

## پنر روز

### اگر یک مادر استرسی هستید، بخوانید



مدتهاست که علم در مورد اثرات چیزهایی که مادر می خورد و می نوشد بر جنین می گوید اما در مورد احساسات چطور؟ طبق چیزی که تحقیقات نشان داده هیجانها شما می تواند بر جنین شش ماهه تان اثر بگذارد و ما چرا به همینجا ختم نمی شود. زمانی که باردار هستید، سلامت هیجانی شما می تواند اساس و پایه ای برای نگرش جنین در مورد زندگی خودش ایجاد کند!

فکر می کنید اشکهای شما چه تاثیری روی جنین در حال رشدتان می گذارند؟ همه چیز بستگی به این دارد که شما چگونه مادری هستید. بله درست است که بارداری همیشه هم لذتبخش نیست و هر مادر بارداری گهگاه به دلایلی ممکن است دچار استرس و اضطراب شود و این ایرادی ندارد و تاثیر ماندگاری بر جنین تان نمی گذارد. اما اگر در تمام طول دوران بارداری استرس و اضطراب مزمن داشته باشید، احتمال اینکه بعد از زایمان، کودک تان کولیکهای شدید داشته باشد و آشفته باشد بیشتر است.

وقتی شما دچار غم و اندوه می شوید، بدن تان هورمون استرس تولید می کند و هر چند به درستی فکر می کنید که هیجانها و احساسات ما نمی توانند از جفت عبور کنند، اما هورمون های مزاحم استرس می توانند. اگر این هورمون به سیستم جنین در حال رشدتان برسد، او می تواند به مدام تحت استرس بودن (استرس مزمن) خوبگیرد.

ابتلا به افسردگی در دوران بارداری به اندازه افسردگی بعد از زایمان شایع است. این افسردگی واقعی است و نباید از آن غافل شد طبق یک پژوهش معلوم شد ۱۰ درصد از مادران باردار دچار افسردگی می شوند. بچه هایی که از مادران مدام افسرده متولد می شوند، یک و نیم برابر بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی و اختلالات رفتاری مانند خسوفند تا ۱۸ سالگی هستند.

اگر هنوز هم قانع نشدید که افسردگی مادر برای جنین ضرر دارد پس خوب است بدانید افسردگی بر مکانیسم رشد جنین نیز اثر می گذارد که البته بیشتر به تداوم و تناسب احساسات ناراحت کننده مربوط است تا خود افسردگی. طبق آزمایشی، اگر مادر طی بارداری از نظر روحی و هیجانی سالم باشد و بعد از بارداری نیز سالم بماند، رشد کودک نیز نرمال خواهد بود. با اگر مادر طی بارداری یا بعد از آن دچار افسردگی شود، باز هم رشد کودک طبیعی و نرمال خواهد بود.

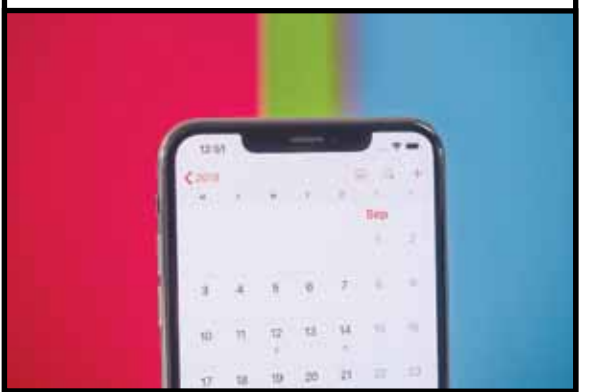
اما اگر احساسات مادر انسجام و تناسب نداشته باشد، مثلا مدام طی بارداری سالم باشد اما دچار افسردگی پس از زایمان شود (با رعکس)، این عدم تناسب، تاثیر منفی بر رشد کودک می گذارد.

اگر مادری هستید که دوست نداشتن باردار شود و بابت جنین در حال رشدی که در رحم دارد ناراضی و عصبانی است، شرایط بدی ایجاد خواهد شد.

