گرام گردی

برای نوبت چهارم چه واکسنی بزنیم؟

زیرسویه‌های BA4 و BA5 اُمیکرون روی خط سرعت قرار گرفتند. کسانی که واکسیناسیونشان را تکمیل نکرده‌اند در برابر آسیب جدی قرار دارند. طبق پیش‌بینی‌ها در هفته‌های آینده شاهد موج‌های جدیدی از ویروس کرونا خواهیم بود. در این میان توصیه جدی بر تزریق نوبت یادآور و نوبت چهارم واکسن کرونا است. به طور کلی تمامی افرادی که ۶ ماه از آخرین واکسن آن‌ها می‌گذرد باید برای تزریق دز چهارم اقدام کنند. دکتر مجید مختاری، عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا، در پاسخ به این سؤال که چه واکسن‌هایی برای تزریق دز چهارم مناسب است به روزنامه ایران می‌گوید: واکسن‌های موجود در سبد واکسیناسیون کشور واکسن‌های مؤثری هستند و حتی اثر بخشی‌شان روی سویه اُمیکرون نیز ثابت شده است. در شرایط فعلی نه تنها واکسن‌های غیرفعال شده، بلکه واکسن‌های پروتئینی و نوترکیب از جمله اسپایکوژن و پاستوکووک را در سبد واکسیناسیونمان داریم. نمی‌توان گفت که واکسن‌های چینی غیرفعال را نمی‌توان به عنوان دز سوم یا چهارم تزریق کرد؛ چرا که مطالعه بسیار جدی در چین نشان داد واکسن‌های غیرفعال یا ضعیف شده با برخی تغییرات گرچه به اندازه فایزر به عنوان دز اول و دوم کارآمد نبوده‌اند؛ اما در دزهای بالاتر بسیار خوب عمل می‌کنند.
برای مطالعه شرح کامل این گزارش در روزنامه ایران کد را اسکن کنید.

Scan

قیمت‌های نجومی برنج

بازار برنج در آستانه فصل برداشت برنج داخلی همچنان با رشد روزافزون قیمت روبه‌رو شده است و نرخ‌های ۱۲۰ تا ۱۵۰ هزار تومان هر کیلو برنج برای مصرف‌کنندگان در حال عادی شدن است. قیمت انواع کیفی برنج ایرانی اندکی پیش از آغاز امسال از ۱۰۰ هزار تومان گذشت. در ۳ ماه گذشته به طور پیوسته روند افزایش قیمت ادامه داشته است. هم‌زمان با آغاز برداشت محصول در شالیزارهای کشور از ۱۵ روز دیگر، واردات برنج نیز به ممنوعیت فصلی می‌رود؛ در حالی که برنج وارد شده از ابتدای امسال به دلیل پاره‌ای مشکلات، بسیار کمتر از میزان پیش‌بینی شده بوده است. دبیر انجمن واردکنندگان برنج در گفت‌وگو با همشهری، میزان کل برنج وارد شده از ابتدای امسال را ۴۰۰ هزار تن اعلام کرد و این میزان را با توجه به نیاز بازار بسیار کم دانست. مسیح کشاورز با اشاره به کُندی روند ثبت سفارش واردات برنج در طول امسال گفت: با توجه به گرانی برنج ایرانی، تقاضای بخش زیادی از مصرف‌کنندگان خانگی یا رستوران‌ها و شرکت‌ها به سمت برنج خارجی رفته است و ما باید این نیاز را تأمین کنیم؛ این در حالی است که روند واردات با حفره‌ها و موانع زیادی مواجه شده است.
مشروح این خبر را با اسکن کد در همشهری آنلاین بخوانید.

Scan

عکس نوشت

Scan

بیشتر از یک هفته است که از زلزله ۶/۵ ریشتری در استان هرمزگان می‌گذرد. تب و تاب روزهای اولیه این حادثه تلخ گذشته و در شبکه‌های اجتماعی دیگر خیلی خبری از هرمزگان و آسیب‌های این زلزله نیست، با این حال نیاز به امدادرسانی به ساکنان این منطقه همچنان احساس می‌شود.
عکس‌ها: شیدا یوسف پور/ میزان

گزارش روز

حال و روز نگین آذربایجان روز به روز بدتر می‌شود

دریاچه ارومیه شده کویر لوت!

