

«لنز» زیر ذره بین مراقبت

اگر جزو کسانی هستید که لنز استفاده می کنید بهتر است با فوتوفن مراقبت از آن آشنا شوید

اكرم انتصارى | روزنامه نگار

بسیاری از مصرف کنندگان لنز ووالدین نوجوانان، همواره نگران عفونت، خشکی چشم و آسیب های جبران ناپذیر به قرنیه ناشی از استفاده از لنز هستند. این نگرانی ها کاملاً منطقی است؛ زیرا نگهداری نادرست لنز و انتخاب مکان اشتباه، به سرعت آن را به منبع تکثیر باکتری ها تبدیل کرده و سلامت بینایی را به خطر می اندازد. اگر اهل استفاده از لنز هستید بهتر است نکاتی را درباره آن بدانید تا چشم تان را به در دسر نیندازید.

امن ترین مکان نگهداری لنز چشم در خانه برای اطمینان از سلامت چشم، نحوه نگهداری لنز چشم باید با انتخاب یک مکان فیزیکی مناسب آغاز شود. به طور کلی رطوبت و تغییرات دمایی، دودشمن اصلی لنزهای تماسی هستند. برای داشتن لنز تماسی سالم، به این چک لیست مکانی توجه کنید:

اتاق خواب (ایده آل ترین انتخاب): قرار دادن جعبه لنز داخل کشوی میز آرایش یا کشوی پاتختی، بهترین تصمیم است؛ زیرا این فضاها، دمای ثابتی داشته و جعبه را از نشستن گرد و غبار در امان نگه می دارند. در فضاهای تاریک و خشک، بافت هیدروژلی لنز تماسی، رطوبت طبیعی خود را حفظ کرده از تبخیر زود هنگام محلول درون جعبه جلوگیری

می شود.

حمام و دستشویی (بدترین گزینه): رطوبت بالا، نوسانات دمایی در زمان استحمام و وجود ذرات معلق در هوا، خطر ابتلا به عفونت های قارچی را تا ۴۰ درصد افزایش می دهد. فضای مرطوب حمام (مانند یک گلخانه)، بستری عالی برای تکثیر سریع باکتری ها فراهم می کند؛ بنابراین به راحتی روی سطح لنز تماسی رسوب کرده و مستقیماً وارد چشم شما می شوند.

کنار پنجره (گزینه آسیب رسان): تابش مستقیم آفتاب باعث گرم شدن مایع درون جعبه و تغییر ساختار پلاستیکی و ظرفیت لنز می شود. این گرمای مداوم باعث دفرمه شدن (تاب برداشتن) لبه های لنز تماسی می شود؛ در

نتیجه لنز دیگر، به درستی روی قرنیه فیت نشده و باعث ایجاد سوزش و احساس جسم خارجی در چشم خواهد شد. به عنوان یک قانون طلایی برای تضمین سلامت چشم ها و افزایش عمر مفید لنز تماسی، همیشه به دنبال نقطه ای از خانه باشید که دارای تاریکی نسبی، خشکی مطلق و دمای معتدل باشد.

● **جای لنز در یخچال است؟**

یکی از دغدغه های پرتکرار مصرف کنندگان، نگهداری لنز تماسی در یخچال است. بر اساس مطالعات بالینی نگهداری لنز در یخچال به هیچ وجه توصیه نمی شود، زیرا سرمای یخچال، اثربخشی مواد ضد عفونی کننده داخل محلول را کاهش می دهد. همچنین شوک حرارتی و سرمای بیش از حد می تواند باعث ایجاد ریز ترک هایی در بافت هیدروژلی لنز شده که خراشیدگی در دناک قرنیه را به دنبال دارد. مهم است در تابستان، هرگز جعبه لنز تماسی را داخل داشبورد ماشین رها نکنید؛ زیرا گرمای شدید باعث تبخیر محلول و ذوب شدن میکروسکوپی لبه های لنز می شود.

● **خوابیدن با لنز اشکال دارد؟**

ممکن است خیلی از شما این کار را انجام داده

باشید و مشکلی ایجاد نشده باشد، اما نباید آن را به یک عادت همیشگی تبدیل کنید. خطرهای زیادی ممکن است بر اثر این کار شمارا تهدید کند که از آن بی خبرید و برای بهبود آن ها باید مراقبت هایی را در بلندمدت در پیش بگیرید. در باره لنز های شبانه هم می توان گفت خیلی از متخصصان مراقبت های چشمی عقیده دارند که لنز شبانه بسیار خطرناک است. زخم قرنیه مرکزی قادر به پیشرفت در طول ۲۴ ساعت است و نتایج جبران ناپذیری بر بینایی فرد می گذارد.

