



۱۲ جمادی الثانیه ۱۴۳۹ - ۲۹ فوریه ۲۰۱۸
اذان صبح ۵:۱۰
طلوع آفتاب ۶:۳۵
اذان ظهر ۱۲:۱۷
غروب آفتاب ۱۷:۵۹
اذان مغرب ۱۸:۱۶



طرح: محمد طحانی دربی ۸۶

سبک زندگی

سالم خوری هم عوارضی دارد!



خیلی از افراد در آستانه سال نو تصمیم می‌گیرند رژیم غذایی سالم را شروع کنند و کلا عادت سالم خوری را در پیش بگیرند، حالا چه کم کردن کربوهیدرات‌ها باشد و چه خوردن پروتئین بیشتر یا در پیش گرفتن رژیم غذایی خاص. به هر حال این خودش یک چالش است! شاید فکر کنید رژیم غذایی سالم فوراً باعث می‌شود هم احساس بهتری پیدا کنید و هم ظاهران آن را نشان بدهد، اما واقعیت این است که سالم خوری می‌تواند پیامدهای غیر منتظرانه‌ای برای سیستم بدن و روح و روان‌تان داشته باشد، مخصوصاً اگر این تغییرات را سریع و عجل‌و‌عجله اعمال کنید. البته منظور ما ابتدا این نیست که در روند تغذیه‌تان تغییر و تصحیحی ایجاد نکنید، اما آگاه بودن نسبت به این عوارض ناخواسته و غیر منتظرانه از همان ابتدا باعث می‌شود از لحاظ ذهنی و روحی آمادگی این سفر پر فراز و نشیب را پیدا کنید.

مشکلات اجابت مزاج

اگر بخواهید غذاهای سالم بخورید، احتمالاً مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه‌تان بیشتر خواهد شد. اما بهتر است مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها را کم کم افزایش دهید تا سیستم گوارش‌تان زمان کافی برای تطبیق دادن داشته باشد. اگر دریافت فیبر سبزی‌ها و حبوبات را به میزان قابل توجهی افزایش دهید، باید انتظار تغییراتی در اجابت مزاج‌تان داشته باشید مثلاً مدفوع سفت شود. توصیه ما این است که مصرف سبزی و حبوبات‌تان را کم کنید تا در عرض دو سه روز احساس بهتری پیدا کنید. از طرفی دیگر اگر آب کافی ننوشید، تمام این فیبرها می‌توانند باعث یبوست شوند. شما باید دست کم روزی ۸ لیوان آب نوشید تا مانند جارویی، فیبرها را به جلو براند.

افزایش وزن تصادفی

مطمئننا با خوردن بلوری وزن اضافه نخواهید کرد، اما ممکن است با مصرف کالری بیشتر از غذاهای دیگر، کاهش وزن‌تان را ناموفق کنید. نمونه‌ای از اتفاق‌هایی که معمولاً می‌افتد، استفاده زیاد از روغن نارگیل، مصرف زیاد سیب همراه با کره بادام یا نوشیدن اسموتی در حد افراطی است. همه اینها در نوع خود غذاهای سالمی هستند، اما زیاده‌روی در آنها واقعا می‌تواند کالری و چربی و قند اضافی وارد بدن‌تان کند. گول برجسب‌های «بدون گلوتن» یا «بدون چربی» را هم نخورید.

کاب کیک‌های بدون گلوتن با هم بمب کالری هستند، حتی اگر احساس کنید سالم‌ترند. مراقب اسکناس‌های ظاهرها سالم هم باشید چون آنها نیز فراوری شده و کالری زیادی دارند. به طور کلی بهتر است همیشه نوع طبیعی غذاها را انتخاب کنید.

