

تهران	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز	غروب آفتاب
26	23	22	19	24	۲۰:۴۳
35	36	33	35	37	آذان مغرب
↓	↓	↓	↓	↓	نیمه شب شرعی
۰۰:۲۳					
قزvin	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز	آذان صبح
					۴:۴۲
					۶:۱۷
					طلوع آفتاب
					آذان قهر
					۱۳:۱۰

اتاق مشاوره

چند راهکار ساده برای شاد زیستن

از قهوه گرم تا موسیقی غمگین



تماشای دریا راهکاری برای شاد شدن است

۱ سه چیز را که بابت داشتن آن سیاست‌گراید یادداشت کنید. نگهداری از افکاری که به شما احساس خوشبختی و رضایت می‌دهند می‌تواند راه مناسبی برای بهبود حال و هوای شما باشد. گروهی از روانشناسان در دانشگاه کالیفرنیا دیویس، در تحقیق اخیر خود سه گروه داوطلب را مورد آزمایش قرار دادند. گروه اول در مورد اتفاقات مهمی که در طول هفته پشت سر گذاشتند نوشتند، گروه دوم درباره سسختی‌هایی که تجربه کردند نوشتند و گروه سوم درباره چیزهایی که بابت آن سیاست‌گزار هستند نوشتند. با گذشت ۱۰ هفته مشخص شد که احساس خوشبینی و رضایت در افراد گروه سوم بیش از دو گروه دیگر است.

۲ پیاده‌روی کنید و در شب‌هایی که آسمان صاف است به ستارگان خیره شوید. روانشناسان معتقدند دقیق شدن در طبیعت می‌تواند احساسات انسان را به سمت خیر میل می‌دهد. زمانی که شما به وسعت یک آسمان پرستاره یا یک دشت وسیع خیره می‌شوید میزان استرس در شما کاهش می‌یابد و احساس رضایت خاطر بیشتر می‌شود. افرادی که به تازگی چنین تجربه‌ای را پشت سر گذاشتند به احتمال زیاد احساس سخاوتمندی بیشتری نسبت به دیگران خواهند داشت.

۳ نوشیدن قهوه در حد متعادل می‌تواند به شما احساس رضایت ببخشد. کافئین سه عنوان محرک دستگاه عصبی مرکزی- نه تنها سبب افزایش هوشیاری می‌شود، بلکه می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود ببخشد. تاکنون مطالعات متعددی درباره ارتباط میان مصرف کافئین و کاهش خطر افسردگی صورت گرفته است، این اثربخشی به نوعی است که گاه عنوان می‌شود مصرف کافئین از خطر ابتلا به جنون آبی و خودکشی هم می‌کاهد. برخی محققان معتقدند تنها کافئین موجود در قهوه از چنین اثربخشی‌ای برخوردار است و برخی دیگر چنین اثربخشی‌ای را برای چای هم قائل می‌شوند.

۴ خواندن داستان‌های ماجراجویی احساس نشاط می‌آورد. خواندن داستان‌هایی درباره دیگران می‌تواند شما را در یک تجربه الهام‌بخش شریک سازد. مطالعه کوچکی در سال ۲۰۱۲ صورت گرفته است که نشان می‌دهد زمانی که افراد چیزی درباره تجربیات و ماجراجویی‌های دیگران می‌خوانند، در درون‌شان رضایت بیشتر، استرس کمتر و روحیه بخشندگی والاتری را احساس می‌کنند و از نوعی شادی درونی برخوردار می‌شوند.

۵ بیرون زدن از خانه همواره یکی از کارهایی است که می‌تواند در بخشیدن روحیه مثبت به افراد موثر باشد. مطالعاتی در این‌باره نشان می‌دهد که سطح کورتیزول در بدن دانش‌آموزانی که برای دو شب به دامان طبیعت رفتند تا چه حد پایین آمده است. هورمون کورتیزول شاخصه‌ای است که اغلب در زمان استرس ترشح می‌شود. نکته جالب اینجاست که هورمون کورتیزول در این دانش‌آموزان از کسانی که در همان دو شب ساکن شهر بودند کمتر عنوان شده است. در مطالعاتی دیگر سطح ضربان قلب و هورمون کورتیزول یک گروه زمانی که در جنگل بودند با زمانی که در شهر اقامت داشتند مقایسه شده است. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که حضور در جنگل نقش موثری در رهایی از استرس دارد.

