۱۰۰ شماره
زندگی سلام
دوشنبه
۱۸ اسفند ۱۴۰۴
۱۹ رمضان ۱۴۴۷
۹ مارس ۲۰۲۶
شماره ۳۲۱۹

**این روزها هوای هم را داشته باشیم.**



روان شناسی

۶۰+

## از خودمراقبتی روانی در سالمندی چه می‌دانید؟

وقتی به مفهوم سلامت در دوران سالمندی فکر می‌کنیم، معمولا رژیم غذایی و ورزش، اولین چیزهایی است که به ذهن‌مان می‌رسد؛ اما برای داشتن یک سالمندی سالم، سلامت روان هم به همان اندازه مهم است و جسم و روان از هم جدا نیستند.

**۱-ارتباط با طبیعت|** مطالعات علمی نشان داده است وقت گذرانی در طبیعت می‌تواند تأثیرات آرام‌بخشی بر ذهن داشته باشد. بسته به محل زندگی‌تان با یک برنامه مرتب پیاده‌روی طبیعت‌گردی یا کوه‌نوردی، علاوه بر هدیه دادن آرامش به خودتان، زمینه‌ای برای برقراری ارتباطات اجتماعی و عاطفی ایجاد می‌کند.

**۲-شکرگزاری|** به مرور زمان بنا به شرایط ممکن است با پیش آمدن اتفاقات که خارج از کنترل ما هستند، بدبینی و ناراحتی را تجربه کنیم. یک راه کنترل این احساس این است که روزانه یا هفتگی، برای خودتان قرار شکرگزاری بگذارید؛ یعنی موارد مثبتی را که بابت داشتن‌شان خوشحال هستید، مرور کنید.

**۳-حفظ روابط بین‌فردی|** انزوا و تنهایی از عوامل موثر در افسردگی سالمندان است. یک راه ساده برای پیشگیری از این موضوع در تماس بودن با دیگران است. اگر امکان ارتباطات حضوری را ندارید، سعی کنید به صورت تلفنی و تصویری با عزیزان‌تان در تماس باشید. این تماس‌ها را مثل یک قرار کاری مهم در تقویم‌تان ثبت کنید و برای‌شان برنامه بریزید.



کیدوکو — برای کودکان

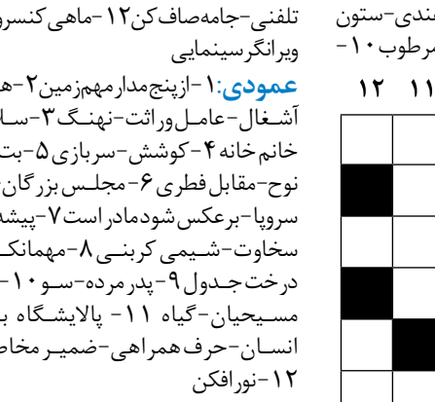
کوچولوهای باهوش، شکل‌های داخل این جدول را باید طوری بکشید که در هر ردیف و ستون، شکل تکراری نباشد!

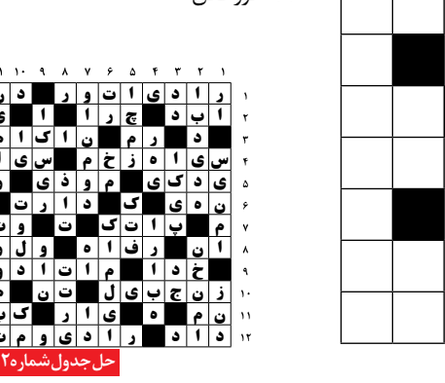


جدول سخت | ۱۵۹۳

**افقی:** ۱-نشر-شکوهمند ۲- سالاد چینی-شخص-به علت ۳- از روزنامه‌های انگلیسی-در بازی می‌زنند-رطوبت کم ۴- موجود موهوم-اختراعی از ژرژ استفنسن ۵-تخم مرغ انگلیسی-زمزمه زرتشتیان-درخت انداز ۶-موی شیر-امر از آوردن-ابر نزدیک زمین-خاندان ۷-ابزار ترقی-جام معروف-میوه نیکو-از انواع آچار ۸- استخوان ران-هوش-ناپیدا ۹-ساختمانی تاریخی در پاریس-نیلوفر هندی ۱۰-آفت غلات-نمک هندی-تمساح هندی ۱۱-ورزش مرتاضان-صفت تفضیلی-اندوهگین ۱۲- شاخه‌ای از مسیحیت-علم طلسم و جادو

