

آوای دریا

۲۲۸



چگونه با ورم صبحگاهی صورت
مقابله کنیم؟

شنبه ۱۶ تیر ماه ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



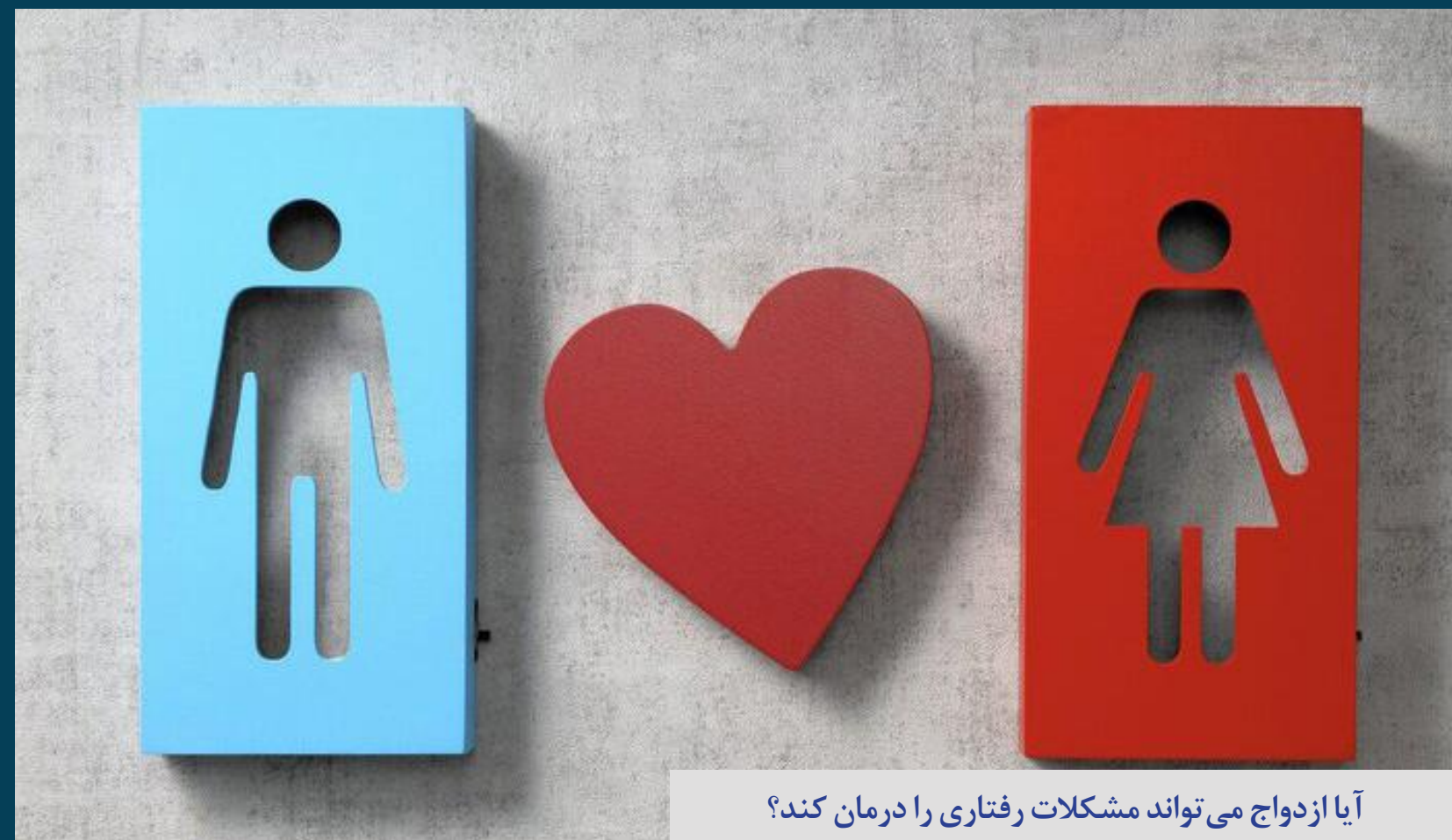
سقط جنین، احتمال نازایی مادر تا آخر عمر را
افزایش می‌دهد



پیروزی دختران والیبال ایران برابر
استرالیا در قهرمانی آسیا



زایمان در آب؛ آری یا خیر؟



آیا ازدواج می‌تواند مشکلات رفتاری را درمان کند؟

فرزندپروری ذاتی است یا اکتسابی؟

گزارش: ایرنا



جوامع، منبع اصلی بسیاری از چالش‌های پیش روی والدین در برخورد با فرزندانشان اعم از کودک یا نوجوان تلقی می‌شود. اینجاست که اهمیت برنامه‌های والدگری که به والدین امکان تربیت مؤثر را می‌دهد، مشهود می‌شود. مهارت‌هایی که به آنها کمک می‌کند این چالش‌ها را با انعطاف‌پذیری زیاد مدیریت کنند.

این سوال باقی می‌ماند: «والدین چه زمانی باید به روانشناس یا مشاور آموزشی مراجعه کنند؟ میزان نیاز به شرکت در دوره های والدگری چقدر است؟»

پاسخ: «مطمئناً نیاز هر خانواده به این برنامه های پیشگیرانه و درمانی بسته به محیطی که کودکان در آن رشد می‌کنند متفاوت است. علاوه بر این باید سطوح مختلف هر خانواده، از نظر آموزش، فرهنگ، سطح مالی و نوع مشکلاتی که والدین با فرزندان خود با آن روبرو هستند را نیز در نظر داشت. نیاز به مراکز خانواده که والدین را آموزش می‌دهد و مهارت‌های فرزندپروری مثبت به آنها یاد می‌دهد، ضروری و حیاتی است و نمی‌توان آن‌ها را چه در سطح مشاوره پیشگیرانه و چه در سطح مشاوره درمانی برای ایجاد این مراکز و ارائه برنامه های مورد نیاز و متخصصان مسئول آن دست کم گرفت.»

یونیسف خواستار تجدیدنظر در مورد مادری و پدری است

در یک موضوع مرتبط، والدین به زمانی برای گذراندن با فرزندان خود نیاز دارند، اما بسیاری از آنها به خدماتی که مهارت های فرزندپروری و والدگری را به آن واسطه بیاموزند یا از سلامت روان خود مراقبت کنند، دسترسی ندارند. بسیاری از خانواده ها چاره ای جز کار کردن در ساعات های طولانی برای حمایت از فرزندان و خانواده خود ندارند. از این رو، صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) بر این باور است که اکنون بیش از هر زمان دیگری نیاز داریم تا حمایتی را که از والدین ارائه می‌کنیم بازبینی کنیم تا آنها زمان، منابع و خدماتی را داشته باشند که بهترین شروع و بهترین زندگی را برای کودکان داشته باشند. یونیسف در بیانیه‌ای که در وبسایت رسمی خود منتشر کرده است، از دولت‌ها، شرکت‌ها و جوامع محلی می‌خواهد تا بر اساس پیشنهادات زیر، در گسترش دامنه برنامه‌های فرزندپروری و سیاست‌های دوستدار خانواده، به ویژه در سال‌های اول زندگی کودک، سرمایه‌گذاری کنند: سیاست‌های دوستدار خانواده: از جمله مرخصی با حقوق والدین، زیرا روابط مثبت والدین و فرزند در سال‌های اولیه برای ارتقای رشد مغز و رفاه و سلامت روان کودکان در طول زندگی حیاتی است.

دوره های فرزندپروری: گروه های حمایتی جامعه می‌توانند به والدین حمایت لازم را برای یادگیری مهارت‌ها، دریافت توصیه های عملی و راهنمایی در مورد فرزندپروری و حمایت از رفاه و سلامت روانی آنها ارائه دهند.

