



نگرانی می تواند نقش مهمی در زندگی ایفا کند و لزوماً قرار نیست مخرب یا بی نتیجه باشد. نگرانی و دلواپسی می تواند انگیزه‌های باشد برای رفتارهایی که منجر به سلامت بیشتر، موفقیت بیشتر و رسیدن به شریا بط خوشایندتر می شوند. نگرانی هم مانند بیشتر احساسات منفی دیگر، عملکرد خودش را دارد. اگر دلیلی برای نگرانی وجود نداشت نگران نمی شدیم!

نگرانی هدفی دارد

وقتی صحبت از نگرانی و دلواپسی می شود، عملکرد آن کاملاً روشن است: توجه ما را به سمت این واقعیت معطوف می کند که شاید لازم باشد برای آماده شدن یا پیشگیری، کاری بکنیم و ما انگیزه می دهد که در موردش کاری بکنیم. این شرایط می تواند به انتخاب‌های مهمی منتهی شود؛ اگر شما نگران تصادف کردن باشید، کمربند ایمنی را می بندید. اگر نگران سرطان پوست باشید، ضد آفتاب می زنید. نگرانی، شما را به سمت رفتاری سوق می دهد که شاید در درازمدت شما را محافظت کننده است.

نگرانی شما را آماده هم می کند؛ اگر نگران مصاحبه شغلی که در پیش دارید باشید، زمان بیشتری صرف آماده کردن خودتان می کنید. نگرانی به شما می گوید که موفقیت جدی و خطرناکی در پیش است و این را در ذهن شما برجسته می کند تا کاری بکنید. اگر ما هرگز نگران آینده نباشیم، خودمان را در معرض خطر و ریسکی جدی قرار خواهیم داد. حتی زمانی که شما کنترل روی چیزی که قرار است روی بدهد ندارید، نگرانی می تواند به عنوان یک حائل یا دفاع هجانی عمل کند. احساس نگرانی آنقدر ناخوشایند است که دست کم، هر اتفاقی که در نهایت روی بدهد، در مقایسه با آن احساس نگرانی، حس بهتری خواهد داشت.

به طور کلی به اندازه نگران بودن بهتر از اصلاً نگران نبودن است. البته عمل کردن به این توصیه کمی سخت است. همه ما نگرانی را به طور طبیعی در وجود خود داریم، اما اینکه چقدر به آن وابسته‌ایم و عادت کرده‌ایم به زنتیک، والدین، نگرش فردی و پیرامونمان برمی گردد.

درست است که نگرانی جنبه‌های مثبتی هم دارد اما اگر زیاد از حد باشد مشکل ساز خواهد شد. تقریباً ۸۵ درصد از چینی‌هایی که در موردشان نگرانی هرگز روی نمی دهند.

چگونه بهتر و سالم تر نگران باشیم؟

اگر نگرانی و دلواپسی‌های شما زندگی‌تان را مختل کند، اگر نتوانید تمرکز کنید، اگر مانع لذت بردن‌تان از زندگی بشود، اگر مدام نگران بودن شما در مورد جریان امور باعث شود امروز و فردا کنید، اگر نگرانی‌های همیشگی شما خواب و استراحت را از شما بگیرد، اگر در مورد موضوعی همیشه و همیشه نگران باشید و نتوانید آن را از خود دور کنید، این نگرانی مخرب است و به هیچ دردتان نمی خورد. اگر قرار باشد از موقعیت‌هایی که در زندگی‌تان پیش می آید فاجعه‌سازی کنید و بدترین حالت‌های ممکن را به ذهن بیاورید و همین باعث شود بیشتر مضطرب و ناامید شوید، نگرانی برای‌تان چه کارکرد مثبتی خواهد داشت؟

