



۲۲ شوال ۱۳۳۸ - ۱۷ جولای ۲۰۱۷  
اذان صبح ۴:۱۷  
طلوع آفتاب ۶:۰۱  
اذان ظهر ۱۳:۱۱  
غروب آفتاب ۲۰:۵۹  
اذان مغرب ۲۰:۳۹

## نشانه‌های «اختلال اضطرابی»



زندگی در دنیای پرسرعت کنونی و هماهنگ ساختن خود در این روند سبب می‌شود همه افراد گاهی دچار اضطراب شوند. به عنوان مثال، زمانی که قرار است در جمعی سخنرانی کنید یا با مشکلات مالی روبه‌رو هستید، مسلم است که اندکی اضطراب داشته باشید که البته این اندازه اضطراب از دیدگاه پزشکی کاملاً طبیعی است. اما زمانی که اضطراب در شما بیش از اندازه طبیعی باشد، کنترل زندگی را در دست گرفته و مشکلات عدیده‌ای را برای‌تان به وجود خواهد آورد.

اما چگونه می‌توان مرز میان اضطراب طبیعی و اختلال اضطرابی را از هم تشخیص داد؟ این کار چندان هم آسان نیست چراکه اضطراب در شکل‌های مختلف مثل حملات اضطرابی، ترس‌های شدید و اضطراب‌های اجتماعی نمایان می‌شود و به همین دلیل تشخیص آن از اضطراب‌های معمولی و نرمال دشوار می‌شود.

در «اختلال اضطراب فراگیر» فرد همواره و در مورد هر اتفاق کوچک و بزرگی، اضطراب را تجربه می‌کند. اگر بیشتر روزهای هفته و یا شش ماه در سال با چنین وضعیتی مواجه هستید، ممکن است از «اختلال اضطراب فراگیر» رنج ببرید. از نشانه‌های این نوع اضطراب احساس خستگی فراوان است که عملکردهای روزمره زندگی شما را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مشکلات جسمی و روحی هر دو می‌توانند در وضعیت خوابیدن اختلالی به وجود آورند. اگر شب قبل از یک سخنرانی مهم و یا یک آزمون حیاتی، نمی‌توانید به خوبی بخوابید، کاملاً طبیعی است اما اگر به طور مداوم این وضعیت را تجربه می‌کنید احتمال دارد به اختلال اضطرابی مبتلا باشید. تحقیقات نشان داده که تقریباً نیمی از افرادی که به این اختلال مبتلا هستند، بی‌خوابی را نیز تجربه می‌کنند.

برخی از اضطراب‌ها به تمام وضعیت‌ها مربوط نمی‌شوند بلکه وابسته به برخی از عوامل مانند ترس از مسافرت هوایی، ترس از حیوانات یا جمعیت هستند. اگر چنین ترس‌هایی بیش از اندازه نرمال باشند، تبدیل به «فوبیا» می‌شوند که خود نوعی اختلال اضطرابی به شمار می‌رود. اگرچه انواع «فوبیا»، مشکلاتی را در روند زندگی به وجود می‌آورد اما همیشه نیستند و در واقع با قرار گرفتن در موقعیت‌های خاصی نمایان می‌شوند.

اضطراب بیش از اندازه به برخی از اختلالات گوارشی همچون «سندرم روده تحریک‌پذیر» می‌انجامد. فرد مبتلا درد در ناحیه شکم، انقباضات شکمی، نفخ، گاز شکم، یبوست و یا شکم روش را در ارتباط با این بیماری تجربه می‌کند.

