پدر این طوری از فرزندش در برابر باران محافظت می‌کند.

روان شناسی +۶۰

۵ راهکار برای رهایی از آشفتگی ذهنی سالمندان

۱. یک موضوع برای حواس پرتی پیدا کنید
برای حواس‌پرتی می‌توانید تمرکز به تماشای تلویزیون داشته باشید، یک رمان معروف را مطالعه کنید، باغبانی کنید و حتی به بازی بپردازید.

۲. اخبار منفی را دنبال نکنید
طبیعی است که از تغییرات در جهان پیرامون خود احساس نگرانی کنید و در مورد تغییرهای سیاسی یا بلاهای طبیعی نگران باشید. اگر اخبار بد بر سلامت روانی شما تاثیر دارد، سعی کنید روند زندگی خود را بدون تماشای اخبار جلو ببرید.

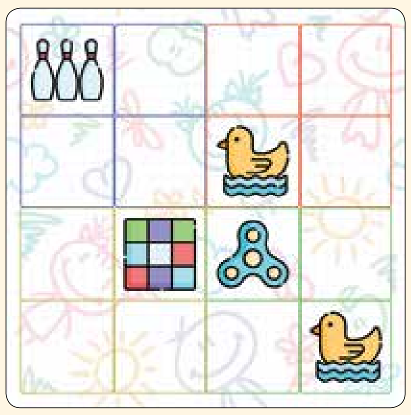
۳. ورزش کنید و فعال باشید
ورزش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش داده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. همچنین یک پادزهر قدرتمند برای افسردگی و اضطراب است.

۴. با دوستان، اعضای خانواده یا یک روانشناس صحبت کنید
تمایل به صحبت کردن و به اشتراک گذاشتن احساسات، خودیک مهارت مهم محسوب می‌شود و اگر این مهارت را دارید نشانگر این است که از ادراک بیشتری برخوردار هستید و نتیجه آن عمیق‌تر شدن روابط شماست.

۵. کمی خودخواه باشید
لازم نیست هر ثانیه از هر 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.

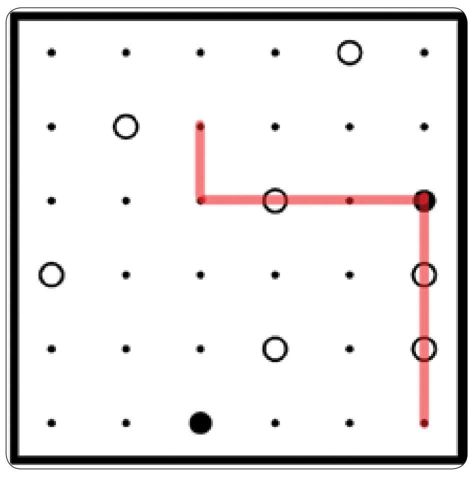
کیدوکو برای کودکان

کوچولوهای باهوش، شکل‌های داخل این جدول را باید طوری بکشید که در هر ردیف و ستون، شکل تکراری نباشد!



نقطه بازی

نقطه‌های کوچک را طوری به هم وصل کنید که در انتها، دو سر خط به هم برسد. با رعایت این قانون: خط باید در نقطه‌های سیاه بزرگ بشکند و از روی نقطه‌های سفید، صاف عبور کند. مانند خط نمونه قرمز.



عددیاب

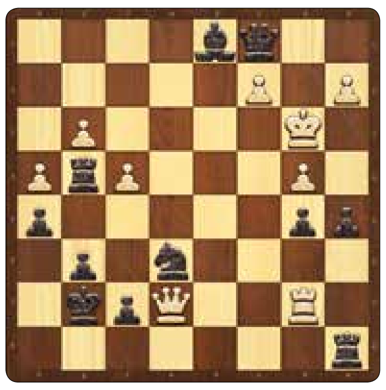
عددهای زیر به صورت افقی، عمودی و مورب در جدول زیر آمده‌اند، آن‌ها را بیابید.

