این موارد شامل کاهش قابل توجه درد، خستگی، اضطراب، حالت تهوع و آرامش روانی بود.

زنان و خانواده

جامعه پزشکی نگران افزایش آمار سقط جنین در کشور است

جامعه پزشکی ایران در بیانیه‌ای اعلام کرد: این جامعه عمیقاً نگران افزایش آمار سقط جنین در کشور است.

به گزارش پیام آشنا، در بیانیه جامعه پزشکی ایران در خصوص مقابله با سقط جنین آمده است: جامعه پزشکی ایران، با تکیه بر سوگند پزشکی و تعهد خود در قبال حفظ جان و سلامت انسان‌ها، عمیقاً نگران افزایش آمار سقط جنین در کشور است. این پدیده شوم، که روزانه جان حدود ۱۲۰۰ جنین بی‌گناه را می‌گیرد، زخم عمیقی بر پیکر جامعه ایرانی وارد کرده است.

ما، جامعه پزشکان ایران، با تمام وجود و با اتکا به دانش و تجربه خود، در راه کاهش آمار سقط جنین و مقابله با این فاجعه انسانی تلاش خواهیم کرد. بر خود لازم می‌دانیم که با روشنگری و اطلاع‌رسانی، جامعه را از عواقب ناگوار سقط جنین آگاه سازیم و با ارائه خدمات مشاوره‌ای و درمانی مناسب، از وقوع این عمل جلوگیری کنیم.

از تمامی همکاران پزشک خود در سراسر کشور می‌خواهیم که در این مسیر خطیر، ما را همراهی کنند و با تمام توان در راه حفظ جان جنین‌ها و جلوگیری از این جنایت خاموش بکوشند. به یاد داشته باشیم که سوگند پزشکی ما، تعهدی مقدس در قبال حفظ کرامت انسانی و پاسداری از حق حیات است.

بیایید با هم، برای ساختن ایرانی عاری از سقط جنین غیرقانونی تلاش کنیم.

تازه های سلامت

این مدل عطسه کردن خطرناک است، مراقب باشید!

شاید باورتان نشود اما قارچ‌هایی که در بینی ما زندگی می‌کنند می‌توانند نقش مهمی در بروز بیماری‌هایی مانند حساسیت فصلی و آسم داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از گیجت نیوز، شاید باورتان نشود اما قارچ‌هایی که در بینی ما زندگی می‌کنند می‌توانند نقش مهمی در بروز بیماری‌هایی مانند حساسیت فصلی و آسم داشته باشند. حساسیت فصلی و آسم از جمله شایع‌ترین بیماری‌های مزمن تنفسی در کشورهای غربی محسوب می‌شوند. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با علائم آزاردهنده‌ای مانند عطسه، آبریزش بینی و تنگی نفس دست و پنجه نرم می‌کنند. در سال‌های اخیر، تحقیقات نشان داده‌اند که میکروبیوم دستگاه تنفسی به ویژه قارچ‌های ساکن در بینی ممکن است نقش مهمی در بروز و شدت این بیماری‌ها ایفا کند.

مطالعه گسترده برای کشف رازهای بینی

یک تیم تحقیقاتی بین‌المللی به سرپرستی دکتر مارکوس پرزلوسادا زیست‌شناس محاسباتی دانشگاه جورج واشنگتن با بررسی نمونه‌های بینی ۲۲۹ کودک و چوان به این نتیجه رسید که افراد مبتلا به حساسیت فصلی و آسم میزبان مجموعه‌های منحصربه‌فرد از قارچ‌ها در بینی خود هستند. این مطالعه شامل ۴۷ فرد مبتلا به رینیت آلرژیک (حساسیت بینی)، ۱۵۵ فرد مبتلا به رینیت آلرژیک و آسم، ۱۲ فرد مبتلا به آسم و ۱۲۵ فرد سالم به عنوان گروه کنترل بود. نتایج نشان داد که میکروبیوم بینی افراد مبتلا به رینیت آلرژیک (چه آن‌هایی که آسم داشتند و چه آن‌هایی که نداشتند) تفاوت‌های چشمگیری با افراد سالم دارد. در این افراد، تنوع قارچی و فراوانی جمعیت قارچ‌ها به‌طور قابل توجهی بیشتر بود.

