



۹ ذی الحجه ۱۳۳۸ - ۳۱ آگوست ۲۰۱۷
اذان صبح ۵:۰۶
طلوع آفتاب ۶:۳۵
اذان ظهر ۱۳:۰۵
غروب آفتاب ۱۹:۳۳
اذان مغرب ۱۹:۵۱

سبک زندگی

یکی از نشانه های افسردگی که بیشتر مردم از آن اطلاعی ندارند



افسردگی نشانه‌های رایج متعددی دارد که گاهی اشخاص خیلی ساده از کنار آنها می‌گذرند. در بسیاری مواقع ما توانایی تشخیص نشانه‌های هشداردهنده زندگی خود را از دست می‌دهیم و لازم است کسی از بیرون این موارد را به ما گوشزد کند.

از دست دادن اشتها، کم کردن وزن، بی‌تفاوتی جنسی، نداشتن تمرکز ذهنی و لذت نبردن از رویدادهای زندگی از جمله نشانه‌های رایجی هستند که به افسردگی نسبت داده می‌شوند. اما یکی از نشانه‌هایی که بسیار کمتر مورد توجه قرار گرفته است، «سوگیری پس‌نگر» (hindsight bias) نام دارد. برخی از افراد افسرده تمایل دارند تا آینده‌نگری ضعیف و چشم‌اندازهای مه‌آلود زندگی خود را به رویدادهای گذشته ربط داده و آن‌ها را مقصر اصلی مشکلات کنونی خود جلوه دهند؛ این در حالی است که افراد سالم ذهن‌شان را به روزهای خوب گذشته معطوف می‌کنند، نه مشکلات و غم‌ها.

به دنبال تحقیقات جدیدی که با همکاری دانشگاه‌های دوسلدورف و پورتسموث صورت گرفته، یکصد دانشجوی مبتلا به افسردگی شدید مورد آزمایش قرار گرفتند. در پی این آزمایش، از بیماران خواسته شد تا خود را در میان شماری از سناریوهای مختلف مثبت و منفی قرار دهند، تصور کنند تا محققان میزان هابندسایت‌بایس آن‌ها را اندازه بگیرند. نتیجه این آزمایش نشان داد بین سوگیری پس‌نگر و میزان افسردگی اشخاص رابطه مستقیم وجود دارد. دکتر هارتموت بلانک از دانشگاه پورتسموث در این رابطه گفته است: «افسردگی نه تنها با نگاه منفی و مشکوک به دنیا، خود و آینده همراه است، بلکه در نتیجه این تحقیق ثابت شده که افراد افسرده به گذشته خود هم دیدگاه منفی دارند و نمی‌توانند به درستی، خوبی‌ها را به یاد بیاورند».

وی همچنین افزود: «تقریباً همه انسان‌ها دچار نوعی «سوگیری پس‌نگر» هستند اما این معضل در کسانی که دچار افسردگی هستند، بیشتر نمود پیدا می‌کند. همچنین باید گفت کسانی افسرده نیستند، هابندسایت‌بایس را برای رویدادهای مثبت به نمایش می‌گذارند. این در حالی است که افراد افسرده عموماً این واکنش را در رابطه با مسایل منفی زندگی بروز می‌دهند». این رویکرد باعث می‌شود احساس منفی فرد بیشتر از پیش تقویت شود.

دکتر هارتموت بلانک گفته است: «سوگیری پس‌نگر وضعیت روحی افراد افسرده را بدتر می‌کند زیرا آن‌ها رویدادهای گذشته را نیز نتایج قابل پیش‌بینی و غیرقابل انکار فرض می‌کنند، یک طرز فکر مسموم که به تقویت هر چه بیشتر احساسات منفی از قبیل ناتوانی و بیچارگی کمک می‌کند؛ حسی که افراد افسرده به وفور با آن درگیر هستند. همه انسان‌ها گاهی دچار ناامیدی یا تاسف می‌شوند که این روند



نهم شهریور روز ملی یوزپلنگ ایرانی طرح: محمد طحانی

به ما کمک می‌کند تا رشد روحی بیشتری داشته باشیم و بتوانیم در موارد مشابه، تصمیمات بهتری اتخاذ کنیم. اما انسان‌های افسرده این توانایی را ندارند زیرا نمی‌توانند کنترل حس‌های منفی خود را به دست بگیرند و به همین خاطر، چرخه‌ای از درماندگی را ادامه می‌دهند. ما در این تحقیق نشان داده‌ایم که «سوگیری پس‌نگر» در افراد افسرده، بار اضافی روی شانه‌های‌شان است که دائماً با خود حمل می‌کنند. آن‌ها برعکس انسان‌های نرمال، از گذشته درس‌های اشتباه می‌گیرند و همچنان به مشکلات خود دامن می‌زنند».

