

پنر روز

اضراب بر کدام قسمت‌های بدن و به چه شکل تأثیر می‌گذارد؟



همه ما بارها شنیده‌ایم که اضطراب تأثیر بسیار زیادی بر سلامت روح و روان ما دارد. محققان معتقدند اضطراب پیوسته و طولانی مدت می‌تواند در بعضی بخش‌های بدن ما انباشته شود و ما آن را با بیماری‌های دیگری اشتباه می‌گیریم در حالی که علت اصلی مشکل مان فقط روحی است.

گردن و کتف

اضراب منجر به سفت شدن و فشار آمدن به عضلات ناحیه گردن و شانه‌ها می‌شود. وقتی اضطراب داریم، ناخودآگاه شانه‌هایمان را بالا می‌دهیم و این حالت عضلات گردن و شانه‌ها را سفت می‌کند، در نتیجه در این قسمت‌ها احساس درد می‌کنیم.

سر

ما اغلب هنگام اضطراب دچار سردرد یا میگرن می‌شویم. این مسأله به خاطر مواد شیمیایی است که هنگام اضطراب در بدن تولید می‌شود. این مواد شیمیایی روی عصب‌ها و عروق خونی مغز تأثیر می‌گذارد که نتیجه آن بروز سردرد است.

معده

معده ما واکنش خیلی سریعی به وضعیت روحی ما دارد. اضطراب نه تنها می‌تواند روی وضعیت معده تأثیر بگذارد بلکه دانشمندان معتقدند می‌تواند جمعیت میکروبی درون معده را تغییر دهد. علاوه بر این، وقتی دچار اضطراب می‌شویم ممکن است اسید معده شروع به ترشح کردن کند که این مسأله منجر به سوزش معده می‌شود.

کمر

دانشمندان معتقدند کمر درد اغلب منشأ روحی دارد. وقتی تحت اضطراب هستیم، روال معمول زندگی، رفتار، نحوه راه رفتن، خوابیدن و نشستن، همه و همه دستخوش تغییر می‌شود و ممکن است این تغییرات روی عضلات اطراف ستون فقرات تأثیر بگذارد. وقتی این عضلات سفت شوند، ممکن است دچار کمر درد شویم.

فک

اگر تا به حال تجربه دندان قروچه داشته‌اید، به احتمال زیاد علت اصلی آن اضطرابی است که درگیر آن هستید. عضله اصلی فک که به آن عضله جوینده یا ماستر گفته می‌شود، وقتی مضطرب هستید تحت فشار قرار می‌گیرد و چانه را وارد می‌کند از طرفی به طرفی دیگر حرکت کند. دندان قروچه دقیقاً به همین علت رخ می‌دهد.

پوست

وقتی مضطرب هستیم در بدن ما هورمون اضطراب تولید می‌شود که پوست ما را بسیار آسیب‌پذیر می‌کند. به علاوه این هورمون غدد چربی پوست را فعال می‌کند و آن‌ها شروع به تولید چربی بیشتری می‌کنند. در نتیجه منافذ پوست مسدود می‌شوند و جوش می‌زنیم یا دچار مشکلات پوست دیگری می‌شویم.

لوزالمعده

وقتی درگیر اضطراب مزمنی هستیم، بدن به لوزالمعده سیگنال می‌دهد تا انسولین بیشتری تولید کند، در حالی که این مقدار در حقیقت بیشتر از انسولین مورد نیاز بدن است. تداوم تولید بیشتر انسولین می‌تواند به عروق خونی صدمه بزند، منجر به افزایش وزن شود و حتی خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد.

مفاصل، استخوان‌ها و عضلات

احساس درد در استخوان‌ها، مفاصل و عضلات سراسر بدن می‌تواند به دلیل اضطراب باشد. تحقیقات نشان داده است بین شانه‌های افسردگی و احساس درد در تمام بدن ارتباط وجود دارد. اگر احساس می‌کنید افسرده هستید، به متخصص مراجعه کنید. برای درمان افسردگی همیشه از دارو استفاده نمی‌شود و گاهی فقط به یک گوش شنوا نیاز دارید.

قلب

اضراب ناشی از دردهای احساسی فشار خون را افزایش می‌دهد و روی قلب هم تأثیر می‌گذارد. منشأ بسیاری از بیماری‌های قلبی را اضطراب می‌دانند. علاوه بر این، اضطراب طولانی مدت می‌تواند ضربان قلب را طوری تغییر بدهد که ممکن است منجر به حمله یا سکته قلبی شود.