قارچ بینی و تأثیر آن بر سیستم ایمنی

به گفته لوئیس دلگادو، ایمنی‌شناس دانشگاه پیوتوی پرتغال، نمونه‌هـای افراد مبتلا به رینیت آلرژیک تنوع قارچی بالاتری دارند و ساختار جامعه قارچی آن‌ها با افراد سالم متفاوت است. این یافته‌ها نشـان می‌دهند که آلرژی می‌تواند باعث افزایش تنوع و تغییر ترکیب میکروبیوم دستگاه تنفسی فوقانی شود. این تغییرات مشـابه الگوهای مشاهده شده در جمعیت‌های باکتریایی است. جایی که گونه‌های فرصت‌طلب در افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی بیشتر یافت می‌شوند. به نظر می‌رسد قارچ‌ها نیز با تأثیرگذاری بر سیستم ایمنی بینی به تشدید بیماری کمک می‌کنند. یکی از یافته‌های مهم این تحقیق، شناسایی قارچ‌های فرصت‌طلب در بینی افراد مبتلا به آلرژی و آسم بود. قارچ‌هایی که به وفور در این نمونه‌ها یافت شدند عبارتند از:

مالاسزیا: که با شوره سر و آکنه مرتبط است

آسپرژیلوس: یکی از عوامل شناخته شده آلرژی

کاندیدا: قارچی که معمولاً باعث عفونت‌های دهانی مانند برفک می‌شود

پنی‌سیلیوم: معروف به تولید آنتی‌بیوتیک

دلگادو در ادامه افزود که در میان این جنس‌های غالب، قارچ‌های رایجی شناسایی شـد که به عنوان قارچ‌های آلرژن یا پاتوژن فرصت طلب در انسـان شناخته شده‌اند. این نشان می‌دهد که حفره بینی مخزنی اصلی برای قارچ‌هایی است که ممکن است در رینیت آلرژیک و آسم نقش داشته باشند.

برای بررسی مکانیسم‌های بیماری‌زا، محققان متابولیت‌های موجود در نمونه‌ها را نیز بررسـی کردنـد. آن‌ها دریافتند که تفاوت‌های قابل توجهی در مسیرهای متابولیکی بین افراد سالم و بیمار وجود دارد. به‌ویژه، فعالیت بیشتر در مسیرهای تولید مولکولی به نام «۵-آمینولیمیدازول ریبونوکلئوتید» مشاهده شد. این ماده قبلاً در ارتباط با بیماری التهابی روده و سرطان روده بزرگ در صورت افزایش در روده مشاهده شده است.

آیا قارچ‌های بینی علت بیماری هستند یا معلول آن؟

اما محققان هشدار می‌دهند که برای تعیین اینکه آیا بیماری باعث تغییرات قارچی می‌شود یا قارچ‌ها محرک بیماری هستند یا هر دو، نیاز است که این تغییرات میکروبیومی در طول زمان مشاهده شوند. دکتر دلگادو در ادامه افزود که ما نتوانستیم تمام متغیرهای خاص بیمار، مانند شدت بیماری و سطوح درمان مرتبـط با آن را کنترل کنیم و نمونه گیری از بیماران در یک زمان واحد انجام شد. رسـیدگی به برخی از این متغیرهای بالینی در صورت امکان دریافت بودجه مناسب، اقدامات بعدی جالبی برای مطالعه ما خواهد بود. این تحقیق نشان می‌دهد که میکروبیوم بینی، به ویژه قارچ‌ها، نقش مهمی در بروز و شدت بیماری‌های تنفسـی دارد. درک بهتر این ارتباط می‌تواند به توسعه روش‌های درمانی جدید مانند تعدیل میکروبیوم بینی منجر شود. اما برای دستیابی به این هدف مطالعات بیشتری با رویکردهای جامع‌تر و بلندمدت مورد نیاز است. این یافته‌ها تنها بخشی از پازل پیچیده ارتباط میکروبیوم با سلامت انسان هسـتند، با پیشرفت فناوری و تحقیقات بیشتر می‌توان امیدوار بود که به پاسخ‌های دقیق‌تری درباره علل و درمان بیماری‌های مزمن تنفسی دست پیدا کنیم. اگر شما هم جزو افرادی هستید که به راحتی دچار عطسه و آبریزش بینی می‌شوید، ممکن است قارچ‌های بینی شما متفاوت از دیگران باشد. پس سلامت بینی خود را جدی بگیرید؛ شاید همین عطسه ساده سرنخی برای درک وضعیت سلامتی شما باشد.

