چهار ماده غذایی برای سلامت چشم

جعفری

جعفری منبعی عالی از کاروتنوئیدهای لوتئین، بتاکاروتن و زآگزانتین است که می‌تواند از چشم‌ها حفاظت کرده و به سلامت بینایی کمک کند

فلفل

انواع فلفل یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین C هستند که از سلول‌های چشمی در برابر آسیب‌های اکسیداتیو حفاظت می‌کنند

بروکلی

کلم بروکلی حاوی مقادیر بالایی از مواد مغذی حمایت‌کننده از سلامت چشم، از جمله کاروتنوئیدها و ویتامین C است

طالبی

طالبی سرشار از کاروتنوئیدهای بتاکاروتن، لوتئین و زآگزانتین است که برای سلامت چشم بسیار مفیدند

مراقبت در جوانی، بهره‌وری در سالمندی

افزایش سن، تنها یک عامل از مجموع عوامل آسیب‌های چشمی است!

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

مراقب چشمان‌تان باشید؛ می‌خواهید پیر باشید یا جوان! این توصیه قریب‌به‌اتفاق متخصصان چشم است که معتقدند ممکن است مشکلات چشمی در سنین سالمندی خودشان را نشان بدهند، اما این سن نیست که باعث بروز مشکل شده، بلکه همه عوامل زمینه‌ساز، از جوانی تا سالمندی دست به دست هم داده‌اند و در زمان سالمندی، بروز پیدا کرده‌اند.

برای همین است که این موضوع که افزایش سن می‌تواند یکی از عواملی باشد که قدرت بینایی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، زمانی رنگ واقعیت به خود خواهد گرفت که زمینه‌های مشکلات چشمی در روزهای نوجوانی و جوانی برایش فراهم شده باشد و بدنامی‌اش برای دوران میانسالی و سالمندی بماند.

پس از همین روزهای جوانی مراقب چشم‌تان باشید تا همه‌چیز را تقصیر پیری و سالمندی نیندازید؛ موضوعی که در گفت‌وگو با دکتر محمدرضا فرتوک‌زاده، متخصص چشم‌پزشکی و قرنیه برایمان روشن شد.

این فرضیه که با افزایش سن، احتمال ابتلا به کم‌بینایی یا خدای‌نکرده نابینایی بیشتر می‌شود، درست است؟

به‌طور قطعی خیر، این‌طور نیست؛ در واقع این موضوع برای همه سالمندان صدق نمی‌کند و این‌طور نیست که افزایش سن، عاملی برای تحلیل‌رفتن بینایی باشد، اما طبیعتا می‌تواند در افرادی که تغذیه نامناسب، دیابت و فشار خون دارند، تاثیرگذار باشد و جزو آن دسته از افرادی که در معرض ریسک و احتمال خطر هستند، قرار بگیرند. این افراد ممکن است بیشتر از سایرین در معرض تحلیل و تخریب شبکیه قرار بگیرند. به‌طور کلی ابتلا به نابینایی و کم‌بینایی در سالمندان ممکن است پیش بیاید، ولی حتمی نیست.

اتفاقی که به کم‌بینایی منجر می‌شود؟

بله، چنین اتفاقاتی صرفا به کم‌بینایی فرد منجر می‌شود، نه نابینایی! در واقع پیرچشمی، آب‌مروارید، آب‌سیاه و... بیماری‌هایی هستند که ممکن است در سالمندی بروز پیدا کنند، اما احتمال بروز آنها به عوامل دیگری نیز در بدن فرد بستگی دارد و صرفا محدود به افزایش سن نمی‌شود.

احتمال خطر نابینایی چطور؛ در چه صورت ممکن است رخ دهد؟

عوامل دیگری وجود دارد که می‌تواند آن‌قدر تهدیدکننده باشد که در نهایت باعث از دست رفتن بینایی فرد شود؛ عواملی که البته ارتباط چندانی با سالمندی ندارند، اما با سالمندی ممکن است تشدید شود. بیماری دیابت و قند بالا، یکی از عواملی است که می‌تواند به نابینایی منجر شود که در سالمندی، اثر زیادی در خصوص این اتفاق دارد. از طرف دیگر، بیماری مرسوم آب‌مروارید در سالمندی، باعث کم‌بینایی می‌شود که درمان نسبتا آسانی برایش وجود دارد، اما اگر به‌خوبی مدیریت نشود، می‌تواند اتفاقات ناخوشایندی را برای سالمند رقم بزند.

