دانستنی ها

۴ بازی فکری برای تقویت مغز و حافظه

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که بازی‌های فکری و تمرین‌های حافظه، مسیرهای عصبی را تحریک و توانایی تغییر و یادگیری مغز را تقویت می‌کنند. به گزارش یاهولایف، درگیر شدن با چالش‌های شناختی هم عملکرد شناختی مغز را افزایش می‌دهد و احتمالا زوال حافظه را به تاخیر می‌اندازد. به زبان ساده: حل کردن بازی‌های روزانه صفحه «طنز و سرگرمی» فوایدی بیشتر از سرگرم کردن شما دارند!

شطرنج | این بازی تنها برای حرفه‌ای‌ها نیست و برای تقویت تفکر راهبردی و حل مسئله بسیار عالی است. شطرنج مغز را به کار می‌گیرد، زیرا بازیکنان باید قوانین را به یاد داشته باشند، موقعیت مهره‌ها را دنبال و حرکات حریف را پیش‌بینی کنند.

بازی با کارت | بازی‌هایی که با کارت انجام می‌شوند مانند UNO به تقویت حافظه و فعال نگه‌داشتن مغز کمک می‌کنند. این بازی‌ها نه‌تنها برای سرگرمی مناسب‌اند، بلکه از آن‌جا که بازیکنان ملزم می‌شوند کارت‌ها را به خاطر بسپارند و دست رقیب را حدس بزنند، به تقویت حافظه هم کمک می‌کند.

جدول کلمات متقاطع | حل کردن جدول کلمات متقاطع می‌تواند دشوار باشد، اما همین به چالش کشیدن خود، کلید حفظ تیزهوشی مغز است. حل جدول کلمات متقاطع در بهبود حافظه و جلوگیری از کوچک شدن مغز افرادی که اختلال شناختی خفیف دارند، موثر است. ما هنگام جست‌وجوی واژه مناسب برای پر کردن جدول، از چند ناحیه مغز استفاده می‌کنیم.

بازی‌های ریاضی | بازی‌های عددی مانند سودوکو، به مهارت‌های تحلیلی نیاز دارند و به شناسایی الگوها و توانایی‌های حل مسئله که برای تقویت حافظه کوتاه‌مدت ضروری است، کمک می‌کنند. شرکت در فعالیت‌های تحریک‌کننده ذهنی مانند معماهای عددی می‌تواند عملکرد مغز را در دوران پیری بهبود بخشد.

توجه: این بازی‌ها را باید به منظور تفریح و سرگرمی انجام داد تا این تمایل همیشه وجود داشته باشد که دوباره سراغ آن‌ها بروید. در گیر کردن مغز حتی برای ۱۵ تا ۳۰ دقیقه می‌تواند به مرور زمان حافظه را بهبود بخشد، زیرا کلید اصلی، استمرار است.

تیتر خند

- **شرکت ملی گاز ایران: فصل سرما یک ماه زودتر از راه رسید**
  شهروندان: هنوز قطعی برق امون تموم نشده بود که افتادیم تو قطعی گاز!
- **وزیر اقتصاد: کولبری ساماندهی خواهد شد**
  کولبران: اوه اوه! اسم ساماندهی و سامانه که میاد، تن و بدن‌مون می‌لرزه!
- **دبیرکل انجمن صنفی کارفرمایی صنعت پالایش: بنزین وارداتی لیتری ۳۸ هزار تومان تمام می‌شود**
  مسئولان: اگه ۲ تومن هم سود حلال واری بکشیم روش، لیتری ۴۰ تومن بدیم بره!
- **رئیس سازمان نظام پرستاری: تنها طی یک سال ۱۵۰۰ پرستار استخدام شده، ترک خدمت کرده و حدودا ۵۰۰ پرستار دیگر نیز مهاجرت کرده‌اند**
  پرستاران: آخه این جا همه چیز خوبه و کسی مریض نمی‌شه، کاسبی‌مون کساد شده!

تا پخند

- یکی از بهترین اتفاق‌های زندگی وقتی بود که از مدرسه می‌اومدم خونه، ناهار می‌خوردم و می‌خوابیدم؛ عصر گیج از خواب بیدار می‌شدم و فکر می‌کردم صبح شده و باید برم مدرسه؛ اما یکهو با تیتراژ برنامه کودک می‌فهمیدم عصره.
- من هیچ وقت عکسم پروفایل کسی نشد؛ زمان مامان بزرگم که گوشی نبود، مامانم هم فقط عکس نوه‌هاش رو می‌ذاره.
- رفیق واقعی اونیه که هر چه قدر توچت غلط تایپ کنی منظورت رو بفهمه.

