طنز و سرگرمی

کالابرگ طرح سو، تغذیه ویژه کودکان شارژ شد

تیتر خند

معاون رئیس جمهور: سعی می‌کنیم به مردم در حوزه صرفه‌جویی و ناترازی انرژی راهکار ارائه دهیم

مردم: به شرط این که ما هم به شما تامین انرژی یاد بدیم!

خواندنی

برای کودکان

حواست به جلو باشد

قاطر و شتری با هم دوست بودند و کنار هم راه می‌رفتند. قاطر از این که زیاد زمین می‌خورد ناراحت بود؛ برای همین یک روز به شتر گفت: «دوست من، چرا من هر جا می‌روم می‌افتم ولی تو همیشه راحت و بدون مشکل جلو می‌روی؟» شتر خندید و گفت: «راز من ساده است! من چون قدم بلندتر است و چشمم خوب می‌بیند، همیشه به جلو و دور دست نگاه می‌کنم و حواسم به راه هست. اما تو فقط جلوی پایت را می‌بینی، برای همین بیشتر می‌افتی.»

برگرفته از مثنوی مولوی

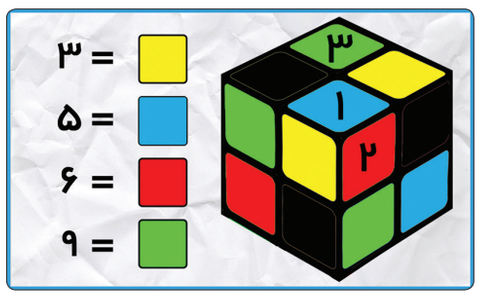
اختلاف تصاویر

برای کودکان

کوچولوهای باهوش این ۲ تصویر با هم ۵ اختلاف دارند، آن‌ها را زود پیدا کنید.

مکعب اعداد

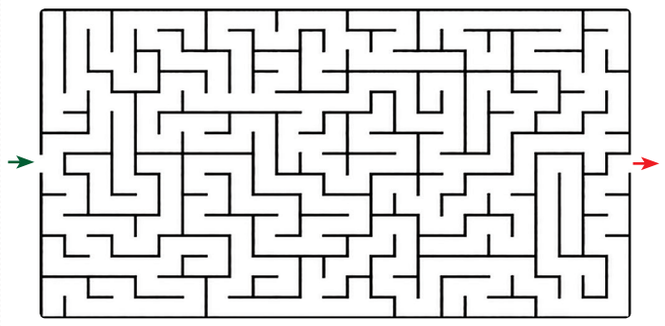
سخت



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

مسیر یاب

متوسط



جدول | ۱۶۲۸

افقی: ۱-از رودهای بزرگ آسیا ۲-درخت کریسمس-از حروف یونانی-واحد دارو ۳-سفید آذری-جفتک-خاندان ۴-رنگارنگ-مشهور ۵-گچ رنگی ویژه طراحی-نوعی موتور سیکلت ۶-پیمودن-آب و هوای کنار دریا-بله روسی ۷-مفلوج-ماه-از مصالح ساختمانی ۸-زبان مردم پاکستان-دریچه اطمینان ۹-تلافی-آلودگی صوتی ۱۰-کافی-قوه حافظه-تصدیق فرانسوی ۱۱-دست آویز-آدم زورگو-نوعی کباب ۱۲-از مشهورترین ریاضی‌دانان قرن نوزدهم

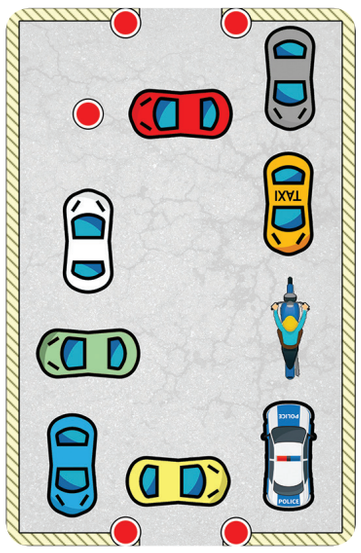
عمودی: ۱-پایتخت کشور اوگاندا-از عناصر اربعه ۲-کوسک-خوشی ۳-ردیف-میان-از غصه مردن-ضمیر فرانسوی ۴-عنصر شماره ۵۱ جدول ۵-سرسرا-قامت ۶-جداکننده-گیاهی علفی و یک ساله ۷-باشگاه فوتبال آلمانی-نام مردانه ۸-عضو روند-مته ۹-نمایش نامه سوفوکل ۱۰-خرس سینمایی-طلا-غارت-بیابان ۱۱-ویزا-بزرگترین سرخرگ بدن ۱۲-زمان بی آغاز-از شهرهای مهم شرق آلمان

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱	■											
۲				■					■			
۳			■		■					■		
۴								■				■
۵					■		■					
۶		■						■			■	
۷			■		■						■	
۸							■		■			
۹	■				■							
۱۰			■					■		■		
۱۱				■					■			
۱۲												■

دست فرمون

متوسط

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.



