

پندر روز

راهکارهایی برای از بین بردن موانع ذهنی



همه ما تجربه‌اش کرده‌ایم: به صفحه خالی ماینیتور زل می‌زنیم، صفحات مجازی را اسکرول می‌کنیم، فایل‌ها را برای چندمین بار مرتب می‌کنیم و ... خلاصه هر کاری می‌کنیم تا زمان بگذرد و نمی‌خواهیم با مانع اصلی که مشکل ایجاد کرده روبه‌رو شویم.

موانع ذهنی که سد راهمان می‌شوند معمولاً نشاندهنده این هستند که تمرکز و توجه‌مان را از چیزی که می‌خواهیم، برداشته‌ایم و جذب چیزهایی شده‌ایم که نمی‌خواهیم. توجه کردن به موانع تا زمانی خوب است که فکری به حال‌شان نکنیم و بعد از اینکه قبول کردیم وجود دارند تصمیم درست را بگیریم، اما گاهی این موانع سرسخت‌تر از این هستند که ترکمان کنند.

دوش بگیرید

موانع ذهنی از هر جنسی که باشند نتیجه یک چیز هستند: در لحظه حضور نداشتن! چه غوطه خوردن در اضطراب مربوط به آینده و چه غرق شدن در گذشته‌ها، باعث می‌شوند در زمان حال نمانیم. دوش گرفتن کار ساده و موثری است که توجه و تمرکز را به زمان حال برمی‌گرداند. ضمناً دوش گرفتن به شما این فرصت را می‌دهد تا ریلکس شوید و ایده‌هایی به ذهن‌تان برسد و به راه‌حلی برسید. شاید باورتان نرود اما همین دوش گرفتن ساده این قدرت را دارد که نگاه‌تان را به زندگی بهتر کند!

ورزش و تحرک کنید

گاهی یکی از راه‌های موثر برای بیرون آمدن از یکنواختی و خلاق شدن انجام فعالیت‌های پرتحرک است. پیاده‌روی در پارک یا کوهنوردی و دویدن و هر چیزی که شما را وارد محیط و فاز جدیدی کند، مانند تردندی فوری عمل خواهد کرد، مخصوصاً اگر در هوای تازه و طبیعت باشد! هر نوع فعالیتی که باعث شود در زمان حال باشید برای کنار زدن موانع ذهنی و بروز خلاقیت عالی است. ببینید چه چیزی را بیشتر دوست دارید، فرقی نمی‌کند در باشگاه تمرین کردن باشد یا یوگا و پیلاتس! تمرینات درست و با شدت بالا علاوه بر فواید قابل‌توجهی که برای سلامتی دارند و آندورفین ترشح می‌کنند، به خوبی می‌توانند تمرکز و توجه شما را معطوف زمان حال‌تان کنند. وقتی ضربان قلب‌تان بالااست و ریه‌های‌تان هوای بیشتر را التماس می‌کنند بطور می‌توانید همچنان به موانعی که در ذهن دارید، بپردازید؟ البته قرار نیست خودکشی کنید پس درست مانند هر چیز دیگری اعتدال را رعایت کنید!

کانال را عوض کنید

شاید شنیده باشید که می‌گویند، اگر می‌خواهید مسئله‌ای را حل کنید درگیرش نشوید. موانع ذهنی زمانی خودنمایی می‌کنند که روی چیزی که نمی‌خواهیم متمرکز می‌شویم، نه چیزی که می‌خواهیم. وقتی توجه خود را از هدف اولیه برمی‌داریم و اجازه می‌دهیم به جایی رانده شود که دور از دسترس و توجه ماست، ناپهتان وارد مسیری می‌شویم که بن بست است. آن وقت تنها چیزی که می‌بینیم، یک مانع بزرگ است که در ذهن و وجودمان جا خوش کرده است! بهترین راه کنار زدن این غول بی‌شاخ و دم و مزاحم این است که کانال را عوض کنید! یعنی به چیز دیگری توجه کنید. می‌توانیم کاری انجام دهیم که اصلاً ربطی به این مسئله ندارد. حتی اگر حوصله انجام یک کار جدی را ندارید، می‌توانید یک نفس عمیق بکشید و سراغ ویدیوهای خنده‌دار بروید! می‌توانید درباره آخرین فیلمی که دیده‌اید یک نقد بنویسید! ۲۰ دقیقه بعد، وقتی که به وضعیت قبل برمی‌گردید مطمئناً احساس کاملاً تازه‌تری دارید و ایده‌های جدیدی به ذهن‌تان خطور کرده است.

