

عینک خوب؛ عینک بد!

اگر قرار است عینکی شوید به یک راهنما نیاز دارید تا بتوانید چالش انتخاب و خرید عینک را راحت رد کنید و به سلامت چشم تان کمک کنید



فازنه مهاجر | مترجم

شاید بسیاری از مادر مقطعی از زندگی دچار مشکل بینایی شده و مجبور به استفاده از عینک باشیم. معمولاً وقتی پزشک برای ما عینک تجویز می کند شاید یکی از بزرگ ترین چالش ها انتخاب عینک مناسب است. برای انتخاب و خرید عینک مناسب شاید اولین و بهترین راه این باشد که نوع عینک مورد نیاز خود را مشخص کنید. به عنوان مثال عینک طبی، عینک مطالعه، عینک رانندگی، عینک استفاده در شب و موارد دیگر. در عینک خوب هم لنز مناسب و با کیفیت اهمیت دارد و هم فریمی که متناسب با شکل صورت ما باشد. البته باید حواس مان باشد که جنس آن هم مناسب شرایطی که مورد استفاده قرار می گیرد، باشد. در مطلب امروز در مورد این تجربه سرگرم کننده و چالشی بیشتر یاد می گیریم.

چطور عینک مناسب انتخاب کنیم؟

قدم اول | شکل و حالت صورت خود را بشناسید. عینک ها می توانند ویژگی های مختلف صورت را بر جسته یا متعادل کنند، به همین دلیل توصیه می شود قبل از انتخاب فریم، در باره شکل های مختلف صورت تحقیق کنیم و شکل صورت خود را بشناسیم. البته هر شخص شکل صورت مخصوص به خود را دارد ولی دسته بندی رایج اشکال صورت به طور کلی شامل بیضی، گرد، مربعی، الماسی و قلبی است. پس نزدیک ترین شکل به صورت خود را انتخاب کنید. بر این اساس مدل های مختلف عینک که متناسب با شکل صورت تان است را

جست و جو کنید.

قدم دوم | رنگ مناسب برای فریم عینک رنگ مکمل پوست شماست. بر اساس رنگ پوست صورت خود، رنگ فریم عینک متناسب را پیدا کنید. ته رنگ پوست شامل ۳ گروه اصلی رنگ های گرم، سرد و خنثی است.

قدم سوم | سعی کنید بر اساس نیاز باتوجه به سبک زندگی خاص خودتان، فریم مورد نظر را انتخاب کنید. سبک زندگی یکی دیگر از نکات کلیدی است که می تواند به شما در انتخاب کمک کند. بر اساس فعالیت های روزانه و پوشش مختص به آن فعالیت راحت تر می توانید نیاز های خود را بشناسید.

لنز ها و کاربردها

لنز های مختلف کاربردهای متفاوتی دارند. به عنوان مثال لنز های مناسب آستیگمات با عدسی هایی که نزدیک بینی را اصلاح می کنند متفاوت هستند یا لنز های چندکانونی که کاربری متفاوتی دارند و مناسب پیرچشمی هستند. چشم پزشک بسته به نوع نتایج معاینه چشم، بهترین نوع لنز و عینک را برای شما تعیین می کند. در گذشته لنز ها منحصر آ از شیشه ساخته می شدند اما این روز ها بیشتر آن ها از پلاستیک هایی با فناوری بالا ساخته می شوند و سبک تر هستند، مثل شیشه به راحتی نمی شکندند و می توانند با فیلتر مخصوص برای محافظت از چشمان شما در برابر اشعه آسپیرسان ماوراء بنفش (UV) تجهیز شوند. در مجموع چند مدل لنز پایه وجود دارد:

لنز آنتی رفلکس (ضد انعکاس) | این نوع لنز می تواند در برابر تابش شدید نور، انعکاس ها و هاله های اطراف نور کمک کننده باشد و ظاهری زیباتر ایجاد کند. **لنز محافظ اشعه ماوراء بنفش |** این ویژگی را تقریباً همه لنز های امروزی دارند و علاوه بر این که ضد خش هستند، از چشمان شما در برابر اشعه های مضر خورشید محافظت می کنند.