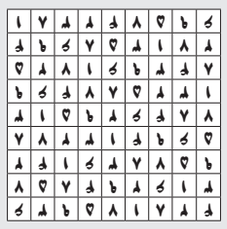
سودوکو

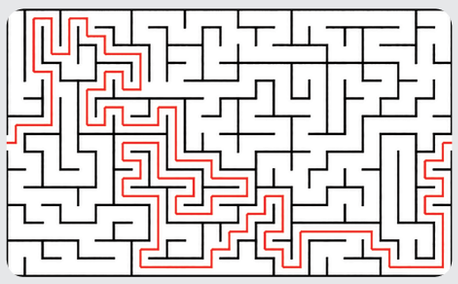
متوسط

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.

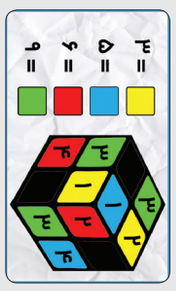
		۸		۷				۶
۳			۲		۴	۸		
	۵			۳			۴	۲
					۳			۸
۷		۴			۹	۵		
	۳		۵	۸			۶	
۸					۱			
		۱	۳			۶		۴
۶	۹			۴			۸	۱

حل جدول و سرگرمی ها



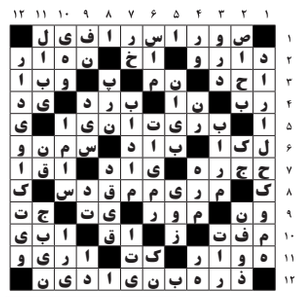


اختلاف تصاویر:



مکعب اعداد:

حل جدول شماره ۱۶۲۷



مشاوره و سلامت

میان‌برهای افزایش انرژی بدون کافئین!

اگر در طول روز بارها افت انرژی پیدا می‌کنید راه‌های دیگری هم به جز نوشیدن یک فنجان قهوه یا دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار وجود دارد

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

خیلی از روزها وقتی انرژی‌مان می‌افتد و می‌خواهیم تا آخر روز انرژی‌مان را حفظ کنیم به دارو دسته نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه، کاپوچینو، نسکافه یا حتی چایی‌های متوالی پناه می‌بریم. به نظرتان راه‌های ساده‌تری وجود ندارد که بتواند محافظ انرژی ما باشد و بدون ایجاد وابستگی یا افت انرژی بعدی، بدن و ذهن را دوباره فعال کند؟ ما می‌خواهیم این میان‌برهای علمی و کاربردی را به شما معرفی کنیم.

۱ فعالیتت را عوض کن!

وقتی مدت طولانی روی یک کار ثابت تمرکز می‌کنی، مغز خسته می‌شود. تغییر فعالیت-به‌خصوص اگر همراه با حرکت باشد- جریان خون را افزایش می‌دهد و مغز را دوباره فعال می‌کند. این تغییر وضعیت، کار پیچیده و سختی نیست و به همین دلیل بهتر است به یک عادت مفید تبدیل شود. چند دقیقه کشش، راه رفتن کوتاه یا حتی چند حرکت ساده بدنی کافی است.

۲ بدون آب هرگز!

کم‌آبی یکی از دلایل پنهان خستگی است. حتی کاهش جزئی مایعات بدن می‌تواند تمرکز و انرژی را کم کند. بنابراین وقتی احساس بی‌حالی داری، قبل از هر چیز یک لیوان آب بنوش. این روزها هوا رو به گرمی می‌رود و به همین دلیل اهمیت نوشیدن آب چند برابر می‌شود؛ به‌خصوص اگر مشغله کاری‌ات زیاد است. در این بین باید مراقب سطح آب بدن سالمندان و کودکان هم بود چون معمولاً آن‌ها به فکر نوشیدن آب نیستند و بقیه باید در این موضوع از آن‌ها مراقبت کنند.