عروجی| کاربران فضای مجازی حالا دارند با عکس‌های ماهواره‌ای قبل و بعد از دریاچه ارومیه شوخی‌های تلخی می‌کنند. مثلا یکی‌شان نوشته: «از دریاچه ارومیه یه پارچ آب مونده.» همین چندوقت پیش گوگل به مناسبت روز جهانی زمین به موضوع گرمایش زمین پرداخت و چند نقطه از زمین و تغییراتش را در طول زمان به عنوان شاهد مثال آورده است؛ یکی از این نقاط دریاچه ارومیه است. حتی خبری آمد که استرالیایی‌ها در کتاب درسی‌شان از خشک شدن دریاچه ارومیه به عنوان یکی از پیامدهای انتقال آب نام برده‌اند. تصاویر هوایی منتشر شده نشان می‌دهد این دریاچه حالا بیشتر به کویری بی آب و علف شبیه شده است که هر سال اوضاعش بحرانی‌تر می‌شود. دردناک‌تر اینکه اظهارات مدیران و حتی اخباری که از ستاد احیای دریاچه ارومیه منتشر شده است نشان می‌دهد قرار نیست اتفاقی بیفتد. پرسش اصلی اینجاست؛ آیا اصلا می‌توان به نجات دریاچه امیدوار بود؟ پاسخ منفی است و راستش این طور مواقع خوش‌بین بودن نه امیدواری که عین ساده‌لوحی است. شاید هم حق با پرویز کردوانی، پدر کویرشناسی ایران، باشد. او معتقد بود دریاچه ارومیه به بیماری می‌ماند که هرگز احیا نخواهد شد و بهتر است به پارک انرژی، گیاهی و حیوانی تبدیل شود؛ البته این صحبت او در بین فعالان محیط زیست جنجال‌های زیادی برانگیخت و همچنان همه امیدوار به احیای دریاچه بودند.

معاون فنی سازمان حفاظت محیط زیست آذربایجان غربی هم به صراحت گفته است: «وضعیت فعلی دریاچه ارومیه بحرانی است و با ادامه این روند امسال بخش جنوبی را از دست می‌دهیم.» حالا هم اوضاع دریاچه البته آن قدر خراب شده که شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان غربی که به طور مرتب آمار مربوط به تراز، حجم آب و وسعت دریاچه را منتشر می‌کند، آماری از وضعیت دریاچه ارائه نمی‌دهد. کاهش حجم آب دریاچه به کمتر از ۲.۷ میلیارد مترمکعب و تبخیر روزانه چند ده میلیون مترمکعبی و تخصیص نیافتن حقابه وعده داده شده از تونل زاب و رودها، روزهای سختی را برای نگین آبی آذربایجان رقم زده است؛ اما قسمت جالب ماجرا آنجاست که دولتی‌ها به قول ناصر کرمی، فعال سرشناش محیط زیست، شروع کرده‌اند به آب‌بازی! او درباره این اقدام عجیب نوشته است: «آبی را که هزاران سال به تالاب قره‌قشلاق می‌رفته، چرخانده‌اند به سمت دریاچه ارومیه، چون دولت قول داده دریاچه را احیا کند؛ اما قولی برای نخشکیدن قره‌قشلاق نداده! الان دریاچه احیا نشده؛ اما قره‌قشلاق دارد می‌خشکد. زیست‌بوم قره‌قشلاق غنی‌تر و از جهاتی دارای اثرات اکولوژیکی مهم‌تری نسبت به دریاچه ارومیه است.» در شرایط کنونی تنها امیدواری همه دغدغه‌مندان این حوزه سرعت پیدا کردن پروژه‌های ناتمام انتقال آب است که دست کم می‌تواند از مرگ قطعی دریاچه جلوگیری کند.

حضور بیش از اندازه سگ‌های ولگرد حاشیه ساز شده است

بعد از ظهر سگی!