محیط‌تان را تغییر دهید

این یک ترند عالی دیگر برای پس زدن موانع ذهنی که به نظر می‌رسد جایی غیر از ذهن و فکر شما ندارند. مغز ما ماشینی الگو ساز است، یعنی الگوسازی کارش است. مغز بر اساس افکار ما، کلمات و حرکات ما الگوسازی می‌کند. اغلب، موانع ذهنی ما نتیجه‌ی گیر افتادن در یک الگوی فکری ناخواسته هستند که تبدیل به روتینی می‌شوند و ما را درگیر مسیری نامطلوب می‌کنند. یک راه بسیار خوب برای ریمیت کردن مغز، تغییر محیطی است که به آن عادت کرده‌ایم. این ترند هم شامل دنیای بیرونی‌مان می‌شود و هم دنیای درونی. تغییر محیط می‌تواند یک سفر یک روزه به جایی که تا به حال نرفته‌اید باشد، یا شرکت در یک دوره آموزشی در زمینه‌ی چیزی که همیشه دوست داشتیم. هر چیزی که روتین قدیمی را تغییر دهد می‌تواند در گسترش دادن نگاهمان بی‌نهایت موثر باشد. این تغییر و گسترش دیدگاه ناپهتان کمک‌مان می‌کند راه‌حلی تازه‌ای برای مسائل کهنه‌مان پیدا کنیم.

فاش شدن ۷۳۳ میلیون آدرس ایمیل و ۲۱ میلیون پسورد در اینترنت

یک محقق امنیتی ۷۷۳ میلیون آدرس ایمیل یکتای فاش شده را کشف کرده که در فضای ابری مگا، متعلق به «کیم داتاکام» قرار داده شده بود.

این اطلاعات که علاوه بر آدرس ایمیل حاوی ۲۲ میلیون پسورد یکتا هستند، ۱۲ هزار فایل جداگانه را شامل می‌شوند و حجمی ۸۷ گیگابایتی دارند. داده‌های فاش شده که «Collection ۱#» نامیده می‌شوند به طور دقیق شامل ۲۶۹۲۸۱۸۲۳۸ سطر صفحه گسترده (Spreadsheet) بوده و ظاهراً از طریق منابع مختلف به دست آمده‌اند. «هانت تروی» که این اطلاعات را کشف کرده خبر از دقت آنها می‌دهد: «چیزی که می‌توانم بگویم این است که اطلاعات شخصی من هم در آن بوده و دقیق هم هست: آدرس ایمیل و پسورد اصلی من که من سال‌ها پیش استفاده می‌کردم. به طور خلاصه باید گفت که اگر شما هم شامل این رخنه می‌شوید، یک یا تعداد بیشتری از پسوردهایی که پیش از این استفاده کرده‌اید حالا در معرض دید دیگران قرار دارد.»

برخی از پسوردهایی که در این مجموعه اطلاعات هستند به صورت متن ساده منتشر شدند. پسورد هانت نیز از جمله همین موارد است. او اولین بار هنگامی که بررسی داده‌ها در مگا پرداخت که برخی افراد خبر از این موضوع به او دادند و علاوه بر این در آنجن‌های هکری در این باره بحث شد. خبر خوب اینکه اکنون این اطلاعات از روی فضای ابری مگا حذف شده اما بدتر اینکه احتمالاً چندین نفر موفق به دستیابی به این اطلاعات شده‌اند و اکنون در حال دست به دست کردن آن در فضای اینترنت هستند. برای حفظ امنیت پیشنهاد می‌کنیم از پسوردهای قوی استفاده کنید و برای حساب‌های مختلف خود به هیچ وجه پسوردهای یکسان در نظر نگیرید. به این منظور پسورد منیجرهای امن می‌تواند به کارتان بیاید. تأیید هویت دو مرحله‌ای و تأیید هویت دو عاملی هم می‌تواند در بهبود امنیت حساب‌های کاربری مفید باشد.

