

## خدا حافظی همیشگی با عینک

برای آن‌ها که قصد دارند جراحی لیزیک انجام دهند



گروه فرهنگ شهروندی عمل لیزیک با تغییر شکل قرنیه نزدیک بینی یا دور بینی را کاهش می‌دهد یا حتی به طور کامل از بین می‌برد. پس از بهبودی می‌توان استفاده از وسایلی مثل عینک یا لنز را کنار گذاشت. در مراکز پیشرفته تخصصی چشم از فناوری لیزر برای ایجاد یک فلپ کوچک در قسمت بیرونی کره چشم استفاده می‌کنند که به پزشکان این امکان را می‌دهد برای درمان به قرنیه مرکزی شما دسترسی پیدا کنند. پس از تغییر شکل لیزر فلپ را تعویض می‌کنند و روند بهبودی می‌تواند آغاز شود. بیشتر بیماران هیچ ناراحتی را در طول عمل گزارش نمی‌کنند. اما پزشکان برای اطمینان، از قطره‌های چشمی بی‌حس کننده استفاده می‌کنند. با این حال رعایت نکاتی به تسریع روند بهبود شما کمک می‌کند.

### مراقبت‌های بعد از عمل

- در چند ساعت اول پس از عمل، انتظار داشته باشید که چشمان شما کمی خارش یا ناراحتی داشته باشد. همچنین ممکن است احساس کنید چیزی در چشمان شماست. پزشکان پیشنهاد می‌کنند که برای راحتی خود از داروهای مسکن بدون نسخه استفاده کنید.
- حتی اگر چشمان شما در مرحله اولیه بهبودی تار است یا آبریزش دارد، چشمان خود را مالش ندهید تا پزشک جراحی شما آسیب نبیند.
- در چند روز اول پس از عمل لیزیک، چشمان شما به نور حساس خواهند بود. بنابراین برنامه ریزی کنید که مدتی را از صفحه نمایش دستگاه و نور کامل خورشید دور بمانید.
- همچنین ممکن است چشمان شما برای چند روز قرمز یا خون آلود به نظر برسد. پزشکان ممکن است قطره‌های چشمی دارویی یا اشک مصنوعی را برای جلوگیری از عفونت و روان نگه داشتن چشم‌ها در حال بهبودی توصیه و تجویز کنند.
- پس از جراحی لیزیک، ممکن است لازم باشد به چشمان خود مدتی برای بهبودی فرصت دهید.
- شما باید حداقل ۱ تا ۳ روز پس از عمل لیزیک از ورزش‌های تماسی و فعالیت‌های شدید خودداری کنید و لازم است برای از سرگیری فعالیت‌هایی مانند بولینگ یا هنرهای رزمی تا ۴ هفته صبر کنید.
- تا دو هفته از لوازم آرایشی چشم، لوسیون‌ها، کرم‌ها یا استفاده از محصولات تماسی خودداری کنید.
- شنا و جکوزی برای ۱ تا ۲ ماه پس از عمل ممنوع است.
- بینایی شما ۳ تا ۶ ماه پس از عمل لیزیک تثبیت خواهد شد.
- فعالیت‌هایی مانند رانندگی در شب می‌تواند در این دوره چالش برانگیز شود. بنابراین ممکن است در حین بهبودی نیاز باشد از رانندگی خودداری کنید. برخی از بیماران پس از جراحی مشکلات مداومی را در مورد مشاهده هاله گزارش می‌دهند. پس از اینکه دید شما به طور کامل تثبیت شد، ممکن است پزشک توصیه کند برخی از این مشکلات را با عمل مجدد برطرف کند.

### نکته روز

## مصرف قهوه با این مکمل‌ها ممنوع



محبی! اگر قهوه خور قهاری هستید فراموش نکنید که باید به زمان مصرف آن و باقی غذاها و مکمل‌ها توجه داشته باشید. بسیاری از مکمل‌ها با کافئین فراوان قهوه تداخل دارند و برخی نیز اثربخشی آن را کم می‌کنند.

