



# نان و کره به جای کیک عروسی!

به بهانه تصمیم متفاوت زوج آفریقایی برای کاهش هزینه‌های مراسم از دواج‌شان، چهارهکار ساده دیگری برای کمتر شدن خرج عروسی‌ها وجود دارد؟



فرنگیس یاقوتی | روزنامه نگار



به تازگی عکسی از مراسم عروسی یک زن و شوهر آفریقایی در رسانه‌های خارجی پخش شده که یک زوج به خاطر هزینه بالای کیک عروسی از آن چشم‌پوشی کردند و با همان مقدار پولی که کنار گذاشته بودند، نان و کره خریدند و به شکل کیک تزئین و نهایت همان را بین مهمان‌ها پخش کردند. این زوج آفریقایی در این باره گفته‌اند که اگر چه ممکن است کار آن‌ها از نظر بعضی‌ها بی کلاس و حتی مسخره باشد ولی آن‌ها ترجیح می‌دهند به خاطر یک شب مراسم عروسی، زیر بار قرض و بدهی نروند. این روزها و در کشور ما هم یکی از دلایل ترس جوانان از ازدواج، هزینه‌های بالای مراسم ازدواج و عروسی است اما می‌خواهیم به شما بگوییم که زیاد نگران نباشید، راه‌های ساده‌ای برای کاهش هزینه‌های مراسم عروسی وجود دارد که با توجه به توافق دو طرف می‌توانید بعضی از هزینه‌ها را حذف کنید یا کاهش دهید و زندگی مشترک را سبک‌تر و بدون قرض یا وام شروع کنید.

بفرستید. به این شکل شما به شکل جذاب و منحصر به فردی مهمان‌هایتان را دعوت کرده‌اید و جد از این موضوع، یکی از هزینه‌های مراسم ازدواج را حذف کرده‌اید.

**کراره یا قرض کردن لباس عروسی**  
خرید لباس عروسی، معمولاً بسیار گران تمام می‌شود و جدا از آن از فردای روز عروسی شما با بعضی به نام «حالا

## پسر ۲ساله‌ام با این سن کم به شدت عصبی است!

فقط یک پسر دو ساله دارم که از رفتار و حرکاتش مشخص است با این سن کم، به شدت عصبی است به حدی که من و مادرش از این شدت عصبیت حساسی به هم ریخته شدیم. خیلی از این وضع نگران هستیم و می‌ترسم. چه کار باید بکنیم تا پسر م آرامش پیدا کند؟



رمیسا ایزدیناه | کارشناس ارشد روان شناسی



بسیاری از والدین امروزی بدون توجه به رفتارهای فرزندشان، معتقد هستند که گذشت زمان باعث در ست شدن همه چیز خواهد شد. غافل از این که گاهی، درمان نشدن یک اختلال عواقب زیادی خواهد داشت و برای فرد در بزرگ سالی هم در دسر در ست خواهد کرد. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

**از کجا مطمئن هستید که عصبی است؟**

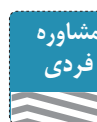
در باره این که می‌گویید پسر دو ساله شما عصبی است، لازم است که به طور دقیق مشخص کنید بر اساس چه رفتارهایی به این نتیجه گیری رسیده‌اید و شاید نیاز

## پدرم پولدار نیست و به نظر م به هیچ جایی نخواهم رسید!

سیکل دارم و شغل آزاد. وضع خانواده ام به شدت از لحاظ مالی ضعیف است. ۲۵ ساله‌ام. یک سال پیش داماد شدم و دوست دارم زود تر به خانه خودم بروم اما شرایط مالی اجازه نمی‌دهد. در ضمن، پدرم پولدار نیست و به نظر م به هیچ جایی نخواهم رسید. خانواده خانمم، وضع‌شان معمولی است اما به من پول نمی‌دهند. خسته‌ام.