بیشتر افراد پیش از قرار گرفتن در جمع دیگران، دچار اندکی اضطراب می‌شوند اما اگر این امر به وحشتی برای فرد تبدیل شده باشد، به نوعی ترس به نام «فوبیای اجتماعی» می‌انجامد. افراد مبتلا به این نوع از اضطراب، روزها و هفته‌ها پیش از مواجه شدن با یک گروه‌های دسته جمعی، نگرانی فراوانی را تجربه می‌کنند و از قضاوت شدن از سمت دیگر بسیار واهمه دارند. در برخی مواقع ترس از جمعیت به تعداد افراد مربوط نمی‌شود و حتی یک دوره‌ای دوستانه مختصر هم در فرد ایجاد اضطراب می‌کند. افراد مبتلا نشانه‌هایی چون سرخ شدن، لرزش اندام‌ها، حالت تهوع، تعرق فراوان و مشکلاتی در صحبت

کردن را تجربه می‌کنند که گاه در محل کار، تحصیل و یا روابط مشکلاتی را برای او به وجود می‌آورد. حمله اضطرابی که دقیقاً نیز بیشتر به طول نمی‌انجامد با تپش شدید قلب، مشکلاتی در تنفس، تعرق شدید، احساس ضعف و گیجی، دردهای شکمی و گرم و سرد شدن همراه است. این بدان معنا نیست که تمام افرادی که حملات اضطرابی را تجربه می‌کنند مبتلا به اختلالات اضطرابی هستند اما در بسیاری از مبتلایان، حملات اضطرابی دیده شده این افراد دائم واهمه دارند که حمله اضطرابی دیگری برای‌شان اتفاق بیفتد و حالات گذشته را تجربه کنند.

برخی از اتفاقات درآورد در زندگی همچون از دست دادن یکی از افراد نزدیک، سبب عارضه‌ای به نام «اختلال استرسی پس از ضایعه روانی» می‌شوند که نشانه‌های مشترکی با اختلال اضطرابی دارد. بر اساس تحقیقات انجام شده، افرادی که به این نوع از اضطراب مبتلا هستند، احتمال دارد از یادآوری نشانه‌هایی که آن حادثه را تنگای می‌کند، پرهیز کنند.

یکی از نشانه‌های اختلال اضطرابی، که در «اختلال وسواس فکری عملی» و «اختلال اضطراب فراگیر» نیز دیده می‌شود، عدم اعتماد به نفس و تردید است. به عنوان مثال فرد مبتلا گاه دچار تردید می‌شود و از خود سؤال‌های عجیبی می‌رسد. سوالاتی مثل «یا همان اندازه که همسرم مرا دوست دارد، من نیز به او علاقه دارم؟» در واقع افراد مبتلا آنقدر چنین سوالاتی را از خود می‌پرسند که دچار وسواس ذهنی می‌شوند.

منبع: روزیاتو

### «آپ» تکار

## منتظر قابلیت بیوگرافی در تلگرام باشید

ویژگی بیو به این اپلیکیشن بودند اما متأسفانه خبری از آن در آپدیت‌های متعدد تلگرام نبود. بنابراین برای دسترسی به این قابلیت باید از تلگرام‌های غیر رسمی استفاده می‌کردید. ولی اکنون با توجه به گزارش‌های منتشر شده، به زودی قابلیت بیوگرافی به تلگرام اضافه خواهد شد. تصاویر به دست رسیده نشان می‌دهند برای دسترسی به این ویژگی کافیت به بخش Edit Profile تلگرام رفته و در قسمت About بیوگرافی کوتاهی که دوست دارید، اضافه کنید. همچنان معلوم نیست قابلیت بیو چه زمانی و با کدام آپدیت به تلگرام خواهد آمد اما فعلاً می‌دانیم که این ویژگی تنها در t.me و اینستاگرام (احتمالاً برای بعضی نسخه‌های بتا) نمایش داده می‌شود. با این بروزرسانی، تلگرام هم به جمع پیام‌رسان‌هایی که دارای قابلیت بیو هستند، می‌پیوندد.

بد نیست بدانید پاول دورف، بنیان‌گذار تلگرام، هفته گذشته تأیید کرد تا پایان تابستان اسامیل شاهد اضافه‌سازی مرکز اعلان‌ها به تلگرام خواهیم بود؛ وقتی که یکی از کاربران توییتر از دورف در مورد نبود یک مرکز اعلان‌ها برای مطلع شدن از منشن‌ها پرسید، دورف در پاسخ به وی گفت که از این مشکل آگاه است و برای برطرف کردن آن چاره‌ای خواهد اندیشید.