سیستم ایمنی

سیستم ایمنی به بدن کمک می‌کند که با هر نوع ویروس، باکتری یا دیگر موجودات مضر مقابله کند. وقتی مضطرب هستیم، مواد شیمیایی در بدن ما تولید می‌شود که سیستم ایمنی را سرکوب می‌کنند و سطح لنفوسیت‌های خون (نوعی از گلبول‌های سفید خون) کاهش پیدا می‌کند، در نتیجه آسیب‌پذیرتر می‌شویم. به عبارت دیگر، هنگام اضطراب راحت‌تر بیمار می‌شویم.

چطور می‌توانیم به بدن خود کمک کنیم؟

اضراب می‌تواند روی ظاهر، رفتار و سلامت عمومی ما تأثیر بگذارد و این به شما بستگی دارد که اجازه دهید چنین اتفاقی بیفتد یا راهی برای کم کردن اضطراب‌تان پیدا کنید. البته درست است که همیشه وایم عامل اضطراب را تغییر دهیم، اما می‌توانیم با استفاده از روش‌هایی مثل مدیتیشن، ماساژ یا ورزش کردن به بدن خود کمک کنیم از عهده این اضطراب بربیاییم.

بیماری‌های زیادی هستند که منشأ آن‌ها نه فیزیکی بلکه اضطراب است. بنابراین برای پی بردن به علت اصلی دردهایتان به پزشک مراجعه کنید. شاید تنها چیزی که به آن احتیاج دارید کمی استراحت است.

۵۶۰ هزار کاربر گوگل پلی، قربانی یک توسعه‌دهنده

یک توسعه‌دهنده با ارائه ۱۳ اپلیکیشن جعلی در گوگل پلی موفق به فریب بیش از نیم میلیون نفر از کاربران اندروید شده است.

لوکاس استفانکو، محقق موسسه امنیتی ESET اخیراً چندین اپلیکیشن مخرب را در گوگل پلی شناسایی کرده که رفتاری مشابه داشته و به توسعه‌دهنده‌ای به نام Luis O Pinto تعلق دارند. اپ‌های مذکور تحت پوشش گیمر زندگی ارائه شده‌اند اما به محض نصب، آیکن خود را از منو پاک کرده و شروع به دانلود برنامه دیگری می‌کنند. هدف از نصب اپلیکیشن دوم نمایش تبلیغات ناخواسته به کاربر حین بازگشایی قفل صفحه است. اگر چه دانلود برنامه دوم به صورت پنهانی صورت می‌گیرد اما نصب آن نیازمند رضایت کاربر است و اینجاست که مخفی شدن آیکن اپ اول نقش خود را ایفا می‌کند. با پنهان شدن این آیکن بسیاری از کاربران تصور می‌کنند که فرایند نصب ناموفق بوده و پیام نصب دوم هم برای بازی راندگی است. نام بسته دانلود دوم Game Center است و هم بلافاصله پس از نصب و مشاهده همه کانکشن‌ها را در خواست می‌کند. این اپ هم به جای نسخه پنهان شده و شروع به نمایش تبلیغات می‌کند. در بررسی‌های صورت گرفته تنها چهار آنتی‌ویروس موفق به شناسایی Game Center شده‌اند. این ۱۳ اپ مخرب در واقع پوسته‌هایی توخالی بوده‌اند که برای سودجویی توسعه‌دهنده به گوگل پلی رخنه کرده بودند. بسیاری از کاربران اندروید با مشکوک شدن به رفتار اپ‌های مورد بحث کانتنت‌هایی را در مورد احتمال بدافزار بودن آنها ثبت کرده بودند. با این حال کاربران دیگر بدون توجه به این نظرات اقدام به نصب می‌کردند که در نهایت به فریب خوردن ۵۶۰ هزار نفر منجر شده است. گوگل به دنبال اطلاع از ماهیت واقعی اپ‌های مذکور آنها را از گوگل پلی حذف کرده است.

