

تفاهم



وقتی اعتماد از بین برود

گروه اجتماعی- طلاق اتفاق ناخوشایندی است که زن و مرد هر دو به یک اندازه آسیب می بینند.

این جدایی فقط بین دو نفر اتفاق نمی افتاد و روی بسیاری از مسائل تاثیر می گذارد. اختلاف‌های حل نشده ریز و درشت به مرور زمان می تواند مشکلاتی را ایجاد کند و در نهایت به طلاق منجر شود. اگر دو طرف به همدیگر اعتماد نداشته باشند با مشکلات زیادی دست به گریبان خواهند شد و در نهایت این بی‌اعتمادی به طلاق منجر می‌شود. وقتی اعتماد از بین برود به سختی می‌توان آن را برگرداند و حتی گاهی غیر ممکن می‌شود. عوامل زیادی هستند که باعث سلب اعتماد بین زوج ها می‌شوند و این قدرت را دارند که خیلی چیزهای دیگر را در زندگی مشترک نابود کنند.

مشغله‌های زیاد

استرس و مشغله‌های زیاد می‌توانند باعث شوند صمیمیت و ارتباط نزدیک کم رنگ شود. وقتی دو نفر با هم ازدواج می‌کنند و به هم تعهد می‌دهند این را می‌دانند که صمیمیت باید در جای جای زندگی آن ها جاری باشد تا دوش به دوش هم پیش بروند اما وقتی یکی از زوج ها متوجه می‌شود طرف مقابل به اندازه کافی با او صمیمی و همدل نیست نگران می‌شود که می‌بادا مشکلی به وجود آمده باشد و دیگر برای همسرش جذاب و دوست داشتنی نباشد.

مشکلات اقتصادی

در خیلی از جوامع، مشکلات اقتصادی یکی از بزرگ‌ترین علت‌های طلاق است. در بیشتر موارد زن و مرد قبل از ازدواج در مورد سوابق و شرایط مالی خود تمام ماجر را نمی‌گویند. مشاجره و بگویمگو کاملاً طبیعی است، در خیلی از موارد اگر زوج‌ها اختلاف‌ها را بین خودشان حل کنند احتمال این که در آینده دوباره سر همان مسائل با هم بحث کنند بسیار کم می‌شود چون روش حل آن مسائل را یاد گرفته اند و می‌دانند چگونه از بروزشان پیشگیری کنند. اما آن‌هایی که نمی‌توانند خودشان مشکلات را حل کنند باید از مشاور کمک بگیرند.

بخشش

همسران باید بتوانند همدیگر را ببخشند، پیش کشیدن اشتباهات گذشته بی‌انصافی است و اثر بدی روی هر دو طرف می‌گذارد. مهم این است که بعد از هر مشاجره‌ای بتوان رابطه را به حالت قبلی برگرداند. حتی گاهی ممکن است طی بحث‌ها و اختلاف نظر‌ها اوضاع کاملاً پیچیده به نظر برسد و احساس آشفتنگی و ناامیدی به وجود بیاید، اگر زوج‌ها بتوانند همیشه تعهدی را که به پیوند زناشویی شان دارند به خود یادآوری کنند تلاش برای تقویت رابطه کار سختی به نظر نمی‌آید و سودی که نصیب‌شان می‌شود بسیار ارزشمند خواهد بود.

حساسیت‌های بهارانه

علوی- روزهای خوب بهاری برای همه پیام آور شادی است و آن‌ها را به گوش سپردن به نغمه پرندگان دعوت می‌کند اما هستند افرادی که در این فصل زیبا و از همان نخستین روزهایی که نسیم ملایم بهاری، کرده‌های گل‌ها را در هوا پراکنده می‌کند، آلرژی‌شان آغاز می‌شود و حساسی دچار دردمس می‌شوند. سرفه، عطسه، آبریزش بینی و اشک از نخستین علائمی است که افراد مبتلا به حساسیت‌های فصلی آن‌ها را تجربه می‌کنند و گاهی اوقات با خارش گلو و چشم همراه می‌شود و حتی مشکلات تنفسی را برای عده‌ای از بیماران به دنبال دارد. البته برخی بیماران به دلیل آن‌که این علائم را با نشانه‌های سرماخوردگی اشتباه می‌گیرند، به درمان آن نمی‌پردازند یا از درمان‌های رایج سرماخوردگی استفاده می‌کنند و متأسفانه این‌گونه مشکل همچنان به قوت خود باقی خواهد ماند.

