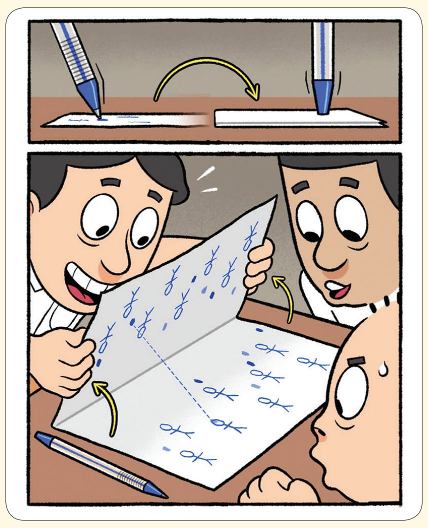
زندگی سلام
پنج شنبه
۲۸ اسفند ۱۴۰۴
۲۹ رمضان ۱۴۴۷
۱۹ مارس ۲۰۲۶
شماره ۳۲۲۹

این بازی یادتونه؟ دوران مدرسه چقدر باهاش کیف می‌کردیم...



سلامت +۶۰

ارتباط دیابت با کاهش شنوایی

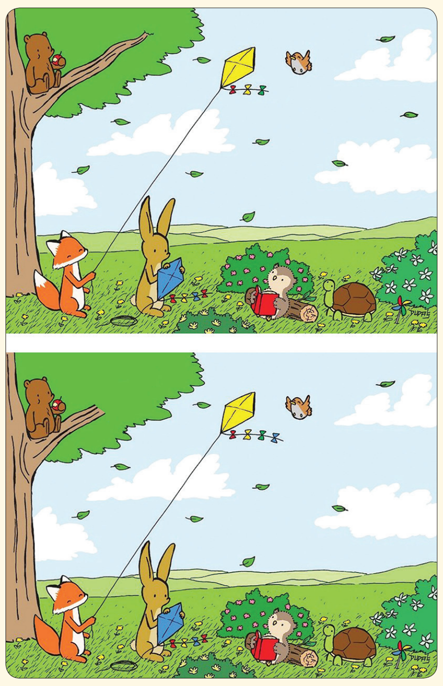
یک تحقیق جدید ثابت کرده است که کاهش شنوایی در افراد مبتلا به دیابت، دو برابر دیگران است. این احتمال وجود دارد که سطح بالای گلوکز خون مرتبط با دیابت، باعث آسیب به رگ‌های خونی در گوش داخلی شود؛ به همان ترتیبی که دیابت می‌تواند به چشم و کلیه آسیب برساند. نکته مهم در کاهش شنوایی مرتبط با دیابت این است که این مشکل معمولا به آهستگی اتفاق می‌افتد و اغلب این اطرافیان فرد مبتلا هستند که قبل از خود او متوجه کاهش میزان شنوایی‌اش می‌شوند.

نشانه‌های کاهش شنوایی

*مرتب از دیگران می‌خواهید که حرفشان را تکرار کنند.
*در مکالمه‌های بین بیشتر از دو نفر، دچار مشکل می‌شوید.
*فکر می‌کنید دیگران مدام در حال غرغر کردن هستند.
*در شنیدن صدای زنان و بچه‌ها مشکل دارید.

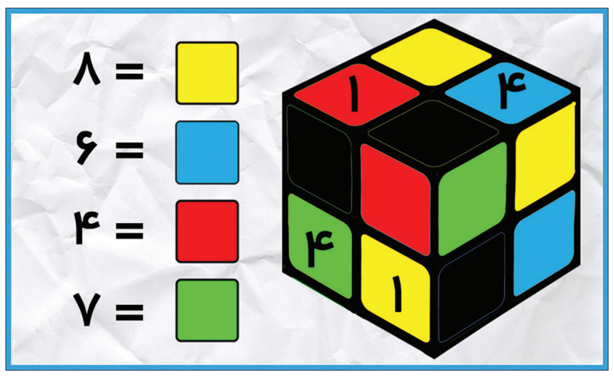
اختلاف تصاویر (آسان) — برای کودکان

کوچولوهای نازنین، این دو تصویر ۵ تفاوت با یکدیگر دارند، آن‌ها را پیدا کنید.