شیوع آنفلوآنزا افزایشی است؟

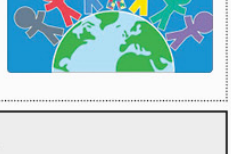
جانشین وزیر بهداشت گفت: شیوع آنفلوآنزا امسال نسبت به سال گذشته بیشتر نیست و افرادی که در سنین ریسک خطر ابتلاء به آنفلوآنزا هستند واکسن تزریق کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی جعفریان –مشاور عالی و جانشین وزیر بهداشت– در پاسخ به این پرسش که با توجه به شیوع ویروس‌های تنفسی وزارت بهداشت چه اقداماتی انجام داده است گفت: شیوع آنفلوآنزا امسال نسبت به سال گذشته بیشتر نبوده است. همچنین به مردم توصیه می‌شود افرادی که در سنین ریسک خطر ابتلاء به آنفلوآنزا هستند واکسن تزریق کنند. همچنین راه اصلی جلوگیری از ابتلاء به بیماری ملاحظات بهداشتی معمول است که مردم باید رعایت کنند. شیوع بیماری به حدی نیست که نیاز به ورود جدی وزارت بهداشت تمهیدات اضطراری داشته‌باشد.

وی همچنین در رابطه با هفته سوانح سوختگی و اقدامات وزارت بهداشت در موضوع کمبود بیمارستان‌ها اظهار کرد: در حوزه سوانح سوختگی باید گفت که مسئله پیشگیری سوانح سوختگی بر عهده وزارت بهداشت نبوده و باید از طریق ایمنی کار پیگیری شود؛ اما در بحث سوانح سوختگی غیر شغلی باید گفت که بیمارستان سوختگی که در تهران داریم متأسفانه به یک چالش بلند مدت مبدل شده است که هنوز نتیجه مطلوبی نداشته و اصلاح نشده است. برای اصلاح و تمام شدن این چالش ما پیگیری‌های لازم را انجام می‌دهیم ولی به طور کلی موضوع جدی مشکل در منابع است که با کمک خیرین و پیدا کردن خیرین این مشکل شاید حل شود.

روزنه

«اوتیسم» در صدر فهرست مشکلات سلامت جوانان در سراسر جهان



طبق گزارش اخیر محققان، اوتیسم در میان ده مشکل اول بهداشت و سلامت جوانان زیر ۲۰ سال قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، مطالعه جدید نشان می‌دهد که نزدیک به ۶۳ میلیون نفر در سال ۲۰۲۱ به اختلال طیف اوتیسم مبتلا بودند.

تیم تحقیقات به سرپرستی «دامیان ساتوماتورو»، از مؤسسه سنجش و ارزیابی سلامت دانشگاه واشنگتن، گفت: «ما تخمین زدیم که در سال ۲۰۲۱ از هر ۱۲۷ نفر در سراسر جهان، یک نفر اوتیستیک بود، و اوتیسم در ۱۰ علت اصلی بار سلامتی غیرکشنده برای کودکان و نوجوانان زیر ۲۰ سال قرار گرفت.» این اعداد نشان می‌دهد که تشخیص اوتیسم در اوایل زندگی کودک چقدر مهم است، بنابراین آنها می‌توانند درمانی دریافت کنند که در طول عمر به آنها کمک می‌کند. برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۰۵ مطالعه در مورد میزان اوتیسم در ۳۳ کشور را بررسی کردند.

آنها دریافتند که نرخ اوتیسم به طور چشمگیری افزایش یافته است- یک نفر از هر ۱۲۷ نفر در سال ۲۰۲۱، در مقایسه با یک نفر از ۲۷۱ نفر در سال ۲۰۱۹. اما گفتند که این افزایش عمدتاً به تغییرات در روش تشخیص و تخمین اوتیسم نسبت داده می‌شود. محققان خاطرنشان کردند که این میزان بسیار بالاتر از تخمین‌های فعلی مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری است که از هر ۳۶ کودک یک کودک را مبتلا به این اختلال تخمین می‌زند.

