



● اصول استفاده از پگ‌بورد در آشپزخانه

یک‌روش ایده‌آل برای استفاده از پگ‌بورد، اختصاص دادن یک دیوار خالی به آن است. هر چند اغلب اوقات پیدا کردن دیواری که سراسر خالی باشد در آشپزخانه امکان‌پذیر نیست اما می‌توانید دیواری را که فضای بیشتری برای کار دارد انتخاب کنید تا بتوانید پگ‌بورد بزرگ‌تری را نصب کنید و وسایل بیشتری به آن بیاویزید. البته همیشه لازم نیست این وسیله را به دیوار وصل کنید اگر یک دیوار خالی برای استفاده از پگ‌بورد پیدا نکردید از جزیره آشپزخانه کمک بگیرید. این جزیره می‌تواند فضای زیادی برای قرار گرفتن وسایل آشپزخانه در اختیار شما قرار دهد.

● پگ‌بورد چیست؟

پگ‌بورد، پنبلی است که حفره‌هایی دارد و با فاصله یکسان از هم قرار گرفته‌اند. در این حفره‌ها می‌توان گیره یا میخ قرار داد و ابزاری نظیر وسایل آشپزخانه، یا ابزار مکانیکی و فنی نظیر چکش و پیچ‌گوشتی را به آن‌ها آویزان کرد. از پگ‌بورد برای سازمان‌دهی وسایل، به خصوص در آشپزخانه، استفاده می‌شود.

● کجا از پگ‌بورد استفاده کنیم؟

از این وسیله می‌توان در آشپزخانه‌ها به عنوان نگهدارنده ظروف و مواد غذایی، جای ادویه و گاهی هم به جای کابینت در آشپزخانه استفاده کرد. پگ‌بورد را در زیباسازی و کاربردی کردن فضا به عنوان گلخانه‌های دیواری هم استفاده می‌کنند. یکی از کاربردهای مهم از این وسیله در فضای انباری است که برای سازمان‌دهی وسایل، استفاده می‌شود. در سرویس بهداشتی و حمام هم از پگ‌بورد به عنوان نگهدارنده وسایل حمام می‌توان استفاده کرد. و البته استفاده از پگ‌بورد‌ها در ورودی داخلی خانه برای آویزان کردن وسایل ضروری که لازم است در دسترس باشند گزینه مناسبی به نظر می‌رسد.

داده تصویری



بپامثل قورباغه آب‌پز نشی

سندروم «قورباغه آب‌پز»، درباره افرادی که نسبت به شرایط اشتباه زندگی‌شان بی‌تفاوت هستند و در نتیجه با یک اتفاق بد غافلگیر می‌شوند

ضعف‌های شخصیتی که مانع رشد هستند و... را به مرور رفع کنیم، اما دنبال حل مشکل نمی‌رویم چون نمی‌دانیم در چه وضعی قرار داریم. برای همین مدام ضعف‌های مان را نادیده می‌گیریم، حتی به آن‌ها عادت و گاهی تقویت‌شان می‌کنیم و حتی نظر دیگران را که از بیرون به ماجرا نگاه می‌کنند نادیده می‌گیریم و ناغافل مثل قورباغه آب‌پز می‌شویم؛ البته قورباغه مدت‌ها در حال مرگ بوده فقط نمی‌دانسته. همه ما شرایط سخت را تجربه کرده‌ایم، ضعف‌های داریم و مشکلاتی در زندگی‌مان وجود دارد که بسیاری از آن‌ها با همت، برنامه‌ریزی، تلاش و امید قابل حل است. در ست است نباید برای چیزهایی که از اختیار و توان ما خارج هستند ناراحت شویم، اما حق نداریم به مشکلاتی که قابل رفع هستند هم عادت کنیم.

حالم گرفته شد. بیچاره اون مرغابی.

* مردم سوراخ سوراخ شدن، بس نیست؟ تا کی باید واکنس بزنییم؟ مربوط به مطالب (اثر بخشی دوز چهارم و اکسن چقدر است؟) در صفحه سلامت.

* مطلب «زنگ خطرهای زبان بدن زوج‌ها» بسیار خواندنی بود. امیدوارم همه زن و شوهرها بخوانند و بررسی کنند که خودشان چنین رفتارهایی دارند یا نه؟

* زندگی سلام. یکی از نیازهای ما شاد بودن، که متأسفانه اصلاً نداریم. به نظر ت باید چه کرد؟

* عکس‌هایی که در صفحه اول زندگی سلام مورخ شنبه ۲۷ فروردین چاپ شده بودن، هر کدام شون یک دنیا حرف داشت و انگار با انسان حرف می‌زد. خسته نباشید.