● **با لنز خشک شده چه کنم؟**

اگر لنز شما به دلیل قرار گرفتن در معرض هوا خشک شده است، به هیچ وجه سعی نکنید آن را با دست خم کنید یا مستقیماً داخل چشم قرار دهید، زیرا باعث خراشیدگی شدید قرنیه می شود. برای احیای لنز خشک شده آن را به مدت حداقل ۲۴ ساعت در ظرف حاوی محلول لنز تا زود استاندارد قرار دهید تا رطوبت خود را بازیابی کند. پس از نرم شدن، آن را زیر نور با دقت بررسی کنید. اگر کوچک ترین ترک یا پارگی روی سطح آن مشاهده کردید، لنز دیگر قابل استفاده نیست.

تاثیر استرس بر سلامت قلب

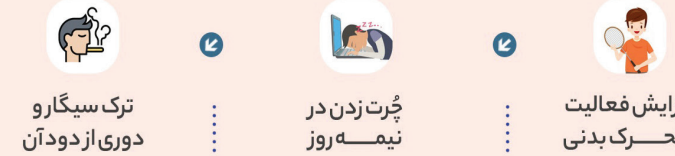
عوارض قلبی عروقی کورتیزول (هورمون استرس) زیاد



نکاتی برای کمک به مدیریت استرس به روشی سالم



نکات دیگر (به جز کنترل استرس) برای کمک به سلامت قلب



خوب شد فرگوسن نیستی آقای افاضلی!

هومن افاضلی مشاور فنی تیم ملی، در برنامه شبکه ورزش مدعی شد همان طور که مردم از موتور پراید سر در نمی آورند پیچیدگی فوتبال را هم نمی فهمند؛ این نقد ناپذیری چرا اشتباه است و چه پیامدی برای فوتبال ما دارد؟

سیدمصطفی صابری | روزنامه نگار

بعضی جمله ها در فوتبال ایران، فقط یک واکنش لحظه ای نیستند؛ آن ها از یک ساختار غلط پرده برمی دارند. اظهارات هومن افاضلی در برنامه شبکه ورزش، از همین جنس بود. آن جا که در پاسخ به سوالات و نقد حمید محمدی، لحن و تشبیهی به کار برد که مضمونش روشن بود: مردم منتقدان، چون از «موتور پراید» و ساز و کار فنی آن سر در نمی آورند، پس درباره فوتبال هم صلاحیت قضاوت ندارند. این فقط یک کنایه نامناسب نبود؛ نمود کوچکی از نوع تفکر حاکم بر فدراسیون و حتی کادر فنی تیم ملی بود. در ظاهر، این جمله رنگ و بوی فنی داشت، اما در باطن، حامل یک تحقیر آشکار بود؛ تحقیر شعور عمومی. این که کسی تصور کند تنها صاحبان نیمکت، اتاق فنی و مدرک مربگری حق سخن گفتن دارند و بقیه فقط باید بنشینند، تشویق کنند و ساکت بمانند. آن هم وقتی پای تیم ملی در میان است؛ تیمی که هزینه اش از منابع عمومی، از حیثیت عمومی و از سرمایه عاطفی همین مردم تأمین می شود. اما فوتبال، به ویژه در سطح ملی، هیچ وقت فقط مسئله تاکنیک و تمرین نبوده است. فوتبال سازنده هویت خاطره جمعی است و مهم تر از همه، عرصه پاسخگویی است. وقتی کسی می خواهد چنین امر عمومی ای را به اتاق در بسته «اهل فن» تبعید کند، در واقع دارد صورت مسئله را عوض می کند؛ موضوعی که اگر امروز فکری به حال آن نشود عواقب بدی برای فوتبال ما دارد و چرخه ناکامی و اصلاح نشدنش ادامه پیدا می کند.