تنهایی و دلزدگی

حتماً با همه رژیم‌های مد روزی که توصیه می‌کنند غذاهایی مثل لبنیات و کربوهیدرات‌ها و سویا و حبوبات را کنار بگذارید آشنا هستید. به درست است ممکن است با این روش چند کیلو کم کنید. اما این نگرش سخت‌گیرانه نسبت به تغذیه سالم باعث می‌شود افراطی عمل کرده و از نظر روانی، ترس از خوردن یک سر سوزی غذا پیدا کنید و اعتماد خود را نسبت به سیگنال‌ها و پیام‌های بدن‌تان از دست بدهید. یکی از عوارض جانبی افراط در محدودیت‌ها، تنها شدن‌تان است. مثلاً ترجیح می‌دهید به مهمانی نروید چون می‌ترسید غذاهای رنگارنگ و سوسه‌تان کنند. یک اتفاق دیگری که با افراط می‌افتد این است که غذاهایی که می‌خورید و شیوه تغذیه‌ای که دارید شما را خسته و دلزده می‌کنند. در نتیجه انگیزه خود را برای ادامه دادن از دست می‌دهید. پس توصیه می‌کنیم به دنبال برنامه غذایی باشید که تنوع و آزادی لازم را داشته باشد.

نفخ می‌کنید

سبزیجات کلمی مانند بروکلی، کلم فنقدی، کلم برگ و... سرشار از مواد مغذی بوده و به خاطر خاصیت ضد

«آپ» تکار

چگونه از فاش شدن رمزهای عبورمان مطلع شویم؟

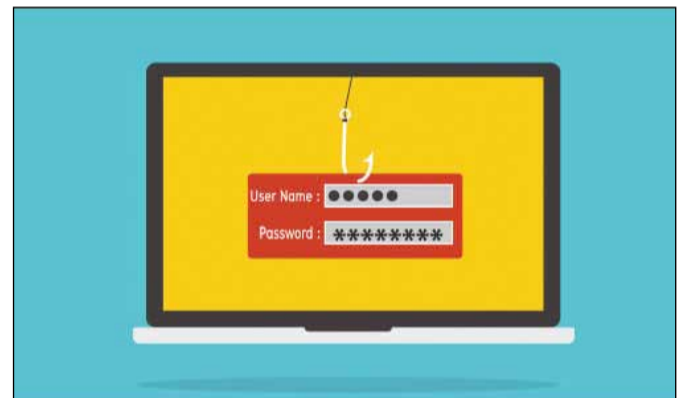
تا حالا از نام کاربری یا ایمیل‌تان روی وبسایت‌های موجود در دیتابیس Have I Been Pwned استفاده کرده‌اید یا نه. اگر از ایمیل آدرس یا نام کاربری‌تان روی وبسایت‌هایی که بیشتر مورد حمله هکرها قرار گرفته‌اند استفاده کرده باشید، Have I Been Pwned رنگ قرمزی به خود می‌گیرد و شما را از تعداد وبسایت‌های مشکل داری که در آنها ثبت‌نام کرده‌اید مطلع می‌کند. اگر کمی هم به سمت پایین صفحه اسکرول کنید، اطلاعات بیشتری در اختیار‌تان قرار می‌گیرد و می‌توانید ببینید که Have I Been Pwned دقیقاً در مورد چه وبسایت‌هایی به شما هشدار می‌دهد. جالب اینجاست که بداند می‌تواند با ثبت‌نام در Have I Been Pwned، از بروز مشکلات امنیتی با خبر شوید. فقط لازم است که روی لینک Notify me when I get pwned کلیک کنید و با درج ایمیل خود، اگر برای وبسایت‌هایی که در آن عضو هستید مشکلی پیش آید، Have I Been Pwned به شما هشدار دهد.