منبع: دیجیاتو



یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای شناخت افراد در فضای مجازی، خواندن بیوگرافی‌های کوتاه یا مشخصات آن‌ها است. با وجود اینکه از ماه‌های گذشته کاربران سرویس پیام‌رسان تلگرام خواهان اضافه کردن

### ماشین‌بازی

## اولین خودروی زیست تخریب پذیر جهان

لازم به یادآوری نیست که کره خاکی کوچک‌مان حال و روز خوبی ندارد. از آتش‌سوزی جنگل‌ها گرفته تا آب شدن یخچال‌ها در اثر گرمای بی‌سابقه، هر روز که می‌گذرد به شمار اخبار ناخوشایند افزوده می‌شود. شاید یکی از صدها دلیلی که در وخامت اوضاع نقش دارند، صنایع خودروسازی و مصالح‌های کارخانه‌های ذوب فلزی است که فلز مورد نیاز برای بدنه خودروها را تأمین می‌کنند. طبق برآورد انجمن جهانی فولاد در سال ۱۳۹۴، حدود ۱۲ درصد از تولید جهانی فولاد در صنایع خودروسازی مصرف می‌شوند. اما چه می‌شد اگر وسیله نقلیه‌مان بدنه‌ای زیست تخریب‌پذیر داشت؟ از خود طبیعت آمده و در آخر به خود آن بازمی‌گشت. در این صورت تقریباً نیمی از خودرو به وجود می‌آیند و نه مصرف فلز در این صنعت به طرز رعب‌آوری بالا می‌رفت. هرچند این آینده‌ای اگر نگوئیم غیرممکن اما بسیار دور از دسترس است، همین امروز هم برخی‌ها شروع به ساخت آن آینده کرده‌اند.

از جمله این افراد می‌توان به دانشجویان دانشگاه فناوری آینده‌هاوند هلند اشاره کرد، دانشجویانی که «LINA» اولین خودروی زیست تخریب‌پذیر جهان، حاصل دسترنج آن‌هاست. پس از پرده‌برداری از آن در اردیبهشت‌ماه، حال لینا آماده لمس جاده است. درست پس از رونمایی، تیم TU/eautomotive لینا را به شل اکو-مارتن لندن بردند، رویدادی که دانشجویان از سراسر جهان را برای ساخت پرمیازده‌ترین خودرو می‌کند؛ حال آن‌ها به کشور خودشان برگشته و اصلاحات نهایی را برای بهبود تجربه رانندگی بر روی لینا اعمال می‌کنند.

