



۱۳+۱ اصل برای خرید لباس کودکان

تهیه پوشاک برای کودک نیاز به رعایت یک سری نکات دارد تا هم شیک تر باشد و هم مقرون به صرفه تر

ما را مرادی



خرید لباس برای فرزندان یکی از لذت های پدر و مادرها در زندگی است. اگر بدانیم چگونه می توانیم یک خرید مناسب و ایده آل داشته باشیم، می توانیم از این خرید لذت بیشتری هم ببریم. البته لباس خریدن برای کودکان کمی سخت تر از بزرگ سالان است چون معمولاً لباس هایی که به طور کامل اندازه آن ها باشند و در تن شان شیک تر به نظر بیاید، به راحتی پیدا نمی شود. در ادامه همراه ما باشید با نکاتی برای خرید بهتر و آسان تر لباس کودکان.

۱ فراموش نکنید که کودک آن در حال رشد هستند

اندازه بچه ها به سرعت تغییر می کند و لباس ها برای آن ها کوچک می شود بنابراین لازم نیست برای لباس کودک زیاد هزینه کنید. راحتی و سلامت کودک را در اولویت قرار دهید و لباس های راحت و گشاد را که پوشیدن و درآوردن آن ها آسان است، انتخاب کنید. دقت کنید لباس در قسمت های یقه، سرآستین و مچ پاها نرم و راحت باشد و کش های سرآستین و

پاچه شلوار تنگ نباشد. از لباس هایی با سگک های قابل تنظیم که امکان بزرگ تر و کوچک تر شدن را دارند، می توان مدت بیشتری استفاده کرد. برای این منظور می توانید شلوارها و سارافون های پیش بندی با سگک های قابل تنظیم را انتخاب کنید.

شست و شوی لباس کودک باید راحت باشد

کودکان لباس های شان را زود کثیف می کنند. غذا را روی لباس شان می ریزند و

دوستم بعد از فوت شوهرش به خاطر کرونا خودکشی کرد!



دختری ۲۴ ساله ام، دوستی دارم که یک سال پیش ازدواج کرد و شوهرش چندماه قبل به دلیل ابتلا به کرونا فوت کرد. بعد از این اتفاق دوستم دیگر سر کار نیامد و چند روز پیش هم با قرص خودکشی کرد که خدا را شکر پزشکان به موقع به دادش رسیدند. می خواهم کمکش کنم اما نمی دانم باید چه کنم؟ خیلی شوهرش را دوست داشت و برای رسیدن به او خیلی تلاش کرد.

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه



از این که شرایط دوست تان را در کمی کنید و در صدد کمک به ایشان هستید، سپاس گزیم. توجه داشته باشید که غم و اندوه اطرافیان متوفی و به خصوص همسرشان یک واکنش کاملاً طبیعی به این اتفاق ناگوار است و حق دارند لباس مشکی بپوشند و گریه کنند. بنابراین سعی نکنید مانع بروز این گونه واکنش ها شوید.

دوست تان باید این واقعیت تلخ را بپذیرد

باتوجه به این که هدف این نوشتار کمک مشاوره ای به فرد سوگوار است و قصد درمان نداریم بنابراین بیشتر بر تسهیل فرایند پذیرش این واقعیت تلخ و ایجاد جوهمدلی با



اعداد طلایی برای چیدمان اصولی

فاطمه قاسمی | مترجم

منابع: apartmenttherapy

با کمی دانش و شناخت از قوانین ابتدایی چیدمان، هم در انتخاب اجزای چیدمان داخلی مثل مبلمان، فرش و اکسسوری های ریز و درشت منزل تان دچار سردرگمی نخواهید شد و هم خانه را به شیوه ای دلخواه و کم هزینه می چینید. در این مطلب با چند قانون عدی مهم و کاربردی در چیدمان آشنا خواهید شد.

قانون دوسوم | طبق این قانون، یک اثر هنری، تابلو، آینه و... دست کم باید دوسوم عرض شیء زیر آن مثل مب، تخت خواب، شومینه، میز کنسول و دیگر لوازم این چنینی باشد. از همین قانون در چیدمان آثار هنری در گالری ها و نمایشگاه ها هم استفاده می شود. البته این به معنای انداز گیری خیلی دقیق نیست بلکه تنها باید تناسب کلی اثر و شیء زیرین آن رعایت شود. مثلاً اگر قرار باشد از دو تابلو در بالای یک دراور استفاده

پارچه های حوله ای، مخمل و جین مقاوم بادوام هستند.

۴ برای پوشکی ها لباس د کمه دار بخرید

اگر کودک در سنی است که پوشک استفاده می کند، لباس هایی را انتخاب کنید که در قسمت وسط پاها د کمه دار هستند و امکان دسترسی راحت تر به پوشک در آن ها وجود دارد.