۳ دنبال خوراکی‌هایی با انرژی پایدارباش

اگر مدت زیادی چیزی نخوری یا فقط غذاهای شیرین و ساده مصرف کنی، انرژی‌ات سریع بالا می‌رود و بعد ناگهان افت می‌کند. برای داشتن انرژی پایدار این ترکیب را انتخاب کن: پروتئین (مثل: تخم‌مرغ، ماست، حبوبات)، چربی سالم (مثل: آووکادو یا مغزها)، کربوهیدرات پیچیده (مثل: غلات کامل) و سبزیجات تازه. گنجاندن این مواد غذایی در منوی غذایی کمک می‌کند با مشکل افت انرژی در طول روز کمتر مواجه شوی و سراغ کافئین نروی.

۴ موسیقی انرژی‌بخش گوش بده

شاید تجربه کرده باشید شنیدن یک موسیقی حال‌تان را از این رو به آن رو کند. این موضوع از لحاظ علمی هم ثابت شده و می‌تواند یک میان‌بر برای روز بدون کافئین باشد. در واقع موسیقی می‌تواند سطح هوشیاری و انگیزه را سریع بالا ببرد. یک آهنگ شاد یا ریتمیک می‌تواند مغز را از حالت خستگی خارج کند و تمرکز را برگرداند. پس دست به کار شوید و اگر انرژی‌تان افتاده، یک موسیقی با حال گوش کنید.

۵ حواس خودت را فعال کن

شاید باور نکنید اما تحریک حواس باعث بیدار شدن سیستم عصبی می‌شود. چطور؟ برای مثال شستن صورت با آب خنک، بوییدن نعناع یا مرکبات، لمس آب سرد و چند نفس عمیق با تمرکز کامل می‌تواند روی ذهن‌تان تاثیر مثبتی بگذارد. این روش‌ها ذهن را از مه‌گرفتگی و خستگی خارج می‌کنند و شما این‌طور به انرژی دوباره سلام می‌کنید.

۶ بیرون برو و نور طبیعی بگیر

هیچ چیز به اندازه قدم زدن در طبیعت نمی‌تواند انرژی آدم را سر جایش بیاورد؛ حتی اگر یک پیاده‌راه یا یک پارک محلی باشد. بهتر است بدانید نور طبیعی، هوای تازه و فضای باز به شکل سرعتی، مغز را فعال می‌کند. حتی چند دقیقه ایستادن در نور خورشید یا یک پیاده‌روی کوتاه می‌تواند احساس شادابی ایجاد کند.

۷ وابستگی به کافئین را کم کن

خان آخر کم کردن وابستگی به کافئین است و این برای کسانی که وابسته هستند، کمی مشکل است. می‌دانید که کافئین با خودش نوسان انرژی و وابستگی می‌آورد و اگر تبدیل به یک عادت روزانه قوی شود می‌تواند دردسرهایی برای سلامت هم ایجاد کند؛ به خصوص اگر منع پزشکی دارید. اگر به نوشیدنی‌های کافئین‌دار متکی هستید، مصرف را تدریجی کاهش دهید تا افت‌های شدید انرژی کمتر شود. این بهترین گزینه است.

اتاق مشاوره

هر وقت درس می‌خوانم حواسم پرت می‌شود!

دانشجو هستم و ترم سوم. نمراتم خوب نبوده و با این وضع، مشروط خواهم شد. دلم می‌خواهد بیشتر درس بخوانم اما ذهنم درگیر چیزهای مختلف است و نمی‌توانم روی درس، متمرکز شوم. هر وقت درس می‌خوانم، حواسم پرت می‌شود. چه باید بکنم؟

فریبا البرز | روانشناس

مخاطب گرامی، بی‌گمان نگرانی در مورد مسائل درسی و تمرکز برای درس خواندن می‌تواند استرس‌زا باشد، مخصوصا وقتی با نمرات پایین و مشروط شدن روبه‌رو باشید. بهتر است چند راهکار را بررسی کنیم تا بتوانید این دوره را با موفقیت پشت سر بگذارید. خیلی خوب می‌شد کمی بیشتر درباره شرایط خود توضیح می‌دادید تا نتیجه بهتری حاصل می‌شد. مثلا:

*چه نوع درس‌هایی را بیشتر مشکل دارید؟ مثل دروس عملی، تئوری یا محاسباتی؟

*آیا اخیرا اتفاق خاصی افتاده که روی تمرکزتان تاثیر گذاشته؟ مثلا مسائل شخصی، فشار درسی زیاد یا تغییر در برنامه روزانه‌تان؟

*برای درس خواندن معمولا چه زمانی از روز را انتخاب می‌کنید و چقدر مطالعه می‌کنید؟

چه باید کرد؟

به طور کلی چند پیشنهاد برای بهبود تمرکز وجود دارد که می‌تواند مفید واقع شود:

۱. محیط مطالعه مناسب| مکانی آرام، مرتب و بدون عوامل حواس پرتی مثل موبایل و تلویزیون. بهتر است از یک مکان مخصوص برای مطالعه استفاده کنید.

