صفحه‌آرا: امید نوش‌آذر

سبک زندگی

راز ساده عمر طولانی

اگر کار و مشـــغله نمی‌گذارد باشـــگاه بروید و خیلی سرتان شلوغ است، نگران نباشـــید، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که می‌توانید با گنجاندن حداقل ۱۵دقیقه پیاده‌روی ســـریع در برنامه روزانه خود، به حفظ ســـلامت و افزایش طول عمر بیشـــتر امیدوار باشـــید. این مطالعه در مجله آمریکایی طب پیشگیری منتشر و اعلام شـــده افرادی که حداقل ۱۵دقیقه در روز پیاده‌روی سریع داشـــتند، تقریبا ۲۰درصد کاهش در مرگ زودرس را مشـــاهده کردند، درحالی‌که این کاهش در بین شرکت‌کنندگانی که در مجموع بیش از ۳ ساعت در روز پیاده‌روی آهسته داشتند، ۴درصد بود. البته متخصصان هم بارها تأکید کرده‌اند که سرعت پیاده‌روی با نتایج مثبت مرتبط است، به این معنی که هر چه سریع‌تر راه بروید، عملکرد بهتری خواهید داشت. این در حالی است که پیاده‌روی فواید سلامتی ازجمله مدیریت وزن و مصرف قند، کاهش خطر سرطان، تسکین درد مفاصل و تقویت عملکرد سیستم ایمنی را به همراه دارد.

توصیه روز

راهکارهایی ساده برای فرار از پیری پوست

اثرات تابش اشـــعه ماورای بنفش روی پوســـت زودرس و دیررس هستند. در اثرات زودرس شـــما با قرمزی و التهاب یا تاول مواجه می‌شوید اما اثرات دیررس خودش را به شکل پیر کردن، ضخامت، ایجاد لکه و حتی ابتلا به سرطان پوست نشان می‌دهد. برای اینکه اثرات تابش نور خورشید را کاهش دهید، بهتر است در مواجهه با آن قسمت‌های مختلف بدن را بپوشانید. استفاده از کلاه و چتر هم می‌تواند شعاع رسیدن نور آفتاب به پوست را کمتر کند. استفاده از کرم برای محافظت از پوست در برابر نور آفتاب هم مناسب است. برای پوست چرب ضدآفتاب‌های فاقد چربی مصرف کنید. ضدآفتاب باید هر روز استفاده شود. ۲ ساعت بعد از زدن ضدآفتاب اثر آن کاهش یافته و ۴ســـاعت بعد اثر آن از بین می‌رود، بنابراین توصیه می‌شود ضدآفتاب را هر ۳ ساعت تکرار کنید. البته ۲ساعت یک‌بار استعمال ضدآفتاب اثر محافظتی بیشتری دارد.

شیرخشک رژیمی توزیع شد

براساس اعلام شهرام شعیبی، مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو، مشکل تأمین شیرخشک رژیمی برطرف شـده و این محصول هم‌اکنون در داروخانه‌ها در دسـترس خانواده‌ها قرار دارد. به‌گفته شعیبی، این مشکل مقطعی بود و با اقدام‌های انجام‌شده، بازار شیرخشک رژیمی به ثبات رسیده است.

خبرهایی که نمی‌بینید

چای جایگزین آب نیست

به‌گفته سعید هادی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله، بهترین مایع برای حفظ سلامت بدن، آب اسـت و چای، به‌ویژه اگر پررنگ و همراه با قند مصرف شود، نه‌تنها جایگزین مناسبی برای آب نیست، بلکه می‌تواند باعث دفع آب از بدن و تشدید کم‌آبی در سالمندان شود.

وقتی راننده‌ها آمپر می‌چسبانند

براساس تحقیقات، رانندگان در فصل گرما، به‌خاطر اثرات محیطی زودتر از کوره درمی‌روند و آمار تصادفات بالاتر است

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | شـــاید عجیب به‌نظر برسد اما گرمای هوا نقشی جدی در افزایش تخلفات رانندگی در شهرها دارد؛ موضوعی که کارشناسان و پژوهش‌ها هم آن را تأیید می‌کنند. دلیل روشن است: بالارفتن دما باعث خستگی جســـمی و ذهنی رانندگان، کاهش آســـتانه تحمل آنهـــا و در نتیجه بـــروز رفتارهای پرخاشگرانه و خطرساز پشت فرمان می‌شود؛ رفتاری که می‌تواند به تصادفات هم منجر شود.