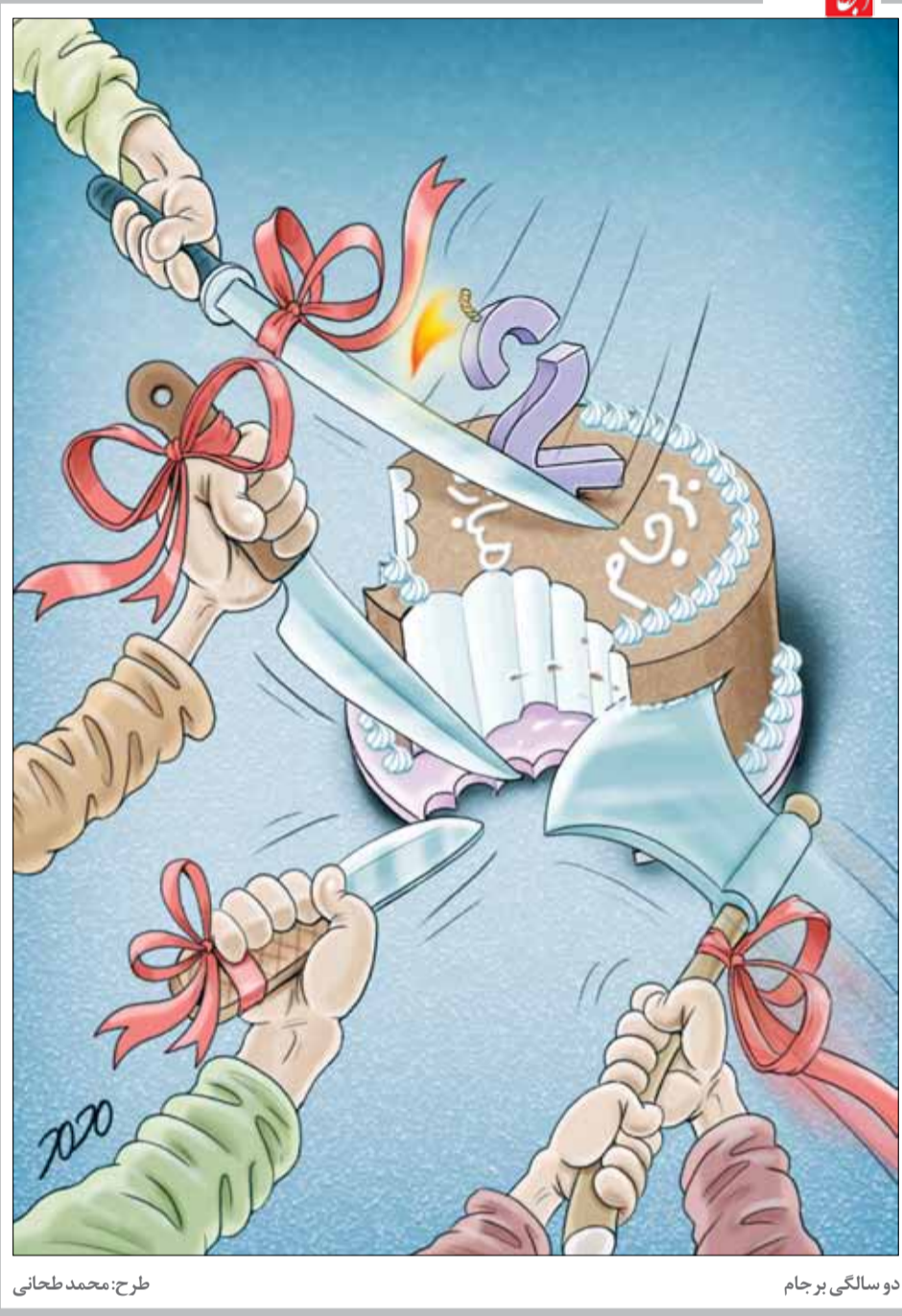
آن گونه که کارشناسان می‌گویند، اگر خودروسازان برای راهی بازیافت برخی از قطعات تجزیه‌ناپذیر خودروهای کنونی یافته و آنان را با جایگزین‌های طبیعی ادغام کنند، خودروهای زیست تخریب‌پذیر می‌توانند آینده را رقم بزنند.

لینا خودروی است سبک، آسان برای رانند و ساخته شده برای شهر

اعضای TU/eautomotive و پروفیسورهای ناظر، قسمت اعظم لینا را از مواد بیو کمپوزیتی ساخته‌اند که از آن مواد، کتان و چغندر قند بیشترین کاربرد را در ایجاد ساختار خودرو داشته‌اند. کتان که گیاهی است با ساقه بلند و گل‌های آبی رنگ، بیشتر در نواحی شمالی اروپا و آمریکای شمالی می‌روید. دستیابی به آن راحت بوده و فیبرهای قشره شده‌اش، پوشش و تقویت‌کننده‌ای قوی برای مصالح اصلی به شمار

طبق گفته متخصصانی چون پروفیسور مارتین اشتاین باخ از دانشگاه آینده‌هاوند، اگر راهی برای ساخت ترکیبی پایدار و سودآور از فلز و مواد زیست تخریب‌پذیر پیدا شود، پروژه‌هایی چون لینا می‌توانند آینده صنایع خودروسازی را بسازند.