سیدزاده| موضوع ساماندهی حیوانات بی‌پناه طی هفته‌ها و ماه‌های گذشته با شدت و حدت بیشتری، بارها و از جنبه‌های متفاوتی بحث شده است. بخشی از آنچه در این مدت محل مناقشه بوده و هست، رفتاری است که بارها آن را در اطرافمان شاهد بوده‌ایم؛ افرادی که با عنوان‌هایی مثل حامی حیوانات یا دلسوزان طبیعت وارد گود می‌شوند و به هرگوشه و کناری که سگ و گربه‌های بی‌خانمان وجود دارند سرک می‌کشند و از آن‌ها با غذا و انبوه استخوان و گوشت پذیرایی می‌کنند. با این توجیه که این کار، وظیفه و مسئولیتی است که ما در قبال حیوانات داریم. نکته‌ای که کارشناسان این حوزه و فعالان محیط زیست بارها و بارها درباره آن هشدار داده‌اند و این کار را از بیخ و بن اشتباه دانسته‌اند. کارشناسان معتقد هستند؛ این رویه عواقب جبران‌ناپذیری دارد و مهم‌ترین نتیجه اسف‌باری که به بار می‌آورد، افزایش فزاینده جمعیت سگ و گربه‌ها و البته گونه وحشی ترگرگاس هاست و در ذیل این مورد به شیوع بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوانات، خطر حمله و گازگرفتن، ایجاد رعب و وحشت در بین شهروندان و همچنین آلوده کردن محیط زیست اشاره می‌کنند. علم و تجربه در کنار هم می‌گوید هرگاه انسان با توجیهات شخصی دست در چرخه طبیعت برده، عواقب ناخوشایندی حاصل شده است و این مورد هم از این قضیه جدا نیست. جانوران بنا بر نظم موجود در طبیعت و بر اقتضای طبیعتشان می‌توانند از عهده تأمین غذای خود بربیایند و دخالت انسان در این مسئله فقط دستکاری در ماهیت طبیعی این چرخه است. بحث دیگری که در کنار این قضیه مطرح می‌شود و در روزهای اخیر بارها حاشیه ساز شده و به نظر باید آن را ذیل همین موضوع دانست؛ حضور بیش از اندازه سگ‌های ولگرد در معابر شهری و کوچه و خیابان است. اتفاقی که به واسطه برخی از فیلم‌های منتشر شده هرازگاهی در فضای مجازی هم سروصدا می‌کند؛ فیلم‌های آزاردهنده‌ای از حمله ناگهانی سگ‌ها به افراد و کودکان و نوجوانان. همین چند روز پیش بود که حمله سگ‌های ولگرد به پسری چهار ساله در یکی از مناطق حاشیه‌ای قم، حادثه تلخی را رقم زد و به قیمت جان او تمام شد. قبل‌تر از آن، خبر مرگ دلخراش کودک چهار و نیم ساله در روستای امیرآباد بیرجند بر اثر حمله سگ‌های ولگرد در مقابل چشمان مادرش در رسانه‌های خراسان جنوبی منتشر شد و قلب افراد زیادی را جریحه‌دار کرد. این اتفاق البته مصداق‌های بیشتری دارد و در شهرهای مختلف مشاهده شده است.

خبرگزاری فارس درباره این موضوع در مشهد نوشته است: سال گذشته ۱۴ هزار و ۹۷ نفر مورد حیوان‌گزیدگی از سوی حیواناتی همچون روباه، گربه، شغال، سگ، گرگ، خرس، گاو، گوسفند، بز و... قرار گرفتند که از این تعداد ۱۱ هزار و ۳۱۵ مورد گازگرفتگی از سوی سگ بوده است. شاید نتوان برای کنترل این موضوع در شهرهای مختلف یک نسخه واحد پیچید، با این حال آنچه مشخص است و می‌تواند به سامان دادن این موضوع کمک کند؛ دوری کردن مردم از کنش‌های هیجانی در مقابل حیوانات است و از سویی دیگر، فرهنگ‌سازی در جامعه، هم‌فکری و هم‌افزایی تشکل‌ها و ارتباط بین بخشی با دستگاه‌های مرتبطی است که در کنترل این موضوع نقش عمده‌ای دارند.

