

گوناگون

باورهایی که شما را از مادر شدن می‌ترساند



که مادر در طی این دوران یک اضافه وزن نرمال را تجربه کند و بعد از زایمان به حالت اول برگردد.

از ویتامین‌های ایرانی استفاده کنید

یک باور اشتباه دیگر نیاز به استفاده از داروهای مکمل خارجی برای تأمین مواد ضروری بدن است. استفاده از این داروها که به شکل بی‌رویه‌ای به کشور وارد می‌شوند، خیلی باب شده است و اتفاقاً در حجم بالا و با صرف هزینه‌های گزاف مصرف می‌شود. این مکمل‌ها بیشتر از آنکه ارزش غذایی داشته باشد، منجر به همین مشکل اضافه وزن غیرطبیعی می‌شود.

باور اشتباهی به اسم استراحت مطلق

بی‌تحرکی و کم‌تحرکی مادران در دوران بارداری یکی از دلایل اجتناب برخی افراد غیرحرفه‌ای به زنان باردار اثناء بارداری است. اگر کمی حرکت کنی یا پیاده‌روی داشته باشی، به سلامتی بچه‌ات آسیب وارد می‌شود. این ترس خیلی بدی را برای مادران ایجاد می‌کند و باعث می‌شود هم اضافه وزن زیادی برای مادر ایجاد شود و هم از نظر روحی دچار مشکل شود چون به خاطر تأکید روی استراحت زیاد، بیشتر در فضای خانه می‌ماند، فعالیت‌هایش خیلی کم می‌شود.

این تأکیدات مداوم به تحرک نداشتن برای آسیب ندیدن بچه، باعث می‌شود مادر مدام در نگرانی و استرس باشد و متأسفانه این استرس را به جنین هم انتقال می‌دهد.

استرس مادر در دوران بارداری یکی از عوامل خطر برای نوزادان است زیرا موقع تولد ممکن است نوزاد را در معرض ابتلا به بیش‌فعالی، اوتیسم یا اختلالات روانی دیگر قرار دهد. پس رسالت ما ما یا پزشک متخصص زنان در دوران بارداری بسیار رسالت مهمی است. یک زن در این دوران یک جایگاه مهم و ویژه دارد که باعث می‌شود هر جایی نرود، هر کاری نکند، هر آموزش‌های را دریافت نکند و هر درمانی را انتخاب نکند. چون مادر بیمار نیست که بخواهد درمان شود. مادر تنها به یک مشاور در دوران بارداری نیاز دارد تا بتواند این دوران را در کمال آرامش سپری کند چون ۸۵ درصد مادران، بارداری بدون خطر دارند و نیازی به پروسه‌های درمانی ندارند بلکه فقط نیاز به مشاوره دارند تا اگر دغدغه و سؤالی دارند، از این مشاوران بپرسند و یک نفر با آرامش و دانش، پاسخگوی این مادران باشد.

و بدن زن به حالت اول خودش برگردد. اما اگر در دوران بارداری برخی اصول رعایت نشود و مادران از باورهای غلطی که در این زمینه وجود دارد، تبعیت کنند، مداخلات غیرضروری در پروسه بارداری باعث می‌شود مشکلات زیادی برای زن ایجاد شود. به‌عنوان مثال یکی از فراگیرترین مشکلات که به علت عدم رعایت اصول و مداخلات اشتباه به وجود می‌آید، افزایش وزن فوق‌العاده زیاد در دوران بارداری است.

تعداد زیادی از زنان، اضافه وزن ۲۰-۳۰ کیلو را تجربه می‌کنند که برای یک زن جوان اضافه وزن بالایی است و برگرداندن آن بعد از زایمان هزینه و انرژی زیادی می‌برد و باعث می‌شود زنان در دورانی که نیاز به تقویت دارند، به خودشان رژیم‌های غذایی سنگین را تحمیل کنند. پس با یک سری باور غلط، یک مشکل به نام اضافه وزن پیش می‌آید که همین فرایند یک باور غلط دیگر اضافه می‌کند که اضافه وزن سنگین یک پیامد اجتناب‌ناپذیر برای

تیبیان؛ به هم ریختن ظاهر، اضافه‌وزن شدیدی که به حالت اول بر نمی‌گردد، مشکلات جسمی متعدد و خیلی چیزهای آزاردهنده دیگر؛ این‌ها ترس‌ها و نگرانی‌هایی است که در ذهن بعضی از زنان جوان به عنوان مانعی برای بارداری، شناخته می‌شود. اما این نگرانی‌ها چقدر واقعیت دارد و آیا در یک فرایند سالم بارداری این اتفاقات اجتناب‌ناپذیر است؟

