

كيف تحمي زواجك من التكنولوجيا خلال الحجر الصحي

لندن - يهدد البقاء في المنزل لوقت طويل بسبب أزمة فايروس كورونا المستجد والإفراط في استخدام التكنولوجيا بتخريب العلاقات الزوجية بين الشريكين ما يؤثر على الجو العام في البيت والعائلة.

وبحسب تقرير نشر على موقع "نواعم"، هناك بعض القواعد التي تساعد على تخطي هذه المشكلات حيث ينصح خبراء بجعل غرفة النوم خالية من الشاشات ووسائل التكنولوجيا، فالتكنولوجيا في غرفة النوم تحرم من التواصل العاطفي وتشتت الانتباه، وبالتالي قد يلاحظ الشريكان أن العلاقة الحميمة أصبحت فاترة أو انخفض معدلها، لذلك ينصح بالحرص على تعزيز قدسية غرفة النوم، وجعلها مخصصة للتواصل بين الشريكين وللنوم فقط، ويمنع استخدام التكنولوجيا داخلها.

وأشار الخبراء إلى أن وقت تناول الطعام يعد أحد الأوقات المناسبة للتواصل بين أفراد الأسرة، لذلك فإن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي أو مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام، يحرم الزوجين من وقت جيد للتواصل، ونصحوا بوضع قاعدة تمنع استخدام التكنولوجيا أثناء تناول الطعام.

وعند الجلوس للحديث بين الشريكين، فإن مقاطعة الحديث باستخدام التكنولوجيا من أجل الرد على الرسائل الإلكترونية أو تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، يُعد بمثابة إعلان صريح عن عدم الاهتمام بالطرف الآخر، وتشير الأبحاث إلى أن الأزواج الذين يتمتعون بزواج ناجح وقوي، ينتبه بعضهم إلى بعض بنسبة 86 في المئة من الوقت.

وسبب البقاء في المنزل لفترة طويلة، قد يتسرب الملل إلى نفوس البعض، ويدفعهم إلى مشاركة أشياء خاصة على مواقع التواصل الاجتماعي، لكن مشاركة الأسرار الخاصة تزعج الشعور بالأمان مع شريك الحياة، ما قد يؤثر على الحياة الزوجية.



تخط للمشكلات

الأمهات يستعن بخبرة الجدات لرفع مناعة أفراد الأسرة ضد كورونا

الحجر الصحي فرصة للتخلص من العادات الغذائية السيئة



عادات لا غنى عنها

تجبرهم على احتساء شراب الينسون والزعرير البري مساء كل يوم، موضحة أنها بالإضافة إلى الكينا تستعمل عشبة الخبيزة التي لها فوائد لا تحصى، كاشفة أن هدفها حماية عائلتها بشئى الوسائل طالما لم يتوصل الطب إلى دواء شاف.

وأشار مختصون إلى أن الناس في الأزمان الصحية تعود إلى الطبيعة عليها تجد الدواء الشافي، كما أن الأعشاب لا تؤثر سلبا على الصحة باستثناء بعض الأعشاب التي إذا استهلكت بكثافة قد تؤدي إلى مفعول عكسي، لذلك يتهاوت الناس على شراء الأعشاب الفعالة ضد نزلات البرد عسى أن تكون نافعة.

ويقول أحد الأطباء إن عدم وجود دواء لهذا الفايروس والخوف منه يدفعان الناس إلى التفتيش عن بارقة أمل ولطالما اعتمدت المجتمعات القديمة على الأعشاب الطبية والبرية، مشيرا إلى تناول الأعشاب المعروفة بمكافحة الأنفلونزا فهي غير ضارة ولكن يجب عدم المغالاة في ذلك.

على عاتق ربة الأسرة بعد تفشي كورونا القاتل، ومن بينها حماية أفراد أسرتها وتقوية مناعتهم وذلك عن طريق العادات الغذائية السليمة والصحية، وكانت تجارب الجدات ملادا للكثير من النساء لحماية أفراد عائلاتهن.

وأكدت الكثير من النساء أن جميع المعداد الغذائية التي جهزتها لشهر رمضان صنعها في المنزل واعتمدن فيها على النضاج والتجارب التي اكتسبها من القدماء، وتجنبن قدر الإمكان المواد الغذائية الجاهزة، مشددات على أن العزل المنزلي الذي عشنه جعلهن يدركن أهمية الرجوع إلى هذه التجارب.