محققان افزودند که میزان اوتیسم در میان مردان دو برابر زنان است- ۱۰۶۵ مورد در هر ۱۰۰۰۰۰ مرد در مقایسه با ۵۰۸ مورد در هر ۱۰۰۰۰۰ زن.

این مطالعه همچنین نشان داد که میزان اوتیسم با افزایش سن کاهش می‌یابد.

پرداختن به بار سلامتی جهانی اختلال طیف اوتیسم مستلزم اولویت‌بندی منابع برای برنامه‌های تشخیص زودهنگام است.

چه عینک آفتابی برای شما مناسب تر است ؟

متخصصان استرالیایی می‌گویند مردم این کشور در معرض برخی از بالاترین سطوح پرتوفرابنفش خورشیدی (UV) در جهان هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، 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 ۴ 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. با این حال، عینک آفتابی وسیله‌ای فراتر از مُد 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 ماوراءبنفش چیست؟

اشـعه ماوراء بنفش نوعی انرژی است که توسط منابعی مانند خورشید تولید می‌شود. سه نوع وجود دارد: UVA، UVB و UVC. UVA و UVB مسئول آسیب های ناشی از نور خورشید به پوست و چشم ما هستند. UV می تواند مسـتقیم باشد یا از سطوحی مانند آب، ماسه و برف منعکس شود. اما بر خلاف انواع دیگر انرژی که خورشید تولید می کند (نور مرئی و تابش مادون قرمز)، ما نمی توانیم تابش UV را ببینیم یا احساس کنیم. به همین دلیل است که نمی‌توانیم برای بررسی بالا بودن سطح UV به آسمان صاف یا دمای هوا تکیه کنیم. در عوض، ما از شاخص UV، مقیاسی از سطوح پایین (۱-۲) تا شدید (۱۱+) استفاده می کنیم. دسـتورالعمل‌های 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 می شود.

نور ماوراء بنفش چگونه بر چشـمان ما تأثیر می گذارد؟

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، اشعه ماوراء بنفش بیش از حـد می تواند اثرات کوتاه مدت و بلندمدت بر روی چشـم و پوسـت ما داشته باشد. در کوتاه مدت، ممکن اسـت به نور حسـاس شوید یا دچار فوتوکراتیت شوید که گاهی اوقات به عنوان «برف کوری» شناخته می‌شود. فوتوکراتیت‌ماند آفتاب‌سوختگی قرنیه است (قسـمتی شفاف و گنبدی شکل در جلوی چشم که نور را وارد می کند) و چشم را درد ناک، قرمز و حساس به نور می کند. فوتوکراتیت معمولا با اسـتراحت چشم در برابر نور و قطره چشم برطرف می شود. اما اثرات طولانی مدت قرار گرفتن در معرض UV مزمن می تواند شدیدتر باشد. این وضعیت می تواند منجر به رشـد گوشتی در چشم شود که ناخنک نامیده می شود. این رشد در صورتی که روی قرنیه باشـد، می تواند دید را مسـدود کند و نیاز به برداشتن آن با جراحی است. قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش بیش از حد همچنین می تواند باعث تسریع پیشرفت آب مروارید (جایی که عدسی داخل چشم کدر می‌شود و دید را تار می کند) یا منجر به سرطان پوست در چشم و پلک شود. قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه ماوراء بنفش می تواند به ویژه برای کودکان مضر باشد، زیرا عدسی در چشم آنها قادر به فیلتر کردن نور UV به خوبی بزرگسالان نیسـت- بنابراین استفاده از عینک آفتابی برای کودکان نیز مهم است.

در مورد پوست چطور؟

اشـعه ماوراء بنفش همچنین می تواند پیری پوست را تسـریع کند. پروتئین‌های موجود در پوست که آن را لعطاف‌پذیر نگه می‌دارند، تجزیه می‌کند مانند الاستین و کلاژن و می‌تواند باعث التهاب یا درجه پایین شود. بدون عینک آفتابی ما نیز تمایل داریـم که برای کاهش نور ورودی به چشم‌هایمان، بیشتر چشم‌های خود را ببندیم و این حرکات مکرر می تواند به ایجاد چین و چروک در اطراف چشم کمک کند.