لنز رنگی | گاهی اوقات، یک رنگ روشن یا تیره روی لنز می تواند به شما کمک کند بهتر ببینید. رنگ زرد می تواند کنتراست را افزایش دهد.

رنگ خاکستری در عینک آفتابی باعث می شود رنگ اشیا تغییر نکند. مزیت دیگر لنز های رنگی این است که علائم پیری و چین و چروک اطراف چشم را پنهان می کند. **لنز آینه ای |** این نوع لنز صرفاً برای زیبایی ظاهر است اما چشمان شما را از دید پنهان می کند. شما می توانید این نوع لنز را در طیف رنگی مانند نقره ای، طلایی و آبی پیدا کنید.

نکات مراقبت از عینک

همیشه عینک خود را در مکانی تمیز، دور از رطوبت و چیز هایی که ممکن است به آن آسیب برساند نگهداری کنید. برای تمیز کردن عینک از آب و یک پارچه بدون پرز استفاده کنید. این کار باعث می شود شیشه عینک همیشه بدون غبار باشد و شما واضح تر ببینید. فراموش نکنید که سالانه جهت چکاپ شماره عینک به پزشک متخصص چشم مراجعه کنید. معاینات معمول چشم هم به حفظ سلامت چشم کمک می کند و هم شمارا از تغییر شماره عینک آگاه.

بهداشت دهان و دندان

بعد از پانسمان دندان نباید چیزی خورد؟

بسیاری از افراد بعد از پانسمان دندان نمی دانند که چه مدت نباید چیزی بخورند یا بنوشند و این سؤال همیشه برایشان پیش می آید که آیا خوردن غذا یا نوشیدنی می تواند به دندان آسیب برساند یا نه.



پانسمان دندان به عنوان یک محافظ موقت روی دندانانی که آسیب دیده یا درمان شده است، عمل می کند. این پانسمان به دندان پزشک اجازه می دهد تا به مرور زمان درمان را کامل تر کند؛ مثلاً مراحل بعدی پر کردن دندان یا عصب کشی را انجام دهد. اما پس از انجام این پانسمان، زمان لازم است تا پانسمان به درستی به دندان بچسبد و جلوی ورود میکروب ها یا مواد غذایی به داخل آن گرفته شود. در این مدت، مصرف

کمتر گرسنه کند، همچنین ممکن است حرکت روده ها را افزایش دهد و با تأثیر روی گلبول های قرمز، سطح قند خون را کاهش می دهد. با این حال تأثیر آب گازدار در کاهش وزن اصلاً محسوس نیست و می توان متوجه اهمیت آب در تمام فرایندهای سلولی، هضم و سخت ساز شد، متخصصان توصیه می کنند با نوشیدن بین ۹ تا ۱۲ لیوان آب معمولی در طول روز می توان به فرآیند کاهش وزن کمک کرد. در نهایت، کسانی که آب ساده دوست ندارند، می توانند سراغ آب گازدار بروند. آب بخشی از راهکار زندگی سالم است، اما واقعا راهی برای کاهش وزن نیست. برای کاهش وزن رعایت رژیم غذایی سالم و ورزش راهکار های عملی و پایدارند.



کاهش وزن با آب گازدار واقعیت دارد؟

اگر در حال گرفتن رژیم کاهش وزن هستید شاید خیلی ها به شما پیشنهاد کرده باشند که آب گازدار را به رژیم غذایی تان اضافه کنید. اما واقعاً این نوشیدنی در کاهش وزن موثر است و اثر جادویی دارد؟ تحقیقات جدید نشان می دهد نوشیدن آب گازدار با هدف کاهش وزن لزوماً راهکار موثری نیست و تأثیرش ناچیزتر از آن است که ارزش امتحان کردن داشته باشد اما آب گازدار باعث می شود که سراغ نوشیدنی های شیرین نروید و به همین دلیل زمانی که هدف تان کاهش وزن است، گزینه سالمی به شمار می رود. فرآیندش هم این طور است که این نوشیدنی معده را با مقداری از آن گاز پر می کند که ممکن است حس سیری ایجاد کند یا شما را

تازه ها

بی خوابی، مشکل جدی مشاغل بی تحرک

کارمندان یا افرادی که شغل های کم تحرک دارند و مدت زمان طولانی را به کار نشسته اختصاص می دهند باید در زمان های استراحت از پشت میز بلند شوند و پیاده روی کنند. طبق نتایج پژوهش جدیدی که در مجله «روان شناسی سلامت شغلی» منتشر شده است این افراد بیشتر با بی خوابی دست و پنجه نرم می کنند و سلامت خواب آن ها با مشکل مواجه است.