به همین دلیل دیگر از آن‌ها استفاده نکردم.

وی خاطرنشان می‌کند: اکنون یک سال است که فرزند ۶ ساله‌ام دچار حساسیت فصلی شده و از ابتدای بهار مدام صبح‌ها و شب‌ها عطسه می‌زند و نمی‌تواند بخوابد.

شهروندی دیگر هم که دچار آلرژی شدید است، می‌گوید: بارها به پزشکان مشهد و تهران مراجعه کردم و برخی از آن‌ها تست‌های مختلفی برای شناسایی آلرژی از من گرفتند ولی درمان نمی‌شدم و فقط پیشنهاد می‌دادند از موارد آلرژی‌زا دوری کنم تا دچار عوارض کمتری شوم.

وی بیان می‌کند: به نظر می‌رسد این بیماری درمان قطعی ندارد و علائم آن با توجه به وجود مواد آلرژی‌زا در محیط شدت یا کاهش می‌یابد و هیچ‌گاه برطرف نمی‌شود.

وی می‌افزاید: تست‌های آلرژی برای شناسایی مواد آلرژی‌زا هم برای افراد بالغ و هم کودکان انجام می‌شود و با استفاده از نتایج آن موارد آلرژن شناخته می‌شوند و برنامه درمانی که ارائه می‌شود فقط به کنترل و کاهش نشانه

های آلرژی کمک می‌کند. یکی دیگر از مبتلایان به آلرژی بیان می‌کند: متأسفانه این بیماری درمانی ندارد و آن‌هایی که به حساسیت‌های فصلی مبتلا هستند چاره‌ای جز کنار آمدن با این بیماری ندارند.

وی متذکر می‌شود: چند سال پیش برای انجام تست آلرژی به مشهد رفتم و آن‌جا با گرفتن تست‌های گوناگون متوجه شدم به گونه‌ای از گیاهان و گرده درختان حساسیت دارم. وی ادامه می‌دهد: پنجره اتاقم رو به خیابانی بود که درخت‌های چنار داشت و از زمانی‌که اتاقم را عوض کردم حساسیت ام تا حد زیادی کاهش پیدا کرده است.

مدیر گروه سلامت و جمعیت خانواده دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی بیان این‌که بروز آلرژی در برخی افراد، با افزایش ترشحات داخل حلق همراه است، اظهار می‌کند: ترشحات و آبریزش بینی در زمان گرده افشانی گل‌ها در بهار و حتی پاییز افزایش می‌یابد و وجود گرد و غبار باعث بروز نشانه‌های آلرژی در بیماران می‌شود. دکتر «مریم پورآدینه» ادامه می‌دهد: آلرژی در برخی افراد می‌

تواند نشانه‌های حادتری داشته باشد و باعث تنگی نفس و سرفه‌های مداوم شود.

وی متذکر می‌شود: به‌طور معمول درمان را بر اساس علائم بالینی بیمار انجام می‌دهیم که یکی از اقدامات استفاده از آنتی‌هیستامین هاست تا مقداری علائم را کمتر کند و توصیه‌هایی به بیماران می‌شود مانند این‌که کمتر در فضای باز و در معرض گرده افشانی درختان و گل‌ها قرار گیرند و از برخی مواد حساسیت‌زا مثل آذوبه جات کمتر استفاده کنند.

به گفته وی، در نهایت اگر علائم آن‌ها خیلی شدیدتر باشد و علائم تنفسی بروز کند از کورتون‌ها استفاده خواهد شد.

وی در پاسخ به این سوال که آیا آلرژی درمان قطعی دارد؟ می‌گوید: جایی ندیده و مطالعه نکرده‌ام که درمان قطعی برای آلرژی وجود داشته باشد اما موسسه‌های ایمونولوژیکی هستند که آلرژن‌ها را بررسی می‌کنند و می‌سنجند بدن به کدام یک از آن‌ها که در طبیعت موجود است حساسیت دارد و درخصوص دوری و جایگزینی توصیه‌هایی می‌کنند.

آشپزی



مواد لازم: برنج یک کیلو، آلبالو ۲ کیلو، شکر ۲ کیلو، مرغ ۱/۵ کیلو یا گوشت بره، پیاز یک عدد، روغن ۲۰۰ گرم، زعفران ساییده شده یک قاشق مربا خوری، خلال پسته و بادام ۵۰ گرم، نمک و فلفل به میزان لازم.