عکس: ایسنا

توییت روز

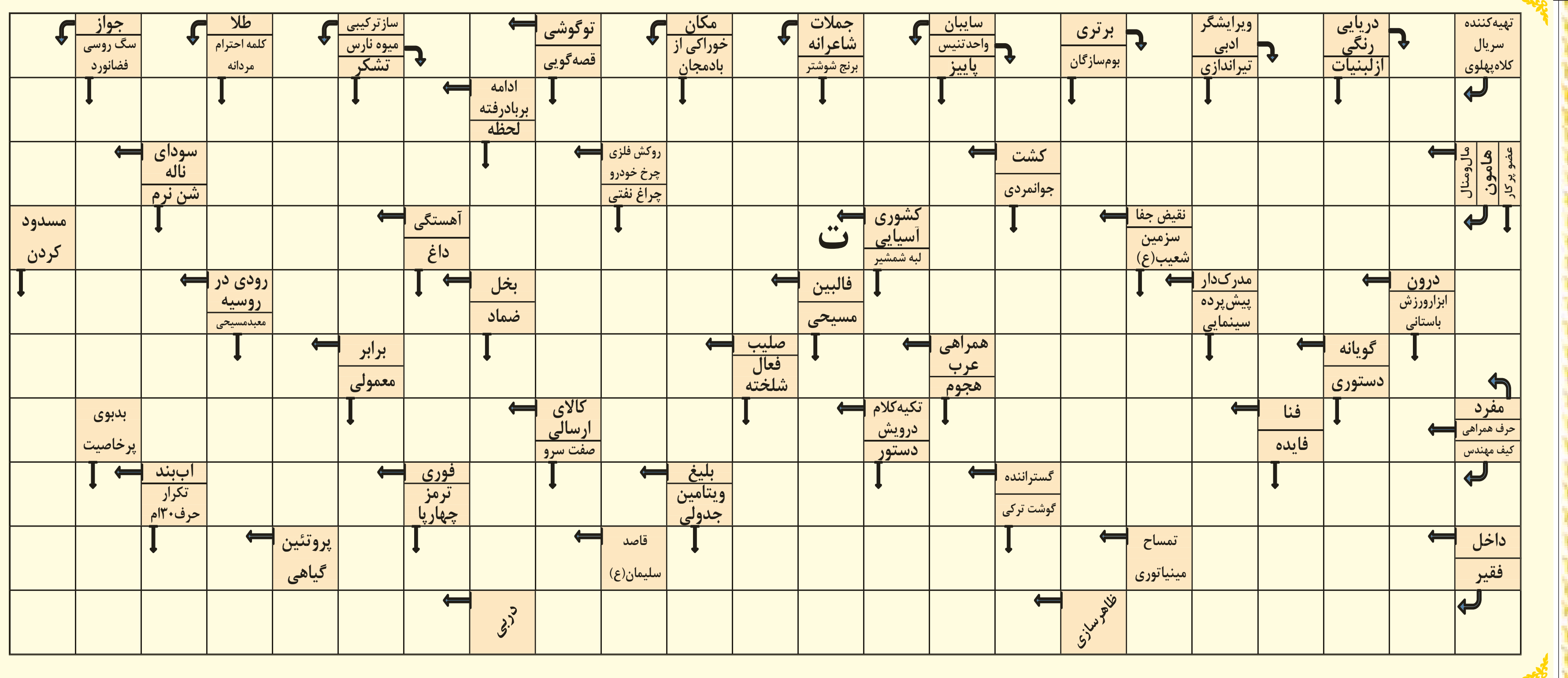
یگانه خدامی (فعال رسانه)
مگه اعلام نشده بود قیمت پنیرهای ۴۰۰ گرمی ۳۸ هزار تومنه؟ الان بیشتر پنیرهای ۴۰۰ گرمی وزنشون رسیده به ۳۵۰ گرم و قیمتشون هم بالای ۴۰ هزار تومنه. از چند طرف ضرر می‌زنین بهمون؟

هادی یزدانی (پزشک)
مشاهدات شخصی من از بیماران روزهای اخیر (غیرقابل تعمیم): بیماران سرپایی تصاعدی در حال افزایش هستند. حال عمومی آن‌ها نسبت به موج قبلی امیکرون بدتر است؛ ولی علائم تنفسی به اندازه موج دلتا نیست در مقابل پیک‌های قبلی تب شایع‌تر است و اسهال و استفراغ در اغلبشان دیده می‌شود.

بهروز شجاعی (فعال رسانه)
برنجی که یک ماه‌ونیم پیش از شمال و به اصرار برنج‌فروش آشنا، کمی بیش از حد نیاز آن زمان خریدم کیلویی ۱۲۰ هزار تومان، دیشب دیدم شده کیلویی ۲۳۵ هزار تومان ناقابل! آقای برنج‌فروش می‌گفت بخر هفته دیگر می‌شود ۱۵۰؛ اما خبر نداشت این قدر قرار است رشد کند.

