

خمیازه کشیدم، دلار ۵ تومن گرون شد. می‌ترسم به چرت
بزنم، بدبخت بشیم!



تیترا خند

تواینر: بخش اداری امسال ملزم شدند در ساعت اداری
۲۰ در مد از مصرف برق خود بعد از ساعت ۱۳ به میزان ۷۰
در مد از برق خود را کاهش دهند

ارباب رجوع: خب دیگه بهانه جور شد که کار مندها برای صرفه
جویی در مصرف برق، سیستم هاشون رو اصلاروشن نکنن!

خواندنی

برای
کودکان

ضرب المثل و حدس بزنین

خیلی وقت‌ها بعضی از ما که می‌خوایم یک اتفاق
ساده رو برای دوست مون تعریف کنیم چنان
بهش پروبال میدیم که ما جرایه چیز دیگه میشه.

بعد هم نفر بعدی چند
تا تعبیر تو ما جرا میدوه

در نهایت کل داستان
کاملا متفاوت میشه.

این جور وقت‌ها از یک
ضرب المثل استفاده

می‌کنن که با کمی
دقت در این تصویر می‌تونین حدسش بزنین.

دقت در این تصویر می‌تونین حدسش بزنین.

اختلاف تصاویر

برای
کودکان

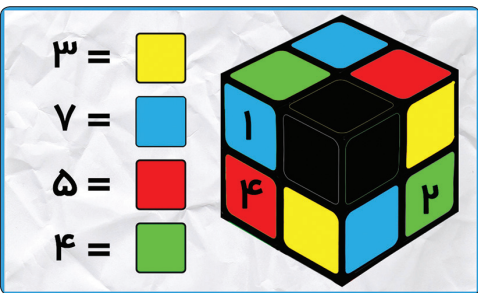


کوچولوهای
باهوش این ۲
تصویر باهم
۱۵ اختلاف
دارند، آن‌ها را
زود پیدا کنید.

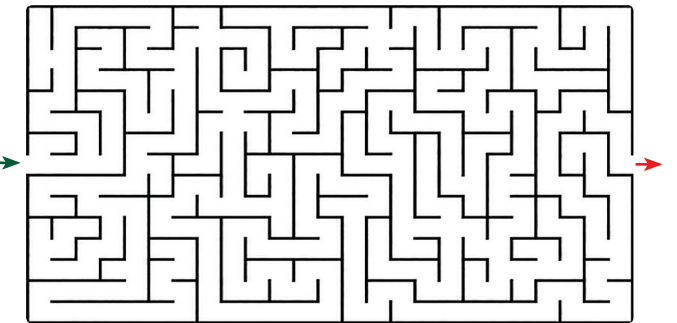


مکعب اعداد

۱۱ اعداد ۴ را طوری در
خانه‌های غیر از سیاه
این مکعب بنویسید
که جمع اعداد هر
رنگ مساوی با عدد
کنار مکعب شود.