هنگامی که احساس درماندگی، غم، ناراحتی و فشار روحی داشتید، این را بدانید که همیشه کسی هست که به او رجوع کرده و در رابطه با احساسات‌تان با او سخن بگویید. اگر در میان اعضای خانواده یا دوستان به کسی اعتماد ندارید، می‌توانید به مشاور یا روانشناس مراجعه کنید.

منبع: روزیاتو

تکار

مایکروسافت، پشتیبانی از صفحه کلید و ماوس را به ایکس باکس وان می‌آورد

بر اساس گزارش کاربران، برخی از اعضای برنامه ویندوز اینسایدر توانسته‌اند از ماوس و صفحه کلید روی کنسول نسل هشتمی ایکس باکس وان استفاده کنند.

کسانی که در حال حاضر، بیشتر پشتیبانی از ماوس و صفحه کلید برای کنسول بازی نسل هشتمی ایکس باکس وان هستند، با این حال، به نظر می‌رسد کاربران کنسول ایکس باکس وان رفته رفته باید برای خریداری ماوس و کیبورد برای کنسول نسل هشتمی خود، آماده شوند. بر اساس یک گزارش جدید در نسخه بتا بازی ماینکرافت که برای کاربران برنامه ویندوز اینسایدر عرضه شده است، می‌توانید از ماوس و صفحه کلید استفاده کنید.

وبسایت ویندوز سنترال ماوس به کنسول ایکس باکس وان متصل کرده است و عملکرد آن که انتظار داشتید، خواهد بود. در حال حاضر، گزارش شده است که مشکل لگ وجود دارد؛ به همین جهت، فعلاً استفاده از ماوس در عناوینی که نیاز به دقت و سرعت بالایی دارند، چندان منطقی به نظر نمی‌رسد. البته، نباید چندان نگران باشید زیرا مایکروسافت از این مشکلات مطلع بوده و در حال رفع آن‌ها با انتشار به‌روزرسانی جدیدی است. امکان استفاده از قسمت چرخنده ماوس وجود دارد و پشتیبانی از ماوس از طریق منوی بازی، می‌تواند فعال شود. البته Jez Corden مشخص نکرده است که آیا ایکس باکس وان از صفحه کلید نیز پشتیبانی می‌کند یا خیر؛ هر چند، یکی از کاربران اعلام کرده است که عملکرد کیبورد را نیز روی بازی ماینکرافت مورد بررسی قرار داده و امکان استفاده از آن، بدون مشکل وجود دارد. البته

منبع: جی‌اس‌ام

آشپزخانه

کیک موزی با خامه پنیر

این کیک با موز تازه و پنیر خامه‌ای درست می‌شود و یک گزینه عالی برای میان وعده، صبحانه یا عصرانه به همراه چای به شمار می‌رود. به گزارش روزیاتو، مواد لازم برای مواد لازم برای تهیه کیک عبارتند از: ۴ پیمانه آرد کیک، ۲/۵ پیمانه شکر، ۴ قاشق چای‌خوری بیکنینگ پودر، ۴ قاشق چای‌خوری جوش شیرین، ۲ قاشق چای‌خوری نمک، یک پیمانه روغن گیاهی، ۲ پیمانه موز رسیده، ۴ قاشق چای‌خوری وانیل، یک پیمانه آبدوغ، ۴ عدد تخم‌مرغ درشت، ۲ قاشق چای‌خوری کره تازراتل. مواد لازم برای آیسین عبارتند از: ۴ پیمانه پنیر خامه‌ای، ۲ پیمانه کره، ۲ پیمانه پودر قند، ۴ قاشق غذاخوری آب لیمو ترش، ۲ قاشق چای‌خوری وانیل. برای تهیه کیک، فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید. یک قالب کیک را با روغن گیاهی چرب کنید و کنار بگذارید. در یک کاسه بزرگ، آرد کیک، ۲ پیمانه شکر، بیکنینگ پودر، نمک، روغن، موزهای له شده، ۲ قاشق چای‌خوری وانیل، زرده تخم‌مرغ‌ها و آبدوغ را اضافه کنید. در کاسه‌ای جداگانه،

ماشین‌بازی

هایپر کار آئودی تولید می‌شود اما در آینده‌ای نامعلوم!