نتایج این پژوهش نشان می دهد افرادی که خوب می خوابند الگوی خواب بهینه دارند که عبارت است از چرخه خواب منظم و خستگی روزانه کم. افراد مبتلا به بی خوابی دوره های خواب کوتاه دارند و با خستگی بیشتر در طول روز مواجه اند. گروه موسوم به جبران کننده های خواب نیز بین این دو گروه قرار می گیرند، اینها کسانی اند که اغلب با چرت زدن یا خواب اضافی آخر هفته الگوی خواب نامنظم را جبران می کنند. کارکنانی که برنامه کاری نامعمول دارند، به ویژه افرادی که ۶۶ درصد بیش از بقیه در گروه جبران کننده های خواب قرار می گیرند. همچنین کارمندان در دو گروه افرادی که خوب می خوابند یا افراد بی خواب قرار گرفتند. آن دسته از کارکنانی که به دلیل نوع وظایف شغلی دچار الگوی خواب نامناسب می شوند سال ها دچار این عادت اند. طبق نتایج به دست آمده، ۹۰ درصد مبتلایان به بی خوابی تا ۱۰ سال بعد از شروع این عادت همچنان گرفتار آن بوده اند.

برای بهبود کیفیت خواب چه کنیم؟

اسمیت کارشناس خواب در این زمینه می گوید: این ممکن نیست که بیشتر مردم برای بهبود خواب، شغل شان را عوض کنند. اما با ایجاد تغییراتی کوچک در زمان کار می توان برخی مشکلات خواب را حل کرد. برای مثال، کارمندانی که مشاغل کم تحرک دارند می توانند با استراحتی کوتاه و پیاده روی در دفتر یا محوطه بیرونی محل کار فعالیت بدنی شان را افزایش دهند. این کار باعث می شود که فرد پیش از خواب احساس خستگی کند و از مشکلات اسکلتی-عضلانی مختل کننده خواب هم جلوگیری می کند. استفاده از پله به جای آسانسور راهکار کوچک دیگری برای افزایش فعالیت بدنی روزانه است. کارشناسی می گویند دو ساعت قبل از خواب کامپیوتر و گوشی را خاموش کنید یا آن ها را در اتاق دیگری بگذارید تا وسوسه نشوید که از آن ها استفاده کنید. این کارهای کوچک بر کیفیت خواب تأثیر می گذارد و سلامت آن را بهبود می بخشد.

داده تصویری



بیشتر بدانیم

کدام مواد غذایی برای کدام قسمت یخچال مناسب است؟



نگهداری شیر در قفسه داخل در یخچال منطقی به نظر می رسد، درست است؟ کارتن شیر کاملاً داخل قفسه جا می شود و دسترسی به آن برای مصرف روزانه و مکرر راحت است. علاوه بر این، هیچ گونه خطر ناشی و جود ندارد زیرا بطری به صورت عمودی قرار می گیرد. اما این کار از نظر سلامت، درست است یا نه؟ به نظر می رسد این کار کاملاً اشتباه است.

کمک به حذف دورریز با چیدن در دست

یک شرکت یخچال سازی معروف، به افرادی که شیر را به این روش نگهداری می کنند هشدار داده که ممکن است فقط با نحوه چیدن مواد غذایی و نوشیدنی ها داخل یخچال ماندگاری آن ها را کاهش دهند. تحقیق این شرکت نشان داده است که خانوار های بریتانیا به طور متوسط سالانه هزار پوند دورریز مواد غذایی دارند و بخشی از این موضوع به دلیل فاسد شدن مواد غذایی قبل از مصرف است.