فرهاد مجیدی:

پیشنهاد سرمربی گری استقلال را رد کردم



ستاره سابق استقلال گفت که پیشنهاد مربیگری در استقلال را رد کرده است. او به ستایش از کی روش پرداخت و براین باور است که تیم ملی ایران یکی از گزینده های اصلی قهرمانی در جام ملت های آسیا ۲۰۱۹ است.

به گزارش ایسنا، فرهاد مجیدی در گفت و گویی که با روزنامه الخلیج امارات داشت درباره موضوعات زیادی سخن به میان آورد. او ابتدا درباره فعالیت به عنوان مربی گفت: من نزدیک به ۱۰ بار به انگلیس سفر کرده‌ام تا در دوره‌های مربی‌گری شرکت کنم. روزهای متفاوتی را پشت سر گذاشتم و یک تجربه بسیار خاص و منحصر به فرد برای من بود. سه روز کار عملی و سه روز کار تئوری. همچنین در کلاس‌های مربی‌گری امارات هم شرکت کرده‌ام و مدرک A و B را به دست آورده‌ام. بعد از آن راهی اسپانیا شدم و با تیم جوانان اسپانیول کار کردم و تجربه بسیار مفیدی را به دست آوردم. آکادمی اسپانیول یکی از بهترین آکادمی‌های اروپا است و نزدیک به ۵ ماه در کنار کیکه فلورس که سابقه مربیگری در امارات را هم دارد کار کردم.

مجیدی ادامه داد: دوست دارم که روزی در امارات مربیگری کنم. من سالها در این کشور بازی کرده‌ام و رابطه خوبی با هواداران دارم. این روزنامه اماراتی به صورت غیر مستقیم از مجیدی تیتز زد که امارات کشور دوم او به شمار می‌آید و خانواده‌اش هنوز هم در این کشور زندگی می‌کنند.

مجیدی از پیشنهاد استقلال به او برای جایگزینی مظلومی هم گفت: صبح همان روزی که استقلال با نتیجه ۴ بر دو از پرسپولیس شکست خورد مسئولان باشگاه استقلال به خانه من آمدند و پیشنهاد جایگزینی مظلومی را به من دادند اما قبول نکردم. من از باشگاه‌های اماراتی هم پیشنهاد داشته‌ام اما ترجیح دادم که فعلاً تا گرفتن تصمیمی درست بیشتر صبر کنم. من در اروپا یاد گرفته‌ام که بهتر است روی بازیکنان جوان سرمایه گذاری شود. من شناخت خوبی از بازیکنان جوان دارم و امارات هم پر از استعداد‌های جوان است.

او ادامه داد: من دیدار تیم‌های زیر ۱۸ سال الوحده والوصل را

دیدم و به خوبی متوجه استعداد‌های بزرگی در این دو تیم شدم. بسیار مهم است که به بازیکنان جوان توجه کرد و تمرکز آن‌ها را تنها روی فوتبال گذاشت. پیش بینی می‌کنم که تیم ملی فوتبال امارات با وجود رد اختیار نداشتن عمر عبدالرحمان در

جام ملت های آسیا ۲۰۱۹ بدرخشد و حریف سرسختی برای کسب عنوان قهرمانی باشد. مجیدی درباره تیم ملی ایران هم گفت: بعد از آمدن کارلوس کی‌روش نظم و انضباط تیمی به ایران آمده است. همه در ایران

از عملکرد درخشان تیم در جام جهانی راضی و خوشحال هستند. براین باور هستم که ما با بازیکنان بااستعداد و آینده داری که داریم بتوانیم برای کسب عنوان قهرمانی در جام ملت های آسیا بجنگیم.

عطایی:

نبود ویدئو چک در بازی امروز هماهنگ شده به نظر می‌آید



سرمربی تیم والیبال کاله مازندران در پایان در خصوص نبودن دستگاہ ویدئو چک در بازی امروز گفت: واقفا این مسائل ناراحت کننده است. ما می‌توانستیم از همان ابتدا اعتراض کنیم. در چند صحنه مشکوک مطمئنم که داور اشتباه کرد اما چون ویدیوچک نبود اعتراضی هم نکردیم. به نظرم نفوذ برخی از تیم‌ها تأثیرگذار است. فکر می‌کنم این کار هماهنگ شده به نظر می‌آید.