تجارت‌نیوز
گزارش مرکز آمار ایران نشان می‌دهد که استان کرمانشاه با ۱۵/۴ درصد، بیشترین نرخ بیکاری را در میان استان‌ها دارد. هرمزگان نیز با ۱۵/۳ درصد در رتبه دوم قرار دارد.

جدول ۳۵۲۰



پاسخ جدول شماره ۳۵۱۹

شوخی با خبر

یار ما یارانه است!

مهدی محمدی

امروز سه‌شنبه، سومین یارانه از این یارانه جدیدها قرار است واریز شود. به میان مردم رفتیم تا نظر آن‌ها را درباره واریز این یارانه بدانیم:

• کاش همان طور که این دو سه ماه رقم یارانه ثابت مانده است قیمت کالاها هم ثابت بماند، اگر هم که نمی‌شود قیمت کالا ثابت بماند، یک کاری کنند که مبلغ یارانه افزایش یابد. یعنی رقم یارانه همگام با تورم و همراه با کسری جیب بالا برود!
• من که نیازی نمی‌بینم مبلغ واریز یارانه بیشتر شود فقط بی‌زحمت به جای اینکه ماهانه واریز شود به صورت روزانه واریز شود. البته به صورت ساعتی هم می‌شود این سیصد، چهارصد هزار تومان واریز شود.
• بابای من حتی کنترل تلویزیون را نمی‌دهد دست ما و از کودکی جز شبکه خبر، شبکه دیگری را ندیدیم، چون کنترل تلویزیون در کنترل پدرم بوده است. بعد شما چطور سیصد، چهارصد هزار تومان که حق هر نفر است به حساب او می‌ریزید؟!
• پارسال اشتباهی دوبار برای واحد صنفی من مالیات آمد، برایم سؤال شد که چرا اشتباهی دوبار مالیات بریده می‌شود، ولی اشتباهی برای کسی دوبار یارانه واریز نمی‌شود؟!
• بی‌زحمت این دفعه از همان لحظه واریز یارانه، مبلغ آن امکان برداشت هم داشته باشد، دفعه پیش از بس رفته بودم دم عابربانک تا ببینم یارانه امکان برداشت دارد یا نه؟ هروقت کارت بانکی را از بالا داخل عابربانک می‌گذاشتم، هنوز رمز عبور وارد نکرده بودم، عابربانک بلافاصله کارت را از پایین پرت می‌کرد تو صورتم!
• من دو ماه است که به جرم اختلاس زندانی شدم، از مسئولان خواهشمندم حالا که دستم از بیت‌المال قطع شده است حداقل یارانه‌ام را افزایش دهند!
• کسانی که می‌گویند مبلغ یارانه نسبت به قیمت اجناس خیلی پایین است، خواستم بگویم یک بار که در تب شدید می‌سوختم، پدرم گفت اگه تو بمیری، در باغچه حیاط دفنت می‌کنیم تا یارانه‌ات قطع نشود! به خواستگاران موجه خواهرم هم جواب نمی‌دهند تا مبادا با رفتنش به خانه بخت، یارانه او هم برود.

اختراع دکمه و شامپو در سرزمین مهاراجه‌ها

پیشرفت کنونی بشر حاصل تعامل تاریخی میان فرهنگ‌ها و تمدن‌های سراسر جهان است و هر یک از این فرهنگ‌ها و تمدن‌ها نقشی در ساختن آن دارند. هند، یکی از این تمدن‌های بزرگ جهان است که از هزاران سال پیش در عرصه‌های مختلفی همچون حکمت، هنر، ادبیات، ریاضیات، معماری، موسیقی و... نقش‌آفرینی کرده است. این سرزمین همچنین خاستگاه برخی اختراع‌ها، اکتشاف‌ها و ابتکارهای بزرگی بوده که زندگی بشری را دگرگون کرده است، اما شاید برای شما باورپذیر نباشد که برخی از این اختراع‌ها و ابتکارها متعلق به این سرزمین باشد.

