صفحه‌آرا: مجید اصغری

نکته

وزن کوله‌پشتی زائران اربعین نباید از ۱۰کیلوگرم بیشتر باشد

مسافران کربلا باید تا آنجا که می‌توانند سبکبار در پیاده‌روی آیینی اربعین شرکت کنند وزن کوله‌پشتی آنها نباید بیشتر از ۱۰کیلوگرم باشد. دکتر حمیدرضا آرتی، فوق‌تخصص ارتوپدی و استاد دانشگاه گفت: وزن کوله‌پشتی زائران اربعین بهتر است بین ۵ تا ۱۰ کیلوگرم باشد و از حمل وسایل غیرضروری باید اجتناب کرد. او همچنین به زائران مسن‌تر توصیه کرد که از عصا استفاده کنند، چون عصا می‌تواند حدود ۵۰درصد از فشار وارد بر مفاصل را کاهش دهد و به حفظ تعادل کمک کند. دکتر آرتی اظهار کرد: به‌دلیل گرمای هوا، بدن به‌سرعت دچار کم‌آبی می‌شود. بنابراین زائران باید به میزان کافی آب بنوشند و در صورت خستگی حتما بنشینند و استراحت کنند تا عضلاتشان قوای خود را بازیابی کنند. این موضوع به‌ویژه برای کودکان و سالمندان که بیشتر از سایرین آسیب‌پذیرند، اهمیت زیادی دارد.

خبر روز

زیرمیزی باید حذف شود

سیدسجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت بر لزوم ریشه‌کنی پدیده زیرمیزی در نظام سلامت کشور تأکید کرد.

او گفت که این پدیده باید با راهکارهای مختلف برچیده شود، چون در بخش دولتی و خصوصی متفاوت است و نمی‌توان با یک نسخه واحد به حل آن در هر دو بخش پرداخت. وی تأخیر در پرداخت‌ها به مراکز دولتی را یکی از عوامل بروز پدیده زیرمیزی دانست و افزود: باید تلاش کنیم پرداختی‌ها به پزشکان و کارکنان درمانی به‌موقع و منصفانه انجام شود. یکی از دغدغه‌های جدی پزشکان جوان و پرستاران مسکن است و اگر نتوانیم به دغدغه‌های اولیه این عزیزان رسیدگی کنیم، زمینه‌های فساد و نارضایتی فراهم می‌شود.

رضوی تأکید کرد: هدف ما این است که رابطه مالی مستقیم بین پزشک و بیمار حذف و پرداخت‌ها از طریق بیمه‌ها انجام شود و بیمار صرفا از بیمه خدمات دریافت کند، نه اینکه مجبور به پرداخت‌های غیررسمی و خارج از تعرفه باشد.

خبر بد برای دوستداران سیب‌زمینی سرخ‌کرده

براساس مطالعه‌ای جدید، جایگزینی سیب‌زمینی سرخ‌کرده با دیگر انواع سیب‌زمینی خوراکی، می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. خوردن ۳ وعده سیب‌زمینی سرخ‌کرده در هفته با افزایش ۲۰ درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. اما مصرف سیب‌زمینی آب‌پز، تنوری یا پوره سیب‌زمینی با این بیماری ارتباطی ندارد.

خبرهایی که نمی‌بینید

داروهای بلااستفاده را اهدا کنید

محمدجواد عزتی وظیفه‌خواه، رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال‌احمر از ادامه جمع‌آوری داروهای مازاد خانگی در قالب طرح «مرهم مهر ۴» برای تأمین نیاز درمانی زائران اربعین حسینی خبر داد و گفت: مردم می‌توانند داروهایی را که به آنها نیازی ندارند، به شعب هلال‌احمر تحویل دهند.

نشستن به انتظار بیماری

نشستن طولانی‌مدت در محیط‌های کاری بدن را دربرابر انواع بیماری آسیب‌پذیر می‌کند

گزارش

پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

زندگی در عصر مدرن و پیشرفت تکنولوژی باعث شده که افراد مدت طولانی بدون حرکت بنشینند و از جای خود تکان نخورند؛ به‌خصوص در محل کار که مجبورند کار یا پروژه‌ای را در ساعت مشخصی انجام و به مدیر یا کارفرمای خود تحویل دهند. متخصصان می‌گویند باید بعد از هر یک ساعت نشستن حدود ۵دقیقه راه بروید یا حرکات کششی انجام دهید، در غیر این صورت به تدریج حتما به بیماری‌های مختلف جسمی و روانی مبتلا خواهید شد.