● موفقیت

اگر یک قورباغه را داخل ظرفی پر از آب‌داغ بیندازید هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد، او حتی با افزایش دما هم در همان وضعیت می‌ماند و متوجه افزایش دما نمی‌شود، حتی اگر آب به نقطه جوش برسد. بی‌تفاوتی قورباغه باعث می‌شود کم‌کم آب‌پز شود و بمیرد؛ بدون این که متوجه شود فرصتی برای مواجهه صحیح با آن وضعیت داشته است.

در روان‌شناسی سندرومی وجود دارد به نام «قورباغه آب‌پز» و برای افرادی به کار می‌رود که مدت طولانی راجع به اوضاع بدی که دارند بی‌تفاوت هستند. خیلی از ما می‌توانیم شرایط بد مالی، عادت‌های اشتباه، و رفتارهای غلط مثل نداشتن مدیریت زمان،

● ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۶

* به نظر نویسنده مطلب «حیات وحش باتم خیس» موافقم که عکس سومی، واقعا نباید برنده می‌شد. در نهایت می‌توانست بین ۱۰ اثر برگزیده باشد ولی نباید سوم می‌شد.

* متأسفانه هزینه مشاوره‌ها خیلی بالاست و بسیاری از مردم عادی توان پرداخت‌شون رو ندارند. واقعا جلسه مشاوره برای ما بهتره. کاش بیمه بشه و همه بتونن اختلالات‌شون رو درمان کنن.

* عکس صفحه اول زندگی سلام بسیار تلخ بود و



کاهش سن طلاق حتی بین دهه هشتادی‌ها، ضرورت آموختن مهارت‌هایی توسط زوج‌ها و خانواده‌هایشان را عیان می‌کند

آماده کند و افزایش مهارت‌های زندگی در این زمینه می‌تواند کمک‌شایانی به دهه هشتادی‌ها برای پیشگیری از طلاق داشته باشد.

● نگاه اشتباه دهه هشتادی‌ها به طلاق

در خانواده‌های نوظهور ما، بعضی دختران گاهی برای فرار از شرایط سخت خانوادگی‌شان تن به ازدواج‌هایی اتفاقاً با هدف طلاق می‌دهند چون طلاق گرفتن به آن‌ها مشروعه‌یتی برای رفتارهای بعدی‌شان می‌دهد یعنی خیلی آگاهانه و ابزاری به این قضیه نگاه می‌کنند. همچنین به طور کلی، قبح طلاق در نگاه دهه هشتادی‌ها ریخته و این نگاه شباهت هم در افزایش آمار طلاق‌شان بی‌تاثیر نیست.

● احساساتی که زود فروکش می‌کند

تقلید و الگو برداری در سنین پایین بیشتر از بزرگ سالی است. برای همین بعضی دهه هشتادی‌ها زندگی و شرایط خود و همسرشان را با دیگران مقایسه می‌کنند که می‌تواند منجر به نداشتن کفایت اقتصادی شود و ناراضی‌تی ایجاد کند. همچنین دهه هشتادی‌ها اگر انتخاب درستی نداشته باشند، بعد از تجربه یک رابطه عاشقانه و پر شور، از هم دل‌زده خواهند شد زیرا نگاه داشتن چنین شدتی از احساسات کار آسانی نخواهد بود. بنابراین نداشتن معیارهای صحیح برای انتخاب همسر هم از دلایل طلاق دهه هشتادی‌ها محسوب می‌شود.

● نکته پایانی

سن دقیقی برای رسیدن به هیچ‌یک از این مراحل و در نتیجه ازدواج وجود ندارد. ازدواج در سنین پایین و بالا مشکلات خودش را دارد. بنابراین بهتر است افراد پیش از تصمیم به ازدواج، حتماً با یک مشاور ازدواج مشورت کنند و از آمادگی خود برای این امر مهم مطمئن شوند.

● دکتر شکیلا یوسفی | روان‌شناس سلامت

طلاق به معنی پایان قانونی زندگی مشترک و جدا شدن همسران از یکدیگر است. در هنگام ازدواج همه زوجین فکر می‌کنند که زندگی مشترک آن‌ها پایان بسیار خوشی خواهد داشت اما به مرور مشکلات و اختلافات خود را نشان می‌دهند که می‌تواند منجر به جدایی شود. براساس آمار، میانگین سن طلاق برای زنان در کل کشور حدود ۳۳ سال بوده است اما به شکل جزئی‌تر باید گفت میانگین سن طلاق در متولدان دهه ۵۰ حدود ۳۱ سال بوده و در دهه ۶۰ حدود ۳۰ سال بوده است. در این بین، میانگین سن طلاق برای متولدان نیمه اول و دوم دهه ۷۰ به ترتیب ۲۲ سال و ۱۸ سال و برای دهه هشتادی‌ها به حدود ۱۵ سال رسیده است. این روند به طور مستقیم با کیفیت ازدواج و مدت زمان زندگی مشترک ارتباط دارد و این افراد کمترین زمان زندگی مشترک را داشته‌اند (منبع: شرق). در ادامه، نکاتی در همین باره به همراه توصیه‌هایی به دهه هشتادی‌ها برای متاهل شدن و خانواده‌هایشان خواهیم داشت.