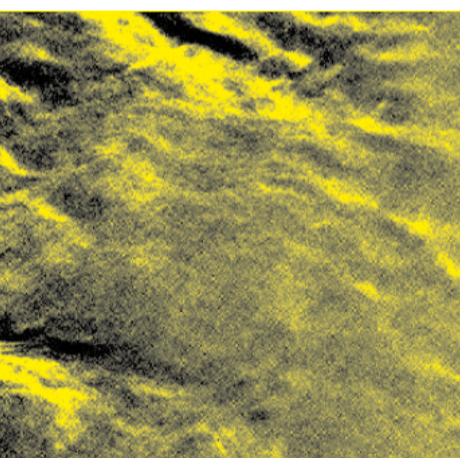
بخش اسپورت آئودی که قبلاً با نام کوآترو GmbH خوانده می‌شد و هم‌اکنون نام آئودی اسپورت GmbH را یدک می‌کشد، از طریق مدیرعامل خود اذعان داشته ایده تولید خودرویی را که بالاتر از RA قرار بگیرد، دوست دارد. مدیر این شرکت در مصاحبه با اتوموتیو نیوز گفت که در آینده برای کار روی چنین هایپر کاری علاقه‌مند بوده و این برند نه تنها لیاقیت چنین خودرویی را دارد بلکه تقاضای نیز برای آن وجود داشته و خریداران به دنبالش هستند.

وینکلمن گفته غیرمعمول دریافت درخواست‌های زیاد از مصرف‌کنندگان برای تولید چنین هایپر کاری، هم‌اکنون اولویت‌های بزرگ‌تری وجود دارد. شاسی بلندها از اهمیت بیشتری برخوردار هستند و به همین دلیل است که آئودی در حال حاضر تمرکز اصلی را روی تمام کردن کارهای پرچمدار Q۸ در سال ۲۰۱۸ دارد. یک سال پس از آن نیز مدل‌های Q۴ و نسخه کوپه Q۲ از راه می‌رسند.



تازه‌های علمی

ابرهای شگفت‌انگیز در آسمان مریخ



کاشگر «کنجکاوی» (Curiosity) موفق به مشاهده ابرهای شگفت‌انگیزی در آسمان مریخ شده است.

به گزارش ایسنا و به نقل از اسپیس، در جدیدترین تصاویری که کاشگر «کنجکاوی» از مریخ به زمین فرستاده است ابرهای نوظهوری در آسمان مریخ دیده می‌شوند که بسیار شگفت‌انگیز هستند. ابرهای مریخ همانند ابرهای نازک و مرتفع «سپروس» در زمین هستند اما با این تفاوت که ارتفاع آنها در مریخ کمتر از ابرهای سپروس در زمین است.

جان مورز (Jhon Moores)، از محققان تیم کاشگر کنجکاوی و استاد دانشگاه یورک در تورنتو گفت: احتمال دارد این ابرها از کریستال‌های منجمد آب تشکیل شده باشند که در بخش‌های سردتر جو دانه‌های گرد و غبار قرار می‌گیرند. البته تعیین ارتفاع دقیق این ابرها در مریخ برای کاشگر ممکن نیست.

پیش از این نیز ابرهای مریخی بوسیله کاشگرهای پیشین نظیر فونیکس در سال ۲۰۰۸ مشاهده شده‌اند اما دید کاشگر کنجکاوی بسیار بهتر و واضح‌تر بوده است. این ابرها در پنج درجه پایین‌تر از مدار استوای مریخ مشاهده شده‌اند. با توجه به اینکه جو مریخ فوق‌العاده رقیق و نازک است، نمی‌تواند همانند جو زمین یک عایق حرارتی مناسب باشد و دمای آن در شب به منفی ۷۳ درجه و در استوا به منفی ۱۲۵ درجه و در قطب‌ها به منفی ۱۹۵ درجه سانتی‌گراد می‌رسد.

پیش از این در زمانی که مریخ در دورترین فاصله خود از خورشید (aphelion) قرار دارد، یک کمربند از ابرهای کریستالی یخی در محدوده خط استوای مریخ مشاهده شده بود. این تصویر حدود دو

مزاج‌خانه

Twitter

پریس: نوه خالم رفته توی کوچه به اون‌ی که رد می‌شده گفته آقا تو بچه دزدی؟ اون گفته نه. این گفته پس میشه من رو با موتور ببری بگردونی؟ بابام موتور نداره

آقای مجری: کارخونه اپل به قسمت داره که می‌گرده اشغال‌ترین متربل رو پیدا می‌کنه که باهاش کابل شارژر بسازن

ایوانف: نصف کودکیم صرف شکافتن هسته تیله و کشف محتویات داخلش شد.

اشکان مدبری: میگن هفته‌ای ۳ بار ماهی بخورین واسه حافظه خوبه. اکه واقعا خوبه چرا خود ماهی کم حافظه‌ست؟

سام: هیچکس اونقدر گرفتار نیست که نتونه حالت رو بپرسه مسئله اینه که چقدر منفعت داری براش

Instagram

حمیدفرخ‌نژاد:
جوونیم، سال ۶۶۳۱

رضا داوودنژاد:
پنجری تمام شد