



بنیابی یکی از مهمترین حواس بدن بوده و چشم‌ها از حساس‌ترین اندام‌های بدن هستند. با این حال اغلب ما ندانسته عادت‌های نادر و کارهایی انجام می‌دهیم که به چشم‌ها و بنیابی ما صدمه می‌زند.

استفاده از لوازم آرایشی تاریخ انقضا گذشته

چشم پزشکان توصیه می‌کنند لوازم آرایشی چشم‌هایتان را بعد از سه ماه دور بیندازید. چون باکتری‌هایی که درون آن‌ها انباشته می‌شوند می‌توانند باعث بروز عفونت در چشم‌ها شوند.

افراط در مصرف مواد غذایی تهیه شده از گندم

مصرف گندم منجر به افزایش سطح انسولین در بدن می‌شود. به گفته دانشمندان، این مسئله ممکن است باعث فشرده شدن تخم چشم‌ها شود و این فشار عامل بروز نزدیک‌بینی است. اگرچه محققان هنوز شک دارند که به دلیل مصرف گندم است که تعداد افراد نزدیک بین در سراسر دنیا بسیار زیاد است، اما آن‌ها ثابت کرده‌اند که این ماده غذایی به طور قطع بر رشد چشم‌ها تأثیر می‌گذارد.

استفاده بدون تجویز پزشک از قطره‌های چشمی

اگر بدون تجویز پزشک از قطره‌های چشمی استفاده می‌کنید، یعنی اغلب احساس ناخوشایندی در چشم‌هایتان دارید. با این حال، این قطره‌ها فقط موقتا می‌توانند مشکل‌تان را حل کنند. چون این روش کمکی به حل مشکل اصلی نمی‌کند. بنابراین قبل از آن که قطره‌های بیشتری بخرید، به یک پزشک متخصص مراجعه کنید.

به اندازه کافی آب نخوردن

اگر روزانه کمتر از هشت لیوان آب نوشیم، بدن ما آب خود را از دست خواهد داد. در نتیجه این مسئله، تولید اشک چشم‌ها کاهش می‌یابد و بنابراین احساس می‌کنیم چشم‌هایمان خشک شده‌اند. خشکی چشم‌ها صدمات جدی‌ای به آن‌ها می‌زند.

در زمستان از عینک آفتابی استفاده نکردن

پزشکان هشدار می‌دهند برتوهای فرابنفش که در زمستان از برف و یخ منعکس می‌شوند می‌توانند باعث برف کوری شوند.

نشانه‌های این مسئله عبارتند از متورم شدن چشم‌ها، دوبینی و آبریزش چشم‌ها است. به همین دلیل است که پزشکان توصیه می‌کنند حتی در زمستان هم از عینک آفتابی استفاده کنید.

به اندازه کافی نخوابیدن

اگر چشم‌هایتان استراحت کافی نداشته باشند، ممکن است دچار مشکلاتی مثل عدم توانایی در فوکوس، سیاه شدن زیر چشم‌ها و بروز تیک‌های عصبی شوید.

بیش از حد کتاب را به چشم نزدیک کردن

دانشمندان میان نحوه مطالعه و وضعیت بنیابی رابطه قوی‌ای پیدا کرده‌اند. محققان می‌گویند کسانی که زیاد مطالعه می‌کنند و کتاب را بیش از حد به چشم‌هایشان نزدیک می‌کنند، اغلب نزدیک‌بین هستند.

مالیدن دائم چشم‌ها

وقتی به خاطر احساس خشکی یا خارش چشم‌هایتان را می‌مالید، این کار موقتا احساس خوبی به شما می‌دهد. با این حال، اگر دائما چشم‌هایتان را مالید، این کار باعث تغییر شکل قرنیه چشم می‌شود.

کار کردن تحت فشار و اضطراب زیاد

اگر هنگام کار با کامپیوتر، در چشم‌هایتان احساس درد یا ناراحتی می‌کنید، احتمالا به خاطر ماینور نیست. به اعتقاد دانشمندان، این نشانه‌ها در میان کسانی شایع است که هنگام کار وضعیت عاطفی ناپایدار دارند. اما کسانی که شغل‌شان را دوست دارند معمولا مشکلی در مورد چشم‌هایشان ندارند.

