

آوای دریا

۲۵۷



معاون پارلمانی رئیس جمهور: دولت موافق تدریس زبان مادری در مدارس است

شنبه ۱۱ اسفند ماه ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



دومین رمان گلاره عباسی رونمایی شد



تغذیه سالم در رمضان؛ آماده‌اید برای یک روزه داری آسان؟



شیوع سرخک در جاسک هرمزگان؛
واکسن موجود است



بهار در راه است؛ با کاشت سبزه، عید نوروز را به خانه بیاورید!

تغذیه سالم در رمضان؛ آماده‌اید برای یک روزه داری آسان؟

گزارش: ایرنا



انتخاب درست غذاها در سحر و افطار می‌تواند از ضعف، تشنگی و افت قند خون جلوگیری کرده و روزه‌داری را آسان‌تر کند. با تغذیه مناسب در رمضان، از ضعف و تشنگی دور بمانید و با رعایت نکات طلایی برای سحری و افطار روزه‌داری آسان‌تری را تجربه کنید.

مدت زیادی تا شروع ماه مبارک رمضان باقی نمانده است. با اینکه ماه رمضان یکی از ماه‌های پربرکت الهی است اما ترس از گرسنگی و غذا نخوردن برای مدت طولانی، این ماه مبارک را برای بعضی از افراد تلخ می‌کند. تغذیه در ماه رمضان اصول خاصی دارد که با رعایت کردن آنها می‌توانید بدون هیچ ترسی به استقبال آن بروید.

با فرا رسیدن ماه رمضان، تغذیه مناسب نقش مهمی در حفظ انرژی و سلامت بدن ایفا می‌کند. در این مطلب درباره راه‌های آمادگی بدن برای ماه رمضان صحبت کرده و اصول تغذیه در ماه رمضان را بررسی خواهیم کرد. به یاد داشته باشید که ماه رمضان فرصت بسیار خوبی برای تغییر در سبک زندگی و ایجاد عادت‌های سالم است.

آمادگی بدن برای ماه رمضان؛ همانطور که گفته شد برای گذراندن این ماه مبارک بدون سختی لازم است نکته‌هایی را درباره آمادگی بدن برای ماه رمضان بدانید. در ادامه این موارد را بررسی خواهیم کرد:

تنظیم تدریجی الگوی غذایی تنظیم تدریجی الگوی غذایی برای آمادگی بدن در ماه رمضان امری ضروری است؛ از چند هفته قبل از شروع این ماه مبارک، تعداد وعده‌های غذایی خود را به تدریج کاهش دهید، مثلاً وعده میان وعده صبح یا عصر را حذف کنید و سعی کنید ساعات غذا خوردن خود را به ساعات سحری و افطاری نزدیک کنید تا بدن به این تغییر عادت کند همچنین، از مصرف غذاهای سنگین، چرب و پرادویه در وعده‌های غذایی خودداری کرده و به جای آن‌ها، غذاهای سبک و مغذی مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های کم چرب مصرف کنید تا انرژی لازم برای روزه داری را داشته باشید.

تنظیم الگوی خواب؛ یکی از کارهایی که برای آمادگی بدن برای ماه رمضان باید انجام دهید این است که الگوی خواب خود را تنظیم کنید. از چند هفته قبل از آغاز ماه، ساعات خواب خود را به تدریج افزایش دهید؛ به عنوان مثال، هر شب ۱۵ تا ۳۰ دقیقه زودتر به رختخواب بروید. در طول ماه مبارک، تلاش کنید حداقل ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه با کیفیت داشته باشید تا انرژی و تمرکز لازم برای فعالیت‌های روزانه را حفظ کنید. یکی از کارهایی که برای آمادگی بدن برای ماه رمضان باید انجام دهید این است که الگوی خواب خود را تنظیم کنید.

همچنین، در صورت احساس خستگی، یک خواب کوتاه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای در طول روز می‌تواند مفید باشد. این تنظیمات تدریجی، بدن را برای تغییرات زمان خواب در ماه رمضان آماده می‌سازد و از بروز اختلالات ناشی از کمبود خواب جلوگیری می‌کند.

آمادگی جسمانی؛ آمادگی جسمانی برای ماه رمضان، با انجام ورزش‌های سبک از چند هفته قبل از شروع ماه، آغاز می‌شود. ورزش‌هایی مانند پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری، به بدن کمک می‌کنند تا به تدریج به تغییرات فعالیت بدنی در طول ماه رمضان عادت کند.

در طول ماه رمضان، بهتر است از انجام ورزش‌های سنگین و طاقت فرسا خودداری کنید و به ورزش‌های سبک و کوتاه مدت اکتفا کنید. بهترین زمان برای ورزش در ماه رمضان، بعد از افطار یا قبل از سحری است، زمانی که بدن انرژی کافی برای انجام فعالیت بدنی دارد.

مشورت با پزشک؛ مشورت با پزشک قبل از شروع ماه رمضان، به ویژه برای افراد دارای بیماری‌های خاص، امری ضروری است. پزشک می‌تواند با بررسی وضعیت سلامتی شما، راهنمایی‌های لازم را در مورد روزه داری و نحوه مصرف داروها در طول این ماه ارائه دهد.

همچنین، می‌توانید از پزشک یا متخصص تغذیه در مورد رژیم غذایی مناسب در ماه رمضان راهنمایی بگیرید تا با رعایت نکات ساده، بدنی سالم و روحیه‌ای آماده برای استقبال از این ماه پربرکت داشته باشید.

اصول تغذیه در ماه رمضان؛ حالا که نکات آمادگی برای بدن در اصول تغذیه در ماه رمضان بسیار اهمیت دارد، پیروی از این اصول به شما کمک می‌کند تا از بروز مشکلات گوارشی، کمبود انرژی و سایر عوارض احتمالی جلوگیری کنید. مهم‌ترین اصول تغذیه در ماه رمضان عبارتند از:

آغاز کردن وعده‌های غذایی با سوپ؛ باید مراقب غذایی که افطار خود را با آن شروع می‌کنید، باشید. شمار زیادی از خانواده‌ها سوپ را به عنوان غذای اصلی در سفره می‌دانند. وقتی یک وعده غذایی را با سوپ شروع کنید معده آماده می‌شود. از آنجا که ماه رمضان در بیشتر نقاط یا گرمی هوا همراه است توصیه می‌شود سوپی با مواد مغذی تازه میل کنید تا بدنتان بعد از ساعت‌ها روزه داری، مواد مغذی ضروری را دریافت کند.

باید مراقب غذایی که افطار خود را با آن شروع می‌کنید، باشید.

آهسته غذا میل کردن؛ آهسته غذا خوردن سبب هضم آسان‌تر غذا می‌شود. از آنجا که بعد از ساعت‌ها روزه داری امکان پرخوری بالاست، بهتر است از قبل خود را به آهسته خوردن عادت دهید تا با شروع افطار

دچار پرخوری نشوید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان می‌برد تا مغز پیام سیر شدن را دریافت کند. با آهسته غذا خوردن این فرصت را در اختیار مغز قرار دهید.

بیشتر بخوانید؛ چگونه از بوی بد دهان در ماه رمضان جلوگیری کنیم؟ مصرف پروتئین و کلسیم؛ مطمئن شوید که به اندازه کافی پروتئین و کلسیم از غذاهایی مانند گوشت، لبنیات، حبوبات و تخم مرغ دریافت می‌کنید. این غذاها شما را به مدت زیادی سیر نگه می‌دارند.

سبک کردن وعده‌های غذایی؛ متخصصان خوردن غذا یک یا دو ساعت پس از افطار را به شرطی که سنگین و چرب نباشد توصیه می‌کنند. غذاهایی مانند زولبیا و بامیه با وجود طعم خوب بعد از ساعت‌ها روزه داری انتخاب خوبی برای معده نیستند. میوه‌ها علاوه بر لذت بخش بودن، انتخاب سالم و مناسبی هستند.

پرهیز از مصرف نمک و ادویه اضافی؛ از دیگر نکات مهم در مورد تغذیه در ماه رمضان توجه به عدم مصرف ادویه‌جات است. خوردن غذاهای شور و تند در ماه رمضان توصیه نمی‌شود، چون سبب کم آب شدن بدن و تشنگی خواهد شد.

افزایش مصرف فیبر؛ یک تغییر عمده در برنامه غذایی مانند روزه گرفتن روی حرکت روده‌ها تاثیر دارد. اگر برنامه غذایی شما حاوی خوراکی‌های سرشار از فیبر مانند غلات سبوس دار، میوه‌ها و سبزیجات باشد، هیچ مشکلی پیش نمی‌آید.

کنترل میزان غذا؛ وقتی صحبت از اهمیت تغذیه در ماه رمضان می‌شود نباید به اشتباه فکر کنید پس از ساعت‌ها روزه داری باید بیش از آنچه بدنتان نیاز دارد، غذا مصرف کنید. مقدار وعده‌های غذایی خود را کنترل کنید تا از اضافه شدن وزن و مشکلات گوارشی پیشگیری شود.

وعده‌های غذایی بعد از افطار بین فرهنگ‌ها و سنت‌های مختلف متفاوت است اما به طور کلی سعی کنید غذاهایی که بعد از باز کردن روزه می‌خورید تعادل نداشتند را حفظ کنید و شامل میوه‌ها، سبزیجات، غذاهای لبنی و غذاهای سرشار از پروتئین مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات باشد.

مصرف سحری؛ هرگز وعده سحر را حذف نکنید. وعده سحری به شما کمک می‌کند تا بدن خود را برای یک روز طولانی آماده نگه دارید. برخی معتقدند خوردن سحری از کند شدن سوخت و ساز بدن جلوگیری می‌کند. خوردن یک وعده سحری کامل کمک می‌کند بدن برای روزه داری آماده و با انرژی بماند.

توصیه می‌شود از نان سبوس دار برای داشتن انرژی پایدار در طول روز استفاده کنید. با اینکه خوابیدن بسیار دلنشین‌تر از بیدار شدن در آن ساعت و غذا خوردن است با این حال سحری را از دست ندهید. در ماه رمضان سحری مهم‌ترین وعده‌ایست که می‌خورید چرا که تا افطار شما را سرپا نگه می‌دارد.

ورزش و فعالیت بدنی؛ مردم ترجیح می‌دهند برای صرف انرژی کمتر در طول ماه رمضان فعالیتشان را پایین بیاورند. اما سعی کنید بعد از افطار پیاده روی کنید تا سرعت سوخت و ساز بدنتان پایین نیاید و کالری‌های اضافی را بسوزانید.

در ماه رمضان چه غذاهایی بخوریم؟ در طول ماه رمضان باید بیشتر از قبل به نوع غذا خوردن خود اهمیت دهید و مطمئن شوید که از تمام ۵ گروه مواد غذایی برای تعادل و تنوع استفاده می‌کنید. این غذاها شامل موارد زیر می‌شود:

نان، حبوبات و سایر غلات

میوه و سبزیجات

گوشت قرمز، ماهی و مرغ

شیر، پنیر و ماست

چربی‌ها و قندها (این گروه شامل غذاهای پرکالری است؛ در نتیجه باید مصرف آنها محدود باشد).

کربوهیدرات‌های پیچیده مثل حبوبات و غلاتی مثل جو، گندم، جو دوسر، ارزن، سمولینا، لوبیا، عدس، آرد سبوس دار و برنج باسمتی فیبرها مثل سبوس، غلات، حبوبات، گندم، سیب زمینی با پوست در ماه رمضان از موارد زیر غافل نشوید

خرما و آب

اولین و مهم‌ترین مسئله تامین آب بدن است. تامین آب بدن نقشی کلیدی ایفا می‌کند. باید آب خوردن خود را کنترل و بر آن نظارت کنیم. بسیار مهم است که در این مدت حداقل ۲ لیتر آب بنوشیم.

میوه‌ها دارای آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری هستند. بعد از باز کردن روزه به همراه آب و خرما مقداری سالاد میوه میل کنید. اگر قصد درست کردن آبمیوه در خانه را دارید، اسموتی بهتر از آبمیوه معمولی است چون فیبرهای محلول و غیر محلول دارد

نشاسته و روغن

مواردی که می‌توانید با استفاده از آنها کربوهیدرات بدن خود را تامین کنید، نشاسته، برنج وحشی، برنج قهوه‌ای، نان سبوس دار، جو و ماکارونی سبوس دار است. از مصرف غذاهای تصفیه شده و فرآوری شده مانند شکر سفید، برنج سفید و آرد سفید تا جایی که می‌توانید اجتناب کنید

رمضان بهترین زمان برای استفاده از روغن‌های سالم است. می‌توانید از روغن زیتون در پخت و پز و یا سس سالاد استفاده کنید. روغن‌های سالم برای سلامت روان ضروری هستند. همچنین به مغز برای ارتباط مناسب، به مفاصل برای تحرک و انعطاف پذیری بهتر کمک می‌کند. هر چیز داخلی حتی دیواره‌های سلول‌ها نیز به روغن نیاز دارد.