۵ لباس باید از زانو محافظت کند

اگر کودک در سنی است که چهار دست و پا حرکت می کند، لباس هایی را انتخاب کنید که پاها را بپوشاند و قسمت زانو را محافظت کند. این کار باعث می شود پاهایش، خراش کمتری بردارد.

۶ باید خودش بتواند بپوشد

اگر کودک در سنی است که تازه یاد گرفته لباس هایش را خودش بپوشد، لباس هایی را که پوشیدن و درآوردن آن برایش راحت است، انتخاب کنید. این موضوع موجب تقویت اعتماد به نفس کودک می شود. به جای شلوارهای زیپ دار و سگک دار، شلوارهای کمر کش را انتخاب کنید. به جای لباس های د کمه دار، لباس های چسبی و زیپ دار را انتخاب کنید. بستن و باز کردن بست های چسبی برای کودک راحت است. اگر روی زیپ لباس یک حلقه بزرگ وجود داشته باشد، کودک راحت تر می تواند زیپ لباس را باز و بسته کند.

۷ تزیینات خطرناک نداشته باشد

لباس های ساده برای کودکان مناسب ترین انتخاب هستند. لباس های سگک دار و لباس هایی که روی آن ها تور، روبان و مهره های رنگی وجود دارد برای کودک مناسب نیستند چون ممکن است دست کودک در آن ها گیر کند یا از لباس جدا شوند و کودک آن ها را بلعد.

۸ د کمه هایش باید محکم باشد

د کمه ها و بست های لباس را کنترل کنید. لباس هایی را که بست های محکم داشته باشد انتخاب کنید چون ممکن است در طول روز مجبور شوید چند بار د کمه های لباس کودک را باز و بسته کنید. لباس هایی را که د کمه های شان راحت باز نمی شود و

امکان شکستن و افتادن د کمه های شان وجود دارد، انتخاب نکنید.

۹ بچه در آن راحت باشد

تحرك بچه ها زیاد است پس بهتر است لباس هایی را برای آن ها انتخاب کنید که گشاد و راحت باشد و امکان حرکت و تحرك در آن ها وجود داشته باشد. بچه های کوچک تر معمولاً در لباس های سرهمی احساس راحتی می کنند.

۱۰ داشتن د کمه در قسمت شانه مزیت است

سر کودکان نسبت به بدن شان بزرگ تر است. اگر می خواهید لباس هایی را انتخاب کنید که راحت بپوشند، لباس های جلو باز که در قسمت جلوزیپ یاد کمه دارند انتخاب مناسبی هستند. در صورتی که می خواهید لباس جلوزیپ بخرید، انواعی را که در قسمت شانه د کمه های فشاری دارند انتخاب کنید.

۱۱ داشتن رنگ شاد هم اولویت آن باشد

روند رشد کودک کان باهم متفاوت است. برای خرید لباس کودک به اطلاعات برچسب روی لباس اکتفا نکنید و همیشه اندازه دقیق کودک تان را همراه داشته باشید. در ضمن، رنگ های شاد را برای کودکان انتخاب کنید. رنگ های تند اصلی برای کودکان دختر و پسر مناسب است.

۱۲ کلاه به دار بخرید

اگر می خواهید برای کودک کلاه بخرید، کلاه های لبه دار را انتخاب کنید تا علاوه بر محافظت از سر کودک پوست صورت او را در برابر نور خورشید محافظت کند.

۱۳ به سلیقه کودک هم توجه کنید

گاهی وقت ها یک رنگ خاص یا وجود یک شخصیت کارتون روی لباس برای کودک مهم است. می توانید کلیت لباس را انتخاب کنید و انتخاب رنگ یا طرح را به عهده کودک بگذارید.

۱۳+۱ لباس را بعد از خریدن بشویید

یک نکته مهم این که برای حفظ سلامت پوست کودک، لباس ها را پس از خرید و قبل از پوشیدن بشویید و در جایی که هوا جریان دارد و تر جیباز بر نور خورشید، خشک کنید.

قرار و مدار

روز گوش دادن به موسیقی سنتی

امروز چندتا موسیقی سنتی معروف رو دانلود کنید. بعد در یک فرصت مناسب، بشنیدین کنار پنجره فونه تون، هدفون رو بذارین روی گوش تون و بهشون گوش بدین تا لذت ببرین از شنیدن قطعه های گوش نواز و پرمتوا

