

آوای دریا

شنبه ۱۵ تیر ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



به زندگی من خوش آمدید

خالق دارلوک ها ،

علاقه شدید به هنر و ساختن مرا به سمت معماری کشاند

گزارش : زهره کرمی



انیس رضایی سردره متولد آبان ماه ۱۳۶۸ دارای مدرک فوق لیسانس معماری از دانشگاه کرمان است

از او می پرسیم چه شد که به سراغ معماری رفتی از بچگی علاقه زیادی به نقاشی و کاردستی داشتیم و همیشه مشغول ساختن بودم. این ساختن و خلق کردن به من آرامش میداد. بچه که بودم دوست داشتم نقاشی هایم از کاغذ پیرن بیابند و قابل لمس باشند ، این علاقه شدید به هنر و ساختن من را به سمت معماری کشاند.

در دوران تحصیل عاشق ماکت سازی با چوب شدم. دوره هنرستان ماکت مجتمع تجاری نیلی را ساختم که در استان اول شد و به جشنواره خوارزمی راه پیدا کرد.

چطور با همسرت آشنا شدی و چه جالب که هر دو به ساخت وسایل چوبی علاقمند هستید بله همینطور است - در مقطع کارشناسی در دانشگاه کرمان با همسرم که همکلاسی بودیم، آشنا شدم. علائق و روحیه مان مثل هم بود، هر دو علاقه مند به ماکت سازی و چوب و رنگ...

ایده ساخت دارلوک از کجا آمد

من کارمند بودم و همسرم هم در زمینه طراحی معماری فعالیت داشتند. نجاری ما از آنجایی شروع شد که قبل از مراسم ازدواج قرار شد وسایل خانه را تهیه کنیم ، منتها طرحی که از میز تلویزیون در ذهن ما بود، در بازار پیدا نشد. یه میز چوبی و ساده می خواستیم...

تصمیم گرفتیم خودمان بسازیم طرحش رو زدیم و با حداقل امکانات در خانه، باهم شروع به ساخت کردیم.

وقتی تمام شد و به خانواده و دوستان نشان دادیم همه استقبال کردند و حتی چند نفر هم سفارش دادند خیلی انرژی گرفتیم و تصمیم گرفتیم بقیه وسایل چوبی خانه را هم خودمان بسازیم ، ولی محل مناسبی واسه ساخت نداشتیم

تا اینکه پدر و مادرم که علاقه مارو دیدند، خانه قدیمی

ولی من کارمند بودم و وقت کم می اوردم. و از اونجایی که علاقه به کارمندی نداشتم و روحیه هنری دارم، تصمیم گرفتم از تفریحم بگذرم و وقت بیشتری واسه دارلوک ها بگذارم تا جایی که بتونم کارمندی رو رها کنم. که همسرم از این تصمیم استقبال کرد و در ساخت دارلوک ها پا به پای من کمک کرد. از اداره که می اومدم بلافاصله تا دیر وقت کار می کردم و آخر هفته ها هم فقط به ساخت دارلوک می گذشت تا اینکه دارلوک ها شناخته شدند و سفارش های ما هم بیشتر شد...

تمام گروه سنی ها به دارلوک ها علاقه مند شدن تا جایی که سفارش ساخت عروسک کاراکتر خودشان را می دهند (شغل، رشته تحصیلی، ورزش مورد علاقه و...) تا اینکه اسفند ۹۷ شغلم را رها کردم و سال ۹۸ را با کار مورد علاقه خودم شروع کردم

فروش دارلوک به چه صورت است؟

در حال حاضر فروش دارلوک ها به صورت اینترنتی هست و به تازگی در پنجشنبه بازار هنری بندرعباس هم حضور داریم که جا داره از مسئولین مربوطه به خاطر این رخداد زیبا و هنری تشکر کنیم.

حرف آخر بچه ها خیلی علاقه مند به کار با چوب هستند و بارها درخواست دادند که آموزش بدهم خیلی دوست دارم این آرزوی بچه ها رو عملی کنم ولی امکانات و فضایی برای آموزش نداریم . اگه مسئولین مربوطه همکاری کنن حتما این کار را انجام می دهیم.

یعنی چوب و "لوک" هم به معنی کوچک است. دارلوک ها را در یک شهر خیالی به اسم قراضستان بردم. زیرا همه کاراکتر ها از چوب های اضافه و میخ و پیچ های زنگ زده ساخت شده بود.

و تصمیم گرفتیم تا جایی که بتونیم اسم شخصیت ها ، اسامی و اصطلاحات بندری باشد تا در زنده نگه داشتن فرهنگ بندری سهم کوچکی داشته باشیم.

استقبال چطور بود؟

دوستان و همکارانمان خیلی خوششان اومد و کم کم



شروع به سفارش دادن می کردند.

دوران بچگی که در یکی از محله های قدیمی شهر است را در اختیار ما قرار دادند و آن کارگاه خانگی ما شد و تمام وسایل چوبی خانه مان را (سرویس خواب، میز، جاکفشی، کنسول و...) باهم ساختیم. با خنده در واقع تا دو روز قبل از عروسی من و همسرم در کارگاه مشغول سمباده زدن بودیم .

بعد از ساخت وسایل خونه، آخر هفته ها که بیکار بودیم به نجاری می پرداختیم و به یک نوع تفریح برایمان تبدیل شده بود

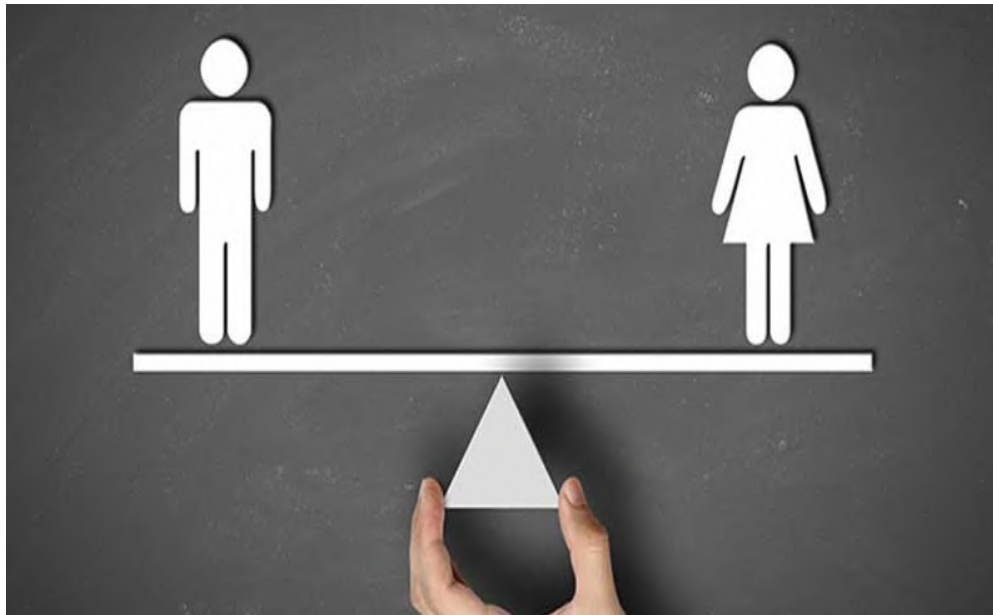
دارلوک ها چطور ساخته شدند و اسم آن را چطور انتخاب کردید

با تیکه چوب هایی که داشتیم شروع به ساختن کاراکترهای مختلف کردیم و با همسرم برایشان اسم انتخاب می کردیم و داستان می گفتیم.

تا اینکه تصمیم گرفتیم یک صفحه مجازی راه بیندازیم و خیال پردازی هایمان را در آنجا به اشتراک بگذاریم. پس تصمیم گرفتیم یک اسم جالب و متفاوت انتخاب کنیم... تا اینکه به دارلوک رسیدیم. "دار" در گویش بندری



تحقق حقوق زنان قربانی خشونت با دیه برابر



را مساوی اعلام کردند اما با وجود اینکه مصالح و ضروریات جامعه ما حکایت از حقوق برابری زن و مرد از جمله دیه دارد در عمل این اتفاق نیافتاده است.

در صورت تأمین مالی، ضمانت اجرایی دارد

این حقوقدان در ادامه سخنان خود، درباره ضمانت اجرایی شدن این رای خاطر نشان کرد: به طور قطع تبصره ماده ۵۵۱ قانون مجازات سال ۹۲ و این رأی وحدت رویه دیوان عالی کشور که به یک تفسیر روشن و عام از این ماده منجر شده است، به تحقق حقوق زنان کمک می کند و در عمل نابرابریها را کاهش می دهد اما اینکه تا چه میزان ضمانت اجرایی دارد باید به توانایی صندوق تأمین خسارات بدنی در اجرای این قانون الزام آور در پرداخت مابه التفاوت دیه زنان مراجعه کرد.

وی در توضیح این مساله اظهار داشت: هدف از ایجاد صندوق تأمین خسارات بدنی، جبران خسارت ناشی از تصادفات جاده ای به مردان و زنان به صورت برابر بوده است، حال باید دید این گسترده شدن دامنه فعالیتش با توجه به بحثهایی که برای تأمین بودجه دارد تا چه حد اجازه اجرایی شدن کامل و جامع این قانون را می دهد.

مانع خشونت است اگر جامع اجرا شود

نادی در بخشی دیگر از این گفت و گو، در پاسخ به اینکه این رای عامل کاهش خشونت علیه زنان می شود یا خیر؟ اضافه کرد: معتقدم نمی تواند عامل بازدارنده در خشونت های خانگی و اجتماعی علیه زنان باشد چرا که در کاهش خشونت علیه زنان چند فاکتور مهم از قبیل فرهنگ سازی، آموزش و اطلاع رسانی و قوانین دقیق و جامع دخیل هستند تا اگر مجازاتی برای خشونت های خانگی و اجتماعی اعمال می کنیم علاوه بر اینکه شخص مرتکب را مجازات می کنیم تا برایش جنبه بازدارنده داشته باشد و از ارتکاب مجدد جرم منصرف شود در جامعه هم نقش پیشگیری و بازدارنده داشته باشد تا افراد دیگر هم مرتکب آن نشوند.

وی افزود: فاکتور بعدی هم اجرای کامل و صحیح قوانین است که در این مورد نه به بحث آموزش، اطلاع رسانی و فرهنگ سازی ورود کرده و نه مجازات شخصی در نظر گرفته است. یعنی شخص مرتکب جرم را ملزم به پرداخت دیه نمی کند و بار این مسوولیت را بر دوش صندوق تأمین خسارت بدنی انداخته است.

به گفته این حقوقدان، در اینجا عملاً بازدارندگی یا مجازاتی که ویژگی خاصی داشته باشد اعمال نشده است پس نمی تواند خشونت خانگی و اجتماعی را کاهش دهد. در حالی که قانونی به طور صحیح اجرا و بازدارنده خواهد بود که مرتکب جرم را ملزم به مجازات و پرداخت دیه کند؛ در نتیجه از ترس هزینه مالی هرگز دست به ارتکاب جرم یا تکرار آن نمی زند.

این حقوقدان در ادامه تصریح کرد: خشونت علیه زنان به فاکتورهای اقتصادی و اجتماعی و وضعیت جامعه بازمی گردد و طبیعتاً اگر مجازات زنان و مردان در شرایط اجتماعی و اقتصادی برابری صورت گیرد در کل ترس از قانون منجر به کاهش خشونت علیه آنان می شود ولی در کل تأثیر مثبت در جامعه خواهد داشت.

این حقوقدان یادآور شد: برای اجرای این تبصره و در تفسیر آن، در محاکم اختلاف رویه حادث شد، تا آنجا که برخی محاکم صرفاً این تبصره را حاکم بر دیه نفس می دانستند و برخی دیگر آن را شامل دیه اعضا هم عنوان می کردند.

وی ادامه داد: این اختلاف آراء، باعث شد این موضوع در هیأت عمومی دیوان عالی کشور مطرح شود و در نهایت در



اردیبهشت ماه ۹۸ دیوان عالی رأی وحدت رویه صادر کرد و بنابر تبصره ماده ۵۵۱، صندوق تأمین خسارات بدنی به تأمین تفاوت دیه زن تا سقف دیه مرد که مشتمل بر تمامی جنایات علیه زنان اعم از جنایات بر نفس یا جنایت بر عضو باشد، مکلف کرد.

هنوز تا برابری کامل راه مانده است

مونیکا نادی در ادامه این گفت و گو، در پاسخ به این پرسش که آیا این رأی وحدت رویه دیوان عالی کشور، نشان دهنده برابری کامل زنان و مردان در حقوق قضایی و جزایی است، گفت: این رأی، راهکار بسیار مناسبی است برای اینکه نابرابری دیه در عمل کاهش پیدا کند اما در اساس برابری تفاوت دیه زن و مرد تغییری نکرده است.

وی توضیح داد: به این معنا که در قانون اساسی عنوان شده است که زن و مرد مساوی هستند و حتی در مورد مشابهی در مورد تفاوت دیه مسلمانان با غیر مسلمانان، مقام معظم رهبری با یک حکم حکومتی این دیه را مساوی اعلام کردند اما با وجود اینکه مصالح و ضروریات جامعه ما حکایت از حقوق برابری زن و مرد از جمله دیه دارد در عمل این اتفاق نیافتاده است.

در قانون اساسی عنوان شده است که زن و مرد مساوی هستند و حتی در مورد مشابهی در مورد تفاوت دیه مسلمانان با غیر مسلمانان، مقام معظم رهبری با یک حکم حکومتی این دیه

بنابر رأی هیأت عمومی دیوان عالی کشور، دیه زنان و مردان علاوه بر حوادث رانندگی، در همه جنایات برابر شد و صندوق تأمین خسارت های بدنی ملزم به پرداخت مابه التفاوت دیه اناث اعم از نفس یا اعضا شد؛ تصمیمی که امید می رود عامل بازدارندگی خشونت خانگی و اجتماعی علیه زنان و تحقق حقوق قربانیان باشد.

برابری دیه زنان و مردان از جمله بحث هایی است که هر از گاهی با وقوع حادثه ای دلخراش برای زنان و دختران سرزمینمان نقل محافل و مجالس فقهی و حقوقی می شود و با گذر زمان از خاطره ها رخت می بندد تا در زمانی دیگر با اعمال جنایت نفس یا عضو علیه زنان از پرده برون آید. این بار اما چهره های اسیدپاشی شده، سوخته یا قتل های ناموسی که از روی تعصب و توهم کورکورانه صورت می گیرد دیگر از ذهن ها پاک نشد و سرانجام تلاش ها و پیگیری های مستمر معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری و فعالان حوزوی و حقوقی زنان برای تکرار نشدن فجایع و جنایات علیه زنان در واپسین روز اردیبهشت ماه، به ثمر نشست و در جلسه هیأت عمومی دیوان عالی کشور بنابر وحدت رویه ۷۷۷ این هیأت، به مهمترین تصمیم قضایی مبنی بر برابر شدن دیه زن و مرد رای داده شد؛ رایی که در حکم قانون است و تمام محاکم ملزم به رعایت آن هستند و صندوق تأمین خسارت های بدنی باید نسبت به پرداخت مابه التفاوت دیه اقدام کند.

پیش از این در دی ماه سال ۱۳۹۷، «معصومه ابتکار» معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری از سلسله نشست های

این معاونت با مراکز دانشگاهی و حوزوی و به دنبال آن ارسال لایحه ای به مجلس خبر داده بود که در آن بحث امکان سنجی برابری دیه و زن و مرد مطرح بود. حال باید دید با این وحدت رویه و رای به برابری دیه زنان و مردان، از بار خشونت ها، تعرض ها و آزار جسمی کاسته می شود و دیه برابر، عاملی بازدارنده و به عنوان سدی در مقابل مرتکبان جنایت علیه زنان قرار می گیرد یا خیر؟

تاریخچه وحدت رویه در برابری دیه

"مونیکا نادی" حقوقدان و فعال حقوق زنان و کودکان روز سه شنبه در این باره در گفت و گو با خبرنگار حوزه زنان ایرنا گفت: دیه به عنوان مالی که در جنایت بر نفس یا عضو از سوی قانونگذار برای مرتکب جرم تعیین می شود، همواره به دلیل نابرابری میان زن و مرد مورد بحث در محافل حقوقی و نقد فعالان اجتماعی بوده است.

وی افزود: قانونگذار با عنایت به مفاد ماده ۲۸۹ قانون مجازات اسلامی مصوب سال ۱۳۹۲، تلاش کرد که بدون ورود به اصل موضوع و تحقق این برابری، راهکارهایی را ارائه دهد که مشکلات عملی ناشی از این نابرابریها را کم کند؛ از جمله این راهکارهای پیش بینی و در نظر گرفته شده، تبصره ماده ۵۵۱ قانون مجازات بود که بنا بر آن پرداخت تفاوت دیه زن تا سقف دیه مرد را از صندوق تأمین خسارت های بدنی پیش بینی کرد.

۱۷ کاری که پیش از بارداری باید انجام دهید



اگر دل خود را به دریازده‌اید و می‌خواهید مادر شوید بسیار عالی است. به شما تبریک می‌گوییم. اما پیش از آن باید یک یا دو ماه صبر کنید. برای داشتن یک دوره بارداری سالم و داشتن فرزندی سالم، مسائل مهمی وجود دارند که پیش از بارداری باید به آن‌ها توجه کنید.

۱- پیش دکتر بروید و چک آپ کنید

در این مرحله، لازم نیست دکتر یا مامای خاصی برای خود پیدا کنید. فقط پیش دکتر خانوادگی خود بروید و از او بخواهید تا چک آپ کاملی انجام دهد. این چک آپ، تاریخچه بیماری‌های خانوادگی و بیماری‌های خود شما، سلامت کنونی شما و داروهایی که هم‌اکنون استفاده می‌کنید را بررسی می‌کند. مصرف برخی از داروها در دوران بارداری بسیار خطرناک است و برخی از آن‌ها باید پیش از بارداری عوض شوند زیرا ممکن است در بدن مادر رسوب کنند و مضر هستند.

در این ملاقات با دکتر باید در مورد رژیم، وزن، ورزش و عادت‌های ناسالم شما همچون استعمال سیگار و مخدر نیز صحبت شود. باید برای شما مولتی‌ویتامین تجویز شود. از اینکه واکسن‌های خود را به‌موقع زده‌اید اطمینان حاصل کنید. مصونیت خود در برابر بیماری‌های دوران کودکی همچون آبله‌مرغان و سرخچه را آزمایش کنید. به همه سؤال‌هایی که دکتر می‌پرسد، پاسخ درست بدهید. اگر از آخرین آزمایش و چک آپ شما حدود یک سال می‌گذرد، حتماً دوباره تست پاپ اسمیر بدهید و آزمایش‌های لازم برای نداشتن بیماری‌های عفونی و مقاربتی را انجام دهید.

شاید برخی از والدین به دلیل سابقه خانوادگی، تمایل داشته باشند برای بیماری‌هایی همچون کم‌خونی داسی شکل، تالاسمی، ساکر، تصلب کیستی بافت‌ها، آزمایش ژنتیک بدهند.

۲- اسیدفولیک مصرف کنید (مراقب ویتامین آ باشید)

خوردن اسیدفولیک بسیار ضروری است. با مصرف حداقل ۴۰۰ میکروگرم اسیدفولیک در طول روز برای حداقل یک ماه پیش از بارداری و سه ماه نخست بارداری، می‌توانید ۵۰ تا ۷۰ درصد از احتمال داشتن نوزادی با نقص لوله عصبی همچون اسپینا بیفیدا جلوگیری کنید. استفاده از اسیدفولیک همچنین می‌تواند از دیگر ناهنجاری‌های تولد نیز جلوگیری کند. می‌توانید از همه داروخانه‌ها اسیدفولیک یا دیگر مولتی‌ویتامین‌های پیش از تولد را تهیه کنید. اما پیش از خرید مولتی‌ویتامین، ببینید آیا حداقل ۴۰۰ میکروگرم اسیدفولیک در خود دارد یا خیر. همچنین کنترل کنید تا آن مولتی‌ویتامین، بیشتر از ۷۷۰ میکروگرم ویتامین آ نداشته باشد، مگر اینکه بیشتر آن بتاکاروتن باشد. استفاده بیش‌ازحد ویتامین آ می‌تواند منجر به ناهنجاری‌های تولد شود. اگر از مکملی که استفاده می‌کنید مطمئن نیستید، از دکتر یا داروخانه چي کمک بخواهید.

۳- ترک سیگار، الکل و مواد مخدر

اگر سیگاری هستید یا مواد مخدر مصرف می‌کنید، زمان آن رسیده تا آن‌ها را ترک کنید. یافته‌های علمی بسیاری نشان داده‌اند، سیگار و مواد مخدر منجر به سقط‌جنین، زایمان زودرس و نوزادان بسیار کوچک و کم‌وزن می‌شوند. در نظر داشته باشید، تأثیر برخی از داروها و مخدرها حتی از پس از ترک آن‌ها نیز در بدن باقی می‌مانند.

تحقیقات همچنین می‌گویند، استفاده از تنباکو روی باروری مادر و کم شدن اسپرم‌های پدر تأثیر دارد. در حقیقت، حتی کشیدن گاه‌بگاه سیگار نیز می‌تواند روی بارداری تأثیر منفی بگذارد.

مصرف نوشیدنی‌های الکلی نیز تأثیر منفی در بارداری دارد. آن‌ها می‌توانند منجر به ناهنجاری‌های زایمان یا مشکلات دیگر برای رشد نوزاد بشوند.

شاید ترک عادت‌های ناسالم مشکل باشد اما با مشاور در این رابطه صحبت کنید. مشاور راهکارهایی پیش روی شما قرار می‌دهد تا راحت‌تر سیگار یا مواد مخدر را کنار بگذارید.

۴- یخچال خود را از مواد غذایی سالم پر کنید

مسلماً پیش از بارداری، شما هنوز به‌جای دو نفر غذا نمی‌خورید اما باید تغذیه خود را درست کنید. باید سعی کنید از مواد مغذی و سالم تغذیه کنید تا بارداری سالم‌تری داشته باشید.

سعی کنید هرروز حداقل ۲ لیوان آب‌میوه و ۲.۵ لیوان آب سبزیجات مصرف کنید. خوراکی‌ها و غذاهایی که کلسیم زیاد دارند همچون شیر، ماست و آب‌پرتقال مملو از کلسیم مصرف کنید. از منابع مختلف پروتئین همچون آجیل، حبوبات، انواع فرآورده‌های سویا، مرغ و گوشت تغذیه کنید.

۵- کمتر کافئین مصرف کنید

باینکه هنوز اتفاق‌نظری در مورد مصرف کافئین در دوران بارداری بین کارشناسان وجود ندارد، اما بیشتر آن‌ها اعتقاد دارند زنان باردار و افرادی که تصمیم به باردار شدن دارند، باید مصرف این خوراکی را به حداقل برسانند. برخی از یافته‌های علمی نشان داده‌اند، میان مصرف کافئین و کاهش باروری رابطه مستقیم وجود دارد. مصرف زیاد کافئین می‌تواند در مواردی به سقط‌جنین منجر شود.

به زنان باردار توصیه می‌شود میزان مصرف کافئین خود را به ۲۰۰ میلی‌گرم در روز، یعنی یک فنجان کاهش دهند. این چیزی است که پیش از بارداری نیز باید به آن توجه داشت.

۶- وزن خود را کنترل کنید

هنگامی که وزن متعادلی داشته باشید، بارداری آسان‌تری نیز خواهید داشت. کم یا زیاد بودن نسبت قد به وزن می‌تواند منجر به مشکلاتی برای باردار شدن بشود. داشتن نسبت زیر ۲۰ یا بیش از ۲۴ وزن به قد می‌تواند روی باروری تأثیر منفی داشته باشد.

اگر در وزن متناسب قرار ندارید، کم یا زیاد کردن وزن شاید به باردار شدن شما کمک کند. داشتن وزن متناسب، بارداری راحت‌تری نیز برای مادر به ارمغان می‌آورد. برای کسب وزن مناسب می‌توانید با متخصص تغذیه نیز مشورت کنید.

۷- حواستان به مصرف ماهی باشد

اگر از طرفداران ماهی هستید باید حواستان به تغذیه خود باشد. باینکه ماهی منبع اسیدهای چرب امگا ۳ (که برای رشد مغز و بینایی کودک شما بسیار مهم است) و همچنین پروتئین، ویتامین D و دیگر مواد مغذی است، اما باین‌حال حاوی جیوه نیز هست که می‌تواند خطرناک باشد.

بسیاری از کارشناسان معتقدند، زنان باردار باید به‌طور متوسط ماهی مصرف کنند و بهترین تغذیه نیز ممانعت از خوردن ماهی‌هایی است که جیوه زیاد دارند. سازمان دارویی و غذایی جهانی توصیه می‌کند، زنانی که قصد باردار شدن دارند از خوردن گوشت ماهی‌هایی همچون کوسه، اره ماهی و شاه‌ماهی خالدار خودداری کنند و بیشتر از ۱۷۰ گرم تن ماهی در طول هفته مصرف نکنند. بهتر است از مصرف ماهی‌های رودخانه‌ای که خودتان صید کرده‌اید نیز خودداری کنید مگر اینکه مطمئن باشید آلوده نیستند.

سازمان دارویی و غذایی جهانی توصیه می‌کند، زنان باردار در طول هفته حدود ۳۴۰ گرم ماهی مصرف کنند.

۸- برنامه ورزشی برای خود تعیین و آن را دنبال کنید

هم‌اکنون یک برنامه ورزشی برای تناسب‌اندام خود تعیین کنید و بر اساس آن پیش بروید. به‌این‌ترتیب می‌توانید بارداری سالم‌تری داشته باشید. ورزش کردن تا حدی که کمی هم عرق کنید می‌تواند در فرونشاندن استرس‌های پیش از بارداری نیز مفید باشد.

تمرینات ورزشی سالم شامل ۳۰ دقیقه ورزش ملایم همچون پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا ورزش‌های کاهش وزن در بیشتر روزهای هفته است.

برای افزایش انعطاف بدن، ورزش‌های کششی یا یوگا انجام دهید. بعد از باردار شدن نیز تمرینات ورزشی خود را ادامه دهید. اگر تاکنون ورزش در برنامه روزانه شما وجود نداشته است، آن را اضافه کنید و از برنامه‌های ساده‌ای همچون پیاده‌روی بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در روز شروع کنید. یا می‌توانید از تمرینات ساده‌ای همچون استفاده از پله‌ها به‌جای آسانسور یا پارک کردن ماشین در فاصله‌ای دورتر از محل کار و پیاده رفتن یک قسمت از مسیر کمک بگیرید.

۹- پیش دندان‌پزشک بروید

هنگامی که می‌خواهید خود را برای بارداری آماده کنید حتماً باید به سلامت دهان خود نیز رسیدگی کنید. تغییرات هورمونی در طول بارداری می‌تواند منجر به بیماری‌های لثه شود. در دوران بارداری میزان استروژن و پروژسترون افزایش می‌یابد و همین مسئله باعث می‌شود لثه در مقابله با باکتری‌ها رفتاری متفاوت نشان دهد و منجر به تورم لثه‌ها شود. این تورم باعث می‌شود هر باری که دندان‌های خود را مسواک می‌زنید یا نخ دندان می‌کشید، لثه‌ها خونریزی کنند.

خانم‌هایی که پیش از باردار شدن همه مشکلات لثه و دندان‌های خود را برطرف می‌کنند، در دوران بارداری مشکلات کمتری در این رابطه خواهند داشت. حتماً پیش از باردار شدن دندان‌پزشکی بروید و دندان‌های خراب خود را درست کنید.

۱۰- به سابقه پزشکی خود توجه کنید

سعی کنید در رابطه با سابقه پزشکی خود و همسر خود اطلاعات کسب کنید و ببینید سابقه بیماری‌های ژنتیکی همچون سندروم داون، کم‌خونی داسی شکل، تصلب کیستی بافت‌ها، تالاسمی یا ساکر یا ناهنجاری‌های خونی نداشته باشید. شما همچنین باید بدانید در بستگان و فامیل خود کسی دچار عقب‌ماندگی ذهنی یا بیماری‌های جسمی دیگری همچون بیماری‌های قلبی یا نقص لوله عصبی نباشند.

دکتر شما باید همه سابقه پزشکی شما را بررسی کند و مطمئن شود که شما و همسران مشکل ژنتیکی ندارید.

۱۱- توجه به مسائل مالی

به دنیا آوردن و پرورش کودک هزینه‌های زیادی دارد. شما پیش از باردار شدن باید همه هزینه‌های مرتبط با بارداری، زایمان و رشد و مدرسه رفتن کودک خود را برآورد کنید.

می‌توانید برای کم کردن بخشی از هزینه‌ها از بهترین بیمه‌ای که امکانات بیشتری دارد، استفاده کنید.

اگر پزشک یا مامای خاصی مدنظر شماست، هزینه‌های ویزیت و ... را برآورد کنید. اگر می‌توانید از هزینه‌های کنونی خود کم و پس‌انداز کنید تا بعد از تولد کودک، با مشکل مواجه نشوید.

۱۷ کاری که پیش از بارداری باید انجام دهید

با سر آشپز = مربای آلبالو



با توجه به اینکه تابستان شروع شده و آلبالوهای خوشمزه وارد بازار شده تصمیم گرفتیم در این شماره طرز تهیه مربای آلبالو را برای شما آموزش دهیم

مواد لازم

آلبالو: یک کیلو

شکر: یک و نیم کیلو

آبلیمو: یک قاشق غذاخوری

وانیل: در صورت تمایل

زمان پخت: حدوداً ۴۵ دقیقه

طرز تهیه

ابتدا آلبالوها را شسته و تمیز می‌کنیم. بعد یک ظرف پیرکس یا لعاب دار را آماده کرده و هسته آلبالو را از آن خارج کرده داخل ظرف می‌ریزیم (یا با هسته گیر یا اینکه آلبالو را بین دو انگشت شست و اشاره کمی ورز داده تا آلبالو شل شود بعد با کمی فشار هسته را از قسمتی که آلبالو سوراخ است خارج می‌کنیم به نحوی که آلبالو شکل اولیه خود را حفظ کند). در حال انجام این کار لایه ای از آلبالو که ته ظرف را بپوشاند و یک لایه شکر می‌پاشیم به طوری که شکر روی آلبالو را بپوشاند و دوباره یک لایه آلبالو و اینکار را ادامه داده تا شکرها و آلبالو ها لایه لایه درون ظرف را پر کند. سپس آنرا به مدت یک روز در یخچال می‌گذاریم تا آلبالو کاملاً آب بیندازد.

حالا آلبالوها را داخل قابلمه می‌ریزیم و بقیه شکر که از ۱/۵ کیلو اضافه آمده را نیز درون قابلمه می‌ریزیم (بهتر است از قابلمه ی بزرگتر استفاده کنیم تا هنگام جوش آمدن مربا سر نرود).

وقتی آلبالوها جوش آمد، حرارت را متوسط کرده و مرتباً کف های بالا آمده را با یک کفگیر از سطح مربا جمع میکنیم بطوریکه تمام کفها گرفته شود. بعد از اینکه مربا به غلظت مورد نظر رسید، زیر شعله را خاموش می‌کنیم و یک قاشق غذاخوری آبلیمو اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم مربا سرد شود.

نکات تهیه مربای آلبالو

همونطور که بالا گفتیم بهتره آلبالو ها و شکر رو بذارید تا آب بندازه و این در کیفیت مرباتون تاثیر میذاره. بهتر است تمام کف مربا را قبل از سرد شدن از روی سطح آن جمع کنیم.

این مربا احتیاج به اضافه کردن آب ندارد فقط ته ظرف پیرکس را بعد از خالی کردن آلبالوها میتوان کمی آب ریخت تا شکرهای ته آن حل شود و آن را داخل قابلمه مورد نظر می‌ریزیم.

بهتر است مربا را زیاد نجوشانیم چون رنگ آن تیره می‌شود. حرارت مربا نباید تند باشد چون هم باعث میشود رنگش خیلی تیره شده و همچنین خیلی تند سر میرود. مخصوصاً مرباهایی مثل آلبالو و توت فرنگی این ویژگی رو بیشتر دارند.

نکته دیگه اینکه که نباید در قابلمه رو کیپ کنید. این موضوع هم باعث تیره شدن و همچنین سر رفتن مداوم مربای آلبالوتون میشود.

مربا تا زمانی که کاملاً سرد نشده رقیق تر از واقعیتش به نظر میرسد. پس مراقب باشید به اشتباه نیوفتید. از رنگش هم تا حدی میشود تشخیص داد. پس وقتی مربا به رنگ دلخواهتان رسید میتونید زیر آن را خاموش کنید. چون هرچی بیشتر بماند تیره تر و غلیظ تر می‌شود.

با هسته آلبالوها هم می‌توانید جای آلبالو درست کنید.

تشخیص قوام آمدن مربا

مقداری از مربا را بردارید تا کمی سرد شود سپس کمی از آن را در بین دو سر انگشت خود بگیرید و انگشت ها را باز کنید حال اگر به صورت تار نخ کشیده شد مربا قوام آمده است.

اگر مربا کپک زد

ابتدا لایه کپک زده را از روی مربا جدا کنید و باقی مانده مربا را بگذارید دوباره بپزد. حال برای اینکه مربا کپک نزند در آخرین مرحله پخت یک دوم قاشق غذاخوری آبلیمو به آن اضافه کنید.

اگر مربا شکرک زد

این حالت معمولاً در انواع شربت دیده می‌شود و هنگامی رخ می‌دهد که مربا و یا شربت بیش از حد جوشانده شود یا ترشی آن کم باشد. برای رفع این مشکل، مقداری آب، کمی جوش شیرین، آبلیمو به شربت یا مربا اضافه کرده بگذارید چند جوش بزند تا شکرک آن از بین برود.



آیا آمادگی لازم برای نگهداری از فرزندی که مشکل خاصی دارد را دارید؟

آیا شما و همسرتان هر دو به بچه‌دار شدن تمایل دارید؟

۱۶- زمان تخمک‌گذاری خود را کشف کنید

برخی از خانم‌ها وقتی آماده باردار شدن می‌شوند، خیلی راحت روش‌های جلوگیری را کنار می‌گذارند و همه چیز را به قضا و قدر می‌سپارند. اما تعدادی دیگر، با علامت زدن دوران پرئود خود و دنبال کردن نشانه‌ها برای کشف زمان باروری خود، محاسبات دقیقی را دنبال می‌کنند.

برای تعیین زمان تخمک‌گذاری خود، دمای بدن خود و تغییرات مخاط گردنی خود را بنویسید. این نشانه‌ها را برای چند ماه پشت سر هم دنبال کنید تا بتوانید در هر دوره زمان دقیق تخمک‌گذاری خود را کشف کنید.

البته از دستگاه‌های محاسبه تخمک‌گذاری نیز می‌توانید استفاده کنید. این کیت‌ها در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند.

۱۷- کنار گذاشتن روش‌های پیشگیری

اکنون می‌توانید با روش‌های پیشگیری از بارداری خداحافظی کنید. افرادی که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کنند باید پیش از بارداری مواردی را در نظر داشته باشند. پیش از کنار گذاشتن این قرص‌ها، باید دوره خود را تمام کنید تا پرئود شما دچار بی‌نظمی و اشکال نشود. شاید چند ماه طول بکشد تا دوره پرئود شما دوباره به حالت نرمال بازگردد اما بیشتر خانم‌ها از همان ماه اولی که قرص‌ها را کنار می‌گذارند، بارور هستند. برخی از کارشناسان معتقد هستند، بهتر است پس از قطع مصرف قرص‌های ضدبارداری از روش‌های طبیعی همچون کاندوم استفاده کنید تا دوباره پرئود شما به حالت نرمال برگردد. منتظر ماندن برای داشتن پرئود نرمال به شما کمک می‌کند تا زمان دقیقی داشته باشید و بتوانید به راحتی برای انجام آزمایش‌های مورد نظر خود در سه‌ماهه نخست بارداری، برنامه‌ریزی کنید.

دستان خود را تمیز بشویید. مطمئن شوید یخچال شما روی درجه ۳۵ تا ۴۰ درجه فارنهایت تنظیم شده است و درجه فریزر منفی ۱۸ درجه سانتی‌گراد است. این درجه‌ها به سالم ماندن مواد غذایی کمک می‌کنند. هنگام گل‌کاری یا کشاورزی در باغچه، حتما دستکش دست کنید تا باکتری‌های عفونی از خاک نگیرید. حتما مراقب‌های لازم را انجام دهید تا سرما نخورید. برای این منظور می‌توانید، در ابتدای هر فصلی واکسن آنفولانزا را تزریق کنید. مبتلا شدن به آنفولانزا در طول بارداری می‌تواند باعث بروز مشکلات پیچیده‌ای همچون ذات‌الریه یا زایمان زودرس بشود.

۱۴- خطرهای محیطی را به حداقل برسانید

شاید نتوانید از همه خطرهای محیطی در امان باشید اما می‌توانید تا حد امکان این خطرات را به حداقل کاهش دهید. بعضی از کارها برای شما و کودک متولد نشده‌تان مضر و خطرناک است. به‌طور مثال، اگر هرروز در معرض مواد شیمیایی یا تشعشعات مضر قرار دارید باید پیش از باردار شدن تغییراتی در این اوضاع به وجود بیاورید.

همچنین، برخی از محصولات پاک‌کننده همچون آفت‌کش‌ها، محلول‌ها یا سرب‌های موجود در آب نوشیدنی به‌واسطه لوله‌های قدیمی برای رشد و پرورش نوزاد در بدن مضر هستند. برای این منظور با پزشک خود مشورت کنید تا حد امکان مسائل خطرناک موجود در زندگی روزمره خود را حذف یا کم‌رنگ کنید.

۱۵- خوب به تصمیم خود فکر کنید

بچه‌دار شدن یکی از تعهدات زندگی است. پیش از تصمیم‌گیری برای بچه‌دار شدن، ببینید آیا برای پذیرفتن این مسئولیت آمادگی کافی دارید. برای اطمینان از این آمادگی به سؤال‌های زیر فکر کنید:

آیا می‌دانید که چگونه باید مسئولیت‌های بچه‌داری خود را به‌خوبی انجام دهید و بین کار و خانواده خود تعادل برقرار کنید؟

۱۲- توجه به سلامت روانی خود
موسسه پزشکی آلیس دومار می‌گوید، زنانی که از افسردگی رنج می‌برند، دو برابر بیشتر از زنان سالم در معرض مشکلات ناباروری قرار دارند. افرادی که افسرده هستند نمی‌توانند به‌خوبی از خود مراقبت کنند، در نتیجه نمی‌توانند از فرزندانشان نیز مراقبت کنند. بر اساس اعتقاد برخی کارشناسان، باردار شدن در دوران افسردگی بسیار دشوار است.

دومار پیشنهاد می‌کند زنانی که در خانواده آن‌ها سابقه افسردگی وجود دارد، پیش از بارداری حتما سلامت روان خود را کنترل کنند. اگر نشانه‌هایی از افسردگی همچون علاقه نداشتن به مسائلی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردید، تغییر در میل و اشتیاق‌های خود، تغییر در عادت‌های خواب، نداشتن انرژی یا داشتن احساس ناامیدی و بی‌ارزش بودن را در خود مشاهده کردید، حتماً به تراپیست یا روانشناس مراجعه کنید.

دو درمان بسیار مؤثر افسردگی، مشاوره و دارودرمانی است و بیشتر بیماران، با تلفیق هر دو درمان باهم مداوم می‌شوند. اگر مصرف دارو برای شما الزامی بود، روان‌پزشک داروهایی برای شما تجویز خواهد کرد که پیش از بارداری و دوران بارداری برای شما ضرر نداشته باشد. البته می‌توانید از روش‌های مدیریت استرس همچون مراقبه و یوگا نیز استفاده کنید.

۱۳- مراقب عفونت‌ها باشید

بسیار مهم است که پیش از باردار شدن هیچ‌گونه عفونتی در بدن نداشته باشید. شما باید از غذاهایی همچون پنیرهای سفید سترون نشده یا دیگر لبنیات روزانه و گوشت، ماهی یا مرغ خام و نیم‌پز استفاده نکنید. این غذاها می‌توانند حامل باکتری‌های مضر و خطرناکی باشند که منجر به بیماری‌های تغذیه‌ای و در نتیجه سقط‌جنین یا مرده به دنیا آمدن نوزاد شوند. همچنین باید از آب‌میوه‌های پاستوریزه و هم‌وزنیزه نشده استفاده نکنید زیرا حاوی باکتری‌هایی همچون ای‌کولی یا سالمونلا هستند. به یاد داشته باشید پیش از تهیه غذا

یکی از طراحان برتر لباس کشور:

لباس سنتی هرمزگان کالای لوکس است



یکی از طراحان برتر لباس کشور گفت: المان های سنتی بر روی لباس ها باید با توجه به ظرفیت استان، به سمت مدرنیته شدن پیش بروند.

غزال بهمنی، اظهار کرد: در سال های پیش رو، با پیشرفت هنر طراحی و دوخت در کشور هرگز نمی توان با کپی کردن مدل ها مشتریان را راضی نگه داشت. وی ادامه داد: طراحان لباس استان هرمزگان، دارای ایده های بسیار خوب و خلاقانه هستند اما متأسفانه نتیجه و اجرای کار بسیار ضعیف است. بهمنی افزود: طراحان باید به این نکته توجه کنند که طراحی هایی که انجام می گیرد برای چه منطقه ای بوده و مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه پوشاک باید دارای چه ویژگی هایی باشد. وی بیان کرد: اگر صادرات و ارز آوری از اهداف طراحان و تولیدکنندگان بومی استان است، باید به تمام نکات از جمله جنس پارچه های مورد استفاده نیز توجه شود.

این تولیدکننده تصریح کرد: طراحی و ساخت زیورآلات با استفاده از المان های سنتی از جمله نوارهای سنتی که در لباس بانوان استان هرمزگان استفاده می شود، اتفاقی نو و جالب است و باید سطح ارائه این قبیل محصولات گسترش و پیشرفت کند. وی در پاسخ به درخواست خبرنگار مینی ارائه بر پیشنهاد به افرادی که قصد ورود به حرفه طراحی و دوخت لباس دارند، ابراز کرد: این افراد باید با در نظر گرفتن شرایط موجود تنها و تنها به تولید کالای لوکس قابل استفاده بپردازند.

به این نکته توجه کنیم که برندهای بین المللی به هیچ عنوان از محصولات عرضه شده توسط فروشندگان خیابانی استقبال نکرده و هدف صادرات، ارزآوری و شناساندن هنر بانوان این استان به سایر نقاط کشور و جهان به هیچ وجه محقق نخواهد شد. بهمنی عنوان کرد: عدم وجود بهداشت در فروش و تولید، عدم وجود تضمین (گارانتی) پس از فروش محصولات وعدم توجه به تکنولوژی و فناوری نوین از علل کساد بازار و فروش خواهد شد.

وی خاطرنشان کرد: با توجه به مباحث مطرح شده، در خصوص فروش محصولات و لباس های سنتی استان هرمزگان، باید به این نکته توجه شود که بانوان هرمزگانی که قصد فروش این محصولات را دارند باید زیر نظر طراحان تحصیل کرده این کار را انجام دهند.

بهمنی افزود: به عبارتی این فروشندگان و دوزندگان تنها اجراکنندگان بر روی این محصولات هستند و مطالعات جامعه شناسی و روانشناسی محصولات باید به عهده متخصصین مربوطه در حوزه طراحی و دوخت واگذار شود.

این طراح لباس اظهار کرد: به جای آنکه روزبه روز بر کیفیت کارها افزوده شود، کالاهای بی کیفیت تهران که در مکان های عادی برای مردم عادی به فروش می رسد در ویتترین مراکز خرید لوکس با قیمت های گزاف به فروش می رسد.

وی با بیان اینکه بازارکار طراحان استان محلی نیست، افزود: افراد محلی خود به این محصولات دسترسی دارند، پس این طراحان استان هرمزگان هستند که باید به صادرات و فروش های خارج از استان و کشور توجه کرده و دوخت ها و اکسسوری لباس های سنتی را در لباس های مدرن و مطابق سلیقه همگان ارائه دهند. بهمنی بیان کرد: پس از ارائه محصولات به شکل معقول و علمی شده، برندسازی مرحله دیگری است که طراحان باید به آن توجه کنند.

وی در پایان گفت: طراحان هرمزگان ضمن توجه به خواسته و سلیقه بندرعباس و استان هرمزگان باید به جذب تولیدکنندگان و خریداران کشوری و خارج از ایران نیز توجه کنند.

انجام گیرد. بهمنی با بیان اینکه «آیا مردم هدف باید به سمت خرید اجناس بی کیفیت سوق داده شوند؟» اظهار کرد: این ایرادی است که به طراحان لباس استان هرمزگان وارد است. علت این اتفاق عدم فعالیت و همکاری گروه طراحان و عدم آمادگی و اعتماد به نفس لازم برای ارائه طرح ها و کالاها در



ویتترین مراکز خرید است. وی عنوان کرد: تولیدکننده مطرح به هیچ عنوان اعتمادی به بانوان فروشنده کنار خیابان نمی کند. این تولیدکننده اشاره کرد: اگر در یک مرکز خرید که مکانی معتبر برای خرید و فروش است با ویتترین روبه رو شود که برای مثال شال سنتی هرمزگانی با کیفیت به معرض دید گذاشته است رغبت و اعتماد خواهد کرد و این اتفاق به رونق بازار کار طراح و خیاط بومی کمک شایانی خواهد کرد. وی افزود: اگر هدف ما ارائه محصولات در سطح بین المللی است باید

بهمنی بیان کرد: باید به این نکته توجه شود که در این منطقه نیازی به تولید کالای بی کیفیت یا به بیان بهتر کالای دم دستی، وجود ندارد. وی افزود: علت این توصیه این است که استان هرمزگان خود دارای المان های سنتی و تهیه شده با دست بسیار زیادی است. ارزش این المان ها به قدری است که باید با قیمت بسیار خوبی به فروش رسانده شوند.

بهمنی اشاره کرد: در استان هرمزگان نمی توان مانند سایر استان ها تولید انبوهی از کالاهای بی کیفیت داشت، کارهای دستی خاص هرمزگانی این اجازه را به تولیدکنندگان و فروشندگان نمی دهد که کالای بومی را به قیمت پایین و مانند کالاهای بی کیفیت به فروش رسانند. این طراح لباس خاطرنشان کرد: طراحان لباس، طرح های سنتی را مدرن کرده و از بانوان بلوچی به عنوان اجرا کننده استفاده کنند.

وی ادامه داد: دنیای مدرن امروزی طالب این است که بتوان لباس ها را در شرایط و اماکن مختلف استفاده کرده و به راحتی به تحرک و فعالیت پرداخت، در عین حال به اندازه لزوم شیک، خاص و جلوه گر باشد. بهمنی تصریح کرد: جای بسی تأسف است که ویتترین های مراکز خرید لوکس در بندرعباس، از اجناس بی کیفیت درجه سه و چهار چینی دکور شده اند. وی افزود: بانوان بومی که به تهیه و فروش اکسسوارهای لوکس و خاص سنتی مشغولند در خیابان ها دست فروشی می کنند. این طراح لباس بیان کرد: باید با جدیت به تناقض مطرح شده اندیشید که چرا مراکز خرید به عرضه اجناس بی کیفیت پرداخته و کارهای سنتی روی زمین فروخته می شوند.

وی خاطرنشان کرد: در خصوص این نکته نه در سطح تفکر معمول و عادی بلکه باید از دید جامعه شناسی نیز مطالعات