منبع: پدال (pedal.ir)



طرح: محمد طحانی / دو سالگی برجام

## ناسا بودجه ارسال انسان به مریخ را ندارد



سال‌هاست که ناسا مأموریت خود به مریخ را برای به دست آوردن موقعیت‌های بهتر در جهت فرود بر روی سیاره سرخ به تعویق انداخته اما طی اخباری که اخیراً به دست آمده، این آژانس به دلیل نداشتن بودجه کافی، شرایط ارسال انسان به این سیاره را ندارد.

به گزارش ایسنا و به نقل از اینترنت‌شال بیزینس تایم، افرادی که مشتاقانه منتظر سفر به مریخ بودند از شنیدن خبر اینکه ناسا هیچ پولی برای اجرای برنامه خود ندارد، ناامید خواهند شد. ویلیام گریستمنایر مدیر منابع انسانی ناسا اعلام کرد که این سازمان با بودجه فعلی نمی‌تواند مأموریت ارسال انسان به مریخ را تا سال ۲۰۳۰ عملی کند. اعتقاد بر این است که هزینه ساخت سیستم راه‌اندازی فضایی و فضایی‌های اوریون، بالاتر از حد انتظار بوده، که به موجب آن سازمان موفق به طراحی وسایل نقلیه برای فرود در مریخ یا صعود از سطح این سیاره نشده. گفته‌های گریستمنایر درست نزدیک یک ماه پس از آن که ژنرال لری جیمز، معاون آزمایشگاه بشرانش جت ناسا از آمادگی این آژانس برای سفر به مریخ در آینده نزدیک خبر داده بود منتشر شد. جیمز در گفت‌وگویی با عنوان «بررسی جهان ما، سیستم خورشیدی و هستی» در چنای هند، اظهار کرد: فرستادن انسان به مریخ، مأموریت اصلی ما است. ما در حال کار روی فناوری‌های انسانی و موشکی مورد نیاز برای مأموریت‌های طولانی مدت هستیم.

در طول این سخنرانی، جیمز همچنین از تکنولوژی در حال توسعه ناسا که یک موشک جدید برای ارسال انسان به مریخ است سخن گفت. او اظهار کرد: ناسا در اواسط راه ساخت این موشک و آزمایش اجزای آن قرار داشته و این فناوری که SLS نام دارد برای اولین بار در سال

۲۰۱۹ راه‌اندازی خواهد شد. اما این طور به نظر می‌رسد که این آژانس به دلیل کمبود بودجه نمی‌تواند در موعد مقرر شده مأموریت خود را به سرانجام برساند. از جمله افرادی که منتظر دیدن مأموریت ارسال انسان به مریخ است می‌توان به دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا اشاره کرد که در ماه آوریل از ناسا درخواست کرد تا این هدف خود را هرچه زودتر انجام دهد. در ماه مارس، ترامپ یک لایحه را تأسیس کرد که به ناسا ۱۹۵ میلیارد دلار برای ادامه برنامه‌های ارسال انسان به مریخ تعلق بگیرد.

**مجازخانه**

آقای مکانیک: اخلاق خوب مثل فوتوشاپ، قیافتم خوب می‌کنه.

ماهان ب یازده: یعنی استرسی که توی دادن پول پاره به راننده تاکسی هست، تو کنکور دادن هم نیست

علی میر: خیلی دوست دارم که iMac بخرم ولی در حال حاضر پولم به yakhMac می‌رسه

یغما: لباس عروس چقدر گرونه، فقط هم یک بار می‌تونن تنت کنن، به خدا ما دسته جمعی دیوانه ایم عروسی می‌گیریم.

مهمتی فراهانی: ما یک بار پل طبیعت رو تکون دادیم به گونی عکاس ریخت توی مدرس

**Instagram**

امیر آقایی

خروج زنان از کشور بدون اجازه همسر

تهیه‌مینه میلاتی