

پیشگیری از طلاق تا پایان در خانه ماندن



نیازها و درخواست‌های ما خیلی بیشتر از قبل مسئولیت دارد. البته که این روزها به همه همسران توصیه می‌شود که هوای یکدیگر را

بیوتته: این روزها گزارش‌هایی از چین منتشر شده است که نشان می‌دهد در مناطقی که کرونا شیوع داشته است، بعد از پایان قرنطینه، درخواست همسران برای طلاق افزایش قابل ملاحظه‌ای داشته است.

هر چند بخشی از این افزایش به واسطه نبود امکان جدایی در روزهای قرنطینه بوده است، اما بخش دیگری از ماجرا می‌تواند به واسطه تجربه دشوار قرنطینه خانگی باشد. تجربه‌ای که می‌تواند عوارضی جدی بر رابطه همسران داشته باشد. اما اگر بخواهیم در این روزهای در خانه ماندن از این عوارض پیشگیری کنیم، باید به چه نکاتی توجه داشته باشیم؟

در این روزها کمی بخشنده تر باشید

این روزها به واسطه فشاری که هر کدام از ما احساس می‌کنیم، بیشتر احتمال دارد هیجانات ناخوشایند مانند عصبانیت و غم سراغ ما بیاید. هر چند بروز عصبانیت به شکلی که باعث آسیب به دیگران شود، در هر حالی اشتباه است، اما این روزها اگر همسران جایی واکنشی تند نشان داد، سعی کنید کمی بخشنده تر از روزهای قبل باشید و با یادآوری این که همه ما تحت فشار زیادی هستیم، مانع از تداوم دلخوری شوید.

هیجانات ناخوشایند را به رسمیت بشناسید

این روزها به واسطه فشاری که هر کدام از ما احساس می‌کنیم، بیشتر احتمال دارد هیجانات ناخوشایند مانند عصبانیت و غم سراغ ما بیاید. هر چند بروز عصبانیت به شکلی که باعث آسیب به دیگران شود، در هر حالی اشتباه است، اما این روزها اگر همسران جایی واکنشی تند نشان داد، سعی کنید کمی بخشنده تر از روزهای قبل باشید و با یادآوری این که همه ما تحت فشار زیادی هستیم، مانع از تداوم دلخوری شوید.

توقعات بی جا ممنوع

درست است که این روزها اغلب ما زمان بیشتری را با همسران صرف می‌کنیم، اما این به معنای آن نیست که همسران در قبال ما، احساسات،

داشته باشند و حمایت عاطفی در این روزها را فراموش نکنند، اما یادتان باشد همسر قرار نیست تمامی نیازهای عاطفی شما را برآورده سازد.

بخشی از نیازهای عاطفی شما این روزها به واسطه نبود رفت و آمد با دوستان یا اقوام، پاسخی دریافت نخواهند کرد و هر چقدر هم همسران تلاش کنند، نمی‌تواند به تمامی نیازهای عاطفی شما، پاسخ مناسبی دهد. پس در عوض دلخوری و عصبانیت، تلاش کنید راه‌های دیگری را برای حل این موضوع پیدا کنید. تماس منظم تلفنی با افرادی که دوست شان دارید، می‌تواند تا حدی فشار را از روی دوش همسران کم کند.

تهیه فهرستی از فعالیت‌های آرامش بخش و مورد علاقه خود را هم فراموش نکنید. انجام کارهای مورد علاقه تا حد امکان، می‌تواند توقع شما از همراهی همسر را هم تا حدی تعدیل کند.

در بیان احساسات، خلاقیت خود را به کار بیندازید

اگر موضوعی بین شما و همسران باعث کدورت شده است، سعی کنید برای بیان آن راهی مناسب پیدا کنید. به عنوان مثال شاید به این نتیجه برسید که گفتگو در این باره به دلیل کاهش آستانه تحمل هر دو نفر شما، روش مناسبی برای این روزها نیست؛ اما در عوض نوشتن یک نامه در این زمینه کمک‌کننده است.

البته تصور نکنید که این فقط هیجانات ناخوشایند شماست که برای بیان‌شان نیاز به روش‌های جدید در این روزها دارید. برای هیجانات خوشایند خود هم بهتر است این روش‌های متنوع استفاده کنید.

به عنوان مثال یک روز برای همسران کارتی درست کنید تا از او تشکر کنید، برای او پیام صوتی متفاوتی بفرستید یا حتی ویدئویی کوتاه درست کنید. توجه به هیجانات خوشایند و صرف وقت برای آن‌ها، هم به بهبود روحیه شما کمک می‌کند و هم رابطه شما را تقویت خواهد کرد.