سبین قربانی | مشاور خانواده



بلوغ مالی از جمله شرایطی است که باید پیش از ازدواج به آن توجه ویژه داشت که ظاهراً شما به این موضوع توجهی نداشته‌اید اما هنوز دیر نشده و باید از پس حل این مشکل برآید. اشاره‌ای به شغل‌تان نکرده‌اید اما احتراماً هکاری‌هایی برای افزایش درآمدتان وجود دارد. در ضمن، برای این که بتوانید پشتوانه مالی برای شروع زندگی داشته باشید، شاید در خانواده شما یا همسران بزرگ خاندانی باشد که بتوان از او کمک گرفت. به جای این که بگویید من خسته‌ام و... با توکل

به خدا و ایمان به او، قدم در راه زندگی بگذارید چرا که او روزی ر سان همه ماست. بسیاری هم هستند که شما به جای از انوی غم بغل گرفتن، همانند یک انسان مدبر و صاحب اراده، واقع بین و عاقل با عزمی راسخ و لحنی استوار با همسران گفت و گو و واقعیت شرایط موجود را برای وی و خانواده‌اش تبیین کنید و پیامدهای ازدواج با هزینه‌های زیاد و نیز امکان برپایی مراسم ساده در عین حال شکوهمند و دلنشین را یادآوری کنید اما توجه داشته باشید که شکل ساده ازدواج حتماً و حتماً انتخاب شما و همسران باشد. گاهی هم کارهایی را برای دل همسران انجام دهید تا خاطره خوشی برایش باقی بماند و لذت ازدواج و مراسم عروسی را بپسند.

**افسوس پول نداشتن پدرتان ر نخورید**

افراد بسیاری بوده‌اند که پدرشان از وضع مالی مناسبی برخوردار نبوده و با تلاش خودشان از جایگاه اقتصادی و اجتماعی خوبی برخوردار شده‌اند بنابراین افسوس خوردن در این حوزه، فایده‌ای نخواهد داشت. با این حال و به طور خلاصه اگر نمی‌توانید خواسته‌ها و شرایط مادی مطلوب همسرتان را فراهم کنید، به نیازهای روانی او در حد اعلا پاسخ دهید. محکم باشید تا او با خیال راحت به شما تکیه کند. برای کسب درآمد بیشتر هم از همین حالا برنامه ریزی کنید.

فیلم و عکس داشته باشید، می‌توانید برای قبل از مراسم ویدئوی کوتاهی از خودتان آماده کنید و همچنین بعد از مراسم، مجموعه منحصر به فرد خودتان از فیلم و عکس را درست کنید.

**استفاده از گل مصنوعی به جای گل طبیعی**

گل‌های طبیعی معمولاً گران‌تر از گل‌های مصنوعی هستند. شمامی‌توانید برای سفره عقد یا همچنین دسته گل عروس کمی خلأ قیت به خرج دهید و گل‌های مصنوعی و طبیعی را با هم ترکیب کنید و بعد از پایان مراسم از گل‌های مصنوعی می‌توانید برای تزئین خانه استفاده کنید. استفاده از دسته گل عروسی یکی از دوستان هم پیشنهاد بدی نیست و می‌توانید به این موضوع هم فکر کنید.

**لازم نیست همه را دعوت کنید**

در یک فرصت مناسب، فهرست مهمان‌ها را یک بار دیگر مرور کنید و دوستان و اقوام دورتر را حذف کنید. دعوت دوستی که ۱۵ سال از آخرین دیدارتان بایکدیگر گذشته، ضرورتی دارد؟ مطمئن باشید که با دعوت نکردن بعضی مهمان‌های دور مشکلی پیش نمی‌آید و جدا از این، همه از خرج‌های سرسام‌آور عروسی اطلاع دارند و کسی انتظاری از شما ندارد.

**خرید نقره یا بدل به جای طلا**

این روزها هر گرم طلا بیش از ۴۰۰ و خرده‌ای هزار تومان شده است. آیا برای شما مهم است که حلقه و سرویس ازدواج‌تان طلا یا نئین‌های برلیان باشد؟ آیا فکر می‌کنید اگر این‌ها را داشته باشید خوشبخت می‌شوید؟ اگر جواب شما به این دو سوال مثبت است، بهتر است مجدد در باره شان فکر کنید و بدون این که جبهه بگیرید سری به یک مغازه بدلیجات یا نقره فروشی نزنید. به طور قطع از دیدن طرح‌ها و مدل‌های مختلف شو که می‌شوید. تا همین چند سال پیش بدلیجات‌ها از فرسنگ‌ها دور تر داده می‌دند که بدلی هستند اما الان دیگر به این شکل نیست. پس می‌توانید با خیال راحت هر چیزی را که دوست دارید انتخاب کنید و در عین حال شیک و زیبا به نظر بیایید.