طبق تحقیقات صورت گرفته، دمای داخل یخچال نوسان دارد، بنابراین نگهداری مواد غذایی در بخش های مناسب بسیار مهم است. **قفسه پایین** سردترین نقطه است، برای گوشت خام تا قبل از فریز کردن، ایده آل است، در حالی که قفسه های میانی شرایط ایده آل را برای محصولات لبنی و غذاهای آماده حفظ می کنند.

در یخچال | این قسمت که بیشتر برای نگهداری شیر استفاده می شود، به دلیل باز و بسته شدن مکرر، گرم ترین قسمت است. کارشناسان توصیه می کنند اقلام ماندگار تر مانند چاشنی ها و نوشیدنی ها را در قسمت های داخل در یخچال نگهداری کنید، و شیر را به قفسه میانی منتقل کنید که دما ثابت تر می ماند.

همچنین داشتن شیوه نگهداری منظم و فکر شده نه تنها به کاهش هدر رفت مواد غذایی کمک می کند، بلکه افراد را به انتخاب های سالم تر ترغیب می کند. وقتی بتوانید همه چیز را به راحتی ببینید و در دسترس باشند، احتمال بیشتری دارد که در خانه آشپزی کنید و انتخاب های سالم تری داشته باشید. علاوه بر این، حفظ شرایط نگهداری بهینه به این معنا است که محصولات تازه شما مدت طولانی تری دوام می آورند که هم هدر رفت و هم تعداد دفعات خرید را کاهش می دهد.

نوشیدنی

مخلوط کن می توانید شیر را داخل یک شیشه بریزید و آنقدر تکان دهید تا کف شیر تشکیل شود. اکنون وقت اضافه کردن سس شکلات یا پودر کاکائو را به شیر و هم زدن آن است. در صورت تمایل شکری یا شیرین کننده را نیز به شیر اضافه کنید. وقت سرو است و حالا قهوه یا اسپرسو را داخل یک لیوان بزرگ بریزید. مخلوط شیر شکلاتی را روی قهوه یا اسپرسو بریزید. در نهایت در صورت دلخواه روی موکاچینو خود را با یک لایه خامه فرم گرفته بپوشانید و با پودر کاکائو یا ترشه های شکلات آن را تزئین کنید.

نکته ۱: اگر می خواهید شیر بافت کرمی تر به خود بگیرد بهتر است از شیر کامل استفاده کنید. **نکته ۲:** اگر می خواهید کارلی و چربی موکاچینو را کاهش دهید، از شیرین کننده های طبیعی مانند عسل و شیر کم چرب استفاده کنید. حتی می توانید قید خامه فرم گرفته را هم بریزید.



آشپزی من

فوتوفن موکاچینوی کافی شاپی

اگر هم عاشق قهوه هستید و هم نمی توانید دست رد به سینه ی شکلات بزنید، پس حتماً موکاچینو را امتحان کنید. موکاچینو از یک قسمت سیروپ شکلات (سس پودر یا شکلات چیپسی ذوب شده)، یک قسمت اسپرسو، دو قسمت شیر فومدار، یک لایه غلیظ خامه فرم گرفته (اختیاری) و کمی پودر کاکائو برای تزئین در دست می شود. این نوشیدنی شباهت زیادی به کاپوچینو دارد با این تفاوت که شکلات بیشتری دارد. طرز تهیه موکاچینو تقریباً مشابه تهیه قهوه موکاست.

طرز تهیه:

قهوه یا اسپرسو را دم کرده و کنار بگذارید. سپس شیر را روی حرارت ملایم اجاق گاز یا مایکروویو گرم کنید به اندازه ای که فقط داغ شود اما نجوشد. حالا شیر را با استفاده از فومریا مخلوط کن آنقدر هم بزنید تا کف شیر تشکیل شود. در صورت نداشتن فومرو

مواد لازم
یک فنجان شیر
یک شات اسپرسو یا یک فنجان قهوه قوی دم کرده
۲ قاشق غذاخوری سس شکلات یا پودر کاکائو
شکر یا هر شیرین کننده دیگر به مقدار دلخواه
خامه فرم گرفته (اختیاری) به مقدار دلخواه
پودر کاکائو یا ترشه های شکلات (برای تزئین)