چگونه آجیل شب عید را ضدعفونی کنیم؟



بعد از خرید شکلات و کاکائو حتماً قبل از آوردن آن‌ها را ضدعفونی کنید. که باعث انتقال ویروس به خانه نشوید. اما بهتر است از خرید آن‌ها بپرهیزید.

البته از راهکارهای دیگر همانند استفاده از باد گرم ششوار و دمیمن آن داخل ظرف آجیل و یا پلاستیک‌هایی که این خوراکی خوشمزه در آن‌ها قرار دارد می‌توان تا حدودی از مضرات این ویروس‌کننده کاست و سلامت جسمانی خود را با مصرف آن‌ها تضمین کرد.

برای خرید شیرینی اصلاً اقدام نکنید، همان طور که می‌دانید شیرینی در دمای بالا پخته می‌شود و ویروس کرونا در این دما کاملاً از بین می‌رود اما بعد از آن دست به دست شدن و انتقال دادن به داخل جعبه سبب آلوده شدن آن‌ها می‌شود. پس به هیچ عنوان شیرینی نخرید و آن‌ها را در خانه تولید کنید.

یک متخصص تغذیه در مورد مواد غذایی که می‌تواند به سیستم ایمنی بدن کمک کند می‌گوید: سیستم ایمنی ما پیرو یک الگو مشخص تقویت می‌شود و فقط با استفاده از لیمو ترش و یا امثال این دسته مواد غذایی تقویت نمی‌شود؛ همچنین استفاده از لبنیات می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند؛ بنابراین توصیه می‌شود استفاده از شکر و قند را برای تقویت سیستم ایمنی بدن کاهش بدهید.

بیوتته: استفاده از آجیل شب عید با توجه به بروز ویروس کرونا، آجیل‌های باز و بسته بندی شده مانند بادام، پسته، تخمه و ... به هیچ عنوان از دستفروشان خریداری نشوند. برای خرید و تهیه انواع آجیل بهتر است به مراکز و فروشگاه‌های معتبر مراجعه کنیم.

از فروشگاه‌هایی خرید کنید که بر روی تمام آجیل و خشکبار سلفون کشیده باشند و به مشتری اجازه‌ی تست ندهند و حتی به مشتریان اجازه‌ی دست زدن به آجیل و خشکبار را ندهند.

فروشنده‌ها حتماً از دستکش و ماسک استفاده کنند و بهداشت فردی را رعایت کنند و هنگام ورود مشتریان به مغازه به آن‌ها مواد ضدعفونی کننده بزنند تا مشکلی برای خشکبارها و اجناس آن‌ها پیش نیاید. از خرید آجیل در انبارها بپرهیزید.

به هیچ عنوان از مواد ضدعفونی کننده برای ضدعفونی کردن آجیل استفاده نکنید.

از آجیل‌هایی که به صورت مغز هستند بهتر است استفاده نکنید و بعد از خرید آجیل‌ها آن‌ها را داخل فر یا مایکروویو گرم کنید این ویروس در دمای ۷۰ درجه می‌میرد. پس آن‌ها را در دمای ۷۰ درجه چند دقیقه گرم کنید تا ویروس از بین برود. (بعضی از متخصصان معتقدند ویروس در دمای بالای ۴۰ درجه از بین می‌رود و در دمای بالای ۴۰ درجه آن‌ها را گرم کنید).

ترفندهایی برای رفع دلتنگی کودکان نسبت به دوستان و مدرسه در ایام خانه‌نشینی

کودکان نسبت به مدرسه و سرگرم کردن آن‌ها با فرزندشان «مدرسه بازی» کنند، یعنی عروسک‌های فرزند خود را بچینند و با او درس خوانده و تکالیف را انجام دهند، چراکه با این کار علاوه بر سرگرم شدن کودکان به تکالیف عقب افتاده آن‌ها نیز رسیدگی می‌شود.

بهبود خاطرنشان کرد: والدین باید فضای شاد و مفرحی را در خانه برای فرزندان ایجاد کنند، در شرایط استرس زای فعلی ممکن است والدین حوصله زیادی نداشته باشند اما کودکان گناهی ندارند، پس والدین باید با بازی و همراهی فرزند خود جای خالی دوستان او را پر کنند.

وی تصریح کرد: باید والدین با یکدیگر ارتباط داشته باشند تا کودکان بتوانند با هم ارتباط برقرار کنند، این راهکارها می‌تواند دلتنگی کودکان را نسبت به دوستان و مدرسه کم کند تا راحت‌تر این ایام را پشت سر بگذارند.

این روانشناس افزود: والدین می‌توانند برای کاهش دلتنگی

رفع دلتنگی کودکان و سرگرم کردن آن‌ها مفید باشد.

