



نرم نرمک می‌رسد اینک بهار

روان شناسی

+۶۰

حفظ تحرک در سالمندی

با افزایش سن، تحرک کاهش یافته که تاثیر زیادی بر سلامت جسم و روان سالمندی گذارد. رعایت موارد زیر سطح تحرک شمارا در حد مناسب نگه می‌دارد.

پیاذهروی | پیاذهروی مستمر خطر ابتلا به بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، پوکی استخوان و برخی از انواع سرطان را کاهش می‌دهد. همچنین برای کاهش وزن، تقویت عضلات پا، تنظیم سطح قند خون و کاهش استرس مفید است. تنها نیم ساعت پیاذهروی در روز می‌تواند معجزه کند.

حرکات کششی | پس از یک خواب خوب، کشش دست‌ها و پاها به اتصالات بدنی ما کمک می‌کند

تا حالت طبیعی خود را

حفظ کنند. همچنین

حرکات کششی به

کاهش تنش کمک

می‌کند. سعی کنید

روزانه حرکات کششی

انجام دهید تا انعطاف پذیری بدن خود را افزایش

داده و کمردرد و درمفاصل را کاهش دهید.

مصرف مواد غذایی دوستدار مفاصل | مصرف

غذاهایی که حاوی در صد مناسبی از انواع

روغن های گیاهی، اومگا ۳ و ویتامین ها هستند،

می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. همچنین

مواد غذایی مانند سیب، توت‌ها، آجیل و ماهی‌های

چرب به کاهش آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های

آزاد کمک کرده و روند پیری مفاصل را کند می‌کنند.

صاف نشستن | نشستن طولانی مدت در حالت

نامناسب می‌تواند به مفاصل و سیستم حرکتی

آسیب وارد کند. نشستن به شکل صحیح و مناسب

باعث کاهش فشار روی مفاصل می‌شود و به سلامت

بدن کمک می‌کند.

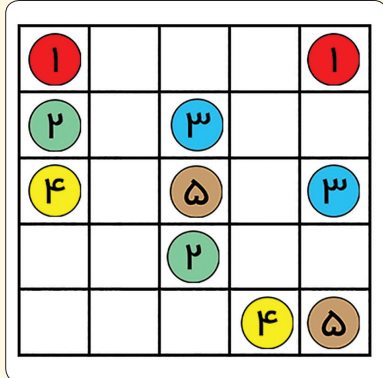


خط بازی

برای

کودکان

بچه‌های گل، باید عدهای یکسان را طوری به هم وصل کنید که خط‌ها همدیگر را قطع نکنند و خانه بدون خط باقی نماند.