لیگ بانوان بدون کمترین امکانات

گل بازی یا فوتبال؟



با آمدن فصل زمستان زمین‌های بی‌کیفیتی که به برگزاری مسابقات لیگ برتر فوتبال بانوان اختصاص داده می‌شود، خطراتی را برای بازیکنان به وجود می‌آورد و کیفیت بازی را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، لیگ برتر فوتبال بانوان به هفته هفتم خود رسیده است اما همچنان وضعیت ورزشگاه‌هایی که به دیدارهای بانوان فوتباللیست اختصاص داده می‌شود، مناسب نیست؛ موضوعی که بر کیفیت کار بازیکنان اثرگذار است و حتی احتمال مصدومیت آن‌ها را افزایش می‌دهد. این موضوع با فرا رسیدن فصل زمستان به معضلی تبدیل و گریبان‌گیر برگزاری منظم و با کیفیت بازی‌ها شده است.

هرچند رویه معمول نگهداری زمین ورزشگاه در فصل زمستان کاور کردن زمین است تا بارش برف و باران خلیلی در برگزاری مسابقه ایجاد نکند، اما در اکثر مواقع در فوتبال بانوان این اتفاق نمی‌افتد به گونه‌ای که روز گذشته (جمعه) در جریان بازی تیم‌های راه باب ملل میروان و همیاری آذربایجان غربی زمین مسابقه پوشیده از برف بود که باعث شد بازی با چند ساعت تأخیر آغاز شود تا عوامل برگزاری بتوانند برف‌های سطح زمین را جمع آوری کنند. در اینجا این سوال مطرح می‌شود که آیا برگزاری بازی در چنین شرایطی که امکان سر خوردن و آسیب دیدگی بازیکنان وجود دارد منطقی و درست است؟

علاوه بر این بازی تیم‌های آذرخس تهران و ذوب آهن اصفهان نیز به خاطر جمع شدن آب باران و برف در زمین مسابقه با نیم ساعت تأخیر آغاز شد، تا کارکنان بتوانند آب‌های جمع شده را به بیرون از زمین انتقال دهند. کیفیت زمین بازی این دو تیم به حدی بد بود که بازیکنان در محوطه‌های پر از گل و لای مسابقه می‌دادند و همین باعث شد تا دختران فوتباللیست تیم ذوب آهن که در نیمه نخست با لباس اصلی خود بازی کردند به خاطر گلی شدن، لباس‌هایشان را در نیمه دوم عوض کنند. هرچند استان تهران تنها یک نماینده در لیگ برتر بانوان دارد اما برای همین مصدومیت هم ورزشگاه‌ها با کیفیت انتخاب نمی‌شود تا بتواند به شایستگی از حریفان خود میزبانی کند.

هاجر خراسانی، سرپرست تیم فوتبال بانوان ذوب‌آهن اصفهان در این باره به ایسنا گفت: «کیفیت زمین اصلاً خوب نبود و وقتی بازیکنانم پای‌شان را روی زمین می‌گذاشتند داخل گل فرو می‌رفتند به گونه‌ای که به راحتی نمی‌توانستند پای خود را از گل بیرون بیاورند. علاوه بر این بازی با نیم ساعت تأخیر شروع شد و دو نفر حدود دو ساعت با فرغون و بیل آب‌های کف زمین را جمع می‌کردند.

او افزود: کیفیت بازی پایین آمده بود. زمین اصلاً شرایطی ایده‌آلی برای برگزاری مسابقه نداشت، حتی به مسئول برگزاری گفتیم اگر یکی از بازیکنانم رباط صلیبی پاره کند چه کسی جوابگو است؟ به اجبار بازی کردیم. گفتیم بازی را به ظهر یا بعد از ظهر موکول کنید که قبول نکردند و گفتند یکی از داوران ساعت سه بعد از ظهر پرواز دارد، حتی حاضر نشدند بازی را با تأخیر آغاز کنیم تا زمین استاندارد بگیرند. گل اولی که تیم‌مان خورد هم به خاطر این بود که توپ به قسمتی از زمین که آب جمع شده بود، برخورد کرد و تغییر جهت داد و مدافع ما نتوانست آن را دفاع کند.

