




مادر شدن در ۳۰ سالگی به جای ۲۵ سالگی!

مرکز آمار اعلام کرده اغلب موالید سال گذشته از مادران ۲۵ تا ۲۹ ساله متولد شده بودند اما امسال از مادران ۳۰ تا ۳۴ ساله، این مسئله آسیب‌زاست؟

دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک



افزایش سن خاتمه‌ها برای بارداری، هم از لحاظ پزشکی توصیه نمی‌شود و هم روان‌شناسان درباره آن نکات قابل تاملی دارند. بنا بر آمار منتشر شده از سوی مرکز آمار ایران، در حالی اغلب موالید سال گذشته (۹۹) از مادران ۲۵ تا ۲۹ ساله متولد شده بودند که بیشتر موالید امسال (۱۴۰۰) از مادران ۳۰ تا ۳۴ ساله به دنیا آمده‌اند. از سوی دیگر اگر نگاهی به آمارهای چهار سال گذشته (۹۶ تا ۹۹) بیندازیم، در حالی از سال ۹۶ تا ۹۹ اغلب موالید از مادران ۲۵ تا ۲۹ ساله متولد شده‌اند که این آمار برای سال ۱۴۰۰ با اختلاف حدود ۳۷۰۰ کودک نسبت به موالید متولد شده از مادران ۲۵ تا ۲۹ سال به مادران ۳۰ تا ۳۴ ساله معطوف می‌شود.(منبع خبر: ایسنا) همان طور که گفته شد، پزشکان زنان همیشه از مضرات بارداری در سنین بالا گفته و زنان را از این موضوع ترسانده‌اند اما کمتر به جنبه روان شناسی این موضوع توجه شده است. حال به بررسی چرایی این موضوع می‌پردازیم و فواید و مضرات بارداری در سنین بالا را بررسی می‌کنیم.

افزایش هزینه‌ها و کاهش احتمال بارداری
در درجه اول باید گفت احتمال بارداری زنان بعد از ۲۵ سالگی کاهش پیدا می کند و بعد از ۳۸ سالگی این کاهش ناگهانی و شدیدتر خواهد شد. علاوه بر این، احتمال تولد

نوزادانی با سندروم داون و نواقص ژنتیکی در این زنان بیشتر از زنان کم سن است، به همین دلیل لزوم انجام تست‌های غربالگری به شدت احساس می‌شود تا از تولد نوزادان ناقص جلوگیری شود و این مسئله، هزینه‌ها و مشکلات بارداری را افزایش خواهد داد. یکی دیگر از خطرات بارداری در این سنین ابتلا به فشار خون و دیابت در دوران بارداری است، به دلیل این که این مشکلات با افزایش سن بیشتر می‌شود و تغییرات دوران بارداری

تاثیر رنگ اتاق بر روحیه سالمندان

با افزایش سن می‌توان تغییراتی در میزان درک و ترجیح رنگ در افراد مشاهده کرد. علاوه بر این با افزایش سن می‌توان و خیم شدن مشکلات بینایی و سلامتی را هم تجربه کرد. یکی از مهم ترین بخش های زندگی یک سالمند، اتاق اوست که یکی از شرایط اتاق خوب هم رنگ دیوار و وسایل آن است. تاثیر رنگ بر سلامت روان افراد را نمی توان نادیده گرفت. در مطالعات انجام شده، اولویت رنگ اتاق سالمندان به ترتیب آبی، قرمز و سبز است. رنگ‌های سرد مانند سایه‌های آبی و سبز آبی دارای اثر آرام بخشی هستند که باعث آرامش سالمند عزیز در طول روز خواهند شد. با این حال رنگ‌های سرد باید به طور متعادل در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان استفاده شوند تا باعث کاهش طراوت اتاق نشوند. زمانی که آبی با رنگ‌های خنثی، سایه‌های بژ و طرح‌های چوبی ترکیب شود، می‌توان محیط‌های آرامش بخشی را ایجاد کرد. استفاده از این رنگ‌ها در دکوراسیون