پروتئین

در وعده سحر باید پروتئین‌های حیوانی و گیاهی دریافت کرد پس اگر می‌خواهید تغذیه‌ای مناسب داشته باشید در این وعده جایی برای کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای مانند برنج، ماکارونی و نان معمولی وجود ندارد.

آزمایشاتی که با کالری برابر انجام شده نشان می‌دهد، پروتئین انرژی پایدارتری دارد. ۱۶ ساعت زمان می‌برد تا گوشت هضم شود. پروتئین حیوانی بهترین انتخاب در این زمان است.

پروتئین حیوانی بهترین انتخاب در وعده سحری است.

سوپ و سالاد

هنگام افطار بهتر است مقداری سوپ عدس و سالاد بخورید. این روش تشنگی و گرسنگی شما را کاملاً برطرف می‌کند. دو ساعت بعد از افطار، به جای مصرف زولبیا، بامیه و دیگر شیرینی‌ها بهتر است از میوه یا آجیل‌های خام و بادام زمینی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است استفاده کنید. زیرا این روغن‌ها برای افزایش تحمل رفع تشنگی مفید هستند.

آنچه از مقاله آمادگی بدن برای ماه رمضان آموختیم:

همانطور که خواندید آمادگی بدن برای ماه رمضان کمک می‌کند عملکرد بهتری در این ماه داشته باشید. توجه کنید که اوج سطح اسید معده در ظهر ترشح می‌شود، پس در این موقع از روز مواظب نشانه‌های آن باشید. اگر از بابت وضعیت خود نگران هستید حتماً به پزشک مراجعه کنید. اصولی که درباره تغذیه در ماه رمضان گفته شد را رعایت کنید. این اصول تغذیه برای ماه رمضان کمک می‌کنند این مدت را بدون هیچ مشکلی سپری کنید.

منبع: pmc.ncbi.nlm.nih.gov

سخنگوی دولت: بانوان توانمند برای یکدیگر فرصت بسازند



سخنگوی دولت با تأکید بر وجود بانوان توانمند در کشور، گفت: وظیفه داریم برای یکدیگر فرصت بسازیم.

فاطمه مهاجرانی در نخستین نشست هم افزایی، تبادل تجربیات، تبیین سیاست‌های راهبردی مدیریت امور زنان و خانواده در دولت چهاردهم، با طرح این پرسش که چرا نیاز است زنانی که امروز در مناصب دولتی هستند، با یکدیگر بیشتر آشنایی پیدا کنند، افزود: به دلیل ضعف شبکه‌های ارتباطی که وجود دارد افراد به اندازه کافی نمی‌توانند همدیگر را پیدا کنند و وقتی پیدا می‌کنند، شاید از یکدیگر آسیب می‌بینند.

وی با تأکید بر اینکه وقتی می‌خواهند زنان را در مناصب قرار دهند، حداکثر انتظارات را از آنان دارند، گفت: به زن‌ها که می‌رسیم بسیاری سختگیر می‌شویم و این موضوع موجب می‌شود فرصت حضور زنان کمتر باشد.

مهاجرانی اظهار کرد: حمایت زنان از یکدیگر به معنای نقد نکردن نیست بلکه منظور جلوگیری از تخریب است.

به گفته سخنگوی دولت، با وجود سهم بالای زنان در رشته‌های دانشگاهی اما وقتی موضوع قدرت سیاسی و اجتماعی مطرح می‌شود، سهم زنان کم می‌شود.

وی با تأکید بر ضرورت رویکرد حرفه‌ای و نگاه حمایت‌گرایانه، خاطر نشان کرد: دختران ما نیاز دارند که نمونه‌های زن موفق را ببینند و بشناسند زیرا در حوزه‌های زیادی زنان سرآمد هستند اما وقتی به انتخاب می‌رسیم که با قدرت در ارتباط است، سهم زنان کم می‌شود.

مهاجرانی تصریح کرد: حرفه‌ای بودن سه رکن دانش، مهارت و رفتار حرفه‌ای را شامل می‌شود و باید زنان حرفه‌ای عمل کنند.

رئیس ستاد ملی جمعیت: ۲۵ سال آینده پیرترین کشور منطقه خواهیم بود

مرضیه وحید دستجردی رئیس ستاد ملی جمعیت نیز در این نشست با اشاره به وضعیت کاهش جمعیت و نرخ رشد کشور، گفت: با ادامه روند کنونی در ۲۵ سال آینده پیرترین کشور منطقه خواهیم بود.

دستجردی با اشاره به موارد متعددی که خداوند در قرآن از زنان و حکمرانی آنان نام برده است، اظهار داشت: افتخار زنان این است که هر یک در خانه‌های خود مانند یک رئیس‌جمهور هستند و همه احاد بشریت از دامان آنان تربیت می‌شوند.

وی افزود: زنان علاوه بر وظیفه خطیر مادری، کنشگر فعال اجتماعی و تاثیرگذار در حاکمیت نیز هستند.

دستجردی با اشاره به مشکلات حضور زنان در رشته‌های پزشکی قبل از پیروزی انقلاب اسلامی، افزود: زنان و کسانی که در رشته‌های مختلف پزشکی وارد شدند نشان دادند که فرقی با آقایان ندارند و دست‌های مجربى دارند.

رئیس ستاد ملی جمعیت تأکید کرد: هر فعالیتی نیاز به ممارست و کار دارد و انسان‌ها بر حسب فرموده پیامبر مانند طلا و نقره گرانبها هستند اما باید وقتی از معادن خارج می‌شوند، صیقل داده شوند و صیقل انسان، کار است.

وی با اشاره به سخنان استاد مطهری درباره انسان‌ها تأکید کرد: همه ما، فطرت و سرشت جواهر و طلا بودن را داریم و باید در کار خود را نشان دهیم.

به گفته دستجردی، زنان باید پله به پله کار در نظام جمهوری اسلامی را طی کنند و از مشکلات مخالفت‌ها، سنگبازی که به سمت آنان وارد می‌شود، هراسی نداشته باشند و نترسند.

دستجردی ادامه داد: اگر زنان با نیت‌های خالص بخواهند خدمتگزار این مردم که شایسته‌ترین مردم هستند، باشند، خداوند در این کار برکت می‌گذارد و همه زنان می‌توانند خدمتگزار خوبی باشند.

رئیس ستاد ملی جمعیت با بیان اینکه جامعه نیاز به شایسته سالاری دارد و اینکه هیچ زنی به خاطر زن بودن کنار زده نشود، تأکید کرد: امروز چنین فضایی ایجاد شده و خوشحالییم که زنان در هیأت دولت هستند؛ خانم‌ها باید در کار خود پیشرفت کنند و بقیه خانم‌ها هم از آنها حمایت کنند.

وی در ادامه سخنان خود با اشاره به اینکه خدمات زنان و اشتغال زنان موجب می‌شود فرصت‌ها از بین رود و جلو ازدواج کردن و فرزندار

شدن را بگیرد، افزود: زیباترین لحظه زندگی زنان زمانی است که فرزند دار می‌شوند، امیدوارم دختران ما از فرصت ازدواج و فرزندآوری استفاده کنند و در فضای خانه و جامعه هر دو مفید باشند.

به گفته رئیس ستاد ملی جمعیت، در حال حاضر ۱۰۴ درصد جمعیت کشور سالمند هستند و نرخ باروری ۱.۶ فرزند است که اگر بخواهیم همین جمعیت فعلی را حفظ کنیم باید این نرخ رشد به ۲.۱ برسد.

دستجردی با بیان اینکه با وضعیت فعلی به تدریج جمعیت کشور را از دست می‌دهیم، گفت: قضیه جمعیت را جدی بگیریم؛ یک نسخه نمی‌توانیم بیچیم بلکه برخی حمایت مالی، فرهنگی و... نیاز دارند و مردم نیازمند این هستند که این وضعیت را درک کنند.

وی با بیان اینکه با فرمایش و دستور نمی‌توانیم وضعیت فعلی را اصلاح کنیم، افزود: دولت چهاردهم کارهای خوبی در زمینه کمک و حمایت از فرزندآوری انجام می‌دهد

نرخ اشتغال زنان ۱۴ یا ۱۵ درصد است

پروین داداندیش رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور هم در ادامه نخستین نشست هم افزایی، تبادل تجربیات، تبیین سیاست‌های راهبردی مدیریت امور زنان و خانواده در دولت چهاردهم، با بیان اینکه حکمرانی یک مفهوم پویا است که در بستر سیاسی و اجتماعی اشکال مختلف می‌گیرد، گفت: صاحب‌نظران معتقدند چنانچه زنان نقش بیشتری در حکمرانی داشته باشند، تاثیر گذاری آنان در کنار مردان بیشتر و عادلانه‌تر است.

داداندیش با بیان اینکه حکمرانی زنان ممکن است سطوح مختلف داشته باشد، افزود: مشارکت زنان در مناصب دولتی از اهمیت برخوردار است و در هیأت دولت چهار زن هستند اما در دنیا در ۲۹ کشور جهان زنان به عنوان رئیس حکومت مشغول به فعالیت هستند. داداندیش با اشاره به حضور زنان در حوزه حکمرانی اقتصادی، گفت: سهم زنان در مدیریت شرکت‌ها و بانک‌ها در دنیا ۲۴ درصد است و تحقیقات نشان می‌دهد اگر در شرکت‌های اقتصادی هیأت مدیره ترکیبی از حضور زنان و مردان باشد، رشد بیشتری دارند.

وی اضافه کرد: اکنون نرخ اشتغال زنان ۱۴ یا ۱۵ درصد است و سهم زنان در هیأت مدیریت شرکت‌های اقتصادی ۲۴ درصد است همچنین در شرکت‌های دانش بنیان نیز ۱۲ درصد مدیران این شرکت‌ها زنان هستند و این امر رو به افزایش است.

مشاور وزیر کشور ا بیان اینکه حکمرانی اقتصادی زنان در ایران باز هم در اقلیت است اما آینده ای روشن دارد، افزود: در حال حاضر ۱۶ فرماندار زن و ۱۷ بخشدار زن هستند و از سال ۹۲ تا امروز مشارکت زنان در شوراهای روستایی ۵۰ درصد افزایش یافته است.

وی، درباره سبک رهبری زنان نیز اظهار داشت: سبک مدیریت زنان

به خصوصیات حکمرانی خوب شباهت دارد و تحقیقات نشان داده است رهبری زنان، مشارکتی، دموکراتیک و متمرکز بر مسائل اجتماعی است و در تصمیم‌گیری‌ها محتاط هستند و کاهش فساد و افزایش شفافیت از خصوصیات رهبری آنان است.

داداندیش افزود: رویکرد زنان در رهبری، صلح‌آمیز و در جهت حل منازعات است و عوامل فرهنگی، تاریخی و اجتماعی تاثیر زیادی بر رهبری زنان دارد.

مشاور وزیر کشور با تأکید بر اینکه موفقیت حکمرانی بیشتر، به شایستگی‌ها، تجربیات و ارزش‌های فرد بستگی دارد، گفت: زنان باید در احزاب سیاسی مشارکت پرشمار داشته باشند و امیدوارم با خوب عمل کردن نمایندگان مردم در مجلس شورای اسلامی، سال آینده شاهد این باشیم که ۳۰ درصد نمایندگان مجلس سال آینده از بانوان باشند. ضرورت چرخش نگاه از مطالبه حق‌گرایانه به نگاه مسئولیت‌پذیرانه

رئیس شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده نیز در این نشست گفت: خداوند جهان را بر اساس زوجیت آفریده است؛ اگر یک عضو از این زوجیت را حذف کنید یعنی یک قسمت از این حکمت را حذف کرده‌اید. فهیمه فرهنگ‌پور با بیان اینکه جامعه منهای زنان یعنی جامعه بدون توجه به اساس خلقت است، افزود: حوزه زنان را زنانه کردن غلط است و به شدت نیازمند چرخش نگاه از مطالبه حق‌گرایانه به نگاه مسئولیت‌پذیرانه هستیم و نباید تحت تاثیر کلیشه‌ها قرار بگیریم. فرهنگ‌پور اضافه کرد: زنان نباید فقط در حوزه زنان فعال باشند، و اگر قرار باشد تعداد زنان در مدیریت در هر حوزه‌ای افزایش پیدا کند اما در یک نگاه کلان شاخصه‌های حوزه زنان بهبود پیدا نکند و صرفاً تعداد زنان در مدیریت زیاد شود ولی وضعیت ۴۰ میلیون نفوس زنان تغییر نکند، یعنی زنان مدیر به وظیفه خود خوب عمل نکرده‌اند.

