۴ باور غلط درباره عینک

اندازه عینک اهمیت ندارد

باور عموم این است همین که گردی چشمان در داخل قاب عینک قرار بگیرد، کافی است، در صورتی که این‌طور نیست و اندازه شیشه بر دید آن تاثیر دارد.

رنگ لنز مهم است

در صورتی که این‌طور نیست و هر لنزی با هر رنگی، می‌تواند دید خوبی به شما بدهد، پس آن را با رنگی انتخاب کنید که بیشتر به آن علاقه دارید.

خط و خش عینک مهم نیست

راه دیده‌شدن از طریق لنزها به وسیله خط و خش و لکه‌ها گرفته می‌شود و بر قوت بینایی اثرگذار است.

همه عینک‌ها سد نور هستند

متاسفانه این‌طور نیست؛ چراکه فقط لنزهای قطبی می‌توانند در مقابل نور، سدی عمیق به وجود بیاورند.

در برابر وسایل دیجیتال، چطور از چشم‌هایمان مراقبت کنیم؟

دوری و دوستی با نمایشگر

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

آن صحنه محبوب از فیلم کلاه‌قرمزی را یادتان هست؟ همان‌جا که آقای مجری، در تلویزیون پشت ویترین یک مغازه، به بچه‌هایی که او را تماشا می‌کنند، توصیه می‌کند که بروند عقب؟ عقب‌تر؟ بازم عقب؟ و کلاه‌قرمزی که با هر گفته او، چند قدم عقب‌تر می‌رفت؟ واقعیت این است که این هشدار رعایت فاصله بین چشم‌ها و صفحه تلویزیون، هنوز هم ثابت مانده و در گذر زمان، هیچ تغییری نکرده؛ آن‌قدر که همچنان همه متخصصان و چشم‌پزشکان، از اهمیت رعایت فاصله استاندارد بین چشم‌ها و صفحه‌های نمایشگر تلفن همراه، تلویزیون، تبلت، کامپیوتر و... می‌گویند. موضوعی که محمد خجسته، اپتومتریست بیمارستان فارابی تهران هم آن را تایید می‌کند و معتقد است فاصله استاندارد و زمان استفاده صحیح، تاثیر بیشتری بر سلامت چشم‌ها دارند تا آن نور منتشرشده از این صفحات که این روزها همه درباره مضرات آن می‌گویند.

همه رسانه‌ها از اثرات منفی کار با ابزارهای دیجیتال بر چشم می‌گویند؛ این موضوع چقدر حقیقت دارد؟

به‌هرحال این موضوعی طبیعی و اثبات‌شده است که امواج الکترومغناطیس اثر سوئی بر سلامت انسان می‌گذارد؛ اثری که گاهی خودش را روی سلامت چشم بیشتر از دیگر اعضای بدن نشان می‌دهد.

اما ارتباط طولانی‌مدت با وسایل دیجیتال، اقتضای جامعه امروز است؛ راهکاری برایش دارید؟

اتفاقا توصیه قریب‌به‌اتفاق متخصصان چشم، ارتباط کمتر است تا قطع‌کردن ارتباط با این وسایل. به‌خصوص در سنین کودکی و نوجوانی که افراد در سن رشد هستند و کار زیاد با این ابزارها از فاصله نزدیک، طولانی‌مدت و نور مستقیم آنها، می‌تواند کره چشم را تغییر بدهد.

کدام ویژگی بیش از همه می‌تواند تاثیر منفی داشته باشد؟

واقعیت این است که بر خلاف باور عمومی که نور این ابزارها به چشم آسیب می‌رساند، باید بگویم که در مرحله اول، فاصله بسیار نزدیک با این صفحات دیجیتال در ابعاد کوچک و در مرحله بعدی، زمان طولانی‌مدت برای استفاده از آنهاست که می‌تواند سلامت چشم را تحت تاثیر قرار بدهد. با در نظر گرفتن این دو مورد، آن نور آبی برخاسته از این ابزارها هم می‌تواند در کنار دو مورد قبل، شدت این آسیب را بیش از پیش کند. نوری که می‌تواند احساس خواب‌آلودگی و سردرد را در افراد به وجود بیاورد و بهتر است در زمان استفاده از صفحه تلفن همراه، کامپیوتر، تبلت و... با استفاده از گزینه‌هایی که در اختیار داریم، نور آبی را کنترل کنیم و به حد استاندارد برسانیم.