طبق مطالعات، مادرانی که هیچ پیوند عاطفی با کودک متولد نشده خود برقرار نمی کنند، کودکی با مشکلات روحی خواهند داشت. اینکه طی ۹ ماه بارداری تان گاهی هم دچار بی حوصلگی و اندوه شوید کاملا طبیعی است؛ همه دچارش می شوند. پس اجازه ندهید این حالات و احساسات باعث استرس تان شود. این روزهای غم و بی حالی هیچ تاثیر ماندگاری بر کودک دلبدنتان نخواهند گذاشت.

اگر مادری هستید که احساسات بدتان بیشتر از گهگاه سراغتان می آید و تقریباً همیشه با شامست نگران نشوید. برای شاد شدن هر کمکی که نیاز دارید درخواست کنید. هیچکس انتظار ندارد شما بابت تمام اندوهها و استرس هایی که دارید جواب پس بدهید یا یک تنه با آنها مبارزه کنید، اما سعی کنید علائم افسردگی را بشناسید و درک کنید و در مورد مصرف داروهای ضد افسردگی با پزشک تان مشورت کنید.

### حذف احتمالی بریدگی نمایشگر از آیفون های اپل



سال گذشته اپل با معرفی آیفون X با بریدگی نمایشگر گرایش تازه ای را در صنعت تلفن های هوشمند بنیان گذاشت و کمی بعد مشخص شد که سامسونگ به دنبال حذف این مشکلات است تا آن را جایگزین بریدگی نمایشگر کند. حالا اطلاعات مربوط به پتنت تازه ای از اپل به بیرون درز کرده که نشان می دهد کمپانی کوریا جنوبی هم در چنین اندیشه ای است و تلاش دارد باز هم مبدع طرحی تازه باشد.

آنطور که از ظاهر امر بر می آید اپل سخت روی طرح های مختلفی برای نمایشگرهای موبایل کار می کند که شامل حفره های متعددی هستند و قصد دارد از این حفره ها برای پیاده سازی طیف وسیعی از حسگرها نظیر دوربین سلفی و فیس آیدی به سطح نمایشگر آیفون استفاده کند. بنابراین گوشی های این شرکت دیگر نیازی به بریدگی نمایشگر با اندازه فعلی نخواهند داشت.

برای اجرای این ایده روی نمایشگر لازم است که شرکت مورد بحث با کمک یک دریل کوچک برشی دایره ای شکل را روی سطح آن ایجاد کند. بعد از این مرحله قسمت برش خورده نمایشگر از جای خود خارج می شود و سنسور مد نظر درون آن کار گذاشته می شود. البته لازم است اشاره کنیم که همزمان با ایجاد حفره در سطح نمایشگر با استفاده از نوعی ماده بالشتی شکل محدوده انتخابی حفاظت می شود تا از بروز هرگونه آسیب و ترک در آن جلوگیری به عمل بیاید.

اما سامسونگ هم دست روی دست نگذاشته و همانطور که پیشتر در خبرها خواندید مشغول کار روی طرحی است که امکان تعبیه کردن دوربین در زیر پنل اولد دستگاه را میسر می کند. هر چند اینکه چنین طرح های آینده نگارانه ای دقیقاً چه زمانی رنگ واقعیت به خود می گیرند و چه وقت باید با بریدگی نمایشگر خداحافظی کنیم مسائلی است که صرفاً با گذر زمان مشخص می شود.

**روزنامه**  
**سیاسی، اجتماعی، اقتصادی**  
**ورزشی، فرهنگی**  
**صبح ایران**

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی  
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴  
فکس: ۸۸۷۳۵۶۷۹ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷  
پست الکترونیک: etehademelat@gmail.com / Etehademelat.ir

## گل های پرسپولیس برای فینالیست شدن چگونه به دست آمد

### تاثیر گذاری حداکثری منشا و علیپور



عناصر هجومی پرسپولیس نقش مهمی در موفقیت این تیم در لیگ قهرمانان آسیا داشتند. پرسپولیس ایران موفق شد با حذف السد قطر در مرحله نیمه نهایی لیگ قهرمانان آسیا خود را به فینال این رقابتها برساند.