زمانی که او به کودکان خردسال آموزش می‌دهد، رشد کودک را مطالعه می‌کند و قبل از مادر شدن به برگزاری چند دوره تربیتی کمک کرده بود. با وجود این همه تجربه، او هنوز لحظاتی را در خود می‌بیند که بعد از بچه دار شدنش عمیقاً احساس درماندگی می‌کند. او می‌گوید که مهم نیست چند کتاب خوانده‌اید. فرزندپروری فرآیندی پویا و اغلب وابسته به تجربیات فردی است که دوره ها و کلاس‌ها نمی‌توانند آن‌ها را پوشش دهند، اما می‌توانند با والدین در این فرایند کمک کنند. خانواده ها همچنین می‌توانند به جای جستجو و صرف زمان برای مشاوره آنلاین، تجربیات خود را با یکدیگر تبادل کنند.

آیا دوره های «والدگری» از الزامات ازدواج است؟

الجزیره نوشت: «برنامه های فرزندپروری از دهه ۱۹۶۰ میلادی گسترش یافته است و با توسعه اجتماعی در حال وقوع در جهان، این برنامه ها در زمان کنونی جایگاه مهم تری پیدا کرده اند. مشاور خانواده و مددکار اجتماعی «حمسا یونس» معتقد است که برنامه های والدگری به یک نیاز اساسی در زندگی هر مادر و پدری تبدیل شده است، او در مصاحبه خود با الجزیره نت اضافه کرد: «من معتقدم که گذراندن این دوره ها برای همه آنها که در شرف ازدواج هم هستند، یک نیاز اساسی است.» دوره های والدگری - که قبل از زایمان برگزار می‌شود - مداخله‌ای زودهنگام است که جنبه پیشگیرانه را در روند تربیت خانوادگی و اجتماعی تقویت می‌کند و در مراحل مختلف زندگی به روند پیشگیری از مشکلات رفتاری، اجتماعی و روان‌شناختی که ممکن است والدین با فرزندانشان با آن‌ها مواجه شوند کمک زیادی می‌کند. به گفته یونس، آموزش والدگری علاوه بر حمایت و درمان به موقع، نتایج مثبت شناختی، رفتاری و روانی را در کودکان و نوجوانان افزایش می‌دهد. این مشاور خانواده اضافه می‌کند که «مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که هر چه سبک فرزندپروری به طور مثبت رشد کند، سطح مشکلات عاطفی، اجتماعی و رفتاری در کودکان کم‌تر می‌شود و بنابراین ما پایه‌های نوجوانی مثبت‌تری را در آینده نوجوان خواهیم ساخت.»

مهارت های فرزندپروری مؤثر چیست؟

فقدان مهارت‌های فرزندپروری مؤثر مانعی واقعی بر سر راه رشد و تکامل سالم کودک است که مهم‌ترین دلیل آن تمرکز والدین بر رفتار منفی کودک است که رفتار منفی کودک را تقویت می‌کند. رفتار مثبت در جهت خاموش کردن تندیجی این رفتارها تلاش می‌کند. یونس خاطر نشان می‌کند: «محیط خانوادگی سرشار از محبت و پذیرش و اشتیاق به تربیت کودک و ارائه مهارت های فردی، زندگی، اجتماعی و روانی، محیطی مناسب برای تربیت کودکی با سطح بالایی از سلامت روانی و مهارت های اجتماعی است. توسعه سریع روابط اجتماعی و باز بودن مسائل فرهنگی آن هم به صورت غیرقانونی حال حاضر در

رسانه‌های اجتماعی مملو از موضوعات و توصیه‌هایی درباره روش‌های صحیح و مدرن فرزندپروری است، اما - صرف نظر از اینکه چقدر معتبر هستند - اغلب کافی نیستند، چون به گفته کارشناسان، فرزندپروری مهم‌ترین و دشوارترین شغل در جهان است.

بسیاری از افراد بدون آگاهی قبلی از مراقبت از فرزندان و روش های تربیت آنها، مسئولیت پدری یا مادری را بر عهده می‌گیرند، به غیر از آنچه که والدین خود انجام می‌دهند، بنابراین فکر می‌کنند که این کار یک امر غریزی است و می‌توان به راحتی با آن کنار آمد در حالی که در یک چرخه بی پایان از مشکلات قرار می‌گیرند.

والدین با دروغگویی کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟

کارشناسان بر این باورند که فرزندپروری موفق یک موهبت ذاتی نیست، بلکه مهارتی است که می‌توان با ثبت نام در دوره های آموزشی که توصیه می‌شود در دوران آمادگی برای مرحله فرزندآوری گذرانده شود و بعداً آن را در یک دوره آموزشی پیگیری کنند. روشی که متناسب با مراحل رشد کودک باشد نه در نتیجه بروز مشکلات تربیتی خاصی که کودک با آن مواجه است. کارشناسان آموزش معتقدند که برنامه های فرزندپروری به یک نیاز اصلی در زندگی هر مادر و پدری تبدیل شده است.

روش های معمول فرزندپروری چگونه تغییر کرده است؟

در گزارشی که توسط وبسایت آمریکایی «اتلانتیک» منتشر شده است، «فیت هیل» می‌گوید: «هیچ‌کس نمی‌داند چگونه فرزندان را تنها از طریق غریزه بزرگ کند. تا اواسط قرن بیستم روش‌های فرزندپروری تا حدودی شهودی به نظر می‌رسید، زیرا نه فقط در ذهن والدین، بلکه در تصور دیگران نیز بسیاری از افراد با این تصور رشد کرده‌اند. در خانواده های گسترده (با اعضای همچون مادر بزرگ و پدر بزرگ و عمه و خاله و...) که با هم زندگی می‌کنند، عمه ها، عموها و مادربزرگ ها ممکن است به تربیت کودک کمک کرده باشند و بسیاری از کودکان بزرگتر نیز برای کمک به بچه های کوچکتر فرصت های زیادی داشتند.»

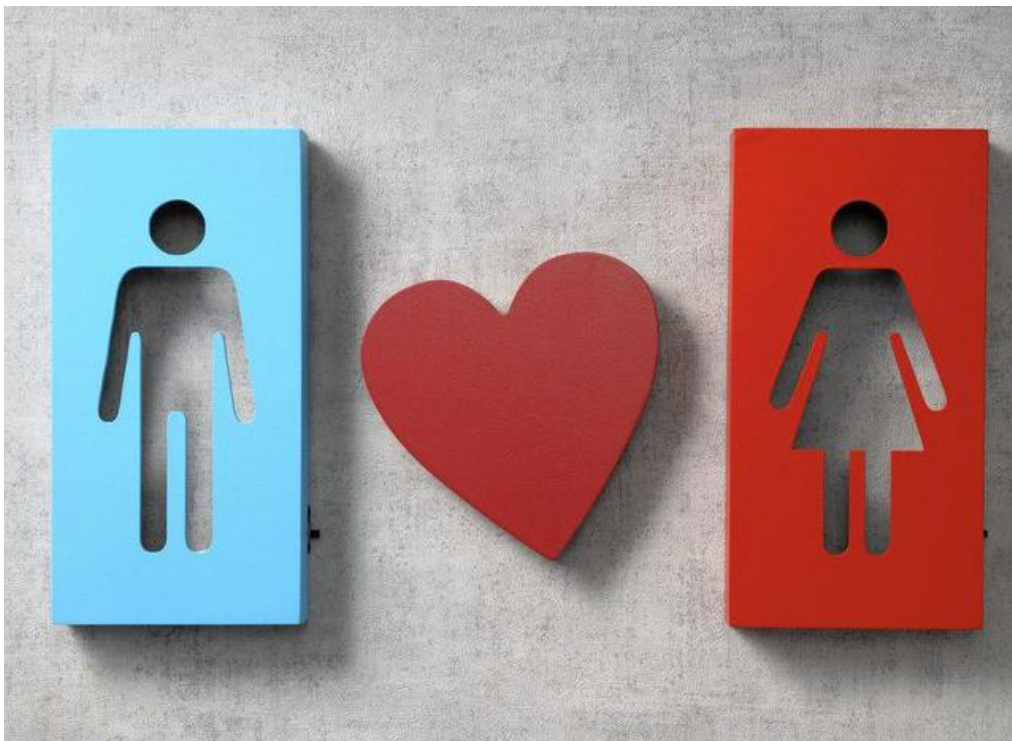
در زمانی که بسیاری از والدین در تلاش هستند تا بدانند چگونه خود را به درستی تربیت کنند، روش‌هایی که مردم قبلاً از طریق آن‌ها تربیت فرزند را یاد می‌گرفتند تغییرات عمده‌ای کرده است و یافتن جایگزین‌هایی برای پر کردن شکاف‌های بین نسلی و تربیت این نسل دشوار شده است. در عصر مدرن، بسیاری از آنها لزوم شرکت در دوره های «والدگری» را به راحتی نمی‌پذیرند مگر زمانی که با مشکلات و چالش‌هایی روبرو شوند که تا قبل از این به آنها فکر نکرده باشند.