نگرانی یعنی متمرکز شدن روی جنبه‌های منفی اتفاق‌های منفی آینده که می تواند شما را آماده کند و یک پیش زمینه به شما بدهد. اما ناخوشا فکری یعنی غرق شدن در اشتباهات گذشته و آنچه قبلاً روی داده. این سیکل معیوبی از افکار است که می تواند افسردگی به بار بیاورد. یک چک لیست برای نگرانی‌های‌تان داشته باشید. از خودتان بپرسید اگر نتیجه آنچه روی داد منفی بود، آیا از الان آماده هستم؟ چه کار می توانم بکنم تا آماده شوم؟ آیا کاری می توانم بکنم که احتمال نتیجه مثبت را بیشتر بکنم؟ از تمام این احتمالات خسته شدید، تمام کاری که می توانید بکنید این است که حواس خودتان را پرت کنید در بدترین حالت که کاری از دست شما ساخته نیست تا اقامتی انجام دهید، یاد صبر کنید تا آن نتیجه بد بیاید و بگذرد. مغز ما ابهام را دوست ندارد و ترجیح می دهد همه چیز برایش شفاف باشد. سعی کنید برای خودتان «دوره نگرانی» تعیین کنید یا زمان‌هایی را مشخص کنید و فقط در همان زمان‌ها به خودتان اجازه بدهید که مثلاً ۱۵ دقیقه نگران باشید. هر وقت احساس نگرانی‌تان شروع شد به خودتان بگویید «باید تا صد حبه صبر کنم و آن وقت اجازه دارم به نگرانی‌ام به پردازم». با این کار کنترل‌تان روی احساسات‌تان بیشتر شده و به خودتان آموزش می دهید که فقط در زمانهای خاصی نگران باشید. اینکه فکر می کنید چیزی روی خواهد داد، به این معنی نیست که حتماً روی خواهد داد! از خودتان بپرسید آیا فکرم درست است؟ فایده‌ای هم دارد؟ کسی از افکار‌تان فاصله بگیرد و ذهن آگاهی را تمرین کنید. سعی کنید با تمام حواس‌تان در زمان حال ارتباط برقرار کنید.

تویبتر از این پس با شفافیت بیشتری به گزارش‌های کاربران رسیدگی می کند

تویبتر قصد دارد که در روند رسیدگی به گزارش‌های کاربران، شفافیت بیشتری به ارمغان آورد. در همین راستا با انتشار یک پست ویلاگی اعلام کرده که از این پس، برخورد صورت گرفته با تویبتر‌های گزارش شده توسط کاربران را برجسته‌تر از همیشه اطلاع رسانی خواهد کرد. به گفته سم تویبتر، مدیر محصولات تویبتر، هدف این است که کاربران بدانند که یک تویبتر فرضی به خاطر قانون شکنی توسط تویبتر پاک شده، نه این که خود شخص ارسال کننده تویبتر به خاطر واکنش‌های شدید افراد مجبور به پاک کردن آن شده باشد. مدیر محصول تویبتر در مصاحبه با وبسایت ورج می گوید: «از حالا به بعد وقتی که تصمیم به پاک کردن یک تویبتر بگیریم، پیام هشدار نمایش می دهیم که می گوید تویبتر مذکور به خاطر تخطی از قوانین تویبتر از دسترس خارج شده و در ادامه به این قوانین لینکی می دهیم که جزئیات بیشتری در مورد نحوه اجرای قوانین‌مان در اختیار کاربران می گذارد». تویبتر در ادامه صحبت‌های خود ادعا داشته که این پیام هشدار را ۱۴ روز بعد از پاک شدن تویبتر همچنان بر سر جای خودش باقی خواهد ماند. اما باز هم در راستای شفاف‌سازی بیشتر، تویبتر از این پس در صورتی که تویبتر را گزارش کنید، آن را مثل گذشته از دید شما مخفی می کند. اما در صورت تمایل می توانید با فشاردن یک دکمه جدید در کنار تویبتر مخفی شده، تا زمانی که خود تویبتر آن را پاک نکرده به محتوای آن دسترسی داشته باشید. تویبتر مدت‌هاست که برای برقراری تعادل میان آزادی بیان و جلوگیری از آزار و اذیت و قانون شکنی در این شبکه اجتماعی تلاش می کند، اما به نظر می رسد که هنوز هم نتوانسته به تعادلی دست یابد که همه از آن راضی باشند. جیک دورسی، مدیر عامل تویبتر چندی پیش و در همین راستا طی مصاحبه‌ای با Wired اعلام کرد که او و همکارانش تنها در شرایطی می توانند از آزادی بیان در تویبتر دفاع کنند که مردم در درجه اول از آزادی بیان در این پلتفرم احساس امنیت داشته باشند.



سایپا یک-استقلال تهران ۲
پیروزی استقلال برابر سایپا در یک نبرد تماشایی



تیم‌های سایپا و استقلال دیروز در چارچوب هفته نهم لیگ برتر فوتبال در ورزشگاه تختی به مصاف هم رفتند. این دیدار در نهایت با نتیجه ۲ بر یک به پایان رسید. در این بازی علی دشتی در دقیقه ۵ برای سایپا و محمد دانشگر در دقیقه ۲۳ و وریا غفوری در دقیقه ۸۰ برای استقلال گل‌زنی کردند. استقلال با این پیروزی ۱۴ امتیازی شد و موقتاً جای سایپا را در رده پنجم گرفت و باید منتظر نتایج بازی‌های دیگر باشد تا ببیند در همین رده می ماند یا نه. به گزارش ایسنا، در پایان این دیدار سایپا به رده ششم جدول رقابت‌های لیگ برتر (جام خلیج فارس) سقوط کرد.