### آهن

آهن برای انتقال اکسیژن در خون و عملکرد سلولی ضروری است. تحقیقات نشان می‌دهد تانن‌ها و پلی‌فنول‌های موجود در قهوه با آهن ترکیب شده و جذب آن را کاهش می‌دهند. اگر مکمل آهن مصرف می‌کنید، بهتر است حداقل ۲ ساعت قبل یا بعد از نوشیدن قهوه آن را میل کنید تا جذب بهتری داشته باشد.

### ویتامین‌های محلول در آب (گروه B و ویتامین C)

قهوه به عنوان یک دیورتیک ملایم باعث افزایش ادرار و دفع سریع‌تر این ویتامین‌ها می‌شود. چون بدن نمی‌تواند آن‌ها را ذخیره کند، مصرف قهوه زیاد می‌تواند باعث کاهش اثربخشی این ویتامین‌ها شود. بنابراین، ویتامین‌ها و قهوه را در زمان‌های جداگانه مصرف کنید.

### ویتامین D و کلسیم

مطالعات نشان می‌دهند مصرف زیاد کافئین با کاهش سطح ویتامین D مرتبط است. قهوه ممکن است جذب ویتامین D و کلسیم را با کاهش تعداد گیرنده‌های مربوطه کاهش دهد. همچنین اثر دیورتیک قهوه موجب افزایش دفع کلسیم می‌شود. اگرچه مقدار آن کم است و افزودن ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری شیر به قهوه می‌تواند این اثر را کاهش دهد. افرادی که در معرض کمبود کلسیم یا پوکی استخوان هستند بهتر است مکمل‌های کلسیم و ویتامین D را جدا از قهوه مصرف کنند.

### منیزیم و روی

مانند آهن، تانن‌ها و پلی‌فنول‌های قهوه می‌توانند جذب منیزیم و روی را کاهش دهند. اثر دیورتیک قهوه نیز باعث افزایش دفع این مواد معدنی از طریق ادرار می‌شود. برای جذب بهتر، این مکمل‌ها را جدا از زمان نوشیدن قهوه مصرف کنید.

### ملاطونین

ملاطونین هورمونی است که ریتم شبانه روزی بدن را تنظیم و به خواب کمک می‌کند. قهوه به دلیل خاصیت محرک بودن، اثر ملاطونین را خنثی می‌کند و ممکن است باعث بی‌خوابی شود. به ویژه اگر نزدیک به زمان خواب مصرف شود. بهتر است بین مصرف قهوه و ملاطونین چند ساعت فاصله باشد و از مصرف کافئین حداقل ۶ ساعت قبل از خواب خودداری کنید.

منبع: سلامت نیوز



شنبه  
۱۵ خرداد ۱۳۹۷  
شماره ۱۳۷۷

۱۳  
SHAHRA NEWS.IR



همسایه

## چه کسی چه چیزی می‌گوید؟

سواد رسانه‌ای در موقعیت جنگی یک انتخاب نیست، بلکه نیازی جدی است

معصومه متین نژاد | این روزها که درگیر جنگ هستیم، بیش از هر زمان دیگری خبرهای واقعی و شایعه درهم آمیخته است و خیلی‌ها با انتشار لحظه‌ای خبرهای جنگ به دنبال اهداف خود هستند. منظورمان این نیست که همه به دنبال گرفتن ماهی خودشان هستند ولی در این بین هستند کسانی هم که سعی دارند از این نم‌کلاهی برای خودشان بدوزند. برای همین خیلی مهم است که سواد رسانه‌ای خودمان را بالا ببریم تا گرفتار بازی‌های پشت پرده این افراد نشویم. موضوعی که امروز می‌خواهیم قدری درباره آن با شما صحبت کنیم تا در این کارزار کمتر آسیب ببینید.