آیا ایرانی‌ها ذاتا عصبانی هستند؟

تخلفات فقط در تابســـتان روی نمی‌دهد و این گمان پیش می‌آید که آیا ما ایرانی‌ها ذاتا مردمی خشن، زودعصبانی و پرخاشگریم که پشـــت فرمان دائما از کوره درمی‌رویم و در رانندگی مرتکب تخلف می‌شویم؟ سرهنگ سوزان جوادنژاد، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، کارشـــناس تصادفات و رئیس دفتر تحقیقات کاربردی پلیس راهور تهران بزرگ در گفت‌وگو با همشـــهری می‌گویـــد: از نظر علمی، مردم هیچ کشور و ملیتی ذاتا عصبانی یا آرام نیستند. درواقع رفتار جمعی هر ملتی نتیجه ترکیب شـــرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و قوانین آن کشور است.

دلایل خشم و پرخاشگری در رانندگی

از دید روانشناسی اجتماعی، خشـــم و پرخاشگری در رانندگی یک پدیده چندعاملی است و ریشـــه آن ترکیبی از عوامل فردی، محیطی و فرهنگی است. این مطلب را سرهنگ جوادنژاد می‌گوید؛ بسیاری از رانندگان قبل از ورود به‌خودرو تحت فشار کاری، اقتصادی یا خانوادگی هستند و خودروی شخصی برایشان یک «محیط تخلیه هیجانی» می‌شود. نکته دیگر این است که بســـیاری از ما از کودکی، الگوهای پرخاشگرانه رانندگی را در والدین یا اطرافیان خود می‌بینیم و این الگو به مرور زمان درونی می‌شـــود. به‌گفته جوادنژاد، کمبود آموزش مهارت‌های کنترل خشم و ارتباط مؤثر یکی دیگر از دلایل پرخاشگری در رانندگی است. از نظر این روانشناس، هویت‌سازی از طریق خودرو هم یکی دیگر از دلایل پرخاشگری در رانندگی است. این کارشناس تصادفات می‌گوید: برخی روانشناسان به این نتیجه نیز رسیده‌اند که خشم هنگام رانندگی می‌تواند ناشی از «تفسیر نیت دیگران» هم باشد. اگر حرکت او را عمدی بدانیم، خشم بیشتری نشان می‌دهیم.

۳ توصیه مهم برای رانندگی ایمن در گرما

اما آیا رانندگی ایمن و به‌دور از خشم و پرخاشگری در شـــهر شـــلوغ و همیشـــه ترافیکی مثـــل تهران ممکن است؟ سرهنگ جوادنژاد می‌گوید: بله، شدنی اســـت اما نیازمند این است که علاوه بر داشتن مهارت رانندگی حتما به مدیریت خشم، مدیریت استرس و مدیریت زمان توجه داشته باشید و آنها را تمرین کنید.

گرما چطور پرخاشگری را تشدید می‌کند؟

روانشناسان هشدار می‌دهند که «شرایط محیطی و استرس» ممکن اســـت فرد را وادار به انجام رفتارهایی کنـــد که بازتاب شخصیت واقعی او نیستند. رئیس دفتر تحقیقات کاربردی پلیس راهور تهران بزرگ هم در این‌باره می‌گوید: از نظر روانشناسی محیطی، گرما می‌تواند پرخاشـــگری را افزایش دهد. در تابستان به‌خصوص در شهرهایی با آلودگی هوا، خستگی و کم‌آبی بدن هم باعث کاهش خودکنترلی می‌شود.

عوامل محرک رفتار عصبی و خشن

- **کم‌اعتمادی اجتماعی:** باور اینکه «اگر من کوتاه بیایم، دیگری حقم را می‌خورد»
- **استرس‌های مزمن اجتماعی:** ناشی از مشکلات اقتصادی، بیکاری و بی‌ثباتی اجتماعی
- **عدم‌تناسب جریمه یا مجازات با تخلف:** این مسئله گاهی رفتارهای خشن را بدون هزینه یا کم‌هزینه می‌کند.