بهبودپور گفت: کودکان می‌توانند برای دوستانشان نقاشی بکشند و از طریق برنامه‌های پیام رسان تصاویر نقاشی را ارسال کنند تا ضمن سرگرمی بتوانند با دوستان خود از این طریق ارتباط برقرار کنند و دلتنگی‌شان در این ایام خانه‌نشینی رفع شود.

باشگاه خبرنگاران: سمانه بهبودپور روانشناس و مشاور درباره ترفندهای رفع دلتنگی کودکان نسبت به همسالان و مدرسه در ایام خانه‌نشینی اظهار کرد: باید با زبانی ساده و کودکانه شرایط فعلی مربوط به شیوع ویروس کرونا را به کودکان شرح دهیم.

وی با بیان اینکه باید درک و فهم کودکان را نسبت به ویروس کرونا افزایش دهیم، افزود: والدین برای رفع دلتنگی کودکان نسبت به دوستانشان باید تماس تلفنی برقرار کنند تا آن‌ها بتوانند با دوستان و همسالان خود به طور تلفنی صحبت کنند و سرگرم شوند.

این روانشناس ادامه داد: برقراری تماس تصویری می‌تواند در

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۸/۲۰۰۹

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۲ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۳ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۴ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۵ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۶ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۷ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۸ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۹ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۰ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۱ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۲ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۳ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۴ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۵ | | | | | | | | | | | | | | |

افقی:

- نوعی زیر پیراهن - نوعی باکتری عامل مسمومیت غذایی
- بستر بیابان - زشت - دریا
- زن شکایت کننده - میوه آتشین - انگیزه ها
- خبر - از نام های فرانسوی - زندان - ابزار بافتنی
- در گرو - حرف فاصله - دوستی
- مقابل زنها - بدنام ترین خلیفه اموی
- هنوز بیدار نشده - از شهرهای فرانسه - بخشی از باغ شهرهای شیراز در این مکان قرار دارد
- روز - تک خال - میوه پاییزی - بلند سازه
- آسانی - اتم - ویژه
- پرخوردار از عقل - نگهبان - دعای سر بریده
- اثر آسیب سطحی ناشی از برخورد با جنس خشن - پاسخ منفی عرب - عمق - اسب ترکی
- از سوره های قرآنی - از بازی های باستانی - همسر زن - شعف
- مغازه - آگاه - بلند و کم عرض
- فرخنده گی - کمک کار - علامت مفعول بی واسطه
- ریاضیدان و فیزیکدان فرانسوی - مطرح کننده نظریه نسبیت

عمودی:

- نور - روز جهانی صنایع دستی
- مایه حیات - روش - تحریک عصبی ناگهانی

جواب جدول شماره ۹۸/۲۰۰۹

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| س | ن | ک | د | ل | س | و | ف | ا | ل | و | ر | ن | ک | س |
| ک | و | ن | و | ا | ل | ا | ک | و | س | خ | | | | |
| ا | ش | ب | ا | ج | ز | ی | ن | ت | ت | ی | ت | و | | |
| ۴ | ل | و | ل | م | ق | ه | و | ق | ت | ع | ل | ت | | |
| ۵ | ش | ز | و | ز | ه | ک | س | ا | خ | ه | | | | |
| ۶ | م | ب | ه | د | ی | ن | ب | و | س | ه | س | | | |
| ۷ | س | ی | و | ن | ا | ک | ج | ا | ت | ا | ت | ر | ا | ق |
| ۸ | ی | ز | د | ب | د | ن | س | ن | ا | م | ر | | | |
| ۹ | ز | ه | ا | ز | ه | ک | ا | ب | ل | ن | س | ا | | |
| ۱۰ | د | ش | ا | ر | م | غ | ا | ز | ه | ر | ج | | | |
| ۱۱ | ه | د | ت | ت | ا | ه | س | ی | ت | ر | | | | |
| ۱۲ | ب | ر | ج | ه | و | س | ک | ت | ه | ح | د | ت | | |
| ۱۳ | ه | و | ی | ج | ا | ر | د | و | ا | و | ر | ا | ق | |
| ۱۴ | د | و | ل | ف | ا | ن | ب | ر | ج | ی | ل | | | |
| ۱۵ | ر | ا | ه | ف | ر | ا | ر | ا | س | ت | ع | ا | م | ی |

- برملا - جمع دمغ - راغب و علاقمند
- فرزند پسر به زبان عربی - پرنده فرخنده - گنگ - ظاهر ساختمان
- از شخصیت های شاهنامه - یقین حاصل کردن - رطوبت
- اسپانیای اسلامی - چهره
- هبران - از ادات تنبیه - عاقبت نگری
- ابریشم - کتاب موسی
- ۱۴ - اهمیت و احترام - زینت داده شده با جواهر - یادگانی نظامی در تهران
- ۱۵ - در جریان دعوا می خوردند - راه روشن - از توابع استان یزد
- ۱۰ - ردیف - از نام های پسرانه و