یعنی تنها تاثیر این نور آبی، سردرد و خواب‌آلودگی است؟

البته که خیر؛ بلکه سه عامل مهم فاصله کم، زمان طولانی و نورآبی شدید برخاسته از وسایل دیجیتال، می‌تواند در سنین بزرگسالی و میانسالی باعث سردرد و احساسات ناخوشایند شود اما در سنین نوجوانی و جوانی، پیشرفت نزدیک‌بینی در افرادی را موجب می‌شود که یا سابقه نزدیک‌بینی نداشته‌اند یا شدتش کم بوده است. در چنین شرایطی، این عوامل می‌تواند نزدیک‌بینی فرد را بیش از گذشته کند.

در میان مراجعان، چه افرادی بیشتر از دیگران دچار چنین حالاتی بوده‌اند؟

دانشجویان؛ کسانی که در ۲۴ ساعت، زمان بسیار زیادی را با کامپیوتر کار می‌کنند و اصلا توجهی به رعایت حد استاندارد فاصله چشم‌ها با صفحه نمایشگر ندارند. البته این را هم بگویم که پدیده پیشرفت نزدیک‌بینی، در نوجوان‌هایی که به‌طور افراطی به بازی‌های کامپیوتری وابسته هستند هم دیده می‌شود.

فاصله بسیار نزدیک با صفحات دیجیتال در ابعاد کوچک و زمان طولانی‌مدت می‌تواند سلامت چشم را تحت تاثیر قرار بدهد

کار کردن با تلفن همراه در تاریکی شب یکی دیگر از آن مواردی است که خیلی درباره آن هشدار داده می‌شود؛ این موضوع چقدر صحت دارد؟

البته که بی‌تاثیر نیست اما عواقب و اثراتش این‌طور که در کانال‌ها و گروه‌های شبکه اجتماعی، خبرش دست‌به‌دست و دهان‌به‌دهان می‌چرخد هم وحشتناک نیست. در واقع این هشدارها بیشتر جنبه پیشگیری دارد که در همان تاریکی هم باید فاصله و نور و زمان رعایت شود. در واقع ویژگی‌های دیگری وجود دارد که بااهمیت‌تر از این موضوع هستند و نیاز به دقت و توجه بیشتری دارند.

فارغ از نوجوان‌های وابسته به بازی‌های کامپیوتری، دانشجویان و کسانی که به‌طور پیوسته با مانیتور کار می‌کنند، چاره‌ای برای جلوگیری از این آسیب دارند؟

چند عامل وجود دارد که بهتر است هنگام کار از نزدیک یا متمایل به نزدیک با ابزارهای دیجیتال رعایت کنیم. نگه‌داشتن نور صفحه در حالت استاندارد یکی از این راهکارهاست. یکی دیگر از توصیه‌ها، رعایت فاصله ۳۵ تا ۴۰ سانتی‌متری با صفحات تلویزیون و مانیتور است. رعایت قانون ۲۰-۲۰ هم از دیگر روش‌هایی است که می‌تواند از آسیب‌های زیاد به چشم جلوگیری کند. قانون ۲۰-۲۰ یعنی هر ۲۰ دقیقه یک بار، چشم‌مان را از مانیتور برداریم و به مدت ۲۰ ثانیه به نقطه‌ای دور نگاه کنیم؛ عملی که باعث استراحت چشم می‌شود و کمی فشار مداوم از روی آن برداشته می‌شود.

مهم‌ترین توصیه برای سلامت چشم‌هایمان در جبر زندگی امروز و ارتباطات‌مان با ابزارهای دیجیتال از نظر شما چیست؟

شخصا فکر می‌کنم که بهترین راه کنترل پیشرفت نزدیک‌بینی که در اثر فعالیت مدام با وسایل الکترونیک حاصل می‌شود، این است که به همان اندازه که از نزدیک با آنها کار انجام می‌دهیم، به همان اندازه هم از چشم‌هایمان برای فاصله‌های دور کمک بگیریم. این توازن برقرار کردن می‌تواند از بسیاری از آسیب‌های چشمی مانع شود.

سلامت جهان

ارتباط دیابت و گوشت فرآوری‌شده

نتایج پروژه شبیه‌سازی بین‌المللی جدید نشان داد با کاهش ۳۰ درصدی مصرف گوشت فرآوری‌شده، بیش از ۳۵۰ هزار مورد دیابت در آمریکا طی ۱۰ سال به همراه ۹۲ هزار و ۵۰۰ مورد بیماری قلبی و ۵۳ هزار و ۳۰۰ مورد سرطان روده بزرگ از بین خواهد رفت.