پاسخ به سؤالات پزشکی

آرش نهاوندی ؛ روزنامه‌نگار

چرا مصرف منیزیم مهم است؟

توصیه به مصرف منیزیم در فضای مجازی به‌شـــدت بالاســـت. در صفحات مختلف، افـــراد متعددی مصرف این مکمـــل را برای رفع خســـتگی و خواب بهتر و ... توصیه می‌کنند. مجید حســـن‌قمی، نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران درباره اینکه مصرف منیزیم در چه شرایطی توصیه می‌شود و عوارض خوردن بیش از حد منیزیم چیست، به همشهری می‌گوید: موج «همه‌چیز را با منیزیم حل کنیم» که این روزها در فضای مجازی می‌بینید، تا حدی ریشه علمی دارد، ولی مثل هر چیز دیگری، واقعیتش کمی پیچیده‌تر از نسخه‌های اینستاگرامی است.» به‌گفته این متخصص تغذیه، مصرف منیزیم می‌تواند منجر به بهبود کیفیت خواب، کاهش گرفتگی و اسپاسم عضلانی، کمک به کاهش اضطراب خفیف، سلامت استخوان‌ها، پیشگیری از میگرن، بهبود کنترل قند خون در برخی بیماران دیابتی و کاهش فشار خون در افرادی که فشارشان بالاست، شود.

منابع خوب منیزیم : بادام، فندق، تخمه کدو، اســـفناج، عدس، لوبیـــا، آووکادو، موز و شکلات تلخ

عوارض ســـوءمصرف : خطر مسمومیت ندارد اما مصرف زیاد مکمل (بیش از ۳۵۰میلی‌گـــرم اضافه بر رژیم غذایـــی) می‌تواند منجر به اســـهال شـــدید، تهوع، دل‌پیچه، افت فشار خـــون، ضعـــف عضلانی و حتی مشکلات تنفسی (در دوزهای خیلی بالا) شود.

عوارض کمبـــود منیزیم: خســـتگی و ضعف عمومی، بی‌خوابی یا خواب بی‌کیفیت، گرفتگی و پـــرش عضلانی، بی‌حســـی یا گزگز، تغییرات خلقی و اضطـــراب، افزایش خطر پوکی استخوان

روزانه چقدر منیزیم بخوریم؟

مردان	زنان
۴۲۰ میلی‌گرم	۳۲۰ میلی‌گرم

صفحه‌آرا: مهرداد هاشمیان

تمدید مهلت ارسال به جایزه کتاب سال

مهلت ارسـال آثار به چهل‌وسومین جایزه کتاب سـال جمهوری اسلامی ایران تا ۳۱ شـهریور ۱۴۰۴ تمدید شد. کتاب‌های ارسالی باید برای نخسـتین‌بار در سال ۱۴۰۳ منتشر شده باشـند. همچنین کتاب‌های ارسالی نباید کمک درسی و عکس‌برداری‌شده باشند. متقاضیان می‌توانند به نشانی ketabsal.ketab.ir مراجعه کنند.

بازگشایی موزه و کتابخانه کاخ نیاوران

موزه و کتابخانه اختصاصی مجموعه فرهنگی تاریخی کاخ نیاوران پس از یک دوره تعطیلی از امروز ۲۹ مردادماه بازگشایی می‌شود و بار دیگر میزبان بازدیدکنندگان خواهد بود. این موزه سومین بخش از موزه‌های این مجموعه است که در ادامه روند بازگشایی تدریجی پس از تعطیلی موقت، برای بازدید علاقه‌مندان بازگشایی می‌شود.