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

۱۱۵۵۴۷-۱۸۲۰۲۱-
۲۰۸۶۶۵-۲۲۳۵۹۹-
۲۵۴۴۶۱-۲۷۰۵۵۹-
۲۹۲۰۹۸-۳۰۳۶۶۶-
۴۰۷۴۸۵-۴۶۷۵۷۰-
۴۹۷۸۱۳-۴۹۸۷۶۷-
۵۳۵۵۶۳-۵۵۲۶۸۳-
۵۶۳۱۰۰-۵۷۲۱۱۷-
۵۷۵۳۷۸-۵۹۲۹۸۴-
۵۹۸۱۰۳-۶۲۰۴۸۱-
۶۵۷۳۵۹-۷۷۸۷۰۴-
۷۸۵۴۵۳-۷۸۸۵۸۱-
۷۹۰۵۴۰-۸۴۰۲۶۷-
۸۷۰۶۶۹-۸۹۱۴۰۱-
۸۹۲۹۷۴-۹۷۸۶۵۰

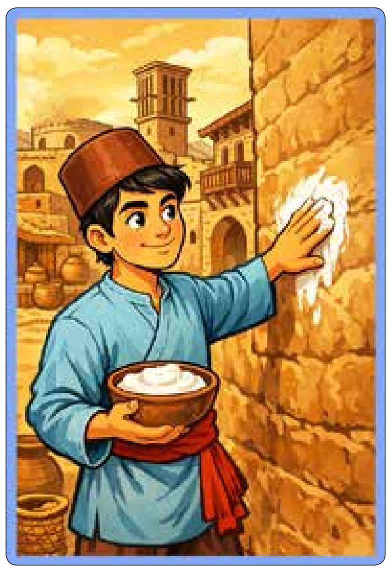
معمای شطرنج

نوبت حرکت مهره سیاه است، با یک حرکت سفید را مات کنید.



ضرب المثل

این تصویر چه ضرب المثلی را به ذهن شما می‌رساند؟



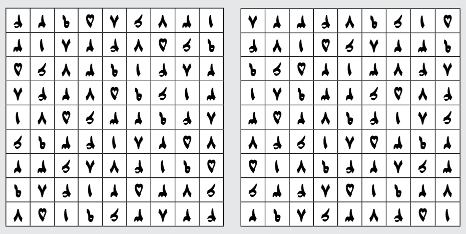
سودوکو ها

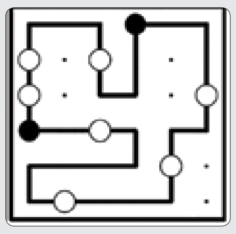
قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

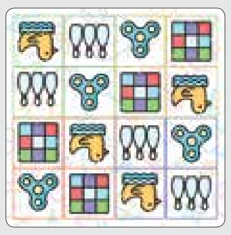
۲			۶		۷	۴		۱
۶		۴	۸					۷
	۱			۴			۶	
	۴		۱		۵		۹	
		۲		۹		۱		
۱				۲				۴
	۶	۵	۲		۳	۷	۴	
۴				۶				۹
۸	۲	۳	۴		۹	۶	۱	

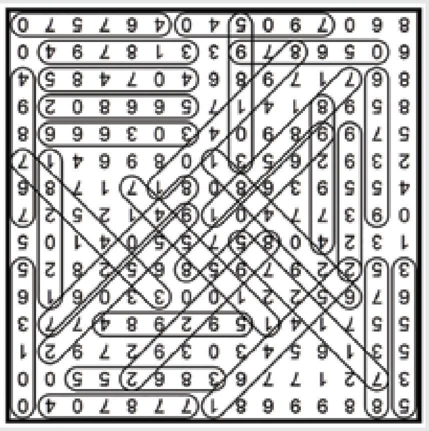
۷				۶				۴
		۴	۱		۵	۳		
۲	۳			۷			۹	
۶				۱				
		۵	۶		۲	۹		۸
	۴			۵	۹		۱	
					۱	۴		
۳		۸	۲					۹
۴	۲			۸		۷	۳	