کنکوری ام، تنبل نیستم اما موفق هم نمی شوم



پشت کنکوری ام، امیدمی که قبول شدنم ندارم. دختر هستم و ۲۰ ساله. تنبل نیستم اما نمی توانم طبق برنامه ریزی پیش بروم و موفق هم نمی شوم. حواسم پرتم و افکارم مزاحم هم زیاد دارم. چه کنم؟



مهسا جعفری نسب | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره فردی

اولویت بندی کارهایی از مهم ترین اقداماتی است که هر فرد باید در طول زندگی خود به آن بیندیشد و برای انجام هر کدام از آن‌ها، برنامه ریزی کند. برای رسیدن به این هدف ابتدا باید به نوشتن ریز اهداف و

برگ سبز و سند تراکتور فرگوسن ۲۸۵
مدل ۸۶ به شماره انتظامی ۸۵۷ ک ۱۸ ایران ۱۲ به نام علی شاکری مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۳۸۷/۰۵۲۴۲۷/۱

برگ سبز و سند تراکتور فرگوسن ۲۸۵
مدل ۸۶ به شماره انتظامی ۸۵۷ ک ۱۸ ایران ۱۲ به نام علی شاکری مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۳۸۷/۰۵۲۴۲۷/۱

برگ سبز و سند خردو جری تیگو ۹۵
به شماره انتظامی ایران ۲۶-۱۹۵ ه ۹۴ به شماره موتور ۱۸۲4۴۴۹۴۵ و شماره شاسی S1412284526771 به نام حسن طهماسبی زاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۸۷/۰۵۲۴۲۷/۱

برگ سبز و سند خردو جری تیگو ۹۵
به شماره انتظامی ایران ۲۶-۱۹۵ ه ۹۴ به شماره موتور ۱۸۲4۴۴۹۴۵ و شماره شاسی S1412284526771 به نام حسن طهماسبی زاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۸۷/۰۵۲۴۲۷/۱

برگ سبز و سند خردو جری تیگو ۹۵
به شماره انتظامی ایران ۲۶-۱۹۵ ه ۹۴ به شماره موتور ۱۸۲4۴۴۹۴۵ و شماره شاسی S1412284526771 به نام حسن طهماسبی زاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۸۷/۰۵۲۴۲۷/۱

برگ سبز و سند خردو جری تیگو ۹۵
به شماره انتظامی ایران ۲۶-۱۹۵ ه ۹۴ به شماره موتور ۱۸۲4۴۴۹۴۵ و شماره شاسی S1412284526771 به نام حسن طهماسبی زاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۸۷/۰۵۲۴۲۷/۱

مزید بر علت می‌شود و به مشکلات دامن می‌زند.

تصورات اشتباه خانم‌ها درباره بارداری در سن بالاتر
در این بین، بعضی زنان معتقدند که در سنین بالاتر از ۳۵ سال از آمار بیشتری برخوردار هستند و با آمادگی بیشتری به استقبال نوزاد می‌روند و نکته دیگر ثبات مالی بیشتر زنان در این سنین است به‌ویژه برای آن‌هایی که شاغل هستند ولی در کنار همه این‌ها، توجه به فاصله سنی میان این دونسل هم مهم است که در آینده به‌ویژه در دوره نوجوانی بچه‌ها برای این خانواده‌ها مشکل‌ساز می‌شود.

والدینی که حوصله نوزاد را ندارند
این والدین از انرژی کافی برای همراهی با فرزندان برخوردار نیستند و به عنوان مثال زمانی که فرزندان برای رفتن به دانشگاه آماده می‌شود، بیش از ۵۲ سال دارند. همین فرایند به از دواج و دیدن نوه‌ها هم کشیده می‌شود و نکته مهم تر این جاست که این فرزندان در آینده علاوه بر زندگی شخصی خود باید به مراقبت از والدین سالخورده‌شان هم بپردازند. با این حال و با توجه به بالا رفتن سن از دواج در کشور و شرایط اقتصادی نه چندان مطلوب تصمیم به فرزندآوری تصمیم آسانی به نظر نمی‌رسد و لی زوج‌های جوان باید مسائل گفته شده را در نظر بگیرند و سپس تصمیم قطعی برای داشتن فرزند را هر چه زودتر بگیرند.

