

۵ فایده مطالعه برای سالمندان

● **تقویت حافظه** | خواندن، ورزشی برای حافظه کوتاه مدت و کمک به یادآوری وقایع روزانه مهم است. تمرینات منظم ذهنی با خواندن و مطالعه، شبکه عصبی مغز را تقویت و به ذهن شما کمک می کند تا در یادگیری و به خاطر سپردن هر چیزی راحت باشید.

● **بهبود توانایی تصمیم گیری** | سالمندانی که به مطالعه ادامه می دهند و در زمینه های علمی، آموزشی و یادگیری مطالب جدید فعالیت می کنند، سطح بالایی از توانمندی های شناختی خود را حفظ می کنند.

● **کاهش استرس** | مطالعه در مقایسه با موسیقی، پیاده روی و حتی نوشیدن قهوه، بهترین روش برای غلبه بر استرس است. با شروع به خواندن یک کتاب خوب، فقط شش دقیقه طول می کشد تا ضربان قلب و تنش های عضلانی خواننده کتاب آرام شود.

● **بهبود کیفیت خواب** | مطالعه در رختخواب با آرام کردن ذهن و کمک به بسته شدن چشم، راهی مطمئن برای به خواب رفتن است. این کار بهتر از خوابیدن در مقابل صفحه تلویزیون یا سایر وسایل الکترونیکی است که ثابت شده باعث می شوند افراد بیدار تر بمانند یا استراحت شان مختل شود.

تربیت فرزند نابغه بالیوان و حبوبات!

به جای خرید اسباب بازی های گران قیمت، می توانید خلاقیت بچه ها را با ابزار و خوراکی هایی که در همه خانه ها وجود دارد، افزایش دهید

بسیاری از خانواده های امروزی برای باهوش شدن بچه ها یشان به دنبال راهکارهای عجیب و غریب می گردند، مثل خرید اسباب بازی های گران قیمت در حالی که با همین لوازم ساده منزل می توان بچه های نابغه تربیت کرد. همین که بچه شمار خانه آزاد باشد و گاهی در طبیعت بگردد، باعث فعال شدن سیستم عصبی و سلول های مغزش می شود. شما چقدر در منزل به بچه های تان آزادی می دهید؟ آیا از آن دست افرادی هستید که وسایل گران قیمت در منزل تزیین کردید و اجازه دست زدن بچه ها به هیچ چیز رانمی دهید یا این که با لوازم ساده خانه و وسایل مختلف بچه ها را از آزادی گذارد تا بازی و تجربه کسب کنند؟ اما با چه لوازم و وسایلی می توان بچه باهوش از ستین دو یا سه سالگی تا شش سال تربیت کرد؟

تربیت فرزند

۱ **تخم مرغ**
یک تخم مرغ به فرزندتان بدهید و از او بخواهید که از آن مراقبت کند، احتمالا بر او آن را خواهد شکست اما دفعات بعد دقت بیشتری می کند، تجربه محافظت از یک شیء شکننده رشد ابعاد مختلف هوش فرزند را تقویت می کند.

۲ **لیوان شیشه ای**
یک لیوان شیشه ای به کودک بدهید و او بخواهید از داخل لیوان اطراف را ببیند، این طور تفاوت اشیای شفاف و غیر شفاف را از هم تشخیص می دهد و می تواند آن را توضیح دهد. حتی می توانید با چند تکه چوب یا قاشق روی چند لیوان مختلف بزنید تا صداهای متفاوتی ایجاد کند، نیازی نیست برای این کار اسباب بازی های مختلف را برای بچه بخرید که از قضا خیلی هم به آن ها توجه ای نداشته باشد.

