

۸ توصیه برای پارک رفتن بدون قدم زدن روی اعصاب ملت


المهه توانا | روزنامه نگار

فرهنگ
شهروندی

پارک رفتن از معدود تفریحات ارزان و در دسترس و بدون دنگ و فنگی است که برای مان باقی مانده اما همین تفریح ساده هم بعضی وقت‌ها می‌شود مایه اعصاب خردی. چطوری بدون قدم زدن روی رشته‌های اعصاب دیگران، به پارک برویم؟



۵ حیوان خانگی تان را در پارک رها نکنید. گفتن جمله «نترس، کاریت نداره» به کسانی که از دیدن حیوان خانگی شما رنگ به رخشان نمانده، کمکی نمی‌کند. همیشه کیسه و دستکش همراه داشته باشید تا اگر حیوان خانگی تان مدفوع کرد، از گوشه و کنار پارک جمعش کنید.

 گوش کردن به موسیقی در هوای آزاد لطف دیگری دارد اما صدای بلند موزیک در فضای عمومی، مزاحم دیگران است. پس اسپیکر را اتوی پارک غلاف و به هندز فری بسنده کنید.

۷ نوش جان تان، اما انصافاً جای کثلت سرخ کردن، پختن استامبولی یا خیلی غذاهای دیگر که از کودک و رهگذر تا گربه ها، دل همه را آب می کند در پارک نیست. اگر می خواهید غذایی بخورید غذای ساده و بدون بو باشد که قبلاً در خانه تهیه شده است.

پارک جای تفریح و بازی است،
قبول، اما برای این که جای تفریح
بماند طناب به درخت‌هایش برای الیبال
وصل نکنید، توپ فوتبال تان را روی گل‌ها
نیندازید و به بچه‌ها هم یاد بدهید چمن
حتی اگر نرم‌هم باشد تشک کشتی نیست.

۱. فرزندان یاد بدهید نوبت را در استفاده از وسایل بازی رعایت کند. به جای آن که مثل یک ناظم بداخلاق بالای سر بچه‌های مردم بايستید و بهشان چشم غره بروید تا نوبت را رعایت کنند، به فرزندان یاد بدهید چطور بدون دعوای گریه، سر نوبتش با بچه‌های دیگر حرف بزنند.

۲ بساط پیک نیک تان را همراه
رفت و آمد پهن نکنید. یک کنج
خلوت پیدا کنید تا هم مانع عبور و مرور
مردم نشوید و هم خوراکی های تان کسی
را به هوس نیندازد.

کسی هست که نداند جای
سیگار و قلیان کشیدن توی پارک
نیست؟ اما هنوز بعضی ها در پارک، دود و
دم را می اندازند باین توجیه که «تو هوای
آزاد اشکالی نداره»!

۴ درست است که پارک، فضای عمومی و متعلق به همه است اما معنی اش این نیست که شاخه نازک درخت را می شود برید و گل های توی باغچه را می شود کند و یادگاری برد. تعلق داشتن پارک به ما یعنی همه مان موظفیم مراقب باشیم سالم و تمیز بماند.

زندگی در گذشته را هانید
 پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زنان سالمند بیش‌تر از مردان درگیر گذشته‌شان هستند. همه‌ما می‌دانیم که گذشته رفته است، اتفاقات خوب و بد پشت سر ماست اما با این حال ما زمان و انرژی زیادی را صرف احیای گذشته می‌کنیم. ما تاجریات استیج‌بو و آنارزانی‌های گذشته را مدام در ذهن خود مرور می‌کنیم و به آن‌ها اهمیت زیادی می‌دهیم. این کار، ما را محو در ذهنیت قربانی نگه می‌دارد. این کار ما را از حرکت به جلو و یافتن معنای جدید زندگی باز می‌دارد.

زمان بیشتری را با فرزندان خود بگذرانید

یک خانم ۵۰ ساله نوشته بودای کاش وقتی کودکم کوچک تر بود، وقت بیشتری را صرف بازی با فرزندانم می کردم. شاید او تصور می کند که حالا برای انجام این آرزو دیر شده، در صورتی که این طور نیست. ارتباط زان با فرزندان به خصوص در میانه سال، تاثیر زیادی روی سلامت روان شان خواهد داشت.

ورزش، سینما، دورهمی و دیگران

فرو رفتن در انزو به خصوص برای زنان سالمند، باعث مشکلات زیادی می‌شود. همین امروز، یک فهرست از کارهای مورد علاقه‌تان آماده کنید تا برای انجامشان، برنامه‌ریزی داشته باشید. هر روز بیرون بروید حتی اگر فقط برای قدم‌زدن باشد. سینما، رانندگی، حضور در دورهمی‌های زنان و... را فراموش نکنید. کلید جوان ماندن این است که به حرکت ادامه دهید. ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند به شما کمک کند تا قوی بمانید. همچنین توجه داشته باشید که تغذیه خوب به ویژه برای افراد مسن اهمیت دارد. با افزایش سن ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های ناشی از غذا و مسمومیت‌های غذایی باشید.