بدون شک برانکو ایوانکوویچ سرمربی کروات سرخپوشان پایتخت نقش اصلی موفقیت پرسپولیس ها در راه رسیدن به فینال لیگ قهرمانان آسیا است؛ برانکو دست به کار بزرگی زد و توانست تیمی که از جذب بازیکن در فصل نقل و انتقالات محروم و چند بازیکن اصلی خود را هم از دست داده بود را به فینال برساند. به گزارش وبسایت نود، پرسپولیس ها بعد از اینکه باشکست یک بر صفر السد قطر در ورزشگاه آزادی در مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا موفق شدند به عنوان تیم اول راهی مرحله یک هشتم نهایی شوند، برای رسیدن به فینال لیگ قهرمانان آسیا ۶ بازی انجام دادند. سرخپوشان پایتخت در آن ۶ بازی ۲ برد دست آوردند، ۲ بار به حرفان خود باختند و در یک بازی هم متوقف شدند. شاگردان برانکو با زدن ۹ گل در این ۶ بازی به فینال لیگ قهرمانان آسیا رسیدند. در این گزارش بررسی کرده ایم که در این ۶ بازی کدام بازیکنان در گلزنی سرخپوشان پایتخت نقش داشته اند.

از واکنش های فوق العاده تا پاس گل طلایی بدون شک علیرضا بیرانوند یکی از ستاره های پرسپولیس در راه رسیدن به فینال لیگ قهرمانان آسیا بوده است. بیرانوند که در رقابت های این فصل لیگ قهرمانان آسیا با ۶ گلین شیت رکورددار است اگر نتواند در دو بازی آینده پرسپولیس ها در فینال یک گلین شیت کند، به رکورد کلین شیت در تاریخ رقابت های لیگ قهرمانان آسیا می رسد و اگر در هر دو بازی گلین شیت کند، به تنهایی رکورددار کلین شیت در تاریخ لیگ قهرمانان آسیا می شود. بیرانوند که با واکنش های فوق العاده خود کمک شایانی کرد تا پرسپولیس بتواند به فینال لیگ قهرمانان آسیا برسد، پاس گل سوم پرسپولیس در بازی برگشت مقابل الدحیل قطر در ورزشگاه آزادی که منجر به صعود سرخپوشان پایتخت شد را به گادوین منشا داد تا با آن گل پرسپولیس به نیمه نهایی لیگ قهرمانان آسیا برسد.

#### موثر ترین بازیکنان

بعد از رفتن مهدی طارمی از باشگاه پرسپولیس کمتر کسی تصور می کرد تا علی علیپور بتواند جای او را پر کند. علیپور اما عملکرد درخشانی داشت و توانست در لیگ برتر فوتبال ایران آقای گل هم شود. از ۹ گلی که پرسپولیس در مرحله ی حذفی این فصل لیگ قهرمانان آسیا به ثمر رساند، علی علیپور روی چهار گل پرسپولیس ها تاثیر مستقیم داشته است. او در دو بازی خارج از خانه ی پرسپولیس ها مقابل الجزیره در امارات و السد در قطر موفق شد گلزنی کند. علیپور گل مقابل السد در بازی رفت نیمه نهایی را در حالی از روی نقطه ی پنالتی زد که پنالتی آن گل را هم خودش به دست آورده بود؛ گلی

حسینی در مرحله حذفی هم در بازی برگشت مقابل الدحیل به ثمر رسید. در آن بازی بعد از اینکه پرسپولیس ها در نیمه ی اول با یک گل از حریف خود عقب افتادند، سید جلال حسینی گل اول سرخپوشان پایتخت را روی یک ضربه ی کرنر و فعل و انفعالاتی که به وجود آمد، به ثمر رساند تا پرسپولیس ها بتوانند به بازی برگردند و در نهایت هم با زدن ۳ گل و حذف الدحیل خود را به نیمه نهایی برسانند.

