

زندگی سالم

توصیه های سازمان جهانی بهداشت

پنج کلید برای دستیابی به
غذایی سالم تر و ایمن تر

۲

۶ توصیه شغلی
برای روزهای تعطیلی

۳

دسته بازی روباز زمین!

«اختلال بازی های دیجیتال» که سال ۲۰۱۸ به

عنوان یک بیماری توسط سازمان جهانی بهداشت به

رسمیت شناخته شد، این روزها

در حال فراگیرتر شدن است

۳

قصه «بهار آمده بود»
برای کودکان

۴



می بینیم که این
ورزشکار می تونه
نیم ساعت روی
هوا بایسته... البته
دوستان اشاره
می کنن گویا سرعت
نت کنده!

چراغ خیابانی

کار نویسند: چراغ خیابانی

ابتکار، فدراسیون ووشو

برگزاری مسابقات کشوری به صورت

آنلاین

فال روز

ای صاحب فال، درست است که باید در خانه بمانیم، که همین را هم عده ای گوش نمی دهند، ولی هیچ کس نگفته این قدر بخوریم که بعد از دوران قرنطینه نتوانیم از در خانه بیرون برویم. دوست من یواش!

شعر روز

درد دل های یک مرد خانگی!

خدایا! به مردان در خانه مانده
کمک کن که خل گشته اند گویی!
چوشیری که کنج قفس مانده باشد
چپیده به خانه ز ترس لولویی
چنان ریخته کرک و پر هایشان که
تمامی شدند این زمان چون هلوئی!
به رفت و به روی خفن گشته مشغول
خود از آشپزخانه تا دستشویی
بین پهلوانی که در خانه مانده
به نخ سوزنی می کند چه رفویی!
در آرد سراز کوه و از بیابان
در این وضع خر تو خر و بلیشویی...
که در خانه است و مفری ندارد
نه توی خرابه، نه در کنج جویی
بله مرد در منگنه مانده چون چی!
کروناز سستی، «غرونا» ز سویی!
عبدال... مقدمی

نیاز طنزی

نگران نباشید!

این روزها که همه درگیر مبارزه با کرونا هستند،

مادر کنار شما ایم

از آن پست سرگرم کننده برای شما این که هر خانه

مانده ای و فرزندان است غرغر دیگر اعضای

خانواده را چه پیدا!

محتویات بسته: تخمه و پفیل ضد عفونی شده،
حلقه ورزشی برای آب کردن چربی دور شکم، پاوربانک
تلفن همراه، سی دی فیلم های خانوادگی روز دنیا با
زیر نویس هماهنگ، آموزش تقلید صدای پسر شجاع و
خرس قهوه ای و فنون شعبده بازی مخصوصاً غیب کردن
بچه های نق نق به مدت نیم ساعت.

همین حالا برای خرید و ارسال رایگان تماس بگیرید



اختلاف تصاویر

آیا می توانید تعداد ۱۰ تفاوت را بین دو تصویر مشابه پیدا کنید؟
با این تمرین می توانید آلزایمر را از خود دور کنید. این بازی همچنین ورزشی برای ذهن شماست تا در کارهای روزمره تمرکز بیشتری داشته باشید. لذت این بازی زمانی بیشتر می شود که آن را در کنار خانواده و یا مشارکت آن ها انجام دهید.



هوش تصویری

کمی در تصاویر زیر دقت کنید و گزینه متفاوت بین ۳ تصویر زیر را پیدا کنید.



حل جدول و معماها



معما

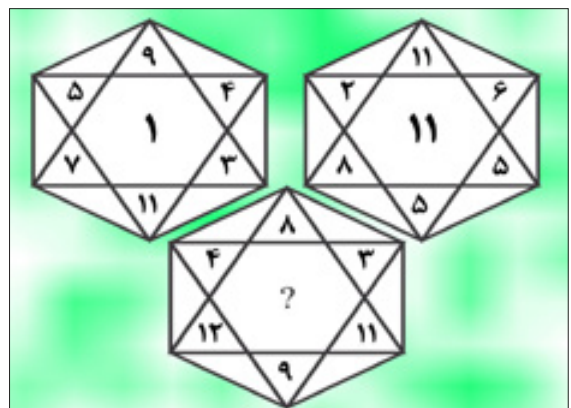
تعداد فرزندان خانواده

ناصر و الهه، با هم خواهر و برادر هستند. تعداد خواهر و برادرهای ناصر برابر است، اما تعداد خواهرهای الهه نصف تعداد برادرانش است. در این خانواده حداقل چند پسر و چند دختر زندگی می کنند؟



تست هوش

با توجه به شکل بالا مشخص کنید به جای علامت سؤال، چه عددی باید قرار داد؟



تیتیر روز

دکتر مردانی، فوق تخصص بیماری های عفونی در برنامه تلویزیونی: به جای قرقره الک و ضد عفونی کردن بینی با سشوار، دست ها را بشویید

ادمین شانزده ساله کانال سخنان پروفیسور
کج: ما بهتر می دونیم یا شما!؟

وزیر آموزش و پرورش: تعطیلی تمامی مراکز آموزشی تا دو هفته آینده ادامه پیدا می کند

دانش آموزان و دانشجویان: خب چرا همینو
یک دفعه نمی گین تا قشنگ بر نامه ریزی کنیم؟
البته برای درس خوندن!

وزیر بهداشت: تا پایان اردیبهشت کرونا را مهار می کنیم

دارکوب: اردیبهشت چه سالی!؟

اکبریان، نماینده مجلس: اگر همین یک میلیون تومان (وام) را به بچه رئیس بانک مرکزی بدهند قهر می کند

دارکوب: شما همین رو به ما بدین، نه تنها قهر نمی کنیم که روی چشم مون هم می گذاریم!

واگذاری استقلال و پرسپولیس در نیمه اول امسال به تصویر سید

هواداران: فعلا که داریم می فهمیم بدون
فوتبال هم زنده می مونیم!

فتو کاتور



از مردم خواهش می کنیم که فاصله اجتماعی رعایت کنند... و به قسمت بالای این عکس توجه نکنند!