آگاهي تان درباره تغييرات هورموني را بالا بريد

و رود به دوران یائسگی هم زمان که تحت تاثیر تغییرات هورمونی قرار دارد و ممکن است موجب بروز نشانه‌های افسردگی در زنان شود با شروع یحران سالمندی هم در ارتباط است و هر دو عامل باعث پیچیدگی شرایط فرد در این دوران می‌شود. زودرنجی و حساسیت ممکن است در نتیجه پایین آمدن آستانه تحمل به وجود یابد یعنی تاب آوری و تحمل ناکامی فرد کاهش می‌یابد و هر موضوع کوچکی می‌تواند، به سرعت فرد را ناراحت یا عصبانی کند. بنابراین توصیه می‌شود که آگاهی‌تان درباره تغییرات هورمونی را بالا ببرید.

ارسال سوالات
به صفحه خانواده
پيامک:
۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام:
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

کامل تر باشید، فرد مناسبی که وارد زندگی تان می شود، به معیارهای شما نزدیک تر خواهد بود ارتباطی مانند گارت را

را چقدر به نظم و بلوغ فکری برای ازدواج ندارید

تلاکی که گفتید دقیقاً همان نداشتن بلوغ فکری است که به آن اشاره کردم. در چنین مواقعی، انتخاب‌های ما هم ناپخته و نادرست است. بنابراین با چنین تفکری به هیچ وجه، پادر این مسیر نگذارید. با این حال، بعد از این که برای این ازدواج به جمع‌بندی نهایی رسیدید و قبل از هر ارتباطی با آن دختر، این پیشنهاد که خودتان با پدرتان در یک موقعیت مناسب صحبت کنید، بسیار بهتر از این است که موضوع دیر یا زود لو برود! بهتر است در کنار آشنایی خانواده‌ها، حتماً مشاور هم در ارتباط باشید تا بر رسی‌های روانی شما هم به درستی انجام شود و انتخاب اصولی‌تری داشته باشید.

درونی برای ارتباط با دنیای اطراف
شما. شادی درونی هیچ ربطی
به بیرون ندارد. تنهایی سخت
است و دردسرهایی به خصوص
برای زنان اتحاد اما وقتی
شادی را انتخاب می کنید،
زندگی تان رنگ و بوی دیگری
خواهد گرفت. شما باید با
خود و زندگی به صلح
برسید. شادی شما
به رفتارهای دیگران
و رویدادهای بیرون
بستگی ندارد.

🔴 آسیب‌های روانی که در کمین زنان سالمند تنهاسه به‌طور کلی علایم اضطراب و افسردگی در افراد مسن به‌ویژه در زنان بیشتر شایع است. متأسفانه تنه بودن، این شرایط را سخت‌تر همی‌کند. انزوای اجتماعی، احساس بی‌فایده بودن، انگیزه نداشتن برای انجام فعالیت‌های مورد علاقه و پر کردن اوقات فراغت، اضطراب‌ها، احساس محرومیت اجتماعی، افسردگی در کمین زنان سالمند تنه‌هاست. در ضمن، افزایش سن تأثیر زیادی بر هویت خود زنان در اواخر به این مسئله آگاهی نداشتن، باشد، حس و حال خوبی را تجربه نخواهند کرد.

۵ توصیه به زنان سالمند تنها
باز ندگی به صلح برسید
از جست و جوی شادی در بیرون خود دست
بردارید. خوشحالی یک انتخاب است، یک راه

در صف خرید مرغ، عاشق شدم!

چند وقت پیش که برای خرید مرغ، صف‌های شلوغی شکل گرفته بود، یک روز که در صف بودم، دختری را دیدم که خیلی به دلم نشست. بعداً متوجه شدم که همسایه‌مان است. من ۱۹ ساله هستم. راستش را بخواهید، آمادگی ازدواج ندارم اما تمام فکر و ذهنم شده این دختر و ازدواج با او. به پدرم بگویم یا نه؟ چه کنم؟

اهله فارسی | مشاور

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، اولین نکته‌ای که باید به شما بگویم، این است که در اواخر دوره نوجوانی هستید و در این سن، دخترها و پسرها بسیار احساساتی هستند. به همین دلیل است که مشاوران می‌گویند دوره سنی شما، برای انتخاب همسر مناسب نیست. البته همان طور هم که خودتان مطرح کردید، شما فردی از دواج راندارید و خوب است که این شرط منطقی به مسئله نگاه می‌کنید. با این حال، در نکته در پیامک‌تان و وجود دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

برگ سبز خودرو پر اید جی تی ایکس مدل ۸۸
به شماره انتظامی ایران ۲۴-۹۲۷-۸۶
به شماره موتور ۲۹۰۴۴۳۰
به شماره شاسی ۱۴۲۸۸۹۶۵۲۹۴
بنام آقایان: فرزاده ابراهامیان
مفوق شده و فاقد اعتبار است
۱۳۷۹۶۳۱/۱۲