وی با بیان اینکه شاهد هستیم که برخی اساتید زن در کلاس بر دختران سختگیرتر هستند، افزود: مدیران زن در برخی موارد به دلیل اینکه متهم نشوند با زنان سختگیرتر هستند در حالی که حضور آنان در این پست باید شرایط زنان را تغییر دهد.

رئیس شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده با بیان اینکه باید نسبت به وضعیت همه زنان جامعه احساس مسئولیت داشته باشیم، افزود: بیش از همه مدیران مادری هستیم که در ظاهر نقش آفرین نبوده‌اند اما زنانی این چنین توانمند پرورش داده‌اند.

وی تأکید کرد: نباید زنان روستایی، عشایر، کشاورز و خانه‌دار که در ظاهر نقش چندانی ندارند اما در تربیت جامعه نقش آفرین بوده‌اند را فراموش کنیم.

دولت موافق تدریس زبان مادری در مدارس است



بیان نموده است. این موضوع یکی از شعارهای انتخاباتی رئیس‌جمهور محترم در دوره های مختلف بوده و در قانون اساسی هم مورد تأکید قرار گرفته است. لذا ضمن اعلام موافقت آقای دکتر پزشکیان، در صورت نیاز حاضر به ارائه لایحه فوریتی دولت بوده و از نمایندگان محترم هم درخواست تصویب این لایحه را داریم.

معاون پارلمانی رئیس‌جمهور اعلام کرد که رئیس‌جمهور و دولت موافق تدریس زبان مادری در مدارس هستند.

متن پیام شهرام دبیری در پیام‌رسان ایکس به شرح زیر است: رئیس‌جمهور و دولت موافق تدریس زبان مادری در مدارس هستند.

طرح ارائه شده از طرف مجلس در مورد تدریس زبان مادری در هیئت دولت مورد بررسی قرار نگرفته و نماینده دولت بدون هماهنگی با آن مخالفت نموده و برداشت شخصی خود را

اخبار حوزه سلامت

شناسایی گروه خونی بسیار نادر در اداره کل انتقال خون استان کرمان

مدیرکل انتقال خون کرمان از شناسایی یکی از گروه‌های خونی بسیار نادر در استان خبر داد.

دکتر ایرج شکوهی در جمع خبرنگاران از شناسایی گروه خونی بسیار نادر کل نول (kell null) در واحد سرولوژی اختصاصی انتقال خون استان متعلق به یک خانم ۴۱ ساله کرمانی خبر داد که برای انجام یک عمل جراحی به بیمارستان مراجعه کرده بود. وی افزود: پس از مراجعه این خانم به بیمارستان، آزمایشات لازم قبل از تزریق خون بیمار انجام شد که با هیچ کدام از گروه‌های خونی شناخته شده سازگاری نداشت و به همین دلیل نمونه خون بیمار به انتقال خون ارسال شد که پس از انجام آزمایشات تخصصی توسط مسئول آزمایشگاه سرولوژی اختصاصی انتقال خون کرمان، این گروه خونی بسیار کمیاب که به تعبیری به عنوان گروه خونی طلائی شناخته می‌شود، شناسایی شد که این فرد چهارمین نفر در کشور است که دارای این گروه خونی است.

شکوهی بیان کرد: بعد از شناسایی این گروه خون بسیار نادر، افراد درجه یک این بیمار به اداره کل انتقال خون استان کرمان فراخوان و نمونه‌گیری از این افراد انجام شد که از بین هشت نفر از اقوام درجه یک، دو نفر دارای این گروه خون نادر بودند که با مجوز پزشک معالج آماده تزریق بعد از جراحی شدند. مدیرکل انتقال خون استان کرمان گفت: افرادی که گروه خونی آنها در بین چهار گروه خونی اصلی نباشد در رده گروه‌های خونی نادر (یک نفر در پنج تا ۱۰ هزار نفر) و یا بسیار نادر (یک نفر در ۱۵ هزار تا ۲۵ هزار نفر) قرار می‌گیرد و تهیه خون برای آنان گاهی غیرممکن است، شاید فقط از بستگان نزدیک (پدر، مادر، خواهر یا برادر) یا درون یک طایفه باشند که در بسیاری از موارد این افراد هم شناسایی نشده‌اند که بتوان از آنها کمک گرفت. وی تصریح کرد: ایران به عنوان تنها کشور مسلمان در جمع ۲۳ کشور عضو مجمع بین‌المللی خون‌های نادر در دنیا است و اهمیت شناسایی خون‌های نادر و بسیار نادر در تزریق خون به این افراد در صورت نیاز به اهدای خون بسیار ضروری است و خون آنها به بخش انجماد خون‌های نادر کشور که در این بخش فرآورده‌های خونی کمیاب برای ۱۰سال نگهداری می‌شود، ارسال خواهد شد تا در اختیار کسانی که به تزریق خون نیاز پیدا می‌کنند، قرار داده شود.

رئیس مرکز تحقیقات اپتیک و لنز ایران:

جراحی تغییر رنگ چشم منجر به نابینایی می‌شود

رئیس مرکز تحقیقات اپتیک و لنز ایران گفت: جراحی تغییر رنگ چشم باعث ایجاد سوزش، تاری دید، خشکی چشم، حساسیت به نور، آسیب به قرنیه، آب مروارید زودرس، عفونت‌های داخل چشم و منجر به نابینایی فرد می‌شود.

جراحی تغییر رنگ چشم که شامل روش‌هایی مانند گذاشتن پروتز رنگی داخل چشم و تزریق رنگدانه در عنبیه یا برداشتن پیگمان (رنگدانه)‌های تیره از سطح عنبیه به کمک لیزر است؛ به دلیل مخاطرات و عوارض احتمالی در بسیاری از کشورها با انتقادهای جدی همراه است.

وی اظهار کرد: برای مثال استفاده از لیزر برای برداشتن رنگدانه‌های قهوه‌ای چشم فرد در برخی موارد باعث تحریکات و آسیب‌های جدی به بافت‌های چشم می‌شود.

رئیس مرکز تحقیقات اپتیک و لنز ایران ادامه داد: بر اساس نتایج تحقیقات، ۲۵ درصد افرادی که تحت عمل جراحی تغییر رنگ چشم قرار گرفته‌اند، دچار خشکی چشم، درد یا کاهش شفافیت دید شده‌اند. به گفته زرین بخش، از آنجا که بسیاری از عوارض تغییر رنگ چشم به دلیل آسیب به قرنیه و بافت‌های حساس چشم رخ می‌دهد، آثار منفی آن در بلند مدت نمایان می‌شود؛ برای مثال برخی گزارش‌ها نشان می‌دهد افرادی که تحت جراحی تغییر رنگ چشم قرار گرفته‌اند، مشکلاتی مانند تاری و تغییرات در دقت دید پیدا کرده‌اند همچنین ابتلا به آب مروارید زودرس در این افراد گزارش شده است. وی خاطر نشان کرد: با توجه به اینکه عمل جراحی تغییر رنگ چشم از سوی مراکز که صرفاً قصد سودجویی دارند و با هدف تأمین منافع مالی و با تبلیغات گسترده به خصوص در فضای مجازی انجام می‌شود، سلامت و تندرستی افراد به ویژه جوانان را به خطر انداخته است رئیس مرکز تحقیقات اپتیک و لنز ایران ادامه داد: اکنون بهترین گزینه برای تغییر رنگ چشم لنزهای متنوع رنگی و استاندارد است که متقاضیان حتماً باید آنها را از مراکز معتبر تهیه کنند تا نسبت به استاندارد بودن این لنزها اطمینان داشته باشند. وی با اشاره به اینکه در حال حاضر بسیاری از آرایشگاه‌ها و مراکز غیر پزشکی نسبت به فروش لنزهای رنگی چشم اقدام می‌کنند،

خاطر نشان کرد: این اقدام بسیار خطرناک است و سلامت چشم افراد را به مخاطره می‌اندازد. زرین بخش تأکید کرد: ضروری است، برای پیشگیری از عوارض احتمالی لنزهای رنگی، فرد علاوه بر اطمینان از استاندارد بودن لنز، استفاده از لنزهای رنگی را مانند لنز طبی تحت نظارت چشم پزشک انجام دهد؛ زیرا معاینه چشم متقاضیان لنزهای رنگی توسط یک چشم پزشک و ارائه آموزش‌هایی در مورد نحوه صحیح استفاده و نگهداری از آن، استفاده‌کنندگان را از عوارض احتمالی مصون نگاه خواهد داشت.

۱۸ میلیارد ریال کمک هزینه درمان توانیابان قشم هزینه شد

رئیس اداره بهزیستی شهرستان قشم گفت: ۱۸ میلیارد و ۵۲۲ میلیون ریال منابع مالی این اداره در سال جاری برای تأمین کمک هزینه درمان، مناسب سازی منزل، وسایل کمکی اندام مصنوعی و تغذیه توانیابان این نهاد حمایتی در بزرگ‌ترین جزیره ایرانی خلیج فارس هزینه شد. سیروس شمس الهی اظهار کرد: ۱۰ میلیارد ریال از این منابع مالی برای کمک هزینه‌های درمان و مناسب سازی منزل، ۶ میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال برای تهیه وسایل کمکی اندام مصنوعی و کاشت حلزون گوش و یک میلیارد و ۳۲۲ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال برای کمک هزینه تغذیه مددجویان دارای اختلال متابولیک صرف شده است. وی ادامه داد: در سال جاری برای ۸۱ نفر از بیماران تحت حمایت این نهاد در سرتاسر جزیره قشم ۲ میلیارد و ۴۶۹ میلیون و ۶۰۰ هزار ریال ماهیانه کمک هزینه حق پرستاری و برای ۵۳ نفر، ۷۰۰ میلیون ریال هزینه رفت و آمد پرداخت شده است. رئیس اداره بهزیستی شهرستان قشم توضیح داد: همچنین ماهیانه برای ۱۸۰ نفر از بیماران که در بستر بیماری قرار دارند، یک میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریال کمک هزینه خرید لوازم بهداشتی پرداخت می‌شود. شمس الهی اضافه کرد: بهزیستی شهرستان مرزی قشم در چهار حوزه توانبخشی، پیشگیری، حمایتی و مشارکت‌های مردمی خدمات ارائه می‌کند.

۲ هزار و ۵۷۸ معلول تحت پوشش اداره بهزیستی شهرستان مرزی قشم قرار دارند که از این تعداد هزار و ۱۴۵ نفر به تفکیک معلولیت ها (۴۴۱ معلول جسمی، ۴۲۸ معلول ذهنی، ۱۳۸ معلول بینایی و ۸۹ معلول روانی) و هزار و ۴۳۲ نفر دیگر نیز دارای سایر معلولیت هستند که به دلیل معلولیت شدید و نداشتن درآمد ثابت و کافی مستمری ماهیانه دریافت می‌کنند

قشم جزو شهرستانهایی است که پوشش ۱۰۰ درصدی در اجرای طرح توانبخشی مبتنی بر جامعه (سی.بی.آر) را دارد.

بیش از ۹۰ درصد کودکان زیر پنج سال بندرعباس در مقابل فلج اطفال واکسینه شدند

رئیس مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس گفت: بیش از ۹۰ درصد کودکان زیر پنج سال در مناطق پرخطر و حاشیه شهر بندرعباس در برابر بیماری فلج اطفال واکسینه شدند.

دکتر اصغر زائری، ضمن اشاره به ضرورت پیشگیری از شیوع احتمالی بیماری فلج اطفال در شهرستان بندرعباس، گفت: با توجه به موارد مثبت فلج اطفال در کشورهای همسایه مثل پاکستان و افغانستان، طرح ذکر شده در مناطق پرخطر و حاشیه این شهرستان مرحله اول طرح واکسیناسیون فلج اطفال به صورت خانه به خانه در دی ماه سال جاری انجام شد.

وی اضافه کرد: مرحله دوم آن نیز از ۲۷ بهمن ماه تا دوم اسفند ماه سال جاری توسط پرسنل واحد پیشگیری، بهورزان و مراقبین سلامت شبکه بهداشت و درمان شهر بندرعباس انجام شد.

