

درباره طلاق عاطفی چه می دانید؟

امیرمقدم

حتمادرباره طلاق عاطفی چیزهایی شنیده اید. این طلاق وقتی اتفاق می افتد که زن و شوهر بدون اینکه به طور رسمی از یکدیگر جدا شده باشند، بی هیچ مهر و محبت و عاطفه ای زیر یک سقف به زندگی خود ادامه دهند. به عبارت دیگر وقتی زن و شوهر از نظر روحی و روانی از یکدیگر دور شوند و تنها چیزی که مانع شود تا آن ها از هم جدا زندگی نکنند، تعهد و قرارداد اول زندگی شان باشد، طلاق عاطفی اتفاق افتاده است.

کتاب «جدایی خاموش» نوشته کفایت سلمانیان، سعید ایتاری و زینب عامری اثری پژوهشی درباره همین مسئله است که در بخش نخست آن به بررسی خانواده و انواع آن و توضیح طلاق عاطفی پرداخته شده است. در فصل بعد کتاب هم به نیازهای عاطفی زن و مرد و مسائل و مشکلات زنشویی و روابط جنسی آن ها نگاهی شده است. فصل های آخر کتاب هم به تعریف عشق و دیدگاه های روان شناسان مختلف درباره عشق و مسائلی که می تواند سبب بروز مشکل میان زن و شوهر شود و احساس و تعهد بین آن دو اختصاص یافته است. در بخشی از این کتاب می خوانیم: «صمیمیت فکری به وسیله مکالمه و حرف زدن و ردوبدل کردن عقاید و افکار ما در مورد مسائل مختلف ایجاد می شود کسانی که از نظر طرز فکر و نوع نگرش و به قولی جهان بینی به هم نزدیک هستند، ممکن است اولین صمیمیتی که در آن ها شکل می گیرد، صمیمیت عقلانی باشد. صمیمیت عقلانی هم در محیط عاری از پیش قضاوتی شکوفای می گردد. دانستن اینکه افراد مختلف عقاید مختلف دارند و افکار و عقاید هر یک از ما همواره درست نیستند و عقاید دیگران نیز همواره غلط نیستند در به وجود آوردن محیط عاری از پیش قضاوتی به ما کمک می کند.»

نویسنده: کفایت سلمانیان، سعید ایتاری،

زینب عامری

ناشر: متخصصان

تعداد صفحات: ۱۲۸ صفحه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

تیک سلامتی

راه های سم زدایی طبیعی از بدن

برخی کارها مانند نوشیدن آب به اندازه کافی، می تواند به سم زدایی طبیعی بدن کمک کند. سم زدایی فرایندی است که بدن در شبانه روز با استفاده از مواد مغذی مهم در رژیم غذایی انجام می دهد. اگر میزان سمومی که فرد در معرض آن قرار می گیرد از توانایی بدن او برای دفع آن ها بیشتر باشد، ممکن است سموم در سلول های چربی، بافت نرم و استخوان ذخیره شود و بر سلامتی تأثیر منفی بگذارد و همین نیز دلیل اهمیت سم زدایی بدن با شیوه های مختلف است. از جمله دیگر روش های سم زدایی، مصرف روزانه ۵ تا ۹ واحد میوه و سبزیجات در روز است. مصرف به اندازه آجیل، دانه ها و غلات کامل هم به نظم روده و سم زدایی بدن کمک می کنند. افزون بر این ها استفاده از مقادیر کافی پروتئین بدون چربی برای حفظ سطح مطلوب گلو تاتیون، آنزیم اصلی سم زدایی بدن ضروری است. توانایی هر فرد برای سم زدایی از راه های ادرار، مدفوع، تنفس و تعریق متفاوت است و تحت تأثیر محیط، رژیم غذایی، شیوه زندگی، وضعیت سلامتی و عوامل ژنتیکی قرار دارد. این نشان می دهد که برخی افراد ممکن است بیش از دیگران به سم زدایی نیاز داشته باشند.

نکته روز

توصیه هایی برای کاشت نهال

شادفر

امروز پانزدهم اسفند و روز درخت کاری است. خیلی از پدر و مادرها وعده این روز را برای کاشت نهال به فرزندان خود داده اند که کاری نیکو و نشاط آفرین است. ولی پیش از دست به کار شدن بهتر است چند نکته کار بردی درباره کاشت نهال را بدانید. توجه به این جزئیات، امکان موفقیت کاشت نهال و استفاده بیشتر را برای شما فراهم می کند.

- پیش از کاشت نهال باید ریشه ها را پاشنه پوشی کنید. یعنی ریشه ها نباید در معرض نور و هوا باشند و بهتر است اطراف ریشه ها را با خاک، ماسه یا کلسه پلاستیکی سیاه بپوشانید.

- مکان مناسبی برای کاشت درخت انتخاب کنید. جاهایی مانند کنار تیرهای برق یا حریم کابل های تلفن و لوله کشی های گاز مکان مناسبی برای کاشت درخت نیستند.