۶ به موزیک‌های غمگین گوش بسپارید. شادی امری کاملاً ذهنی پنداشته می‌شود. به این معنی که آنچه یک فرد را شاد می‌سازد ممکن است در شخصی دیگر تاثیری معکوس داشته باشد. با این حال، گفته می‌شود گوش دادن به موسیقی‌های غمگین از جمله فعالیت‌هایی است که شادی را در اغلب افراد افزایش می‌دهد. طبق یک مطالعه که روی ۷۷۲ نفر در نیمکره غربی و شرقی صورت گرفته است، محققان دریافتند که گوش دادن به موسیقی غمگین منجر به تولید اثرات عاطفی مفید، همچون تعادل‌بخشی به احساسات منفی و خلق و خوی و دست یافتن به نوعی تسلی می‌شود. اندیشیدن به اهداف واقع‌بینانه می‌تواند حال انسان را خوب کند. اگر از آن دسته افرادی هستید که دوست دارند برای خود هدف‌گذاری کنند، بهتر است به اهدافی بیندیشید که می‌دانید می‌توانید به آنها دست پیدا کنید و از پس آن برمی‌آیید. مثلاً می‌توانید به جای آنکه بگویید من باید طبیعت را نجات بدهم، خود را ملزم بدانید که در زندگی شخصی‌تان مواد بازیافتی را از غیربازیافتی جدا کنید.

فرهیختگان | آزمایش واکسن زیکا در مراحل اولیه با موفقیت صورت گرفت. به گزارش «BBCWORLD»، سه راهکاری که برای تولید واکسن زیکا عنوان شده بود

نتایج موفقیت‌آمیزی به دنبال داشته است. محققان هر سه راهکار پیشنهادی را روی میمون‌های رزوس امتحان کردند که در هر سه مورد ایمنی کامل در برابر زیکا به دست آمده است. در حال حاضر بیش از ۶۰ کشور و منطقه به ویروس زیکا آلوده شده‌اند و محققان در سراسر دنیا در تلاش برای دستیابی به چاره‌ای برای



علاج این ویروس هستند و هر سه رویکرد مختلف را برای تهیه واکسن زیکا آزمایش کردند. در دو روش از اصلاح کدهای ژنتیکی ویروس زیکا و در روشی دیگر از عامل غیرفعال با

شبیه‌سازی از ویروس استفاده شده است. هر سه این راهکارها نتایجی رضایت‌بخش را به دنبال داشتند و هیچ عارضه‌ای ناشی از استفاده از واکسن مشاهده نشده است. به احتمال زیاد اواخر سال جاری این آزمایش وارد مرحله تست محدود انسانی می‌شود. بنابراین تا عرضه این واکسن‌ها راهی طولانی در پیش خواهد بود.

موفقیت در آزمایش اولیه واکسن زیکا

آزمایشگاه

فناوری

طراحی گوشی ZTE با نظرسنجی مردمی



پرچمدار آینده ZTE در سال ۲۰۱۷ عرضه خواهد شد

فرهیختگان | کمپانی ZTE تصمیم گرفته برای تولید جدیدترین نسل گوشی‌های هوشمند خود از نظرسنجی عمومی استفاده کند. به گزارش bbcworld، کمپانی ZTE که بعد از هواوی، دومین کمپانی بزرگ ارتباطات در چین محسوب می‌شود از مردم خواسته تا به طراحی گوشی نسل بعدی این شرکت کمک کنند. ZTE وب‌سایتی را معرفی کرده که افراد می‌توانند نظرات و ایده‌های خود را در آن ثبت کنند و نسبت به ایده‌های دیگران نیز نظر بدهند. از جمله پیشنهادهایی که از سوی کاربران ارائه شده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: گوشی‌های مجهز به صفحات خورشیدی، صفحه نمایشگر ثانویه با درجه چرخش ۳۶۰ درجه و طراحی خاصی که قابلیت اتصال به کیبورد و کنترل‌های بازی داشته باشد و گوشی‌ای که فقط مخصوص بازی پوکمون باشد. درج نظرات کاربران از ۳ آگوست آغاز شده است. این گوشی جدید در قالب پروژه CSX و براساس نظرسنجی عمومی قرار است سال ۲۰۱۷ رونمایی شود.

از روی دیوار به روایت فرهیختگان



حسین پاکدل که از آن اینستاگرام‌بازهای قهار است، دیروز این عکس را راهی اینستاگرامش کرد و زیر آن نوشت: «با دوست لحظه نکوست... در جمع دوستان بی‌همتا و دوستان نویسنده‌گان و پژوهشگران برزویه. جلسه داوری انجمن منتقدان، نویسندگان و پژوهشگران خانه تئاتر.» ماجرا از این قرار است که انجمن نویسندگان و منتقدان تئاتر هر سال مسابقه‌ای را برگزار می‌کند که در آن آثار متقاضی از سوی کارشناسان رسانه و اهالی تئاتر مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرند. از جمله داوران این دوره سپیدوحید عقلی‌ی سردبیر و سرپرست روزنامه فرهیختگان است. یکی چشمش حمید جبلی را گرفته و کامنت گذاشته است: «آقای حمید جبلی... به خاطر تمام خاطرات خوبی که با نمایش‌های زیبای شما دارم، متشکرم... همیشه شاد و موفق باشید». کاربر دیگری یکی از آن کامنت‌های شکلاتی رو کرده است: «به خودم می‌بالسم که شاگردی مکتب دکتر عقلی و اساتید گران‌سنگ روزنامه‌نگاری رو می‌کنم».