نیمه نخست

بازی این دو تیم در شرایطی آغاز شد که هر دو تیم میل زیادی به گل‌زنی داشتند و هر دو تیم موقعیت‌های خوبی ایجاد کردند. در ابتدای کار استقلال بود که یکی، دو حمله نصفه و نیمه داشت اما در دقیقه پنج، سایپا بود که با هنرنمایی علی دشتی میان مدافعان ملی پوش استقلال توانست گل نخست بازی را برای شاگردان علی دایی به ثمر برساند. دشتی در صحنه گل توانست از پشت محوطه جریمه علی کریمی، پژمان منتظری، وریا غفوری و محمد دانشگر را از پیش رو بردارد و با ضربه‌ای زیبا دروازه حسین حسینی که برای اولین‌بار در این فصل دروازه استقلال قرار گرفته بود را باز کند.

پس از این گل استقلالی‌ها در صدد جبران گل برآمدند که تا آستانه رسیدن به این هدف هم رسید اما با بدشانسی، ضربه سر مرتضی تبریزی در دقیقه هشت به دیرک دروازه برخورد کرد. در این صحنه خود تبریزی هم به دیرک برخورد کرد که باعث مصدومیتش شد.

پس از چند حمله‌ای که استقلال داشت دوباره بازی در اختیار سایپا درآمد و شاگردان علی دایی می توانستند روی حرکت علی دشتی دوباره به گل برسند اما پاس دشتی در آستانه رسیدن به مهدی ترابی که می توانست دروازه خالی را باز کند، توسط وریا غفوری قطع شد تا این موقعیت خطرناک از بیخ گوش استقلال بگذرد.

در ادامه نمایش پیننگ پنگی در این بازی که هر دو تیم دارای موقعیت‌های خطرناک بودند، آرمین سهرابیان در دقیقه یازده می توانست دروازه سایپا را باز کند که ضربه این بازیکن از پشت محوطه جریمه با واکنش خوب دروازه‌بان سایپا به کرنر رفت. پس از این موقعیت بازی آرام پیگیری شد تا این که استقلال در دقیقه ۲۳ توانست به گل تساوی برسد.

در دقیقه ۲۳ روی ارسال خوب مهدی قائدی، محمد دانشگر روی نقطه پنالتی صاحب موقعیت تک به تک با دروازه‌بان سایپا شد که ضربه او از بین پاهای دروازه‌بان سایپا وارد دروازه این تیم

شد تا شاگردان شفر به بازی برگردند. پس از این گل، دانشگر که در بازی‌های ابتدایی استقلال اشتباهات فراوانی داشت و باعث شده بود فشار زیادی روی او ایجاد شود، نتوانست جلوی خودش را بگیرد و اشک ریخت. پس از به ثمر رسیدن گل تساوی توسط استقلال، شاگردان شفر یک شانس دیگر در دقیقه ۲۷ داشتند تا در این بازی پیش ببینند اما ضربه علی کریمی به دیرک دروازه برخورد کرد تا استقلالی‌ها در زدن دیرک، دبل کنند در ادامه کار بازی متعادل پیگیری شد و بیش تر برخورد بین بازیکنان مشهود شد. در دقیقه ۲۸ طارق همام و مهدی ترابی با هم درگیر شدند که داور بازی مجبور شد به هر دو کارت زرد بدهد.

در حالی که بازی در نیمه اول با تساوی به پایان می رسید، استقلال دوباره در دقیقه ۴۰ صاحب یک موقعیت شد تا مقابل سایپا پیش بیفتد اما ضربه الهیار صیادمئنس مقابل دروازه سایپا با بی‌دقتی به خارج از چارچوب زده شد.

نیمه دوم

نیمه دوم همانند نیمه نخست بر موقعیت‌نشد اما بازی در اختیار استقلال بود و با درخشش زوج مهدی قائدی و الهیار صیادمئنس موقعیت‌های خوبی ایجاد کردند.

تماشاگران این دیدار در نیمه دوم، ۱۰ دقیقه صبر کردند تا نخستین موقعیت خطرناک این نیمه را ببینند. در دقیقه ۵۵ روی یک ضد حمله تبریزی، قائدی و صیادمئنس در موقعیت گل‌زنی قرار گرفتند که تبریزی با ارسال پاسی در عمق، صیادمئنس را در موقعیت گل‌زنی قرار داد اما ضربه او را منادی با پا دفع کرد تا توپ وارد دروازه نشود.