زائری خاطر نشان کرد: فلج اطفال یک بیماری مسری است که با توجه به هم‌جواری کشور جمهوری اسلامی ایران با کشورهایی از جمله افغانستان و پاکستان احتمال خطر ورود و چرخش مجدد ویروس وحشی فلج اطفال به کشورمان وجود دارد. رئیس مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس ضمن قدردانی از تلاش‌های تمامی دست‌اندرکاران اجرای مرحله دوم طرح واکسیناسیون فلج اطفال، تصریح کرد: این طرح با مشارکت ۱۴۳ تیم عملیاتی در شهرستان بندرعباس انجام شد و پرسنل بهداشت و درمان و رابطان بهداشتی شهرستان در این طرح همکاری کردند. بیماری فلج اطفال یک بیماری عفونی حاد است که می‌تواند سیستم عصبی مرکزی را به شدت گرفتار کرده و منجر به علائم فلج و حتی مرگ، به‌ویژه در دوران کودکی شود. علائم فلج اطفال شامل تب، ضعف و خستگی، سردرد، استفراغ، سفتی گردن، درد و ضعف در اندام‌ها بوده و در ادامه می‌تواند موجب فلجی و حتی مرگ شود.

شیوع سرخک در جاسک هرمزگان؛ واکسن موجود است

مدیر شبکه بهداشت و درمان جاسک با اشاره به شیوع سرخک در این منطقه از شرق هرمزگان، اعلام کرد: ۱۱ کودک مبتلا به بیماری

سرخک در شهرستان شناسایی شده است و واکسن نیز موجود بوده و در این زمینه تأخیر ایجاد نخواهد شد ضمن اینکه مردم هم باید به علائم توجه کنند. جواد پوردکان اظهار کرد: این ۱۱ کودک مبتلا به بیماری سرخک بومی جاسک هستند که هنوز به سن دریافت واکسن نرسیده و یا خانواده‌های آنان از تزریق واکسن جلوگیری کرده بودند. وی بیان کرد: در مناطقی که موارد قطعی بیماری سرخک گزارش شده بود؛ بیماریابی از سایر افراد به صورت خانه به خانه انجام شده و ضمن ارائه آموزش در خصوص بیماری واکسیناسیون همه گروه‌های سنی ۶ ماهه تا ۲۵ ساله انجام گرفته است. مدیر شبکه بهداشت و درمان جاسک یادآور شد: با توجه به اینکه برای پیشگیری از ابتلای به بیماری سرخک، واکسن وجود دارد نباید برای دریافت واکسن تأخیری ایجاد شود.

بیماری ویروسی سرخک در کودکان که با علائم تب و بثورات جلدی قرمز رنگ ظاهر می‌شود و با علائم تنفسی، سرفه و آبریزش بینی و همچنین قرمز شدن مخاط چشم همراه است، بسیار مسری بوده و از طریق تنفس منتقل می‌شود که در صورت تشدید می‌تواند عوارض خطرناکی برای آن‌ها داشته باشد.

تیک عصبی؛ مهمان ناخوانده استرس یا زنگ خطر سلامت؟

تیک‌ها حرکات یا صداهای ناگهانی و غیرارادی هستند که به دلیل ماهیت تکراری خود می‌توانند غافلگیر کننده باشند. اما دلیل بروز آنها چیست؟ وقتی تیک‌ها ظاهر می‌شوند در مغز ما چه اتفاقی می‌افتد؟

تیک‌ها حرکات یا صداهای ناگهانی و غیرارادی هستند که به دلیل ماهیت تکراری خود می‌توانند غافلگیر کننده باشند. اما دلیل بروز آنها چیست؟ وقتی تیک‌ها ظاهر می‌شوند در مغز ما چه اتفاقی می‌افتد؟ تیک‌ها می‌توانند ساده باشند، مانند پلک زدن سریع، اخم کردن یا بالا انداختن شانه، یا پیچیده‌تر، مانند تکرار کلمات یا عبارات خاص و یا درآوردن اصوات ویژه مثل سرفه کردن.

این رفتارها به عنوان اختلالات عصبی-رشدی طبقه‌بندی می‌شوند که شامل اختلال در مدارهای مغزی مسئول کنترل حرکتی است. تیک‌ها به ویژه در کودکان شایع هستند و در میان حدود ۵ درصد آنها شیوع دارند، اما می‌توانند تا بزرگسالی باقی بمانند یا حتی در بزرگسالی ظاهر شوند.

انواع مختلف تیک: تیک‌ها می‌توانند موقت یا مزمن باشند. تیک‌های موقت که اغلب در کودکان دیده می‌شود، معمولاً پس از چند ماه ناپدید می‌شوند. تیک‌های مزمن بیش از یک سال طول می‌کشد و با سندرم تور (Tourette syndrome) همراه است. این بیماری عصبی با ترکیبی از تیک‌های حرکتی و صوتی پایدار بروز می‌کند. به طور متوسط از هر ۲ هزار نفر ۱ نفر دچار این سندروم می‌شود و در میان پسران شایع‌تر از دختران است. اگرچه ممکن است این تیک‌ها غیرقابل کنترل به نظر برسند، اما با افزایش سن از شدت آنها کاسته می‌شود.

علت چیست؟ تیک‌ها از اختلالات عملکرد مدارهای مغز، به ویژه آنهایی که شامل عقده‌های قاعده‌ای یا گانگلیون‌های پایه (Basal ganglia)، یک منطقه کلیدی برای هماهنگی حرکات، نشأت می‌گیرند. حساسیت یا عدم تعادل در آزادسازی انتقال دهنده‌های عصبی مانند دوپامین نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. علاوه بر عوامل عصبی، عناصر ژنتیکی و محیطی نیز در ظاهر شدن آنها نقش دارند. مطالعات نشان داده‌اند که تیک‌ها اغلب با استرس، اضطراب یا خستگی بدتر می‌شوند. این حالت‌ها باعث افزایش فعالیت در مدارهای مغزی مربوطه می‌شود و تیک‌ها را بیشتر می‌کند. برعکس، دوره‌های آرامش و تمدد اعصاب باعث کاهش شدت آن‌ها می‌شود. در برخی از بیماران، درمان‌هایی مانند رفتار درمانی، آرام‌سازی یا در موارد شدیدتر دارو می‌تواند به محدود کردن تأثیر تیک‌ها بر زندگی روزمره کمک کند.

چگونه با تیک زندگی کنیم؟ افراد مبتلا به تیک ممکن است در زندگی روزمره خود با مشکلاتی مواجه شوند، به ویژه به دلیل نگاه دیگران به آنها. کودکان ممکن است قربانی تمسخر و حتی آزار و اذیت شوند. افزایش آگاهی در میان اطرافیان و ترویج درک بهتر از این اختلالات برای محدود کردن این برخوردها ضروری است. براساس این مقاله که در یورنویز منتشر شده است، تشخیص و مدیریت تیک نیاز به یک رویکرد شخصی دارد. متخصصانی مانند متخصصان مغز و اعصاب یا روانشناسان، تأثیر تیک‌ها را بر کیفیت زندگی بیمار ارزیابی کرده و راهبردهای مناسب را پیشنهاد می‌کنند. اینها اغلب شامل درمان‌های رفتاری برای کمک به کنترل تیک‌ها، و همچنین حمایت روان‌شناختی برای مدیریت تأثیر عاطفی آنها می‌شوند.

بهار در راه است؛ با کاشت سبزه، عید نوروز را به خانه بیاورید!

گزارش: ایرنا



نوروز، جشن باستانی ایرانیان، نماد آغاز سال نو و تجدید حیات طبیعت است. یکی از سنت‌های مهم این جشن، کاشت سبزه است که به عنوان نمادی از باروری، زندگی و سرسبزی در نظر گرفته می‌شود. کاشت سبزه در نوروز نه تنها یک عمل فرهنگی و سنتی است، بلکه دارای معانی عمیق‌تری نیز می‌باشد که به ارتباط انسان با طبیعت و چرخه حیات اشاره دارد.

سبزه که از اجزای اصلی هفت سین به حساب می‌آید نشانه حیات، تولد دوباره و سبزی است. این سنت به دوران باستان برمی‌گردد و به نوعی نشان‌دهنده احترام ایرانیان به طبیعت و آغاز فصل بهار است. در گذشته، سبزه‌ها به عنوان نمادی از باروری و خوش بختی در مراسم‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گرفتند. سبزه ماش، گندم، عدس، ذرت، هسته پرتغال و نارنج، خاک شیر، قره‌ماش، هسته خرما، تخمه آفتابگردان و سبزه تخم کدو از انواع سبزه عید نوروز به شمار می‌روند. با کاشت سبزه، ایرانیان امید و آرزوهای خود را برای سال جدید به تصویر می‌کشند و به استقبال فصل بهار می‌روند. برای کاشت تمامی سبزه‌ها باید از بذر سالم و تازه استفاده کنید تا قوه رشد مناسبی داشته باشند. در ادامه به روش کاشت انواع سبزه عید می‌پردازیم.

سبزه گندم یکی از محبوب‌ترین سبزه‌ها، سبزه گندم است. برای کاشت سبزه گندم، ابتدا یک مشت گندم را به مدت دو روز خیس کرده و مدام آب آن را عوض کنید تا ترش نشود.

هنگامی که بذرها شروع به جوانه زدن کرد به وسیله یک آبکش آب آن‌ها را بگیرد و داخل دستمال نخی مرطوب نگهداری کنید. به طور مرتب دستمال را با آب پاش مرطوب کنید و در مکان گرم و مرطوب قرار دهید سپس یک تا دو روز صبر کنید تا جوانه‌ها بیش‌تر رشد کرده و سبز شوند. در ادامه داخل یک بشقاب یا سینی، مقداری ماسه شسته ریخته و جوانه‌ها را به آرامی داخل ظرف منتقل کنید تا لایه ضخیمی ایجاد شود. ظرف را در مکان مناسب قرار داده تا نور کافی به آن برسد و هر چند ساعت یک بار ظرف را بچرخانید تا نور به همه جای سبزه برسد و یک دست رشد کند. روزی یک تا دو بار سبزه را با آب ولرم آب‌پاشی کنید. زمانی که رشد سبزه به مقدار دلخواهتان رسید تا لحظه تحویل سال آن را در جای خنک قرار دهید تا زرد و خراب نشود. با یک روبان آن را تزئین کنید. در ایام نوروز، روزها سبزه را داخل اتاق بیاورید و شب‌ها در محلی با دمای کم‌تر نگهداری کنید تا عمر سبزه طولانی‌تر شود.

کاشت سبزه هسته پرتغال یا نارنج برای عید یک پرتغال هسته‌دار انتخاب کنید و هسته‌های آن را طوری که آسیب نبینند، خارج کرده و کاملاً زیر آب بشویید تا هیچ پالپی لابه‌لای آن باقی نماند سپس به مدت یک روز در آب ولرم خیس کنید. روی هسته‌ها را با دقت بکنید تا مغز هسته آسیب نبیند سپس یک روز دیگر داخل آب ریخته و خیس کنید.

در ادامه دانه‌ها را در یک پارچه نخی مرطوب نگهداری کنید و داخل یک پاکت پلاستیکی قرار دهید تا رطوبت هسته‌ها حفظ شود. پاکت پلاستیکی را کنار پنجره قرار دهید تا دمای مناسب برای رشد سبزه فراهم شود. دو هفته صبر کرده و در این مدت، مدام دانه‌ها را مرطوب کنید. در ادامه درون یک گلدان یا ظرف مناسبی که انتهایش سوراخ دارد، خاک سبک باغچه ریخته و دانه‌ها را بکارید. توجه داشته باشید که تراکم دانه‌ها نه خیلی کم و نه خیلی زیاد باشد.

سبزه خاکشیر سبزه خاکشیر در مقایسه با سبزه‌های دیگر خیلی سریع و در مدت زمان کوتاهی سبز می‌شود. برای تهیه این سبزه به ازای یک پیمانه خاکشیر از پنج پیمانه آب برای خیس‌اندن به مدت یک شب استفاده کنید.

یک کوزه سفالی آماده کنید و با جوراب زنانه نازک سطح کوزه را بپوشانید سپس جوراب را خیس کرده و با دست خیس، بذرها را خاکشیر را

به صورت یک دست روی کوزه بمالید. کوزه را پر از آب کنید و مدام با آب پاش مرطوب کنید. مدت زمان سبز شدن سبزه خاکشیر پنج تا شش روز است.

سبزه عدس یکی از پرطرفدارترین سبزه‌های عید، سبزه عدس است. برای تهیه این سبزه، مقدار زیادی عدس داخل ظرفی مناسب ریخته و روی آن را با آب پر کنید. ظرف را چند روز در دمای محیط قرار دهید. اگر آب عدس تمام شد، دوباره به آن آب اضافه کنید. توجه داشته باشید که هر بار نباید عدس را غرق آب کنید بلکه فقط با آب پاش آن را مرطوب کنید.