کودک در حال رشد و وضعیت دائمی در حال تغییر

استاد آموزش والدین دانشگاه ایالتی اورگان «شاونا تومینی» می‌گوید

آیا ازدواج می‌تواند مشکلات رفتاری را درمان کند؟

گزارش: ایرنا



خیلی‌ها به امید تغییر رفتارهای منفی خود یا شریک زندگی‌شان وارد زندگی مشترک می‌شوند، اما آیا ازدواج واقعاً می‌تواند معجزه‌ای برای حل مشکلات رفتاری باشد؟ تجربه‌ها و واقعیت‌ها نشان می‌دهند که تغییرات پایدار نیازمند چیزی فراتر از عشق و تعهد است.

ازدواج همواره به‌عنوان یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی انسان‌ها مطرح بوده است. با این حال، برخی افراد به‌اشتباه بر این باورند که ازدواج می‌تواند مشکلات اخلاقی و رفتاری یک فرد را به‌طور معجزه‌آسا حل کند. تجربه‌ها نشان می‌دهد که چنین تصویری نادرست است، بلکه می‌تواند به مشکلات و چالش‌های بیشتری در زندگی مشترک منجر شود. در ادامه به روایتی از تجربه فردی می‌پردازیم که با وجود مشکلات رفتاری تصمیم به ازدواج گرفت، به امید آنکه ازدواج بتواند او را تغییر دهد.

آشنایی و شروع ازدواج

نازنین و آرش در دوران دانشگاه با یکدیگر آشنا شدند. آرش مردی باهوش و جذاب بود، اما گاهی اوقات رفتارهای عجیب و غیرمعمول از خود نشان می‌داد. او امیدوار بود در کنار نازنین بتواند بر مشکلات خود غلبه کند و زندگی شادی داشته باشد. نازنین نیز رفتارهای آرش را به‌عنوان مشکلاتی موقتی نادیده گرفت و با این امید که ازدواج و عشق بتواند مشکلات او را حل کند، با آرش ازدواج کرد.

بروز مشکلات

در سال‌های ابتدایی ازدواج، نازنین متوجه شد که رفتارهای عجیب آرش فراتر از حد انتظار است. او گاهی اوقات واقعیت را از تخیل تشخیص نمی‌داد، صداهایی می‌شنید که وجود نداشتند و باورهای غلط و غیرواقعی داشت. نازنین با کمک مشاوره‌هایی که می‌رفت متوجه شد که این مشکلات نشانه‌هایی از اختلال سایکوتیک هستند. با این حال، او همچنان امیدوار بود که با صبوری و عشق می‌تواند به آرش کمک کند.

تلاش برای درمان: چالش‌های مداوم

نازنین با حمایت و تشویق، آرش را به روانپزشک و روان‌شناس ترغیب کرد. آرش گاهی به درمان و مصرف دارو تن می‌داد، اما در بسیاری از مواقع از همکاری خودداری می‌کرد. نازنین سعی می‌کرد محیط خانه را آرام نگه دارد، اما وضعیت آرش نوسانات زیادی داشت و این نوسانات باعث ایجاد استرس و فشار روانی فراوان بر نازنین می‌شد.

افزایش تنش‌ها: واقعیت‌های سخت

با گذشت زمان، نازنین دریافت که تلاش‌هایش کافی نیستند و آرش به‌تنهایی نمی‌تواند تغییر کند. نوسانات شدید در رفتار آرش باعث بروز تنش‌های زیادی در زندگی مشترکشان شد. نازنین احساس کرد که در چرخه‌ای بی‌پایان از امید و ناامیدی گرفتار شده است. او به این نتیجه رسید که آرش باید خود بخواد که بهبود یابد و تا زمانی که او تمایل به درمان نداشته باشد، هیچ‌چیز نمی‌تواند وضعیت را بهبود بخشد.

پذیرش واقعیت: تصمیم دشوار

نازنین پس از سال‌ها تلاش و تحمل، به این نتیجه رسید که نمی‌تواند زندگی خود را وقف تغییر کسی کند که خود به تغییر اعتقادی ندارد. او تصمیم به جدایی گرفت تا بتواند به سلامت روانی و زندگی خود توجه بیشتری کند. نازنین فهمید که ازدواج به‌تنهایی نمی‌تواند مشکلات جدی روانی را حل کند و تغییرات واقعی نیازمند اراده و تعهد فردی است.

ازدواج درمانگاه مشکلات جدی روانی نیست

تجربه نازنین و رضا و امثال او که به امید تغییر خود یا طرف مقابلشان ازدواج می‌کنند، نشان می‌دهد که ازدواج نمی‌تواند درمانگاه مشکلات جدی روانی باشد. اگرچه حمایت و عشق همسر می‌تواند به بهبود شرایط کمک کند، اما تغییرات واقعی باید از درون فرد ناشی شود. ازدواج باید بر پایه‌های محبت، احترام متقابل و مسئولیت‌پذیری بنا شود و نه بر اساس

امید به تغییر معجزه‌آسای رفتارهای منفی.

خیال باطل بهبود مشکلات رفتاری بعد از ازدواج

برای داشتن یک زندگی مشترک موفق، باید قبل از ازدواج به‌دقت به مشکلات روانی و رفتاری خود و فرد مقابل توجه کرد و از تصمیمات عجولانه که بر اساس امید به تغییر است، پرهیز نمود. دکتر مصطفی تبریزی، مشاور پیش از ازدواج در این باره می‌گوید: «کسانی که تصور می‌کنند بعد از ازدواج خیلی از بیماری‌های روان‌شناختی آنها از جمله‌های اسکیزوفرنی، وسواس و افسردگی بهبود پیدا می‌کند، این خیال باطلی است؛ چون همه این مشکلات یک مسئله درمانی است و به بیرون و فرد دوم هیچ ارتباطی ندارد.

او افزود: «خلق افراد مثل درون‌گرایی صرف نیز با ازدواج تغییر نمی‌کند و به برون‌گرایی تبدیل نخواهد شد. البته همه افراد درصدی از درون‌گرایی و برون‌گرایی را دارند و این طبیعی است؛ اما کسانی که در دو سر طیف قرار دارند، یعنی فوق‌العاده درون‌گرا یا فوق‌العاده برون‌گرا هستند، با ازدواج تغییر نخواهند کرد.