آلبالو پلو

طرز تهیه: هسته آلبالوها را می‌گیریم و روی آن شکر می‌ریزیم و می‌گذاریم یک شب بماند. سپس مرغ یا گوشت را با کمی آب، پیاز، نمک و فلفل می‌پزیم. برنج را آبکش می‌کنیم، داخل قابلمه یک چهارم لیوان آب جوش، ۵ تا ۶ قاشق روغن و کمی زعفران می‌ریزیم سپس کمی از برنج آبکش شده را اضافه می‌کنیم، آلبالوها را در صافی می‌ریزیم تا شربت آن گرفته شود. برنج و آلبالو را لا به لای هم داخل قابلمه می‌ریزیم و گوشت را اضافه می‌کنیم و بادام می‌ریزیم سپس روی حرارت ملایم دم می‌کنیم. برنج آماده شده را با زعفران ساییده شده و خلال پسته تزیین می‌کنیم.

منشاوره حقوقی



می‌توانید سوالات حقوقی خود را مطرح کنید تا پاسخ آن‌ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می‌دهد.

تعویض قطعات خودرو

آیا تعویض قطعات اصلی خودرو بدون مجوز، جرم است؟

مطابق ماده ۳۰ قانون نحوه جرایم راه‌نمایی و رانندگی تعویض قطعات اصلی وسایل نقلیه شامل موتور، شاسی، اتاق و رنگ بدون مجوز ممنوع است. در صورتی‌که بدون مجوز اقدام به تعویض موارد فوق شود بنا به تشخیص واحد رسیدگی به اعتراضات مندرج در ماده (۵)، متخلف ملزم به پرداخت جریمه به مبلغ یک چهارم تا یک هشتم، قیمت قطعه با رنگ تغییر یافته خواهد شد و در صورت کشف نشدن فساد در احراز اصالت قطعه تعویض شده و خودرو، نسبت به اصلاح سند اقدام لازم به‌عمل می‌آید. چنان‌چه قطعه تغییر یافته فاقد استانداردهای لازم و مقررات فنی باشد برای اوراق آن اقدام خواهد شد.

سودو کو

هر روز

■ **قانون:** ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری‌که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

۸		۷	۵		۲
۳		۲		۷	
	۶	۱	۷		
۵		۴		۸	۵
	۹	۳	۵	۱	
	۷	۹		۳	۵
۳	۴	۱		۲	۷
	۹	۲			۶
۷		۶	۵		



برای ارسال

پاسخ‌وشرکت

در مسابقه،

ارقام سطرهای

اول، دوم و سوم

از هر سودو کو

حل شده، رای

ترتیب از خانه

بالا-چپ تا خانه

پایین-راست به

صورت یک عدد

۲۷ رقمی (بدون

فاصله، اینتر یا

کاراکتر دیگری)

پیامک کنید.



حرفه‌ای‌هاو

مدعیان سودو کو

درجه دشواری

هر سودو کو+

زمان حل‌شان

رای‌پامک کنند.

مثال: متوسط

۰۰:۱۲:۲۰



	۷	۸		۴
		۹		۳
۴		۶		
	۱	۹	۵	
۷	۶	۱	۴	۳
	۴	۵		۱
	۱	۸		۷
۳		۷	۲	۵

۸		۹	۶	۳
	۳		۷	۴
		۷		
۷	۱		۴	۹
	۲		۱	
	۸	۷	۱	۵
۴			۴	۶
		۳	۸	۵
				۱



جوایز

نقدی و

غیر نقدی

هفتگی

لذت سرگرمی

پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه‌کشی

قرعه‌کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته

«نقش‌یاب شماره» نوروزی مجدد چاپ شد!