پیشنهاد کتاب

ساشا، سلام سوررئالی فلسفی، مهیج

قهرمان اصلی کتاب به مرگ محکوم شده است. اما چه جرمی مرتکب شـــده؟ جنایتی سنگین یا تخلفی جزئی؟ سرگئی فرولوف، زبان‌شناس شـــهیر را به مرگ محکـــوم کرده‌انـــد. اما این محکومیت در دادگاهی ناعادلانه رخ نداده، بلکه با نزاکتی همچون بستن یک قرارداد سودمند، از او درخواست می‌شود صفحه‌به‌صفحه قراردادی محترمانه را امضا کند. رمان «ساشا، سلام» نوشته دیمیتری دانیلوف در آینـــده‌ای نزدیک جریان دارد؛ دنیایی که ظاهرا مدرن و متمدن است، اما مجازات اعدام برای تخلفات اخلاقی و اقتصادی بازگردانده شـــده. این اعدام‌ها با سازوکارهایی ماشـــینی و بدون دخالت انسان انجام می‌شوند. قهرمان داســـتان اســـتاد زبان‌شناسی است که به‌دلیل رابطه غیراخلاقی با دانشجویش محکوم شده و اکنون در مکانی شبیه هتل با امکانات کامل منتظر اجرای حکم اعدام است. ابزار اجرای حکم، یک مسلسل خودکار به نام «ساشا» است که در راهرویی نصب شده. هر روز او را از مقابل آن عبور می‌دهند، بی‌آنکه بداند قرار است همان روز کشته شـــود یا نه. او با نوعی انتظار و بی‌خبری مداوم زندگی می‌کند، بدون آنکه بداند چرا مجازاتش تا این حد شدید است یا سیستم چطور تصمیم می‌گیرد. در این فضا، شـــخصیت اصلی دائما با تناقض بین ظاهر متمدن فضا و واقعیت مرگبار آن درگیر است. ساختار اپیزودیک کتاب و فضای ابزورد آن، حال‌وهوایی تئاتری و سوررئال ایجاد می‌کند. این رمان ترکیبی است از روایت فلسفی، نقد اجتماعی و تصویرسازی از جهانی که در آن، انسان‌ها به شکل بی‌سر و صدایی از تصمیم‌گیری و مسئولیت تهی شـــده‌اند. رمان ۱۷۶صفحه‌ای «سلام ساشا» نوشـــته «دیمیتری دانیلوف» با ترجمه زینب یونسی از ســـوی نشر برج به بهای ۲۱۵هزار تومان منتشر شده است.

جدول اعداد | ۵۱۱۷

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

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

متوسط

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

ساده

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

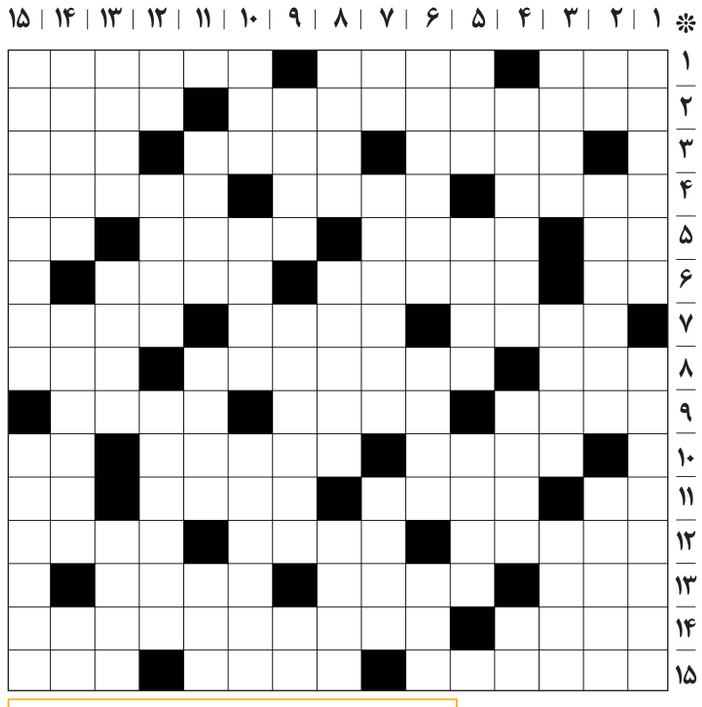
جدول ۹۴۶۹

افقی:

۱-سرمست-گروه محافظان ویژه-نرم‌افزاری برای کارهای گرافیکی
۲- مابه‌التفـــاوت قیمـــت کالا پـــس از کســـر ارزش مـــوادی کـــه در تولیـــد آن بـــه‌کار رفتـــه اســـت-از وسایل پرواز
۳-فراوان-همیشگی-پاکیزه
۴-گندمگون-یگانه-میوه تابستانی
۵-بسیار سرد-از انجیل‌های معتبر-قابله-پیشوند سلب
۶-نشانه مصدر جعلی-شغل وزیر-صوت تحسین
۷-ورزش آزاد و فرنگی-موضوع-استاندار قدیم
۸-کم‌ارزش-مراسمی برای معرفی کتاب تازه منتشرشده-گل ته حوض
۹-گوشه‌ای در دستگاه ماهور-شهر قوم لوط-روحانی یهودی
۱۰-طرحی برای فرش دســـتباف ایرانی-دلاوری-به دنیا آوردن
۱۱-آش-سراینده-بدون آستر-خاندان
۱۲-حماقت-بیماری ویروسی دستگاه تنفس-شماره
۱۳-آب دهان-فرود آمدن-فتنه
۱۴-دردمندی-لقب رهبران دینی بوداییان تبت
۱۵-از مواد افیونی-ماهیت ذاتی-جلگه

عمودی:

۱-ترانه خواب کودک-محکوم علیه
۲-طرف-تلاشگر-تر و تازه
۳-ضرورت-سمیع-مروارید
۴-از خواهران برونته-از اندام گیاهی-پیشوند فعل مضارع
۵-از الفبای فارسی-فرزین شطرنج-قشر، پوسته
۶-رنگ سیاه پرچم المپیک نماد این قاره است-پهناور-کالبد
۷-باغ انگور-پشت میزنشین-بدنام
۸-رفیق-غده سرطانی-اقیانوس آتلانتیک
۹-واحد پول ارمنستان-شـــهری در خـــوزســـتان-صد مترمربع
۱۰-شـــعور-جـــاویدان-واکنش یک ماده با اکسیژن
۱۱-از اجزای پیراهن-صـــمیمی-فـــاقد جـــذابیت
۱۲-شبکه جهانی اطلاعات که از طریق اینترنت قابل دستیابی است-اسب بارکش-الکل سفید
۱۳-نوعی طرح لباس زنانه-حلقه نورانی اطراف چیزی-هرگز نشود
۱۴-لقب‌ها-باتلاق-رنگ موی فوری
۱۵-داروی اکتشافی الکساندر فلمینگ-دانش خداشناسی و شناخت ادیان



حـــل جـــدول شمـــاره ۹۴۶۸

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ع	ش	■	ت	و	ا	ن	ا	■	ر	ز	م	ا	ی	ش
۲	ل	ی	ن	و	ک	س	■	ح	ر	ی	ر	ه	■	غ	ی
۳	ا	ل	ا	ن	■	ف	ا	م	ی	ل	■	د	گ	م	ه
۴	م	ل	ی	■	ک	ن	س	ر	ت	■	ر	و	ب	ا	ه
۵	ت	ر	م	ی	ن	ا	ل	■	م	ل	ا	ی	ر	■	■
۶	■	■	■	و	ا	ج	ا	ر	■	ا	ق	ت	د	ا	ر
۷	ت	ص	م	ی	م	■	ل	س	ا	ن	ی	■	و	د	ا
۸	ی	ا	ه	و	■	ا	و	ا	ز	ه	■	م	ز	ا	ح
۹	م	م	د	■	ب	ر	م	ل	ا	■	د	ر	ی	ب	ل
۱۰	م	ت	ع	ا	د	ل	■	ت	د	ا	و	م	■	■	■
۱۱	■	■	ل	ت	و	ن	ی	■	ر	ب	ا	ی	ن	د	ه
۱۲	د	ا	ی	م	ی	■	م	د	ا	و	م	■	م	ل	ج
۱۳	ع	ک	ا	س	■	س	ی	ا	ه	ه	■	م	ک	ا	ر
۱۴	و	ی	■	ف	ک	س	ن	ی	■	و	ا	و	ی	ل	ا
۱۵	ا	پ	ا	ر	ا	ت	■	ن	ز	ا	ک	ت	■	ت	ن