این مشاور پیش از ازدواج تأکید می‌کند: «برخی نیز تصور می‌کنند که بعد از ازدواج همسرشان باید زخم‌های دوران کودکی آنها را ترمیم کند، این هم فکر اشتباهی است. همسر، پرستار و پزشک نیست که وظیفه درمان داشته باشد.

ازدواج به‌خود خود باعث بلوغ فکری و تغییر افراد می‌شود؟

تبریزی در پاسخ به این سؤال می‌گوید: تغییراتی که با ازدواج ایجاد می‌شود، تغییرات روبنایی است. آن تغییرات در ساختار شخصیت افراد ثابت است. شخصیت به معنای ویژگی‌های نسبتاً پایدار است؛ لذا ویژگی‌های کوچکی با ازدواج تغییر می‌کند؛ البته ممکن است باور افراد نیز بعد از ازدواج تغییر کند که این مسئله فقط به ازدواج مربوط نمی‌شود؛ ما در تعامل با دیگران از جمله همسرمان ممکن است باورهایمان دچار

تغییرات درست یا غلطی شود.

هیچ فردی صددرصد از شخصیت سالم برخوردار نیست

به گفته تبریزی، هیچ فردی صددرصد از شخصیت سالمی برخوردار نیست این واقعیتی است که در زندگی مشترک و ازدواج اهمیت ویژه‌ای دارد؛ اما برخی افراد مشکلات بیمارگونه‌ای دارند و دچار اختلال سایکوتیک هستند، این افراد تا زمانی که درمان نشده‌اند نباید ازدواج کنند؛ چون در صورت ازدواج طرف مقابل این افراد هم آسیب می‌بیند و این ازدواج در نهایت منجر به دعوا یا طلاق خواهد شد.

او افزود: «طبیعتاً همه افراد ضعیف‌هایی دارند؛ لذا اگر در مشاوره‌های ازدواج به زوج آگاهی داده شود که هر فردی شخصیت منحصره‌فردی همراه با ضعف و قوت دارد و هیچ فرد کاملی وجود ندارد، مسیر درستی برای ازدواج افراد فراهم خواهد شد.

این مشاور پیش از ازدواج با تأکید بر پذیرش نقاط قوت و ضعف طرف مقابل بیان می‌کند: ما در ازدواج باید ضعف و قوت افراد را بپذیریم و با مجموع قوت و ضعف او را قبول کنیم؛ در این صورت مشکلی در ازدواج پیش نخواهد آمد؛ اما برخی عوامل به‌تنهایی می‌توانند در ازدواج منجر به مشکل شود مثل بیماری وسواس یا تضاد در عقاید دینی.

ازدواج هم مثل رانندگی به گواهینامه نیاز دارد

تبریزی با بیان اینکه ازدواج هم مثل رانندگی به گواهینامه نیاز دارد، می‌گوید: «توصیه من به جوانان این است که قبل از ازدواج عوامل مؤثر بر ازدواج و شیوه‌های حل تعارضات را آموزش ببینند و مثل یک فرد متبحر وارد زندگی مشترک شوند.

او در پایان تأکید می‌کند: «ازدواج یک تصمیم مهم و سرنوشت‌ساز است که نباید باعجله و بدون تفکر گرفته شود. قبل از ازدواج باید به‌طور کامل در مورد آن فکر کنید و از آمادگی خودتان برای این تعهد بزرگ مطمئن شوید.

چند شعر کوتاه از رها فلاحی



ماه ایستاده بود به تماشا.

کبوترها که می‌خوابند
آزادی
پر از تنهایی‌ست...

من برایت نامه می‌نوشتم،
تو اما نمی‌خواندی
یا من نقاشی‌ام بد بود
یا که تو اصلن نامه دوست نداشتی!

از بی‌مهری پاییز
برگ‌ها زرد شد،
گنجشک‌ها دلخوش به بهارند...

من گرسنه‌ام،
سیر نمی‌شوم!
هرچه کتاب می‌خوانم...

خوابم نمی‌گیرد،
عروسک‌هایم،
هیچ لالایی بلد نیستند...

گرچه گفتنش برایم سخت‌ست،
اما در حضور ستاره‌ها
من ماه را دوست دارم.

دست در دست باد
گل‌ها می‌رقصیدند
بر تن گلبوته‌ی یاس،

ساده و آسان صورتگر مغز کودکان خود باشید

گزارش: ایرنا



راههای بسیاری وجود دارد که والدین می‌توانند به کمک آن‌ها، تعاملاتی با کیفیت بالاتری با فرزندان داشته باشند. گنجانده شدن ایده‌های ساده و جالب در برنامه روزانه والدین از بدو تولد تأثیر زیادی بر یادگیری و رشد مغز کودکان دارد. این یک راه عالی برای لذت بردن و در عین حال ایجاد پیوندی قوی‌تر در ایجاد ارتباط با فرزندان است.

شما هر بار که با فرزندان تعامل ایجاد می‌کنید و کارهای شگفت‌انگیز و جالبی انجام می‌دهید. آیا می‌دانستید که این لحظات، نحوه رشد مغز کودک شما را شکل می‌دهد؟ مغزسازی زمانی اتفاق می‌افتد که شما و فرزند کوچکتان با یکدیگر در تعامل باشید. این در مورد گرفتن سرنخ از آنها و واکنش به کاری است که انجام می‌دهند. شما می‌توانید آن را مانند یک بازی تنیس در نظر بگیرید. رفت و برگشت بین شما و کودکتان. ما قصد داریم در این مطلب نکات سرگرم‌کننده و آسانی را به شما ارائه دهیم تا به شما کمک کند نگاه کردن، گفتن، آواز خواندن و بازی‌های بیشتری را در برنامه روزانه خود با نوزاد یا کودک نوپا خود بگنجانید.

راهکارهایی ساده برای ساخت مغز کودک

۱۰۰۰ روز اول زندگی کودک زمان بسیار مهمی برای رشد و سلامت او بوده و تأثیر طولانی مدتی بر سلامت و یادگیری او دارد. این لحظات مشترک با کودک یا کودک نوپا، ذهن در حال رشد او را پرورش داده و به کودک کمک می‌کند تا مهارت‌های کلیدی مانند؛ تمرکز، خودکنترلی و حل مسئله را ایجاد کند. چه وقت حمام باشد، چه وقت خواب یا در حال شستن دست، شما می‌توانید با استفاده از صداهای احمقانه، آواز خواندن و بسیاری ایده‌های ساده، مغز او را از بدو تولد بسازید. این یک راه عالی برای لذت بردن است و در عین حال پیوند شما را قوی‌تر می‌کند.

این نکات برای ساختن مغز را امتحان کنید:

ساده‌های احمقانه

هنگام حمام کردن احمق شوید. به فرزندانتان بگویید بیا دستانت را بشویم اما بعد پاهای خود را بشوید سپس بگویید اوه اینها پاهای من است پس دستهای تو کو؟ همانطور که بزرگتر میشوند با استفاده از همین روش سایر قسمتهای بدن مانند دست، مچ پا و دست، سر و ... را به او بیاموزید.

از نظر علمی: کودک شما از تمرکز خود برای گوش کردن به کلمات استفاده می‌کند و از آنچه قبلاً میدانسته برای انجام بازی احمقانه با شما استفاده می‌کند. آنها همچنین تفکر انعطاف پذیر در مورد تضادها و همچنین یادگیری کلمات جدید و معنای آنها را به روشنی سرگرم کننده تمرین می‌کنند.

قافیه‌های آرام بخش

زمانی که فرزندتان به شما توجه ندارد، سعی کنید کلمات خود را به صورت قافیه دار و آهنگین بخوانید. قافیه‌ها و آهنگ‌های مختلف را امتحان کنید تا آهنگ‌های مورد علاقه او را بیابید.