به‌طور کلی، فاکتور سن، چه تاثیری بر بینایی دارد؟

واقعیت این است که فاکتور «سن» آن‌طور که ما فکر می‌کنیم، تاثیر مستقیمی بر شدت بینایی ندارد؛ چنان که اگر کودکانی که در سنین پایین، نیاز به عینک دارند هم از عینک استفاده نکنند، در معرض خطر کم‌بینایی قرار می‌گیرند. انحراف چشم در سنین کودکی هم می‌تواند به کم‌بینایی منجر شود.

اما شما تحلیل و تخریب شبکیه را یکی از تهدیدات کم‌بینایی و نابینایی عنوان کردید؛ این تحلیل‌رفتن شبکیه چطور، چگونه و در اثر چه اتفاقی رخ خواهد داد؟

پارگی شبکیه معمولا در کسانی رخ می‌دهد که نمره عینک منفی دارند. شبکیه این افراد در اثر کوچک‌ترین ضربه و فشاری می‌تواند آسیب ببیند، خش بردارد و پاره شود. البته عوامل دیگری هم می‌تواند بر آن تاثیر منفی داشته باشد.

مثلا چه عواملی؟

خوب است بدانیم که آفتاب و نور مستقیم خورشید یکی از اصلی‌ترین مسائلی است که می‌تواند در تحلیل شبکیه تاثیرگذار باشد؛ آفتابی که در بروز و پیشرفت آب‌مروارید هم اثرگذار است. به همین دلیل توصیه قریب‌به‌اتفاق متخصصان، استفاده دائمی از کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی از روزهای نوجوانی تا سالمندی در برابر نور مستقیم خورشید است. بدیهی است که استفاده از این ابزارهای محافظتی، می‌تواند فرد را به میزان قابل توجهی، از بیماری‌های چشمی دور نگه دارد.

سبک زندگی هم می‌تواند در روند پیشگیری از بیماری‌های چشمی تاثیرگذار باشد؟

بدیهی است که مصرف مداوم غذاهای سالم و غیرفست‌فودی مانند سبزیجات، میوه‌ها، گوشت‌های تازه و تنفس در هوای سالم و تمیز می‌تواند از بسیاری از بیماری‌ها، مانند بیماری‌های چشمی پیشگیری کند؛ واقعیتی که نمونه‌اش را در بسیاری از مراجع‌کنندگانم طی این سال‌ها دیده‌ام.

و در نهایت آیا امکان دارد از روند درمان چنین بیماری‌هایی بگویید؟

متاسفانه درمان کاملی برای هیچ‌کدام از بیماری‌های چشمی که پیش از این ذکر کردم، وجود ندارد و صرفا درمان‌های نگهدارنده برایشان کاربرد دارد که می‌تواند میزان آسیب را از آنچه هست، کمتر کند. واقعیت این است که چنین آسیب‌های عظیمی در بینایی دیگر به حالت طبیعی خود برنمی‌گردند. برای همین است که بهتر است در معرض آسیب قرار گرفتن را از همان روزهای کودکی و نوجوانی به حداقل برسانیم تا آسیب‌ها به مرحله حساس و خطرناک نرسند.

یادداشت

محسن کلانتر | کارشناس ارشد سلامت روان مرکز بهداشت شمال تهران

ضرورت سلامت روان در محیط کار

در فضای رقابتی و پرتنش محیط کار امروزی، سلامت روان به یکی از مهم‌ترین ارکان موفقیت سازمان‌ها و کارکنان تبدیل شده است. افزایش استرس، فشارهای شغلی و مسئولیت‌های سنگین می‌تواند سلامت روانی افراد را تهدید کند.

با این حال، برای بهبود سلامت روان در محیط کار و افزایش بهره‌وری، تنها توجه به مسائل کلی روانی کافی نیست، بلکه شناخت ویژگی‌های شخصیتی و چگونگی تأثیر آنها بر رفتار و عملکرد افراد نیز نقش بسزایی دارد.