خراسانی در مورد تعویض لباس بازیکنان ذوب آهن در نیمه دوم گفت: با لباس اصلی‌مان بازی را شروع کردیم، اما از آنجایی که لباس‌ها خیس و با گل یکی شده بود مجبور شدیم در نیمه دوم لباس‌های‌مان را عوض کنیم. اصلاً فکرش را نمی‌کردم که در تهران با چنین زمینی روبه‌رو شوم. خوشحالم در مجموعه ذوب آهن کار می‌کنم، توجهی که در مجموعه ذوب آهن نسبت به بانوان می‌بینم در هیچ جا ندیدم، حتی روز مسابقه مدیرعامل و مدیر روابط بین‌الملل‌مان تا آخر بازی لحظه به لحظه با ما ارتباط داشتند و نگران بازیکنان بودند. جا دارد از مدیرعامل، معاونین و مسئولان این مجموعه تشکر می‌کنم و امیدوارم سایر استان‌ها نیز چنین دیدی به ورزش بانوان داشته باشند.»

لیگ برتر فوتبال بانوان همچنان ادامه دارد و باید فکری به حال زمین‌های نامناسبی کرد که در زمستان میزبان دختران فوتباللیست هستند. احتمال مصدومیت در چنین شرایط نامطلوبی زیاد است بنابراین به نظر می‌رسد وقت آن رسیده که در این زمینه تصمیمات مناسبی گرفته شود.

توضیح کی‌روش درباره جمله مساله‌سازش:

می‌خواهند ایرانیان را گمراه کنند



این تلاشی مستقیم برای لطمه زدن به وجهه و اعتبار بنده در مقابل هواداران فوتبال ایران است. همان گونه که شما متوجه هستید من تنها می‌توانم مسئولیت کامل را برای صحبت‌ها و اقدامات خودم بپذیرا باشم. بعد از گذشت هشت سال در ایران، اخلاق مداری حرفه‌ای من در کار و در زندگی، نتایج و دست آوردها، خود به صورت بسیار قوی و بدون هیچ تردیدی، گویای همه چیز است ولی هیچ شخصی یا هیچ چیزی نمی‌تواند احترام و تعهد من را به هواداران فوتبال ایران و تیم ملی ایران بر هم بزند.

اینده برای من، زمان حال من است، و اکنون زمان آن است که وظایف و آرزوی‌های خود را عملی کنم؛ با همکاری کادر خود که وظایفشان را با شایستگی و وفاداری کامل انجام می‌دهند و بازیکنانم که عاشق آنها هستم و آنها را تحسین می‌کنم و همین طور هواداران فوتبال ایران که همیشه برای آنها احترام خاصی قائل بوده‌ام و به آنها افتخار می‌کنم.

چندی پیش کارلوس کی‌روش در یکی از مصاحبه‌های خود در حاشیه تمرین تیم ملی صحبت‌هایی انجام داد که رسانه‌های مختلف از آن برداشت‌های متفاوتی داشتند. او اینک درباره آن حرف، توضیح داده است.

به گزارش ایسنا، کارلوس کی‌روش سرمربی پرتغالی تیم ملی فوتبال ایران با انتشار پیامی در فضای مجازی، توضیحاتی را درباره یکی از مصاحبه‌های اخیرش - که در رسانه‌های مختلف از آن برداشت متفاوتی شد - انجام داده است.

در پیام کی‌روش آمده است:

هیچ شخص نمی‌تواند احترام و تعهد من را به هواداران فوتبال ایران و تیم ملی ایران بر هم بزند.

این بسیار ناراحت‌کننده است که برخی منابع همچنان با پافشاری در تلاش هستند که با گذاشتن حرفه‌هایی در دهان من و نسبت دادن کارهایی به بنده که هیچ‌گاه انجام ندادم، آذنان عمومی ایرانیان را گمراه کنند.