از نظر علمی: صداهای آهنگین سبب جلب توجه بیشتر کودک می‌شود و یک رابطه قابل اعتماد را ایجاد می‌کند. با این روش شما می‌توانید راههایی را به او آموزش دهید تا با استرس کنار آمده و در عین حال

عشق به زبان آموزی را در او ایجاد کنید.

آهنگ خواندن

کارهایی وجود دارد که ما هر روز انجام می‌دهیم. همان آهنگ‌ها را در آن لحظات بخوانید تا توضیح دهید که با فرزندتان چه می‌کنید. به عنوان مثال هر روز زمان غذا خوردن، دست شستن، حمام کردن و... یک شعر بخصوص بخوانید.

از نظر علمی: بچه‌ها آهنگ‌ها را دوست دارند. آواز خواندن در مورد لحظات مشترک روزانه، روال زندگی را به کودک آموزش می‌دهد. همچنین به کودک شما کمک میکند تا این لحظات و کلمات جدید را به هم متصل کند. آنها عاشق یادگیری زبان از صدای آواز شما هستند. فقط من و تو

در یک لحظه آرام، رو در رو نزدیک بنشینید یا دراز بکشید و چند ثانیه سکوت کنید و آن‌ها را تماشا کنید. آیا آنها به شما نگاه می‌کنند؟ اگر صحبت می‌کنند یا لبخند می‌زنند برای شما کافی است، چون گاهی شما می‌توانید بدون هیچ کلمه‌ای چیزهای زیادی بهم بگویید.

از نظر علمی: ایجاد یک رابطه ایمن و قابل اعتماد، پایه ای را برای کودک شما ایجاد میکند تا در هنگام یادگیری و رشد، احساس حمایت کند. وقتی برای تماشای فرزند خود وقت بگذارید و با سبک ارتباطی او آشنا شوید، ارتباط خود را عمیقتر می‌کنید.

خیره شدن چشم

چند دقیقه وقت بگذارید و به چشمان فرزند خود نگاه کنید. همانطور که آنها به عقب نگاه می‌کنند لبخند بزنید و با آنها صحبت کنید. کاری که آنها انجام می‌دهند را انجام دهید. اگر آنها پلک می‌زنند

چند خبر کوتاه ...

را از دست می‌دهد، اضافه کرد: اغلب زنان به دلیل بارداری ناخواسته اقدام به سقط‌جنین می‌کنند در حالی که این عمل عوارض خطرناکی همچون خونریزی طولانی‌مدت و حتی مرگومیر را نیز برای آنان به همراه دارد.

پیلهوری خاطرنشان کرد: سقط‌های عمدی عموماً در شرایط غیرمعمول و غیربهداشتی انجام می‌شود که خطرات زیاد را برای زنان به همراه دارد که مرگومیر آنان هنگام سقط، مرگ ناشی از خونریزی، نازایی دائمی و سرطان ناحیه شکمی را موجب می‌شود.

وی ضمن اشاره به عفونت ناشی از سقط که به بدن مادر آسیب جدی می‌زند، تأکید کرد: با سقط‌جنین در مراکز غیربهداشتی و غیرقانونی احتمال بروز عفونت، ازدست‌دادن رحم و یا حتی مرگ مادر را افزایش می‌دهد.

متخصص زنان و زایمان خاطرنشان کرد: سوراخ شدن رحم در صورتی که رحم دست‌کاری شود از دیگر عوارض سقط عمدی جنین است که این امر آسیب‌های جبران‌ناپذیری به مادر تحمیل می‌کند.

مختلف ممکن است جنین در بدن مادر سقط شود که در راستا می‌توان به علل مادری و کروموزومی اشاره کرد.

متخصص زنان و زایمان با بیان اینکه عوامل محیطی، دارویی، اختلال در ساختار در بدن و... احتمال سقط‌جنین را افزایش می‌دهد، تصریح کرد: گاهی اوقات به دلایل پزشکی و نجات جان مادر لازم است که سقط‌جنین صورت بگیرد. ضمن اینکه اختلالات تیروئیدی، دیابت، انعقادی در مادر احتمال سقط‌جنین را افزایش می‌دهد.

دکتر پیلهوری با بیان اینکه تشخیص برخی ناهنجاری‌هایی که در جنین داده می‌شود ادامه حیات برای جنین غیرممکن خواهد کرد، گفت: بانوانی که مشکل دیابت دارند، حتماً باید تحت‌نظر پزشک و متخصص غدد داخلی باشند تا قند خونشان کنترل شود، در بارداری‌هایی که مادر دیابت وابسته به انسولین دارد و تحت کنترل نیست، به‌احتمال زیاد سقط‌جنین خواهد داشت یا نوزادی با نقص‌های مادرزادی به دنیا خواهد آمد.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه گاهی اوقات مادر به علت خون‌ریزی بیش از اندازه رحم خود

مریم طوسی در ازبکستان، نایب قهرمان شد

دوئنده ایران در مسابقات ازبکستان به مقام نایب قهرمانی رسید. در جریان برگزاری مرحله نهایی رقابت ماده ۲۰۰ متر مسابقات دوومیدانی تور قاره‌ای سطح برنزی که به میزبانی ازبکستان برگزار شد، مریم طوسی به عنوان نایب‌قهرمانی دست پیدا کرد. طوسی موفق شد با ثبت حد نصاب ۲۳.۸۳ ثانیه به عنوان نفر دوم از خط پایان عبور کند و نایب قهرمان شود.

این مسابقه آخرین رقابت در راستای کسب سهمیه بازی‌های المپیک پاریس برای ورزشکاران دوومیدانی ایران بود.

یک متخصص زنان و زایمان:

سقط‌جنین، احتمال نازایی مادر تا آخر عمر را

افزایش می‌دهد

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: سقط‌جنین عمدی عوارض جبران‌ناپذیری به مادر وارد می‌کند و حتی ممکن است مادر تا آخر عمر نتواند باردار شود. دکتر شمیم پیلهوری، با بیان اینکه سقط‌جنین به‌ازدست‌دادن بارداری تا ۲۰ هفتگی گفته می‌شود، اظهار کرد: به دلایل

پیروزی دختران والیبال ایران برابر استرالیا در قهرمانی آسیا

تیم والیبال جوانان دختر ایران در قهرمانی آسیا مقابل استرالیا به پیروزی رسید.

تیم ملی والیبال جوانان دختر ایران در سومین دیدار خود در رقابت‌های قهرمانی آسیا از ساعت ۱۲ (پنجشنبه ۱۴ تیر) برای کسب مقام نهم تا دوازدهم به مصاف استرالیا رفت و به پیروزی رسید.

ملی‌پوشان ایران در این دیدار سه بر یک و با امتیازهای ۲۸ بر ۲۵، ۲۳، ۲۵ بر ۱۹ و ۲۵ بر ۱۹ پیروز شدند و به نخستین برد خود دست پیدا کردند.

تیم ایران در دور مقدماتی دو دیدار مقابل تایلند و ویتنام انجام داد که شکست خورد و از رسیدن به جمع هشت تیم برتر بازماند.

با کسب این نتیجه ملی‌پوشان روز یکشنبه ۱۷ تیر به مصاف برنده دیدار هنگ کنگ - نیوزیلند خواهند رفت تا برای کسب مقام نهم تلاش کنند.

زایمان در آب؛ آری یا خیر؟

گزارش: ایرنا



تحقیقات نشان می دهد استفاده از استخر آب در حین زایمان برای بارداری های کم خطر به اندازه زایمان خارج از آب ایمن است.