بریده کتاب



هیچ عنوان نباید در طراحی رنگ اتاق سالمندان استفاده کرد. رنگ و نور، دو بخش مهم در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان است. نور اتاق سالمندان هم تاثیر مستقیمی بر سلامت بینایی و افزایش روحیه آنان دارد و در کنار آن رنگ اتاق سالمندان باعث ایجاد حس امنیت و آرامش در سالمند عزیز می‌شود. بنابراین توجه به هر دو مورد در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان بسیار ضروری است.

ارسال سوالات به صفحه خانواده

پیامک: ۳۰۰۰۹۹۹
تلفون: ۰۹۳۵۲۳۹۵۶۶

می‌توانید همیشه با خود دفتر چه یادداشت کوچکی به همراه داشته باشید تا هرگاه هنگام درس خواندن یا انجام کار مهم دیگری بودید، با یادآوری افکارتان آن‌ها را در دفتر چه خود ثبت و فکر کردن به آن‌ها به زمان دیگری موکول کنید. در آخر لازم است بیان کنم برای تمرکز بر مسائل مهم زندگی بهتر است برنامه واقع بینانه‌ای از آینده خود برای مثال حدود پنج ساله تعیین کنید تا کم بتوانید از سر درگمی درآیید و ذهن خود را درگیر افکار بیهوده و ناخواسته نکنید. حتی برای این کار می‌توانید درباره مسائلی که در زندگی برای شما اولویت دارند و نمی‌دانید برای رسیدن به آن‌ها باید چه کنید، از یک مشاور کمک بگیرید.

از دفتر چه یادداشت کمک بگیرید

برای خلاصی از دست این افکار

۲۰ نکته طلایی برای رفتن روی مُخ همکاران در محل کار!