علاوه بر این، می‌توانید امنیت رمزهای عبور‌تان هم با Have I Been Pwned بررسی کنید. چرا که در این وبسایت بخشی هم به رمز عبور اختصاص داده شده که می‌توانید به آن با کلیک روی Password یا این لینک، وارد شوید. سپس فقط باید پسوندها را در نوار جستجوی وبسایت تایپ کنید و در نهایت با کلیک روی کلید Pwned از وضعیت امنیتی آن با خبر شوید. البته این را هم فراموش نکنید که نباید به هر وبسایتی اعتماد کرد و رمز عبور خود را به دست آنها سپرد، چرا که احتمال این وجود دارد که آن وبسایت از ایمیل و رمز عبور‌تان برای دسترسی به حساب‌های کاربری مهم استفاده کند. اما از بابت Have I Been Pwned خیال‌تان راحت باشد. ایمن است و می‌توان تا اندازه زیادی به آن اطمینان کرد.

در آخر هم بهتر است یک بار دیگر یادآور شویم که نباید از یک پسوندد روی تمام حساب‌های کاربری استفاده کرد. این یک اشتباه بزرگ است و می‌تواند به ضررتان تمام شود. ممکن است بگویید که حفظ کردن رمزهای پیچیده و سخت مشکل است. اما خوشبختانه تکنولوژی امروز ما برای این نیاز پاسخ‌های مناسبی دارد.

حالا پسوندد منیجرهای قدرتمندی مانند لست پس و Password ۱ داریم که می‌توانیم به کمک‌شان رمزهای پیچیده و خاص تولید کنیم و نگران فراموش کردن آن‌ها هم نباشیم. پس اگر امنیت حساب‌های کاربری‌تان برای شما اهمیت زیادی دارد، بهتر است سریعاً به سراغ یکی از این اپلیکیشن‌ها بروید و درهای نفوذ را روی هکرها ببندید.

منبع: دیجیتا



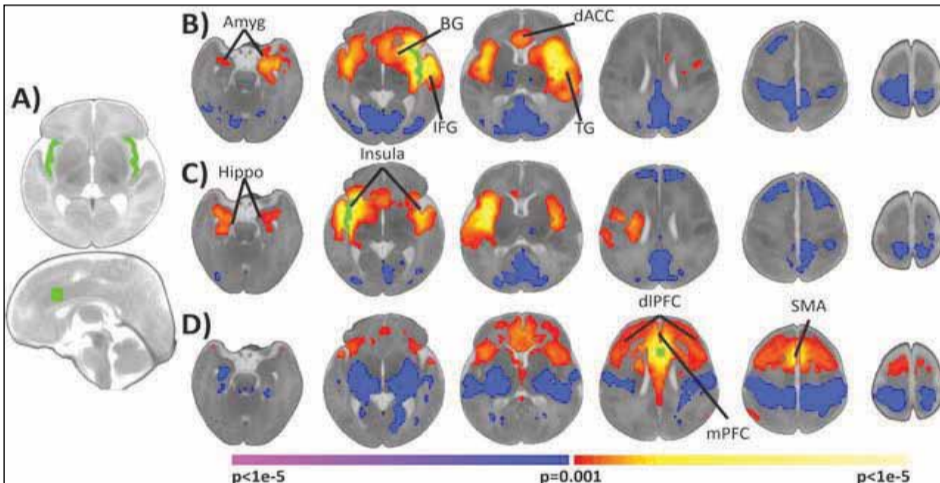
در سرتاسر اینترنت وبسایت‌هایی وجود دارند که حاوی رمزهای عبور فاش شده هستند. هکرها هم خیلی راحت می‌توانند به سراغ این وبسایت‌ها بروند و تمام نام‌های کاربری و پسوندهای فاش شده را دانلود کنند و از آنها در جهت هک کردن حساب‌های کاربری افراد بهره بگیرند. به همین دلیل است که نباید از یک پسوندد برای حساب‌های کاربری مختلف استفاده کرد. چرا که در این صورت با هک شدن یکی از این حساب‌ها، احتمال از دست رفتن باقی هم وجود دارد. اما چطور باید بفهمیم که یک وبسایت ایمن است یا نه؟ اصلاً راهی وجود دارد که بشود با آن از فاش شدن رمزهای عبور مطلع شد؟ چگونه بفهمیم که حساب‌های کاربریمان در خطر هستند؟