یکی از مهم ترین دغدغه های مادران باردار نوع زایمان است. از طبیعی و سزارین بودن انتخاب آنها که بگذریم، خود انتخاب زایمان طبیعی به همین جا ختم نمی شود. مدتی است که در تمام کشورهای دنیا زایمان طبیعی را به نوع خاصی با اسم زایمان در آب هم انجام می دهند. این زایمان که در راستای کم شدن درد و عوارض زایمان برای مادر و نوزاد طراحی شده و اجرا می شود، اخیراً در برخی از مشاهدات و یا حتی مقالات علمی در جایگاه اشکال قرار گرفته است و برای احتمال خطرات آن در مقایسه با زایمان خارج از آب مورد مطالعه دانشمندان و پزشکان زیادی قرار گرفته است. شاید یکی از دلایلی که این موضوع مورد مطالعه قرار می گیرد این باشد که در کشورهای پیشرفته اولویت پیشنهادی پزشک به فرد، زایمان طبیعی است. این در حالی است که در کشور ما انتخاب زایمان به روش سزارین به سادگی مورد پذیرش پزشکان قرار می گیرد و بر همین اساس هم آمار زایمان سزارین در ایران بیشتر از زایمان طبیعی است.

در آخرین مطالعات علمی نشان داده شده است که زایمان در حمام آب خطر عوارض را برای نوزاد یا مادرش افزایش نمی دهد. محققان دانشگاه کاردیف تعداد ۷۳۲۲۹ از حاملگی های کم خطر را ارزیابی کردند که در آن از استخر آب در طول زایمان در ۲۶ سازمان NHS (National Health Service) در انگلستان و ولز بین سال های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۲ استفاده شده است. این تجزیه و تحلیل میزان آسیب شدید زانی را که زایمان کردند، در کنار تعداد نوزادانی که به آنتی بیوتیک یا کمک تنفسی در بخش نوزادان نیاز داشتند و تعداد نوزادانی که در حین تولد فوت کرده بودند، بررسی کرده است که طی آن محققان نتیجه گرفتند که خطرات برای نوزادان و مادران آنها در زایمان در آب بیشتر از زایمان های خارج از آب نیست.

شکم دردهایی که در بارداری باید جدی گرفته شود
گاردین در گزارش خود نوشت: «جولیا سندرز، پروفیسور مامایی بالینی در دانشگاه کاردیف که سرگروه تیم پژوهش بود، گفت: «این تحقیق نشان داد زایمان در آب جایگزین مطمئنی برای زایمان در خارج از آب است.» او گفت: «در انگلستان حدود ۶۰۰۰ زن در سال از استخر زایمان یا حمام برای تسکین درد هنگام زایمان استفاده می کنند، اما برخی از ماماها و پزشکان نگران بودند که زایمان در آب خطرات

استفاده می کنند، نتایج این مطالعه تأثیرات خوبی برای هزاران زن در سال خواهد داشت. در انگلستان و بسیاری از کشورهای دیگر در سرتاسر جهان، زایمان در آب یک روش معمول است. پروفیسور کریس گیل، متخصص نوزادان مشاور در بنیاد Chelsea and Westminster NHS Trust در لندن، می گوید: «بسیاری از متخصصان اطفال و نوزادان نگران هستند که زایمان در آب ممکن باشد خطرات بیشتری برای نوزادان به همراه داشته باشد، اما این مطالعه شواهد قانع کننده ای پیدا کرد که برای زنان دارای بارداری بدون عارضه اینطور نیست.»

بیشتری را به همراه داشته باشد"
گزارشهایی وجود دارد مبنی بر اینکه نوزادان ممکن است پس از زایمان در آب به شدت بیمار شوند یا حتی بمیرند و مادران احتمال دارد که خونریزی شدید داشته باشند. ما در این پژوهش می خواستیم مشخص کنیم که آیا زایمان در آب با ماماها NHS به اندازه زایمان خارج از آب برای زنان و نوزادانشان که در معرض خطر کم هستند، ایمن است یا خیر".
پیتر بروکلهورست، استاد بازنشسته بهداشت زنان در واحد کارآزمایی های بالینی بیرمنگام، گفت: «با توجه به اینکه ۱۰ درصد از زنان از غوطه ور شدن در آب را به عنوان تسکین درد هنگام زایمان

خانه هایی برای تربیت نسلی درونگرا



۹۰ درصد مغز انسان تا ۶ سالگی رشد می کند. این امر اهمیت و ضرورت فراهم کردن بستر فیزیکی رشد و تعالی کودکان را نشان می دهد. مغز به طور باورنکردنی، در سال اول ۲ برابر می شود. تا ۳ سالگی تا حدود ۸۰ درصد اندازه مغز بزرگسالان و تا ۶ سالگی تا ۹۰ درصد رشد می کند. اما معماری وارداتی خصوصاً آپارتمان های کوچک مقیاس بستر مناسبی برای رشد کودکان نیست.»

پوکی استخوان در کمین کودکان آپارتمانی

کریمی با اشاره به آسیب های معماری وارداتی می گوید: «کودکان آپارتمانی در وهله اول به کم تحرکی و سپس افزایش وزن مبتلا می شوند. به دلیل دریافت ناکافی نور آفتاب دچار کمبود ویتامین D و پوکی استخوان می شوند. کم کم کبد آنها چرب می شود و میزان کلسترل و چربی خون شان بالا می رود. بیماری های قلبی و عروقی حتی در سنین خردسالی گریبان شان را می گیرد. آنها در آپارتمان از بازی هیجانی محروم هستند و اگر بخواهند برخلاف قواعد آپارتمان نشینی قدمی بردارند و بازی کنند، با مخالفت و ملامت جدی همسایگان روبرو خواهند شد.»

معماری نامناسب خانه و خشم کودکان

آپارتمان های کوچک با جلوگیری از تخلیه هیجانات کودکان، این هیجانات را به عصبانیت و بیش فعالی تبدیل می کنند. در برخی مطالعات دانشگاه های اروپایی حتی به نامیدی کودکان در بزرگسالی نیز اشاره شده است. کودکان آپارتمانی همیشه متهم به پرخاشگری بوده اند. درحالی که کودکان فطرتاً شاد و بازیگوش هستند و این بازیگوشی باعث فزونی عقل آنان خواهد شد. به اعتقاد کریمی «جلوگیری از بازیگوشی کودکان درواقع جلوگیری از رشد طبیعی و فطری آنان خواهد بود. پس متهم ردیف اول خشم کودکان، بزرگسالان هستند که با بی تدبیری و انتخاب ناصحیح معماری و خانه هایشان، بستر نامناسبی برای رشد کودکان انتخاب کرده اند.

کودکان آپارتمانی، نسل درونگرا

جلوگیری از بازی کودکان در آپارتمان های قوطی کبریتری در واقع موجب تخلیه نشدن هیجانات کودکان، رشد نکردن هوش هیجانی و عاطفی و منطقی، رشد نکردن قوه تخیل، رشد نکردن مهارت و قدرت فیزیکی و چاقی آنان شده است. کریمی با بیان این موضوع می گوید: «کودکان پرورش یافته در آپارتمان های کوچک به دلیل فعالیت فیزیکی کم، بیشتر به سمت درونگرا، حساس و زودرنج شدن و کاهش تناژ صدا می روند. برخلاف کودکان شهری، کودکان روستائین به دلیل داشتن فضای بازی طبیعی،

بازی موجب افزایش خلاقیت کودکان می شود و تأثیر بسزایی بر هوش هیجانی و عاطفی و حتی منطقی آنان دارد. اما معماری آپارتمانی، امکان چنین رشدی را از کودکان می گیرد.