۱) به جای هندز فری از اسپیکر گوشی استفاده کنید تا همه در جریان گفت‌وگوی شما باشند.
۲) به استفاده از اسپیکر گوشی اکتفا نکنید و برای عصبی کردن همکاران‌تان، خودتان هم بلندبلند با تلفن صحبت کنید.
۳) قبل از نکات قبل، لازم است گوشی‌تان روی سایلنت نباشد تا دیگران صدای هر نوع اعلان، آلام، پیامک، نوتیف و تماس گوشی شما را بشنوند و تمرکزشان را روی کار از دست بدهند.
۴) تا جایی که می‌توانید حريم خصوصی دیگران را نادیده بگیرید، روی مانیتورشان سرک بکشید، وسط صحبت‌شان بپريد يا بعد از اتمام مکالمه تلفنی همکاران، خیلی جدی از او بپرسيد يا کی بودی؟
۵) شایعه پراکنی هم راه حل خوبی برای آزار دیگران است، شایعه درباره حقوق، قطع همکاری و هر چیزی که شما را سرگرم کند.
۶) یک نفر را سوژه کنید و با دیگران سرکار بگذارید تا در روی مخ بودن، کار تیمی را هم تست کرده باشید.
۷) ميز کارتان را نامرتب نگه دارید. غذا و خوراکی را روی آن بریزید. چیزهای صدادار مثل پیپس و تخمه بخورید. بادگلولی بعد از غذا را هم اغراق شده بزنيـد تا همه بدانند غذای شما تمام شده.
۸) از مکان‌های عمومی مثل سرویس بهداشتی، آشپزخانه و... استفاده نادرست داشته باشید.
۹) اگر موزیک را با هدفون گوش می‌دهید حداقل با خواننده همخوانی کنید تا حس خوب موزیک را بادل و جان لمس کرده باشید.
۱۰) گاهی روی میز ريتـم بگیرید و بزنيـد تا چرت دیگران پاره شود و روی کار تمرکز کنند.
۱۱) اگر دوست و فامیل از بیرون آمد، طولانی و بلندبلند صحبت کنید و لایـش کارهای‌تان را هم به دیگران واگذار کنید چون در چنین موقعیتی امکان رد در خواست شما را ندارند.
۱۲) خنده با صدای بلند و صحبت با پیچ‌پچ را طوری که کلافه کننده باشد، فراموش نکنید.
۱۳) هیچ چیز مثل یک غذای بودار نمی‌تواند دیگران را اذیت کند. برای تکمیل کار به ترشی هم نیاز دارید.
۱۴) لازم نیست مدام دوش بگیرید و آراسته باشید. بوی عرق نشان دهنده اهل کار بودن شماست. اگر جو را ب‌تان هم بـود بـدهـد که چه بهتر.
۱۵) البته در دست نیست دیگران از بوی بد عرق شما اذیت شوند، بهتر است از اسپری و عطرهایی با بوی تند استفاده کنید که ماندگاری بیشتری از بوی عرق در شامه بقیه دارند.
۱۶) تا می‌توانید پشت سر آن یکی با این یکی صحبت کنید. غر بزنيـد، غيبت کنید و گروه خودتان را درست کنید. هیچ چیز به اندازه شنیدن غرغره‌های شما درباره کار، وضع مملکت، رئیس و... انگیزه کار کردن را از همکاران نمی‌گیرد.
۱۷) هر قدر پشت سر رئیس غيبت کردید مهم نیست، تا رئیس را دیدید، چاپلوسی‌اش را بکنید.
۱۸) تحلیل فوتبال، فیلم و قیمت ارز و سکه را فراموش نکنید.
۱۹) ماست، نان و روغن محلی را از بازار بخريد و به عنوان محصولات خانگی هم ولایتی‌های‌تان و با سوءاستفاده از رودربایستی همکاران به آن‌ها بفروشید. اگر آن‌ها نخریدند به ارباب رجوع بفروشید. او واقعاً مجبور است.
۲۰) سیستم سرمایش، گرمایش، برق و پنجره محل کار، اختصاصی شماست. برای باز و بسته یا کم و زیاد کردن آن‌ها نیازی به تایید و در نظر گرفتن دیگران ندارید.
اگر این نکات را رعایت کنید، حتماً موفق می‌شوید یک آدم مغفور و روی مخ باشید که دیگران ترجیح می‌دهند شما را نبینند و با شما همکار نباشند.

وسط صحبت‌شان بپريد يا بعد از اتمام مکالمه تلفنی همکاران، خیلی جدی از او بپرسيد يا کی بودی؟

۵) شایعه پراکنی هم راه حل خوبی برای آزار دیگران است، شایعه درباره حقوق، قطع همکاری و هر چیزی که شما را سرگرم کند.

۶) یک نفر را سوژه کنید و با دیگران سرکار بگذارید تا در روی مخ بودن، کار تیمی را هم تست کرده باشید.

۷) ميز کارتان را نامرتب نگه دارید. غذا و خوراکی را روی آن بریزید. چیزهای صدادار مثل پیپس و تخمه بخورید. بادگلولی بعد از غذا را هم اغراق شده بزنيـد تا همه بدانند غذای شما تمام شده.

۸) از مکان‌های عمومی مثل سرویس بهداشتی، آشپزخانه و... استفاده نادرست داشته باشید.

۹) اگر موزیک را با هدفون گوش می‌دهید حداقل با خواننده همخوانی کنید تا حس خوب موزیک را بادل و جان لمس کرده باشید.

۱۰) گاهی روی میز ريتـم بگیرید و بزنيـد تا چرت دیگران پاره شود و روی کار تمرکز کنند.

۱۱) اگر دوست و فامیل از بیرون آمد، طولانی و بلندبلند صحبت کنید و لایـش کارهای‌تان را هم به دیگران واگذار کنید چون در چنین موقعیتی امکان رد در خواست شما را ندارند.

۱۲) خنده با صدای بلند و صحبت با پیچ‌پچ را طوری که کلافه کننده باشد، فراموش نکنید.