اینطور کی

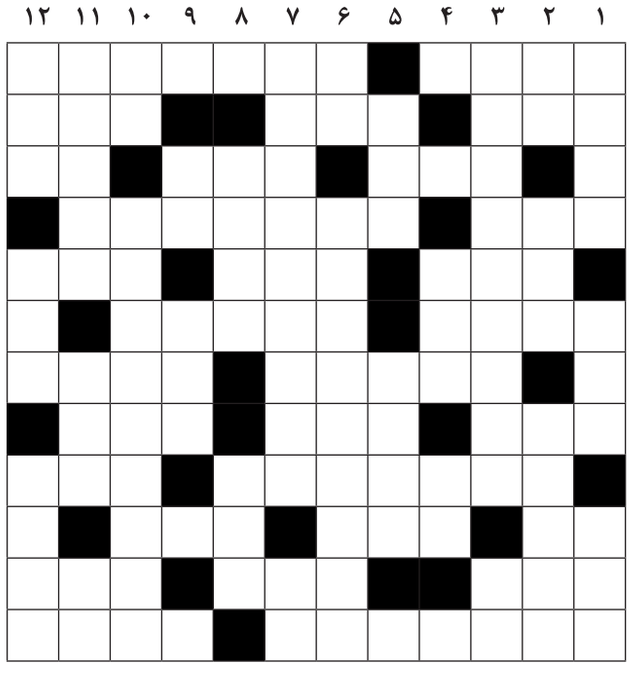
دانیال دایی داوودابنا
طنزپرداز

رفیق با نفوذ شوهر عمه‌ها

با اجازه‌تون سال‌ها قبل پدربزرگم با ازدواج عمه من و یک مرد ویژه موافقت کرد؛ مردی که تاریخ خانواده ما رو میشه به قبل و بعد از حضور اون تو فامیل تقسیم کرد. تا قبل از حضور این آدم، خانواده ما مثل همه مردم دنیا کنجکاوی‌ها و ابهامات خاص خودشون رو داشتن؛ اما این مرد اومد با زنجیره‌ای از رفقای با نفوذ تا همه علامت‌های سوال خانواده رو به علامت تعجب تبدیل کنه. به‌طور مثال می‌گفتیم: «میگن الان وقتشه طلا بخریم»! می‌گفت: «اتفاقاً یک رفیق دارم که خیلی وصله، میگه الان وقتش نیست طلا بخریم». حالا اگه می‌گفتیم: «میگن الان وقت خوبی برای طلا خریدن نیست»! می‌گفت: «اتفاقاً یک رفیق دارم خیلی وصله؛ میگه الان وقتشه طلا بخرین». این شوهر عمه ما صبح میره اداره، عصر میاد خونه، حتی خود عمه‌ام هم رفقاش رو ندیده، حتی تماس تلفنی هم با رفقاش نداره، اما مشخص نیست این اطلاعات جالب رو از کجا به دستش می‌رسونن. من یک حساب سرانگشتی کردم و فهمیدم حدود ۶۷ رفیق داره که تو ناسا، سازمان ملل، دبیرخانه اجلاس جی ۸، کنوانسیون جهانی حفظ محیط زیست، خود وال استریت، هیئت مدیره رئال مادرید، خونه بغلی رابرت دنیرو و... حضور دارن. من فقط نگرانم فضایی‌ها برای این که اطلاعات سیاره رو استخراج کنن این شوهر عمه ما رو بدزدن و عمه‌ام بنده خدا تنها و بی‌یاور بشه.

جدول سخت | ۲۱۱۸

افقی: ۱- ویرگول- طرفداری از پدیده‌های نو ۲- پشت سر- برزن- سازمان جاسوسی آمریکا ۳- شهر خروس- اندیشه- هدف فوتبال ۴- زبان مردم تایلند- داروی بیهوشی قدیمی ۵- درخت خرما- گاومیش تبتی- اسب چاپار ۶- پرجمعیت ترین جزیره جهان-



