

بر گشتن به روزهای جوانی بدون بوتاکس و عمل‌های زیبایی!

در روز جهانی سالمندان به یکی از دغدغه‌هایشان پرداختیم که چطور مانند جوانی با انگیزه و پر انرژی شوند

مهسا کسنوی

حتما شما هم این حرف کلیشه‌ای را شنیده‌اید که «هیچ وقت نباید از خانم‌ها به خصوص آن‌هایی که میان سالی را در کرده‌اند، سن‌شان را پیرسید». شاید یک دلیلش این باشد که آن‌ها از بالا رفتن سن‌شان، حس خوبی ندارند. بنابراین این سوال برای چنین خانم‌هایی ایجاد می‌شود که «چه کار کنیم تا سن مان کمتر به نظر برسد؟ آیا با بوتاکس یا عمل‌های زیبایی جوان تر خواهیم شد؟» اصلا یکی از خصیصه‌های دوران جوانی، بالا بودن سطح انرژی و داشتن انگیزه برای رسیدن به قله‌های موفقیت در زندگی است اما یک سالمند باید چه کند تا مانند جوانی‌اش با انگیزه و پر انرژی شود؟ در ادامه چند توصیه به شما برای دست‌یابی به این هدف داریم:

هیچ وقت برای تجربه‌های جدید دیر نیست

از همین حالا تا آخر عمر، خود را موظف کنید تا هر سال یک تجربه جدید داشته باشید. بی خیال عدد سن تان شوید و باور کنید که این کار می‌توانید ادگیری یک هنر یا انجام یک فعالیت پر هیجان باشد که سال‌های سال در گوشه ذهن تان از ترس انجام دانش‌خاک خورده است. لازم نیست حتما به کلاس‌های هنری جور واجور بروید، می‌توانید از روش خودآموز استفاده کنید و برای خودتان یک کتاب خودآموز بخريد و فعالیت مدنظر را شروع کنید. هیچ لذتی بیشتر از آموختن نیست بنابراین در هر سن و سالی که هستید، خودتان را دست کم نگیرید و با اعتماد به نفس، گام‌های یادگیری رایکی پس از دیگری بردارید.

روزهای هفته را نام گذاری کنید

باور کنید داشتن یک برنامه منسجم در بالا بردن انرژی و انگیزه تان در زندگی، معجزه می‌کند. در این مرحله برای بالا بردن انگیزه تان از روش نام گذاری روزهای هفته استفاده کنید. مثلا سه شنبه‌های یادگیری یا چهارشنبه‌های ورزشی. به این صورت تمام روزهای هفته با کار مشخص همان روز تعیین شده است و از اول هر هفته برای رسیدن هر روز انگیزه و اشتیاق خواهید داشت.

فیلم‌های گذشته را دوباره ببینید

همین الان تصمیم بگیرید یکی از فیلم‌هایی را که در دوران جوانی دیده‌اید، دوباره تماشا کنید. شما این کار به این مسئله پی می‌برید که قدرت استنباط و تفکر تان نسبت به چند سال گذشته، چه میزان تغییر کرده است. قطعاً شما هم با دیدن یک فیلم خواهید فهمید، مسائل پیچیده گذشته، امروز به راحتی برایتان قابل



دکوراسیون‌های صمیمی!

زندگی در خانه‌ای با رنگ‌های گرم به خصوص در پاییز، فضای گرم و محبت‌آمیزی را در بین اعضای خانواده حاکم خواهد کرد



راحله عجم‌اکرامی | طراح و ایده پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی



روزهای ابتدایی فصل پاییز، گذشته و هوا روز به روز دلگیر تر می‌شود. در این بین، وجود دکوراسیون صمیمی در منزل، افراد خانواده را به هم نزدیک تر می‌کند و فضای گرمی را به وجود می‌آورد. در ادامه این مطلب می‌خواهیم به موضوع مهم بودن فضایی صمیمی در بین اعضای خانواده با استفاده از دکوراسیون صمیمی منزل بپردازیم اما دکوراسیون صمیمی یعنی چه و باید چطور چیده شود؟

رنگ‌های گرم فقط گرم‌قهوه‌ای نیستند!

رنگ‌های گرم تنها به طیف رنگ‌های گرم و قهوه‌ای خلاصه نمی‌شود و به قرمز، نارنجی، زرد و قهوه‌ای هم گفته می‌شود. از سوی دیگر رنگ‌های سردی که ایده‌ای مناسب برای تلفیق شدن با رنگ‌های گرم هستند، آبی و سبز هستند. به طور مثال، به کارگیری تم رنگی طوسی همراه با رنگ نارنجی، ایده‌ای مناسب برای دکوراسیون‌های با فضا سازی گرم و صمیمی به شمار می‌آید.