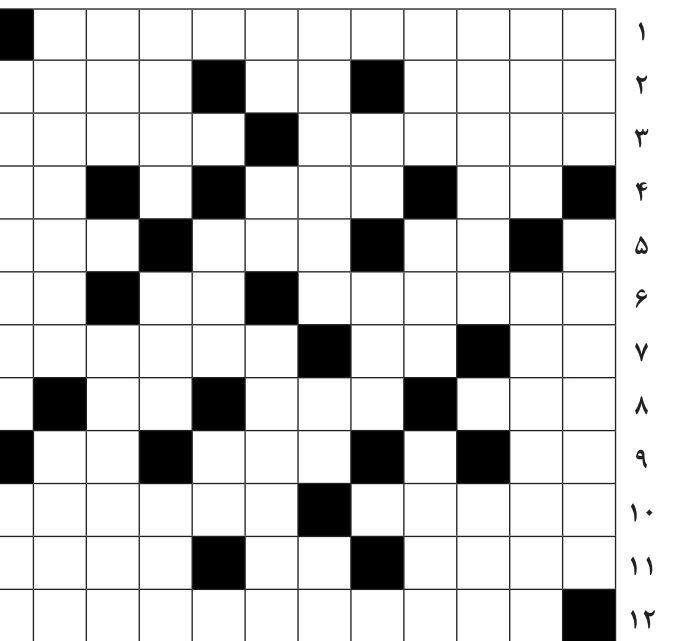


مسیر یاب



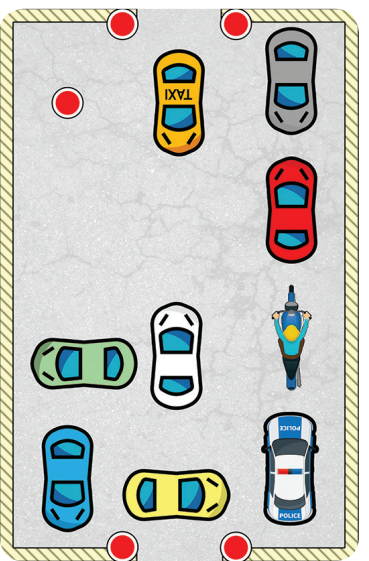
جدول ۱۶۲۲

۱- اثر سیاسی جرج الیوت ۲- واحد بوکس - بانگ قمری - از آلات موسیقی
زهی ۳- مرسوم - نوعی سنگ گرانپها ۴- زنده - آتش قرآنی - گشوده ۵- اندک - حالت
بیهوشی - بی‌حس ۶- نوعی دستگاه چاپ - کافی - مخزن اسرار ۷- حرف زیادی -



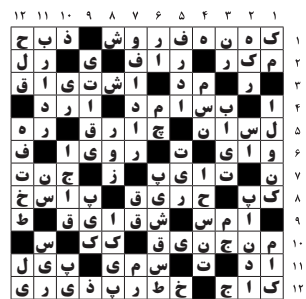
دست فرمون

خودروی سفید را با کمترین تعداد حرکت مستقیم و
فقط یک دور زدن، از پارکینگ خارج کنید. خودروی
پلیس حرکت نمی‌کند، موتور در همه جهت‌ها و
تا کسی فقط مستقیم حرکت می‌کند.



فرمان خودرو - در خنجه زینتی ۸- عضو حس سامعه - پرنده
سعادت - ضمیر مخاطب ۹- تکرار حرف - از طوایف ایرانی - از
حروف انگلیسی ۱۰- سردسیر - غده فوق کلیوی ۱۱-
سهل - رگ خواب - زاپاس ۱۲- کتاب جین آستین

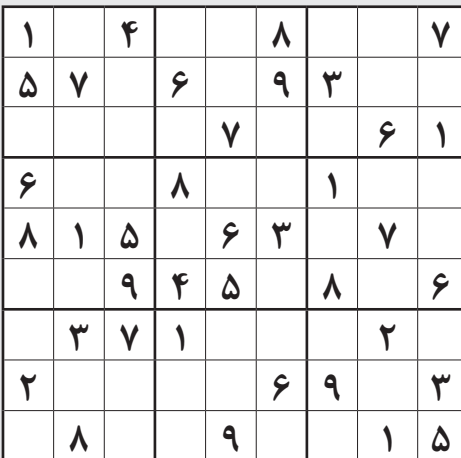
عمودی: ۱- بهشت شداد - پیری زودرس ۲- پیروز -
وحشت افکنی ۳- اتحادیه کارگری - گودال ۴- به‌جا
آوردن - واحد طول - دوره نمایش فیلم در سینما ۵- درخت
جدول - رها ۶- پادشاه مغولی - پارپت - پسوند نسبت ۷-
هواپیمای عجل - رفتار ناشی از ترس حیوان - قند سوخته
۸- خودداری - رمزینه ۹- قوم وحشی تاریخ - سو - زدن
ماشین خراب ۱۰- سحاب - پایتخت کشور آنگولا ۱۱- آبی
تیره - بنده ۱۲- تندخو - مخفف لیکن



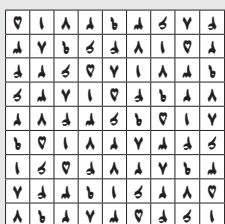
حل جدول شماره ۱۶۲۱

سودوکو

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری
که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی
تکراری نباشد.