مبارزه با فشار خون بالا با کمک سلول‌های ایمنی

پژوهش جدید دانشمندان اسکاتلندی نشان می‌دهد که سلول‌های ایمنی بدن می‌توانند به مقابله با فشار خون بالا کمک کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، دانشمندان در پژوهش جدیدی نشان داده‌اند که سلول‌های سیستم ایمنی، نقش مهمی در مقابله با فشار بالای خون بر عهده دارند. این پژوهش نتوانست نقش گلبول‌های سفید خاصی موسوم به «درشت‌خوار» را در سیستم ایمنی بدن مشخص کند.

فشار خون بالا، یکی از دلایل پیش آمدن شرایط خطرناکی مانند سکته قلبی، بیماری‌های کلیوی و سکته است. این پژوهش که در دانشگاه ادینبرو اسکاتلند صورت گرفت، نشان داد که درشت‌خوارها، مولکول‌های یک هورمون قوی موسوم به «اندوتلین» را زین می‌برند. آنها با بررسی و تنظیم سطح اندوتلین خون، به استراحت رگ‌های خونی کمک می‌کنند و فشار خون را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهند.

دانشمندان در بررسی خود دریافتند که کاهش سطح درشت‌خوارها، فشار خون موش‌ها را افزایش می‌دهد و با رسیدن درشت‌خوارها به سطح عادی، فشار خون به حالت طبیعی



اینفینیتی QX۳۰، یک خودروی نسبتاً ناموفق!

تنها چند سال از عرضه اینفینیتی QX۳۰ می‌گذرد اما این خودرو در این مدت عملکرد چندان خوبی نداشته است.

رئیس این برند در مصاحبه با Motor Authority اذعان کرده این خودرو محصول چندان موفقی نبوده است. تنها ۸۱۰۱ دستگاه از این خودرو در سال ۲۰۱۸ به خانه آمریکایی‌ها راه یافته است. برای فهم بهتر، بد نیست بدانید مرسدس بیش از ۲۴ هزار دستگاه GLA را به فروش رسانده که به عبارت دیگر سه برابر فروش بیشتر در مقایسه با محصول اینفینیتی است.

علی‌رغم اعلام برنامه‌ها برای توقف تولید QX۳۰، این فرایند در طول یک شب اتفاق نخواهد افتاد. مدیر اینفینیتی گفته است: «ما فعلاً به فروش این خودرو ادامه می‌دهیم اما خب آینده‌ای را نمی‌توان برای آن متصور بود.»

اگرچه QX۳۰ بین مشتریان گل نکرده اما این خودرو با بازار کراس اوورهای کامپکت را رها نخواهد کرد. رئیس اینفینیتی تولید جانشین QX۳۰ را تأیید و اعلام کرده این خودرو از پلتفرم اینفینیتی استفاده خواهد کرد. این یک تغییر بزرگ است زیرا نسل فعلی این کراس اوور از پلتفرم MFA مرسدس استفاده می‌کند. البته استفاده از پلتفرم جدید تنها تغییر صورت گرفته نخواهد بود زیرا مدیر شرکت گفته در دل این کراس اوور جدید پیشرفته‌ای کم‌حجم با تکنولوژی توربوی کمپرس متغیر قرار خواهد گرفت.

این سیستم در پیشرفته ۴ سیلندر ۲ لیتری QX۵۰ ۲۰۱۹ معرفی شده است. قلب آهنین یاد شده قدرت ۲۶۸ اسبی و گشتاور ۳۷۹ نیوتون‌متری دارد. چیزی درباره حجم یا قدرت پیشرفته کوچک‌تر VC توربو زده نشده اما QX۳۰ فعلی از پیشرفته ۲ لیتری توربوی مرسدس با قدرت ۲۰۸ اسب بخار و گشتاور ۳۴۹ نیوتون‌متر استفاده می‌کند. گفته می‌شود پیشرفته جدید اینفینیتی با سیستم الکتریکی همراه خواهد بود اما فعلاً چیزی تأیید نشده است.