**آرایشگاه اسمر سم‌دار نرود!**

اغلب آرایشگاه‌ها هزینه‌ای که به عنوان آرایش عروس یا داماد می‌گیرند، هزینه اسمر و رسم آن‌هاست. اگر به اندازه کافی وقت داشته باشید، می‌توانید سراغ آرایشگاه‌های کوچک‌تر که اسمر و رسم خاصی ندارند، بروید و از مدل‌ها و آرایش‌های آن‌ها باز دید و در نهایت یکی از آن‌ها را انتخاب کنید. در خیلی از موارد، کیفیت کار این آرایشگاه‌ها اصلاً از آرایشگاه‌های معروف کم نمی‌آورد.

قرار و مدار

روز کمک‌درسی به هم‌کلاسی

بعضی دانش‌آموزها هستند که تو به سری درس‌ها ضعیف‌ترن. خیلی خوب همیشه اکه شما تو به درسی قوی هستین به اون‌ها کمک کنین.

هم باعث میشه خودتون بهتر اون درس رو

یاد بگیرین و هم کمک بزرگی در حق یک دوست کردین...

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹  
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\*تلاش زندگی سلام برای گرفتن اندک خوشی‌های مردم از آن‌ها قابل تقدیر نیست؟ سریال شبکه‌نمایش خانگی که نبینیم، توصیفه سلامت می‌گید که هر چیزی نخورید، در خانواده که هر روز از بدی‌های شبکه‌های اجتماعی و روابط دختر و پسر می‌گویید، در صفحه آخر هم چند تا داستان باحال و سخن بزرگان داشت که حذف کردید و...

\*طبق مطلب صفحه خانواده، جهان به کام اون‌هاست که خوش‌تیپ‌تر هستن.

\*من یک جوان مهندس هستم با درآمد ماهی سه میلیون. دیدن سریال‌های لاچری هم برام طبیعی شده و فشاری روی خودم بعد از دیدنش حس نمی‌کنم. البته یادداشت «در ستایش کافی بودن» هم بهترین قسمت پرونده امروز بود.

\*پسری ۴۲ ساله‌ام. از دیدن سریال‌های لاچری با همسر و فرزندم، خجالت می‌کشم. هم به خاطر بی‌حجابی و آرایش غلیظ زنان بازیگر و هم وضع مالی توپ‌شان. یک فیلم کم‌دی هم در شبکه‌های اجتماعی نیست که بخندیم و مجبوریم دل ببینیم و مانکن!

\*در باره پرونده زندگی سلام باید بگم که بیکارن اونایی که این سریال‌ای شبکه‌نمایش خانگی رو نگاه می‌کنن.

\*در صفحه کودک، قصه‌تصویری بیشتر چاپ کنین.

بچه‌های من که خیلی دوست دارن.

\*توپرونده سریال‌های لاچری، «قص روی شیشه» رو یادتون رفت که لاچری بازی بود البته که با روح و روان آدم بازی می‌کنن ولی از تلویزیون دیدن بهتر است.

\*چراشکاف طبقاتی را باور نمی‌کنید یا انکار می‌کنید؟

## مانتوی مناسب

## برای جثه‌های درشت

برای اندام‌های درشت، مانتوهای بلند مناسب‌تر است و این که مانتوهر چه تنگ‌تر باشد، لاغر تر نشان‌تان

می‌دهد تصویری اشتباه‌است

فاطمه قاسمی

مانتو یکی از اصلی‌ترین لباس‌های بانوان است بنابراین انتخاب درست یا نادرست آن می‌تواند تاثیر زیادی را بر ظاهر فرد داشته باشد. طبیعی است هر خانمی علاقه‌مند باشد تا مانتویی انتخاب کند که ظاهر او را متناسب‌تر و شیک‌تر جلوه‌دهد. قبل از هر چیز، شکل اندام خود را بشناسید و بر اساس ۱۲ نکته‌ای که در این مطلب به آن‌ها اشاره می‌کنیم، در انتخاب مانتوی خود دقت و سلیقه بیشتری به خرج دهید.