***

دکمه‌ها بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره ما هستند و بهتر است از تمدن هند باستان به خاطر اختراع آن تشکر کنیم. دکمه‌ها در دوره تمدن دره سند اختراع شدند که حدود ۵۰۰۰ سال قدمت دارد و می‌توان آن را تا ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد ردیابی کرد. به باور باستان‌شناسان دکمه‌ها در ابتدا به عنوان زینت استفاده می‌شد، اما بعدها برای بستن لایه‌های مختلف لباس استفاده می‌شود. قدیمی‌ترین این دکمه‌ها از صدف ساخته شده بودند و اشکال هندسی مختلفی داشتند.

***

شامپو در سال ۱۵۰۰ بعد از میلاد در هند اختراع شد و ابتدا برای ماساژ سر استفاده می‌شد. این ماده از انواع مختلف گیاهان و روغن‌های طبیعی تهیه می‌شد. کلمه انگلیسی «شامپو» نیز از کلمه سانسکریت Champo به معنای ماساژ گرفته شده است. بعدها در سال ۱۷۵۹، مردی از ایالت شرقی بیهار به نام SakeDeanMahomed که به انگلستان نقل مکان کرد، اولین کسی بود که شامپو را به دنیای غرب معرفی کرد. او یک مرکز در شهر برایتون افتتاح کرد و در آنجا با استفاده از شامپو ماساژ سر انجام داد. این اقدام به سرعت در میان انگلیسی‌ها محبوب شد و سپس کم‌کم بقیه جهانیان نیز شروع به استفاده از شامپو برای ماساژ و تمیز کردن موهای خود کردند.

***

صفر شاید در نگاه اول عدد چندان مهمی تلقی نشود، اما باید گفت که بدون آن هیچ سیستم باینری وجود نخواهد داشت و این خود بدان معناست که هیچ کامپیوتری قادر به کار کردن نخواهد بود. اینکه چه کسانی عدد صفر را اختراع کردند، سؤالی است که پاسخ یکسانی برای آن وجود ندارد. گفته می‌شود سرخپوستان باستان اولین کسانی بودند که از نماد صفر استفاده کردند و از آن برای محاسبه مسائل مختلف ریاضی مانند جمع، تفریق و... بهره گرفتند. با این حال بسیاری نیز معتقد هستند ریاضی‌دانان هندی باستان، آریابهاتا، اولین کسی بود که به صورت علمی در قرن سوم میلادی به مفهوم صفر رسید و از این طریق روش محاسبات بشری را دگرگون کرد.

منبع: زومیت

آیا می‌دانستید؟

آیا می‌دانستید در هند بیش از ۲۰۰ میلیون گاو وجود دارد؟

دانستنی روز

از نتایج یک پژوهش شگفت انگیز

عصبانیت به وقت گرسنگی خیلی هم واقعی است!