حقیقت‌های آرام‌بخش

بعضی از زنان نسبت به بارداری یک ترس و اضطراب ذهنی دارند که باعث تردید آن‌ها برای بارداری می‌شود. ریشه اصلی این ترس، باورهای غلطی است که در این خصوص وجود دارد. به همین خاطر ما باید تلاش کنیم در مشاوره‌های قبل از بارداری این نگرانی‌ها و باورهای غلط را اصلاح کنیم تا خانم‌های جوان با آرامش خاطر بیشتری دوران بارداری‌شان را پشت سر بگذارند. اولین مرحله پیدا کردن یک نگرش مثبت و حقیقی نسبت به بارداری و مادر شدن است. مهمترین نگرش‌های مثبتی که به خانم‌ها کمک می‌کند، در درجه اول توجه به این حقیقت است که مادر شدن یک نیاز فطری است که زن به واسطه آن به تکامل عاطفی و روحی می‌رسد و حس لطیف مادرانگی در او شکل می‌گیرد. نقش مادر بودن، به یک خانم توان مستولی‌پذیری بیشتری می‌دهد و حتی به همین واسطه در رابطه با همسرش هم موفق‌تر خواهد بود. یک زن وقتی مادر می‌شود انگیزه و امید بیشتری به زندگی پیدا می‌کند و در مجموع این اتفاق یک پله رشد در زندگی‌اش محسوب می‌شود.

خدا روی توانایی‌ات حساب ویژه‌ای باز کرده است

بسیاری از زنان نگران اختلال‌ها و بیماری‌هایی هستند که ممکن است در حین بارداری و زایمان برای آنان پیش بیاید و نتوانند از پس آن بر بیایند. این بسیار مهم است که خانم‌ها با یک ماما یا پزشک دلسوز و متعهد در ارتباط باشند تا خیال آنان را از بابت این نگرانی‌ها راحت کند. خیلی مهم است که این باور در خانم‌ها ایجاد شود که خداوند این قابلیت بارداری و موهبت مادری را در وجود آن‌ها قرار داده و به همین خاطر حتماً توانایی جسمی و روحی برای گذراندن این دوران به بهترین شکل ممکن نیز به آن‌ها بخشیده شده است. در کنار تمام مراقبت‌های پزشکی، وقتی یک خانم این باور را پیدا کند که خداوند برای خلقت یک انسان به وجود اعتماد کرده، حتماً از نظر روحی، آرامش و اطمینان پیدا می‌کند و با توکل بر خداوند و با اعتماد به او وارد فرایند بارداری می‌شوند.

یک چرخه باطل به اسم اضافه وزن اجباری

نکته مهم دیگر، حمایت از مادران در مسیر بارداری است که فوق‌العاده مبحث مهمی است. در دوران بارداری بدن زن تغییرات زیادی را تجربه می‌کند و به خاطر هورمون‌های بارداری به صورت طبیعی و فیزیولوژیک حدود بیست و شش تغییر در بدن او به وجود تا او را هم برای بارداری و هم برای زایمان آماده کند. ما منتظر داریم با زایمان این تغییرات برطرف شود

تیبیان؛ گاهی اوقات برخی از مشکلات پوستی در اثر استفاده از قلم موهایی آرایشی است که به خوبی تمیز نشده‌اند. بنابراین شستن قلم موهایی آرایشی از اهمیت بالایی برخوردار است. در ادامه با روش صحیح شستن قلم موهایی آرایشی آشنا خواهید شد.

هر چند وقت یکبار باید نسبت به شستن قلم موهایی آرایشی اقدام کنیم؟

اول از همه این سؤال پیش می‌آید که چه زمانی باید قلم‌های آرایشی را بشوییم؟ پاسخ این سؤال بستگی به نوع مصرف شما دارد. بهتر است قلم موهایی آرایشی که به پوست صورتتان می‌زنید و مواد چرب همانند کرم پودر یا کانسیلر را در خود نگه می‌دارند را هفته‌ای یکبار بشویید. این قلم موهایی آرایشی به طور مستقیم با پوست در ارتباط هستند و چربی زیادی را در خود نگه می‌دارند، به خصوص اگر هر روز از آن‌ها استفاده می‌کنید. پس هر چه تمیزتر باشد بهتر است.