طبیعتا هر فرد با ویژگی‌های شخصیتی منحصربه‌فرد خود وارد محیط کار می‌شود و این ویژگی‌ها می‌توانند به شیوه‌های مختلفی بر سلامت روان و نحوه مواجهه با چالش‌های شغلی تأثیر بگذارند. برای مثال، افرادی با شخصیت درون‌گرا ممکن است در محیط‌های شغلی پراسترس و نیازمند تعاملات اجتماعی گسترده، سریع‌تر دچار فرسودگی شغلی شوند. این افراد اغلب به زمان‌های استراحت تنهایی نیاز دارند تا بتوانند انرژی خود را بازیابی کنند.

از سوی دیگر، افرادی با شخصیت برون‌گرا ممکن است در محیط‌های کاری ایزوله و کم‌تعامل، احساس نارضایتی کنند و دچار افت روانی شوند. برای این گروه از کارکنان، داشتن فرصت برای تعاملات اجتماعی و کار گروهی می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت روانی‌شان ایفا کند. افراد با سبک‌های شخصیتی کمال‌گرا معمولا فشارهای درونی بیشتری را تجربه می‌کنند.

این افراد به‌دنبال دستیابی به استانداردهای بسیار بالا هستند و زمانی که قادر به برآورده‌کردن این استانداردها نباشند، با احساس نارضایتی، اضطراب و افسردگی مواجه می‌شوند.

سازمان‌ها باید به این گروه از افراد کمک کنند تا بتوانند مدیریت انتظارات و کنترل تفکرهای منفی را بیاموزند.

در مقابل، کارکنانی با شخصیت‌های انعطاف‌پذیر و ریسک‌پذیر اغلب در محیط‌های پویا و ناپایدار بهتر عمل می‌کنند و کمتر دچار استرس‌های مزمن می‌شوند.

این افراد از چالش‌های جدید استقبال کرده و توانایی بالایی در سازگاری با تغییرات دارند. شناخت این تفاوت‌های شخصیتی می‌تواند به مدیران کمک کند تا وظایف و مسئولیت‌های متناسب با توانایی‌های روانی و شخصیتی افراد را به آنها محول کنند. با توجه به تفاوت‌های شخصیتی، بهبود سلامت روان در محیط کار نیازمند شخصی‌سازی رویکردهاست. سازمان‌ها باید برنامه‌هایی را طراحی کنند که نیازهای روانی و شخصیتی کارکنان را در نظر بگیرد.

سازمان‌ها به کمک روان‌شناسان می‌توانند برنامه‌های شخصیتی ارائه دهند که به کارکنان کمک کند تا از نقاط قوت و ضعف خود آگاه شوند و مهارت‌های لازم برای مدیریت احساسات و رفتارهایشان را بیاموزند. بدیهی است که توجه به تفاوت‌های شخصیتی می‌تواند سلامت روحی، افزایش انگیزه و نهایت بهره‌وری را به بالاترین حد خود برساند.

آگهی مزایده ملک (نوبت اول)

شرکت سرمایه گذاری عمران پارس آینده، در نظر دارد **۱ قطعه زمین مشتمل بر ۶ باب سوله (انبار)**، خود به شرح جدول مندرج را از طریق مزایده عمومی به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش برساند. متقاضیان می توانند از تاریخ **دوشنبه ۱۴۰۳/۰۷/۲۳** لغایت **شنبه ۱۴۰۳/۰۷/۲۸** همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت **۹** الی **۱۷** از ملک مذکور بازدید و در صورت تمایل اقدام به تهیه اسناد مزایده نمایند.