یک دستمال پارچه‌ای را با آب مرطوب کنید و روی عدس‌ها بگذارید سپس ظرف را کنار پنجره یا جایی که دارای هوای معتدل است، بگذارید. عدس‌ها را هر روز آبکشی کرده و دستمال را نیز مرطوب کنید. پس از این که عدس‌ها جوانه زدند آن‌ها را داخل ظرف مناسب ریخته و تا زمانی که سبز نشدند دستمال را از روی آن‌ها بردارید. ظرف را در جایی که از نور مناسب برخوردار است قرار داده و نسبت به منبع نور بچرخانید تا یکدست رشد کنند. مدت زمان سبز شدن سبزه عدس، دو تا سه هفته است.

سبزه عید با دانه مرکبات درآب (سبزه شناور) دانه‌های مرکبات را باید پوست بکنیم. به این منظور دانه‌ها را ۲۴ ساعت در آب می‌گذاریم، سپس پوسته آن‌ها را با احتیاط جدا می‌کنیم. در کف یک ظرف سوراخ‌هایی ایجاد می‌کنیم و هسته‌های به دست آمده را در آن می‌گذاریم.

کف تنگ را بسته به سلیقه خود آماده کنید، آن را پر از آب کرده و ظرف حاوی هسته‌ها را روی دهانه تنگ قرار دهید.

ظرف را با پارچه نخی نم‌داری بپوشانیم و آب را روی آن اسپری می‌کنیم که مرطوب بمانند و ریشه بزنند. بعد از مدتی ریشه می‌زنند البته سرعت رشد آن‌ها متفاوت است، مثلاً دانه‌های لیمو شیرین زودتر سبز می‌شوند.

سبزه کردن دانه مرکبات در خاک برای اینکه دانه مرکبات زودتر سبز شوند آن‌ها را حدود ۴۸ ساعت در آب نگهداری کنید تا خیس بمانند. پوسته آن‌ها را جدا کنید.

گلدانی که کف آن سوراخ دارد را از ماسه و خاک برگ پر کنید، دانه‌های پوست کنده را روی خاک بگذارید و روی آن را با خاک حدود ۲ سانتی‌متر بپوشانید و آبیاری کنید. دانه‌ها را زیاد عمیق نکارید تا زودتر جوانه بزنند.

گلدان را در محیط خانه با نور کافی نگهداری کنید، هر وقت خاک گلدان خشک شد آن را آبیاری کنید.

برای اینکه دانه‌ها زودتر جوانه بزنند به مدت دو روز، می‌توانید بطری نوشابه بدون در را از وسط بریده و روی گلدان بگذارید، یا کیسه فریزری را بردارید و از چند جا سوراخ‌های کوچکی در آن ایجاد کنید و روی گلدان بگذارید.

دانه‌ها بعد از ۱۴-۳۰ روز شروع به جوانه زنی می‌کنند.

سبز کردن تخم کدو تخم کدوی خام را به مدت دو روز خیس کنید. بعد از ۴۸ ساعت آن‌ها را در کیسه نخی مرطوب ریخته و برای آنکه آب اضافی آن‌ها خارج شود داخل آبکش قرار دهید.

دو بار در روز کیسه را باز کرده و به دانه‌ها آب بدهید. برای اینکه تمام دانه‌ها از نور و رطوبت کافی استفاده کنند، هر از گاهی کیسه را جابه‌جا کنید.

بعد از گذشت ۳ تا ۴ روز جوانه زنی شروع می‌شود، در این مرحله آن‌ها را در ظرف مورد نظرتان بریزید به‌طوری‌که پخش شوند و روی هم قرار نگیرند. کیسه فریزری یا سلفون را سوراخ سوراخ کنید و روی آن بکشید. سبزه را به مدت ۱-۲ روز در داخل خانه و در جایی گرم و پر نور قرار دهید و روزی ۳ بار با آبپاش آن‌ها را آبیاری کنید. بعد از گذشت دو روز کیسه را از روی سبزه برداشته و روزی ۲ بار آن را آبیاری کنید.

روز سوم سبزه را بیرون از خانه و زیر آفتاب ملایم قرار دهید و شب‌ها آن را به داخل خانه بیاورید. بعد از حدود ۲ هفته سبزه شما آماده است.

کاشت سبزه در نوروز نه تنها یک سنت زیبا و دلنشین است، بلکه نمایانگر ارتباط عمیق انسان با طبیعت و چرخه حیات است. این عمل ساده می‌تواند یادآور اهمیت حفاظت از محیط زیست و احترام به منابع طبیعی باشد. با کاشت سبزه، ایرانیان امید و آرزوهای خود را برای سال جدید به تصویر می‌کشند و به استقبال فصل بهار می‌روند.

چند خبر کوتاه ...

بهرورز آذر، هزار و ۹۳۵ زن در پست‌های مدیریتی دولت چهاردهم منصوب شدند

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: در دولت چهاردهم یک هزار و ۹۳۵ زن توانستند در سمت‌های معاون، مشاور، مدیر کل و روسای ادارات، فرماندار و بخشدار منصوب شوند. زهرا بهروز آذر در نخستین نشست هم‌افزایی، تبادل تجربیات، تبیین سیاست‌های راهبردی مدیریت امور زنان و خانواده در دولت چهاردهم که در باغ موزه ملی ایران برگزار شد، اظهار داشت: همچنین ۱۳ معاون وزیر و معاون معاون رئیس جمهور منصوب شده و ۱۱۰ مدیر کل، ۱۶ فرماندار و ۱۷ بخشدار زن مشغول فعالیت هستند. وی ادامه داد: این‌ها زبانی هستند که در ۴۶ سال انقلاب اسلامی توانسته‌اند رشد کنند و توانمند شوند و شایسته پذیرفتن این نقش‌ها بوده‌اند. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده بیان داشت: باوری که در دولت وجود دارد این است که اگر قرار است به قله‌هایی که ترسیم شده برسیم به دنبال زنان و مردان نیاز داریم.

وی با بیان اینکه بدون یکی از این دو بال امکان ندارد که

مقام معظم رهبری بوده بارها در سخنرانی‌هایشان این را مورد تأکید قرار دادند، یکی از مهمترین جاهایی که ایشان صحبت کردند سال ۱۳۷۶ بوده است که مفصل راجع به این موضوع صحبت کردند.

اگر تا به امروز این قانون تصویب نشده، کوتاهی ما بوده است. بهروز آذر افزود: اکنون با جلساتی که با اعضای مجلس شورای اسلامی داریم، دغدغه این است آن بخش‌هایی که تکالیف دستگاه‌ها است را مورد توجه قرار بدهند تا نقص‌ها و محدودیت‌هایی که وجود دارد، رفع کنند و بخش دوم آن که بحث جرم‌انگاری‌ها است، بدون تغییر باقی خواهد ماند. این توافق‌هایی بوده است که ما با دوستان داشتیم و قولی بوده که به ما داده‌اند. امیدواریم با همین مسیر پیش برویم. وی گفت: امید ما هم این است که این لایحه هر چه زودتر در دستور صحن مجلس قرار بگیرد و شاهد این باشیم که به صورت قانونی جلوی رفتارهایی که دیگر متأسفانه با گفتار نمی‌توانیم پیشگیری کنیم و باید حتماً قانون واسطه شود را بگیریم.

لایحه حمایت از زنان در کمیسیون‌های مجلس در حال بررسی است

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: لایحه حمایت از زنان اکنون در کمیسیون‌های مجلس شورای اسلامی در حال بررسی است و بعد از آن در صحن مجلس بررسی خواهد شد.

زهرا بهروز آذر در جمع خبرنگاران در حیاط دولت در پاسخ به سؤال خبرنگاری مبنی بر اینکه آیا چند ماه پیش نیز وضعیت بررسی لایحه حمایت از زنان به همین اوضاع نبود، افزود: این سؤال را از مجلس پرسید و امید است که حل شود. وی در پاسخ به سؤال دیگری مبنی بر اینکه با وجود زن‌کنشی‌هایی که اتفاق افتاده، چرا بعد از ۶ ماه هنوز اتفاقی برای این قانون نیفتاده است، گفت: اکنون در تعاملی که با مجلس داریم احساس نمی‌کنیم که مجلس مشکلی دارد و امید که اینگونه نیست، ما این تصور را نداریم و امیدواریم که تصور ما واقعی باشد. معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور گفت: موضوع حفظ کرامت زنان و توجه به امنیت زنان، دغدغه همه مسئولان کشور است، بیش از همه تأکید

بوتانیم مسیر توسعه و پیشرفت را طی کنیم، گفت: این باور دولت چهاردهم است که هم در قانون اساسی وجود دارد و هم در برنامه‌های توسعه و هم در سیاست‌های ابلاغی رهبر معظم انقلاب مطرح شده است. بهروز آذر افزود: ایرانیان باید برای رشد و توسعه ایران تلاش کنند و در مسیر توسعه ایران نقش داشته باشند و تأکید رئیس جمهور بر این بوده است که حداکثر استفاده از زنان و اقوام در دولت اتفاق بیفتد. وی افزود: در این دولت یک نفر از زنان را به عنوان وزیر و سه نفر را در هیات دولت منصوب کردند و ۱۴ نفر از رئیس جمهور حکم گرفته‌اند. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده در بخش دیگری از سخنان خود اظهار داشت: امروز زنان ما باید هوای هم را داشته باشند و باید برای حل مسائل زنان و خانواده‌ها، کودکان، نوجوانان و مردانی که نیاز به شنیده شدن دارند و نیاز دارند که مسائل‌شان با یک نگاه مادرانه مطرح شود؛ دست به دست هم داده و تلاش کنند. وی با بیان اینکه نیاز داریم که شایستگی مهارتی و مدیریتی خود را افزایش دهیم، اظهار داشت: شایستگی‌ها بیش از کار، برای انسان بودن مورد نیاز است.

دومین رمان گلاره عباسی رونمایی شد

گزارش: ایسنا



رمان «خیال است دیگر» نوشته گلاره عباسی با حضور هنرمندان و علاقه‌مندان رونمایی شد.

«خیال است دیگر» به عنوان دومین رمان گلاره عباسی توسط نشر چشمه منتشر شده است. این کتاب عصر جمعه ۱۰ اسفند با حضور مصطفی مستور، شبنم مقدمی، رامید جوان، محمدحسین قاسمی، ستاره اسکندری، پیروش نظریه، حبیب رضایی، سام کلانتری، اوژن حقیقی، فرزانه ابراهیم‌زاده، پژمان تیمورتاش، سولماز غنی، آیدا الفت، امیر بهاری و... رونمایی شد. در مراسم رونمایی «خیال است دیگر»، شبنم مقدمی بخش‌هایی از این رمان را خواند.

سیس مصطفی مستور، نویسنده، مترجم و پژوهشگر با اشاره به اینکه پیش‌تر درباره دیگر اثر گلاره عباسی با نام «مرلین مونرو سر جردن» صحبت کرده بود، بیان کرد: آن کتاب را پس از چاپ خواندم و خیلی دوستش داشتم اما «خیال است دیگر» را پیش از چاپ دیده‌ام. این کتاب را از اثر قبلی نویسنده، کمی بیشتر دوست دارم؛ زیرا پخته‌تر است و فکر می‌کنم به ادبیات نزدیک‌تر باشد. هر دو اثر ادبیات خوب و نابی دارند.

او گفت: به نظر من گلاره عباسی، نویسنده غریزی است؛ یعنی خیلی باید تلاش کرد تا بعضی تکنیک‌های داستانی را منتقل کرد، توضیح داد یا اجرا کرد ولی او مثل آب روان این تکنیک‌ها را انگار می‌شناسد و انجام می‌دهد. همین امر نیز کارش را تا حد زیادی درخشان می‌کند و این نکته مهم در رمان قبلی‌اش هم بود. مثلاً در کتاب قبلی هر فصل نام یک غذا بود و در کتاب «خیال است دیگر» هر فصل یکی از روزهای هفته است. از این نوآوری کوچک گرفته تا زبان، تخیل، دریافت‌های تازه و حس و حال، هر کدام می‌تواند به تنهایی به داستان کمک کند، چه برسد به اینکه بتوانی با همه این‌ها کار کنی و در داستان بیاوری. به شکل ملایم، جریان سیال ذهن در سراسر کتاب وجود دارد که یک سبک نویسندگی و خیلی نکته‌دار است ولی در این داستان خیلی خوب اجرا می‌شود. مستور اظهار کرد: یکی از ابزار مهم جریان سیال ذهن، تداعی معانی است؛ به شکلی که یک چیز شما را به یاد چیز دیگری می‌اندازد و به همین ترتیب آن چیز دیگر به یاد چیز دیگری...؛ این چیزها ظاهراً اصلاً ربطی به هم ندارند ولی دارند. انگار از یک معنا به معنای دیگری پرش می‌کند. این تکنیک را در این رمان زیاد می‌بینید. خوب است که نویسنده‌ای غریزی این را اجرا می‌کند.