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* بخشی از پرورنده زندگی سلام که در آن، بسکتبالیست آمریکایی گفته کنجکاو ایرانی ها بر ایم جالب است، من رو به فکر فرو برد. باید یک بازیگری داشته باشیم در رفتار هامون به نظر.م
* انصاف دستور پخت « کوته کدو نخود»، انتخاب خوبی برای مشکل پسندهاست که چنین اسمی برایش انتخاب کردین ؟
* این خانم آمریکایی چقدر پول گرفته که حاضر شده بیاد تو لیگ بسکتبال بانوان ایران و سختی ها رو تحمل کنه؟ اینم مهمه.
* این که در صفحه سلامت نوشتید عوارض دارو ها در زنان دوبرابر مردهاست، به نظر م ثابت می کنه که تاثیر اش هم دوبرابر. چون مثلاً سر درمن با بیوپروفن هم خوب نمی شه ولی خانم یک استامینوفن می خوره و خوب می شه.
* باید قلم اون روان شناس صفحه خانواده رو و طلا گرفت که درباره ظاهر همسر، گفته که باور کنید مهمه. الان خیلی روان شناس ها میگوین مهم نیست و حرف الکی میزنن.
* در پاسخ به سوال فردی که در ستون اتاق مشاوره چاپ شده، می خواستم بگم که به جای کل کل، عکس دو ستاره روی پیراهن استقلال رو برینت بگیر و بذار روی میزت تاهر وقت می بینه، سرش رو بنداز پایین.
* من یکی از خواننده های قدیمی زندگی سلام هستم که چند ماهی مشهد نبودم و نتونستم روز نامه رو دنبال کنم. از امروز برگشتم و امیدوارم مثل قدیم، بتر کونید.

کلیشه های اشتباهی در ذهن مجری مسابقه «دست پخت»

چرا سوال مجری از یک نوجوان درباره خجالت کشیدن به خاطر شغل پدرش، اشتباه بود و چنین تصویری از یکا نشئت می گیر د؟

ترکیب عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



«وحید حسینی» تهیه کننده و مجری برنامه دست پخت در جدیدترین قسمت پخش شده برنامه اش از شرکت کننده این مسابقه می پرسد: «این که بابا راننده تاکسی است، پیش دوستان ناراحت نمی کنه؟» و دختر نوجوان به خوبی جواب می دهد: «نه، این هم به شغله دیگه، مگه همه شغل ها باید دکتر و مهندس باشه؟ این مجری سیس ادامه می دهد: «یعنی نگاه تو این است و به همه دوستان درباره شغل بابا گفتی؟» که این دختر با قدرت پاسخ می دهد: «بله، به همه شان گفتم و خوشحال هم هستم...» این سوال و جواب، واکنش های تند و رابه خصوص در شبکه های اجتماعی به دنبال داشت. البته واعر نخواهی کرده و گفته: «پدر خودم راننده تاکسی بوده و قصد داشتم جواب افتخارآمیز فرزند یک پدر رابه گوش همه برسانم.» با این حال و در ادامه توضیحاتی خواهیم داد که چرا سوال مجری از یک نوجوان درباره خجالت کشیدن به خاطر شغل پدرش، اشتباه بود؟

راننده های تاکسی افرادی بی اعصاب بایی توجه به قوانین معرفی می شوند، این تصور جامی افتد که راننده های تاکسی افرادی بی اعصاب و بی توجه به قوانین هستند. اما در مقابل وقتی شاهد مواردی چون داستان آقای مکنونی (راننده تاکسی اینترنتی که از پرستاران بخش کرونا کراهه دریافت نمی کند) در رسانه ها هستیم، تصویری دلپذیر تر از رانندگان شروع به شکل گیری می کند.

به همه فرصت دیده شدن بدهیم

این که افراد مختلف از مشاغل متفاوت در رسانه ها دیده شوند، زندگی خودشان را روایت کنند و نشان دهند که چقدر با کلیشه های غلط جا افتاده فاصله دارند، بهترین روش برای شکستن این کلیشه هاست. از این منظر برنامه دست پخت با دعوت از این خانواده، قدم درستی برداشته است زیرا بخشی از تصورات نادرست پیوندها با دیدن این خانواده به خودی خود می تواند اصلاح شود. اگر صدا و سیما در پی فرهنگ سازی در این زمینه است، کافی است فرصت بیشتری را در اختیار اقشار مختلف بگذارد تا بتوانند

با حضور در برنامه های مختلف، کلیشه های نادرست را به چالش بکشند. مطمئن باشید با دیدن افراد شاغل در موقعیت های مختلف خارج از کلیشه ها، رانندگان بودن ذاتی همه مشاغل که در خدمت جامعه هستند، بهتر دیده خواهد شد و آن وقت دیگر نیازی به طرح چنین سوالات اضافه ای از شرکت کنندگان نخواهد بود.



باسکین این کد می توانید این ویدئو را تماشا کنید

از آن ها به نمایش گذاشته اند. متأسفانه روایت محدود رسانه ها از برخی مشاغل و به ویژه نحوه نمایش آن ها در سریال ها، باعث شده طی سال ها کلیشه های خطایی در باره مشاغل مختلف شکل بگیرد. به عنوان مثال وقتی در سریال های مختلف