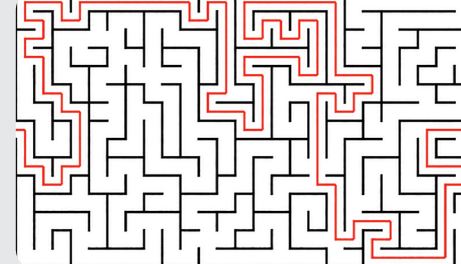
حل جدول و سرگرمی‌ها



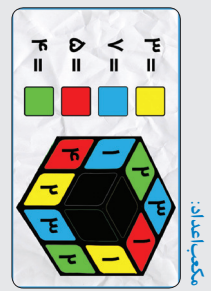
بزرگوار

بزرگوار: بخش اداری امسال ملزم شدند در ساعت اداری
۲۰ در مد از مصرف برق خود بعد از ساعت ۱۳ به میزان ۷۰
در مد از برق خود را کاهش دهند

ارباب رجوع: خب دیگه بهانه جور شد که کار مندها برای صرفه
جویی در مصرف برق، سیستم هاشون رو اصلاروشن نکنن!



بزرگوار



بزرگوار

حل جدول شماره ۱۶۲۱

بیشتر بدانیم

چطور در سوپرمارکت نان سالم انتخاب کنیم؟

نان یکی از ساده‌ترین غذاهای روزمره است، اما وقتی وارد اهروی نان در
فروشگاه می‌شویم، انتخابش می‌تواند از هر غذایی پیچیده‌تر شود. بسته‌هایی
با نوشته‌های «سبوس دار»، «چند غله»، «سنتی» یا «سالم» همه شبیه هم به نظر
می‌رسند اما واقعیت همیشه روی بسته نوشته نشده است. پشت این ظاهر ساده،
یک انتخاب مهم برای سلامت قلب، وزن و انرژی روزانه پنهان است.

۱ نان واقعی از آرد کامل شروع می‌شود

متخصص تغذیه می‌گویند مهم‌ترین نکته این است که به لیست مواد
تشکیل دهنده نگاه کنیم، نه تبلیغات whole wheat. اگر نوشته باشد
۱۰۰ درصد یعنی نان از دانه کامل تهیه شده و تمام بخش‌های مغذی
آن حفظ شده است: فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی. اما اگر فقط نوشته
باشد: گندم یا چند غله احتمال زیادی دارد که با آرد تصفیه شده ساخته شده
باشد؛ یعنی همان چیزی که سریع‌تر هضم می‌شود، اما زودتر هم گرسنه‌ات
می‌کند.

۲ فیبر: یک معیار پنهان راسرنگه دارد. «فیبر همان چیزی است که
قند خون را آرام‌تر بالا می‌برد، احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کند، به گوارش کمک
می‌کند و حتی می‌تواند روی سلامت قلب اثر مثبت بگذارد. اگر نان سبک، نرم‌تر و بیش از حد
سفید باشد، معمولاً فیبر کمی دارد.

۳ قند پنهان: مهمان ناخوانده نان‌ها خیلی از نان‌ها طعم «بهتر» خود را
مدیون قند افزوده هستند. اما مشکل این جاست که این قندها همیشه واضح نیستند.
گاهی پشت اسم شیرین‌کننده‌های مختلف پنهان می‌شوند. نان سالم‌تر معمولاً قند
افزوده بسیار کم یا صفر دارد.

داده تصویری



ما در صحنه نبودیم، اما زخمی شدیم!