برگ سبز و کارت خودرو پیکان سفید مدل ۸۲	برگ سبز و کارت خودرو پروید مدل ۱۳۸۶
به شماره انتظامی ۴۲-۷۸۷ ی ۸۴	به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۴۹ ط ۵۹
به شماره شاسی ۰۰۸۴۲۴۶۳۷۳	به شماره موتور ۲۰۰۰۵۵۷
۱۱۵۸۵۸۲۷۵۱۲ نام هادی دار فرین پر	۵۱۴۱۲۲۸۶۱ نام طهیه سادات تمناهی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴/۱۰/۱۳۷۲	مفقود شده و فاقد اعتبار است ۰۴/۱۳۲۸۹۸

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی و مجمع عمومی فوق العاده شرکت بنزوشیمی

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت بنزوشیمی به شماره ثبت ۶۶۰۱ و شناسا ملی ۱۰۸۰۲۲۴۱۳۲ دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده ساعت ۱۰ صبح و مجمع عمومی عادی ساعت ۱۲ صبح سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۳/۱۴ در مرکز اصلی شرکت واقع در مشهد، بلوار وکیل آباد، نرسیده به سه راه کوکا کولا، کوی دانشگاه، خیابان هشتم پلاک ۳۲ برگزار می گردد. حضور بهم رسانند.

دستور جلسه عمومی فوق العاده: ۱- افزایش سرمایه ۲- نقل و انتقال سهام ۳- سایر موارد پیش بینی نشده

دستور جلسه عمومی عادی: ۱- انتخاب مدیران شرکت (هیئت مدیره) ۲- انتخاب بازرسین ۳- انتخاب روزنامه گثیرالانتشار ۴- سایر موارد پیش بینی نشده

هیئت مدیره

۰۲۱۷۴۷۴۷

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

این اولین باره از برادر هارنوشتین، البته باید ببینیم ادامه دار خواهد بود یا نه؟

* من نمی فهمم چرا یک نفر باید عکس برهنه اش رو برای یک روان شناس فرسته تا بعد از اون روان شناسا قلابی بتونه از اخذی کنه، می تومنم در کجای کتم که چرا باید چنین اشتباهی رو انجام بده، در حالی که مشخصه براش در سرمی شه.

* در زندگی سلام از قوی ترین مردان جهان هم ننویسین که چه کارهایی می تونن انجام بدن، چه چیزهای می خورن و چه ورزشهایی انجام میدن؟ ممنون.

«در باره پرورنده «داداش‌های فراموش‌شده‌نی»، می‌خواستم بگم که برادرها برای هدیه‌گه توی زندگی مثل ستون می‌مونن. خدایمه برادرها رو برای هم حفظ کنه.

«ستون ترسناک چاپ شده در صفحه سرگرمی چند روز پیش، ترسناک‌تر از امروز یه بود. این یکی بیشتر هندی بود تا ترسناک»

بستنی سرخ کرده، آموزش بعدی درباره
شله پخ زده نباشه!

از طرف یک مشه‌دی
* واقعا مهدی و ناصر هاشمی با هم برادر
هستن؟ چرا من نمی‌دونستم پس!
* همیشه در زندگی سلام از زنان مشهور،
مادران موفق و... می‌نوشتین. فکر کنم

تجدید مناقصه جدول‌گذاری سطح شهر فریمان

هرداری فریمان در نظر دارد تجدید مناقصه جدول‌گذاری سطح شهر فریمان

به شماره ۰۶-۱۴۰۳۹۰۸۰۰۰۰۰۰۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

بیمه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقسه گران و بازگشایی پاکت ها
طبق رد گاه سامانه تدار کات الکترونیکي دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد
و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت
اهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند .

نهایت زمانی برای دریافت اسناد مناقصه : ساعت ۱۰:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۱۳/۱۴ تا ساعت
۱۴:۰۰ روز پنج شنبه ۱۴۰۳/۱۳/۱۵

- نسلت زمانی ارائه پیشنهاد : ساعت ۱۲:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۱۳/۱۴
ان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۱۰:۰۰ روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۱۳/۱۵

مناقصه گزار : خراسان رضوی ، فریمن ، میدان امام خمینی (ره) شهرداری فریمن تلفن :
۰۵۱۳۴۶۱۳۳۳۰

حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمن بالامانع است.

حمید جهانی -نیا- سرپرست شهرداری فریمان

(۰۵۱۳۴۷۳۳۰۱۲)

تجدید مناقصه تولید، حمل و پخش آسفالت خیابانهای سطح شهر فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد تجدید مناقصه تولید، حمل و پخش آسفالت خیابانهای سطح شهر فریمان به شماره ۵۰۰۰۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ساده) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لطیفان شرکت گران در صورت عدم عضویت قبلی، می توانند ثبت نام در سایت مذکور و درخواست گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : ساعت ۲۰:۰۰ روز دو شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۳/۲۲ تا ساعت ۱۲:۰۰ روز پنج شنبه ۱۴۰۱/۳/۲۳.

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۲:۰۰ روز یک شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۳/۲۲

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰:۰۰ روز دو شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۳/۲۲

نشانی مناقصه گران: خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی (ره) شهرداری فریمان تلفن : ۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴.

حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان باطلان است.

حمید جهانی نیاسرپست شهرداری فریمان