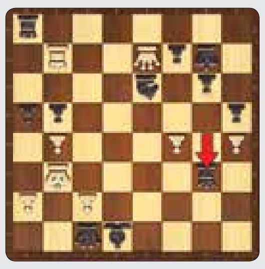
حل جداول و سرگرمی ها







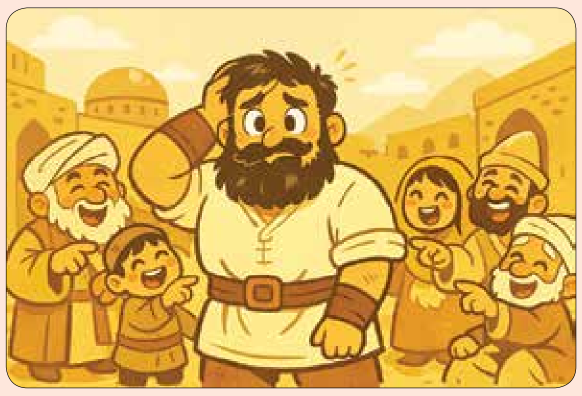




خواندنی برای کودکان

ریشه ضرب المثل «از ریشش گرفته و به سبیلش زده»

روزی روزگاری در مردی بود به نام نایب غلام؛ قوی هیکل با شانه‌هایی پهن و ریشی سیاه و پرپشت. ظاهرش ترسناک بود، اما یک عیب کوچک داشت که حسابی آزارش می‌داد: سبیل‌هایش تا به تا بود؛ یعنی یک طرف پُر و طرف دیگر سبیلش کم‌پشت بود. روزی حاکم از جلوی نایب‌ها رد می‌شد که چشمش به سبیل نایب غلام افتاد و با خنده گفت: «نایب! سبیلت چرا نصفه است؟» همه خندیدند و نایب غلام از خجالت آب شد. فوری به سلمانیِ دوستش رفت و گفت: «هر طور شده این طرف سبیلم را درست کن!» سلمانی گفت: «آخر چطور؟ سبیل که یک شبه در نمی‌آید!» همان جا نایب فکری عجیب به سرش زد: «از ریشم ببر و به سبیلم بچسبان!» سلمانی از ترس قبول کرد. سبیل نایب غلام پر شد، اما یک طرف ریشش خالی ماند. وقتی حاکم دوباره آمد، با دیدن او زد زیر خنده و گفت: «این بار معلوم است از ریشت گرفته‌ای و به سبیلت زده‌ای!» نایب غلام تازه فهمید اشتباهش چه بوده است. از آن زمان، هر وقت کسی برای حل یک مشکل، چیز سالم و درستِ دیگری را خراب کند، می‌گویند: «از ریشش گرفته و به سبیلش زده.»



دانستنی برای کودکان

وقتی اتاقم رو با پسر خاله‌ام شریک شدم

ما شمال زندگی می کنیم، کنار جنگل، دریا و هوای خوبش. خونه خاله من تهرانه اما متاسفانه خونه‌شون رو به خاطر بمباران دشمن از دست دادن. برای همین خاله و پسر خاله‌ام اومدن شمال پیش ما. پسر خاله من کیوان خیلی ناراحته چون وسایل خونه‌شون همه از دست رفته. کتاب‌ها، آلبوم‌ها، خاطرات قدیمی و هر چی که سال‌ها کنار هم ساخته بودن توسط دشمن از بین رفته. برای همین منم سعی می کنم هر روز باهاش بازی کنم، اتاق و وسایلم رو باهاش شریک بشم تا ناراحت نباشه و غصه نخوره. وقتی ناراحتی کیوان رو می‌بینم بیشتر از دشمن متنفر میشم، اما می دونم قهرمانان زیادی هستن که حواس‌شون به ما بچه‌ها هست و اگه یکدل و صبور باشیم به کمک خدا روزهای خوب در پیشه.

جدول سخت | ۱۵۹۴

افقی: ۱-کتاب ادبی ایوان تورگنیف ۲-قانون مغولی-از برونته‌ها-فاقد تازگی ۳-هوش-فیلمی با بازی جمشید مشایخی-خاتون ۴-کلاه فرنگی-چیز-قمر-مساوی ۵-داروی بیماران پیوند کلیه ۶-جد-شنبه عرب-جهنم ۷-از اجزای هفت سین-تیغ گل-سگ ۸-آهنگساز بزرگ سینما ۹-ستون بدن-بازنده شطرنج-کلید موسیقی-سودای ناله ۱۰-پرستار بچه-باوفای حیوانات-آذرخش ۱۱-آسایش-مغز استخوان-عمونیست ۱۲-رئیس فیفا

