



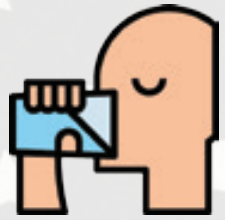
# راه‌های داشتن یک خواب راحت و منظم



دوش گرفتن یا شستن دست و پا قبل از خواب



نداشتن فعالیت زیاد ۲ ساعت قبل از خواب



نخوردن مایعات زیاد از عصر، مخصوصاً چای و قهوه



نبردن تلفن همراه به رختخواب



برنامه‌ریزی انجام کارهای فردا



تنظیم زمان خواب یکسان برای هر شب



با دیدن این تصویر چه جمله، شعر یا ضرب‌المثلی به ذهن‌تان می‌رسد؟

سین جیم

## از هر دری، سخنی!

**۱** در کدام گزیننه اسم میدان معروف با استان محل واقع شدن آن، مطابقت ندارد؟

- (الف) میدان امیرچخماقی، یزد  
(ب) میدان عباسعلی، گرگان  
(پ) میدان گنجعلی‌خان، فارس

**۲** جمع کلمه «عافل» چیست؟

- (الف) عقلا (ب) عقول (پ) عاقلان

**۳** کدام یکی از راه‌های تشخیص هندوانه رسیده و شیرین، نادرست است؟

- (الف) ظاهر هندوانه که یک‌دست و بدون برآمدگی و فرورفتگی باشد.  
(ب) روی پوست هندوانه لکه زرد رنگ تیره‌ای وجود داشته باشد.  
(پ) دم هندوانه سبز و تازه باشد.

**۴** کدام یک از ورزشکاران زیر، بازیکن رشته فوتسال نیست؟

- (الف) فرشته کریمی (ب) ساره جوانمردی (پ) نسیم غلامی

**۵** فرض کنید برای ناهار کباب تابه‌ای پخته‌اید. ادویه مناسب این غذا در کدام گزیننه آمده است؟

- (الف) نعناع خشک، ریحان و مرزه  
(ب) فلفل سیاه، پودر لیمو و سماق  
(پ) دارچین، زیره سبز و پودر گل محمدی

**۶** آرامگاه شاعر فقید، «مهدی اخوان ثالث»، در کدام شهر است؟

- (الف) مشهد (ب) نیشابور (پ) سبزوار

**۷** در کدام گزیننه، اسم عشاق افسانه‌ای به اشتباه قید شده است؟

- (الف) وامق و عذرا (ب) خسرو و شیرین (پ) بیژن و رودابه

**۸** رشته هنری خانم «ایران درودی» چیست؟

- (الف) موسیقی (ب) نقاشی (پ) تئاتر

**۹** انگشت «ابهام» نام دیگر کدام انگشت دست است؟

- (الف) شست (ب) سبابه (پ) اشاره

**۱۰** سیاهکل در کدام استان واقع شده است؟

- (الف) کرمانشاه (ب) گیلان (پ) آذربایجان غربی

قاب خاطره



ساخت نوه روباتیک در ژاپن  
برای پرکردن تنهایی مادر بزرگ و پدر بزرگ‌ها

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰

## ۵ تکنیک برای رهایی از آشفتگی ذهنی سالمندان

خود را بدون تماشای اخبار جلو ببرید. رسانه‌های اجتماعی خود را محدود کنید. لازم نیست از هر اتفاق بدی که در جهان رخ می‌دهد آگاه باشید. به اخبار خانواده و محیط پیرامون خود اهمیت بیشتری دهید و مراقب زندگی خود باشید.

### ۳ ورزش کنید و فعال باشید

ورزش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. همچنین یک پادزهر قدرتمند برای افسردگی و اضطراب است. احساسات منفی را با یک پیاده‌روی سریع، دویدن یا شنا کردن از بین ببرید. اگر نیاز دارید ذهن مضطرب خود را آرام کنید، ورزشی مانند یوگا را امتحان کنید که باعث تحریک مغز در برابر کندی حرکت و تنفس عمیق می‌شود.

### ۴ با نزدیکان صحبت کنید

تمایل به صحبت کردن و به اشتراک گذاشتن احساسات، یک مهارت مهم محسوب می‌شود و نتیجه آن عمیق‌تر شدن روابط شماست. زمانی که شما احساسات خود را بیان کنید، می‌توانید از راهکارهای دیگران استفاده کنید و از همدردی آنان برای رهایی از آشفتگی ذهنی بهره ببرید. اگر دوستی ندارید تا با او صحبت کنید، بهتر است از روان‌شناسان و مشاوران کمک بگیرید.