بر اساس نتایج تحقیق جدید دانشگاه ادینبورگ در اسکاتلند و دانشگاه کارولینای شمالی، اگر مصرف گوشت قرمز ۳۰ درصد کاهش یابد، فواید سلامتی آنها بیشتر خواهد شد. محقق این تحقیق اظهار کرد که کاهش مصرف گوشت توسط سازمان‌های ملی و بین‌المللی برای کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای توصیه شده و ادامه داد: «نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد این تغییرات در رژیم‌های غذایی می‌تواند مزایای سلامتی قابل توجهی داشته باشد. تحقیقات دیگری هم تاثیر مصرف سطوح بالای گوشت‌های فرآوری‌شده در رژیم غذایی را با بیماری‌های مزمن مرتبط دانستند، اما تعداد کمی از آنها اثر آن را بر چندین پیامد سلامتی بررسی کرده‌اند. محققان در این تحقیق از داده‌های نظرسنجی بهداشتی دولت آمریکا برای شبیه‌سازی اثرات سلامتی ناشی از کاهش مصرف گوشت استفاده کردند. آنان ریزشبیه‌سازی خود را به‌عنوان اولین موردی توصیف کردند که اثرات کاهش این مصرف را برپیامدهای سلامتی متعدد در آمریکا تخمین زد؛ این تحقیق، تاثیر کاهش‌ها را از ۵ تا ۱۰ درصد محاسبه کرد.

سلامت ایران

کاهش اهدای خون به دلیل گرما

دکتر سیدمنتظر شبر، مدیرکل انتقال خون استان تهران با اشاره به این‌که به گروه‌های خون منفی به‌ویژه A و O منفی نیاز داریم؛ چنان که میزان ذخایر خون گروه‌های منفی حدود یک هفته است، گفت: معمولا میزان مراجعه برای اهدای خون در فصول گرم و سرد سال کاهش پیدا می‌کند. البته میزان کاهش مراجعه در فصل سرد سال نسبت به فصل گرم بیشتر است اما این روزها نیز هوا به‌شدت گرم شده و مردم ترجیح می‌دهند کمتر در معرض هوای گرم قرار بگیرند. علاوه بر ترجیح مردم مبنی بر قرار نگرفتن در معرض هوای گرم، برخی ممکن است اهدای خون را یک عمل فوق برنامه و غیرضروری در نظر بگیرند. با توجه به چنین دیدگاهی، افراد ترجیح می‌دهند که فقط برای انجام کارهای روزانه و ضروری خود از خانه خارج شوند، بنابراین در چنین شرایطی، میزان ذخایر خونی کاهش پیدا می‌کند.

بر همین اساس هم طبیعتا شرایط کاهش مراجعه در فصل گرم سال تا پایان تابستان ادامه دارد. این در حالی است که اهدای خون و نیاز به اهدای خون هیچ ارتباطی با سرد یا گرم‌بودن هوا ندارد؛ خون هیچ جایگزینی ندارد و فقط با خون می‌توان جان بیماران نیازمند به آن را نجات داد.

PGSOC
Persian Gulf Star Oil Company
شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام)

مناقصه عمومی دومرحله‌ای
خرید قطعات یدکی ولوهای ابزار دقیق
شماره مناقصه: PGSOC-LEC-VALVE-TE-02450

شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد خرید قطعات یدکی ولوهای ابزار دقیق شامل AIR FILTER REGULATOR, SOLENOID VALVES, VOLUME BOOSTER را از طریق مناقصه عمومی به تأمین کننده واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه شرکت‌های معتبر دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۶ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۳ با ارسال نامه اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.

هزینه خرید اسناد: ۲،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۰۲۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴۸ بانک تجارت با شماره شبا IR510180۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۳۱۳۱۲۶۶۰-۰۷۶ و ۳۱۳۱۳۳۵۷-۰۷۶ تماس حاصل فرمایند.)

میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: مبلغ ۸،۹۵۰،۰۰۰،۰۰۰ (هشت میلیارد و نهصد و پنجاه میلیون) ریال.

میزان پیش پرداخت: ۵۰ درصد مبلغ کل قرارداد در قبال دریافت ضمانت نامه بانکی معتبر

مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه (پیشنهاد فنی و ارزیابی کیفی): تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۳۱

محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه و محل تحویل کالا/پروژه: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت میدان نفت، بلوار خود کفایی، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادها.