فراموش کردن لنزها از چشم

در اوقات بیداری، از طریق هوا به قرنیه چشم‌ها اکسیژن می‌رسد و هنگام خواب اشک چشم‌ها قرنیه را مرطوب نگه می‌دارد. اما وقتی بیست و چهار ساعته لنز داخل چشم‌هایتان باشد، قرنیه از منابع عناصر مورد نیازش یعنی اکسیژن و رطوبت محروم می‌ماند و صدمه می‌بیند.

آغاز حکومت زاکریگ بر اینستاگرام

در حال حاضر اینستاگرام قابلیت جدیدی را آزمایش می‌کند که بر اساس آن موقعیت مکانی دقیق کاربر را با شبکه اجتماعی فیسبوک به اشتراک می‌گذارد. نکته قابل توجه اینجاست زمانی که این اپ را باز نکرده باشید هم این اتفاق رخ خواهد داد.

به گزارش «جین مانچون وانگ» خبرنگار TechCrunch، این ویژگی به صورت آزمایشی در تنظیمات اینستاگرام قرار گرفته و کاربر می‌تواند آن را فعال یا غیر فعال کند. این قابلیت به فیسبوک اجازه می‌دهد که یک سابقه یا تاریخچه‌ای از موقعیت‌های دقیق کاربران تهیه کند.

این کمپانی مدعی شده که ویژگی جدید موجب می‌شود شناخت بهتری درباره محیط پیرامون کاربر فراهم آید و بدین شکل تبلیغات کاربردی‌تری برایش به نمایش گذاشته شود. به همین دلیل این ویژگی زمانی که از آن استفاده نمی‌کنید هم قادر خواهد بود موقعیت شما را دریافت کرده و تجربه کاربری بهتری به ارمغان آورد.

این ویژگی تنها دو هفته پس از استغای بنیانگذاران اینستاگرام یعنی کوین سیستروم و مایک کریگر یافت شده است. در آن زمان گفته شده بود که این دو نفر از افزایش کنترل و اعمال نفوذ زاکریگ روی محصولات این شرکت خسته شده بودند و از این می‌ترسیدند که اینستاگرام با مجموعه اصلی فیسبوک ادغام شود.

از دلخالت‌های گفته شده می‌توان به این گزینه‌ها اشاره کرد: برای مثال زمانی که عکسی را از اینستاگرام در فیسبوک به اشتراک می‌گذارید دیگر ارجاع این شبکه بالای پست نمایش نمی‌شود یا اینکه اکنون یک اعلان نشانه گذاری شده بارها کاربر را به استفاده از اپلیکیشن فیسبوک دعوت می‌کند. حال با توجه به اینکه دیگر بنیانگذاران اینستاگرام بر نحوه اجرای روزانه این شبکه اجتماعی نظارت ندارند، به نظر می‌رسد شاید افزایش نفوذهای فیسبوک به اینستاگرام باشیم چرا که انتخاب مدیرعامل جدید یعنی آدام موسری به زاکریگ کمک می‌کند تا سیاست‌های خود مبنی بر اعمال نفوذ و کنترل کامل اپلیکیشن‌های مستقل را با آزادی عمل بیشتر به اجرا درآورد.

**از روزهای خوب رحمتی تا ناراحتی حسینی
آیا شفر مقصر است؟**



دروازه‌بان جوان باشگاه استقلال تهران از وضعیت خود در این باشگاه اراضی نیست. شنبه شب گذشته استقلال تهران موفق شد اولین برد خارج از خانه‌ی خود در لیگ هجدهم را مقابل نفت مسجد سلیمان بدست آورد.