نتایج اولین مطالعه میدانی روی ارتباط بین گرسنگی و احساسات نشان داد؛ احتمال عصبی شدن افراد با گرسنه شدن افزایش پیدا می‌کند. پژوهشگران تأیید کرده‌اند که نخوردن غذا روی عصبانیت افراد تأثیر می‌گذارد. در یکی از اولین مطالعه‌ها برای فهمیدن آثار گرسنگی روی احساسات، روان‌شناسان متوجه شدند که مردم هرچه گرسنه‌تر باشند، عصبی‌تر می‌شوند. دانشمندان از این احساس با نام Hangry یاد می‌کنند که شاید «گُرُس‌خشمی» معادل خوبی برای آن باشد. مطالعه جدید به این دلیل انجام شد که چند بار به پروفسور واین سوامی، روان‌شناس اجتماعی در دانشگاه آنگلیا راسکین، گفته شده چار گرسنگی ناشی از عصبانیت می‌شود و باید اقدامی برای رفع آن انجام دهد. همین موضوع پروفسور سوامی را به فکر فرو برد تا اطلاعات بیشتری درباره این احساس کسب کند. او با همکاری پژوهشگران در اتریش و مالزی تحقیقات جدیدی روی ۶۴ فرد بزرگسال بین ۱۸ تا ۶۰ سال آغاز کرد تا به مدت سه هفته، هر روز پنج بار احساسات آن‌ها به هنگام گرسنه بودن را بررسی کند. پیش‌تر پژوهشگران در آزمایشگاه روی ارتباط بین گرسنگی و احساسات انسان مطالعه انجام داده‌اند؛ اما در مطالعه جدید ۶۴ داوطلب حین انجام کارهای روزمره روی احساساتشان نظارت و نتایج را ثبت کردند. پژوهشگران توضیح می‌دهند که گرسنگی با تشدید احساس عصبانیت و کج‌خلقی ارتباط دارد و سطح خوش‌حالی را کاهش داده است. سوامی در بخشی از مقاله می‌نویسد: «مشخص شده است که گُرُس‌خشمی پدیده‌ای واقعی است.» پژوهشگران در مقاله خود راهکار اساسی برای مبارزه با عصبانیت ناشی از گرسنگی ارائه نداده‌اند، اما سوامی می‌گوید که اعتقاد دارد شناسایی و نام‌گذاری این احساس می‌تواند کمک‌کننده باشد. او می‌گوید: «در بسیاری از مواقع، ممکن است از احساس خود آگاه باشیم؛ اما دلیل بروز آن احساس را درک نکنیم. اگر بتوانیم برچسب‌گذاری‌اش کنیم، بهتر می‌توانیم برای مقابله با آن اقدام کنیم.» نتایج حاصل از مطالعه جدید حتی با در نظر گرفتن عوامل دموگرافیک نظیر سن، جنسیت، شاخص توده بدنی، رژیم غذایی و ویژگی‌های شخصیتی افراد بسیار مهم است. نوروساینس نیوز می‌نویسد: گرسنگی با ۳۷ درصد از واریانس تحریک‌پذیری و ۳۴ درصد از واریانس عصبانیت و ۳۸ درصد از واریانس خوش‌حالی ارتباط دارد. پروفسور سوامی می‌گوید: «بسیاری از ما آگاهیم که گرسنه بودن می‌تواند روی احساسات ما اثر بگذارد، اما در کمال تعجب تعداد بسیار کمی از مطالعات علمی روی گُرُس‌خشمی متمرکز بوده‌اند.» پژوهشگران تعدادی فرضیه مطرح کرده‌اند تا بفهمیم چرا گرسنگی می‌تواند کنترل احساسات ما را در دست بگیرد. یکی از این فرضیه‌ها بر اساس مطالعات پیشین مطرح شده است. این فرضیه می‌گوید قند خون کم باعث افزایش تحریک‌پذیری احساسی و عصبانیت و پرخاشگری می‌شود. البته مشخص نیست که از دست دادن کنترل احساسات می‌تواند ناشی از افت اندک قند خون باشد یا نه. فرضیه دیگر می‌گوید مردم وقتی گرسنه باشند، به طور پیش‌فرض تحریک‌پذیری زیادی دارند و کج‌خلقی می‌کنند. صرف نظر از دلیل اصلی بروز گُرُس‌خشمی، سوامی اعتقاد دارد که مطالعه جدید نکته مهمی را برملا می‌کند. برای مثال، احتمالا توانایی یادگیری در کودکانی که گرسنه به مدرسه می‌روند، کمتر از بقیه کودکان است و این کودکان بیشتر از خود مشکلات رفتاری نشان می‌دهند. به گفته سوامی، اطمینان از مناسب بودن تغذیه دانش‌آموزان باید در اولویت باشد: «واقعا مهم است که بتوانیم احساساتی نظیر گُرُس‌خشمی را شناسایی کنیم تا بتوانیم اثرهای منفی ناشی از آن‌ها را کاهش دهیم.» سوامی برای بزرگسالانی که پس از نخوردن یک وعده غذایی کنترل احساساتشان را از دست می‌دهند، توصیه ساده‌ای دارد: «گرسنه نمانید، هرچند برای بسیاری از مردم، گفتن این جمله ساده‌تر از عمل کردن به آن است.»

منبع: دیجیاتو

توییت

امین
ولی خوبه با خودمون تکرار کنیم و یاد بگیریم که:
می‌شه بدون توهین، مخالفت کرد.
می‌شه بدون تحقیر، اظهار وجود کرد.
می‌شه بدون تخریب، جایگاه پیدا کرد.
می‌شه بدون حسادت، به‌دست آورد.

هاکسلی
هیچ‌کس متوجه نمی‌شود که بعضی افراد چه عذابی را تحمل می‌کنند تا آرام و خونسرد به نظر بیایند.