مواجهه مداوم با رنج دیگران، حتی از پشت صفحه نمایش، می‌تواند ذهن و
بدن ما را درگیر و کنش‌هایی کند که شبیه تجربه مستقیم آسیب است

پرستو عادل | کارشناسی ارشد روان‌شناسی
شاید برای بسیاری از ما پیش آمده باشد که پس از دیدن یک ویدئوی تلخ، شنیدن خبر
حادثه‌ای ناگوار یا دنبال کردن گزارش‌های حوادث، حال و هوای مان برای ساعاتی یا
حتی روزها تغییر کند. بی‌خوابی، افکار مزاحم، دل‌گرفتگی یا عصبانیتی که دلیل
روشنی ندارد، واکنش‌هایی آشنا در چنین موقعیت‌هایی هستند. در این تجربه، ما
مستقیماً در دل حادثه نبوده‌ایم، اما ذهن و بدن مان به گونه‌ای واکنش نشان می‌دهد
که گویی خودمان آسیب دیده‌ایم. روان‌شناسی این پدیده را «ترومای ثانویه» می‌نامد؛
زخمی ناپیدا که از مواجهه مکرر با رنج دیگران شکل می‌گیرد.

خسته از دیدن رنج دیگران
ترومای ثانویه بیش از همه در میان افرادی دیده می‌شود که به‌طور مداوم با در درون رنج
انسان‌ها سروکار دارند. از کادر درمان و روان‌شناسان گرفته تا خبرنگاران، نیروهای
امدادی، معلمان در مناطق محروم و حتی اعضای خانواده‌ای که سال‌ها از بیماری
مراقبت کرده‌اند. با این حال، در جهان امروز که اخبار و تصاویر با سرعتی بی‌وقفه
در دسترس‌اند، مرز این تجربه گسترده‌تر شده است. هر کاربری که ساعت‌ها در
شبکه‌های اجتماعی به تماشای حوادث ناگوار می‌پردازد، ممکن است ناخواسته در
معرض این نوع آسیب روانی قرار گیرد.

از کجا بفهمیم دچار ترومای ثانویه شدیم؟
نشانه‌های ترومای ثانویه گاه ظریف و تدریجی‌اند. افکار مزاحمی که مدام تکرار
می‌شوند، کابوس‌ها، اختلال در خواب، حساسیت بیش از حد به محرک‌ها،
بی‌حوصلگی یا حتی خشم ناگهانی، از جمله این علائم هستند. برخی افراد ترجیح
می‌دهند از موقعیت‌ها، اخبار یا حتی افرادی که یادآور حادثه‌اند، فاصله بگیرند.
بدن هم خبرها را می‌فهمد
در کنار این واکنش‌های روانی، بدن هم بی‌پاسخ نمی‌ماند؛ سردرد، مشکلات
گوارشی یا نوعی بی‌حسی عاطفی که فرد را از احساساتش دور می‌کند، می‌تواند بخشی
از این تجربه باشد. مهم‌تر آن که این واکنش‌ها



نشانه ضعف نیستند، بلکه پیامد طبیعی همدلی انسانی‌اند. همان قابلیت که ما را به
دیگران نزدیک می‌کند.

لازم نیست همه در دنیا را بدانیم
پیشگیری و مدیریت این وضعیت، از آگاهی
آغاز می‌شود. نخستین گام آن است که

بپذیریم ظرفیت روانی انسان محدود است
و مواجهه مداوم با رنج دیگران، نیازمند
مراقبت آگاهانه است. وقتی خستگی ذهنی،
بی‌قراری یا اختلال خواب ادامه‌دار می‌شود،
باید از خود پرسیم آیا ذهن مان زیر فشار انبوه
تجربه‌های درناک قرار گرفته است. همین
نام‌گذاری و توجه به احساسات، بخش مهمی
از مسیر بهبود را شکل می‌دهد.

فاصله گرفتن بی‌احساسی نیست
در چنین شرایطی، تعیین مرزهای سالم
ضروری است. دنبال نکردن مداوم اخبار
تلخ یا پرهیز از دیدن تصاویر آسیب‌زا، نشانه
بی‌تفاوتی نیست، بلکه اقدامی مسئولانه
برای حفظ سلامت روان است. همان‌قدر
که آگاهی اهمیت دارد، فاصله‌گذاری هم

اهمیت دارد. در کنار آن، گفت‌وگو در باره
احساسات با یک فرد قابل اعتماد (دوست،
همکار یا شریک زندگی) می‌تواند فشار
روانی را کاهش دهد و احساس تنهایی را
کمرنگ‌تر کند.