عطایی همچنین خاطرنشان کرد: سال گذشته در بازی پلی آف به ما گفتند که داوران خط نباید بومی باشند اما در بازی برگشت همان تیم از داوران بومی شهرش استفاده کرد. این مسائل نشان از ضعف کمیته داوران دارد. چون ما تیم پرهیوایی نیستیم شاید فکر می‌کنند اعتراض نمی‌کنیم. اگر بیکنایی‌ها برابر سایپا یا خاتم باری داشتند مطمئنم ویدیو چک نیز بود. اگر در بازی گذشته برابر شهرداری گنبد از ویدئوچک استفاده نمی‌شد این تیم برنده بازی نمی‌شد.

سرمربی تیم والیبال کاله مازندران با انتقاد از نفوذ برخی تیم‌ها در اتخاذ برخی تصمیمات گفت: متأسفانه در برخی مقاطع بازی پر خطا بودیم.

به گزارش ایسنا، بهروز عطایی سرمربی تیم والیبال کاله مازندران پس از قبول شکست سه بر یک برابر تیم پیکان تهران از هفته نهم لیگ برتر والیبال درباره این بازی اظهار کرد: فکر می‌کنم بازی نسبتاً نزدیکی را شاهد بودیم. متأسفانه در مقاطعی از بازی تیم ما بر خط بازی کرد و همین مسئله به ما آسیب رساند. در بازی امروز هر دو قطر پاسور ما نیازهایمان را برآورده نکردند و ما از همان نقطه ضربه خوردیم چرا که تمام تمرکزمان به منطقه چهار بود و حریف نیز به خوبی آنجا را شناسایی کرده بود.

او تصریح کرد: علی‌رغم اینکه بد نبودیم می‌توانستیم بازی بهتری را به نمایش بگذاریم. پیکان دستش باز تر بود و جایگزین‌های آن‌ها توانستند جریان بازی را به سود این تیم تغییر دهند.

تماشای زیاد تلویزیون می‌تواند باعث مرگ زودرس شود



پژوهشگران دانشگاه گلاسگو اسکاتلند در مطالعه اخیرشان دریافته‌اند افرادی که روزانه بیش از ۲ ساعت و ۱۲ دقیقه تلویزیون مشاهده می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به مرگ زودرس قرار دارند.

به گزارش ایسنا و به نقل از دلیلی میل، تماشای تلویزیون به مدت چند ساعت در هر روز می‌تواند به سلامت افراد لطمه وارد کرده و حتی منجر به مرگ زودرس آنها شود. پژوهشگران بر این باورند که عادت‌هایی مانند سیگار کشیدن و مصرف نوشیدنی‌های غناهای مضر افزایش می‌یابد و همه اینها برای سلامتی افراد مضر است. در این مطالعه پژوهشگران دانشگاه گلاسگو سلامت و میزان تماشای تلویزیون افراد ۴۰ تا ۶۹ ساله را مورد بررسی قرار دادند تا ببینند چه تعداد از این افراد چهار ساعت یا بیش از آن تلویزیون تماشا می‌کنند.

همچنین تعدادی از شرکت‌کنندگان را که کمتر از هفت ساعت یا بیشتر از نه ساعت در روز می‌خوابیدند را نیز مورد بررسی قرار دادند. یافته‌های آنها از بانک اطلاعات پزشکی بریتانیا نشان داد که خواب بیش از حد یا خیلی کم می‌تواند منجر به بیماری و مرگ زودرس شود.

بیوبانک، بانک اطلاعات پزشکی (Biobank) نوعی بانک اطلاعاتی است که نمونه‌های بیولوژیکی (معمولاً از انسان) را برای استفاده در تحقیقات و پژوهش‌های مختلف ذخیره می‌کند. از اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی این بانک‌های اطلاعات پزشکی به عنوان منابع مهمی در تحقیقات پزشکی به شمار می‌روند، به طوری که از بسیاری از تحقیقات امروزی نظیر ژنومیک و پزشکی شخصی پشتیبانی می‌کنند.

عوامل دیگری مانند چاقی، فعالیت بدنی، سیگار کشیدن، نوشیدن و رژیم غذایی نیز در این مطالعه مورد توجه قرار گرفتند. محققان نتیجه گرفتند که عوامل مختلفی میزان مرگ و میر زودرس را افزایش می‌دهند که تماشای تلویزیون بیش از ۲ ساعت در روز یکی از آن عوامل است.