۳ **حبوبات**
از هر حبوباتی که در منزل دارید، یک مشت بردارید و درون ظرفی بریزید و از بچه تان بخواهید

۴ **بشقاب و کاسه و ظروف**
چند کاسه و بشقاب با اندازه های مختلف به کودک بدهید و از او بخواهید به ترتیب اندازه آن ها را بیچند، این کار باعث افزایش تمرکز کودک می شود. نگهداری و سرو صدا با کاسه و بشقاب ها حتی برای نوزادها هم جواب گوست.

۵ **برنج و نمک**
کمی برنج یا نمک درون سینی بزرگی بریزید و بگذارید کودک نقاشی بکشد. بچه ها از دست زدن به این خوراکی ها حتی مثل شن و ماسه لب دریا هم خوش شان می آید. در ضمن این کار باعث افزایش خلاقیت شان هم خواهد شد.

از هر حبوباتی که در منزل دارید، یک مشت بردارید و درون ظرفی بریزید و از بچه تان بخواهید

شکمی در صفحه سلامت کار می شه، هیچ فایده ای نداره. تا سبک زندگی و تغذیه افراد اصلاح نشه، رژیم غذایی هیچ تاثیری نخواهد داشت.
* در زندگی سلام با بازیگرهایی گفت و گو کنیم که با سواد باشن و صحبت ها بشون به دردمرد بخوره و چیزی از اونا یاد بگیریم نه هر سلبریتی که فقط به خاطر چند تافالور، معروف شده. ممنون.
* مسئول محترم صفحه سلامت، یک خواهش ازت دارم! لطفا دیگه ما کارو نی روز مانگیر! مربوط به مطلب «عوارض مصرف زیاد ما کارو نی»
* از روز موفقیت کرهای مادر اقتصاد هم بنویسین و این که چی می شه از شون الگو برداری کرد؟
* با قیمت بالای دو چرخ ها، فرهنگ سازی برای رفتن دانش آموزان باین وسیله به مدرسه به جای سرویس مدرسه و... اصولی نخواهد بود. مطالبی را در زندگی سلام چاپ کنیم که قابلیت اجرایی شدن داشته باشد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

ما و شما

* نکاتی که در پرورنده دیروز زندگی سلام درباره کره جنوبی مطرح شده، برای من خیلی جالب و البته عجیب بود. این همه فاصله طبقاتی در یکی از بهترین اقتصادهای آسیا، برای من دور از ذهن بود.
* ستون «اختلاف تصاویر» در صفحه سرگرمی، خیلی شلوغ بود. چشم هام در اومد تا اختلاف ها رو ببینم! کردم. باحال کردن این ستون شاید در آینده به آلزایمر مبتلانشم اما قطعاً بینایی ام روز دست خواهم داد!
* ایده شنل نامرئی کننده، ترسناک بود. امیدوارم هیچ وقت به تولید انبوه نرسد و گر نه در دسرهای زیادی خواهیم داشت.
* این مطالبی که درباره رژیم غذایی برای کاهش چربی

دلایل دیگری را می توانیم به این فهرست اضافه کنیم. معدود کسانی که درباره تجربه آزارشان حرف زده اند، مسخره کردن و شوخی را رایج ترین واکنش اطرافیان به این موضوع می دانند، به ویژه اگر آزارگر زن بوده باشد؛ بنا به این تصور اشتباه که مردان اساساً باید از هر نوع رابطه ای با زنان استقبال کنند. پسرهای آزار دیده ممکن است مردانگی شان را زیر سوال بپندارند و درباره نوع گرایش جنسی شان دچار هراس و تردید شوند که اطرافیان ناگاه هم معمولاً به این تردیدها و هراس هادامن می زنند؛ «خب اون چرا اومد سراغ تو؟». نوع واکنش بدنی پسر ها در تجربه آزار یکی دیگر از دلایلی است که آن ها را تشویق به سکوت می کند. پسر ها از واکنش طبیعی بدن شان به تحریک جنسی، گنج می شوند؛ چون طبق تصورات شان باید آن را لذت بدانند در حالی که به صورت آزار تجربه اش کرده اند و می ترسند هنگام صحبت کردن از آن، به درستی درکشوند.