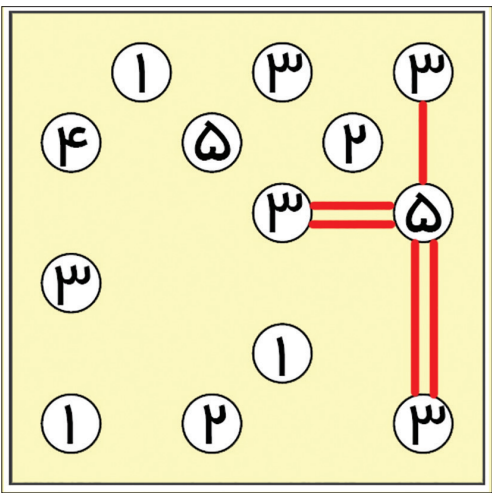
جدول سخت | ۱۵۹۷

بل بازی

برای

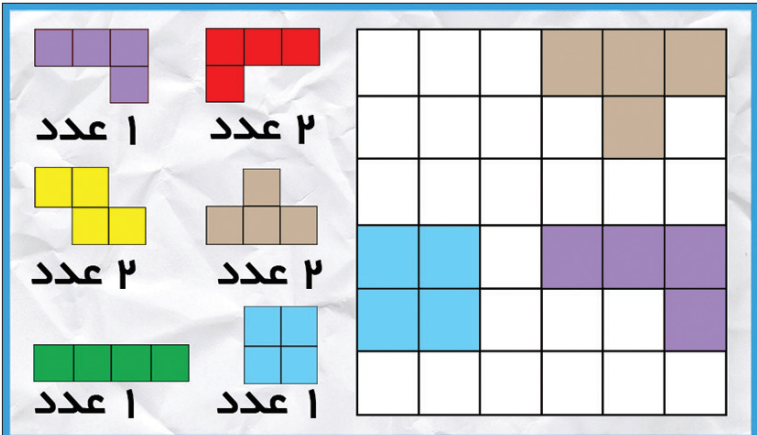
کودکان

در این بازی هر دایره یک جزیره است که باید بین آن و جزیره دیگر پل بزیند. با این قانون‌ها که: تعداد پل‌های هر جزیره باید همان عدد داخل دایره باشد، پل‌ها باید افقی یا عمودی باشند و هیچ پلی، پل دیگر را قطع نکند. به پل‌های نمونه قرمز توجه کنید.



تتریس

در بازی معروف و محبوب تتریس یا خانه‌سازی، باید با قطعه‌هایی که تعدادشان کنار جدول نوشته شده، طوری جدول را پر کنید که خانه‌ای خالی نماند.



خواندنی

برای

کودکان

هر چیز که خوار آید، روزی حسابی به کار آید

روزی روزگاری در زمان‌های قدیم مردی دوره گرد دهمرا تنها پسرش از شهری به شهری دیگر سفر می‌کردند. نزدیک ظهر وقتی به دروازه شهری رسیدند، پدر چشمش به نعل اسبی افتاد که کنار راه افتاده بود؛ نعلی کهنه، زنگ‌زده و به ظاهر بی ارزش. پدر گفت: «پسرم، این نعل را بردار؛ شاید روزی به دردی بخورد.» پسر خندید و گفت: «این آهن‌پاره؟ ارزش خم شدن هم ندارد!» پدر چیزی نگفت، خودش نعل را برداشت و در کیسه گذاشت. در شهر پدر نعل را به آهنگر فروخت و با پولش یک سبد گیلان خرید. بعد از کمی استراحت دوباره راه افتادند. کمی که از شهر دور شدند، به بیابانی داغ و بی آب رسیدند. خورشید درست بالای سرشان بود و پسر از تشنگی بی حال شده بود. پدر هر چند قدم، یک گیلان روی زمین می‌انداخت. پسر برای خوردن هر گیلان مجبور می‌شد خم شود. این کار تار سیدن به آبادی ادامه داشت. آن چادر گفت: «اگر آن روز برای برداشتن



نعل خم شده بودی، امروز این همه برای برداشتن گیلان‌ها خم نمی‌شدی. بدان هر چیز که خوار آید، روزی به کار آید». از آن زمان هر وقت کسی چیزی را جدی نمی‌گیرد به او می‌گویند: «یادت باشه، هر چیز که خوار آید، روزی به کار آید».