این روزها که از پس حقوق بخور و نمیر بسیاری از کارمندا که زن و شوهر شاغلند و برای هر اقدام هزینه سازی باید کلی برنامه ریزی کنند تا بتوانند این مرحله را نیز بگذرانند. حالا تصور را ببریم سمت انتخاب محل سکونت و اجاره یا خرید خانه. در این شرایط اقتصادی باید چه کنند؟ «خبرگزاری فارس» گزارشی از این موضوع داشته که می خوانیم:

"بچه، بشین!، «به اون دست نزن، جیزه»، «اون طرف نرو، خطرناکه»، «تپر، همسایه ها شاک می شن» همه ما این عبارات را شنیده یا گفته ایم. عباراتی که نتیجه ای جز پرخاش، لجبازی یا سرخوردگی کودک ندارد. در این گزارش به ریشه شناسی و بررسی عواقب این مسائل می پردازیم. مهندس «حسین کریمی» پژوهشگر، طراح و مدرس معماری و شهرسازی ایرانی اسلامی در این باره بر این می گوید:

معماری وارداتی مانع خلاقیت کودک

با ورود معماری وارداتی و غربی مثل آپارتمان های کوچک مقیاس شاهد افزایش پرخاش و کاهش فعالیت کودکان، و در پی آن عدم رشد روحی و فیزیکی و عدم رشد خلاقیت آنان بوده ایم. حتی بخشی از میل کودکان به بازی های مجازی به علت نبود فضای بازی است. در این گزارش به برخی تأثیرات مخرب این نوع معماری بر کودکان می پردازیم. در قسمت های بعدی نحوه «تأثیر «هنر درمانی معماری» (آرت تراپی) را شرح می دهیم تا با ذکر برخی مصادیق و راهکارهای کارآمد، اندکی از اثرات مخرب معماری های وارداتی بر کودکان بکاهیم.

معماری آپارتمانی مانع رشد کودک می شود

در اسلام توصیه اکید بر بازی کودکان شده است. امام صادق علیه السلام می فرماید «بگذار فرزندت تا هفت سال به بازی بپردازد، در هفت سال دوم به او ادب بیاموز و در هفت سال سوم مراقب او باش.» حضرت محمد (ص) نیز وجود حالات هیجانی و جوشش در طفل خردسال را نشانه مثبتی دانسته و فرموده اند «شیطنت و ستیزه جویی کودک نشان دهنده افزایش عقل و اندیشه او» در بزرگسالی است. «واقعیتی که امروزه پزشکان و روانشناسان هم آن را تأیید می کنند؛ آنها می گویند بازی موجب افزایش خلاقیت کودکان می شود و تأثیر بسزایی بر هوش هیجانی و عاطفی و حتی منطقی کودکان دارد. کریمی با این مقدمه می گوید: «دانشمندان معتقدند

بسیار پویا، فعال، پرقوت و سرشار از انرژی هستند. تخلیه انرژی کودکان در روستا موجب خواب و خوراک بهتر آنان نیز می شود.

تبلیغات، عامل تمایل روستاییان به آپارتمان نشینی

کریمی متهمان این خطری که آینده کشور را تهدید می کند، معماران و شهرسازان غربگرا، مسئولان وزارت راه و شهرسازی و در نهایت مردم می داند. اما به اعتقاد او «مردمی که به اجبار آپارتمان های کوچک را انتخاب می کنند با افرادی که به دلیل غرب زدگی، عاشق آپارتمان می شوند، فرق دارند.» این پژوهشگر معماری ایرانی اسلامی با اشاره به اینکه امروز در روستاها هم با اینکه کمبود زمین نداریم، شاهد آپارتمان نشینی هستیم می گوید «یکی از دلایل گرایش روستائینان به آپارتمان نشینی و فرهنگ غربی صداوسیما است. مثلاً در فیلم ها همیشه صاحبان زندگی های شاد، زیبا و لاکچری ساکن ساختمان های غربی با نمای رومی و... هستند. اما برای نمایش زندگی ضعیف و سطح فرهنگی پایین، از لوکیشن خانه های قدیمی ایرانی استفاده می شود. این شرطی سازی در ذهن مردم تأثیر بسزایی دارد.» با توجه به نکات گفته شده باز هم می توان به طراحی اسلامی در همین آپارتمان هایی که مانع رشد صحیح کودکان هستند، پرداخت. نکاتی وجود دارد که می توان بخشی از آنها را در هر خانه ای و با هر ظرفیتی ایجاد کرد.

با سرآشپز = نان شیر خرما



نان شیر خرما یا نان شیرمال خرما یکی از انواع شیرینی با شیر است که در اغلب شهرهای ایران با رسیهای تقریباً مشابهی تهیه می‌شود. برای طرز تهیه نان شیر خرما که یک نان شیرینی حجیم، مقوی و خوشمزه است علاوه بر مقداری صبر و حوصله به مواد اولیه ساده‌ای نیاز دارید.

با ما در این مقاله همراه باشید تا طرز تهیه نان خرمایی با شیر را به شما آموزش بدهیم.

مواد لازم

آرد: ۵۰۰ گرم

شکر: ۴ قاشق غذاخوری

خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک: ۱ قاشق چای خوری

تخم مرغ: ۲ عدد

خامه: ۲ قاشق غذاخوری

کره: ۵۰ گرم

شیر: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

زعفران (دم کشیده): ۱ قاشق مرباخوری

خرما (بدون هسته و خرد شده): ۲۰ عدد

روغن مایع: مقداری برای چرب کردن قالب

مدت زمان لازم برای آماده‌سازی مواد: ۲۰ دقیقه

مدت زمان لازم برای استراحت خمیر در دو مرحله: ۷۵ دقیقه

مدت زمان لازم برای پخت نان شیر خرما: ۴۵ دقیقه

میزان کالری موجود در هر ۱۰۰ گرم نان شیر خرما: ۱۱۵ کیلوکالری

طرز تهیه

مراحل طرز تهیه نان شیر خرما را دنبال کنید و این نان شیرمال خرمایی خوشمزه را بسته به ذائقه به‌صورت مفردار و ساده در اشکال مختلف طبخ کنید.

مرحله اول: خمیر مایه را به عمل آورید

در اولین مرحله از طرز تهیه نان خرمایی با شیر باید خمیر مایه و نیمی از شکر را در ظرف مناسبی با هم ترکیب کنید. سپس، شیر را فقط به اندازه‌ای حرارت دهید که ولرم شود. در ادامه، شیر ولرم را به کاسه حاوی خمیر مایه و شکر اضافه کنید. این ترکیب را هم بزئید و تقریباً ۵ دقیقه منتظر بمانید تا خمیر مایه به عمل آید.

مرحله دوم: مایه تخم مرغی را آماده کنید

حالا کره را ذوب کنید و بگذارید خنک شود. سپس، باقی شکر را به همراه نمک و کره ذوب شده در کاسه تمیز و مناسبی بریزید. این ترکیب را به خوبی هم بزئید. در ادامه، یک عدد تخم مرغ را هم به این مخلوط اضافه کنید و تا زمانی هم بزئید که از حالت لختگی خارج شود.

در نهایت، ترکیب شکر، شیر و خمیر مایه به عمل آمده را هم به این مخلوط اضافه کنید و همه مواد را به دقت هم بزئید.

مرحله سوم: آرد را اضافه کنید

ابتدا آرد را ۳ مرتبه الک کنید. سپس، آرد الک شده را به تدریج به باقی مواد اضافه کنید و کم‌کم هم بزئید. این کار را تا زمانی ادامه بدهید که خمیر منسجم و غیر چسبناکی ایجاد شود.

مرحله چهارم: خمیر نان شیر خرما را ورز دهید

خمیر نان شیر خرما را به اندازه‌ای ورز دهید که کاملاً لطیف و یکپارچه شود. سپس، سطح خمیر را با سلفون بپوشانید.