#### منشای آسیایی

گادوین منشا با وجود اینکه در لیگ برتر نتوانسته انتظارات را برآورده کند اما در لیگ قهرمانان آسیا عملکرد خوبی در پرسپولیس داشته است. سهم منشا از ۹ گلی که پرسپولیس ها در مرحله ی حذفی لیگ قهرمانان آسیا زده اند، تاثیر گذاری روی ۳ گل بوده است. بدون شک گل سوم پرسپولیس مقابل الدحیل در بازی برگشت مرحله ی یک چهارم نهایی که منجر به صعود پرسپولیس به مرحله نیمه نهایی لیگ قهرمانان آسیا شد، مهمترین گل او برای پرسپولیس بوده است. او در بازی رفت مرحله ی یک هشتم نهایی

که منجر به پیروزی یک بر صفر پرسپولیس ها در بازی رفت نیمه نهایی لیگ قهرمانان آسیا شد. علیپور در بازی برگشت مقابل الجزیره پاس گل اول پرسپولیس ها را به احمد نوراللهی داد. در بازی برگشت مقابل الدحیل در ورزشگاه آزادی هم گل دوم پرسپولیس ها روی حرکت عالیپور بدست آمد و بازیکن الدحیل با پاسی که علیپور به دهانه دروازه ی این تیم فرستاد، به اشتباه دروازه خودی را باز کرد.

#### کاپیتان گلزن

سید جلال حسینی یکی از ارکان اصلی موفقیت پرسپولیس در رقابت های این فصل لیگ قهرمانان آسیا است. کاپیتان سرخپوشان پایتخت علاوه بر عملکرد درخشانی که در خط دفاعی این تیم داشت، ۲ گل تاثیر گذار هم برای پرسپولیس ها در مرحله ی حذفی لیگ قهرمانان آسیا زد. گل اول او در این مرحله در بازی برگشت مقابل الجزیره ی امارات بود که در دقیقه ۸۹ پرسپولیس ها با گل سید جلال حسینی موفق شدند ۲ بر یک از سد الجزیره امارات بگذرند و خود را به مرحله یک چهارم نهایی برسانند. گل دوم

معرفی حریف پرسپولیس در فینال

### کاشیما آنتلرز پرافتخارترین تیم ژاپن

مسابقات شده است. کاشیما ۵ نوبت فاتح جام امپراتور و ۶ بار قهرمان سوپر جام ژاپن شده است

ستاره های سرشناسی در تاریخ این باشگاه حضور داشتند که در راس آنها نام زیکو چهره پرفروغ تاریخ فوتبال برزیل به چشم می خورد و علاوه بر این مازینهو و لئوناردو از جمله دیگر بازیکنان برجسته تاریخ این باشگاه هستند.

این تیم در حالیکه تنها ۴ هفته به پایان لیگ ژاپن باقیمانده در رده چهارم قرار دارد و عملاً قهرمانی و تا حد زیادی از نایب قهرمانی ناامید شده اند. گادوین سرمری این تیم از سال ۲۰۱۷ به سمت سرمربی این تیم منصوب شد. این مربی که در زمان بازیگری در خط دفاع بازی می کرد سابقه بازی در تیم ملی ژاپن را دارد و این اولین تجربه مربیگری این مربی است. مستوا و گاساوارا بازیکن کهنه کار فوتبال ژاپن کاپیتان این تیم است. این بازیکن که سابقه حضور کوتاه مدت در فوتبال ایتالیا را دارد از سال ۱۹۹۸ برای این تیم بازی می کند.

کاشیما آنتلرز در این فصل لیگ قهرمانان در گروه H قرار داشت و پس از سوان سامسونگ در رده دوم جدول قرار گرفت. این تیم ژاپنی در مرحله یک هشتم و یک چهارم نهایی دو تیم چینی را حذف کردند و در مرحله نیمه نهایی سوان سامسونگ را از پیش رو برداشتند تا به فینال رسیدند. سرچینیو با ۴ گل بهترین گلزن این تیم در این دوره لیگ قهرمانان آسیا است.