تلفن: ۳۱۳۱۰۰۰۰-۰۷۶ داخلی ۳۷۰۸، دورنگار: ۳۱۳۱۳۱۳۱-۰۷۶، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir

روابط عمومی و بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس

فراخوان عمومی شناسایی و جذب سرمایه‌گذار
جهت مشارکت در پروژه‌های شهرداری اصفهان

سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌ها به نمایندگی از منطقه ۸ شهرداری اصفهان در نظر دارد با استفاده از توان و تخصص سرمایه‌گذاران بخش خصوصی نسبت به شناسایی و جذب سرمایه‌گذار حقیقی یا حقوقی جهت مشارکت در اجرای پروژه های ذیل اقدام نماید. از کلیه سرمایه‌گذاران علاقمند و واجد صلاحیت فنی، مالی و دارای تجربیات مرتبط دعوت به عمل می آید از تاریخ چاپ آگهی جهت اطلاع از شرایط فراخوان به درگاه الکترونیکی سازمان به نشانی invest.isfahan.ir مراجعه و نسبت به دریافت اسناد مربوطه اقدام نمایند و اسناد تکمیلی را در مهلت مقرر به دبیرخانه سازمان به آدرس: بوستان سعدی، روبروی صداوسیما، طبقه فوقانی بانک ملت ارائه نمایند.

ردیف	عنوان	کد فراخوان	مدل مشارکت	مساحت تقریبی زمین	منطقه شهرداری	نشانی
۱	مجموعه مسکونی تندیس	۴۰۳۱۰۵	مدنی	۲۲۲/۱۰ مترمربع	۸	خیابان شهید باهنر- کوی شهید جمال محمدرضایی
۲	مجموعه مسکونی سامان	۴۰۳۱۰۶	مدنی	۱۸۲ مترمربع	۸	خیابان شهید باهنر- کوی شهید جمال محمدرضایی
۳	مجموعه مسکونی مشاهیر	۴۰۳۱۰۷	مدنی	۴۵۰/۹۳ متر مربع	۸	خیابان شهید باهنر- کوی شهید جمال محمدرضایی

توجه:
- آخرین مهلت عودت اسناد فراخوان، پایان وقت اداری سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۶ (به جز ایام تعطیل) می باشد. در صورت تعطیلی ادارات، اولین روز کاری ملاک عودت اسناد خواهد بود.
- به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ارسال مدارک هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد ننموده و سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان در رد یا انتخاب کلیه متقاضیان جهت ادامه فرآیند فراخوان و انتخاب سرمایه‌گذار مختار است.

سازمان سرمایه گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان

حل سودوکو ۴۶۵۳

۴	۷	۱	۸	۹	۲	۵	۶	۳
۹	۵	۶	۳	۷	۴	۱	۲	۸
۲	۸	۳	۶	۵	۱	۹	۴	۷
۶	۳	۴	۹	۱	۵	۷	۸	۲
۸	۲	۹	۷	۴	۶	۳	۵	۱
۵	۱	۷	۲	۸	۳	۶	۹	۴
۱	۴	۲	۵	۳	۹	۸	۷	۶
۷	۶	۵	۱	۲	۸	۴	۳	۹
۳	۹	۸	۴	۶	۷	۲	۱	۵

۷	۲	۸	۳	۱	۶	۴	۹	۵
۵	۶	۹	۷	۸	۴	۱	۲	۳
۱	۳	۴	۹	۲	۵	۶	۷	۸
۲	۴	۶	۵	۷	۳	۹	۸	۱
۹	۸	۱	۶	۴	۲	۵	۳	۷
۳	۷	۵	۸	۹	۱	۲	۴	۶
۴	۵	۲	۱	۶	۹	۷	۸	۳
۶	۹	۳	۲	۵	۸	۱	۷	۴
۸	۱	۷	۴	۳	۷	۹	۵	۲

۱	۴	۵	۸	۷	۳	۹	۶	۲
۹	۸	۲	۴	۶	۱	۳	۵	۷
۳	۷	۶	۵	۲	۹	۱	۸	۴
۷	۱	۴	۹	۸	۶	۵	۲	۳
۲	۶	۵	۳	۱	۴	۷	۹	۸
۳	۹	۸	۷	۵	۲	۶	۴	۱
۸	۵	۳	۱	۹	۷	۴	۶	۵
۶	۲	۹	۴	۳	۵	۸	۱	۷
۴	۳	۷	۶	۴	۸	۲	۷	۹

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 ۴۶۵۴

۹								۴
	۲	۶				۹	۷	
	۸		۴		۹		۵	
		۸		۱		۵		
			۹		۸			
		۴		۷		۸		
۵			۲		۶		۱	
	۶			۹		۴		
۲								۶

۳								۲
	۴	۷				۱	۸	
	۸		۱		۳		۵	
		۶		۹		۳		
			۷		۴			
		۵		۳		۲		
۱			۵		۲		۷	
	۶	۵				۴	۱	
۲								۶

۱								۲
	۶	۵				۴	۱	
	۳		۴		۷		۷	
		۲		۶		۵		
			۵		۸			
		۶		۹		۴		
۸			۱		۵		۶	
	۵			۲		۸		
۴								۹