حواس تان به رنگ ان ۴ عنصر خانه تان باشد

چهار عنصر اصلی که با ترکیب رنگ‌ها به دکوراسیون داخلی منزل شارونق می‌بخشد عبارتند از مبلمان، میز غذاخوری، پرده و فرش که اصلی ترین گزینه‌های انتخابی شماست. پس به خوبی به تم‌های رنگی آن‌ها توجه داشته باشید. اگر میل شما تم رنگی سرد دارد به جنگ این سردی بروید و این اصل را با کمترین هزینه و ساده ترین پارامترها به انجام برسانید. شما می‌توانید

از پارکت کمک بگیرید و گلیم

توجه داشته باشید که استفاده از پارکت‌های چوبی به جای سرامیک و بهره گیری از گلیم و جاجیم به جای فرش‌های ابریشمی، سبب گرم تر جلوه دادن دکوراسیون داخلی منزل شما می‌شود. میل‌ها و میز

پسری در دانشگاه مان به دنبال آشنایی بیشتر با من است!



دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده



دختری دانشجو و ۱۹ ساله هستم. در دانشگاه به تازگی پسری سراغم آمده و می‌گوید از من خوشش آمده و دلش می‌خواهد بیشتر با هم آشنا شویم. من فکر می‌کنم برای ازدواج یکی دو سالی، صبر کنم بهتر باشد. نمی‌دانم به این پسر چه جوابی بدهم که بعدا مزاحمتی بر ابریم پیش نیاید. از طرفی به نظر شما لازم است این موضوع را به پدرم بگویم، به خصوص که می‌خواهم ردش کنم؟

مشاوره ازدواج

آمادگی برای ازدواج، موضوعی است که شاید تا همین چند سال پیش توسط بعضی دختر و پسر ها

جدی گرفته نمی‌شد و معمولا گفته می‌شد مگر از دواج هم آمادگی می‌خواهد؟ در پاسخ به این سوال باید گفت بله، از دواج قطعاً نیاز به آمادگی دارد زیرا به نوعی می‌توان آن را بزرگ‌ترین تصمیم زندگی انسان دانست. ما برای تصمیم‌ها و امور کوچکی در زندگی از قبیل گرفتن گواهی نامه راهنمایی و رانندگی کلی وقت می‌گذاریم و آماده می‌شویم، آن وقت آیا می‌توان گفت برای بزرگ‌ترین تصمیم و امر زندگی، نیازی به وقت گذاشتن و آمادگی نداریم؟ با این حال، خوشبختانه امروزه خانواده‌ها و خود دختر و پسر ها هم تا حد زیادی به اهمیت این آمادگی‌ها و آموزش‌های قبل از دواج پی برده‌اند. با ذکر این چند نکته، توصیه‌هایی به شما دارم.

صبر کردن تان باید منطقی باشد

گفته‌اید برای ازدواج، فکر می‌کنم یکی دو سالی، صبر کنم بهتر باشد. توجه داشته باشید که برای داشتن یک ازدواج موفق، فقط وجود گزینه جنسی و عشق کافی نیست بلکه رشد عقلانی، عاطفی، اخلاقی، اقتصادی و ... نیز لازم است تا افراد بتوانند به مسئولیت جدید خود متعهد شوند. با این حال اگر به چنین رشدی دست یافته‌اید، نیازی به صبر نیست. در غیر این صورت، از این یک یادو سالی که می‌خواهید صبر کنید، نهایت استفاده را ببرید و حتما در مسیر یادگیری و آموزش

خاله بازی «راک» با دخترش!

از فواید خاله بازی پدران با دختر بچه‌هایشان، افزایش اعتماد به نفس عزت نفس و خود پنداره آن‌هاست



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک



«دواین داگلاس جانسون» ملقب به «The Rock»، یا همان صخره، علاوه بر این که هشت دوره قهرمان جهان در مسابقات کشتی کج بوده، دوپلر و یکی از سرشناس ترین بازیگران آمریکایی است که سینمای اکشن دنیا به لطف امثال او هنوز جذاب است و به تازگی هم در نسخه تازه‌ای از «سریع و خشن» در کنار جیسون استنهام بازی کرده است. با این توضیح و با توجه به شخصیتی که از او در ذهن بینندگان فیلم‌هایش مانده، می‌توان ادعا کرد که نشستن او پشت یک میز بیگانه و خاله بازی کردن با دخترش، کمی دور از ذهن به نظر می‌رسد! با این حال، او در یکی از جدیدترین پست‌های صفحه شخصی‌اش، عکسی جالب از جای خوردنش در لیوانی کوچک منتشر کرده با این توضیح: «باباجون، ممکنه کمی جای براتون بریزم! این سوال همیشگی‌ش راس ساعت پنجه، هر جایی که باشیم... به همین بهانه، می‌خواهیم درباره اهمیت بازی کردن پدرها با دختر بچه‌هایشان به خصوص خاله بازی، چند نکته را مطرح کنیم.