### فقط منابع خبری معتبر

### سواد رسانه‌ای چیست؟

باتوجه به قطع بودن اینترنت بین المللی دسترسی‌ها به شبکه‌های اجتماعی مانند واتس‌آپ، تلگرام و اینستاگرام یا رسانه‌های بیگانه بسیار سخت است. با اینکه هنوز برخی از روش‌های غیرقانونی برای ارتباط‌گیری با این رسانه‌ها استفاده می‌کنند و هدفشان هم به اصطلاح «خبرگیری» است. این استفاده برای رسانه‌های تخصصی مانند خبرگزاری‌ها و روزنامه‌ها اشکالی ندارد ولی اگر قرار باشد افراد عادی خبرهایشان را از این منابع تهیه کنند، به طور قطع باید بدانند که آسیب روحی و روانی زیادی را متحمل خواهند شد. چون بدون آنکه متوجه باشند در معرض بمباران خبرهایی قرار می‌گیرند که بخشی از آن‌ها شایعه و برخی هم بزرگ‌نمایی شده است. چون هدف این رسانه‌ها در شرایط جنگی بیش از هر چیزی ترساندن و ناامید کردن مردم است. پس فقط از منابع خبری معتبر اطلاعاتتان را تهیه کنید.

تصور کنید سفره‌ای پهن است و هرمدل غذایی که بخواهید در آن چیده شده است. آیا شما از همه این غذاها استفاده می‌کنید یا اینکه فقط چند نمونه خاص آن را انتخاب می‌کنید که متناسب با ذائقه‌تان هم باشد. واقعیت این است که اگر شما اطلاعات کافی از غذاهای موجود و شناخت مناسبی از ذائقه و طبع خودتان داشته باشید، امکان ندارد که به سراغ چشیدن هر نوع غذایی بروید. سواد رسانه‌ای هم چیزی شبیه همین مثال است و اگر شما اطلاعاتتان را در زمینه رسانه‌ها و فضای مجازی افزایش دهید کمتر گرفتار تله‌هایی خواهید شد که این رسانه‌ها برای شما پهن کرده‌اند. با این تعریف می‌توانیم بگوییم سواد رسانه‌ای آمیزه‌ای از تکنیک‌های بهره‌وری مؤثر از رسانه‌ها و کسب بینش و درک برای تشخیص رسانه‌ها از یکدیگر است. از آنجایی که قصد تدریس سواد رسانه‌ای را در این مطلب نداریم، در ادامه با هم روش‌هایی را مرور می‌کنیم که به ما اطلاعاتی در باره تشخیص خبرهای درست از نادرست می‌دهد تا کمتر دچار تنش‌های روحی و روانی در این وضعیت شویم.

### اول تأیید، بعد انتشار

### اولویت صحت بر سرعت

برخی خبرها معمولی هستند و تأثیر زیادی روی مخاطبان‌شان ندارند. برخی هم بسیار حساس هستند و می‌توانند حتی نتیجه یک جنگ را عوض کنند. این موضوعی است که رسانه‌های دشمن زیادی بر روی آن تمرکز دارند و گاهی رسانه‌های داخلی، حتی از نوع معتبر آن، گرفتار این فریب دشمن می‌شوند و برای اینکه از قافله سرعت در اطلاع‌رسانی عقب نمانند، بدون تحقیق خبر را انعکاس می‌دهند. حتی با رعایت اصول خبری که منبعی آن را بیان کرده باشد. در این شرایط این مخاطب است که بیشترین آسیب را از خواندن خبر می‌بیند. از این رو اگر خبری می‌خوانید که بسیار مهم است، مانند خبر زدن یک مکان مهم و استراتژیک یا ترور یک شخصیت مهم، حتماً آن را با چند منبع خبری معتبر دیگری مقایسه کنید تا صحت آن را متوجه شوید. توصیه می‌کنیم در این شرایط به رسانه ملی بیش از دیگر رسانه‌ها اعتماد کنید، چون خبرهایشان از فیلترهای بیشتری عبور می‌کند.

تفاوت مهم خبرگزاری‌ها و رسانه‌های داخلی با بیگانه این است که رسانه‌های داخلی بردستاوردهای کشورمان در جنگ تأکید دارند و خیلی به خبرهای آسیب‌های داخلی نمی‌پردازند و رسانه‌های بیگانه دقیقاً برعکس عمل می‌کنند تا احساس ناامیدی و ترس را در شما ایجاد کنند. بنابراین اگر می‌بینید خیلی در رسانه‌های داخلی به خسارت‌های جنگ پرداخته نمی‌شود، به خاطر این است که از آسیب‌های روانی ناشی از شرایط جنگی در مردم خودمان بکاهند. نه اینکه بخواهند خبرها را پنهان کنند. خدا را شکر رسانه‌های داخلی در این یک ماهه نشان داده‌اند که شاید سرعت زیادی در اطلاع‌رسانی نداشته باشند ولی به شدت در صحت‌سنجی خبرها دقت می‌کنند، چیزی که برعکس آن را در رسانه‌های بیگانه زیاد می‌بینیم. پس حواستان به این نکته باشد که اگر رسانه‌ای سریع خبری را منتشر می‌کند، تأمل زیادی در صحت‌سنجی آن به خرج نداده است. مانند درج خبر ترور برخی شخصیت‌ها که بعد مشخص می‌شود اشتباه بوده است.