بعد از این برد حسین حسینی دروازه‌بان جوان استقلال که در این فصل هنوز برای آبی‌های تهران بازی نکرده است، نسبت به شرایطی که در استقلال دارد اعتراض کرد و به این موضوع اشاره کرد که در پایان نیم فصل این باشگاه پرطرفدار را ترک می‌کند. به گزارش وبسایت‌نود، حسینی که در زمان علیرضا منصوریان برای اولین بار در ترکیب ثابت استقلال در لیگ برتر به میدان رفت و با آمدن وینفر شفر آلمانی جایگشش در ترکیب استقلال تثبیت شد و توانست در دوران او با ۸۷۵ دقیقه گل نخوردن رکورددار بسته نگه داشتن دروازه در لیگ برتر شود، در این فصل پشت سد محکمی به نام مهدی رحمتی قرار گرفته؛ کاپیتان استقلال‌ها که روزهای خوبی را در زمین پشت سر می‌گذارد.

از تلخ‌ترین کارت زرد تا نیمکت نشینی

یکی از تلخ‌ترین روزهای تاریخ فوتبال حسین حسینی به هفته بیست و چهارم لیگ هجدهم برگردد. او در آن هفته در بازی ما قبل دربی مقابل فولاد خوزستان در اهواز، از داور بازی کارت زرد گرفت و دربی را از دست داد. استقلال در دربی با مهدی رحمتی موفق شد رقیب سنتی خود پرسپولیس را با یک گل شکست دهد تا ضمن پیروزی در آن بازی، رحمتی هم کلین شیت کرده باشد. رحمتی بعد از دربی هم در بازی مقابل نفت تهران در دروازه‌ی استقلال تهران ایستاد و بعد از آن بازی بود که ۳ بازی پیاپی در لیگ برتر حسین دروازه‌بان استقلال‌ها بود. شفر آلمانی که دو دروازه‌بان خوب در تیم خود داشت اعلام کرد به خاطر اینکه رحمتی از آمادگی دور نباشد او را در بازی‌های جام حذفی بازی می‌دهد. رحمتی علاوه بر جام حذفی که همراه با استقلال قهرمانی را تجربه کرد، در بازی یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان آسیا مقابل ذوب‌آهن اصفهان هم در دروازه‌ی استقلال ایستاد تا حضور او باعث ناراحتی حسینی شود. حسینی حتی بعد از بازی هفته‌ی بیست و نهم مقابل پیکان صحبت‌های مبنی بر رفتن از استقلال هم کرد که در نهایت از هفته‌ی پانزدهم لیگ برتر در فصل گذشته دیگر در دروازه‌ی استقلال قرار نگرفت و رحمتی تبدیل به دروازه‌بان اصلی آبی‌های پایتخت شد.

حسرت حضور در جام جهانی

حسین حسینی که با عملکرد خوب خود در فصل گذشته توانسته بود به لیست تیم ملی راه پیدا کند، در نهایت حضور در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه را از دست داد. شاید بتوان یکی از دلایل عدم حضور حسینی در جام جهانی را بازی نکردن او در چند بازی آخر استقلال دانست. حالا حسینی در کمتر از ۴ ماه تا شروع جام ملت‌های آسیا دوباره به اردوی تیم ملی دعوت شده است اما با توجه به نیمکت نشینی‌اش در استقلال این احتمال وجود دارد که دوباره از لیست تیم ملی

جام بماند و نتواند در جام ملت‌های آسیا حضور داشته باشد. آن چیزی که مسلم است این است که اگر حسینی نتواند در ادامه رقابت‌های لیگ برتر در ترکیب استقلال به میدان برود در رقابت با سه دروازه‌بان دیگر تیم ملی که تجربه حضور در جام جهانی را هم در کارنامه دارند، شانس کمتری برای حضور در جام ملت‌های آسیا ۲۰۱۹ دارد.

آمار خوب رحمتی

وینفرد شفر در حالی از مهدی رحمتی در دروازه‌ی تیم خود استفاده می‌کند و حسینی در این فصل تبدیل به نیمکت‌نشین در باشگاه استقلال شده که عملکرد رحمتی در لیگ برتر فوق‌العاده بوده است. رحمتی در ۱۱ بازی آخری که در لیگ برتر در دروازه‌ی استقلال ایستاده، ۷ بار توانسته دروازه‌ی این تیم را بسته نگه دارد و کلین شیت کند. کاپیتان استقلال‌ها در دوران حضور شفر در استقلال در لیگ برتر تا به حال هیچ وقت در بازی‌ای که این تیم در ورزشگاه آزادی میزبان بوده، گلی نخورده که رکوردی فوق‌العاده برای او در تاریخ لیگ برتر است.