● مشکل زاشدن از دواج بدون آمادگی‌های روانی و مالی

افزایش طلاق در متولدین دهه ۸۰، اتفاق ناگوار و زنگ‌خطری است که اگر به موقع مدیریت نشود، نسل آینده را با در دسرهای زیادی مواجه خواهد کرد. بهترین زمان برای ازدواج وقتی است فردی را که صلاحیت زندگی مشترک با شما را داشته و هم کفو باشد، پیدا می‌کنید و به نظر تان قادر خواهید بود بقیه زندگی‌تان را با او سپری کنید. زوج‌هایی که در زمان نوجوانی با هم ازدواج می‌کنند، خطر بیشتری برای طلاق دارند. ازدواج در سن زیر ۲۰ سال به خاطر نداشتن آمادگی‌های روانی، اجتماعی و مالی می‌تواند مشکل‌زا باشد.

● مهارت‌هایی که فرا گرفته نشده است

با توجه به این که سن بلوغ جنسی در همه کشور های جهان به دلایل متعدد کاهش یافته، در نوجوانان بلوغ جنسی زودرس شکل گرفته و باعث می‌شود که

۴ سالگی سن خوبی برای جدا کردن اتاق خواب فرزند است؟

دختری دارم ۴ ساله. می‌خواهیم اتاق خوابش را جدا کنیم اما نگرانیم که از لحاظ روانی تحت فشار قرار بگیرد. زندگی مشترک من و همسرم آرام و رابطه‌مان هم با دخترمان خوب است. آیا ۴ سالگی سن خوبی برای این کار است؟ راهنمایی کنید.



عبدالحسین تریاییان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

● حواس‌تان به احساس امنیت کودک باشد

اصرار کودک برای بیتوته در اتاق والدین، صرفاً برای رسیدن به امنیت بیشتر و مقاومت در برابر جدایی به دلیل کاهش احساس امنیت است که در موضوع جداسازی، حداکثر تلاش باید به تأمین امنیت کودک منجر شود. همچنین در خصوص جدا کردن اتاق کودک، ضرورت دارد والدین هم صدا و منسجم باشند و این جدایی تصمیم مشترک والدین باشد و دو صدایی نباشد که مثلاً مادر اصرار به اتاق جدا برای کودک داشته باشد ولی پدر آن را ضروری نداند! این گونه دوگانگی،

مخاطب گرمی، سن خاصی برای جدا کردن اتاق خواب کودک توصیه نمی‌شود ولی هر چه در سنین پایین‌تر باشد، بهتر و راحت‌تر است و کودک واکنش کمتری دارد. مسلمان همه کودکان در برابر تغییراتی مثل ترک شیر و پوشک و به خصوص جدا شدن از اتاق والدین، مقاومت می‌کنند و چالش دارند که موضوعی طبیعی است و آسیب‌های روحی این تغییرات با آگاهی و مدیریت صحیح والدین می‌تواند به حداقل برسد.

برگ سبز خودرو یزو ۲۰۶ مدل ۸۲
به شماره انتظامی ۴۶۳ ص ۸۵ ایران ۳۶ به شماره 44H1936506 به شماره موتور 10 شاسی ۸۲۶۷۶۵۳۸ بنام علی انسان شمس آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۶۷۵۱۸

برگ سبز و کارت خودرو پراید وانت ۱۵۱ مدل ۹۳
به شماره انتظامی ۳۶-۳۲۰ ص ۸۶ به شماره شاسی 4922408 NAS451100E به شماره موتور ۱۵۴۹۹۱ بنام سیدمهداد حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۶۷۵۵۸

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱۵۱ سفیدروغنی
مدل ۹۴ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۲۴ و ۲۹ به شماره موتور ۵۳۴۸۷۵۰ به شماره شاسی NAS431100F582253 بنام زینب قاسمی زهان مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۶۷۵۱۷

سند و برگ سبز خودرو هیوندای ۱۲0 مدل ۱۳۹۶
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۲۱ ص ۷۱ به شماره موتور 44CHZ121527 به شماره شاسی NAKHGH221HB104210 بنام سودابه ابراهیمی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۶۷۵۳۳

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سائنا
به شماره انتظامی ۱۴-۲۱۹ ص ۲۹ به شماره موتور 15/8369576 M15 به شماره شاسی NAS831100G5712942 بنام سید رمضان موسوی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۶۷۵۳۳

سند کمپانی و برگ سبز و کارت خودرو تیگو ۵ سیستم جری
مدل ۹۵ رنگ قهوه‌ای به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۵۷ و ۴۴ به شماره شاسی NATGBATL9G1006010 به شماره موتور MVM484FTAG008906 مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۶۷۶۱۷