● **چه کار باید کرد؟**
سکوت آزار دیده ها، ابزار قدرت آزارگران است اما در فرهنگ های مردسالار - که خواندیم چطور می تواند بر ضد پسران عمل کند- تشویق کردن آزار دیده ها به حرف زدن ممکن نیست مگر در صورتی که جامعه درک و پذیرش نشیدن را داشته باشد. پسر ها باید متناسب با سن شان درباره رابطه جنسی، حریم شخصی و انواع آزار، اطلاعات درست و دور از کلیشه دریافت کنند. در این صورت است که از احتمال آزارگری و آزار دیدگی را هم بشناسیم. پسر ها ممکن است در مدرسه (هم از سوی هم مدرسه ای ها و هم از سوی کادر آموزشی) آزار ببینند. سایر مراکز آموزشی، مراکز ورزشی، پادگان ها، خوابگاه ها و زندان ها هم موقعیت های دیگری هستند که گزارش های رسمی و غیر رسمی از آزار پسر ها در آن ها شنیده می شود.


● **واکنش ها به تجربه آزار پسر ها**
حالا که می دانیم احتمال آزار دیدگی پسران صفر نیست، می توانیم به سوال ابتدای متن برگردیم؛ چرا پسر ها سکوت می کنند؟ صحبت کردن از تجربه آزار، صرف نظر از جنسیت، کار دشواری است. آزار دیده ها اغلب احساس گناه و ناپاکی می کنند و خودشان را در تجربه آزار، مقصر می دانند. از قضاوت و تنبیه شدن می ترسند. نگران هستند که مجبور شوند درستی ادعای شان را ثابت کنند و از واکنش آزارگر هراس دارند. درباره پسر ها

خانم ۲ پایش را در یک کفش کرده که با خانواده ام رفت و آمد نکنیم

که برای شما اولویت دارد.

● **برای رفت و آمد ها اصرار نکنید**
وقتی مدام در فکر طلاق هستید حتی اگر آن را در مقابل خانم تان به زبان نیاورده اید، این تفکر در رفتار های شما واضح و مشهود خواهد بود که تمایلی به ادامه زندگی با همسر تان ندارید. هر کنش، واکنشی به دنبال دارد، در نتیجه واکنش همسر تان به شما، بدتر شدن شرایط خواهد بود. حتماً با همسر تان درباره اشتباهات خودتان صحبت کنید و به ایشان قول دهید که در ارتباط مجدد با خانواده تان حتماً جبران خواهید کرد. همچنین اصرار زیاد شما برای برقراری ارتباط با خانواده تان سبب ایجاد حس منفی بیشتر همسر تان می شود زیرا این فکر را در وی ایجاد می کند که خانواده تان در اولویت هستند. پایان بدانید که به نظر می رسد جز قطع ارتباط همسر تان با خانواده شما احتمالاً مشکلات دیگری هم در زندگی مشترک تان وجود دارد که سبب ایجاد فکر طلاق در شما می شود. توصیه می کنم با همسر تان به یک زوج در مانگر مراجعه کنید.

۳ سال از شروع زندگی مان گذشته است و با خانم، مشکل دارم. او دو پایش را در یک کفش کرده که با خانواده من رفت و آمد نمی کند. اصرارهای من، شرایط را بدتر هم کرده است. به طلاق هم فکر کردم اما مهریه خانم خیلی بالاست و توان پرداختش را ندارم. نمی دانم باید چه کار کنم. لطفاً راهنمایی ام کنید.