● **مغالطه تخصص گرایی آقا هومن**

ادعای پنهان در حرف افاضلی این است که چون فوتبال پدیده ای تخصصی است، پس نقد آن هم باید فقط در انحصار متخصصان باشد. این همان مغالطه قدیمی متخصص نمای است؛ پناه بردن به زبان فنی برای فرار از مسئولیت عمومی. اگر این منطق را بپذیریم، باید بخش زیادی از زیست اجتماعی تعطیل شود. آیا مردم برای اعتراض به تورم باید اقتصاددان باشند؟ برای نقد سیاست خارجی باید

دبلمتات باشند؟ برای

گلایه از آلودگی هوا

باید متخصص محیط

زیست باشند؟ روشن

است که نه. شهروند،

لازم نیست مکانیسم

پیچیده امور را بدانند تا

از پیام های آن حرف

بزنند، بلکه کافی است اثر

آن را در زندگی خود ببینند و با

پیامدها زندگی کند تا بداند چیزی درست نیست. در فوتبال هم همین قاعده برقرار است. مردم لازم نیست جزئیات تمرینات، انتقال از فاز دفاع به حمله یا روش پرس تیم را بدانند تا بفهمند یک تیم ملی از نظر کیفیت، انسجام، شجاعت و چشم انداز، اقناع کننده نیست. تفاوت مهمی میان «نقد فنی» و «نقد عملکردی» وجود دارد. نقد فنی، طبعاً



را می بردیم باید مفهوم بیلد آپ را بدانیم و گر نه حق مطالبه نداریم؟ مردم حق دارند از کسی که ۲ دهه است دستیار و مشاور فنی بیشتر سرمربی ها بوده و هر بار هم خودش در لیگ یک و دو سرمربی شده نتیجه نگرفته بیرسند این لحن از بالا، این همه حساسیت نسبت به نقد، بر چه کارنامه ای سوار شده است؟

● **کاش اندازه برپاید پادش بگیرد**

مردم «ناگاه» به قول این دوستان، می دانند شما برای نتیجه های پر ایدی، پادشاهای بنزی می گیرید. برای نباختن، جشن می گیرید و از حذف شدن به صرف نباختن، حماسه می سازید. بله آن قدر منصف هستیم بدانیم تیم ملی با مشکلات زیادی به جام رفت، میزبان انواع کارشکنی را کرد؛ ما هم

برای همین از این که در اولین جام جهانی ۴۸ تیمی به جمع ۳۲ تیم نیامدیم کمتر از حد معمول ناراحت شدیم چون پشت پرده تیم ملی و مشکلاتش را می دانستیم، اما پاسخ این همه همراهی مردم و رسانه این چنین بر خوردی است؟ البته این همان جایی است که ذهنیت افاضلی قابل فهم می شود. وقتی سال ها در فضایی کار کرده باشی که از شکست هم امکان تولید روایت پیروز ماندنه وجود دارد، کم کم هر نقدی به نظر تو بی انصافی می رسد؛ عادل زمان کی روش عهده دار این مسئولیت بود و حالا دیگران برای تیم قلعه نویی، فقط مشکل این جاست که زمین فوتبال، بر خلاف استودیو، با روایت فریب نمی خورد.

● **انتخاب اشتباه شما پیچیده نیست**

یکی از جدی ترین نقاط بحران، جایی است که بحث از فهرست بازیکنان به میان می آید. فوتبال ملی، فقط میدان امروز نیست؛ سرمایه گذاری روی فردا است. به همین دلیل، هر انتخاب در تیم ملی صرفاً یک تصمیم فنی کوتاه مدت نیست، بلکه مداخله در آینده فوتبال کشور است. وقتی بازیکنی مثل صیادمنش یا طاهری کنار گذاشته می شود و در مقابل، انتخاب هایی صورت می گیرد که برای افکار عمومی و حتی بخشی از بدنه فوتبال قانع کننده نیست، ماجرا از یک بحث فنی عبور می کند و وارد حوزه شفافیت و سرمایه ملی می شود. بله

ما آدم های معمولی که در گیر معیشت و روزمره هستیم وقت نداریم تاکنیک های گوار دیوار را یاد بگیریم، اما آن قدر می فهمیم که صیادمنش از دنیس اکرت شایسته تر بود و با همین داش اندک فوتبالی می توانیم خدمت کادر فنی جسارت کنیم و ببرسیم واقعاً فکری می کردید فانیست می شویم که چشمی مصدوم را بردید؟ چون بعید بود روزی به در مرحله گروهی آماده شود.