### با این عینک، پیامک های خود را روی لنز ببینید

می توانید لنز عینک را هم با تجویز پزشک و هم بدون نسخه تهیه کنید. لنز عینک دارای نمایشگر هولوگرافیک است. عموماً هولوگرام به ثبت تصاویر به دست آمده از یک سطح نور بازتاب شده از یک شیء گفته می شود که با ثبت تصویر توسط لنز دوربین کاملاً تفاوت دارد. یک پروژکتور کوچک درون عینک است که اطلاعات را به لنز که مقابل چشمان کاربر قرار دارد، می تابد. استغان لیک، رئیس شرکت North گفت: این عینک هوشمند به صاحبان این امکان را می دهد که پیام های هشدار را از تلفن همراه خود دریافت کنند. به عنوان مثال، کاربران می توانند از طریق عینک به پیام های متنی، به روزرسانی وضعیت آب و هوا

یک استار تاپ کانادایی عینک هوشمندی تولید کرده که می تواند پیام های اعلان را روی لنز خود به نمایش بگذارد. به گزارش ایستا و به نقل از دیلی میل، یک استار تاپ کانادایی به نام «North» یک عینک هوشمند تولید کرده است که می تواند مورد استفاده روزانه کاربران قرار گیرد. این عینک که فناوری بالایی در ساخت آن به کار گرفته شده است، موسوم به Focals است. هم اکنون این عینک با قیمت هزار دلار در حال پیش فروش است و انتظار می رود عرضه این عینک از اواخر اسامال آغاز شود. طراحی این عینک شگفت انگیز بوده و از جنس پلیمر با کیفیت است و در رنگ ها و سبک های مختلف تولید شده است. فریم عینک هم به شکل مربع و هم به شکل دایره ای است. کاربران



### تجسم قوی ترین شاسی بلند تاریخ باامو در دنیایی خیالی!



تأیید نشده است. شاید این خبرها نشانه ای از به واقعیت تبدیل شدن X5 M باشد. اگر چنین خودرویی تأیید شود به احتمال زیاد شاهد استفاده از همان پیشرانه ۸ سیلندر ۴.۴ لیتری توئین توربو مشهور باامو در X5 M خواهیم بود. این قلب آهنین در مدل X5 Drive۵۰i قدرت ۴۵۶ اسبی و گشتاور ۶۴۹ نیوتون متری داشته و باعث ایجاد شتاب صفر تا ۹۶ کیلومتر در ساعت ۵.۲ ثانیه ای می شود. جادوی M می تواند قدرت این قدربلند پرفورمنس و پرچمدار را به فراتر از ۶۰۰ اسب بخار رسانده و شتاب را نیز به کمتر از ۵ ثانیه کاهش دهد. اینکه باامو در حال برنامه ریزی برای تولید M X5 است یا خیر به صورت راز باقی مانده اما باید منتظر آینده و انتشار خبرهای بیشتر باشیم. البته برخی ها هم ادعا کرده اند احتمال دارد باامو یک کراس اوور X دیگر با نام X۸ را نیز تولید کند. تنها زمان نشان خواهد داد که این خبرها چه قدر صحیح هستند.

پرچمدار جدید باامو با نام X5V شناخته می شود. این خودرو عنوان بزرگ ترین، راحت ترین و گران ترین محصول باواریایی ها را یدک می کشد اما خوب می دانیم که همیشه فضا برای بهبود وجود داشته و این را می توانید از خبرهای بازاریابی بیبرسید. آیا نسخه قوی تر X5V تولید خواهد شد؟ هیچ کسی پاسخ این سؤال را نمی داند اما اینجا می توانیم کمی وارد دنیای خیالی آرتیست هاشویم!

این رندر M X5V ترسیم شده توسط Tomi Design X-ظاهر احتمالی یک شاسی بلند پرفورمنس و فوق العاده لوکس را نشان می دهد. شما می توانید ورودی های بزرگ هوا در سپر جلو، قوس چرخ های گیراتر و رنگ بدنه آبی را در این طرح به آسانی مشاهده کنید. البته ایده تولید X5V M به کلی رد نشده است. در تابستان سال جاری خبرهایی در رابطه با احتمال تولید چنین خودرویی منتشر شد اما هنوز چیزی به صورت رسمی

۴:۴۹ اذان صبح  
۶:۱۳ طلوع آفتاب  
۱۱:۴۹ اذان ظهر  
۱۷:۲۴ غروب آفتاب  
۱۷:۴۴ اذان مغرب