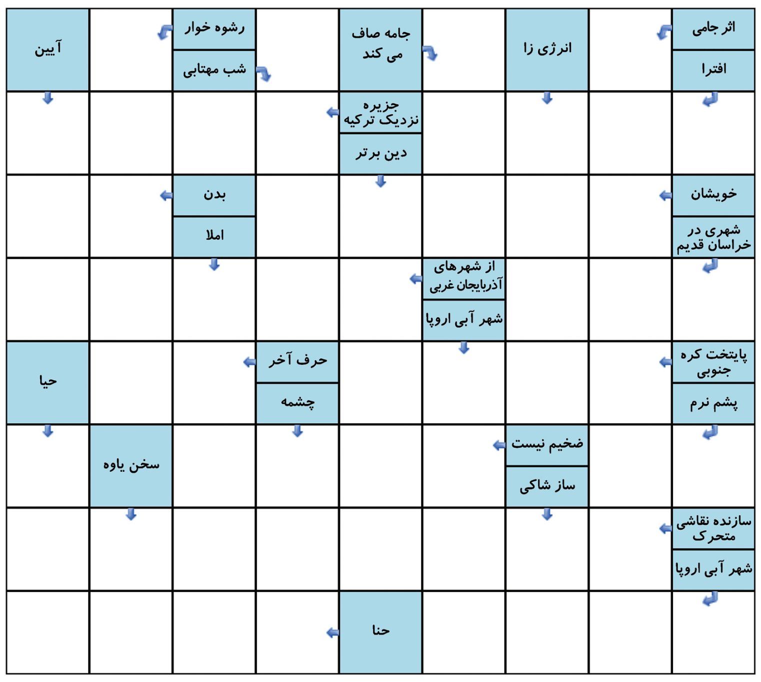


مکعب اعداد (متوسط)

اعداد ۱ تا ۴ را طوری در مربع‌های غیر از سیاه هر وجه این مکعب بنویسید که جمع اعداد هر رنگ مساوی با عدد کنار مکعب شود.



شرح در متن (متوسط)



خواندنی — برای کودکان

ما قهرمانان کوچک ایران

قبلاً فکر می‌کردم قهرمان‌ها آدم‌هایی هستند که اصلاً نمی‌ترسند. مثل قهرمان‌های فیلم‌ها که همیشه شجاع‌اند و هیچ‌وقت دلشان نمی‌لرزد. اما حالا چیز دیگری فهمیده‌ام. این روزها خبرهای زیادی می‌شنوم که گاهی دلم را سنگین می‌کند. یک وقت‌هایی هم می‌ترسم. اول فکر می‌کردم اگر بترسم یعنی شجاع نیستم. اما بعد به آدم‌های دور و برم نگاه کردم. پرستاری را دیدم که خسته بود، اما باز هم به مردم کمک می‌کرد. مادری را دیدم که فرزندش را در آغوش گرفته بود و آرام برایش توضیح می‌داد که احساس ترس طبیعی است. آن وقت فهمیدم قهرمان‌ها همیشه کسانی نیستند که نمی‌ترسند. گاهی قهرمان کسی است که می‌ترسد، اما هنوز مهربان می‌ماند و به دیگران کمک می‌کند. حالا فکر می‌کنم شاید ما بچه‌ها هم بتوانیم قهرمان‌های کوچکی باشیم. می‌توانیم با خانواده‌مان حرف بزنیم، به دوستهایمان دلگرمی بدهیم و کنار هم بمانیم. شاید قهرمان بودن همیشه کارهای بزرگ نباشد. گاهی قهرمان بودن یعنی همین که در روزهای سخت، هوای همدیگر را داشته باشیم.