دکتر رضا یعقوبی روان شناس

مخاطب گرامی، به نظر می رسد همسر تان برای رفت و آمد نکردن با خانواده شما دلایل خاص خودش را دارد. اگر با خانواده خودش در ارتباط

● **به همسر تان در جمع خانوادگی احترام می گذارد؟**
همچنین ممکن است همسر تان در مقابل خانواده شما شانه به شانه توچی و بی اعتنائی شما نسبت به خودش بوده و این فکر در وی ایجاد شده است که خانواده تان برای شما اولویت بیشتری دارند. برای جبران این فکر که در همسر تان ایجاد شده است، لازم است در برابر خانواده تان به همسر تان احترام بگذارید و مدام از وی تعریف و تمجید کنید به گونه ای که همسر تان فکر کند

برگ سبز خودرو سواری پراید GTXI مدل ۸۷ به شماره انتظامی ۲۴۶ ایران ۴۶ به شماره موتور ۲۲۱۸۸۷۹ و شماره شاسی 51412287462191 به نام گل محمد میفرانک زابلی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۵/۲۴

سند ماشین و برگ سبز خودرو بی کی مدل ۸۱ به شماره ۵۴۲ ق ۳۴ ایران ۴۲ به شماره موتور ۱۱۱۱۰۴۱۸۵ و شماره شاسی PSW68F1003787 به نام مصطفی مقرب الهی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۵/۲۴

برگ سبز و پلاک موتور سیکلت هندام ۱۲۵ سی سی مدل ۸۲ به رنگ قرمز البالویی به شماره انتظامی ۴۹۵۶۲-۷۷۱ به شماره موتور 156FM844557 به شماره تنه ۸۴۱۴۳۹۸ به نام سید حسین جعفری مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۵/۲۴

سواری سایپا تیپ 131SX مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۷۵۷۱ ایران ۴۲ به شماره موتور ۴۲۱۴۷۲۳ و شماره شاسی 0125N3C276526 به نام منیره ولی خانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۵/۲۴

برگ سبز و سند موتور سیکلت کوبر مدل ۹۵ به شماره انتظامی 775-72223 و شماره موتور 0125N3C276526 به شماره شاسی 125K9517598 به نام بابا محمد شعبانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۵/۲۴

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل T۵۲۰۶ به شماره انتظامی ۱۴۶ ایران ۷۴ به شماره موتور 163B0294372 به شماره شاسی NAAP13FEXHJ103182 به نام محمد رسول زارعی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۵/۲۴

اصل برگ سبز و سند فروش نیمه پلاک تاکر حمل سوخت به شماره پلاک ۸۷۸ ایران ۲۹ به شماره موتور 880114315T۳172 به نام شرکت یاور سیر بارافا مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۵/۲۴

اینجانب ملیحه التجیدی مالک خودرو ۶SDV8 مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۶۴۵ و شماره شاسی 1BD1BJ305355 و NAAP4 شماره موتور ۳۲۷۴۴۰۱۳۳۸۹۰ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۰۵/۲۴

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۹۴ به شماره انتظامی ۶۷۸ ی ۱۵ ایران ۷۴ به شماره موتور 165A0020000 و شماره شاسی NAAP03E8EJ211270 به نام امین غفاری مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۵/۲۴

اینجانب امیر مهدوی مالک خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۸۵ دوگانه کارخانه به شماره انتظامی ۲۲۷ ص ۱۲ ایران ۱۲ به شماره موتور ۵۲۴۷۸-۱۱۲۸۵۰ و شماره شاسی ۱۳۱۰۴۳۰۶ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی و سند قطعی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۰۵/۲۴

مفقودی - برگ سبز و کارت ماشین پژو 405GLX-XU7 مدل ۱۳۹۳ به رنگ نقره ای - متالیک به شماره انتظامی ایران ۵۸۸-۷۳ به شماره موتور 124K0502815 به شماره شاسی NAAM11CA5ER945343 بنام کرامت رضائی فرزند رمضان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۰/۰۵/۲۴

پروانه کار به شماره ۱۴۰۳/۱۳۴۳۳ تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۵ الی ۱۳۹۹/۰۹/۲۵ به نام مشفق عزیزی اتباع خارجی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۵/۲۴