شاید بتوان از شفر ایراد گرفت که چرا به حسینی حداقل در جام

حذفی بازی نمی‌دهد اما با توجه به عملکرد درخشانی که رحمتی در استقلال داشته نمی‌توان از این سرمربی آلمانی ایراد گرفت که چرا سید مهدی رحمتی را برای بازی کردن در دروازه‌ی استقلال انتخاب می‌کند.

مشکل همیشگی

استقلالی‌ها که این روزها با دو دروازه‌بان خوب در دروازه‌ی خود رو به رو هستند و یکی از آن‌ها باید نیمکت نشین دیگری شود، در تاریخ لیگ برتر معمولاً با این مشکل رو به رو بوده‌اند. آن‌ها در شروع لیگ برتر هادی طباطبایی و پرویز برومند را در دروازه‌ی خود داشتند که که امیر قلعه‌نویی با آمدن به استقلال در لیگ سوم، طباطبایی را کنار گذاشت و با برومند به راه خود ادامه داد. در همان فصل وحید طالب‌لو که دروازه‌بان جوانی بود در بازی مقابل سپاهان در اصفهان عملکرد خوبی داشت و توانست دروازه‌ی تیمش را بسته نگه دارد و کم کم خود را به ترکیب ثابت استقلال رساند و برومند در پایان فصل مجبور به ترک باشگاه استقلال شد. با آمدن رحمتی به استقلال هم باز آبی‌پوشان پایتخت دو دروازه‌بان سطح بالا در ترکیب خود

داشتند که ابتدا رحمتی مجبور به ترک این باشگاه شد و بعد از بازگشت دوباره‌ی او به باشگاه استقلال، اینبار نوبت استقلالی‌ها محمد محمدی و وحید طالب‌لو را در دروازه‌ی خود داشتند که پرویز مظلومی سرمربی آن روزهای استقلال، تقریباً به صورت چرخشی از این دو دروازه‌بان استفاده می‌کرد و در پایان فصل هر دو دروازه‌بان باشگاه استقلال تهران را ترک کردند و رحمتی به این باشگاه پیوست.

آنچه مسلم است این است که وقتی دو دروازه‌بان سطح بالا در کنار هم در یک تیم قرار می‌گیرند، یکی از آن‌ها به ناچار مجبور به نیمکت نشینی و در نهایت ترک باشگاه می‌شود. شاید در تاریخ فوتبال ایران فقط بهروز سلطانی و وحید قلیچ در باشگاه پرسپولیس بوده‌اند که چند فصل برای این تیم تحت هدایت علی پروین به صورت چرخشی در کنار هم بازی کرده‌اند و هیچ‌کدام باشگاه را ترک نکرده‌اند. البته این دو دروازه‌بان همیشه به این نکته اشاره می‌کردند که نباید دو دروازه‌بان سطح بالا در یک تیم حضور داشته باشند.

توصیه‌های وزارت بهداشت در آستانه فصل "آنفلوآنزا"

پرخطر‌ها واکسن بزنند

اما امسال هنوز موجی از این بیماری در کشور شروع نشده است. گویا ضمن تاکید بر لزوم رعایت موارد بهداشتی بویژه هنگام بروز بیماری از جمله شست‌وشوی مرتب دست‌ها، پرهیز روروسی و دست دادن و ... ادامه داد: ما بر اساس پیش‌بینی‌هایمان که کاملا علمی است، مردم را راهنمایی می‌کنیم و از آن‌ها می‌خواهیم به توصیه‌های ما عمل کنند تا ابتلای کمتری به آنفلوآنزا را شاهد باشیم. در عین حال هر سال تعداد ابتلا به این بیماری بالا است و آنفلوآنزا در شکل‌های مختلفی ظاهر می‌شود؛ به طوری که گاهی این بیماری علامتی ندارد و خفیف است و گاهی هم می‌تواند بسیار شدید باشد.