۲. برنامه ریزی| برنامه ریزی زمانی منظم برای مطالعه و استراحت و تعهد به انجام آن می‌تواند به بهبود تمرکز کمک کند.

۳. استفاده از تکنیک‌های افزایش تمرکز| یادگیری تکنیک‌های تجزیه و تحلیل متن، ساخت یادداشت‌ها، تدوین خلاصه مطالب و ایجاد نمودارها می‌تواند تمرکز را افزایش دهد.

۴. تفریح و ورزش| فعالیت‌های ورزشی و تفریحی منظم می‌تواند به تعادل عقلانی و جسمانی کمک کند و تمرکز را افزایش دهد.

۵. مدیریت استرس و اضطراب| یادگیری تکنیک‌های تنفس عمیق و ذهن آگاهی می‌تواند به بهبود تمرکز کمک کند.

۶. تنظیم اهداف و انگیزه| تعیین اهداف مشخص برای مطالعه و ایجاد انگیزه داخلی برای دستیابی به این اهداف می‌تواند تمرکز را افزایش دهد.

۷. مشاوره حضوری روان‌شناختی| از نزدیک با متخصص گفت‌وگو کردن و شرح مسائل شخصی و درونی خودتان، خیلی به حل این مشکل کمک خواهد کرد.

تازه ها

افسردگی در سال‌های پایانی زندگی شتاب می‌گیرد

فائزه مهاجر | مترجم

PsyPost / پژوهش تازه‌ای در حوزه روان‌شناسی نشان می‌دهد افسردگی در سال‌های نزدیک به پایان عمر، روندی متفاوت از دوره‌های قبلی زندگی پیدا می‌کند و در یک بازه زمانی مشخص، به‌طور چشمگیری شدت می‌گیرد. این یافته می‌تواند نگاه ما به سلامت روان سالمندان را تغییر دهد.

نتایج یک مطالعه جدید که در نشریه علمی «علم روانشناسی» منتشر شده، نشان می‌دهد نشانه‌های افسردگی معمولاً حدود ۴ سال پیش از مرگ وارد مرحله‌ای از «افت سریع» می‌شوند. فرآیندی که طی آن، توانایی‌های جسمی و روانی انسان در نزدیکی پایان عمر به‌طور همزمان کاهش پیدا می‌کند.

در گذشته این روند در حوزه‌هایی مانند حافظه و رضایت از زندگی بررسی و مشاهده شده بود، اما این مطالعه نشان می‌دهد افسردگی هم بخشی از همین الگوست. براساس این یافته‌ها، سطح افسردگی در بسیاری از افراد از میانسالی تا اوایل سالمندی کاهش پیدا می‌کند، اما از حدود ۷۰ سالگی دوباره روندی افزایشی به خود می‌گیرد. با این حال نقطه مهم، زمانی است که فرد وارد سال‌های پایانی زندگی می‌شود، جایی که این افزایش، ناگهان شدت می‌گیرد و شیب تندتری پیدا می‌کند.

نکته قابل توجه دیگر، تفاوت میان زنان و مردان است. اگرچه زنان در طول زندگی سطوح بالاتری از افسردگی را تجربه می‌کنند، اما در سال‌های پایانی این تفاوت کاهش می‌یابد که این موضوع ممکن است به این دلیل باشد که مردان در این دوره افت شدیدتری را تجربه می‌کنند. این یافته‌ها پیامدهای مهمی برای حوزه مشاوره و سلامت روان دارد. شناسایی زودهنگام تغییرات خلقی در سالمندان می‌تواند به مداخلات به‌موقع کمک کند و کیفیت زندگی آن‌ها را در سال‌های پایانی بهبود بخشد. همچنین این پژوهش تأکید می‌کند که افسردگی در سالمندی نباید به‌عنوان بخشی «طبیعی» از افزایش سن، نادیده گرفته شود بلکه می‌تواند نشانه‌ای از تغییرات عمیق‌تر در وضعیت سلامت فرد باشد که به اندازه سلامت جسمی اهمیت دارد.