مرحله پنجم: خمیر را استراحت دهید

در این مرحله از طرز تهیه نان شیر خرما باید خمیر سلفون کشیده را به مدت یک ساعت در مکان گرمی قرار دهید تا کاملاً استراحت کند. با انجام این کار به حجیم شدن و پف کردن نان کمک می‌کنید.

در صورت تمایل، می‌توانید علاوه بر خرما مقداری مغز گردو هم به خمیر اضافه کنید.

در صورت تمایل، پس از رومال کردن خمیر می‌توانید مقداری کنجد، سیاه دانه، رازیانه و دیگر دانه‌های گیاهی دلخواه را روی سطح خمیر بریزید و سپس، قالب را داخل فر بگذارید.

در هنگام استراحت دادن خمیر به جای سلفون می‌توانید از یک دستمال نخی تمیز و مرطوب استفاده کنید.

برای طلایی شدن سطح نان پیشنهاد می‌کنیم در پایان روند پخت، شعله بالایی فر (گریل) را به مدت ۲ دقیقه روشن کنید.

در صورت تمایل، می‌توانید خمیر را به ۴ قسمت مساوی تقسیم کنید تا نان‌ها بزرگ‌تر شوند.

بسته به سلیقه می‌توانید خمیر را به ۳ قسمت مساوی تقسیم کرده و به صورت گیس بافت درست کنید.

به‌جای مخلوط کردن خرما با خمیر می‌توانید هر یک از قطعات برش خورده خمیر را باز کنید و خرمای خرد یا له شده را همراه با مقداری کشمش، پودر دارچین، پودر زنجبیل و گردو درون آن قرار دهید. سپس، خمیر را بندیدید و مطابق دستور بالا پس از رومال کردن در فر بگذارید. در صورت تمایل، می‌توانید میزان شکر را در این رسپی دو برابر کنید.

چرا نان شیر خرما خشک می‌شود؟

ورز دادن بیش از اندازه، کاهش زمان استراحت خمیر و استفاده از آرد و خمیر مایه نامرغوب از اصلی‌ترین دلایل خشک، سفت و کم حجم شدن انواع نان خانگی از جمله نان شیر خرما به حساب می‌آیند. بنابراین، خمیر را باید به میزان کم و تا جایی ورز دهید که همه مواد با هم ترکیب شوند. در ضمن، میزان استراحت خمیر هم باید کافی باشد.

به علاوه توصیه می‌کنیم حتماً از آرد و خمیر مایه با کیفیت و درجه یک استفاده کنید. همچنین، برای نرم و لطیف شدن نان پیشنهاد می‌کنیم همراه با قالب حتماً یک قابلمه پر از آب را هم داخل فر بگذارید. با انجام این کار، رطوبت آب موجب لطیف شدن و پوک شدن نان می‌شود.

روش نگهداری از نان شیر خرما تازه مانند به چه صورت است؟ نان شیر خرما را در مکانی خشک و خنک یا در یخچال نگهداری کنید. حتماً نان را در سلفون یا یک پارچه نخی تمیز بپوشانید.

مرحله ششم: خرما را اضافه کنید

خرماها را به خوبی بشویید و ترجیحاً پوست خرما را جدا کنید. سپس، خرماها را به صورت نگینی خرد کرده و به خمیر اضافه کنید. پس از افزودن خرما، خمیر را کاملاً ورز دهید تا قطعات خرما در تمام خمیر پخش شوند. در نهایت، خمیر را به ۶ قسمت مساوی تقسیم کنید.

مرحله هفتم: قالب را آماده کنید

امیدواریم تا این‌جا مراحل طرز تهیه نان شیر خرما را بدون مشکل دنبال کرده باشید. حالا قالب مناسبی را انتخاب کرده و با استفاده از فرچه آشپزی و اندکی روغن مایع، کف و دیواره‌های آن را کاملاً چرب کنید. سپس، کف قالب را با کاغذ روغنی بپوشانید.

مرحله هشتم: خمیر برش خورده را در قالب قرار دهید

خمیرها را طوری در قالب بچینید که پس از پخت به یکدیگر بچسبند و در عین حال، به سادگی از هم جدا شوند. اجازه بدهید خمیرتان برای مدت ۱۵ دقیقه دیگر استراحت کند.

مرحله نهم: خمیر نان را رومال کنید

حالا تخم مرغ باقی‌مانده را در ظرف کوچکی بشکنید و پس از افزودن یک قاشق غذاخوری شیر و زعفران دم کرده کاملاً هم بزئید. این کار را تا زمانی ادامه بدهید که ترکیب یک‌دستی ایجاد شود. سپس، با کمک قلم موی آشپزی این ترکیب را روی خمیر بمالید و اصطلاحاً آن را رومال کنید.

مرحله دهم: نان شیر خرما را در فر بریزید

فر را روشن کرده و روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید. مدتی منتظر بمانید تا کاملاً گرم شود. سپس، قالب حاوی خمیر رومال شده را داخل فر بگذارید و چیزی در حدود ۴۵ دقیقه صبر کنید تا کاملاً بپزد و طلایی شود. برای جلوگیری از خشک شدن نان حتماً یک قابلمه تمام فلزی را پر از آب کنید و همراه با خمیر در فر قرار دهید.

مرحله یازدهم: نان شیر خرما را سرو کنید

پس از اطمینان از پختن نان می‌توانید آن را از فر خارج کنید. مدتی صبر کنید تا این نان لطیف، حجیم و خوشمزه نسبتاً خنک شود و اصطلاحاً از حرارت بیفتد. سپس، آن را از قالب بیرون بیاورید و سرو کنید.

نکات مهم در طرز تهیه نان شیر خرما

چگونه با ورم صبحگاهی صورت مقابله کنیم؟



ماسک کافئین نیز می‌تواند راه دیگری برای کم کردن پف صورت باشد. کافئین گردش خون را تحریک می‌کند و پوست را سفت می‌کند. علاوه بر این، پدهای چشمی یا کرم حاوی اسید هیالورونیک به رفع تورم و مرطوب کردن پوست کمک می‌کند.

در نظر داشته باشید تورم صبحگاهی صورت با وجود خواب کافی ادامه دارد، که ممکن است نشان دهنده مشکلات سلامتی مانند عدم تحمل لاکتوز، عدم تحمل گلوتامات یا تجمع مایعات در بدن به دلیل مصرف بیش از حد نمک باشد.

باعث انقباض عروق خونی و کاهش تورم می‌شود. فرو بردن صورت در یک کاسه پر از آب و یخ برای چند ثانیه باعث انقباض عروق خونی و کاهش تورم می‌شود.

ماساژ صورت

راه دیگر مهار تورم صبحگاهی صورت غلتک است. به این ترتیب که صورت را می‌توان با استفاده از غلتک ساخته شده از یشم یا رز کوارتز ماساژ داد. ماساژ ملایم صورت به تحریک گردش خون و رفع تورم کمک می‌کند.

ماسک کافئین

ماسک کافئین گردش خون را تحریک می‌کند، پوست را سفت می‌کند و تورم را از بین می‌برد. تورم صورت ابتدای صبح یک مشکل رایج در ایام تابستان است که عمدتاً به دلیل دیر خوابیدن شب‌ها و کم خوابی است. چگونه با راه حل‌های ساده خانگی بر این مشکل غلبه می‌کنید؟

صورت را با آب یخ غوطه ور کنید

مجله استایل بوک در یک گزارش نوشت: «خانم‌ها می‌توانند با اقدامات ساده مانند فرو بردن صورت در یک کاسه پر از آب یخ برای چند ثانیه، ورم صبحگاهی صورت خود را مهار کنند چرا که این کار