### دروازه‌بانی و مکتب‌آئین‌های

### جدایی احساس از واقعیت

### بیتروخوانی صرف ممنوع!

اگر دست به کلیک‌تان خوب است و دائم در حال باز نشر خبرها هستید، قدری درباره آنچه ارسال می‌کنید تأمل کنید. خبرگزاری‌ها و رسانه‌ها قانونی به نام دروازه‌بانی خبر دارند. یعنی هر آنچه را می‌شنوند یا می‌بینند، بلافاصله نشر یا باز نشر نمی‌دهند و در این باره ملاحظات زیادی را مدنظر دارند. شما هم در این شرایط جنگی که روحیه مردم بسیار حساس است از این قانون تبعیت کنید و هر چیزی را بدون تأمل باز نشر ندهید. بیش از اینکه دستانتان روی دکمه ارسال برود، در حد ۳ ثانیه از خودتان چند سؤال مهم بپرسید. آیا مخاطب شما لازم است که این خبر را حتماً بداند؟ آیا منبع خبری شما موثق است؟ آیا این منبع خبری با هدف خاصی آن خبر را منتشر کرده است؟ آیا این خبری که مخاطب شما اثر منفی می‌گذارد؟ و... حتم بدانید پس از مدتی خبرهای ارسالی شما گزینشی خواهند شد و شما هر چیزی را خیلی راحت باز نشر نخواهید داد.

اگر خبری خواندید که احساسات شما را شدید برانگیخت یا سبب بروز ترس زیاد در شما شد، حتماً به صحت آن خبر شک کنید. این گونه خبرها با هدف تأثیرگذاری بر مخاطب تولید می‌شوند و حتماً جای کار می‌لنگد. پس پیش از پذیرش یا باز نشر آن‌ها حتماً در صحت‌سنجی دقت و بررسی کنید. اگر با خواندن بیشتر خبرهای این منابع خبری همین احساس را دارید، باید آن‌ها را از فهرست منابع خبری‌تان حذف کنید. به ویژه اگر منبع خبر برایتان خیلی شناخته شده هم نیست. توصیه می‌کنیم در این شرایط مراتب را به نهاد‌های امنیتی و اطلاعاتی (۱۱۳ و ۱۱۴) یاد دزگاه‌های ارتباطی آن‌ها در پیام‌رسان‌های داخلی خبر دهید. آن‌ها می‌توانند خیلی راحت این منابع خبری را ردیابی و در صورت داشتن مشکل مسدود کنند.

شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی عادت بدی را در مخاطبان‌شان ایجاد کرده‌اند و آن هم این است که مخاطبان دیگر حوصله خواندن خبرها یا مطالب طولانی را ندارند. مسئله‌ای که سبب می‌شود تا خیلی وقت‌ها خبرها آن طوری که هستند، انعکاس نیابند. معمولاً شبکه‌های اجتماعی و کانال‌های خبری به ویژه غیررسمی‌ها از تکنیک تیرهای هیجانی برای جلب مخاطب خود استفاده می‌کنند و این موضوع سبب شده است تا مخاطب‌گاهی برداشت نادرستی از خبر داشته باشد. برای نمونه تیر بدون تأیید یا رد فقط خبر ترووری را اطلاع‌رسانی می‌کند و در ادامه در بدنه خبر صحت آن رد می‌شود. در این شرایط مخاطب به علت گذشتن از بدنه خبر، اطلاعاتش در حد تیر و نادرست باقی می‌ماند. بنابراین اگر تیر خبر مهمی را می‌خوانید حتماً بدنه خبر را هم تا پایان مطالعه کنید. به ویژه اگر قصد باز نشر آن را دارید.