منبع: آخرین خبر بچه‌ها

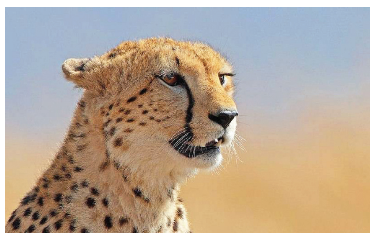
دانستنی — برای کودکان

چرا ماه همه جا دنبال ما می‌آید؟

شاید برای شما هم پیش آمده باشد: شب در حال سفر با ماشین هستید و از پنجره به آسمان نگاه می‌کنید. درخت‌ها، خانه‌ها و چراغ‌ها یکی‌یکی از کنار شما رد می‌شوند و عقب می‌مانند. اما ماه چه؟ ماه انگار تصمیم گرفته همراه شما سفر کند! هر طرف که می‌روید، او هم همان جا در آسمان دیده می‌شود. در واقع این فقط یک خطای دید جالب است. دلیلش هم فاصله بسیار زیاد ماه از زمین است. ماه تقریباً ۳۸۴ هزار کیلومتر از ما دورتر است. این فاصله آن قدر زیاد است که وقتی ما چند کیلومتر حرکت می‌کنیم، جای ماه در آسمان تقریباً هیچ تغییری نمی‌کند. برای همین است که وقتی در ماشین هستیم، چیزهای نزدیک مثل درخت‌ها، تابلوها و خانه‌ها خیلی سریع جابه‌جا می‌شوند و به نظر می‌رسد عقب می‌روند. اما ماه که خیلی خیلی دور است، تقریباً در همان جای قبلی دیده می‌شود. برای درک این موضوع یک آزمایش ساده هم می‌توانید انجام دهید: یک انگشت خود را جلوی چشم نگه دارید و کمی سر خود را تکان دهید. می‌بینید انگشتتان سریع جابه‌جا می‌شود. حالا به یک کوه دوردست نگاه کنید و دوباره سر خود را تکان دهید؛ کوه تقریباً سر جایش می‌ماند. ماه هم درست مثل همان کوه دوردست است، فقط خیلی خیلی دورتر.

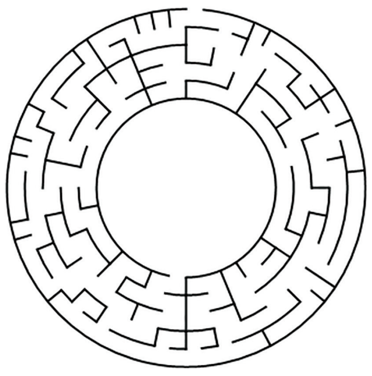
دانستنی ها

عینک آفتابی یوزپلنگ‌ها



یوزپلنگ سریع‌ترین حیوان خشکی جهان است. تنها در ۳ ثانیه به سرعت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد. اما یک نکته مهم درباره این حیوان زیبا، وجود خطوط سیاه روی صورت اوست. این خط‌های سیاه که باعث ابهت بیشتر یوزپلنگ هم می‌شود، به انعکاس تابش خیره کننده خورشید و دیدن دوردست کمک می‌کند. به عبارت دیگر، خط‌های روی صورت یوزپلنگ مانند عینک آفتابی برای او کار کرده و کمک می‌کند در طول روز دید بهتری داشته باشد.

مارپیچ (آسان)



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.