این ۶خطر را جدی بگیرید

دکتر مسعود قاسمی، متخصص بیماری‌های قلب و عروق و فلوشیپ اقدامات مداخله‌ای قلب و عروق بزرگسالان به همشهری می‌گوید: نشستن زیاد ۶عارضه و پیامد مهم دارد؛ کاهش تحرک، تشکیل لخته در وریدهای اندام‌های تحتانی، کند شدن متابولیسم بدن، افزایش فشار خون، کاهش سطح کلسترول خوب و ابتلا به دیابت نوع ۲.

این متخصص قلب و عروق ادامه می‌دهد: تشکیل لخته در وریدهای اندام‌های تحتانی، یکی از بزرگ‌ترین عوارض نشستن طولانی‌مدت به‌ویژه در افراد مسن یا مستعد است. این لخته‌ها ممکن است به ریه‌ها منتقل و باعث آمبولی ریه شوند که می‌تواند جان فرد را هم تهدید کند. به گفته این پزشک، یکی دیگر از مهم‌ترین عوارض طولانی یک‌جانشستن، کندشدن متابولیسم بدن است که افزایش وزن و چاقی را به‌دنبال دارد. نشستن طولانی همچنین باعث افزایش فشارخون می‌شود.

دکتر قاسمی به کاهش کلسترول خوب افراد کم‌تحرک به‌عنوان یکی از پیامدهای این سبک زندگی اشاره می‌کند. او می‌گوید که این افراد همچنین کالری کمتری می‌سوزانند، اما ممکن است کالری بیشتری دریافت کنند: «این چرخه معیوب، تحرک کم، اضافه وزن و مصرف کالری بیشتر را به دنبال دارد که در افراد دیابتی، چاق یا مبتلا به بیماری قلبی، وضعیت را وخیم‌تر می‌کند.»

عوارض نشستن طولانی‌مدت

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نشستن‌های طولانی با عوارض متعددی همراه است:

- دردهای مزمن کمر و گردن
- ضعف عضلانی و اختلال در عملکرد عضلات
- کاهش گردش خون
- عوارض متابولیکی و قلبی- عروقی

راه‌حل چیست؟

- **تنظیم صحیح میز و صندلی:** صندلی باید ارتفاع و تکیه‌گاه مناسبی داشته باشد تا کمر و گردن در وضعیت طبیعی قرار گیرند. پاها باید کامل روی زمین قرار بگیرند و زانوها در زاویه ۹۰درجه باشند. صفحه نمایش کامپیوتر باید در سطح چشم تنظیم شود تا گردن کمتر خم شود.
- **بلند شوید و قدم بزنید:** هر یک ساعت، از صندلی خود بلند شوید و ۳تا ۵دقیقه در راهرو قدم بزنید.
- **انجام حرکات کششی ساده:** حرکاتی مثل چرخش گردن، کشش بازوها، خم شدن به جلو و عقب و کشش پاها به رفع گرفتگی عضلات کمک می‌کند.
- **تغییر وضعیت نشستن:** هر چند دقیقه یک‌بار موقعیت نشستن خود را تغییر دهید.
- **تقویت عضلات مرکزی بدن:** انجام تمرینات کوتاه برای تقویت عضلات شکم و پشت در زمان‌های خارج از کار باعث بهبود وضعیت بدن هنگام نشستن می‌شود.
- **آب کافی بنوشید:** نوشیدن مرتب آب نه‌تنها به سلامت عمومی کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود شما برای رفتن به سرویس بهداشتی بلند شوید و تحرک بیشتری داشته باشید.

کوتاه‌تر از گزارش **آرش نهاوندی**؛ روزنامه‌نگار

افسانه‌های سلامتی

با وجود پیشرفت چشمگیر علم پزشکی و دسترسی آسان و گسترده به اطلاعات علمی در عصر دیجیتال، همچنان باورهای غلطی درباره تأثیر برخی خوراکی‌ها بر سلامت بدن در میان بسیاری از مردم وجود دارد. این گزارش به بررسی چند مورد از شایع‌ترین باورهای تغذیه‌ای نادرست در جامعه می‌پردازد که علم پزشکی آنها را تأیید نمی‌کند.

■ هویج باعث تقویت بینایی می‌شود؟

هویج منبع خوبی از ویتامین A است که مصرف آن برای سلامت چشم ضروری است و کمبود آن می‌تواند به شب‌کوری منجر شود. با این حال، مصرف زیاد هویج لزوما بینایی را تقویت نمی‌کند یا عیوب انکساری چشم را برطرف نمی‌سازد.