ويعتبر الجوء إلى تجارب ووصفات الجدات أمرا مألوما لمكافحة الأنفلونزا، لذلك اختارت الكثير من الأمهات الاعتماد على الأعشاب التي كن يستخدمنها لرفع نسبة مناعة الجسم تجاه الفيروسات مثل الينسون والزعرير والزهورات والزنجبيل، حيث أكدت إحدى الأمهات أنها تحضر يوميا لأولادها أكواب العصير الطازج لتقوية مناعتهم، كما

مرض كوفيد - 19 بأرواح مئات الآلاف من البشر، وذلك عن طريق الوعي بالسلوكيات الغذائية الصحيحة التي يجب اتباعها، وأشاروا إلى أن الكثير من العادات الغذائية اللتي كانت تعتمدها الجدات تحتوي على نسب عالية من المعادن والفيتامينات التي تعمل على تقوية الجهاز المناعي.

اختار الكثير من الأمهات الاعتماد على الأعشاب التي كانت تستخدمها الجدات لرفع نسبة مناعة الجسم تجاه الفيروسات

ولفتوا إلى أن الحجر الصحي يعتبر فرصة لتخلص الأسر من العادات الغذائية السيئة وخاصة الأكلات الجاهزة التي أثبتت الدراسات أنها كائنوا يعتمدونها للتصدي للأمراض، مشيرة إلى أن الأمهات الصغيرات قررن العودة لعادات الجدات لحماية أفراد أسرهن.

العديد من الأسر إلى الاعتماد عليها بسبب الانشغال الدائم وعمل الأم وتعلق الأبناء الشديد بهذه الأكلات التي تفقروا إلى جل المكونات الصحية، الجسد على تقوية مناعته ومواجهة الأمراض.

وقالت الجدة عائشة بن صالح إن عائلات قليلة في وقتنا الحاضر تعتمد على المكونات الغذائية التقليدية والتي أثبتت التجارب فاعليتها في تقوية مناعة أفراد الأسرة سواء في إعداد أطباق الطعام أو في إعداد الخلطات التي تعمل على تقوية جهاز المناعة، ولاحظت أن أحفادها باتوا يستشيرونها كثيرا في الأونة الأخيرة وخاصة بعد تفشي فايروس كورونا عن الأساليب التي كانوا يعتمدونها للتصدي للأمراض، مشيرة إلى أن الأمهات الصغيرات قررن العودة لعادات الجدات لحماية أفراد أسرهن.

وشدد المختصون على أهمية اعتماد ربات البيوت على الطرق الغذائية الصحية للوقاية من الأمراض وتقوية جهاز المناعة لأسرهن خاصة في هذه الفترة العصيبة التي فتك فيها

تسعى كل أم في الأونة الأخيرة إلى البحث عن حلول وأساليب لتقوية مناعة أفراد أسرتها وكانت تجارب الجدات من أهم الوصفات التي اعتمدها في هذه الفترة، وعادت بذلك عادات الجدات التي غيها التطور الذي شهدته المجتمعات الحديثة إلى الواجهة، حيث أدرك الكثيرون أن هذه الوصفات تعد خيارا آمنا في ظل التهديدات الصحية التي تواجهها الأسر، وثبت أن تجارب الجدات ووصفاتهن والأغذية التي كن يعدنها والمكونات الطبيعية التي استخدمنها تعمل على تقوية مناعة الجسم.

لندن - تتحمل الأمهات مسؤولية كبيرة في تعزيز مناعة أفراد أسرهن ومع الخروج إلى العمل والضغوطات التي يعيشها ابنتها المتعددة المهن عن الأسس السليمة التي كانت تتبعها الجدات لحماية أفراد أسرهن من الأمراض الوبائية مثل فايروس كورونا الذي أودى بحياة مئات الآلاف من البشر.

ومع العزل الصحي الذي فرض في جميع أنحاء المعمورة وغلقت جميع المحلات ومن بينها المطاعم ومحلات الطعام الجاهز التي كانت تعتمد عليها الكثير من العائلات في توفير الأطعمة رغم مضارها الصحية التي لا تحصى، وجدت الأمهات فرصة للعودة إلى وصفات الجدات ونصائحهن لتقوية مناعة أفراد الأسرة ضد كورونا.

وأكدت ربة البيت هدى العامري أنها وجدت في وصفات أمها التقليدية ملادا لتقوية مناعة أطفالها نظرا إلى ما تحتويه هذه الوصفات من مواد طبيعية أثبتت علميا أنها تقوي المناعة وذلك بعيدا عن الوصفات الجاهزة.

وأشارت إلى أن العزل المنزلي مكنتها من العودة إلى الأساليب التي كانت تعتمد عليها والتهافت في التغذية والتي تربت عليها أجيال من عائلتها واعتبرت أن مصادرها الطبيعية تعد بالنسبة إليها وسيلة لتقوية مناعة أبنائها، كما أنها أصبحت متأكدة أن مكونات هذه الأكلات ساهمت بشكل فعال في تقوية مناعتهم وجعلتهم أكثر قدرة على مواجهة الأمراض خاصة منها الأنفلونزا الموسمية. وتساعد الكثير من الوجبات والوصفات الطبيعية التي فقدت بريقها بسبب انتشار الأكلات الجاهزة ولجوء

موضة

شيشب البابوش المغربي موضة الصيف

يترجع شيشب البابوش المغربي على عرش موضة الأحذية النسائية في صيف 2020 ليمنح الأقدام تهوية جيدة وإحساسا بالراحة في ظل ارتفاع درجات الحرارة. وأوضحت مجلة "فرويندين" الألمانية أن شيشب البابوش المغربي هو شيشب مسطح يمتاز بمقدمة مدببة ويأتي مصنوعا من الجلد الناعم، كما يأتي النعل مصنوعا من الجلد أيضا.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن شيشب البابوش يزهو بألوان جذابة كالفوشيا والبنفسجي والفضي إلى جانب الألوان الكلاسيكية كالأسود والأبيض، كما أنه يزدان بتطريزات ذات أشكال جذابة مثل التيجان والأناص والنخيل.



نصائح لتعلم لغة جديدة من المنزل

وينصح روش بالاطلاع على إعلام اللغة المستهدفة للمساعدة في الحصول على فهم تلك الثقافة. ويقول "السياق الثقافي حاسم في الاستخدام الكفء لأي لغة.. فتعلم لغة دون سياق ممل وبلا فائدة".

التعلم كان ولا يزال عملية مجهدة، ولكن مع الأدوات الإلكترونية عبر الإنترنت يمكن إبراز تقدم حتى في ظل الحجر الصحي المنزلي

ويعتبر التبادل الفعال حاسما في تعلم لغة ما، وتجعل منصات تبادل اللغات عبر الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي هذا أسهل من ذي قبل.

ويجدي الترادف نفعاً عندما يتقاسم الطرفان بعض الاهتمامات المشتركة بالإضافة إلى تعلم اللغات. وتقول كيليان "التعلم كان ولا يزال عملية مجهدة"، ولكن مع الأدوات الإلكترونية عبر الإنترنت يمكن إبراز تقدم حتى في ظل الحجر الصحي المنزلي.

ماكسيميليان في ميونخ، يجب أن يكون التعلم ممتعا.

وتوجد الألعاب الخاصة بتعلم لغة اجنبية بشكل كبير على الإنترنت وغالبا ما تكون مجانا.

وتعتبر ألعاب لعب الأدوار أو المحاكاة مفيدة بشكل خاص في تعلم اللغات بسبب نسبة التواصل المرتفعة فيها. وقد تجد أنه من المفيد أيضا تغيير إعدادات اللغة في اللعبة التي تلعبها بالفعل.

ويمكن أن يؤدي أخذ النهج الخاطي لتعلم لغة إلى الإحباط. وللحفاظ على الزخم يجب أن تفهم أسلوبك المفضل في التعلم سواء كان بصريا أو سمعيا عبر القراءة والكتابة أو بصورة حركية. ويقول هوفابزن "لا يوجد شخص يتعلم بطريقة واحدة فقط، ولكننا جميعا لدينا تفضيلات طبيعية".

ويضيف "فكر في ما يبدو أكثر طبيعة لك ويلعب على نقاط قوتك. فإذا كنت من عشاق القراءة، اطلع على مجلات أو كتب باللغة المستهدفة. وإذا كنت تعلم أنك تتعلم أفضل بالاستماع للغة بحث عن مدونات صوتية".

تحسين مهارات التحدث؛ وبحسب لارس كيليان من موقع "wb - web" وهو مصدر تعليمي للبالغين، إذا كنت تأمل في زيادة محصولك من الكلمات، سوف تساعد تطبيقات بسيطة شبيهة بالبطاقات الورقية.

ولكن بالنسبة للمتعلمين ذوي المستويات المتقدمة، فإن التعليم الفردي سوف يكون أكثر إفادة. وتقول كيليان "لا يمكن الوصول إلى حوار حقيقي عبر برنامج تعليمي فقط". وبحسب يورج روش من المعهد الألماني للغات الأجنبية في لودفيج

وهناك تطبيقات لا حصر لها على الهواتف الذكية وبرامج للمساعدة في تعلم لغة جديدة، ولكن من أجل دراسة ذاتية ناجحة يجب تحديد أهداف واضحة.

وبحسب بريتا هوفابزن رئيسة مركز اللغات بجامعة دارمشتات التقنية "كونك واضحا بشأن أسباب تعلم لغة سوف يساعد في المواصلة".

فهل تحاول تعلم تحسين الكتابة بهذه اللغة أم ربما تريد تحسين مهارات فهم القراءة أم تريد

برلين - لطالما كنت تريد تعلم لغة جديدة أو صقل المهارات التي اكتسبتها في المدرسة. وإذا كنت أحد الكثيرين الذين لا يعملون أو الذين يعملون في جدول مفضل بسبب فايروس كورونا، فليس هناك وقت أفضل من هذا الوقت للحرك سريعا في هذا الشأن.