عددیاب

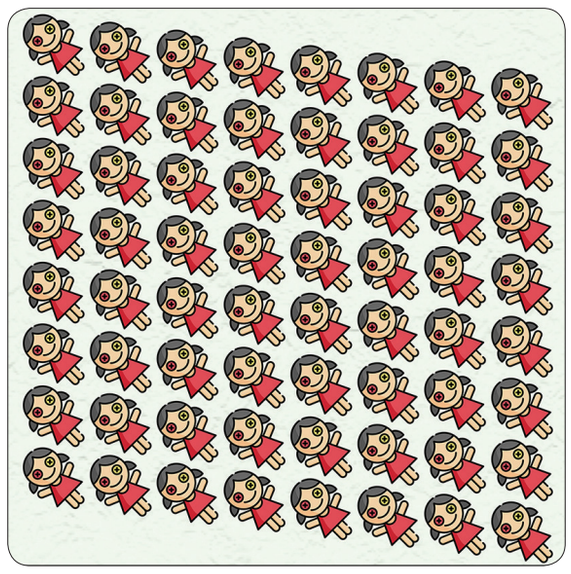
عددهای زیر در این جدول به صورت افقی، عمودی و مورب آورده شده‌اند. آن‌ها را بیابید.

7	8	4	7	6	3	2	7	6	8	1	9	4	
7	0	7	2	0	9	6	9	8	7	7	1	6	
3	9	1	6	6	1	2	1	1	2	3	0	7	
5	8	6	0	2	8	3	6	1	6	2	3	1	
5	9	7	3	8	0	6	4	9	2	9	1	8	
9	2	2	0	2	2	0	5	1	8	2	7	7	
7	1	4	0	3	7	4	7	5	5	8	8	9	
8	4	0	0	9	5	1	3	6	1	6	9	1	
8	7	5	8	4	1	2	3	3	1	1	1	8	
0	6	8	1	1	9	7	3	4	6	5	4	0	
0	1	6	8	4	9	3	3	6	1	9	7	1	
7	2	1	1	4	4	5	2	5	1	9	9	3	
9	1	4	6	1	6	4	9	9	3	1	0	1	

-۱۸۱۱۱-۱۱۳۳۲
-۸۳۶۱۶-۴۶۱۶۴
-۲۰۰۷۰-۱۱۹۱۵
-۸۷۰۳۵-۵۸۶۱۴
-۳۲۷۶۸-۱۳۱۰۸
-۸۷۶۲۰-۶۰۷۲۷
-۳۴۱۶۸-۱۴۴۵۲
-۸۹۷۰۴-۶۶۱۲۱
-۳۹۴۰۴-۱۷۲۳۶
-۹۹۱۵۲-۷۸۹۶۹
-۴۵۶۴۳-۱۷۳۲۹
۹۹۳۱۰-۸۰۴۴۸

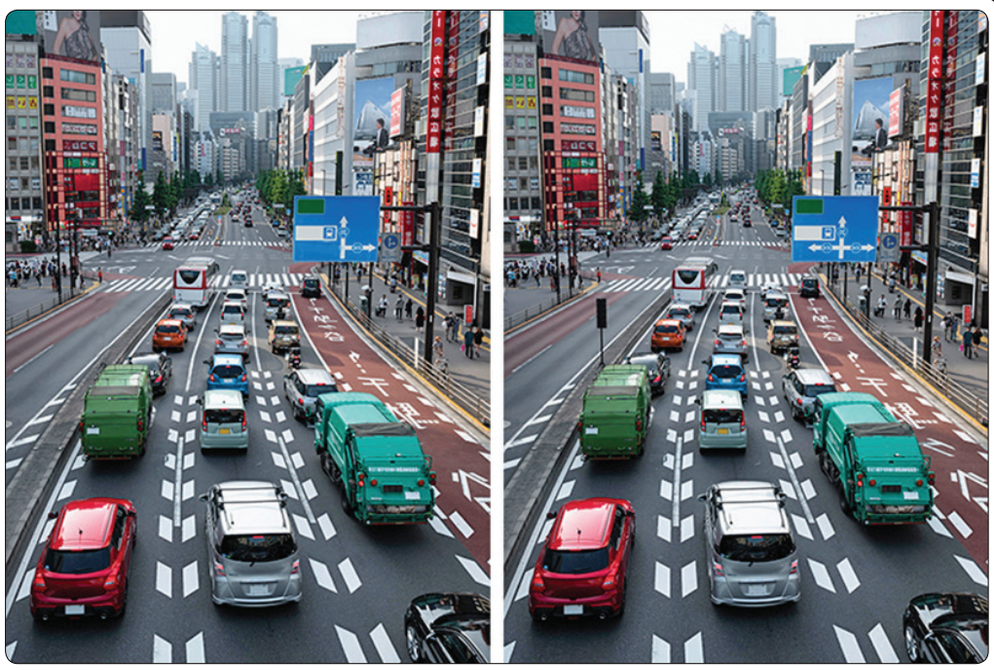
معمای تصویری

بگرد و پیدا کن



بین این عروسک‌ها، یکی با بقیه فرق دارد. در کمتر از ۷ ثانیه آن را پیدا کنید.