این نویسنده اضافه کرد: عنصری در داستان «خیال است دیگر» وجود دارد به نام ابراهیم تاتلیس که ما در داستان نویسی به آن بهشت گمشده می‌گوییم و در این رمان به یک شخصیت تبدیل

فیلم‌های خیلی بد داریم. گلاره عباسی داستان نویسی خوبی است. این شگفت‌انگیز است در دنیایی که به سختی می‌شود در یک زمینه خوب بود، در دو زمینه خیلی خوب باشی که باید به او تبریک گفت.

در بخش دیگری از این مراسم گلاره عباسی نویسنده رمان «خیال است دیگر» با تشکر و قدردانی از حاضران بیان کرد: وقتی که این کتاب را می‌نوشتیم، جانم ته کشیده بود و تنها چیزی که آن زمان به ذهن من می‌رسید این بود که حالا که جانم زودتر از عمرم تمام شده باید چه کار کنم؟ شاید این عمر بخواهد همینطوری ادامه داشته باشد، عمر به حرف من گوش نمی‌دهد. فکر می‌کردم که چطور این دورا با هم هماهنگ و هم‌زمان کرد و تبدیل شد به فاخته‌ای که شاید خیلی به نظر گیج و مریض بیاید؟ امروز یک جان دیگری به من اضافه شد.

عباسی گفت: نام «خیال است دیگر» به لطف آقای مستور، نگاه پرمهر ایشان و آشتی‌ای که با کلمات دارند، برای کتاب انتخاب شد. من خیلی خوشحالم که نام کتاب من را شما انتخاب کردید. بیشترین بخش از کتاب که دوستش دارم، اسم آن است.

شده است؛ به هر حال این هم یکی از سنت‌های ادبیات غرب است که باز در این داستان خیلی خوب نشسته.

او گفت: نکته‌ای که برای من خیلی مهم است، ایده تفکر، نقد اجتماعی، نقد سیاسی و... که خیلی مد است، توجه من را جلب نمی‌کند. چیزی که توجه جلب می‌کند زبان است؛ تو اگر یک داستانی را بخوانی که بد باشد، هر چقدر هم حرف‌های عمیق و خوب زده باشد، پس می‌زند و نمی‌توانی به آن نزدیک شوی. زبان در این داستان «خیال است دیگر» خیلی زنده، سرحال، تازه و مبتکرانه است. تشبیه‌ها فوق‌العاده و نثر کتاب خیلی خوب و تازه است و ایده دارد. اسم کتاب هم از دل آن جوشیده و چیزی به آن تحمیل نشده است.

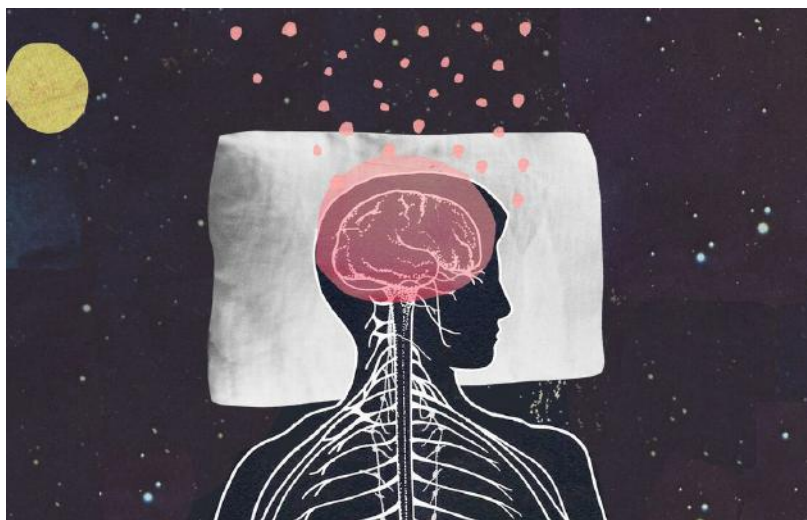
مصطفی مستور در بخش پایانی صحبت‌هایش اظهار کرد: من این نثر، زبان، نگرش و ادبیات را تحسین می‌کنم و دوست دارم. فکر می‌کنم وقتی درباره ادبیات حرف می‌زنیم درباره این ریزه‌کاری‌ها و این چیزها است؛ یعنی یک مجموعه از عناصر و تکنیک‌هایی که به درستی با هم کار می‌کنند و به تولدتی توضیح‌ناپذیر می‌دهند. گلاره عباسی بازیگر خوبی است به رغم سینمای بد ما. سینمایی که ۹۹ درصد بد است اما بازیگر، کارگردان و فیلمبردار خوب داریم.

چگونه در خواب «می‌شنویم»؟ / راز شگفت‌انگیز مغز

زمانی که رؤیا می‌بینیم، مغز با استفاده از خاطرات گذشته و تجربیات ما، صداهای درونی رؤیا را می‌سازد. این صداها ممکن است از مکالمات واقعی، موسیقی‌هایی که شنیده‌ایم یا حتی صداهایی که قبلاً فقط یک بار تجربه کرده‌ایم الهام گرفته باشند. هیپوکامپ در این فرآیند نقش کلیدی دارد و خاطرات را بازیابی می‌کند. آمیگدال نیز با اضافه کردن احساسات، این صداها را به شکلی جذاب و معنادار در رؤیاها جای می‌دهد.

تفاوت رؤیا و توهمات روانی هرچند رؤیاها گاهی شبیه توهمات روانی به نظر می‌رسند، اما تفاوت‌های مهمی بین آن‌ها وجود دارد. توهمات روانی اغلب به صورت شنیداری هستند و در بیداری رخ می‌دهند، در حالی که رؤیاها معمولاً بیشتر بصری هستند و در خواب تجربه می‌شوند. با این حال، شرایطی مانند فلج خواب یا تجربه‌های هیپنوتیک می‌توانند مرز بین رؤیا و واقعیت را محو کنند.

اگرچه مطالعات زیادی در مورد رؤیاها انجام شده است، بیشتر این تحقیقات بر جنبه‌های بصری متمرکز بوده‌اند. پژوهش‌های شنیداری در این زمینه همچنان محدود هستند. اما آنچه تاکنون مشخص شده است، این است که مغز انسان در خواب، قدرت شگفت‌انگیزی در شبیه‌سازی صداها و ترکیب آن‌ها با احساسات دارد. این ویژگی‌ها رؤیاها را به تجربه‌ای منحصره‌فرد و جذاب تبدیل می‌کند.



مغز آن را به‌عنوان یک تهدید شناسایی کرده و شما را از خواب بیدار می‌کند. صداهای درونی؛ وقتی مغز صدا تولید می‌کند به گزارش مجله راییدی، اما تمام صداهایی که در رؤیا می‌شنوید، از محیط بیرون نمی‌آیند. مغز انسان توانایی شگفت‌انگیزی در شبیه‌سازی صداهایی دارد که کاملاً درونی هستند. این صداها می‌توانند شامل مکالمات، صدای خنده یا گریه، موسیقی، یا حتی صداهای عجیب و غیرواقعی باشند. یک تحقیق در سال ۲۰۲۰ نشان داد که از میان رؤیاها ۱۳ ثبت‌شده ۸۳ درصد صداها مربوط به مکالمات با افراد بود. در این میان، ۶۰ درصد رؤیاها شامل گفت‌وگوهای خود فرد با شخصیت‌های رؤیایی بود. برخی از شرکت‌کنندگان صداهایی را گزارش دادند که به زبان‌های ناشناخته بودند یا حتی شامل خنده، فریاد و تشویق می‌شدند.

زمانی که به خواب می‌رویم، بدن ما در حالت بی‌حرکتی کامل (Atonia) قرار می‌گیرد، اما مغز همچنان مشغول فعالیت است.

این فعالیت شامل کاهش یا افزایش عملکرد بخش‌های مختلف مغز می‌شود. برای مثال، لوب پیشانی (Frontal Lobe) که مسئول تفکر منطقی و استدلال است، در خواب فعالیت کمتری دارد. این کاهش فعالیت باعث می‌شود توانایی ما برای تشخیص واقعیت و تخیل کاهش یابد.

در مقابل، بخش‌هایی مانند سیستم لیمبیک (Limbic System) که شامل هیپوکامپ (Hippocampus) و آمیگدال (Amygdala) است، فعال‌تر می‌شوند. این بخش‌ها مسئول پردازش احساسات و حافظه هستند و نقش مهمی در ساختن رؤیاها می‌ایفا می‌کنند.

به نقل از یک پزشک، یکی از ویژگی‌های شگفت‌انگیز مغز این است که حتی در خواب، کاملاً از دنیای بیرون جدا نمی‌شود. مراکز پردازش شنوایی، مانند قشر شنوایی (Auditory Cortex)، در خواب نیز فعال باقی می‌مانند. این بدان معناست که صداهایی که در محیط اطراف شما وجود دارند، می‌توانند به رؤیاها شما راه پیدا کنند.

برای مثال، صدای زنگ ساعت، صدای پرندگان یا حتی صدای یک تلویزیون روشن می‌توانند به صورت خلاقانه وارد روایت رؤیای شما شوند. این صداها ممکن است به‌گونه‌ای تغییر کنند که با موضوع رؤیا هماهنگ شوند. با این حال، اگر صدایی بسیار بلند یا ناگهانی باشد،

تعادل میان کار و زندگی؛ سخت اما شدنی

گزارش: ایرنا



در دنیای امروز، والدین شاغل با چالش‌های بسیاری در تربیت فرزندان مواجه‌اند. متین رمضانخواه، جامعه‌شناس و معاون راهبردهای اجتماعی و فرهنگی معاونت راهبردی رئیس‌جمهور، بر لزوم تغییرات در سیاست‌های اجتماعی و ساختارهای کاری تأکید دارد تا والدین بتوانند همزمان نقش حرفه‌ای و خانوادگی خود را به‌طور مؤثر ایفا کنند.

در دنیای مدرن، پدیده چندشغله بودن والدین و ساعات کاری طولانی آن‌ها تبدیل به یکی از چالش‌های اصلی در تربیت فرزندان شده است. این روزها، پدران و مادران به دلیل فشارهای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، مجبورند تا زمان زیادی را به کار اختصاص دهند، که این موضوع بر کیفیت روابط خانوادگی، به ویژه ارتباط والدین با فرزندان، تأثیرات منفی گذاشته است. اما در این میان، سوالی که مطرح می‌شود این است که چگونه می‌توان این چالش‌ها را مدیریت کرد تا والدین با وجود مشغله‌های کاری، زمان بیشتری را برای فرزندان اختصاص دهند؟ آیا ممکن است روش‌هایی وجود داشته باشد که با حفظ موفقیت‌های شغلی، ارتباط عمیق‌تری با فرزندان برقرار شود؟

در این گزارش، به بررسی این چالش‌ها و راه‌های بازآفرینی زمان‌های ازدست‌رفته در خانواده‌ها می‌پردازیم. در همین راستا، گفت‌وگویی با متین رمضانخواه، جامعه‌شناس و معاون راهبردهای اجتماعی و فرهنگی معاونت راهبردی رئیس‌جمهور، داشته‌ایم که به تحلیل این موضوع پرداخته است.

کارکردهای نهاد خانواده در جامعه مدرن

متین رمضانخواه، جامعه‌شناس و معاون راهبردهای اجتماعی و فرهنگی معاونت راهبردی رئیس‌جمهور در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا زندگی به بررسی تأثیر چندشغله بودن والدین و ساعات کاری طولانی آن‌ها بر کیفیت روابط خانوادگی پرداخت و این موضوع را از منظر تغییرات اجتماعی و کارکردهای نهاد خانواده در جامعه مدرن بررسی کرد.

تغییرات در الگوی زندگی و سبک زندگی در جامعه جهانی و حداقل یک سده اخیر ایران کارکردهای نهاد خانواده را متحول کرده است. موضوع کار والدین و مسئله حضور عمومی آن‌ها در جامعه و تأثیرگذاری این امر بر تربیت فرزندان، یکی از مسائل مهم روی میز سیاست‌گذاران و تصمیم‌گیران حوزه اجتماعی در سطح بین‌المللی است. مدل‌های مختلفی برای حل این مسئله ارائه شده است. نکته مهم این است که این موضوع را باید به‌عنوان یک مسئله اجتماعی و نه یک مشکل در نظر گرفت، چراکه تغییرات در الگوی زندگی و سبک زندگی در حداقل یک سده اخیر ایران و چهار تا پنج قرن گذشته در جامعه جهانی، کارکردهای نهاد خانواده را متحول کرده است.