■ پاستیل برای استخوان و مفاصل مفید است؟

پاستیل به‌دلیل داشتن ژلاتین ممکن است به کلاژن مرتبط شود، اما مقدار این ماده در پاستیل‌های رایج بسیار ناچیز است و مصرف آن برای مفاصل بی‌تأثیر خواهد بود.

■ اسفناج کم‌خونی را درمان می‌کند؟

اگرچه اسفناج دارای آهن است، اما این آهن از نوع غیرهِم (Non-Heme Iron) است که جذب آن در بدن نسبت به آهن منابع حیوانی ضعیف‌تر است.

■ آبلیمو با معده خالی، بدن را سم‌زدایی می‌کند؟

بدن انسان به‌طور طبیعی توسط کبد، کلیه‌ها و سیستم لنفاوی خود، فرآیند دفع سموم را انجام می‌دهد و خوردن آبلیمو موقع صبح هیچ نقشی در سم‌زدایی بدن ندارد.

■ شیر باعث تشدید سرماخوردگی می‌شود؟

مطالعات نشان داده که شیر نه‌تنها باعث افزایش ترشحات مخاطی نمی‌شود، بلکه ممکن است برای برخی بیماران مفید هم باشد. به‌طور کلی شیر برای سرماخوردگی مضر نیست.

■ مغز بادام، هوش را زیاد می‌کند؟

بادام سرشار از چربی‌های مفید و برخی ریزمغذی‌هاست که برای رشد مغزی مفید هستند به‌خصوص در کودکان، اما نباید انتظار داشت که مصرف آن به تنهایی موجب افزایش قابل توجه ضریب هوشی شود.

■ عسل طبیعی داروی انواع بیماری‌هاست؟

عسل دارای خواص ضدباکتریایی طبیعی است، اما نقش آن به‌عنوان یک درمان مستقل برای بیماری‌هایی همچون زخم معده، عفونت‌ها یا ضعف ایمنی از نظر علمی تأیید نشده است.

صفحه‌آرا: مهرداد هاشمیان

بازگشایی موزه‌های کوشک احمدشاهی

پس از یک دوره تعطیلی موقت به‌دلیل ملاحظات امنیتی ناشی از تحولات اخیر منطقه، فعالیت موزه‌ای در مجموعه فرهنگی‌تاریخی نیاوران از سر گرفته شد و به این ترتیب از امروز موزه‌های کوشک احمدشاهی و خودروهای اختصاصی نیاوران پذیرای بازدیدکنندگان خواهند بود.

اجرای نمایش تازه در تئاتر شهر

نمایش «[ع.] (!.) ۱- خرچنگ ۲- برج چهارم از بروج دوازده‌گانه» به نویسندگی و کارگردانی پویا پیرحسینلو در سالن چهارسوی مجموعه تئاترشهر از ۲۴مرداد روی صحنه می‌رود. این نمایش روایتی سوررئال از بازگشت زنی ۳۰ ساله به خانه‌ای است که در کودکی از آن رانده شده است.

پیشنهاد کتابیه

مردی‌که‌دوبار‌مرد

گروه هفتادساله‌ها

کتاب «مردی که دوبار مرد» نوشته ریچارد آزمن با ترجمه محدثه احمدی، اثری جنایی و معمایی است که از نشر نون منتشر شده و در آن، نویسنده داستان ۴دوست بازنشسته را روایت می‌کند که سعی دارند پرونده‌های جنایی را حل کنند. این ۴نفر، الیزابت مأمور سابق MI5، ران رهبر سابق اتحادیه کارگری، ابراهیم روانپزشک بازنشسته مصری و جویس پرستار بازنشسته است. قهرمانان داستان که سالمندان دهکده کوپرزجیس هستند، قصد دارند مدتی را در آرامش بگذرانند، اما یک اتفاق همه‌چیز را به هم می‌ریزد. یکی از دوستان سابق الیزابت که او هم مأمور مخفی است از الیزابت درخواست کمک می‌کند. این مرد که در ابتدای داستان، مخاطب چیزی درباره او نمی‌داند به دزدی الماس‌هایی با ارزش ۲۰میلیون دلار از یک جنایتکار متهم شده و حالا تحت تعقیب است. قاتلانی حرفه‌ای به‌دنبال او هستند؛ افرادی که برای کشتن چند پیرمرد و پیرزن حتی پلک هم نمی‌زنند و از هیچ جنایتی ابا ندارند، اما گروه دوستان بازنشسته تصمیم دارند از دوست الیزابت محافظت و معمای دزدی را حل کنند. اعضای این گروه هفتادساله‌ها می‌خواهند قبل از رسیدن جنایتکاران آنها را پیدا کنند و حتی امیدوار هستند الماس‌ها را هم بیابند!