اختلاف تصاویر



این ۲ تصویر ۵ اختلاف با یکدیگر دارند. سعی کنید آن‌ها را به تنهایی یا با کمک اطرافیان پیدا کنید. با این کار ضمن سرگرم شدن، آلزایمر را هم از خود دور خواهید کرد.

جدول متوسط | ۸۹۱۲

افقی: ۱- اساس- اتاقی در اداره ۲- کمانگیر افسانه‌ای- جوانمرد- برودت ۳- یارپت- آسمان- جبر ۴- عایدی- برعکس آدرس ۵- باقی جان- نیرنگ- خونابه ۶- روزگار- شوق ۷- از عجایب هفت‌گانه جهان- نقطه اینترنتی ۸- پارچه زربفت- روسیاه مطبخ- خدای باستان ۹- ژولیده- اندرون دهان ۷- اسم کوچک هرناندز فرانسوی- درخت جوان ۸- بی سواد- الهام خداوندی- نیشتر ۹- میوه پاییزی- علامت تجاری ۱۰- عدد فوتبالی- حیرت- زه کمان ۱۱- سلاح کاشتنی- یکای سرعت هواپیما- پدر ترکی ۱۲- قند مصنوعی- زادگاه مارکوپولو

عمودی: ۱- دختر بینوایان- سوا- دیروز ۲- امر به آوردن- مادر آذری- خوبی‌ها ۳- از بیماری‌های روانی- همراه سوزن ۴- بیهوده- عضو چهره ۵- پشم نرم- سبو ۶- زینت رو- بازیگر خانم ۷- شاخه‌ای از ریاضیات عالی- از برونته‌ها ۸- تارا- آلونک ۹- سکوی خانه- نوای در هم ریخته ۱۰- تصدیق بیگانه- از چهار شاخه اصلی گیاهان ۱۱- از حروف یونانی- گیاه فیلگوش- حرف صلیب ۱۲- ثروت- مسافرخانه میان راهی- خوک وحشی

حل جدول شماره ۲۱۱۷

حل جدول شماره ۸۹۱۱

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

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

سخت

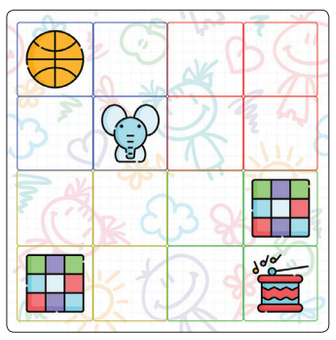
		۹	۱					
۱					۳	۶		۸
	۲			۷			۱	۹
۵						۲		
		۱	۴	۵				۳
	۸			۳	۲		۷	
				۴		۱		
۶		۳	۸					۷
۹	۱				۵		۳	۲

کیدوکو

متوسط

برای کودکان

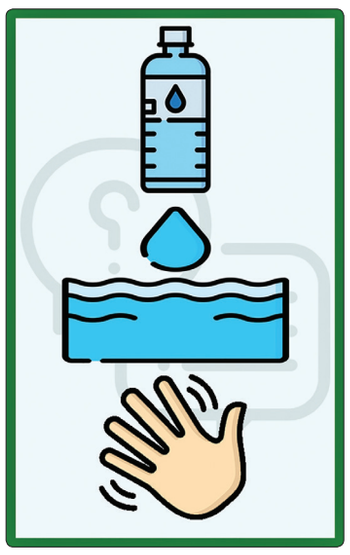
کوچولوهای باهوش، شکل‌های توی این جدول را باید طوری بچینید که در هر ردیف و ستون، شکل تکراری نباشد. شروع کنید!



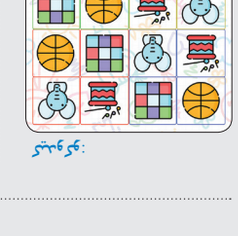
ضرب المثل

متوسط

این تصویر چه ضرب‌المثلی را به ذهن شما می‌رساند؟

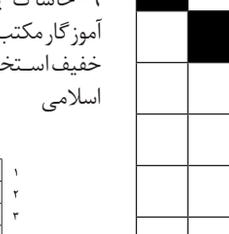


حل جداول و معماها

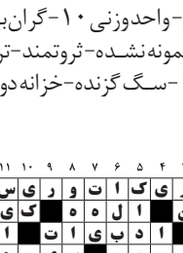


معمای تصویری:

عددیاب:



کیدوکو:



اختلاف تصاویر:

ضرب‌المثل:
آب از آب تکان نخوری؛ آرام آرام