پس از دست رفتن این توپ، قائدی، تبریزی و صیادمئنس هم موقعیت‌هایی داشتند که دروازه‌بان سایپا هم مانع از گل‌زنی آبی‌پوشان شد. در این بین سایپا هم یک موقعیت ایجاد کرد که ضربه رضا اسدی از کنار دروازه استقلال به بیرون رفت تا دوباره

مصاحبه متفاوت کی‌روش با BBC:

بدون قرارداد در حال کارم



روی فوتبال تأثیر می گذارند و در حالیکه ما باید به هزاران هواداری که به ورزشگاه می آیند فوتبال عرضه کنیم.

سرمربی تیم ملی در پاسخ به نحو قراردادش با ایران و نحو گرفتن دستمزدش گفت: دستمزد برایم مهم نیست و من بدون قرارداد دارم با ایران کار می کنم.

کی روش در پاسخ به سوال خبرنگار که این به معنای مجانی کار کردن برای تیم ملی ایران است، گفت: نه این طور نیست، من همه چیز را در نظر می گیرم، احساسات و همه چیز برایم مهم است، چیزهای مهمی تر وجود دارد که مطرح کردنش ارزش دارد.

مشارکت در کار تیم و پیش بردن بازیکنان بعد از این همه سال مهم است. البته بدون توافق با یک باشگاه یا تیم مسلم است که کار پیش نمی رود نیاز است کمک شود. فیفا حضور پیدا کند و از این طریق باید در امور تحریم سیاسی مداخله شود تا راه حلی برای میلادت پولی یا مالی انجام شود.

کی روش در پاسخ به سوال گزینه بودن برای تیم ملی مرکز گفت: شاید یک زمانی به عنوان گزینه بتواند مطرح شود. اما مشارکت من و تصمیم من در مسیر حمایت از تیم ملی، بازیکنان و فدراسیون فوتبال ایران است. تلاش کنم تا پروژه تیم ملی ایران شکل بگیرد و بعد از ۷ سال و نیم به سرانجام برسد، و در جام ملت های آسیا ۲۰۱۹ قهرمانی حاصل شود که هدف من است.

نقش باکتری‌های روده در خطر ابتلا به ام‌اس

محققان در یک مطالعه جدید روی عوامل نهفته در خطر ابتلا به بیماری ام‌اس به بررسی نقش میکروبیوم روده پرداختند.

به گزارش ایسنا، در سراسر جهان میلیون‌ها انسان به بیماری ام‌اس مبتلا هستند. این درحالیست که عوامل نهفته در بروز این بیماری ناشناخته است و فاکتورهای فیزیولوژی مرتبط با آن مشخص نیست. محققان به تازگی برای یافتن پاسخ این مساله به بررسی میکروبیوم روده پرداخته‌اند.

در بیماری ام‌اس سیستم ایمنی به غلاف میلین حمله می کند؛

محققان در یک مطالعه جدید روی عوامل نهفته در خطر ابتلا به بیماری ام‌اس به بررسی نقش میکروبیوم روده پرداختند.

به گزارش ایسنا، در سراسر جهان میلیون‌ها انسان به بیماری ام‌اس مبتلا هستند. این درحالیست که عوامل نهفته در بروز این بیماری ناشناخته است و فاکتورهای فیزیولوژی مرتبط با آن مشخص نیست. محققان به تازگی برای یافتن پاسخ این مساله به بررسی میکروبیوم روده پرداخته‌اند.