۱۳) هیچ چیز مثل یک غذای بودار نمی‌تواند دیگران را اذیت کند. برای تکمیل کار به ترشی هم نیاز دارید.

۱۴) لازم نیست مدام دوش بگیرید و آراسته باشید. بوی عرق نشان دهنده اهل کار بودن شماست. اگر جو را ب‌تان هم بـود بـدهـد که چه بهتر.

۱۵) البته در دست نیست دیگران از بوی بد عرق شما اذیت شوند، بهتر است از اسپری و عطرهایی با بوی تند استفاده کنید که ماندگاری بیشتری از بوی عرق در شامه بقیه دارند.

۱۶) تا می‌توانید پشت سر آن یکی با این یکی صحبت کنید. غر بزنيـد، غيبت کنید و گروه خودتان را درست کنید. هیچ چیز به اندازه شنیدن غرغره‌های شما درباره کار، وضع مملکت، رئیس و... انگیزه کار کردن را از همکاران نمی‌گیرد.

۱۷) هر قدر پشت سر رئیس غيبت کردید مهم نیست، تا رئیس را دیدید، چاپلوسی‌اش را بکنید.

۱۸) تحلیل فوتبال، فیلم و قیمت ارز و سکه را فراموش نکنید.

۱۹) ماست، نان و روغن محلی را از بازار بخريد و به عنوان محصولات خانگی هم ولایتی‌های‌تان و با سوءاستفاده از رودربایستی همکاران به آن‌ها بفروشید. اگر آن‌ها نخریدند به ارباب رجوع بفروشید. او واقعاً مجبور است.

۲۰) سیستم سرمایش، گرمایش، برق و پنجره محل کار، اختصاصی شماست. برای باز و بسته یا کم و زیاد کردن آن‌ها نیازی به تایید و در نظر گرفتن دیگران ندارید.

اگر این نکات را رعایت کنید، حتماً موفق می‌شوید یک آدم مغفور و روی مخ باشید که دیگران ترجیح می‌دهند شما را نبینند و با شما همکار نباشند.

ما و شما

* در باره پرونده زندگی سلام باید اشاره بشه که نسل جدید از لات‌های قدیم خوش شون میاد چون به جوانمردی معروف بودن. نسل جدید نمی‌دونه که بعضی هاشون، فقط اهل دعا و بودن و برای بقیه به خصوص همسایه‌ها، مدام مزاحمت ایجاد می‌کردن.

* رمز عابر بانک من ۱۲۳۴ هست و تا حالا هیچ مشکلی برام پیش نیومده. الکی مردم رو نگران نکنین.

* جوانه عزیز؛ در روزنامه‌ات به مسابقه برای ما جوانه‌ها راه نمی‌اندازی؟!

* برسد به دست مسئول صفحه سلامت: تنها پیشنهاد در دست و حسابی برای کاهش تپش قلب، کاهش قیمت هاست! بقیه‌اش به درد نمی‌خوره چون باز تایی بازار، دوباره تپش قلب می‌گیری.

* تعرفه تبلیغات در پیچ افرادی که اسم شون رو

اینتجاب محمد ورنه مالک خودرو سمند LXEF7CNG
به شماره انتظامی ۸۶ل ۱۶ ایران ۳۲ و به شماره موتور 147H0181449 و شماره شاسی ۱۶۷B۰۰۰۷۸۳۰۷ و علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز، کلیه وکالت‌های پشت در پشت سند برگ کمپانی) نقاضای رونوشت‌المنشی 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. ۱۴۰۰/۰۵۲۴۲۸/۱

اینتجاب اکرم رضائی زاده ملا مالک خودرو پژو ۲۰۶
و ۸ وی ۸ صندوق دار رنگ سفید به شماره انتظامی ۳۱۴ و ۲۲ ایران ۷۴ به شماره موتور ۱۶۷B۰۰۰۷۸۳۰۷ و شماره شاسی LJ065799 و علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز و کارت خودرو) نقاضای رونوشت‌المنشی 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. ۱۴۰۰/۰۵۲۴۲۸/۱