- گونه های بومی منطقه خود را بکارید، زیرا امکان رشد نکردن و خشک شدن گیاهانی از گونه های غیر بومی وجود دارد.
- توجه: درختانی را که نیاز آبی کمی دارند (باتوجه به اقلیم گرم و خشک) بکارید.
- گودالی دوتا سه برابر عرض و طول ریشه حفر کنید. گودال بزرگ تر به شما این امکان را می دهد که به راحتی ریشه را درون آن قرار دهید و همچنین شروع رشد ریشه نیز راحت تر شود.

- در صورتی که نهال درون گلدان یا ظرف پلاستیکی است ریشه را از آن خارج کنید. مطمئن شوید که سوراخ بیش از اندازه عمیق یا کم عمق نباشد. در صورت پیوندی بودن نهال باید سطح پیوندی آن خارج از خاک قرار گیرد.
- گودال را با استفاده از کمپوست یا کود کمپوست پر کنید. البته اگر خاکی که از گودال برداشته باشید خود خاک غنی باشد نیازی به استفاده از کمپوست یا کود نیست. می توانید از گیاه خاک یا شاخ و برگ های خشک شده و تقاله میوه ها نیز برای تقویت درخت استفاده کنید.

- درخت تازه کاشته شده را آبیاری کنید. مقدار آب مورد نیاز را خودتان می توانید با استفاده از اندازه درخت تشخیص دهید. درخت تازه کاشته شده را دست کم پنج لیتر آب دهید.

- برای محافظت از ریشه درخت کاشته شده از آسیب هایی چون باران و تبخیر زیاد، از مالچ یا خاکپوش استفاده کنید. لایه ای خاک اره، کاه یا کاذ باطله می تواند برای این منظور مفید باشد.

- پس از یکی دو ساعت از کاشت درخت دوباره آن را آبیاری کنید. تا چند ماه درخت تازه کاشته شده نیاز به مراقبت زیاد دارد. بنابراین بهتر است نهال را با توجه به آب و هوای منطقه و نیاز گونه درخت آبیاری کنید.

- برای هرس نهال فقط شاخه های اصلی بیمار یا خشک شده را در هنگام کاشت هرس کنید.

- برای حفاظت نهال در برابر حیوانات یا آسیب تجهیزات کشاورزی از محافظ انعطاف پذیر یا فاصله کافی از درخت استفاده کنید که امکان تهویه و گردش هوا وجود داشته باشد.

پوشی سبز

با کاشت و نگهداری از درختان مقابل خانه یا محل کارمان در ایجاد فضایی سبز و تنفسگاهی برای شهرمان سهیم باشیم

معصومه متین نژاد این روزها تفاوت چشمگیری که می توان بین فضا های شهری با روستایی قائل شد، وجود درختان انبوه در روستاها ست که به جز ایجاد کردن فضایی سرسبز و باطراوت، حکم موتورخانه را برای تصفیه هوا، تولید اکسیژن و خنکای هوا در گرما ی شدید تابستان دارد. موضوعی که شهرداری ها را هم در جایگاه متولیان رسیدگی به امور شهری بیش از گذشته به سمت کاشت درخت سوق داده است و حتی برای تشویق شهروندان به این موضوع مشوق های زیادی را هم قائل شده اند، مانند در اختیار گذاشتن نهال رایگان در همه طول سال یا تخفیف در عوارض و مالیات شهروندان برای نگهداری از درختان در محل زندگی شان. موضوعی که می تواند بهانه ای برای علاقه مندان به درخت کاری هم باشد تا از همین امروز برای آن اقدام کنند. (بخشی از اطلاعات این اینفوگرافی به کمک کارشناسان شهرداری مشهد تهیه و تنظیم شده است.)

۴۱۶ درخواست

در یک ماه گذشته شهروندان ۴۱۶ درخواست برای کاشت درخت در سامانه جامع فضای سبز شهرداری مشهد ثبت کرده اند.

بهترین زمان آبیاری

بهترین زمان برای آبیاری گیاهان اول صبح یا هنگام غروب است که میزان تبخیر آب به کمترین حد ممکن می رسد.

یخ آب یا آبیاری غرقابی

برای از بین بردن حشرات، لارو و تخم آن ها در بخش ریشه گیاه یک تا دو بار در زمستان درختان را غرق آب می کنند که به آن یخ آب یا آبیاری غرقابی می گویند. یخ آب را باید یک روز پیش از اینکه دمای هوا به زیر صفر درجه برسد، انجام داد. اگر دمای هوا به زیر منفی ۱۰ درجه سانتی گراد برسد، یخ آب بی فایده است و آسیب زیادی به ریشه درخت می زند.

۷۹ درخت

در یک ماه گذشته ۷۹ درخت به درخواست شهروندان در خیابان های فرعی مشهد کاشته شده است.