مزایای خاله بازی پدرها با دختر بچه‌شان

بسیاری از عادت‌های ناپسند رفتارهای غیر قابل قبول از طریق خاله بازی، ایفای رفتار درست و توصیه‌های والدین قابل اصلاح است و هنگام ایفای نقش‌های متفاوت، کودک حرف‌شنوی بیشتری پیدا می‌کند. یکی دیگر از فواید خاله بازی پدران با دختران، افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس و خود پنداره آن‌هاست. اختصاص وقت از سوی پدران برای دختران، این پیام را به آن‌ها منتقل می‌کند که من ارزشمند هستم، من لایق توجه هستم و همین باعث افزایش احساس قدرت در دختران می‌شود. رابطه بهانه‌پدر- دختری باعث افزایش مکالمات مشترک می‌شود و در نتیجه در سال‌های آینده می‌توانند گفت‌وگوهای بیشتری داشته باشند و از اختلافات کم کنند. نبود خلأ عاطفی باعث نوعی حفاظت و ایمنی در سال‌های نوجوانی و بلوغ می‌شود و همین، نوعی واکنش به شدن را برای دختران در مقابل جنس مخالف فراهم می‌کند که در ادامه با هر گونه توجه و محبتی از سمت پسران، چشم بسته به سوی آن‌ها کشیده نمی‌شوند زیرا اعلا ترین نوع محبت را از سوی پدر خود دریافت کرده‌اند. متأسفانه بی

توجهی به این موضوعات با بهانه‌هایی مانند کار داشتن، خجالت از بازی با بچه‌ها و دانستن آن باعث شکل گرفتن رابطه مناسب می‌شود و دختر هادر نوجوانی آن را در بیرون از خانواده جست و جوی می‌کند. به دلیل هیجانات شدید که خصیصه دوران بلوغ به حساب می‌آید، تصمیم‌گیری منطقی صورت نمی‌گیرد و همین‌ها را برای اشتباهات بازی می‌گذارد که متأسفانه جبران این قبیل اشتباهات در بسیاری از اوقات ناممکن است و بهای سنگینی دارد.



قرار و مدار

روز تمیز کردن شیشه‌های خودرو

این روزها که و بیش تو کشور بارون می‌اد که باعث میشه شیشه فودروها خیلی کثیف بشه. لطفاً تذیله به فرخ ندین و قبل از راه افتادن، همه شیشه‌ها رو تمیز کنین تا هم فطرساز نشین و همه از دیدن شفاف تر رفت و آمدها، لذت ببرین.



ما و شما

راه‌آر تباطی باز ندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* تنها راه جلوگیری از سرقت خودرو، نه دزدگیر و نه ردیاب‌های الکترونیکی بلکه فقط اگر قفل پدال و فرمون بزنی، در دبی خیال میشه.

* پرونده «کوماشینم» هوش‌رو از سر من یکی که پروند!

* در باره تحلیل سریال ستایش باید بگم که بیشتر زن‌های این زمانه پولکی هستن. شک داری یه سری به دادگاه‌های خانواده بزنی تا ببینی چه زندگی‌هایی به خاطر مسائل مادی نابود میشه.

* این چه مشاوره دادنی در صفحه خانواده است؟ چرا همیشه توپ را توی زمین خانم‌ها می‌اندازید؟

* برو دنبال کارت بابا با این تحلیل‌های خنک از فیلم!

جواد

* تنها حرف در ست سریال ستایش همون جمله‌ایه که شما گفتید اشتباهه. تقریباً ۹۰ درصد خانوم‌ها همین طورن. من دور و اطراف خودم چندین مورد دیدم طرف یک خانوم بسیار زیبا با تفاوت سنی ۲۷ ساله همسریک مولتی میلیاردر شده و کلی داره از مادیات زندگی لذت می‌بره. راضی هم هست. بعد من جوان بی‌پول، مجردم.

* من یک بار داشتم از کنار پارک رد می‌شدم، یه بنده خدایی رفته بود تخم مرغ بخوره. تازه برگشته بود بیرون که دیدن دارن ماشینش رو دزد می‌بهرن. زبونش گرفته بود و فقط تخم مرغ‌ها از دشتش افتاد و نشست وسط خیابون، حس بدیه لعنتی.