**عمودی:** ۱-پارچ آب-هورمون غده تیروئید ۲-تداول-رب النوع آسمان در نزد یونانیان ۳-غده فوق کلیوی-کاشف آلمانی میکروب سل-عظیم ۴-فرزند عرب-شعله آتش ۵-پهلوان-نشاسته ۶-آزمون ورودی دانشگاه-حرف دهان کجی-خط کش ۷-کافی-گشوده-زارع ۸-محافظ مغز-هر فصلی از کتاب یسنا ۹-اعتبار-الهام خداوندی ۱۰-بیابان-عیدویتنامی-بیماری مزمن ریوی ۱۱-رهبر قوم کارتاژ-نمایش فردی فوتبالی ۱۲-پادشاه گورکانی-از سه رود بزرگ سیبری













جدول متوسط | ۱۵۹۳

**افقی:** ۱-پرتوبینی-ناراست ۲-ماده بیهوشی قدیمی-قله زاگرس-از نمایش‌های فوتبالی ۳-سوسن زرد-قرص تب‌بر ۴-ثعبان-شیرینی ماه رمضان ۵-نمک هندی-ستون برق ۶-مسافت سنج تاکسی ۷-عدلیه ۸-موشی-رنگ خودرو ۹-آگاه-مرطوب ۱۰-نامزد-علامت بیماری ۱۱-ملامت-میوه تلفنی-جامه صاف کن ۱۲-ماهی کنسروی-ویرانگر سینمایی

**عمودی:** ۱-از پنج مدار مهم زمین ۲-همراه آشغال-عامل وراثت-نهنگ ۳-سلام-خانم خانه ۴-کوشش-سربازی ۵-بت قوم نوح-مقابل فطری ۶-مجلس بزرگان-بی سروپا-برعکس شود مادر است ۷-پیشه‌ور-سخاوت-شیمی کربنی ۸-مهمانکده-درخت جدول ۹-پدر مرده-سو ۱۰-عید مسیحیان-گیاه ۱۱- پالایشگاه بدن انسان-حرف همراهی-ضمیر مخاطب ۱۲-نورافکن



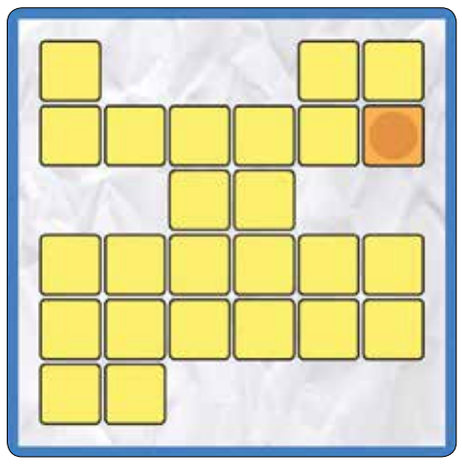
حل جدول شماره ۱۵۹۲



حل جدول شماره ۱۵۹۲

---

مار پیچ



از نقطه شروع همه مربع‌ها را طی کنید با این قانون که فقط عمودی و افقی حرکت کرده و از یک مربع دوبار نگذرید.

شرح در متن




خواندنی — برای کودکان

## ریشه ضرب‌المثل «با همه بله، با ما هم بله؟!»

روزی روزگاری تاجری ثروتمند زندگی می‌کرد که به خاطر طمع زیاد، در یک معامله اشتباه بزرگی کرد و تمام دارایی‌اش را از دست داد. خیلی‌ها پولشان پیش او بود و وقتی فهمیدند، ناراحت شدند و از او به قاضی شکایت کردند.

تاجر بیچاره که راهی برای نجات نداشت، پیش دوستش که وکیل زرنگی بود رفت و از او کمک خواست. وکیل گفت: «کمکت می‌کنم، اما بعداً باید دستمزدم را بدهی.» تاجر قبول کرد. وکیل نقشه‌ای عجیب کشید و گفت: «در دادگاه، هر چه پرسیدند فقط بگو بله!» روز دادگاه قاضی هر چه سؤال کرد، تاجر فقط گفت: «بله.» قاضی فکر کرد او از شدت فشار دیوانه شده است. پس دستور آزادی‌اش را داد. طلبکاران هم دلشان سوخت و از پولشان گذشتند.