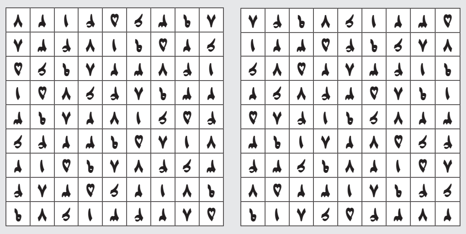
متوسط

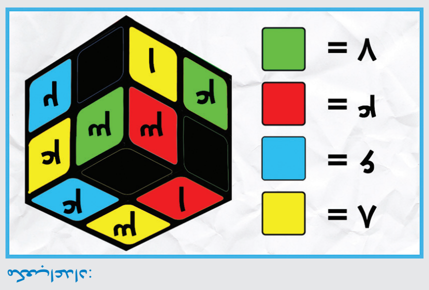
۲		۳	۴		۶	۸	۱	
۶				۱				۷
	۵		۲		۹	۶		
۴		۵	۷					۳
	۲				۱		۸	
		۸		۳	۴	۷	۶	
۹	۱		۳	۸				۶
		۶			۵	۳		
	۳			۶		۹	۴	۸

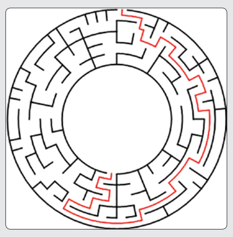
سخت

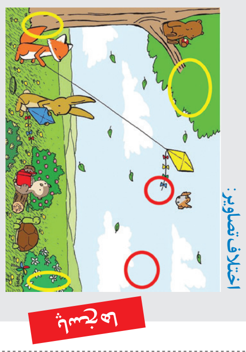
		۲		۳				۹
۹			۲		۵	۳		
	۶			۸			۱	۲
					۳	۲		
۴		۶	۱				۹	
	۳			۴	۶			۱
۱			۳					
		۵			۷	۴		۸
۸	۹			۵			۲	۷

حل جداول و سرگرمی ها





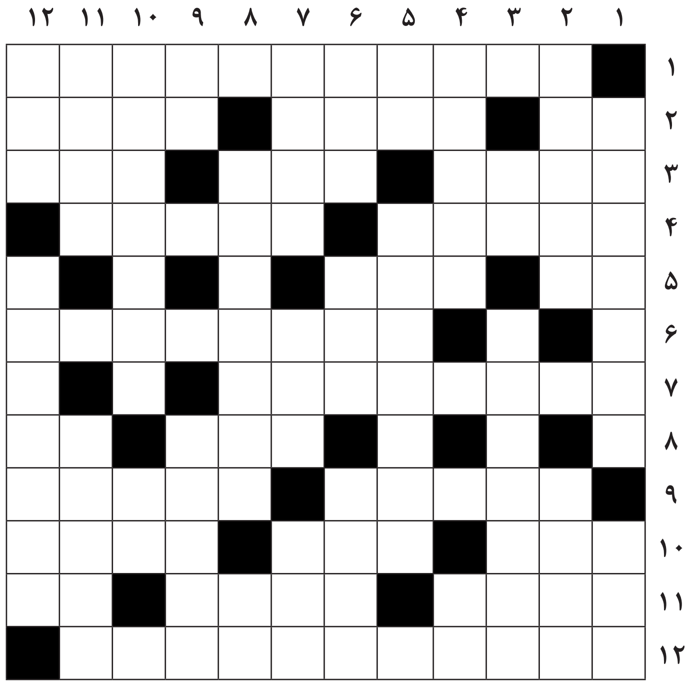




جدول سخت | ۱۵۹۹

افقی: ۱- فیلسوف انگلیسی ۲- امر از آوردن- اردنگی- نوعی نان ۳- پنبه زن- فلز گلوله- خشن ۴- تنظیم موتور خودرو- اصطلاح فوتبالی ۵- خاک کوزه گری- برف آذری ۶- نرم آکنه ۷- فیلمی از سعید سهیلی ۸- پدر ترکی- از ادات استفهام ۹- سرپرستار- اهریمن ۱۰- آموسنی- کیف ورزشی- آلبومی از محسن چاووشی ۱۱- بارش خفیف باران- بانگ ناقوس- عدد عنقا ۱۲- اثر علمی تخیلی آلدوس هاکسلی