محل دوستان در اینستاگرام



سلامت

اضافه وزن مغز را پیر می‌کند

فرهیختگان | محققان در مطالعات خود به این نتیجه رسیده‌اند که مغز افرادی که دچار اضافه‌وزن هستند، ۱۰ سال پیرتر از هم‌سالان آنهاست. به گزارش bbcworld، مغز به طور طبیعی ماده سفید را که مسئولیت انتقال اطلاعات را با بالا رفتن سن برعهده دارد، از دست می‌دهد. اما محققان دانشگاه کمبریج دریافتند که با افزایش وزن، ۱۰ سال به سن مغزی افراد افزوده می‌شود به طوری که مغز فرد ۵۰ ساله‌ای که اضافه وزن دارد، ۶۰ ساله است. محققان ۴۷۳ فرد ۲۰ تا ۸۷ ساله را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که بین ماده سفید مغز افرادی که اضافه وزن دارند، با سایر افراد تفاوت‌هایی وجود دارد، به طوری که افراد دارای اضافه وزن نسبت به افراد لاغرتر حجم ماده سفید کم‌تری دارند. تاکنون دانشمندان علتی برای این ارتباط پیدا نکرده‌اند و به دنبال این پاسخ هستند که آیا با کاهش وزن، این مقدار کم شدن ماده سفید مغز قابل برگشت است یا خیر.

زندگی

سیر کردن ۲۰۰ میلیون کم‌بضاعت



با دور ریز غذای اروپایی‌ها می‌توان حدود ۲۰۰ میلیون نفر را سیر کرد

دور ریخته می‌شود می‌توان بالغ بر ۲۰۰ میلیون نفر از مردم جهان را سیر کرد. به گزارش ایندپندنت، ۱۸۱ نفر از سناتورهای ایتالیایی لایحه‌ای را تصویب کردند که براساس آن قرار است به خانواده‌ها، کیسه‌های کوچکی داده شود که با خود به منزل ببرند و باقی‌مانده غذا را داخل این کیسه بریزند. مردم این کیسه را به سوپرمارکت‌ها تحویل داده و آنها نیز غذاها را به مراکز خیریه به منظور توزیع بین افراد کم‌بضاعت و فقیر می‌دهند. همچنین کشاورزان نیز می‌توانند محصولات فروخته نشده خود را به این طرح اختصاص دهند. هدف این طرح، کاهش دورریز سالانه پنج میلیون تن غذا به حدود یک میلیون تن است که مورد مخالفت دو نفر از سناتورها قرار گرفت. زباله‌های غذایی سالانه بیش از ۱۲ میلیارد یورو برای ایتالیا هزینه در بردارد که حدود یک درصد تولید ناخالص ملی را شامل می‌شود. به دلیل بالا بودن میزان فقر و گرسنگی در ایتالیا، سه ماه قبل دولت این کشور تصویب کرد که دزدیدن مقدار اندک غذا جرم محسوب نمی‌شود و لایحه جدید هم برای کنترل نسبی گرسنگی در این کشور به تصویب رسیده است.

بازی

عرضه پوکمون در کشور میزبان المپیک

فرهیختگان | المپیک‌ها امسال علاوه‌بر اینکه برای تصاحب مدال‌های طلا، نقره و برنز مبارزه می‌کنند، برای مدال‌های پوکمون هم رقابت می‌کنند. به گزارش ایندپیندنت، بازی پوکمون هر روز در جهان گسترش می‌یابد و هر روزه بر تعداد کشورهای ارائه‌دهنده بازی افزوده می‌شود. این بازی برای اولین‌بار، در این هفته در آمریکای لاتین عرضه شد. آغاز عرضه پوکمون در برزیل همزمان با بازی‌های المپیک ریو ۲۰۱۶ و یک روز قبل از مراسم افتتاحیه اتفاق افتاده است.

بسیاری از ورزشکاران المپیک با وجود سفر به برزیل نگران این مساله بودند که نمی‌توانند این بازی را دنبال کنند اما خبرها حاکی است افرادی که بازی پوکمون را در کشور خود داللود کرده باشند، می‌توانند آن را در سایر کشورها نیز بازی کنند. از این رو، با وجود اینکه این بازی تازه وارد برزیل شده، ورزشکاران و سایرین می‌توانند این بازی را دنبال کنند.

طرح روز



فیروزه مظفری

▲ المپیک بشقاب‌های خالی ریو ۲۰۱۶

آب و تاب در قم

پارک «آب و تاب»، که از آن با عنوان بزرگ‌ترین پارک آبی مسقف خاورمیانه یاد می‌شود، در قم افتتاح شد. عملیات اجرایی پروژه تفریحی پارک «آب و تاب» در بوستان غدیر از سال ۸۷ آغاز شده و ۱۲ هزار مترمربع زیربنا را با ظرفیت پذیرش دو هزار نفر در هر سانس به خود اختصاص داده است.



| عکس، فرزانه پیری | ایرنا |