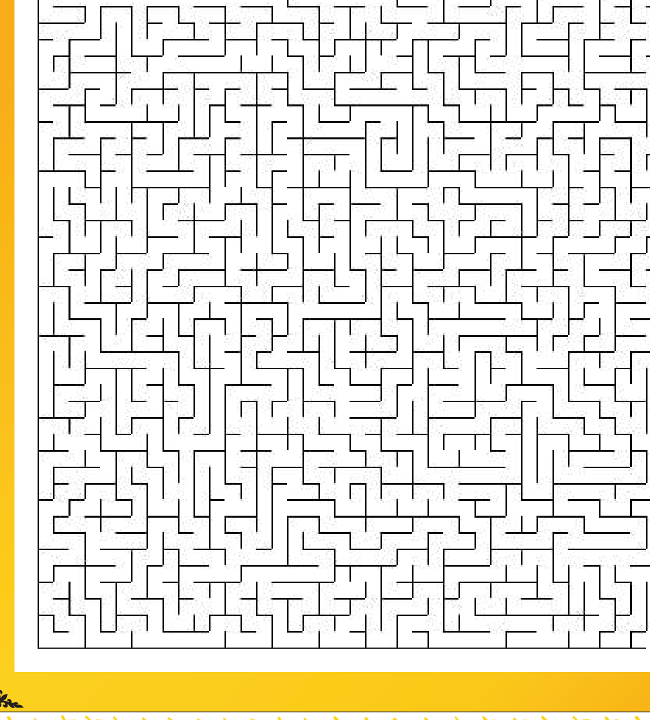
موطن
چیزی که پارسال این موقع براش ناراحت بودم الان بابتش خوش حالم.

دابانف
ما هیچ جوابی به این سؤال نسل بعد که می‌پرسن؛ «چرا توی جاده ارومیه وسط کویر پل زدن!؟» نخواهیم داشت.

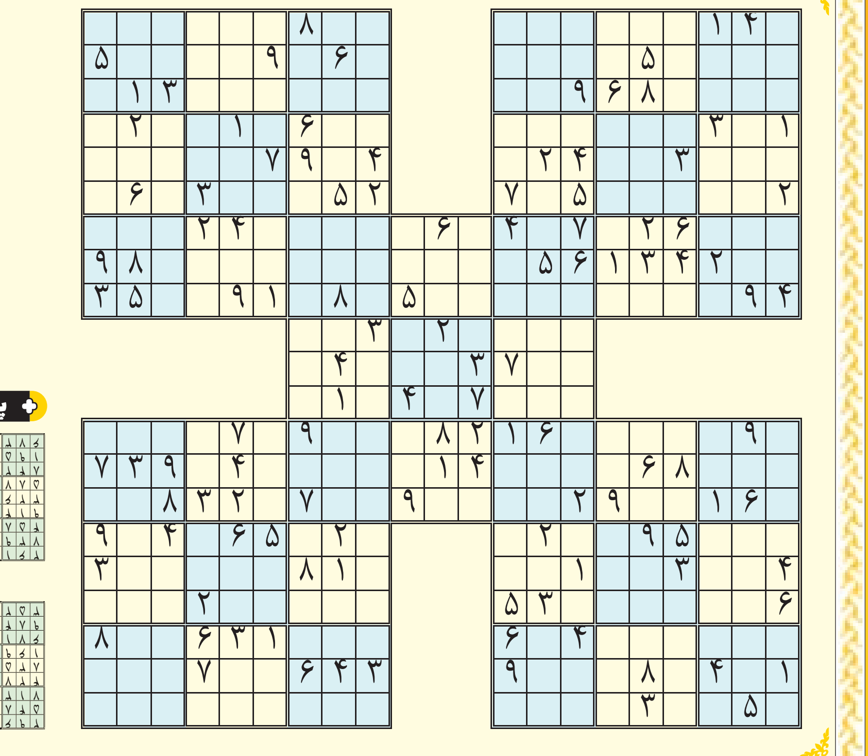
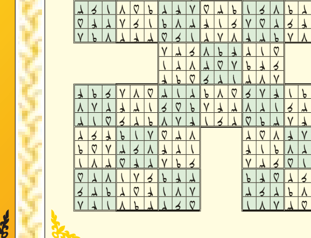
شعر

یا روی به کنج خلوت‌آور شب و روز
یا آتش عشق بر کن و خانه بسوز
مستوری و عاشقی به هم ناید راست
گر پرده نخواهی که درد، دیده بدوز (سعدی)

هزارتو



سودوکو



پاسخ سودوکو