عمودی: ۱-پدر علم ستاره شناسی جدید ۲-تارنما-پول ژاپن-از حروف الفبای یونانی ۳-درخت تسبیح-عنوان حاکم هندوستان-جواب هوی ۴-وسط-مخفف شاد-تله-نفس چاق ۵-برگک-بن بست بدن ۶-ترس خودرو-جزیره-ضمیر اول شخص جمع ۷-ریشه-برگزیده-کلام ۸-سوغات لاهیجان-میدان بکس ۹-مایه حیات-هواکش-یار پت-ماه سرد ۱۰-دورویی-خادم-پسوند محافظت ۱۱-سرکش-نگاه خیره-اسم پسرانه ۱۲-اثری از ابوالفضل بیهقی

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

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱	ت	ر	ا	و	ش	■	ب	ا	ا	ب	ه	ت
۲	ن	و	د	ل	■	ک	س	■	ب	ر	ا	ی
۳	گ	ا	ر	د	ی	ن	■	ج	ر	■	ن	م
۴	■	ج	ن	■	ل	ک	و	م	و	ت	ی	و
۵	ت	■	ا	گ	■	و	ا	ج	■	ت	ب	ر
۶	ی	ا	ل	■	ا	ر	■	م	ه	■	ا	ل
۷	ر	و	■	ج	م	■	ب	ه	■	ا	ل	ن
۸	و	ر	ک	■	و	ی	ر	■	گ	م	■	گ
۹	ک	ا	خ	ا	ل	ی	ز	ه	■	ف	ل	■
۱۰	س	ن	■	ل	ن	■	گ	ا	و	ی	ا	ل
۱۱	ی	و	گ	ا	■	ت	ر	■	ح	ز	ی	ن
۱۲	ن	س	ت	و	ر	ی	■	س	ی	م	ی	ا

حل جدول شماره ۱۵۹۳

جدول متوسط | ۱۵۹۴

افقی: ۱-خواننده پاپ ۲-موشک-قورباغه-صحرای عربستان ۳-همراه اصول-مرتجع لاستیکی-از وسایل حمام ۴-دختر لر-مخفف مشهدی-غربال-کلید موسیقی ۵-یک سرده از تیره کاسنیان ۶-تکان-بهبودی از بیماری-ابر سفید ۷-زکام-آسمان-ساز کلیسا ۸-دماپا ۹-دو یار هم قد-رژه-سوسن زرد-نام آذری ۱۰-مقابل زوج-بالا آمدن آب دریا-حالت بیهوشی ۱۱-واحد سنجش طول انگلیسی-نیرو-حبوبات ۱۲-اتوپسی

عمودی: ۱-پرتونگاری ۲-خو-طرف-مرکز استان مرکزی ۳-کفش-تیکت-زنگ چاپار ۴-علامت مصدر جعلی-درخت انگور-واحد رستورانی-قلب ۵-مویز-قوم آریایی ۶-زیرکی-جادو-عود ۷-سخن صریح-سقز جویدنی-بنوسیاه ۸-گاز گندزدا-طراحی مقدماتی ۹-راز-جوهر مرد-کدو تنبل-آش جدول نشین ۱۰-یار کلنگ-گیاه-گیاه پارچه‌ای ۱۱-راست-نشانه اسم مصدر-حشره کش قدیمی ۱۲-آذریون

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

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱	ر	ا	د	ی	و	س	ک	پ	ی	■	ک	ج
۲	ا	ت	ر	■	د	ن	ا	■	ت	ک	ل	■
۳	س	■	و	ج	■	ا	س	پ	ی	ر	ی	ن
۴	ا	ژ	د	ه	ا	■	ب	ا	م	ی	ه	■
۵	ل	ن	■	د	ک	ل	■	ن	■	س	■	پ
۶	ج	■	ک	■	ت	ا	ک	س	ی	م	ت	ر
۷	د	ا	د	گ	س	ت	ر	ی	■	س	■	و
۸	ی	■	ب	■	ا	■	م	و	س	■	ب	ژ
۹	■	ب	ا	خ	ب	ر	■	ن	م	ن	ا	ک
۱۰	ک	ا	ن	د	ی	د	ا	■	ت	ب	■	ت
۱۱	■	ل	و	م	■	ا	ل	و	■	ا	ت	و
۱۲	ت	ن	■	ت	ر	م	ی	ن	ا	ت	و	ر

حل جدول شماره ۱۵۹۳