در جامعه قدیم، نهاد خانواده پنج مسئولیت اصلی را بر عهده داشت: آموزش، اقتصاد، رسانه، مذهب و سیاست. اما در جامعه مدرن، این مسئولیت‌ها میان نهادهای عمومی و تخصصی توزیع شده‌اند. در گذشته، خانواده تنها مرجع آموزش و انتقال مهارت‌های زندگی، اطلاع‌رسانی، تربیت اقتصادی، آگاهی مذهبی و اجتماعی‌سازی فرد

بود. اما امروزه، نهادهای تخصصی مانند مدارس، رسانه‌های عمومی، نهادهای اقتصادی و مذهبی این وظایف را بر عهده گرفته‌اند.

در این ساختار جدید، کودکان از بدو تولد در تعامل با نهادهای تخصصی قرار می‌گیرند و حتی والدین نیز برای تربیت فرزند از منابع مدرن مانند رسانه‌ها و کتاب‌های آموزشی استفاده می‌کنند. این تغییرات نشان می‌دهد که زیست جهان مدرن توانسته است مدل سنتی را کنار بزند و پایداری خود را حفظ کند.

در چنین شرایطی، باید مناسبات جدیدی برای حضور و نقش والدین در تربیت فرزندان تعریف شود؛ مناسباتی که با مقتضیات جامعه مدرن همخوانی داشته باشد و بتواند روابط خانوادگی را تقویت کند.

همگرایی یا واگرایی نقش‌های والدین در جامعه امروز

رمضانخواه در پاسخ به این پرسش که «رابطه پدر و مادر با فرزند، زمانی که مأموریت‌های اصلی پنج‌گانه به نهادهای تخصصی سپرده شده، باید چگونه بازتعریف شود تا والدین و فرزندان همچنان از حضور یکدیگر بهره‌مند شوند و مجموعه‌ای از نیازهای عاطفی، اقتصادی، اجتماعی و سیاسی تأمین شود؟»، توضیح داد: همزمان با تغییر نهادهای اجتماعی و سیاسی و گذار از جامعه سنتی به جامعه مدرن، تنها نهادها تغییر نکرده‌اند، بلکه ارزش‌ها، نگرش‌ها، سازوکارها و ساختارهای اجتماعی نیز بازتعریف شده‌اند.

همان‌طور که زن امروز دیگر زن قدیم نیست، دختر امروز دیگر دختر قدیم نیست، پدر امروز پدر قدیم نیست و پسران امروز نیز دیگر پسران قدیم نیستند. در این شرایط، زمانی که والدین در جامعه نقش‌های حرفه‌ای، اقتصادی، سیاسی و اجتماعی ایفا می‌کنند، نهادهای اصلی جامعه جدید به آنها کمک می‌کنند تا نقش والدگری را نیز در خانواده برعهده داشته باشند.

اگر سازوکارهای اجتماعی به گونه‌ای طراحی شوند که این دو نقش (نقش اجتماعی و نقش خانوادگی والدین) در تضاد با یکدیگر قرار گیرند، بحران آغاز می‌شود. نوع مواجهه ما با این همگرایی یا واگرایی، نگاه سیاست‌گذاران را نیز شکل می‌دهد.

اگر رابطه اجتماعی و حضور والدین در جامعه در تضاد با نقش خانوادگی آنان دیده شود و متولیان امر عمومی نیز بر این تضاد تأکید کنند، این واگرایی تشدید خواهد شد. اما اگر در سیاست‌گذاری‌ها و تصمیم‌گیری‌ها، این دو مسیر همگرا دیده شوند و حضور حرفه‌ای والدین پیوندی عمیق با نقش آنها در خانواده داشته باشد، نه تنها شکاف میان این دو نقش کاهش می‌یابد، بلکه موضوع از سطح بحران به سطح یک مسئله تبدیل می‌شود که باید به شیوه‌ای راهبردی با آن مواجه شد.

کیفیت بیشتر از کمیت: تغییر در نحوه حضور والدین در زندگی فرزندان

رمضانخواه به نکته‌ای مهم اشاره کرد: یکی از مهمترین مسائل در حال حاضر، تفاوت میان کمیت و کیفیت حضور والدین در زندگی فرزندان است. در گذشته، والدین با حضور تمام وقت خود در خانواده و صرف انرژی زیاد برای فرزندان، نیازهای آنان را رفع می‌کردند. اما امروز، خانواده‌ها با چالشی روبرو هستند که نیازمند آن هستند که

وقت با کیفیت بیشتری برای فرزندان بگذارند. به این معنی که ممکن است ساعات حضور والدین کمتر باشد، اما نکته اصلی این است که این رابطه با عمق و کیفیت بیشتری برقرار می‌شود. به عبارت دیگر، والدین و فرزندان ممکن است زمان کمتری را در کنار هم سپری کنند، اما این زمان از نظر کیفیت رابطه بسیار تأثیرگذار است.»

راهکارهای کلیدی برای ترمیم رابطه والدین و فرزندان معاون راهبردهای اجتماعی و فرهنگی معاونت راهبردی رئیس‌جمهور، در گزارشی از روند تغییرات اجتماعی و فرهنگی در دو دهه گذشته توضیح داد: در طی پنج دهه اخیر و به‌ویژه در دو دهه گذشته، جامعه ایران شاهد تحولات چشمگیر در نگرش‌ها و ارزش‌های اجتماعی بوده است. این تغییرات در نگاه زنان، مردان و والدین مشهود است، اما متأسفانه این تغییرات در سیاست‌گذاری‌ها و سازوکارهای اجرایی نهادینه نشده است. به عبارت دیگر، در حالی که افراد جامعه از نظر فکری و ارزشی تغییر کرده‌اند، ساختارها و نهادها نتوانسته‌اند این تحولات را به‌خوبی منعطف کنند و این موضوع باعث بروز تضاد و دوگانگی در جامعه شده است.

او در ادامه به پیشنهادهایی برای اصلاح این وضعیت اشاره می‌کند: اولین پیشنهاد ما این است که سیاست‌های جدید باید هم‌راستا با ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی جامعه امروز، به‌ویژه در رابطه با نقش خانواده‌ها، طراحی شوند. برای مثال، اگر نسل جدید زنان و مردان به برابری و تصمیم‌گیری مشترک در خانواده اعتقاد دارند، باید در سیاست‌گذاری‌ها به این نکات توجه ویژه‌ای شود. یکی از این موارد می‌تواند تأمین امکاناتی باشد که هم برای مادران و هم برای پدران، از جمله در زمینه مرخصی‌های زایمان و آموزش‌های والدگری، فراهم شود.

دومین پیشنهاد، تقویت حوزه تبلیغات و رسانه‌هاست. در واقع باید ترویج فرهنگ فرزندپروری به‌عنوان مسئولیت مشترک پدر و مادر در رسانه‌ها و برنامه‌های آموزشی به‌طور گسترده‌ای انجام شود. این تغییر نگرش باید در قالب فیلم‌ها، برنامه‌های رادیویی و سایر پیام‌های رسانه‌ای منعکس شود تا تفاوت‌های نگرشی میان نسل‌ها در این زمینه کم‌رنگ گردد.

یکی از مشکلاتی که امروز در جامعه وجود دارد، تضاد بین زندگی خانوادگی و حرفه‌ای است. بسیاری از افراد در این دوگانگی گرفتار شده‌اند که یا باید حرفه‌ای بودن را انتخاب کنند یا زندگی خانوادگی خود را. این دوگانگی در حقیقت یک اشتباه است، چراکه این دو جنبه از زندگی می‌توانند مکمل یکدیگر باشند و باید در سیاست‌گذاری‌ها به‌گونه‌ای هماهنگ شوند که والدین بتوانند هم در حرفه و هم در خانواده به‌طور همزمان فعالیت کنند.

ما نیاز داریم که قوانین و ساختارها به‌گونه‌ای طراحی شوند که تعادل بین کار و زندگی را در نظر بگیرند. این تعادل باید در قوانین مدنی و کاری لحاظ شود و برای کسانی که این تعادل را رعایت می‌کنند، پاداش‌هایی در نظر گرفته شود. همچنین، نظارت بر اجرای این قوانین باید به‌طور جدی دنبال شود تا از اجرای مؤثر آن اطمینان حاصل شود.

روش های مهارتی برای «نه» گفتن به کودکان

گزارش: ایرنا



کمی در مورد مزایای سیب برای سلامت بدن و مضرات آبنبات هم برای او توضیح دهید تا قانع شود.

۷- امید واهی ندهید، عمل کنید

برخی والدین عادت دارند به کودک بگویند: «عزیزم، الان نه!» خب سوال اینجاست که اگر الان نه، پس کی؟ اگر شما موفق به انجام وعده های ضمنی خود نشوید، فرزند شما کم کم نسبت به شما بی اعتماد می شود. یک دوره مشخص تعیین کنید و مثلا بگویید: «عزیزم الان نه، برای تولدت این اسباب بازی را می خریم» و حتما به وعده خود عمل کنید.

۸- به کودک حق انتخاب بدهید

دادن حق انتخاب به کودک سبب می شود تا او احساس ارزشمند بودن کند. زمانی که کودک تصمیمی می گیرد و حق انتخاب دارد احساس می کند که نادیده گرفته نمی شود. به این ترتیب یک روش صحیح نه گفتن به کودک این است که زمانی که درخواست آبنبات را از جانب او رد می کنید از او بپرسید که آیا میوه یا خوراکی دیگری هست که دوست داشته باشد و آن را الان بخواهد یا خیر. موقع انتخاب موارد سالم دیگر مثل غلات صبحانه و بیسکویت های سالم را در لیست قرار دهید و حق انتخاب را بیشتر کنید. در این لیست چیزی را قرار ندهید که در صورت انتخاب آن از سوی فرزندان دوباره مجبور به مخالفت شوید و به این ترتیب حق انتخاب او را پایمال کنید.

۹- با همسران مخالفت نکنید

اما مهم ترین روش صحیح مهارت نه گفتن به کودک این است که در این راه با همسران هماهنگ باشید. گاهی اوقات یکی از والدین می گوید نه و دیگری می گوید بله! این اختلاف نظر میان والدین منجر به سردرگمی کودک می شود و گاهی حتی باعث می شود کودک در این باره گمراه شود. همیشه بر سر مسئله نه گفتن به کودک به همسران هماهنگ باشید.

نه گفتن را یاد بگیرید اما قطعاً نه گفتن به کودک کار سختی است و نیاز به تمرین مداوم مهارت نه گفتن دارد. پدر و مادر همیشه دل شان می خواهد کودک شان را غرق در شادی کنند. اما اگر روش صحیح نه گفتن به کودک را بلد باشید و در برابر خواسته های غیر منطقی او به جای داد و فریاد روش های موثرتری در پیش بگیرید اثرات مثبت آن را در آینده مشاهده خواهید کرد.

شیرینی بخورد یا نه و جواب شما در آن لحظه منفی بود به او بگویید: بله! می توانی شیرینی بخوری اما بعد از شام. اگر از شما پرسید که اسباب بازی را که می خواهد برایش می خرید یا نه، بگویید: «بله! برای شب عید حتما می خرم». به این ترتیب فرزند شما هم چیزی را که می خواهد به عنوان عیدی دریافت می کند و هم روند مصالحه و توافق را یاد خواهد گرفت.

۴- روش صحیح نه گفتن به کودک یعنی داد و فریاد نکنید داد و فریاد کردن نه تنها یک تنبیه بد و بی نتیجه محسوب می شود بلکه در آینده مشکلات رفتاری و عاطفی فراوانی را برای کودک شما به وجود می آورد. در حقیقت عواقب داد و فریاد کردن بر سر کودکان بیش از هر مسئله و پیامد مثبتی فقط به صورت موقتی آن ها را خفه و سرکوب می کند. داد و فریاد کردن بر سر کودکان بر سر دیگران سبب مشکلاتی مثل افسردگی و عدم اعتماد به نفس در آن ها هم خواهد شد. بنابراین بهتر است برای ارتباط برقرار کردن با کودک خود یک روش دوستانه و مسالمت آمیز در نظر بگیرید.