### ۵ کمی خودخواه باشید

لازم نیست هر ثانیه از روز را صرف حمایت از دیگران کنید. زمانی که خودتان آمادگی کمک به خود را ندارید، نمی‌توانید به دیگران کمک کنید و به فکر دیگران باشید. هر روز زمانی را به خود اختصاص دهید، به کسی فکر نکنید و کاری که شمارا خوشحال می‌کند انجام دهید تا احساس خوبی داشته باشید.

منبع: زیمد

زندگی پر از آشفتگی ذهنی است؛ بیماری، بحث با دیگران، تغییرات اطراف و... اما این را به یاد داشته باشید چه در دوره جوانی، میان سالی یا سالمندی، توفان همیشگی نیست و روزی به پایان می‌رسد. اگر در میان یک توفان هستید، احساس غرق شدن شما طبیعی است. شما باید با این توفان‌ها مبارزه و با استفاده از تکنیک‌هایی این آشفتگی‌ها را مدیریت کنید و کنار بگذارید.



### ۱ یک موضوع برای حواس پرتی پیدا کنید

برای حواس پرتی می‌توانید تمرکز بر تماشای فیلم و سریال داشته باشید، کتاب بخوانید، باغبانی کنید و حتی به بازی بپردازید. بازی‌های رایانه‌ای به صورت گروهی یا فردی می‌تواند ذهن شما را برای ساعتی راحت بگذارد.

### ۲ اخبار منفی را دنبال نکنید

اگر اخبار بد بر سلامت روانی شما تاثیر دارد، سعی کنید روند زندگی

ریشه ضرب المثل

## شریک دزد و رفیق قافله



کرد، به شرط آن که دزدان اموال خودش را غارت نکنند و او را در غارت خود شریک کنند. رئیس دزدان پذیرفت، به کاروان حمله برد و همه اموال را غارت کرد. مرد تاجر نما هم سهم خود را گرفت و جایی پنهان کرد و به همراه تاجر به سمت شهر به راه افتاد. بازرگانان مدتی بعد دیدند که همان تاجر همراه خودش، بخشی از اموال کاروان را در شهر به فروش می‌رساند. آن‌جا بود که دانستند این مرد شریک دزد و رفیق قافله بوده و از آن روز بود که این مثل بر زبان‌ها جاری شد.

کاروانی از تجار بعد از خرید مال التجاره، عازم شهر و دیار خود شد. چند روز بعد کاروان به گردنه خطرناکی رسید. گردنه‌ای که همه بازرگانان از آن وحشت داشتند. چرا که می‌دانستند آن‌جا کمینگاه راهزنان است. شب هنگام هر کدام از تجار اموال ارزشمند خود را در جایی پنهان کردند.

شخصی که در لباس بازرگان بود نزدیک آنان رفت و مخفیگاه اموال آن‌ها را یاد گرفت. سپس نیمه‌های شب از قافله جدا شد و به سمت کمینگاه دزدان رفت و مخفیگاه همه اموال کاروان را افاش

دانستنی‌ها

## حراج کلاه تازه کشف شده ناپلئون بناپارت

این کلاه به دلیل داشتن شواهدی از جمله تار مو و دی‌ان‌ای ناپلئون، توجه همگان را جلب کرده است. صاحب قبلی کلاه، مردی آلمانی است که می‌گوید، این کلاه را در یک حراجی کوچک خریده و نمی‌دانسته به ناپلئون تعلق دارد. یکی از مسئولان نمایش کلاه در این باره می‌گوید: «کلاه با استفاده از روش‌های مختلف از جمله میکروسکوپ الکترونیکی، آزمایش و در بررسی‌های صورت گرفته ۵ تار موی ناپلئون در آن دیده شده است.» قیمت تخمینی کلاه در حراجی بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار پوند (حدود ۴ میلیون تا ۶ میلیارد تومان) برآورد شده است. کلاه‌های دیگر ناپلئون در حراجی‌های گذشته تا ۲/۵ میلیون دلار فروخته شده است. ناپلئون را اغلب با کلاه مخصوصش می‌شناسیم. کلاهی دوبله از جنس پوست سگ‌ابی که مردم تا پیش از ناپلئون، آن را طوری روی سر قرار می‌دادند که جلو و عقب سر را بپوشاند. اما ناپلئون که باعث معروف شدن این کلاه شد، آن را از پهلوی سر خودش قرار می‌داد تا در زمان جنگ‌ها سربازانش او را تشخیص دهند.