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: «نگاهی به ساعتش می‌اندازد. ۳ساعت چه زود گذشت! باید به خانه برگردد. سرش پر از ماجراجویی است؛ اول به جویس می‌گوید باید سگ بخرد و بعد هم ماجرای دستگاه پرداخت خودکار را تعریف می‌کند. حتما جویس خودش خبر دارد. شاید هم برخلاف ابراهیم، با فناوری‌شان آشنا نباشد. وقتی در زندگی غرق می‌شوید، زمان زود می‌گذرد.»

جدول اعداد | ۵۱۰۸

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

سخت

			۵				۱	۴
۸			۴					۹
	۱							
		۵	۸				۳	
	۲						۶	
	۶				۳	۷		
							۷	
۲					۹			۳
۹	۷				۱			

متوسط

۵		۶						۷
۲			۳			۸	۱	
	۱			۲		۴		
					۹		۷	۱
۶	۳		۱					
		۴		۹			۶	
	۲	۷			۵			۳
۸						۷		۵

متوسط

۹	۱	۷	۸	۶	۲	۴	۳	۵
۴	۲	۶	۳	۵	۹	۸	۱	۷
۳	۵	۸	۱	۷	۴	۶	۲	۹
۷	۹	۱	۶	۲	۸	۵	۴	۳
۲	۶	۴	۵	۳	۷	۹	۸	۱
۸	۳	۵	۴	۹	۱	۲	۷	۶
۱	۸	۹	۲	۶	۳	۷	۵	۴
۶	۴	۲	۷	۱	۵	۳	۹	۸
۵	۷	۳	۹	۴	۶	۱	۲	۷

ساده

۱			۷	۲			۹	
		۶	۹				۵	۴
۷		۸			۳	۱		
۲	۸	۱		۶	۴			
۵								۳
			۸	۹		۶	۲	۱
		۷	۵			۲		۶
۶	۴				۸	۹		
	۳			۴	۷			۵

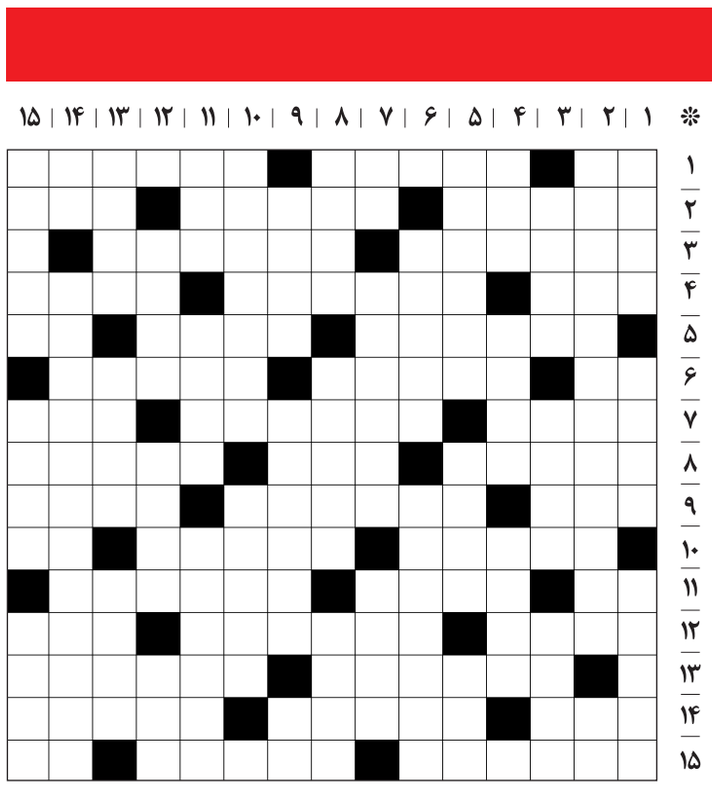
ساده

۶	۸	۹	۱	۷	۲	۴	۳	۵
۷	۱	۳	۸	۶	۴	۹	۲	۱
۴	۲	۵	۹	۳	۱	۸	۶	۷
۱	۶	۷	۲	۵	۸	۳	۴	۹
۸	۳	۲	۴	۹	۶	۵	۷	۱
۹	۵	۴	۷	۱	۳	۲	۸	۶
۳	۹	۶	۵	۲	۷	۱	۴	۸
۲	۷	۸	۳	۴	۹	۶	۱	۵
۵	۴	۱	۶	۸	۲	۷	۹	۳