فردای آن روز، وکیل برای گرفتن پولش آمد. اما تاجر باز هم فقط گفت: «بله.» وکیل عصبانی شد و گفت: «این حقه را خودم یادت دادم؛ با همه بله، با ما هم بلـه؟!» از آن زمان، وقتی کسی بخواهد کسی را گول بزند که خودش از ماجرا خبر دارد، این ضرب‌المثل را می‌گویند.



دانستنی — برای کودکان

## وقتی دل‌مون بی‌دلیل می‌لرزه...

دوستان خوبم، تا حالا شده یه وقت‌هایی دلتون تندتند بزنه، فکرتون شلوغ بشه یا یه نگرانی گُنده بیاد توی سرتون، ولی دقیقاً ندونین چرا؟ به این حس می‌گن «اَضطراب».

*اضطراب یعنی دل‌مون فکر می‌کنه خطری نزدیکه، حتی وقتی واقعاً خطری نیست. این حس می‌خواد از ما مراقبت کنه، اما بعضی وقت‌ها زیادی شلوغ‌کاری می‌کنه! درست مثل انیمیشن «درون و بیرون».

*خلاصه اضطراب ممکنه خودش رو این جوری نشون بده: دل درد، بی‌خوابی، بی‌قراری، یا همش فکر کردن به «اگه یه اتفاق بد بیفته چی؟».

خبر خوب اینه که می‌تونیم اضطراب رو بشناسیم و آرومش کنیم. چند راه ساده و کاربردی برای قوی‌تر شدن دل‌مون:

۱. اسمش رو صدا بزنیم: یعنی به خودمون بگیم: «الان مضطربم، ولی این فقط یه حسه، نه واقعیت.»

۲. نفس جادویی بکشیم: ۴ شماره نفس بگیریم، ۴ شماره نگه داریم، ۴ شماره آروم بیرون بدیم. چند بار تکرار کنیم.

۳. نگرانی رو بسپاریم به بزرگ‌ترها: لازم نیست همه چیز رو خودمون حل کنیم. گفتن «نگران شدم» شجاعته.

۴. بدنمون رو تکون بدیم: بازی، راه رفتن، نقاشی یا حتی مرتب کردن اتاق، اضطراب رو کوچیک‌تر می‌کنه.

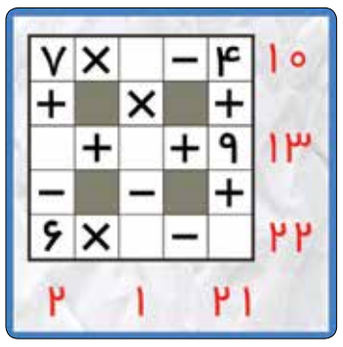
۵. به خودمون یادآوری کنیم: خیلی وقت‌ها چیزهایی که ازشون می‌ترسیم، اصلاً اتفاق نمی‌افتن.

و از همه مهم‌تر با خدای مهربون‌مون صحبت کنیم تا آروم بشیم.



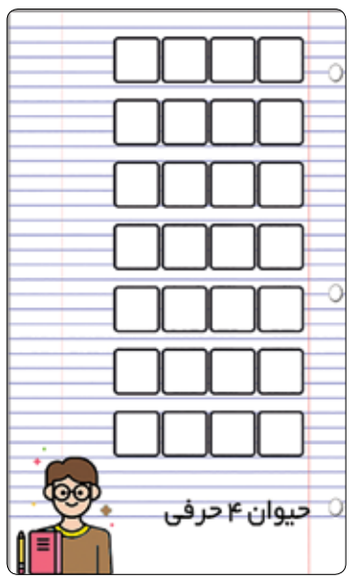
تست هوش

اعداد باقی‌مانده از ۱ تا ۹ را طوری در جاهای خالی جدول قرار دهید که معادله‌ها از چپ به راست و از بالا به پایین درست شوند.




اسم فامیل

اسم حیوان که ۴ حرف داشته باشد.




سودوکو ها

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.

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

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

حل جداول و سرگرمی‌ها