منبع: آخرین خبر بچه‌ها



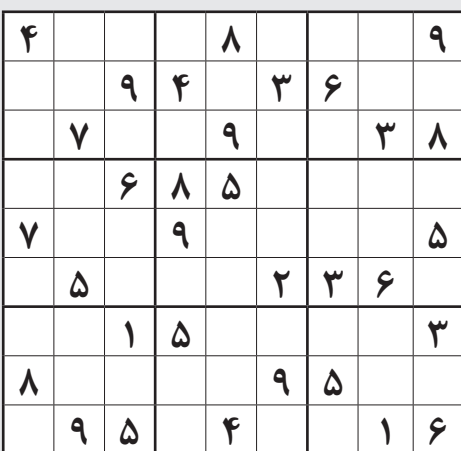
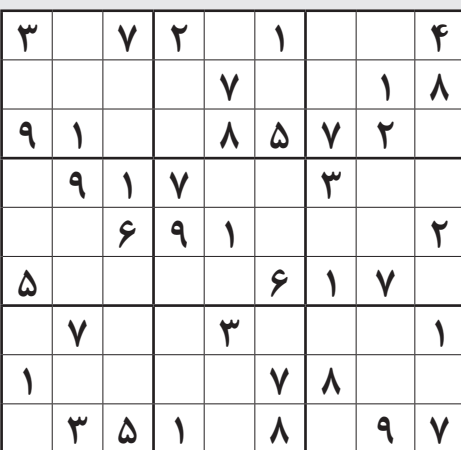
به خانواده انجام داد؛ مرتب کردن اتاق، جمع کردن اسباب بازی‌ها یا کمک در چیدن سفره. همین کارهای ساده باعث می‌شود همه در خانه احساس همدلی و آرامش بیشتری داشته باشند. اگر روزمان را می‌ان در سر، بازی، استراحت و کمک کردن تقسیم کنیم، هم‌زمان بهتر می‌گذرد و هم حال دل‌مان بهتر می‌شود. در روزهای سخت همین نظم کوچک و مهربانی‌های ساده می‌تواند خانه را به جایی آرام‌تر و امیدوارتر تبدیل کند.

منبع: آخرین خبر بچه‌ها

جدول متوسط | ۱۵۹۷

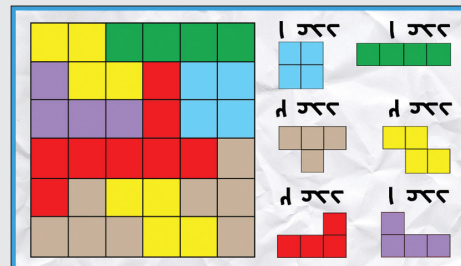
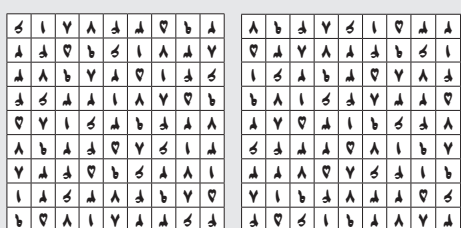
سودو کو ها

■ 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.

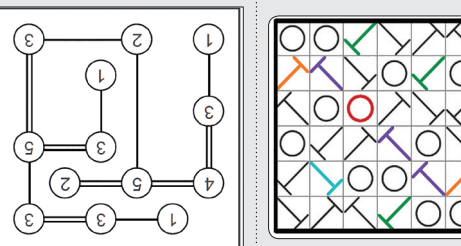
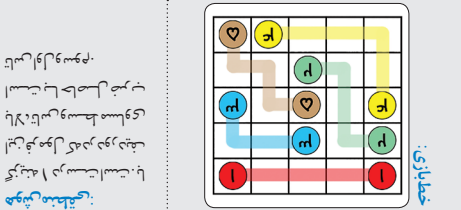


ازتسلط ابهاما
بیمک
۲۰۰۰۹۹۹
پیشنهاد و انتقادهای خود را درباره مطالب طنز بازی‌ها و سرگرمی‌های این صفحه با ما در میان بگذارید