۶۰ درخواست

در یک ماه گذشته شهروندان ۶۰ درخواست برای دریافت تسهیلات در تشویق آبیاری درختان در سامانه جامع فضای سبز شهرداری مشهد ثبت کرده اند.

زمان بندی مناسب برای آبیاری درختان

هوای گرم

برای آبیاری درختانی با عمر بیشتر از پنج سال در ماه های بسیار گرم خرداد، تیر، مرداد، شهریور و مهر در ابتدا و نیمه هر ماه دو مرحله آبیاری نیاز است. برای این منظور لازم است:

- خروجی آب به مقداری باشد که همه آب به داخل زمین فرورود و روان نشود.
- مقدار آب در هر مرحله آبیاری دست کم ۱۰۰ لیتر باشد.
- محل نفوذ آب به داخل زمین در زیر سایه انداز و دورتر از تنه درخت باشد.
- در طول آبیاری دوتا سه مرحله محل آب ریزی تغییر کند.
- برای آبیاری درختان جوان با عمر کمتر از پنج سال در ماه های بسیار گرم خرداد، تیر، مرداد، شهریور و مهر باید سه تا چهار مرحله آبیاری عمیق داشت. برای این منظور لازم است:
- در هر مرحله دست کم پنجاه لیتر آب پای درخت ریخته شود.
- در زمان آبیاری در اطراف تنه درخت آب جمع نشود.

هوای سرد

برای آبیاری درختانی با عمر بیشتر از پنج سال در ماه های سرد سال بهترین روش این است که بین تنه درخت و سایه انداز آن آبیاری انجام شود. برای این منظور لازم است:

- آبیاری عمیق باشد و به عمق ریشه نفوذ کند.
- درختان برگ دار به آبیاری بیشتری نیاز دارند.
- آبیاری در وسط روز صورت بگیرد تا از یخ زدگی آب جلوگیری شود.
- یک بار آبیاری در ماه ضروری است.
- برای آبیاری درختانی با عمر کمتر از پنج سال هم می توان در هر جایی از پیرامون تاج گیاه آبیاری را انجام داد. برای این منظور لازم است:
- خاک خیس و اشباع از آب نباشد، چون خطر پوسیدگی ریشه و خفگی آن جدی است.
- در صورتی که دما زیر چهار درجه سانتی گراد نیست، آبیاری انجام شود.
- بهتر است آبیاری هم زمان با وزش باد های خشک نباشد، چون آب را سریع تر تبخیر می کنند.
- دو بار آبیاری در ماه ضروری است.

شرط برخورداری از تسهیلات

برای برخورداری از تسهیلات و مشوق های آبیاری و نگهداری گیاهان، سالی یک بار باید به سامانه جامع فضای سبز به نشانی sms.mashhad.ir مراجعه و فرم درخواست تسهیلات تشویقی آبیاری درختان را تکمیل کنید. فقط باید حواستان را به این نکات باشد:

- تنها آبیاری درختان مقابل ملکاتن مشمول تخفیف در عوارض نوسازی می شود و آبیاری گل، پرچین، چمن و درختان داخل ملک شامل این تخفیف نخواهد شد.
- آبیاری درختان در معابر فرعی در صورتی که در برنامه آبیاری پیمانکاران شهرداری باشند، شامل تخفیف می شوند.
- باتوجه به محاسبه مبلغ آب بها برای آبیاری درختان و اعمال بخشودگی یک بار در سال، لازم است فقط سالی یک بار ثبت درخواست کنید. برای این منظور به نشانی parks.mashhad.ir مراجعه و کد نوسازی درج شده بروی قبض عوارض نوسازی خود را ثبت کنید.

میزان تسهیلات اعطایی

اکنون به ازای نگهداری و آبیاری از هر درخت زیر سه متر ماهیانه ۱۲ هزار تومان و برای هر درخت بالای سه متر ۱۶ هزار تومان از عوارض نوسازی شهروندان کم می شود.

جدید و قدیم ندارد

تسهیلات اعطایی شهرداری فقط برای نگهداری و آبیاری از درختان جدید نیست و شامل درختان قدیمی کاشت هم می شود.

هرس، قطع و جابه جایی، ممنوع!

اگر درخت مقابل خانه یا محل کارتان نیاز به هرس دارد یا ایجاد مزاحمت کرده است، اجازه ندارید سرخود برای هرس یا قطع یا جابه جایی آن دست به کار شوید. برای این منظور باید به سامانه جامع فضای سبز شهرداری مشهد به نشانی sms.mashhad.ir مراجعه و فرم مربوط به آن را پر کنید تا کارشناسان شهرداری برای آن اقدام کنند.

کاشت خود سرانه ممنوع!

کاشت درخت در معابر عمومی برعهده شهرداری هاست، ولی اگر شخصی خود خواسته اقدام به این کار کند، خسارت های ناشی از آن متوجه خود او خواهد بود و شهرداری مسئولیتی نمی پذیرد.