قلم‌های آرایشی که با آن محصولات پودری همانند سایه چشم را می‌زنید بهتر است در ماه دوبار شسته شوند. شستن قلم موهایی آرایشی به شما کمک می‌کند نه تنها آرایش بهتری داشته باشید بلکه از پوستتان نیز در برابر جوش زدن ناشی از چربی قلم و آلوده بودن آن، محافظت کنید. اما در نظر داشته باشید این فقط قلم‌های آرایشی نیستند که باید شسته شوند بلکه اسفنج‌هایی که برای آرایش از آن‌ها استفاده می‌کنید نیز باید از همین قانون پیروی کنند.

روش شستن قلم موهایی آرایشی

با این هفت قدم به راحتی می‌توانید شستن قلم موهایی آرایشی را بدون هیچ مشکلی انجام دهید. قلم موهایی آرایشی را زیر آب ولرم بگیرید. بسیار مهم است که سر قلم مو را زیر آب بگیرید که خیس شود. مقدار مایع یا تمیزکننده قلم موی آرایشی را کف دستتان بریزید.

روش ایده آل و صحیح شستن قلم موهایی آرایشی



به آرامی قلم مو را به روی مایع کف دستتان بکشید. یک روش شستن قلم موهایی آرایشی ماساژ دادن آن به روی محلول آب و مایع دستشویی در کف دست است. می‌توانید در یک لیوان مقدار کمی آب بریزید و مایع شوینده قلم مو یا شامپو بچه را در آن بریزید و به جای اینکه قلم موها را به کف دستتان بکشید به داخل این ظرف قرار دهید و از این طریق نسبت به شستن قلم موهایی آرایشی خود اقدام کنید. سپس دوباره موهایی آن را زیر آب بگیرید و به آرامی مواد باقی مانده در آن را پاک کنید. در این مرحله باید آب باقیمانده در موهایی آرایشی را خارج کنید.

بنابراین موهایی قلم را کمی فشار دهید و با یک حوله به آرامی سعی کنید خیس باقی مانده در آن را بگیرید. با دستتان کمی به قلم مو شکل دهید تا حالت خود را از دست ندهد. در مرحله آخر باید بگذارید قلم مو خشک شود. برای اینکه باید آن را به صورت خوابیده به روی یک حوله قرار دهید. برای اینکه به خوبی هوا لا به لای موهایی قلم مو شود بهتر است کامل روی سطح قرار بگیرید و کمی بالاتر از حوله باشد. بنابراین می‌توانید به وسیله کوچک مسطح زیر آن قرار دهید که بتواند آن را کمی بالاتر از سطح زمین قرار دهد. بهتر است قلم موی خیس به روی حوله یا سطح زمین نچسبد، باید کمی آزاد قرار بگیرد تا به خوبی خشک شود. قرار دادن قلم موی شسته شده و خیس به شکل عمودی کار اشتباهی است. این کار موجب می‌شود آب به جای اینکه از لابه لای موهایی قلم خارج شود به چسب آن نفوذ کرده موجب سست شدن و جدا شدن موها از قلم شود. نکته: در نظر داشته باشید شستن قلم موی آرایشی در لباسشویی یا ماشین ظرفشویی امکان‌پذیر نیست چرا که حرارت موجود در فضای این ماشین‌های شستشو موجب جدا شدن موها از قلم می‌شود. دانستن این نکته که باکتری‌ها و قارچ‌ها در محیط‌های چرب و مرطوب زودتر رشد می‌کنند به شما این آگاهی را می‌دهد که باید هرچه زودتر نسبت به تمیز کردن و شستن قلم موهایی آرایشی خود، بخصوص آن‌هایی که برای کرم پودر زدن یا محصولات چرب دیگر استفاده می‌کنید، اقدام کنید. برای اینکه از پوست صورتتان در برابر آلودگی و به وجود آمدن مشکلاتی نظیر جوش زدن یا چروک افتادن جلوگیری کنید بهتر است در هفته حداقل یک یا دوبار قلم‌های آرایشی خود را در دستمال مرطوب تمیز کنید. مرتب سازی لوازم آرایشی نیز به شما کمک می‌کند از قلم‌موهائی آرایشی خود بهتر مراقبت کنید و از آلوده شدن آن‌ها در اثر قرار گرفتن در معرض سایر لوازم آرایشی جلوگیری کند.

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۷/۱۷۰۸

A 15x15 crossword puzzle grid with some cells filled with black squares, indicating the layout for the word search.

A 15x15 crossword puzzle grid with some cells filled with black squares, indicating the layout for the word search.

جواب جدول شماره ۹۷/۱۷۰۸

افقی:

- ