

آوای دریا

شنبه ۳ اسفند ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



به زندگی من خوش آمدید

جزئی نگری مهمترین عامل موفقیت یک طراح است

گزارش: زهره کرمی



در حاشیه نمایشگاه کتاب هرمزگان و در شب فرهنگی بندرعباس از کتاب فرشته مفاخر با نام کاربرد علمی نرم افزار طراحی لباس رو نمایی به عمل آمد. مفاخر متولد ۱۳۴۶ دانش آموخته زبان انگلیسی و طراح لباس است. از او پرسیدم چه شد که به طراحی لباس علاقمند شده و آن را دنبال کردید؟

سال های سال بدنیا این موضوع بودم که کار متفاوت و مستقلی برای خودم انجام دهم. در ابتدا دلم میخواست مترجمی زبان انگلیسی را دنبال کنم اما بعدها متوجه شدم که در اعماق وجودم دنبال چیز دیگری هستم. به همین دلیل بود که رشته طراحی لباس را دنبال کردم. پس از آن طراحی لباس و موارد مرتبط با آن علی الخصوص ترجمه در این حوزه بخش اعظم زندگی ام را دربرگرفت.

اولین لباسی که طراحی کردید چه بود؟

چادرم که آن را با نام انجل ثبت شیم نمودم. از نظر شما طراحی لباس چگونه از جامعه تاثیر می پذیرد؟ از آن جایی که ما در یک جامعه اسلامی زندگی می کنیم پس قطعا اولین گزینه ایی که می توانیم از آن تاثیر بگیریم پوشش دینی و مذهبی ماست که قدری متفاوت از جوامع دیگر است.

در هرمزگان ما رنگ ها و طرح هایی داریم که در کنار مسائل دینی و مذهبی می توانیم از آنها الهام گرفته و لباسی در خور بانوی هرمزگانی و حتی بانوی اسلامی که در کشور ایران زندگی می کند، ارائه دهیم.

نام هرمزگان را آوردید، نظراتن درباره پوشش هرمزگان چیست؟ من خود از طرفداران پروپاقرص پوشش و لباس هرمزگانی هستم. سال گذشته که در نمایشگاه بین المللی لایف استایل ترکیه بودیم و من تنها شرکت کننده هرمزگانی بودم. لباس هایی با المان و هنر دست بانوان هرمزگانی طراحی و تهیه کرده بودم که برای بازدیدکنندگان بسیار جذاب بود.

المان ها را از کجا الهام می گیرید؟

این المان ها می تواند برگرفته از معماری ها، طبیعت زنده، دریا، زیر دریا و حتی ساحل و پوشش سنتی هرمزگان باشد.

پیشنهاد شما برای کسانی که می خواهند وارد این عرصه شوند چیست؟

اول از همه پیشنهاد می کنم که زبان انگلیسی خود را تقویت کنند. من خودم به عنوان کسی که سالیان سال است در حوزه زبان انگلیسی کار کرده ام متوجه شده ام که موفقیت ام به خاطر دانش زبان انگلیسی ام است. البته به نظرم این می تواند توصیه ایی به تمام افراد برای ورود به هر رشته ایی باشد که به تقویت زبان انگلیسی خود همت گمارند.

پس دانستن زبان انگلیسی یک ضرورت است و اینکه با استفاده از این دانش برای رشته ایی همچون طراحی لباس که سالهای اخیرا مخاطبان بسیاری یافته می توانیم بیش از پیش به روز بوده و از دانش جهانی این رشته برخوردار شویم و مدرنیته و سنت را در

پوشش خود با یکدیگر تلفیق نماییم. از دید شما برای ورود به این رشته داشتن تحصیلات مرتبط ضروری است؟

قطعا. هر رشته ای موضوعات خاص خودش را دارد که رشته طراحی لباس از آن مستثنی نیست.

طراحی لباس در ایران و به ویژه در هرمزگان چه جایگاهی دارد؟ طراحی لباس در چند سال اخیر جایگاه خود را در جامعه ما پیدا کرده و ما نیز از این نظر نهایت تلاش خود را می کنیم تا بیش از پیش به روز باشیم. در حال حاضر طراحان برجسته ای در کل کشور داریم که در این حوزه فعالیت می کنند و ما هم در مکتب آنها شاگردی می کنیم. برای متفاوت بودن طرح هایمان از چه شیوه ای استفاده می کنید؟

از نظر من یکی از مواردی که باعث موفقیت یک طراح می شود جزئی نگری است. یعنی من بتوانم به جزئیات توجه کرده و آن را به نوعی وارد طرح هایم کنم. رنگ، طرح و ملزومات جانبی لباس می تواند لباس را متفاوت کند. از کتابتان برایمان بگویید کتابی که ترجمه کردم جلد اول کتاب کاربرد عملی نرم افزار مارولوس است. این نرم افزار سه بعدی است که کاربر با استفاده از آن می تواند همزمان با ترسیم الگو در فضای دوبعدی آن را روی

پوشش خود با یکدیگر تلفیق نماییم. از دید شما برای ورود به این رشته داشتن تحصیلات مرتبط ضروری است؟

قطعا. هر رشته ای موضوعات خاص خودش را دارد که رشته طراحی لباس از آن مستثنی نیست.

طراحی لباس در ایران و به ویژه در هرمزگان چه جایگاهی دارد؟ طراحی لباس در چند سال اخیر جایگاه خود را در جامعه ما پیدا کرده و ما نیز از این نظر نهایت تلاش خود را می کنیم تا بیش از پیش به روز باشیم. در حال حاضر طراحان برجسته ای در کل کشور داریم که در این حوزه فعالیت می کنند و ما هم در مکتب آنها شاگردی می کنیم. برای متفاوت بودن طرح هایمان از چه شیوه ای استفاده می کنید؟

از نظر من یکی از مواردی که باعث موفقیت یک طراح می شود جزئی نگری است. یعنی من بتوانم به جزئیات توجه کرده و آن را به نوعی وارد طرح هایم کنم. رنگ، طرح و ملزومات جانبی لباس می تواند لباس را متفاوت کند. از کتابتان برایمان بگویید کتابی که ترجمه کردم جلد اول کتاب کاربرد عملی نرم افزار مارولوس است. این نرم افزار سه بعدی است که کاربر با استفاده از آن می تواند همزمان با ترسیم الگو در فضای دوبعدی آن را روی

پوشش خود با یکدیگر تلفیق نماییم. از دید شما برای ورود به این رشته داشتن تحصیلات مرتبط ضروری است؟

قطعا. هر رشته ای موضوعات خاص خودش را دارد که رشته طراحی لباس از آن مستثنی نیست.

طراحی لباس در ایران و به ویژه در هرمزگان چه جایگاهی دارد؟ طراحی لباس در چند سال اخیر جایگاه خود را در جامعه ما پیدا کرده و ما نیز از این نظر نهایت تلاش خود را می کنیم تا بیش از پیش به روز باشیم. در حال حاضر طراحان برجسته ای در کل کشور داریم که در این حوزه فعالیت می کنند و ما هم در مکتب آنها شاگردی می کنیم. برای متفاوت بودن طرح هایمان از چه شیوه ای استفاده می کنید؟

از نظر من یکی از مواردی که باعث موفقیت یک طراح می شود جزئی نگری است. یعنی من بتوانم به جزئیات توجه کرده و آن را به نوعی وارد طرح هایم کنم. رنگ، طرح و ملزومات جانبی لباس می تواند لباس را متفاوت کند. از کتابتان برایمان بگویید کتابی که ترجمه کردم جلد اول کتاب کاربرد عملی نرم افزار مارولوس است. این نرم افزار سه بعدی است که کاربر با استفاده از آن می تواند همزمان با ترسیم الگو در فضای دوبعدی آن را روی

پوشش خود با یکدیگر تلفیق نماییم. از دید شما برای ورود به این رشته داشتن تحصیلات مرتبط ضروری است؟

قطعا. هر رشته ای موضوعات خاص خودش را دارد که رشته طراحی لباس از آن مستثنی نیست.

طراحی لباس در ایران و به ویژه در هرمزگان چه جایگاهی دارد؟ طراحی لباس در چند سال اخیر جایگاه خود را در جامعه ما پیدا کرده و ما نیز از این نظر نهایت تلاش خود را می کنیم تا بیش از پیش به روز باشیم. در حال حاضر طراحان برجسته ای در کل کشور داریم که در این حوزه فعالیت می کنند و ما هم در مکتب آنها شاگردی می کنیم. برای متفاوت بودن طرح هایمان از چه شیوه ای استفاده می کنید؟

کتاب هفته



معرفی کتاب: چهار اثر فلورانس اسکاول شین

موضوع: موفقیت

دسته بندی: روانشناسی

چهار اثر فلورانس اسکاول شین برای کسانی که به دنبال آرامش هستند، برای کسانی که خشم و اندوه تمام وجودشان را فرا گرفته کسانی که شفا برایشان غیر قابل باور است، کسانی که هنوز نمی دانند چه چطور آرزو کنند، کسانی که هیچ حرفی در زندگی ندارند نوشته شده است.

این کتاب یکی از پر خواننده ترین کتاب های دنیا محسوب می شود که در چهار بخش مختلف: بازی زندگی و چگونگی آن، کلام تو عصای جادویی توست، در مخفی کامیابی و قدرت کلام نوشته شده است که هر یک از این بخش ها درس هایی عمیق از زندگی را

داراست.

این نویسنده آمریکایی با لحنی صمیمی و ساده با خواننده ارتباط برقرار می کند و او را جذب می کند به شکلی که مخاطب وقتی شروع به خواندن کتاب می کند نمی تواند از ادامه آن دست بکشد.

چهار اثر راهنمای کاملی برای یادگیری نحوه ی تبدیل شکست به پیروزی، عدم رفاه به کامیابی، ترس به ایمان و عصبانیت و خشم عشق است.

در آثار این نویسنده قدرت بخشی ذهنی فوق العاده برای همه افراد به خصوص زنان نهفته است. در بخش نخست این کتاب درباره بازی زندگی و چگونگی آن است شما با این اصل آشنا می شوید که زندگی جنگ نیست، بلکه یک بازی است و برای پیروزی در این بازی باید از معنویت آگاهی پیدا کرد و نیروی خیال

را تقویت نمود.

زیرا انسان هرچه را در خیال خود تصور کند دیر یا زود در زندگیش نمایان می شود. این کتاب به مخاطب چگونگی بردن و بازی زندگی را از طریق تفکرات مثبت و همسو شدن با جریان سرنوشت آموزش می دهد.

برشی از کتاب

ایمان بدون شهامت محکوم به فناست.

آنان که چشم به باری خدا دارند، دوباره قدرتمند خواهند شد. آنان همچون عقاب پرواز خواهند کرد، خواهند دوید و خسته نخواهند شد. راه خواهند رفت و ضعیف نخواهند شد.

اگر قصد دارید شروع به خواندن کتاب های انگیزشی کنید این کتاب می تواند آغاز خوبی باشد

کتابخانه‌ای که به دنبال افزایش کیفیت زندگی مردم روستا است

ایسنا/هرمزگان



آنان نیز منجر شده است.

کتابدار کتابخانه عمومی فرهیختگان روستای پشته دهستان ایسین برگزاری کلاس‌های خلاقیت، را از دیگر برنامه‌هایی دانست که بسیار مورد استقبال کودکان قرار گرفته است.

وی در این خصوص گفت: با توجه به حضور کودکان در طول هفته در مدارس، کلاس‌های خلاقیت روزهای پنج‌شنبه با عنوان «پنج‌شنبه‌های خلاق» تشکیل می‌شود. در این برنامه ساخت کاردستی را به دانش‌آموزان آموزش می‌دهم و از آنان می‌خواهم با استفاده از کاردستی‌هایی که ساخته‌اند، داستانی تعریف کنند. استقبال کودکان از این برنامه به‌قدری است که، خیلی وقت‌ها روزهای پنج‌شنبه پیش از باز شدن کتابخانه، پشت در منتظر می‌مانند.

پورحسن تعامل با مراکز فرهنگی روستا همچون کانون مسجد کوثر، پایگاه بسیج الزهرا، مدارس و مهدهای کودک و نیز حمایت دهیاری و شورای روستا از برنامه‌های فرهنگی کتابخانه فرهیختگان را از عوامل مؤثر در معرفی روستای پشته به‌عنوان روستای برگزیده دوستدار کتاب کشور دانست.

می‌رسند.

وی با اشاره به اینکه این کلاس‌ها ضمن اینکه بسیار موردعلاقه و استقبال اهالی روستا، به‌ویژه بانوان، قرار گرفته، منجر به تغییر رفتار مطالعاتی آنان نیز شده است، عنوان کرد: بسیاری از مراجعه‌کنندگان که پیش‌ازاین تنها سراغ کتاب‌های داستان و رمان می‌رفتند، حالا دیگر مخاطب منابع روانشناسی هستند.

پورحسن افزود: از دیگر برنامه‌های موفق کتابخانه فرهیختگان طرح «شنبه‌ها و یکشنبه‌های با کتاب» بوده است. این برنامه ویژه دختران و پسران دانش‌آموز برگزار می‌شود و طی آن دانش‌آموزان در کنار یکدیگر ساعتی را به کتاب‌خوانی می‌گذرانند. تجربه این برنامه، به من آموخت که نوجوانان از مسابقات کتاب‌خوانی بسیار استقبال می‌کنند، به همین دلیل «شنبه‌ها و یکشنبه‌های با کتاب» خیلی وقت‌ها به مسابقه کتاب‌خوانی اختصاص می‌یابد.

وی ادامه داد: ازآنجاکه معمولاً از هر منبع، تعداد محدودی در کتابخانه وجود دارد، ما ابتدا کتاب را جمع‌خوانی می‌کنیم و در نهایت من پرسش‌هایی از آن طرح می‌کنم. این برنامه ضمن افزایش تمرکز نوجوانان به تقویت مهارت خوان‌داری

کتابدار کتابخانه عمومی فرهیختگان روستای پشته ایسین، با اشاره به ارتباطات نزدیک مردم در روستا، گفت: بسیاری مراجعان به کتابخانه، ضمن اینکه کتابی به امانت می‌گیرند، با من از مشکلات خود می‌گویند، به این امید که چاره مشکل را در میان کتاب‌ها بیابند و این مسئولیت مرا به‌عنوان کتابدار سنگین‌تر می‌کند.

با معرفی روستاهای دوستدار کتاب در ششمین جشنواره روستاها و عشایر دوستدار کتاب، روستای پشته دهستان ایسین شهرستان بندرعباس واقع در استان هرمزگان، به‌عنوان یکی از روستاهای برگزیده شناخته شد.

کتابدار کتابخانه عمومی فرهیختگان روستای پشته دهستان ایسین در گفت‌وگو با ایسنا، در معرفی این روستا گفت: دهستان ایسین دارای ۲۸ روستا است و برای سال‌ها کتابخانه فرهیختگان روستای پشته، تنها کتابخانه این دهستان بود تا اینکه امسال روستای غلات ایسین نیز صاحب کتابخانه شد. روستای پشته حدود ۳۸۰۰ نفر جمعیت دارد. عده‌ای از ساکنان روستا به کشاورزی مشغول و تعداد زیادی از افراد نیز در بندرعباس شاغل هستند و به دلیل فاصله اندک روستا تا شهر، رفت‌وآمد می‌کنند.

زهرآ پور حسن اظهار کرد: من در این روستا متولد و اینجا بزرگ‌شده‌ام، نوع ارتباطات مردم در روستا بسیار ساده و صمیمی است و مردم از مشکلات و نیازهای یکدیگر آگاه هستند. این موضوع مسئولیت مرا به‌عنوان کتابدار روستا سنگین‌تر می‌کند؛ چراکه کتابخانه، جدای از محلی برای امانت کتاب و ارائه خدمات فرهنگی، جایی برای گفت‌وگو و درد دل نیز هست.

وی اضافه کرد: بسیاری از افراد، ضمن اینکه کتابی به امانت می‌گیرند و یا کودک خود را درآمدن به کتابخانه همراهی می‌کنند، با من از مشکلات خانوادگی خود در زمینه همسررداری و فرزند پروری نیز می‌گویند، به این امید که چاره مشکل را در میان کتاب‌ها بیابند. این نیاز، مقدمه شکل‌گیری کلاس‌های مشاوره در کتابخانه فرهیختگان بود. پورحسن بیان کرد: بعد از هماهنگی با اداره کتابخانه‌های عمومی شهرستان، با همکاری بهزیستی، کلاس‌های مشاوره، یک‌بار در ماه به‌صورت رایگان برگزار می‌شود. مهارت‌های زندگی، فرزند پروری، همسررداری عمده‌ترین موضوعات این کلاس‌ها است. در خلال برگزاری این کلاس‌ها، مرتبط با موضوع مورد بحث، نشست‌های کتاب‌خوان نیز برگزار می‌کنیم و شرکت‌کنندگان با مطالعه کتابی در زمینه موضوعی موردنظر، به درک و دریافت بهتری از موضوع

اخبار بانوان

استان استفاده کنیم.

همتی خاطرنشان کرد: خوشبختانه بانوان در زمینه‌های مختلف به ویژه در عرصه مدیریت توانسته‌اند عملکرد رضایت‌بخشی را در استان هرمزگان داشته باشند و این امر بیانگر توانایی‌های گسترده این قشر است. وی با اشاره به در پیش بودن انتخابات یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی، تصریح کرد: بانوان شاغل در استانداری هرمزگان به عنوان مجریان برگزاری انتخابات در مجموعه ستاد انتخابات استان، در ایجاد شرایط برگزاری انتخاباتی قانونمند و با مشارکت حداکثری مردم تلاش‌های گسترده‌ای داشته‌اند.

استاندار هرمزگان اظهار داشت: همچنین در راستای توسعه خدمات بهداشتی و درمانی برای بانوان در هرمزگان، بیمارستان تخصصی زنان و زایمان در بندرعباس احداث شده و به زودی به بهره‌برداری می‌رسد.

همتی تصریح کرد: اختصاص حق مرزی به کارمندان دستگاه‌های اجرایی در هرمزگان از جمله دیگر مواردی بوده که مورد پیگیری قرار گرفته است.



از ظرفیت بانوان توانمند در عرصه‌های مدیریتی یکی از سیاست‌های مهم دولت تدبیر و امید بوده که ما نیز تلاش کردیم با انتصاب بانوان توانمند در مسئولیت‌های بسیار مهم از ظرفیت‌های این قشر در راستای توسعه و پیشرفت هر چه بیشتر

دستگاه‌های اجرایی استان هرمزگان، بانوان توانمندی مشغول به کار هستند که از جمله آنها در استانداری هرمزگان است و شاهد تلاش‌های گسترده‌ای از سوی آنان برای ارائه خدمات به مردم هستیم.

استاندار هرمزگان ادامه داد: استفاده

استاندار هرمزگان در نشست با بانوان شاغل در استانداری هرمزگان: بانوان توانمندی در مجموعه استانداری و دستگاه‌های اجرایی استان هرمزگان شاغل هستند

استاندار هرمزگان از تلاش بانوان شاغل در استانداری هرمزگان قدردانی کرد و گفت: در مجموعه دستگاه‌های اجرایی استان هرمزگان، بانوان توانمندی مشغول به کار هستند که از جمله آنها در استانداری هرمزگان است و شاهد تلاش‌های گسترده‌ای از سوی آنان برای ارائه خدمات به مردم هستیم.

دکتر فریدون همتی در نشست با بانوان شاغل در استانداری هرمزگان با تبریک سالروز ولادت با سعادت حضرت فاطمه زهرا(س) و هفته بزرگداشت مقام مادر و زن، عنوان کرد: توجه ویژه به نیروی انسانی در دستگاه‌های اجرایی بسیار مهم و دارای اولویت است و در این راستا ما تلاش کرده‌ایم تا امکانات مناسب برای نیروی انسانی شاغل در استانداری هرمزگان فراهم شود.

وی از تلاش بانوان شاغل در استانداری هرمزگان قدردانی کرد و افزود: در مجموعه

رشد جنین در بارداری هفته به هفته

هفته یکم بارداری

میکند، سلول تخم شروع به تقسیم شدن میکند.در هفته اول، جنین بلاستوسیت نامیده میشود. قسمت خارجی بلاستوسیت جفت را تشکیل میدهد و قسمت داخلی آن به رویان تبدیل میشود که این اتفاق در هفته دوم بارداری رخ میدهد. نحوه محاسبه سن بارداری:

سن بارداری از اولین روز آخرین پریود شما نه از روزی که لقاح انجام شده، محاسبه میشود. زیرا سیکل قاعدگی از اولین روز خونریزی محاسبه میشود.

اگر بارداری شما از نوع IVF باشد، سن بارداری شما با اضافه کردن ۱۴ روز به روز انتقال جنین محاسبه میشود.

اگر خانمی سیکل قاعدگی منظم دارد، لقاح تخم و رشد جنین ۱۱-۲۱ روز بعد از اولین روز از آخرین پریود شما محاسبه میشود. اگر شما سیکل قاعدگی نامنظم دارید و اولین روز از آخرین پریود خود را فراموش کرده اید، مشخص کردن سن دقیق بارداری مشکل خواهد بود. در نهایت پزشک از روی سونوگرافی و بزرگ و کوچک بودن جنین سن بارداری شما را تخمین می زند.

زمانی که تخمک آزاد میشود، فولیکول های باقیمانده به جسم زرد تبدیل میشوند که دارای ساختار اندوکرینی است و ترشح پروژسترون را افزایش میدهد. این کار باعث میشود دیواره رحم برای عمل لانه گزینی در صورت وجود داشتن تخم آماده شود. از زمان شروع تخمک گذاری، تخمک تنها ۲۴ ساعت طول عمر دارد تا عمل لقاح را انجام دهد. تخمک بسمت لوله فالوپ حرکت میکند تا با اسپرم ملاقات کند. در صورت لقاح، سول تخم در دیواره رحم قرار میگردد. دو هفته بعد از تخمک گذاری، جسم زرد در صورت عدم لقاح شروع به پایین آوردن دو هورمون استروژن و پروژسترون میکنند و دیواره رحم فرو میریزه و خونریزی ماهانه اتفاق می افتد.

توصیه ها در هفته اول بارداری

- اگر تصمیم به باردار شدن گرفته اید، لازم است که قبل از هر چیز در مورد آن به خوبی مطالعه کنید. سعی کنید حداقل یک یا دو کتاب خوب در رابطه با بارداری در هفته اول بارداری خریداری کرده یا از دوستان خود قرض بگیرید و آنها را کاملاً مطالعه کنید. - بارداری به عنوان یک روند طبیعی همراه با روحی و جسمی و عدم آگاهی آنها با مشکلات احتمالی منجر به بروز صدماتی گاهی آثارش مادر را حتی سالها پس از زایمان دچار ناراحتی یا باعث بروز مشکلات در دوران پیری میگردد.

علائم طبیعی در هفته اول بارداری

۱- ترشحات لزج و چسبنده:

در هفته اول بارداری بدن شما خود را برای تخمک گذاری آماده کرده و ممکن است ترشحات شفاف، لیز و چسبنده داشته باشید نگران نباشید.ولی اگر ترشحاتی غیر از این باشد یعنی ترشحات بدبو و کدر باشند نشانه عفونت است که برای درمان هرچه سریعتر به پزشک یا مامای خود مراجعه نمایید چرا که از نظر علمی اثبات شده بعضی عفونت ها ممکن است موجب سقط ۳ ماهه اول شود.

۲- افزایش دمای بدن:

یکی از نشانههایی که شما را به زمان نزدیک شدن به تخمک گذاری هدایت می‌کند افزایش دمای بدن است. پس نگران سرما خوردگی یا مریضی دیگری نباشید مگر آنکه تب شما بالاتر از ۳۹ درجه باشد.

۳- درد در ناحیه شکمی:

اگر دچار درد ملایم تا تیر کشیدن ناگهانی شدید احتمال این می رود که دچار درد میانی در سیکل خود شده اید که نشان دهنده تخمک گذاری یا آزادشدن تخم از تخمدان میباشد پس نگران نباشید.

رژیم غذایی در هفته اول بارداری

- مراقبت از سلامتی در طول بارداری بسیار مهم است. در هفته اول بارداری احتمالاً حالت تهوع و از دست دادن اشتها را تجربه می کنید. سعی کنید آب و سایر نوشیدنی ها را زیاد بخورید تا بدن کم آب نشود. همچنین میان وعده زیاد بخورید.

- هنگامی که حالت تهوع متوقف شد و احساس بهتری داشتید، غذا بخورید. میوه و سبزی تازه و غذاهایی مانند برنج، نان، پاستا، سیب زمینی، گوشت بدون چربی، تخم مرغ، مرغ و سویا بخورید. سعی کنید محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر در رژیم غذایی خود داشته باشید. زیرا کلسیم برای جنین و مادر لازم است.

- روزانه باید ۶۰۰ میکروگرم فولیک اسید مصرف کنید تا احتمال تولد نوزاد با نقص لوله عصبی به حداقل برسد. می توانید فولیک اسید را از طریق سبزیجات برگ سبز، میوه های خشک و آجیل و

بانوی عزیز، احتمالاً شما یا باردار هستید و یا تصمیم به بارداری شدن گرفته اید. نگرانی های خود را در دوران بارداری به گروه سلامت اوما بسپارید. دوران بارداری برای شما بسیار ویژه، جذاب و در عین حال بسیار با اهمیت می باشد، آگاهی هر چه بیشتر شما از این دوران به شما کمک می کند در کمال صحت و سلامت مسیر پرپیچ و خم خود را در طول این ۹ ماه طی نمایید مسیری که درنهایت به تولد کوچولوی سالم و دوست داشتنی منتهی خواهد شد. تغییرات بدن شما در طول هفته های بارداری، رشد و تکامل جنین در طول این هفته ها، توصیه ها و علائم طبیعی بدن، ورزش و تغذیه مناسب و هشدارهای موجود همه و همه بطور کامل در بارداری هفته به هفته مورد بررسی قرار خواهند گرفت

بارداری هفته به هفته به سه بخش سه ماهه اول، سه ماهه دوم و سه ماهه سوم بارداری تقسیم می شود.

سه ماهه اول بارداری

سه ماهه دوم بارداری

سه ماهه سوم بارداری

سه ماهه اول بارداری

سه ماهه اول بارداری شامل هفته یکم تا هفته سیزدهم بارداری است. بعد از لقاح و لانه گزینی و تقسیم سلولی، رویان ایجاد می شود. رویان در حقیقت دو لایه سلولی است که منشأ ایجاد تمامی ارگانها و اعضای بدن جنین در طول این نه ماه می باشد. رویان به سرعت رشد پیدا می کند و به جنین تبدیل می شود اندازه جنین در ابتدا تنها به بزرگی یک دانه لوبیا است، جنین کوچک همواره در حال تکان خوردن می باشد. قلب به سرعت می تپد، روده در حال شکل گیری بوده و قسمت مردانه و یا زنانه جنین به همراه پلکها، دهان و بینی نیز در حال ایجاد می باشند.

هفته یکم بارداری

در هفته اول حاملگی هنوز باردار نیستید و در واقع این هفته از اولین روز آخرین قاعدگی شما محسوب میشود . این روشی نسبتاً دقیق است که متخصصین زنان از آن برای هفته های بارداری استفاده میکنند ولی متخصصین جنین شناسی از روز لقاح هفته های حاملگی و روزهای آن را محاسبه و تخمین میزنند؛ فیلم یا ویدئوی مربوط به هفته اول بارداری را در ادامه مشاهده نمایید.

بدن شما در هفته اول بارداری

در هفته اول بارداری در چرخه قاعدگی، بدنتان با مجموعه پیچیده ای از هورمون ها مواجه شده که نهایتاً منجر به تخمک گذاری میشود که در آن تخمک از تخمدان آزاد و آماده باروری میگردد. چنانچه قصد حاملگی دارید، هدف تخمک بارور شده کاشته شدن در داخل رحم جهت لانه گزینی و رشد در ۲۶۶ روز آینده است. در هفته اول بارداری تغییرات محسوس در بدن شما قابل درک نیست و بارداری شما از هفته سوم و چهارم بارداری یعنی زمانی که پریود عقب می افتد آشکار میشود.

هفته اول بارداری، بارداری واقعی نیست.

اکثر پزشکان حاملگی را از اولین روز از آخرین دوره حساب می کنند. به همین دلیل تخمک گذاری بارداری دقیق مشخص نیست، اما تشخیص نشانه های فیزیکی قاعدگی بسیار ساده تر است. بنابراین به نظر دکتر، هفته اول بارداری به این معنی است که شما در دوره پریودی خود هستید و هنوز باردار نیستید. در واقع تا هفته دوم یا سوم بارداری، باردار نیستید.

حقایق شگفت انگیز:

تخمک های انسان بزرگترین سلول های بدن هستند. یک تخمک به اندازه کرک هلو است. بدن شما یک تخمک (یا در موارد نادر، دو تخمک) بین روزهای ۱۰ و ۱۹ سیکل قاعدگی و یا حدود ۱۴ روز قبل از دوره بعدی شما تولید می کند. بدن تا حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از آن زنده است. داشتن رابطه جنسی قبل از آن نیز مفید است، زیرا اسپرم می تواند در بدن شما تا سه روز زندگی کند.

اولین نشانه های بارداری به زودی اتفاق نخواهد افتاد - در واقع، بسیاری از خانم ها در هفته ۴ متوجه پریود نشدن می شوند و تا هفته ۴ هیچ احساس "متفاوتی" ندارند. اما برخی از نشانه های اولیه در بارداری در هفته های اول پس از باروری عبارتند از درد سینه یا حساسیت، تهوع، خستگی، و اغلب نیاز اورژانسی به ادرار. در هفته اول بارداری احتمالاً در خصوص بارداری و حمل جنین خیلی فکر می کنید. بهتر است بارداری را با وزن سالم شروع کنید و از عادت های بد مانند مصرف سیگار و نوشیدن الکل بپرهیزید. مصرف کافئین را به یک یا دو فنجان قهوه در روز کاهش دهید.

وضعیت جنین در هفته اول بارداری

زمانی که لقاح انجام میشود یعنی اسپرم و تخمک باهم برخورد

جو دریافت کنید. از مصرف الکل و غذاهای نامناسب نیز خودداری کنید.

هشدارها در هفته اول بارداری

۱- سیگار و الکل را کنار بگذارید. مصرف این دو ماده ارزش آسیب رساندن به فرزندان، نقض های مادرزادی، مشکلات کم وزنی کودک و... را ندارد.

۲- حتماً حواستان به داروهایی که مصرف می کنید باشد. داروها روی جنین تأثیر می گذارد. فکر نکنید فقط داروهای شیمیایی برای بارداری مضر است حتی داروهای گیاهی هم می تواند مشکلات جدی برای شما در دوران بارداری ایجاد کند از خوردن داروهای گیاهی بدون مشورت با متخصصان جداً خودداری کنید. ۳- بی نظمی قاعدگی: بی نظمی قاعدگی میتواند به صورت بلند یا کوتاه شدن دوره خونریزی در زمانی که انتظار نمیرود باشد و چون این مسائل حاملگی را تحت تأثیر قرار میدهد باید به ماما یا پزشک خود مراجعه کنید.

۴- از این به بعد باید خواب کافی داشته باشید. ۸ ساعت در روز بخواهید. اگر در خوابیدن مشکل دارید حتماً در این باره با پزشک صحبت کنید.

- سعی کنید خود را از نظر جسمی و روحی برای بارداری آماده کنید. اجازه دهید این تجربه خاطره ای زیبا شود و ترسناک نباشد.

- دو ماه پیش از اقدام برای بارداری، قرص های ضد بارداری را متوقف کنید. در این حالت عملکرد طبیعی پریودی خود را متوجه می شوید. قرص های ضد بارداری باعث تغییر ترشحات هورمونی می شوند. بنابراین باید به هورمون ها اجازه بدهید پیش از باردار شدن به حالت طبیعی خود برگردند.اگر قرص ضد بارداری مصرف می کنید، بین قطع قرص و تلاش برای بارداری وقفه ایجاد کنید. قرص های ضد بارداری باعث تغییرات هورمونی می شوند و برای برگشت هورمون ها به حالت قبلی زمان نیاز است.

- می توانید پس از قطع قرص های ضد بارداری باردار شوید اما پیش از آن از نرمال بودن بدن خود مطمئن شوید. مصرف قرص ضد بارداری برای جلوگیری از تخمک گذاری است بنابراین هنگامی که قرص را نمی خورید، بدن شروع به استراحت می کند و هورمون ها دوباره شروع به کار می کنند. در این حالت تخمک گذاری دوباره شروع می شود. می توانید برای مصرف قرص های ضد بارداری با پزشک مشورت کنید.

- سعی کنید بارداری را حدس نزنید زیرا ناامیدی باعث می شود به شما و همسران آسیب وارد شود. برای آزمایش بارداری بهتر است بی بی چک را خریداری کنید. تنها کاری که باید انجام دهید استفاده از ادرار و پیروی از دستورالعمل نوشته شده بر روی کیت است. اگر نتیجه آزمایش مثبت باشد، می توانید به پزشک مراجعه کنید و تاییدیه بگیرید (آزمایش خون برای تست بارداری).

- مراقبت های پیش از بارداری بسیار مهم است و احتمال بارداری و تولد فرزندی سالم را افزایش می دهد. سعی کنید سه ماه پیش از باردار شدن مراقبت ها را شروع کنید. سلامتی همسر شما نیز برای باردار شدن و بارداری سالم مهم است. بنابراین به سلامتی روحی و جسمی همسران نیز توجه کنید.

- پیش از باردار شدن با پزشک درباره سابقه خانوادگی خود و همسران در خصوص بیماری ها صحبت کنید زیرا ممکن است جنین از نظر ژنتیکی تحت تأثیر قرار بگیرد.

- درباره شک و تردیدها و نگرانی های خود در خصوص بارداری با پزشک صحبت کنید.

- دانستن این که باردار هستید احساساتی مانند هیجان، نگرانی، ترس، بیم و دلهره ایجاد می کند. شما به این نکته فکر می کنید که آیا مادری مسئولیت پذیر هستید و می توانید از فرزندان به خوبی مراقبت کنید. گاهی خیلی به خود اطمینان ندارید و فکر می کنید نمی توانید وظایف خود را بخوبی انجام دهید.

- خبر بارداری واکنش های متفاوتی دارد. چهل هفته بارداری زمانی سخت است اما سعی کنید مثبت باشید. تمام نگرانی، شک و ترس در هر فردی مختص خودش است.

- دانستن این که چه چیزی در انتظار شماست به شما کمک می کند از نظر روحی آماده شوید و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. همسران را در بارداری با خود سهیم کنید به طوری که فکر نکنند در مهم ترین اتفاق زندگی شما نادیده گرفته شده است. این کار به او کمک می کند وظیفه خود را به صورت درست انجام دهد و مانند شما به طور مساوی به وظایف خود عمل کند.

ویروس کرونا و پاسخ به سوالات والدین و زنان باردار درباره‌ی آن



این روزها امکان ندارد نگاهی به خبرها نکنیم و در مورد ویروس کرونا چیزی نبینیم. امروز هم که مطلع شدیم متأسفانه شمار جانباختگان تا این لحظه به ۴ نفر رسیده است.

همه‌ی ما می‌دانیم که ترسیدن و نگران بودن کاری از پیش نمی‌برد و برای محافظت از خود و عزیزان‌مان باید اقدامات پیشگیرانه درستی در پیش بگیریم. پدر و مادرها هم در مورد فرزندان خود نگرانی‌های ویژه‌ای دارند که در این مطلب سعی می‌کنیم به سوالات متداول در این زمینه پاسخ بدهیم.

واقعا بچه‌ها از کرونا در امان هستند؟

بچه‌ها هم در معرض ویروس کرونا هستند. در میان افراد مبتلا، دست کم دو نوزاد وجود دارد، اما در میان افرادی که علائم ابتلا به ویروس کرونا را دارند، تنها چند کودک دیده می‌شوند. با شیوع ویروس کرونا، آمار مبتلایان به سرعت در حال تغییر است، اما میانگین سنی افراد بیمار بین ۴۹ و ۵۶ سال است.

به گفته‌ی پزشکان، علت این پدیده هنوز کاملاً قابل درک نیست، اما ممکن است به دلیل تفاوت‌هایی باشد که در واکنش ایمنی کودکان در مقایسه با بزرگسالان وجود دارد. یکی از فرضیه‌ها این است که واکنش درونی ایمنی، که واکنشی به موقع و فوری نسبت به گروه گسترده‌ای از بیماری‌هاست، در کودکان فعال‌تر است.

در مدارس و مهد کودک‌ها هیچ اقدام پیشگیرانه‌ی خصوصی انجام نمی‌شود، چه باید بکنیم؟

مدارس و مهد کودک‌ها از دستورالعمل‌های عمومی که به آن‌ها ابلاغ می‌شود پیروی می‌کنند و در حال حاضر دلیلی برای نگرانی بابت شیوع ویروس کرونا در این اماکن وجود ندارد. به بچه‌ها همیشه باید آموزش داده شود که در طول روز دست‌های خود را چند بار، خصوصاً پیش از غذا خوردن بشویند.

من باردار هستم، کار خاصی باید انجام دهم؟

ما هنوز نمی‌دانیم آیا زنان باردار نسبت به بقیه بیشتر مستعد ابتلا به این ویروس جدید هستند یا نه و اینکه آیا مادر باردار می‌تواند ویروس کرونا را به جنین خود انتقال بدهد یا خیر. البته به طور کلی می‌دانیم که ویروس‌های تنفسی از طریق جفت به جنین منتقل نمی‌شوند.

به طور کلی خانم‌های باردار معمولاً سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند و به همین دلیل بهتر است نسبت به رعایت بهداشت و شستن دست‌ها دقیق‌تر باشند.

توصیه‌های لازم برای خانم‌های باردار چیست؟

بزنید.

بچه‌های من کسانی را می‌بینند که ماسک می‌زنند. چه باید به آن‌ها بگویم که دچار ترس و اضطراب نشوند؟

خیلی از افراد ماسک می‌زنند تا جلوی انتقال بیماری به دیگران را بگیرند؛ بنابراین می‌توانید این طور توضیح بدهید که این افراد ممکن است سرماخوردگی داشته باشند و ماسک می‌زنند، چون به سلامت دیگران هم اهمیت می‌دهند و نمی‌خواهند سرماخوردگی‌شان به دیگران سرایت کند.

این یک پیام مثبت به کودکان هم می‌تواند باشد و فرصت خوبی است تا یاد بگیرند هنگام عطسه و سرفه چه باید بکنند و چرا باید مرتب دست‌ها را بشویند. به بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانید این توضیح را هم بدهید که افراد سالم هم ماسک می‌زنند تا از خودشان در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها «بیشتر محافظت کنند». وقتی می‌گویید می‌خواهند از خود «بیشتر» محافظت کنند، این پیام را منتقل می‌کنید که استفاده از ماسک ضروری نیست.

وقتی یک خانم باردار است، سیستم ایمنی او تغییر می‌کند و او مستعد عفونت‌های تنفسی می‌شود و به همین دلیل حتماً باید در برابر آنفلوآنزا واکسینه شود. هر چند برای ویروس جدید کرونا واکسنی ساخته نشده است، اما نکات پیشگیرانه برای زنان باردار و اطرافیان آن‌ها وجود دارند: به بهداشت دست‌ها خیلی اهمیت دهید و دست‌ها را مرتباً دست کم به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید، مخصوصاً بعد از دستشویی و قبل از خوردن غذا. در صورتی که به آب و صابون دسترسی ندارید، پد الکلی یا ژل ضد عفونی‌کننده‌ی دست جایگزین خوبی است.

هنگام سرفه و عطسه، جلوی بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بگیرید و سپس آن را دور بیندازید و دست‌ها را بشوید. یا داخل آرنج‌تان عطسه و سرفه کنید و دیگران را نیز تشویق کنید همین کار را بکنند. با دست‌های آلوده، چشم‌ها و بینی و دهان‌تان را لمس نکنید؛ و تا حد ممکن از افرادی که دچار بیماری‌های تنفسی هستند چند متر فاصله بگیرید.

در مکان‌های شلوغ و پُرتردد و همچنین فضاهایی که تهویه‌ی مناسبی ندارند قرار نگیرید و اگر مجبورید به چنین جاهایی بروید حتماً ماسک

با سر آشپز = کیک پنیر ژاپنی

بالا آوردید سفیده‌ها به شکل قله‌ی تیز برعکس به س همزن بچسبند.

مخلوط پنیر را به سفیده‌ها اضافه کرده و به آرامی به شکل دورانی با هم مخلوط نمایید. خمیر را داخل قالب کمربندی که چرب کرده اید و با کاغذ روغنی پوشانده اید ریخته و رویش را با فویل بپوشانید که موقع پخت قهوه‌ای نشود.

حتماً قالب را از قبل کاملاً با فویل عایق بندی کنید.

قالب را داخل یک تابه‌ی بزرگتر در فر گذاشته و تابه‌را تا نیمه از آب جوش پر کنید و کیک را به مدت ۱ ساعت و ۱۰ دقیقه در فر بگذارید تا بپزد. بعد از این مدت یک قاشق لای در فر گذاشته و ۱۰ - ۱۵ دقیقه دیگر به پخت کیک ادامه دهید.

کیک پنیری را به آرامی از ظرف آب خارج کرده و صبر کنید تا دیواره‌های کیک جمع شده از قالب جدا شوند سپس کمر بند دور قالب را باز کرده و اجازه دهید کیک کاملاً خنک شود.

نکات تکمیلی در مورد کیک پنیر نرم و لطیف ژاپنی

زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدوداً ۲۰ دقیقه و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۱ ساعت و ۱۵ دقیقه می باشد.

کیک پنیر نرم و لطیف ژاپنی را می توانید در وعده میان وعده - دسر - سرو کنید.

توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۴ نفر مناسب می باشد.



کیک پنیر نرم و لطیف ژاپنی نام یکی از طرفدارترین کیک های آسیایی است که در بین مردم اکثر نقاط دنیا نیز شناخته شده است.

مواد لازم

پنیر خامه ای ۲۵۵ گرم

کره ۴ قاشق غذاخوری

شیر یک سوم فنجان

تخم مرغ هم دما با اتاق ۶ عدد زرده و سفیده جدا

کرم تارتار یک چهارم قاشق چایخوری

پودر شکر نصف فنجان + یک هشتم فنجان

آرد یک سوم فنجان + ۱ قاشق چایخوری

نشاسته ذرت ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

پنیر خامه و کره و شیر را با هم مخلوط نموده روی حرارت بخار آب هم بزنید تا کره ذوب شود و پنیر خامه ای با مواد ترکیب شود. سپس کناری بگذارید تا خنک شوند. اگر هنوز هم تکه های پنیر در مایع مشخص بود با همزن بزنید تا یکدست شود.

زرده تخم مرغ؛ آرد و نشاسته را اضافه کرده و مخلوط نمایید تا یکدست شود.

فر را با دمای ۱۶۵ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود.

سفیده تخم مرغ را در یک ظرف جداگانه هم بزنید تا حجیم شود سپس کرم تارتار را اضافه کرده مخلوط نمایید. شکر را کم کم اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً فرم بگیرد و اگر همزن را خاموش کردید و سرش را