یاماها Ténéré ۷۰۰ ، ژاپنی پرمدعا



یاماها اولین جزئیات در مورد موتورسیکلت اکتونچر میان سایز خود را اعلام کرد. پس از انتظارهای طولانی بالاخره یاماها تولید Ténéré ۷۰۰ را تأیید کرد. زمان تولید این مدل نیمه دوم سال ۲۰۲۰ میلادی اعلام شده است. مدل‌های مخصوص آمریکا در زاین ساخته می‌شوند، درحالی که مدل‌های اروپایی در فرانسه تولید خواهند شد. Ténéré ۷۰۰ یا تینیری با موتور محبوب دو سیلندر موازی CPT با حجم ۶۸۹ سی‌سی به همراه شاسی جدید که برای فرمان پذیری عالی در گل و روی جاده طراحی شده است، برای BMW F۸۵۰ GS و KTM ۷۹۰ جدید شاخ‌وشانه می‌کشد. Ténéré ۷۰۰ باید راضی‌کننده باشد زیرا MT-۰۷ و XSR ۷۰۰ با همین موتور عملکرد خوبی از خود نشان داده‌اند. یاماها توان موتور Ténéré ۷۰۰ را اعلام نکرده است اما بررسی توان XSR ۷۰۰ نشان می‌دهد که این موتورسیکلت توانی برابر با ۶۸۵ اسب بخار در ۸۹۰۰ دور در دقیقه و ۶۲ نیوتون متر گشتاور در ۶۵۰۰ دور در دقیقه را تولید می‌کند. این مقدار بیشتر از مقدار مورد نیاز برای گشت‌وگذاری عالی در مسیریهای خارج جاده‌ای است. ضرایب دنده‌های گیربکس نیز قابلیت تطبیق پذیری مناسبی با شرایط رانندگی مختلف دارند. شاسی لوله فولادی و سه‌بعدی جدید دارای فاصله محوری برابر با ۱۵۹۰ میلی‌متر است. سیستم تعلیق شامل دوشاخ وارونه جلو به قطر ۴۳ میلی‌متر و کم‌کفتر قابل تنظیم عقب است که هر کدام به ترتیب ۲۱۰ و ۲۰۰ میلی‌متر قابلیت جابه‌جایی دارند. رنگ‌های ۲۱ اینچی جلو و ۱۸ اینچی عقب با لاستیک‌های Pirelli Scorpion Rally STR پوشانده شده‌اند که Ténéré ۷۰۰ را گزینه‌ای عالی برای ماجراجویی‌های آفرود می‌کند. پانل‌های بدنه و شیشه جلو به سبک رالی، Ténéré ۷۰۰ را شیشه موتورسیکلت‌های ۴۵۰ سی‌سی یاماها در رالی داکار کرده است. چهار چراغ جلوی LED که با پیکربندی دوبهدو پشت شیشه جلو پنهان شده‌اند درست شبیه موتورسیکلت‌های رالی و مدل مفهومی، نمایشگر LCD اطلاعاتی نظیر سرعت لحظه‌ای، مسافت طی شده، موقعیت دنده، مقدار سوخت باقیمانده، مسافت قابل دسترسی با سوخته باقی‌مانده و مصرف سوخت لحظه‌ای را در اختیار راکب قرار می‌دهد. سیستم ABS باقابلیت غیرفعال شدن توسط راکب کنترل کامل ترمز چرخ‌ها را به او هدیه می‌دهد. دو دیسک ۲۸۵ میلی‌متری جلو با همکاری دیسک عقب ۲۴۵ میلی‌متری توان ترمز گیری خوبی را برای این موتورسیکلت ایجاد می‌کنند. تاک سوخت بارک و بلند که از زیر نشیمنگاه این موتورسیکلت کشیده شده است توانایی ۱۶ لیتر سوخت را دارد. یاماها قادر به پیمایش ۳۵۰ کیلومتر با یکبار سوخت‌گیری است. با چند عمل ریاضی ساده درمیابیم که Ténéré ۷۰۰ هر ۱۰۰ کیلومتر ۴.۵ لیتر سوخت مصرف می‌کند. طبیعتاً این عدد مقدار مصرف سوخت روی جاده‌های آسفالت را نشان می‌دهد نه هنگام تاخت‌وتاز در گل و لای. Ténéré ۷۰۰ تنها بارنگ سفید یخی ارائه خواهد شد.