جدول مشخصات ملک:

ردیف	نام ملک	مساحت (مترمربع)	آدرس	قیمت پایه مزایده (ریال)	مبلغ سپرده نقدی شرکت در مزایده (ریال)
۱	۱ قطعه زمین مشتمل بر ۶ باب (سوله) با کاربری انبار و زراعی	۲۴۲۶۹	تهران، شهرستان رباط کریم شترخوار، ابتدای روستای نوده، خیابان علیرضا پژمان	۱،۲۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۶۰،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰

نحوه و شرایط شرکت در مزایده:

❶ تهیه پاکت **الف** و **ب** با مراجعه به واحد املاک شرکت واقع در تهران، خیابان ولیعصر(عج)، مقابل مسجد بلال خیابان مهناز، پلاک ۱۴، طبقه پنجم، واحد ۳، کدپستی **۱۹۶۶۷۶۴۹۹۷**

❷ واریز سپرده نقدی به صورت فیش بانکی برای ملک مذکور به شماره حساب **۸۹۷۹۰۰۰۰۷۸** نزد بانک ملت شعبه سازمان گسترش، کد ۱۲۶۵۶۰۷، به‌نام شرکت سرمایه گذاری عمران پارس آینده

❸ متقاضی باید اصل فیش واریزی سپرده به همراه مدارک شناسایی اشخاص حقیقی و حقوقی را در پاکت **الف** و فرم پیشنهاد قیمت تکمیل شده در مزایده را در پاکت **ب** به صورت سربسته و لاک و مهر شده حداکثر تا پایان وقت اداری روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۳/۰۷/۲۸** به نشانی: تهران، خیابان ولیعصر(عج)، کوچه مهناز، پلاک ۱۴، طبقه پنجم، واحد ۳ واحد املاک تحویل و رسید دریافت نمایند.

❹ ملک مورد مزایده به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش خواهد رسید (شرکت بنا به تشخیص خود در رد یا قبول پیشنهادات مخیر است.)

❺ پاکت ها در تاریخ **یکشنبه ۱۴۰۳/۰۷/۲۹** راس ساعت **۱۰** در محل فوق‌الذکر بازگشایی و نتایج حداکثر بعد از **۲** روز کاری بعد به برنده اعلام خواهد شد.

❻ پس از برنده شدن در مزایده، نامبرده مبالغ مذکور را به شرح ذیل واریز نماید:

۶-۱- مبلغ **۷۰%** قیمت ملک همزمان با امضای قرارداد
۶-۲- مبلغ **۲۰%** قیمت ملک در هنگام تحویل ملک
۶-۳- مبلغ **۱۰%** قیمت ملک در هنگام انتقال سند

❼ **زمان‌های انجام بند ۶ به شرح زیر است:**

۷-۱- زمان امضاء قرارداد به صورت مکتوب توسط شرکت اعلام خواهد شد. برنده مزایده صرفا در زمان اعلامی و پس از پرداخت مبلغ **۷۰%** مجاز به امضای قرارداد می باشد.

۷-۲- زمان تحویل ملک در قرارداد مشخص خواهد شد که تحویل ملک منوط به تهیه و امضای صورتجلسه تحویل توسط طرفین می‌باشد که پس از پرداخت **۲۰%** بهای ملک و پس از انجام بند **۷-۱** انجام می شود.

۷-۳- زمان انتقال سند در قرارداد مشخص خواهد شد که پس از پرداخت **۱۰%** باقیمانده و پس از انجام بندهای **۷-۱** و **۷-۲** انجام خواهد شد.

❽ در صورت عدم پرداخت هر یک از مراحل مندرج در بند ۶ شرایط مزایده، مزایده کان لم یکن تلقی می شود و این شرکت می تواند ملک را به شخص یا اشخاص دیگری واگذار کند.

❾ با صرف برنده شدن در مزایده، ملک مذکور به تملیک برنده در نخواهد آمد و تا زمان انعقاد قرارداد و انجام تعهدات به‌طور کامل مطابق با بند **۶** این مزایده، برنده مزایده مالک نخواهد بود.

❿ هزینه‌های کارشناسی از ملک و درج آگهی روزنامه بر عهده برنده مزایده و هزینه نقل و انتقال در دفترخانه بر عهده طرفین می‌باشد.

⓫ سپرده شرکت در مزایده افرادی که پس از برنده شدن انصراف دهند، به نفع شرکت ضبط خواهد شد.

⓬ در صورت صلاحدید شرکت، پس از انصراف نفر اول، نفر دوم به عنوان برنده مزایده اعلام خواهد شد. بنابراین سپرده نفر دوم حداکثر تا یک ماه پس از اعلام برنده شدن نفر اول نزد شرکت باقی خواهد ماند. ضمنا در صورت برنده شدن و انصراف نفر دوم سپرده ایشان نیز ضبط خواهد شد.