وقتی مغز فرق خیال و واقعیت را کم
می‌کند
نکته کلیدی، تمایز میان همدلی و غرق
شدن در رنج دیگران است. همدلی یعنی
درک و همدلی، نه تحمل کامل بار عاطفی
دیگری. اگر مواجهه با درد دیگران به‌طور
مداوم عملکرد روزمره ما را مختل می‌کند،
مراجعه به مشاور یا روان‌درمانگر می‌تواند
راهکارهای مؤثری برای تنظیم هیجانات
و بازسازی تعادل روانی ارائه دهد. اصول

ساده اما بنیادین مراقبت از خود نقش
تعیین‌کننده‌ای دارند: خواب کافی،
تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و اختصاص
زمانی حتی کوتاه برای لذت‌های روزمره.
این‌ها نه تحمل، بلکه پیش‌نیاز حفظ توان
همدلی‌اند.

خود نشان می‌دهند. وقتی سطح اکسیژن کاهش می‌یابد،
این سلول‌ها متابولیسم خود را تغییر می‌دهند تا اکسیژن
را کارآمدتر به بافت‌ها برسانند. این تغییر، به‌طور همزمان
باعث کاهش قند در گردش خون می‌شود موضوعی که
می‌تواند توضیح دهد چرا میزان دیابت در جمعیت‌های ساکن
کوستان کمتر است.
در واقع گلبول‌های قرمز بخشی پنهان از متابولیسم گلوکز

خود نشان می‌دهند. وقتی سطح اکسیژن کاهش می‌یابد،
این سلول‌ها متابولیسم خود را تغییر می‌دهند تا اکسیژن
را کارآمدتر به بافت‌ها برسانند. این تغییر، به‌طور همزمان
باعث کاهش قند در گردش خون می‌شود موضوعی که
می‌تواند توضیح دهد چرا میزان دیابت در جمعیت‌های ساکن
کوستان کمتر است.
در واقع گلبول‌های قرمز بخشی پنهان از متابولیسم گلوکز

خود نشان می‌دهند. وقتی سطح اکسیژن کاهش می‌یابد،
این سلول‌ها متابولیسم خود را تغییر می‌دهند تا اکسیژن
را کارآمدتر به بافت‌ها برسانند. این تغییر، به‌طور همزمان
باعث کاهش قند در گردش خون می‌شود موضوعی که
می‌تواند توضیح دهد چرا میزان دیابت در جمعیت‌های ساکن
کوستان کمتر است.
در واقع گلبول‌های قرمز بخشی پنهان از متابولیسم گلوکز

خود نشان می‌دهند. وقتی سطح اکسیژن کاهش می‌یابد،
این سلول‌ها متابولیسم خود را تغییر می‌دهند تا اکسیژن
را کارآمدتر به بافت‌ها برسانند. این تغییر، به‌طور همزمان
باعث کاهش قند در گردش خون می‌شود موضوعی که
می‌تواند توضیح دهد چرا میزان دیابت در جمعیت‌های ساکن
کوستان کمتر است.
در واقع گلبول‌های قرمز بخشی پنهان از متابولیسم گلوکز

خود نشان می‌دهند. وقتی سطح اکسیژن کاهش می‌یابد،
این سلول‌ها متابولیسم خود را تغییر می‌دهند تا اکسیژن
را کارآمدتر به بافت‌ها برسانند. این تغییر، به‌طور همزمان
باعث کاهش قند در گردش خون می‌شود موضوعی که
می‌تواند توضیح دهد چرا میزان دیابت در جمعیت‌های ساکن
کوستان کمتر است.
در واقع گلبول‌های قرمز بخشی پنهان از متابولیسم گلوکز

خود نشان می‌دهند. وقتی سطح اکسیژن کاهش می‌یابد،
این سلول‌ها متابولیسم خود را تغییر می‌دهند تا اکسیژن
را کارآمدتر به بافت‌ها برسانند. این تغییر، به‌طور همزمان
باعث کاهش قند در گردش خون می‌شود موضوعی که
می‌تواند توضیح دهد چرا میزان دیابت در جمعیت‌های ساکن
کوستان کمتر است.
در واقع گلبول‌های قرمز بخشی پنهان از متابولیسم گلوکز