● **مثلث غرور افاضلی: فدراسیون،**

صداوسیما و نیمکت های مصون

این نوع نگاه امثال افاضلی از خلأ به وجود نمی آید؛ او محصول یک ساختار است. ساختاری که از سه ضلع تغذیه می شود:

فدراسیون، رسانه های مصلحت جو و کادر

فنی نقذناپذیر. فدراسیون به جای پاسخگویی، بیشتر در اندیشه مدیریت روایت است. بخشی از رسانه، به ویژه آن بخش که به تربیون های کم خطر و گفت وگوهای از پیش تضمین شده عادت کرده، بیش از آن که ناظر باشد، نقش هموارکننده را ایفا می کند و کادر فنی هم کم کم به این باور می رسد که نه فقط باید نقد نشود، بلکه اساساً حق دارد از مردم طلب سکوت و تشویق داشته باشد. برنامه های سفارشی و روایت های محافظه کارانه، کادر فنی را از واقعیت ایزوله می کنند. وقتی سال ها در فضایی قرار بگیری که از تو پرسش سخت پرسیده نشود، یا اگر پرسیده شد با چند واژه کلی از آن عبور کنی، آرام آرام تماس تو با افکار عمومی واقعی قطع می شود. آن وقت تصور می کنی هر کس سوال می پرسد، غرض دارد؛ هر رسانه ای که کوتاه نمی آید، دشمن کل پررنگ تر.

نقد افاضلی فقط نقد یک فرد نیست؛ نقد همان سامانه ای است که به افراد اجازه می دهد بدون کارنامه متناسب، با لحنی قییم آبان به مردم حرف بزنند. فوتبال را نقد می کرد، اما در مقابل کسی که خودش در معرض پرسش های جدی در باره عملکرد باشگاهی و چرایی حضور در چرخه بسته فوتبال ایران قرار دارد، آخرین تحقیر با مردم حرف بزند. این تناقض، عصاره بحران فوتبال ماست. در ساختار سالم، کسی که خروجی اش محل تردید است، محتاط تر حرف می زند، نقد را جدی تر می گیرد و دست کم از موضع بالا مردم را قضاوت نمی کند.

اما در فوتبال ایران، به دلیل همان چرخه بسته مدیریتی، گاه برعکس می شود: هر چه دستاوردها کمتر، حساسیت نسبت به نقد بیشتر؛ هر چه کارنامه مبهم تر، ژست دانای کل پررنگ تر.



به همین دلیل، نقد افاضلی فقط نقد یک فرد نیست؛ نقد همان سامانه ای است که به افراد اجازه می دهد بدون کارنامه متناسب، با لحنی قییم آبان به مردم حرف بزنند. فوتبال را نقد می کرد، اما در مقابل کسی که خودش در معرض پرسش های جدی در باره عملکرد باشگاهی و چرایی حضور در چرخه بسته فوتبال ایران قرار دارد، آخرین تحقیر با مردم حرف بزند. این تناقض، عصاره بحران فوتبال ماست. در ساختار سالم، کسی که خروجی اش محل تردید است، محتاط تر حرف می زند، نقد را جدی تر می گیرد و دست کم از موضع بالا مردم را قضاوت نمی کند.

است؛ و هر منتقدی که با تو همصدا نیست، نمی فهمد و در این فضا مجری موقر و سالمی مثل محمدی که می توانست فراتر از جایگاه امروزش باشد اما اسیر ساختار نشد توسط افاضلی مورد سوال قرار می گیرد که بیلد آپ در فوتبال را توضیح بده و در این سوال نکته ای مستتر بود که اگر توضیح ندهی و بلد نباشی حق نقد و مطالبه نداری. ● **وقتی مکانیک خودش ماشین را چپ می کند** مسئله فقط لحن افاضلی نیست؛ مسئله این است که این لحن بر چه سابقه ای ایستاده است؟ در فوتبال حرفه ای، اعتبار از پشت تربیون نمی آید؛ از زمین بازی و کارنامه می آید؛ اما ماجرای مردم متفاوت است. مردم حق مطالبه و نقد تیم را دارند همان طور که ایشان راحت در تحلیل ال کلاسیکو مورینیو و گوار دیولا را نقد می کرد، اما در مقابل کسی که خودش در معرض پرسش های جدی در باره عملکرد باشگاهی و چرایی حضور در چرخه بسته فوتبال ایران قرار دارد، آخرین تحقیر با مردم حرف بزند. این تناقض، عصاره بحران فوتبال ماست. در ساختار سالم، کسی که خروجی اش محل تردید است، محتاط تر حرف می زند، نقد را جدی تر می گیرد و دست کم از موضع بالا مردم را قضاوت نمی کند.

اما در فوتبال ایران، به دلیل همان چرخه بسته مدیریتی، گاه برعکس می شود: هر چه دستاوردها کمتر، حساسیت نسبت به نقد بیشتر؛ هر چه کارنامه مبهم تر، ژست دانای کل پررنگ تر.