⓭ سپرده سایر افرادی که در مزایده برنده نشوند حداکثر تا **یک** ماه بعد از بازگشایی به شماره حساب اعلام شده توسط آن‌ها در فرم شرکت درمزایده واریز خواهد شد.

⓮ به پیشنهادات مخدوش، مبهم و یا کمتر از قیمت پایه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

⓯ متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند در ساعات اداری با شماره‌های **۲۶۳۰۹۳۶۷ -۰۲۱** و **۰۹۳۳۸۶۰۷۳۵۷** و **۰۹۱۲۰۲۱۶۶۹۲** مدیریت فروش شرکت تماس حاصل نمایند.

حل سودوکو ۴۷۱۸

۱	۴	۵	۳	۷	۲	۸	۶	۹				۹	۳	۲	۴	۷	۸	۶	۵	۱
۸	۷	۹	۴	۶	۱	۲	۳	۵				۸	۵	۱	۹	۲	۶	۴	۳	۷
۳	۲	۶	۸	۹	۵	۱	۷	۴				۷	۶	۴	۳	۵	۱	۲	۸	۹
۷	۸	۱	۶	۲	۹	۵	۴	۳				۱	۲	۵	۸	۴	۹	۳	۷	۶
۹	۶	۴	۵	۸	۳	۷	۲	۱				۳	۴	۸	۷	۶	۵	۹	۱	۲
۲	۵	۳	۱	۴	۷	۶	۹	۸				۶	۹	۷	۲	۱	۳	۵	۴	۸
۴	۹	۸	۷	۵	۶	۳	۱	۲	۷	۹	۴	۵	۸	۶	۱	۹	۴	۷	۲	۳
۶	۳	۲	۹	۱	۸	۴	۵	۷	۸	۳	۶	۲	۱	۹	۵	۳	۷	۸	۶	۴
۵	۱	۷	۲	۳	۴	۹	۸	۶	۵	۲	۱	۴	۷	۳	۶	۸	۲	۱	۹	۵
						۵	۷	۸	۹	۶	۳	۱	۲	۴						
						۲	۹	۴	۱	۷	۸	۶	۳	۵						
						۱	۶	۳	۴	۵	۲	۸	۹	۷						
۱	۳	۵	۲	۶	۷	۸	۴	۹	۳	۱	۵	۷	۶	۲	۴	۵	۹	۸	۳	۱
۸	۲	۷	۹	۴	۵	۶	۳	۱	۲	۴	۷	۹	۵	۸	۱	۳	۲	۶	۴	۷
۹	۴	۶	۳	۱	۸	۷	۲	۵	۶	۸	۹	۳	۴	۱	۷	۸	۶	۲	۹	۵
۵	۷	۴	۸	۳	۹	۱	۶	۲				۴	۳	۹	۵	۶	۸	۱	۷	۲
۳	۶	۸	۴	۲	۱	۹	۵	۷				۸	۱	۷	۹	۲	۴	۵	۶	۳
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]				۶	۲	۵	۳	۷	۱	۴	۸	۹
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]				[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]				[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]				[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۷۱۹

		۷				۱								۹				۷		
		۴				۶								۵				۲		
۹	۶		۱		۲		۸	۳				۸	۲		۴		۹		۱	۵
		۲		۶		۳								۲		۶		۱		
			۷		۳										۵		۷			
		۱		۲		۹								۶		۴		۸		
۱	۷		۵		۸		۶	۴				۹	۳		۱		۴		۶	۷
		۸				۷								۴				۳		
		۶				۸				۲				۱				۹		
									۶		۵									
								۲				۳								
									۲		۷									
		۲				۶				۷				۳				۶		
		۸				۵								۲				۵		
۷	۶		۴		۱		۲	۸				۶	۴		۵		۳		۸	۲
		۶		۱		۸								۶		۱		۳		
			۳		۲										۳		۶			
		۹		۸		۴								۸		۲		۴		
۹	۱		۷		۸		۶	۵				۷	۲		۸		۴		۶	۳
		۷				۱								۹				۲		
		۳				[illegible]								۹				۷		