در بیماری ام‌اس سیستم ایمنی به غلاف میلین حمله می کند؛



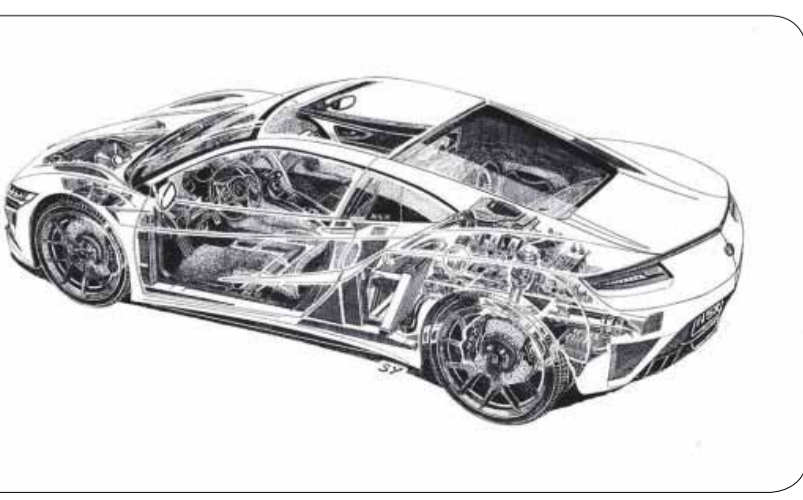
ترکیبی فوق‌العاده از هنر و تکنولوژی

تصاویر شیشه‌ای (برش خورده) از خودروها که نشان دهنده‌ی زیر پوست آن‌ها هستند یکی از جذاب‌ترین بخش‌های دنیای خودرو بوده مخصوصاً زمانی که این کار به خوبی انجام شود جنابیت آن دوجناب خواهد شد. ما زمان زیادی را با دیوید کیمبل و کلکسیون تصاویر شیشه‌ای زیاد او از خودروها گذرانده‌ایم و علاقه‌مند هستیم که جزئیات طرحی که او از آکورا NSX کشیده را نیز ببینیم.

زمانی که جزئیات این اسکیج طراحی شیشه‌ای را می بینیم شگفت‌زده می شویم! همه چیز از کابین گرفته تا رینگ‌ها و قوای محرکه‌ی هیبریدی آکورا NSX فوق‌العاده هستند. این تصاویر حاصل زحمات هنرمند خود شوق زاپنی شین پوشیکالوا هستند. این هنرمند دنیای خودرو می گوید: «به تصویر کشیدن قوای محرکه خلافتانه NSX بسیار چالش برانگیز بوده و باعث شده دومین نسل این خودرو به سخت‌ترین سطحی تبدیل شود که تاکنون طراحی کرده‌ام. همه چیز به جزئیات مربوط هستند. اگر شما تکنولوژی بکار رفته در خودروها را ندانید نخواهید توانست آن‌ها را بسازید و قطعاً نخواهید توانست آن‌ها را به تصویر بکشید.»

به منظور تحسین بهتر و دقیق تر استعداد پوشیکالوا، باید نگاهی نزدیک‌تر به تصاویر داشته باشیم. قطعاً نقش بستن حروف NSX روی کالیبرهای ترمز جالب است اما روتورهای سوراخ‌دار سیستم ترمز علیرغم اینکه تنها طرح سیاهوسفید دارند اما حس سر و صدا کردن را ایجاد می کنند.

باید نگاهی هم به جزئیات رادیاتور جلوی چرخ عقب و همچنین پیشراشه ۶ سیلندر ۳.۵ لیتری توئین توربو انداخت. کابین نیز کاملاً پیشرفته است. آکورا می گوید پوشیکالوا چند ماه از وقت خود را صرف این هنرنمایی کرده است. این طرح‌ها درست در نقطه مقابل تصاویر برش خورده رنگی‌ای هستند که پیش از این در کلکسیون دیوید کیمبل دیده‌ایم اما این روش مینیمالیستی با طرح سیاهسفید خود کاملاً متفاوت و برجسته بوده و ما را راضی می کند. می توان تمام روز را صرف مشاهده جزئیات این تصاویر کرد.



پوششی که در اطراف آکسون قرار دارد و سلول‌های عصبی را به یکدیگر متصل می کند. این آسیب در نهایت به بروز علامی از قبیل ضعف ماهیچه‌ای، احساس خستگی و مشکل در بینایی منجر می شود.

در چند سال گذشته گروهی از محققان در بررسی روی عوامل بیماری ام‌اس این فرضیه را مطرح کرده‌اند که باکتری‌های روده می توانند در بروز این بیماری نقش کلیدی داشته باشند. شواهدی از آن است که میکروارگانیزم‌های موجود در روده‌ها می توانند بر جنبه‌های مختلف سلامت از جمله سلامت قلب و

روان تأثیر بگذارند. ارتباط بین مغز و روده تنها به اختلالات روحی و روانی ختم نمی شود. نتایج مطالعات حاکی از آن است که بین ساختار میکروبیوم روده با بیماری پارکینسون ارتباط وجود دارد و به تازگی محققان در مورد احتمال نقش آن‌ها در خطر ابتلا به بیماری ام‌اس اظهار نظر کرده‌اند.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، اکنون، گروهی از محققان سوئیس در بررسی‌های خود مشاهده کردند، روده می تواند واکنش ایمنی مضری را به همراه داشته باشد که باعث از بین رفتن غلاف میلین می شود.