خود نشان می‌دهند. وقتی سطح اکسیژن کاهش می‌یابد،
این سلول‌ها متابولیسم خود را تغییر می‌دهند تا اکسیژن
را کارآمدتر به بافت‌ها برسانند. این تغییر، به‌طور همزمان
باعث کاهش قند در گردش خون می‌شود موضوعی که
می‌تواند توضیح دهد چرا میزان دیابت در جمعیت‌های ساکن
کوستان کمتر است.
در واقع گلبول‌های قرمز بخشی پنهان از متابولیسم گلوکز

خود نشان می‌دهند. وقتی سطح اکسیژن کاهش می‌یابد،
این سلول‌ها متابولیسم خود را تغییر می‌دهند تا اکسیژن
را کارآمدتر به بافت‌ها برسانند. این تغییر، به‌طور همزمان
باعث کاهش قند در گردش خون می‌شود موضوعی که
می‌تواند توضیح دهد چرا میزان دیابت در جمعیت‌های ساکن
کوستان کمتر است.
در واقع گلبول‌های قرمز بخشی پنهان از متابولیسم گلوکز

خود نشان می‌دهند. وقتی سطح اکسیژن کاهش می‌یابد،
این سلول‌ها متابولیسم خود را تغییر می‌دهند تا اکسیژن
را کارآمدتر به بافت‌ها برسانند. این تغییر، به‌طور همزمان
باعث کاهش قند در گردش خون می‌شود موضوعی که
می‌تواند توضیح دهد چرا میزان دیابت در جمعیت‌های ساکن
کوستان کمتر است.
در واقع گلبول‌های قرمز بخشی پنهان از متابولیسم گلوکز

زندگی در کوهستان می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد

شاید برایتان عجیب باشد اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد
در ارتفاعات بالا، گلبول‌های قرمز مقادیر زیادی قند خون
را از جریان خون جذب و مانند «اسفنج قند» عمل می‌کنند.
ساکنان کوهستان شاید فقط هوای پاک‌تر تنفس نکنند؛
به‌نظر می‌رسد خون آن‌ها نیز متفاوت عمل می‌کند. پژوهشی
تازه نشان می‌دهد گلبول‌های قرمز خون در محیط‌های
کم‌اکسیژن مانند مناطق کوهستانی رفتاری متفاوتی از

شاید برایتان عجیب باشد اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد
در ارتفاعات بالا، گلبول‌های قرمز مقادیر زیادی قند خون
را از جریان خون جذب و مانند «اسفنج قند» عمل می‌کنند.
ساکنان کوهستان شاید فقط هوای پاک‌تر تنفس نکنند؛
به‌نظر می‌رسد خون آن‌ها نیز متفاوت عمل می‌کند. پژوهشی
تازه نشان می‌دهد گلبول‌های قرمز خون در محیط‌های
کم‌اکسیژن مانند مناطق کوهستانی رفتاری متفاوتی از

شاید برایتان عجیب باشد اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد
در ارتفاعات بالا، گلبول‌های قرمز مقادیر زیادی قند خون
را از جریان خون جذب و مانند «اسفنج قند» عمل می‌کنند.
ساکنان کوهستان شاید فقط هوای پاک‌تر تنفس نکنند؛
به‌نظر می‌رسد خون آن‌ها نیز متفاوت عمل می‌کند. پژوهشی
تازه نشان می‌دهد گلبول‌های قرمز خون در محیط‌های
کم‌اکسیژن مانند مناطق کوهستانی رفتاری متفاوتی از

شاید برایتان عجیب باشد اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد
در ارتفاعات بالا، گلبول‌های قرمز مقادیر زیادی قند خون
را از جریان خون جذب و مانند «اسفنج قند» عمل می‌کنند.
ساکنان کوهستان شاید فقط هوای پاک‌تر تنفس نکنند؛
به‌نظر می‌رسد خون آن‌ها نیز متفاوت عمل می‌کند. پژوهشی
تازه نشان می‌دهد گلبول‌های قرمز خون در محیط‌های
کم‌اکسیژن مانند مناطق کوهستانی رفتاری متفاوتی از