سخت

۶	۷	۵	۱	۸	۹	۴	۲	۳
۹	۴	۱	۶	۲	۳	۸	۵	۷
۸	۲	۳	۷	۵	۴	۱	۹	۶
۳	۸	۶	۹	۱	۷	۲	۴	۵
۷	۵	۹	۴	۲	۸	۶	۱	۳
۱	۶	۲	۳	۴	۵	۷	۸	۹
۴	۳	۷	۲	۶	۱	۵	۳	۸
۵	۹	۸	۵	۳	۶	۹	۷	۲
۲	۱	۶	۸	۷	۹	۳	۴	۱

جدول ۹۴۶۰



افقی:

۱- من و شما- درنده‌ای شبیه یوزپلنگ- خویشاوندان
۲- پیشی گرفتن- پندارها- پشت سر
۳- معادل فارسی ارگانیسم- مجموعه شعری از مهدی اخوان ثالث
۴- سوره هفتادوهشتم قرآن- غده فوق کلیوی- شکارچی
۵- نوعی شیرینی بلوری‌شکل- نشانه اختصاری سازمان بهره‌وری انرژی ایران- رایحه
۶- نوعی بالاپوش- از پرسنل کادر درمانی- شاگرد مغازه
۷- نویسنده رمان فلسفی کاندید- اتومبیل جهانگردی- جنازه
۸- شجاع- سال آذری- نوعی تزئین روی پارچه
۹- خورشید- ورودی- زندانی جنگی
۱۰- پارچه کم‌عرض تزئینی پرده- زحمتکش- بی‌کم‌وکاست
۱۱- چه وقت- بزرگوارتر- تخته‌های ضخیم زیر ریل
۱۲- فنی در کشتی- گردنکش- رخنه‌گر اینترنتی
۱۳- عیدی- فاقد قوه سامعه
۱۴- ادا و اطوار- میوه شمال ایران- غیرمذهبی
۱۵- جهل- چند مرتبه- ضمیر مونث عربی

عمودی:

۱- گاز مرداب- سعی و تلاش- ناسپاسی
۲- داستانی طنز نوشته مهرداد صدقی- نت چهارم
۳- رسوم- مسیحی- داشتن احساس مسئولیت
۴- منفک- پیکار- از برادران حضرت یوسف(ع)
۵- حمام- افسار- خوراک پرندگان
۶- تحفه‌ها- از صنایع استان هرمزگان
۷- یک و یک- نوعی ماشین چاپ خودکار- مکث
۸- جاری- صفار- فهمیده
۹- واهمه- در گذشته مسئول برقراری نظم در شهر بود- قومی ایرانی
۱۰- ساز محبوب ترکیه- دوری و فراق
۱۱- نام اختصاری سازمان‌های مردم‌نهاد- نوعی پارچه نرم و نازک- سنگی آذرین
۱۲- رسیدن به معشوق- نوزاد حشره- جوان
۱۳- کیسه پارچه‌ای برای حمل بار- همدم- گرویی
۱۴- صد مترمربع- تاریخ‌نگار ایرانی عهد دیلمیان و صاحب کتاب تجارب‌الامم
۱۵- شترمرغ آمریکایی- مجموعه مسکونی بزرگ- رشته کوه معروف آمریکای شمالی

حل جدول شماره ۹۴۳۸

ا	ب	و	ت	ر	ا	■	ب	ا	پ	■	ر	ا	م	ت	ر
ت	و	ا	ن	■	ی	س	ن	ا	ک	م	■	ر	ت	ن	ا
و	ز	ر	ا	■	ذ	خ	ا	■	ا	د	ا	ت	■	پ
ن	ی	■	س	خ	ن	و	ر	■	ن	ا	م	د	ا	ر
■	ن	و	ا	ب	■	ر	ب	ا	ی	ش	■	ع	ل	ت
ا	ه	ن	■	ا	ب	د	ا	ل	■	ت	ر	ی	و	■
پ	■	و	ر	ز	ا	■	ی	م	ا	ن	ی	■	چ	چ
ر	ا	س	و	■	و	ا	ج	ا	ر	■	ک	ا	ه	ن
ت	ک	■	ک	ب	ر	ی	ا	■	ش	ی	ا	ر	■	ج
■	ن	ق	ش	ه	■	م	ن	ا	د	ا	■	ی	ق	ه
ا	و	ا	■	ب	ل	ا	غ	ت	■	غ	ب	ا	ر	■
ت	ن	د	ر	و	ی	■	ر	ش	ک	ی	ن	■	ق	م
ل	■	س	و	د	ا	■	ب	ب	ر	■	ب	ش	ا	ش
ا	و	ی	ز	■	ق	ل	ی	ا	ن	■	س	ر	و	ر
ف	ر	ه	ی	خ	ت	ه	■	ر	ا	ح	ت	ط	ل	ب