چه عینک آفتابی مناسب است؟

در استرالیا و نیوزیلند، هر عینک با النزهای رنگی باید دارای برچسب باشد تا دسته بندی محافظتی که ارائه می دهد را نشان دهد. آنها توسط استانداردهای استرالیا/نیوزیلند تنظیم می‌شوند.

پنج دسته برای لنزها وجود دارد:

دسـته‌های ۰-۱ «عینک‌های مطابق مد» هسـتند. آنها مانند عینک آفتابی به نظر می رسند اما در واقع محافظت کمی در برابر اشعه ماوراء بنفش دارند یا اصلا محافظت نمی‌کنند.

دسته ۲ سطح متوسطی از کاهش تابش نور خورشید و محافظت خوب در برابر اشعه ماوراء بنفش را ارائه می دهد.

دسـته ۳ سـطح بالایی از کاهش تابش نور خورشید و محافظت خوب در برابر اشعه ماوراء بنفش را ارائه می دهد. لنزهای دسته ۳ بسیار تیره هسـتند و فقط برای استفاده در سطوح شدید نور مانند کوهنوردی یا در دریا توصیه می شود. این لنزها برای رانندگی بسیار تیره هسـتند.

چه نکات دیگری لازم است بدانیم؟

عینک آفتابی خوب نباید گران باشد. مقوله حفاظت مهمتر از برچسب قیمت اسـت- بنابراین همیشـه برچسب کیفیت و استاندارد محصول را بررسی کنید تا ببینید چقدر خوب اشعه UV را مسـدود می کند. عینک‌های آفتابی که نزدیک چشم قرار می‌گیرند، با بسته‌بندی خوب به دور صورت، بهترین محافظت را در کاهش اشعه‌های مسـتقیم و منعکس شده UV ارائه می‌کنند. لنزها همچنین می توانند پلاریزه شـوند و هرگونه امواج نوری که از جهت افقی می آیند را مسـدود کننـد. برخی از عینک های آفتابی ممکن است از اصطلاح «عامل محافظت از چشم» (EPF) نیز اسـتفاده کنند. امتیاز EPF بر اساس این اسـت که یک عینک آفتابی چقدر می تواند از چشمان شـما در برابر UVA و UVB بر اسـاس طراحی لنز و قاب محافظت کند به دنبال EPF با شـماره ۹ تا ۱۰ باشید. برچسب «UV۴۰۰» نیز مفید است زیرا به این معنی است که لنزها تقریباً ۱۰۰ درصد UV را مسدود می کنند.

محافظت از چشمان در تمام طول سال

نور خورشید همچنین می تواند برای چشمان ما مفید باشد. به عنوان مثال، نور خورشید صبحگاهی می تواند 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 بهره مندی 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 می کند.

وزارت راه و شهرسازی
اداره کل راه و شهرسازی استان البرز

آگهی اعلان نظریه کمیسیون تشخیص ماده ۱۲ قانون زمین شهری

کمیسیون تشخیص ماده ۱۲ قانون زمین شهری به موجب نظریه شماره ۳۴۱-۴۰۳ک مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۴، پلاک ثبتی ۲۵۳۴۵ فرعی، قطعه ۲ تفکیکی، مفروزی از پلاک ۶۰۹ فرعی از ۱۶۲ اصلی به مساحت ۳۱۹۵/۸۰ مترمربع، واقع در خیابان ساسانی، به استناد ماده ۵ قانون زمین شهری به صورت دایرباغ تشخیص و اعلام نموده است، لذا به استناد مصوبه مورخ ۷۰/۱۱/۲۰ مجمع تشخیص مصلحت نظام مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۰ روز به اطلاع مالک و صاحب سایر حقوق قانونی پلاک مطروحه می رساند تا در صورت اعتراض احتمالی به نظریه صادره مراتب اعتراض خود را ظرف مدت ۳ ماه از تاریخ انتشار آگهی به مراجع صالحه قضایی تقدیم دارند. بدیهی است در صورت اعتراض در مهلت مذکور این نظریه قطعی و لازم الاجرا است.

شناسه آگهی: ۱۸۵۱۶۲۶

اداره کل راه و شهرسازی استان البرز