حل جدول و سرگرمی‌ها



تسلط ابهاما

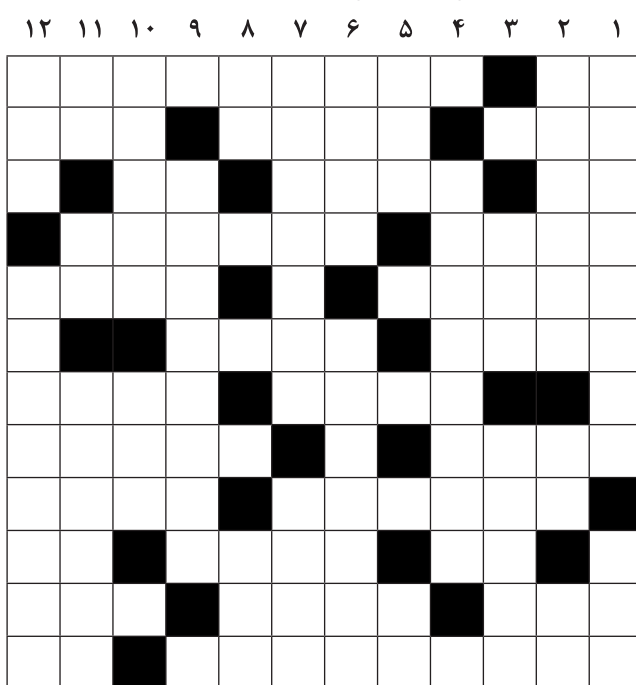


تسلط ابهاما

۷- بارها-خانه ترکی ۸- سازمان فضایی آمریکا...۱۰- اکبر گفتن ۹- همه گیر- نصف ساسانیان ۱۰- ترمز چهارپا- شهری در استان مازندران- پسوند مصدر جعلی ۱۱- سلاح ترکاندنی- استشمام داروی جوشانده- قوز ۱۲- لقب امام حسین (ع)- زادگاه رازی

عمودی: ۱- لقب سعدی- زندان ۲- بستنی یخی- دیوار هم‌قد- ازنت‌ها ۳- تخته شکسته بندی- سردار لشکر ۴- تاثیر ۵- رمان ناتمام- مخفف بلکه ۶- هجوم- تسکین دهنده ۷- حامی مالی- سخن گراف ۸- اندوه- پیروزی ۹- یک میلیون پیکسل ۱۰- چراغ خوراکی پزی- بیماری واگیردار ۱۱- نقش هنری- چیز- دستگاه میدل ماهواره‌ای ۱۲- زادگاه نیما- راهبرد

افقی: ۱- عدد فوتبالی- فوتبالیست استقلال ۲- تک‌نوازی در موسیقی- فصل- میوه تلفنی ۳- نیمه بار- ساز سیمی- گل بتونه ۴- سهل- اثری با بازی فرهاد اصلانی ۵- بالاترین مقطع تحصیلی دانشگاهی- نژاد ما ۶- تالار- فلات وسیع در جغرافیا



مقدونیه ۸- پول ژاپن- ظرف نسوز ۹- تکرار حرف- شرنگ- قسمتی از دست ۱۰- اثر دوبالازاک- بله‌روسی ۱۱- خیر به ترکی- میوه کاشف جاذبه زمین- ساکن نیست ۱۲- رنگ‌ابی سیر- از درندگان گربه سان

عمودی: ۱- از درجات نظامی- اختراعی از چارلز پارسون انگلیسی ۲- استان کویری- متعصب- قصه گو ۳- حرف ندا- واحد اندازه‌گیری حرارت- حسودی ۴- تن‌پوش حمامی- عنصر تیروئید- نان عرب ۵- از لحن‌های قدیم موسیقی ایرانی- حشره موزی ۶- سنگینی- شکستگی لایه‌های زمین- یار رامین ۷- شکننده- نامه بر- پرورش دهنده ۸- تنگی- مأمور تیراندازی باتوپ ۹- نخستین پیامبر- عصب- پول نقد ۱۰- لباس- گیاه دیوسک- تخم مرغ انگلیسی ۱۱- داستان کوتاه- کلس- برداشت محصول ۱۲- فتوکپی خشک- مجموعه‌ای با بازی مهدی سلوکی

حل جدول شماره ۱۵۹۶

افقی: ۱- زادگاه اقبال لاهوری- آلیاژ مس و قلع ۲- صمغ- وام- شهر عادت ۳- از اجزای ویدئو- برنده اسکار بهترین فیلم ۲۰۰۰ میلادی ۴- بیابان- قامت- ششمین نت ۵- تکدی- نقشه فرنگی ۶- پل معلق سان فرانسیسکو- سوره مردم ۷- سوغات گجرات- پایتخت کشور