عمودی: ۱- بین دو پرده نمایش- سرزمین هفتاد و دوملت ۲- بهشت- باخدا ۳- لحظه- از انواع پارچه ۴- حادثه- من و شما ۵- مظهر لاغری- قدیمی ترین کاغذ شناخته شده جهان ۶- بعد- طویل ترین استخوان بدن- سخنگو ۷- کنش- رکاب نشده- واحد سنجش طول انگلیسی ۸- تاب آورده- پول سامورایی ۹- مخترع تلفن- کتاب مانی ۱۰- لقبی در عهد صفویه- از ضمایر منفعل ۱۱- پایتخت کشور افغانستان- داروی چشم در طب قدیم ۱۲- پراکندگی- تعامل دو گونه زیستی

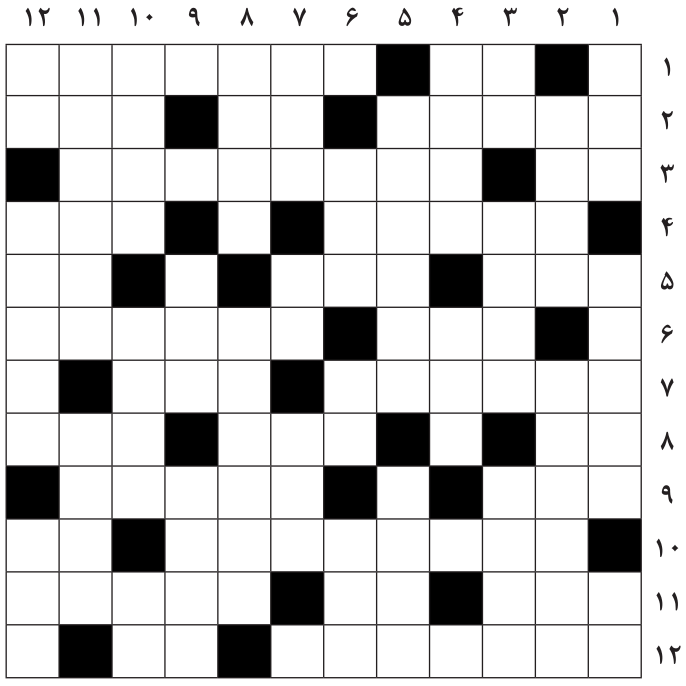


حل جدول شماره ۱۵۹۸

جدول متوسط | ۱۵۹۹

افقی: ۱- رمزینه- سومین شاخه بزرگ از سلسله جانوران ۲- بیماری پوستی- بخار دهان- بی ثمر ۳- پایان نامه- نام پادشاه تورانی ۴- ناقص- تزویر ۵- پوچ- بازگشت صدا- مظهر پاکی ۶- پایتخت فلاسفه- گیاهی از تیره نعناییان ۷- کانال- آسمان ۸- آخرین نیرو- آبرو- گرم ۹- مخفف الی الاخر- حیوانی عظیم الجثه ۱۰- بزرگترین شهر ترکیه- زمینه ۱۱- سحاب- افشای راز- قسمت پایین کوه ۱۲- کارگردان لیسانسه ها- میوه نیکو

عمودی: ۱- برش سینمایی- قادر- برگ برنده ۲- گیاهی علفی و خودرو از خانوادهٔ نعنا- آسانسور ۳- پژمردگی- از ماه های سریانی- یار شیرین ۴- تباهی- کامل ۵- قصه- ناب ۶- گوسفند جنگی- ترمز چارپا- پیامبر کشتی بان ۷- ول- قورباغه- نارو ۸- از لبنیات- سنگ خوارک ۹- فرمان- سوغات کاشان ۱۰- غذای ظهر- یگانه- ابر رقیق ۱۱- از دروس مدرسه- سرون ۱۲- مذکر- کارگردان شیار ۱۴۳- ماه شروع مدارس



حل جدول شماره ۱۵۹۸