بوی بهار

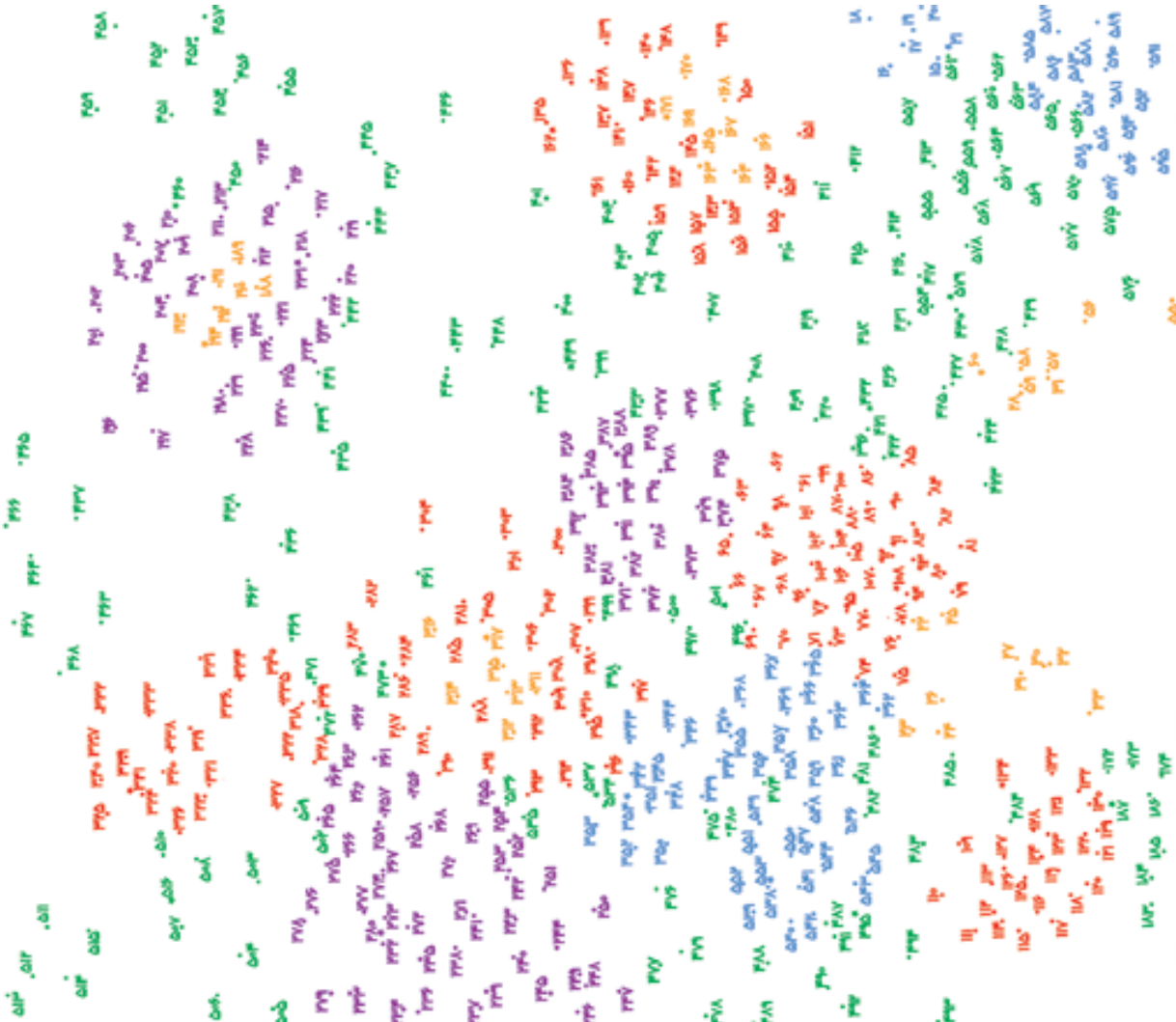
از سرگرمی «نقش‌یاب شماره»

محمد مهدی رنجبر

این سرگرمی «نقش‌یاب شماره» برای انتشار در آخرین روزنامه سال ۱۳۹۷ که مصادف با روز سه‌شنبه بود، تهیه

قانون:

از شماره یک تا بزرگ‌ترین شماره، به ترتیب هر نقطه شماره‌دار را با رنگ خودش، به نقطه بعدی وصل کنید. هر کجا به جای «نقطه» به علامت «ستاره» رسیدید، خط‌تان باید قطع شود تا با پیدا کردن شماره بعدی، کشیدن تکه خط جدیدی را آغاز کنید. بعد از پایان کار، خط‌ها را ضخیم‌تر کنید تا تصویر کشف شده را واضح‌تر ببینید.



برای ارسال پاسخ

و شرکت

در مسابقه،

دو جزء

تصویر این معمارا

در متن پیامک‌تان

نام ببرید.