۷ در صورت بزرگ بودن بالاتنه نسبت به پایین‌تنه، بهتر است مانتوهای گشادتر، ساده‌تر و بدون طرح در بالاتنه ببوشید. مانتو همراه با دامن چین‌دار، توجه را از بالاتنه بزرگ شما کم می‌کند.

۸ مانتوهایی که در پهلوها جاک یا دامنی کلوش یا A شکل دارند، به راحتی این افراد در نشست و راه رفتن کمک می‌کند.

۹ مانتوهای تیره رنگ مثل سورمه‌ای، قهوه‌ای، زرشکی، سبز تیره... تاثیر مثبتی در لاغرتر نشان دادن افراد دارد. به خصوص رنگ مشکی بهترین پیشنهاد برای افراد درشت است تا جثه آن‌ها متناسب‌تر دیده شود. بهتر است این افراد از لباس‌های هم‌رنگ استفاده نکنند و رنگ شلوار و مانتوی آن‌ها متفاوت باشد.

۱۰ مانتوهایی با یقه هفت مانند یقه آر شال و انگلیسی، بالاتنه افراد را لاغرتر نشان می‌دهد. اگر قسمت برگردان یقه، باریک‌تر باشد در متناسب به نظر سیدن بالاتنه افراد موثر خواهد بود.

۱۱ در صورتی که مانتو دارای کمر بند است، پیشنهاد می‌شود کمر بند پایین‌تر از شکم بسته شود و نه روی شکم. ضمن این که استفاده از کمر بند با سگک‌های بزرگ مناسب این افراد نیست.

۱۲ استفاده از مانتو با لتوی پشمنی، کاپشن‌های بادی و پفکی به این افراد توصیه نمی‌شود چون جثه‌شان را درشت‌تر نشان می‌دهد. برخی مانتوها به دلیل مدل و برشی که دارند حجم زیادی پارچه در آن‌ها به کار گرفته شده است که باعث می‌شود فرد چاق‌تر دیده شود.

۱ برای اندام‌های درشت، مانتوهای بلند نسبت به مانتوهای کوتاه مناسب‌تر است چون اندام را کشیده‌تر و لاغرتر نشان می‌دهد.

۲ این که مانتوهر چه تنگ‌تر باشد، شما را لاغرتر نشان می‌دهد تصویری اشتباه است. بهتر است مانتویی را انتخاب کنید که در ست اندازه شما باشد. در غیر این صورت شما را بزرگ و بدقواره نشان می‌دهد.

۳ مانتوهای کشی و استرچ معمولاً برای زنان درشت اندام مناسب نیست و توصیه نمی‌شود برای این دسته از افراد مانتوهایی با جنس پارچه‌ای نرم و ظریف توصیه می‌شود. در عوض، هر چه پارچه ضخیم‌تر و آهار بیشتری داشته باشد، جثه فرد بزرگ‌تر به نظر می‌رسد.

۴ مانتوها با برش‌هایی در پهلو، گزینه مناسبی برای شیک‌تر به نظر رسیدن بانوان با جثه درشت است. از پوشیدن مانتوهایی که جیب‌های بغل و از رو دارد، خودداری کنید.

۵ پوشیدن مانتو با راه افقی شما را از آن چه که هستید، درشت‌تر نشان می‌دهد. مانتوهایی را ببوشید که راه‌های عمودی دارند یا اصلاً راه‌او خطی نداشته باشند.

۶ به خانم‌هایی با جثه‌های درشت، مانتوهایی پیشنهاد می‌شود که در قسمت بالاتنه طرح‌دار باشد البته نه طرح‌های زیاد شلوغ. این طرح می‌تواند تزیینات قلاب دوزی، گل‌دوزی و... باشد که به این ترتیب بالاتنه را کمی بزرگ‌تر و متناسب با پایین‌تنه نشان دهد.