وبسایت Troy Hunt's Have I Been Pwned، لیستی از نام‌های کاربری و رمزهای عمومی که پیشتر فاش شده‌اند را در دیتابیس خود ذخیره کرده است. تقریباً هر وبسایتی که در فضای وب یا دارک وب دارای یک نقص فنی بوده، در لیست بلند بالای Have I Been Pwned جای گرفته است. همین موضوع این امکان را در اختیار شما قرار می‌دهد که با ورود به این وبسایت بتوانید از ناقص امنیتی حساب‌های خود پیش از آن‌که مشکل بزرگی رخ دهد با خبر شوید.

برای استفاده از Have I Been Pwned نیز فقط کافی است وارد این وبسایت شوید و در نوار جستجوی آن نام کاربری یا ایمیل آدرس خود را جستجو کنید. نتیجه به شما نشان می‌دهد که

تازه‌های علمی

تاثیر سیستم ایمنی مادران بر شکل گیری مغز فرزندان



وضعیت سیستم ایمنی بانوان در دوران بارداری ممکن است اتصال مغز فرزند آنها را شکل دهد. به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، این تحقیق اهمیت سلامت مادران بر روی آسیب‌پذیری کودک در برابر اختلالات روانی در بزرگسالی تأکید دارد. ماریاسا اسپن، برادلی و همکارانش، تحقیقاتی روی زنان جوان (۱۴ تا ۱۹ ساله) که اولین بارداری را می‌گذراند انجام دادند تا رابطه بین دو پروتئین آزاد شده توسط سیستم ایمنی مادران در سه ماهه سوم بارداری و رشد یک شبکه مغزی در نوزادان

مجازخانه

گیلاس: طوری رفتار کن که انگار به آدم‌ها اعتماد داری، ولی نداشته باش.

کریستف کلمب: حتی اون صندلی بازی‌ای که تو مدرسه می‌کردیم هم تو مترو به دردمون خورد اما هنو انتگرال به دردمون نخورده

نا امید: قبل اوج خلایق تو کلیپ‌های فارسی شکستن گیتار توسط خواننده بود

Mr Pan: ما ایرانی‌ها بادم هندی رو بیشتر از فیلم هندی دوست داریم

آقای سبیلو: شما به قاشق مرباخوری رنگ مشکی بریزی نوی آبجوش نیم ساعت طول میکشه کل فنجنون رنگ بگیره، نمیدونم این چایی کیسه‌ای‌ها رو از چی درست میکنن که هنوز زنده به آبجوش کل فنجنون رنگ قبر به خودش می‌گیره

محسن چاوشی

بهنام تشکر: سریال رنج پنهان

ماشین بازی

زیای خفته!

با ظرفیت سالانه تولید ۲۵۰ دستگاهی تا سال ۲۰۲۰، تنها افراد معدودی این شانس را خواهند داشت که فورد GT جدید را دیده و البته پشت فرمان آن قرار بگیرند. برخی از مدل‌های تولیدی رنگ‌های بدنه مضحکی داشته و باب همه نیستند اما ما همیشه دنبال نمونه‌های خاص و جذاب بودیم و این بار شما را با یکی از خاص‌ترین نسخه‌های GT آشنا می‌کنیم. تصاویر این محصول بسیار خاص توسط شبکه اجتماعی ووسن منتشر شده و در آن شاهد یک GT استثنایی با پوشش بدنه ماتینسی ریسینگ هستیم. این قطعات رنگی تاریخی‌های درخشان در موتور اسپورت داشته و از نظر ما همخوانی فوق‌العاده‌ای با محصول منحصر بفرد فورد دارند.

البته از آنجایی که این تصاویر توسط ووسن منتشر شده‌اند بنابراین باید انتظار پدیدار شدن این خودرو