تامین واکسن در سراسر کشور

رییس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در پایان صحبت‌هایش درباره وضعیت واکسن آنفلوآنزا در کشور نیز گفت: به دنبال تمهیدات و اقدامات صورت گرفته، واکسن آنفلوآنزا در سراسر کشور موجود است. موضوع حائز اهمیت برای ما این است که افراد پرخطر "واکسینه شوند. همچنین کارهای پزشکی، پرستاری، افرادی که در بخش‌های ویژه بیمارستان‌ها مانند ICU، CCU، بخش‌های عفونی فعالند نیز جزو گروه‌هایی هستند که حتما باید در مقابل این بیماری واکسینه شوند.

نارسایی کلیه یا کبد دارند، افراد مبتلا به سرطان که در حال درمان هستند، افرادی که به هر لیلی سیستم ایمنی بدنی ضعیفی دارند و دیابتی‌هایی که کنترل بر قند خون‌شان ندارند و درمان‌شان را به درستی بگیرند نمی‌کنند، از جمله افرادی هستند که ممکن است آنفلوآنزا در آن‌ها شدت یابد و با آن‌ها نازی بازی کنند. این افراد باید در ابتدای فصل پاییز و قبل از شروع فصل آنفلوآنزا، واکسن این بیماری را تزریق کنند. توصیه ما این است که این افراد با مشورت پزشک خود این واکسن را تزریق کنند.

رصد دقیق آنفلوآنزا در کشور

رییس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت همچنین در توضیح اقدامات این وزارتخانه در رصد این بیماری و همچنین پیشگیری و درمان آن در کشور، گفت: وزارت بهداشت بیماری آنفلوآنزا را در تمام فصول سال و حتی در تابستان، بسیار دقیق رصد و روند این بیماری را ثبت می‌کند. این رصد، این امکان را برای ما فراهم می‌کند که بتوانیم حتی از دو هفته قبل از شروع همه‌گیری آنفلوآنزا در کشور، آن را پیش‌بینی کنیم. بنابراین انتظار داریم موطنان به توصیه‌های وزارت بهداشت بسیار توجه کنند. وی همچنین گفت: مانند دیگر نقاط دنیا، هر سال شاهد موج‌های متعددی از آنفلوآنزا در کشور هستیم.

رییس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، در آستانه فصل سرد سال، ضمن اشاره بر رصد دقیق بیماری آنفلوآنزا در کشور، بر لزوم اقدام گروه‌های پرخطر بر انجام واکسیناسیون علیه این بیماری تاکید کرد. دکتر محمد مهدی گویا در گفت‌وگو با ایسنا، در آستانه فصل سرد سال در تشریح بیماری آنفلوآنزا تفاوت آن با سرماخوردگی گفت: در آستانه فصل آنفلوآنزا اقرار داریم به طوری که بنا به تجربه‌های چند سال اخیر، معمولاً اواخر آبان و اوایل آذر ماه، همه‌گیری آنفلوآنزا در کشور مانند سایر کشورهای دنیا و با تاخیر زمانی اندک شروع می‌شود. وی می‌داد: آنفلوآنزای خفیف، بیماری شبیه سرماخوردگی و البته با شدت بیشتری است. این بیماری معمولاً با آبریزش بینی، تب بدن درد، گلودرد و سرفه شروع می‌شود و بدون درمان هم بهبود می‌یابد. اما ممکن است در بعضی افراد شدت آنفلوآنزا بیشتر شود و حتی جان فرد را نیز تهدید کند.

پرخطر‌ها واکسینه شوند

گویا با تاکید بر لزوم واکسیناسیون افراد پرخطر در برابر بیماری آنفلوآنزا گفت: افراد بالای ۶۵ سال، زنان باردار، کودکان، افرادی که به صورت مزمن بیماری قلبی یا ریوی،

کودکان سنگ صبور والدین نیستند!

استرس در آن‌ها افزایش پیدا کرده است لذا باید توجه داشته باشیم حتی در این سنین نیز کودکان به موقعیت کاملاً آگاهی دارند. این روانشناس با تاکید بر این که ایجاد محیطی امن و آرامش، اولین و مهمترین حق هر کودک است، گفت: کودکان به انتخاب ما، به این دنیا آمده‌اند و ما در مقابل آن‌ها مسئول هستیم.