درخواست های مداوم اغلب باعث خستگی بی فایده شما و کودک تان می شود. توجه به فرزندان با مشارکت در مکالمه یا بازی با کودک می تواند به سرعت حواس او را از مسئله مورد نظر پرت کرده و به سمت مسئله مثبتی که مد نظر شماست پرت کند

۵- به حریم خصوصی کودک احترام بگذارید

کودک خود را در برابر دیگران خجالت زده نکنید. به یک جای خلوت بروید که فقط شما و کودک تان در آن جا باشید و دلایل نه گفتن خود را به او بگویید. «نه» گفتن به کودک در جمع ممکن باعث خشم و آزرگی او شود به خصوص اگر دیگران به خاطر این مسئله با او شوخی کنند. یادتان باشد اگر شما عادت کنید کودک تان را در جمع خجالت زده کنید او هم یاد می گیرد بعدها همین کار را با شما در جمع انجام دهد.

۶- وقتی «نه» می گوید یک جایگزین هم داشته باشید یک روش صحیح مهارت نه گفتن به کودک این است که جایگزینی برای او داشته باشید. ارائه یک جایگزین به کودک در حقیقت او را متقاعد می کند که درخواست شما را رد نکند. برای مثال: «نه عزیزم، تو نمی توانی یک آبنبات برداری، به جای آن می توانی یک سیب داشته باشی». در همین حین

آموزش نظم و انضباط به کودکان کار بسیار سختی است و حتی ممکنه سبب آزردن شدن فرزندان شود. اما «نه» گفتن به کودکان در برخی موارد کار چندان آسانی نیست. حقیقت این است که «نه» گفتن به روشی اشتباه ممکن است لطمات روحی مخربی در دراز مدت به همراه داشته باشد و به کودک شما صدمه بزند.

اگر بلد باشید به روشی صحیح به کودک تان «نه» بگویید نه تنها می توانید به روش صحیح فرزندان را تربیت کنید که در دراز مدت تاثیر مثبت این روش تربیتی را در فرزندان به وضوح مشاهده خواهید کرد. اگر والدین کودک یا کودکانی هستید باید فواید نه گفتن را یاد بگیرید.

۱- یک بار نه گفتن به کودک کافی است

نه گفتن را یاد بگیرید. اما چگونه نه گفتن را بیاموزیم؟ منطقی ترین روش صحیح مهارت نه گفتن به کودک این است که فقط یک بار نه بگویید. همین یک بار کافی است و لازم نیست این کلمه را چند بار تکرار کنید. حالت چهره تان را جدی کنید و نه بگویید. اگر یک بار نه گفتن کفایت نکرد لازم نیست این کلمه را تکرار کنید. روش های دیگر را امتحان کنید تا مجبور به پس گرفتن حرف خودتان نشوید یکی از بدترین اشتباهات در روند نه گفتن به کودک، کوتاه آمدن و عقب نشینی کردن است. اگر کودک متوجه شود می تواند شما را وادار به عقب نشینی کند و موضع شما را تغییر دهد بدترین اتفاق ممکن در پروسه تربیت کردن کودک است

۲- توضیح دهید

نه گفتن خشک و خالی به کودک کافی نیست. یعنی شما نباید فقط یک کلمه بگویید: نه! در این صورت کودک متوجه منظور شما نمی شود و تا زمانی که شما یک توضیح قانع کننده به او ارائه ندهید قانع نمی شود و به خواسته خود اصرار می ورزد. روش صحیح مهارت نه گفتن به کودک ارائه توضیحات قانع کننده و در حد سن و سالی به اوست.

۳- گاهی «بله» هم معنای «نه» را می دهد

کودکان بارها کلمه «نه» را در طول زندگی خواهند شنید و در صورت تکرار این مسئله روند رشد کودک را دچار آسیب کرده و به صورت بالقوه به او صدمه می زند. یک روش صحیح نه گفتن به کودک این است که به او «بله» بگویید در حالی که واقعا منظورتان «نه» است. مثلا اگر از شما پرسید می تواند

با سرآشپز = شیرینی نعلی (اشکی) مخصوص عید



هم ناخالصی های خود را از دست بدهد. مرحله سوم: آرد را به صورت تدریجی به مواد، اضافه و خمیر درست کنید

به تدریج و طی چند مرحله، آرد الک شده را به مخلوط اضافه کنید. هر بار که مقداری آرد اضافه کردید، با لیسک آرد را با مواد مخلوط کنید. با دست شروع به ورز دادن خمیر کنید. وقتی خمیر شما منسجم و یکدست شد، نشان دهنده کافی بودن میزان آرد است. نباید خمیر چسبنک باشد. همچنین نباید خمیر را بیش از حد ورز دهید. در حدی که خمیر به دست شما نچسبد و به راحتی فرم بگیرد، کافی است.

مرحله چهارم: خمیر را به شکل نعل یا اشک شکل بدهید سپس به اندازه یک فندق از خمیر بردارید یا (به اندازه یک نصف گردو). شروع به لوله کردن خمیر کنید. خمیر های لوله شده را روی سطح قرار دهید و دو سر آن ها را به هم نزدیک کنید تا شکل نعل شوند. یا این که دو سر خمیر را به هم بچسبانید تا به شکل اشک دربیاید.

مرحله پنجم: شیرینی نعلی را در فر قرار دهید فر را از قبل روشن کنید و روی دمای ۲۰۰ درجه قرار دهید تا گرم شود. در همین مرحله از طرز تهیه شیرینی نعلی، کف سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید یا آن را چرب کنید. شیرینی های نعلی را که آماده کرده اید، به ترتیب و با کمی فاصله، داخل سینی فر بچینید. بعد از گرم شدن فر، دمای آن را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. سینی را به مدت ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید.

مرحله ششم: شیرینی نعلی را با گاناش و پودر پسته تزیین کنید در این فاصله شکلات تخته ای را در یک کاسه خرد کنید و روی دمای غیر مستقیم (بخار آب) قرار دهید تا ذوب شود. شیرینی ها که آماده شدند، آن ها را از فر خارج کنید و اجازه دهید کاملاً سرد شوند و از دما بیفتند. شیرینی ها را به آرامی از کاغذ روغنی جدا کنید. مراقب باشید که اگر شیرینی ها داغ باشند، احتمال شکستن و خورد شدن آن ها هنگام جدا کردن از کف سینی یا کاغذ روغنی وجود دارد. سپس سر نعلی شیرینی ها را داخل گاناش بزنید و روی گاناش را وقتی هنوز رقیق است، پودر پسته و نارگیل بپاشید. بعد از این که گاناش شکلاتی سرد شد، آن را در ظرف مناسب قرار دهید و سرو کنید.

سخن پایانی
شیرینی نعلی را می توانید در مناسبت های مختلف مثل اعیاد، مهمانی ها و دور همی های خانگی تهیه کنید. این شیرینی به خاطر بافت نرمی که دارد، معمولاً پرفرطردار است و جزو شیرینی های با ماندگاری بالا است. برای تهیه و نگهداری شیرینی نعلی، حتما نکات کاربردی آن را رعایت کنید.

به این خاطر که جنس آرد های موجود در بازار با یکدیگر متفاوت است. بهتر است آرد را به تدریج اضافه کنید تا در نهایت خمیر تان کیفیت بالایی داشته باشد.

۲- در هنگام درست کردن خمیر شیرینی، آن را زیاد ورز ندهید. نباید خمیر در اثر ورز دادن زیاد به روغن انداختن بیفتد. در این صورت شیرینی تان سفت می شود و نمی توانید آن را حالت بدهید. ۳- خمیری که آماده می کنید باید کاملاً منسجم باشد و به دست نچسبد. اگر از ترازو استفاده کنید، اندازه ها هم دقیق تر خواهد بود ولی اگر ترازو ندارید، می توانید با احتیاط بیشتری مواد را اضافه کنید

۴- اگر خمیر را یک باره بریزید و زیادتر از حد لازم باشد، خمیر شیرینی شما شکل نمی گیرد و دچار ترک خوردگی خواهد شد. حتما قبل از قرار دادن شیرینی ها در فر، بررسی کنید که خمیر شیرینی ها ترک نخورده باشد.

۵- هنگام فرم و شکل دادن خمیر (درست کردن به صورت نعل یا اشک) خمیر را در یک نایلون قرار دهید و هر بار به اندازه نصف گردو از آن جدا کنید. اگر روی خمیر را بپوشانید و کار شما زیاد طول بکشد، خمیر رطوبتش را از دست می دهد و خشک می شود.

مواد لازم
آرد سفید: ۱۷۰ گرم (۱ لیوان دسته دار فرانسوی + ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری)

کره: ۱۰۰ گرم

پودر قند: ۴۰ گرم (یک پنجم لیوان دسته دار فرانسوی)

زرده تخم مرغ: ۱ عدد

وانیل: یک هشتم قاشق چای خوری

شکلات تخته ای: ۵۰ گرم

پودر پسته یا نارگیل: به میزان دلخواه
طرز تهیه

مرحله اول: کره و پودر قند را با هم مخلوط کنید در اولین قدم از طرز تهیه شیرینی نعلی یا اشکی، همه مواد را به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در دمای محیط قرار دهید. وقتی کره کمی نرم شد، آن را در یک ظرف مناسب بریزید. پودر قند را به کره اضافه کنید و به مدت ۵ دقیقه هر دو را کاملاً با هم بزنید تا کشدار و غلیظ شوند. رنگ آن ها هم باید گرمی شود. اگر همزن دارید، مخلوط را به مدت ۲ دقیقه در یک جهت بزنید.

مرحله دوم: زرده تخم مرغ و وانیل را به مواد بالا اضافه کنید سپس به کره و پودر قند، زرده تخم مرغ و وانیل را اضافه کنید و دوباره مواد را به هم بزنید. هم زدن مواد را تا جایی ادامه دهید که کاملاً یکدست شوند. در این مرحله از طرز تهیه شیرینی نعلی، آرد را ۲ تا ۳ مرتبه از الک ریز عبور دهید تا هم بافت آن ها باز شود و

شیرینی نعلی یا اشکی، یکی از شیرینی های با ماندگاری بالا به خصوص برای عید نوروز است که طرفداران زیادی دارد. این شیرینی مخصوص عید با مواد ساده ای درست می شود و اصلاً وقت گیر و سخت نیست.

شیرینی نعلی را می توان به شکل اشک هم درست کرد. به همین دلیل برخی به آن شیرینی اشکی هم می گویند. برای این که شیرینی ها طعم اصلی خود را حفظ کنند و ترک نخورند، باید به برخی نکات توجه کنید که ما در این مقاله از سرویس آشپزی در مجله کوروش، این نکته ها را همراه با طرز تهیه شیرینی نعلی، به صورت مرحله به مرحله به شما آموزش خواهیم داد.

فوت و فن های طرز تهیه شیرینی نعلی قبل از شروع به درست کردن شیرینی نعلی، همه مواد مورد نیاز را از یخچال بیرون بیاورید تا به دمای محیط برسند.

اگر پودر قند در دسترس ندارید، می توانید آن را با شکر جایگزین کنید. اما به خاطر این که دانه های شکر درشت تر هستند، آن ها را آسیاب و سپس به مواد خمیر شیرینی نعلی اضافه کنید.

به جای کره در طرز تهیه شیرینی نعلی می توانید از روغن صاف فنادی استفاده کنید. اگر به جای کره از مارگارین استفاده کنید ماندگاری شیرینی تان بیشتر خواهد شد.

به جای کره می توانید از نصف روغن و نصف مارگارین هم استفاده کنید.

اگر به روغن صاف فنادی دسترسی ندارید، می توانید روغن جامد را روی حرارت ملایم قرار دهید تا به صورت مایع در بیاید. روغن نباید داغ شود، کافی است به صورت مایع در بیاید. سپس آن را در یخچال قرار دهید تا ببندد. بعد از این که روغن بست، از آن استفاده کنید.

برای تزیین شیرینی نعلی می توانید از پودر قند، پودر نارگیل، پودر پسته، خلال بادام و... استفاده کنید. پودر و خلال ها را تا وقتی که هنوز گرم و کاملاً نبسته است، روی گاناش شکلاتی بریزید. سپس اجازه دهید سرد شود.

اگر می خواهید شیرینی را برای مدت زمان طولانی تری نگه دارید، آن ها در ظروف در بسته و در یخچال بگذارید.

علت ترک خوردن شیرینی نعلی یا اشکی یکی از مواردی که در طرز تهیه شیرینی نعلی حتماً باید به آن دقت کنید، نحوه صحیح درست کردن خمیر شیرینی است. اگر این کار را به صورت اصولی انجام ندهید، خمیر شیرینی ترک می خورد و زحمت هایتان به باد می رود. در زیر موارد مهم را برایتان خواهیم آورد:

۱- ممکن است مجبور شوید میزان آردی را که در طرز تهیه شیرینی نعلی یا اشکی به کار می برید، کمی بیشتر یا کمتر در نظر بگیرید.