میرکنی اختلاف بین والدین را یک مسئله طبیعی دانست و گفت: والدین در عین وجود اختلافات باید به کودک نشان دهند که دو نفر با وجود اختلاف‌نظر می‌توانند با احترام، ابراز عقاید و گوش دادن فعال به تفاهم برسند و مسائل را حل کنند.

بگوییم، در حالی که متوجه تبعات چنین جملاتی نیستیم. وی افزود: این احساس گناه، زمینه‌ساز اضطراب، احساس ناامنی و اختلالی در بزرگسالی کودکان می‌شود و به ندرت قابل جبران است.

این متخصص در رابطه با تخریب ذهنیت فرزندان نسبت به همسر(والد دیگر) به واسطه حرف‌های والدین نیز تصریح کرد: این ذهنیت مشکلاتی جبران‌ناپذیر به‌سایر مشکلات خانواده اضافه می‌کند لذا والدین باید از چنین اقداماتی بچرخش باشند. وی ادامه داد: تحقیقات نشان داده است کودکان شش ماهه‌ای که بیوسته در معرض مشاجره بین والدین بوده‌اند، سطح هورمون

یک روانشناس کودک و نوجوان با اشاره به این که کودکان سنگ صبور والدین نیستند، تاکید کرد: احساس گناه کودکان به تیغ برخی درد‌دل‌های نادرست والدین با فرزندان، زمینه‌ساز اضطراب، احساس ناامنی و برخی اختلالی دیگر در بزرگسالی کودکان خواهد شد. «میخواهیم بدانیم که در مناسبت روز جهانی کودک در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، با اشاره به این که والدین نباید با کودکان خود درد‌دل کنند، اظهار کرد: گاهی ممکن است برای این که فرزندمان قدر ما را بداند و شرایطمان را درک کند، به او جملاتی مثل «هن به خاطر تو، این زندگی را تحمل می‌کنم» را



به ساخت پیکاپ توسط باهم فکر نکنید!



باهم قول خود درباره عدم پیروی از مردسند بنز و ورود به بازار پیکاپ‌ها را تکرار کرده است. این خودروساز معتقد است بازار پیکاپ‌های لوکس به اندازه‌های کوچک است که ارزش ورود به آن را ندارد.

عضو هیئت‌مدیره باهم مسئول توسعه خودروهای این برند در مصاحبه با نشریه موتورینگ گفته است: «ما تا به اینجا هر کاری کرده‌ایم... اما ساخت پیکاپ اصلاً با ما موریت ما سازگاری ندارد. از نظر ما کلاس پیکاپ‌های لوکس بسیار کوچک بوده زیرا ما محصولاتی با قیمت بالایی داریم».

بنا به گفته Klaus Fröhlich، تنها برخی بازارها همچون استرالیا و شاید آمریکای شمالی تقاضای کافی برای تولید پیکاپی لوکس و سودده دارند. این مدیر بلندپایه استفاده از پلنرهای کنونی شرکت برای ساخت پیکاپ را رد کرده و تولید چنین پیکاپی با استفاده از شاسی مونوکوک را بسیار سطحی دانسته است. به این ترتیب باهم نیازمند استفاده از شاسی بدنه روی فریم برای ساخت پیکاپ بوده و خب هزینه چنین کاری بسیار بالا بوده و ارزش تجاری ندارد. مردسند بنز به خاطر رابطه نزدیکی که با رنو و نیسان دارد بر این مشکل فائق آمده و X کلاس را ساخته است. پیکاپ مردسند شاسی بدنه روی فریم مشترک با نیسان ناوارا و رنو ایلکان دارد. اوایل سال جاری خبرهایی درباره فشار نمایندگی‌های باهم در استرالیا به شرکت برای ساخت رقیب مردسند X کلاس منتشر شد. مدیرعامل باهم استرالیا در آن زمان گفته بود: «ما علاقه بسیار زیادی به پیکاپ‌ها داریم و معتقدیم که باهم باید نگاهی به این کلاس داشته باشد».

نزدیک‌ترین چیز به پیکاپ کارخانه‌های باهم ساخت بخش پرطرفدار M1000 بوده است، این تیم مهندسی چندین مدل سری ۳ را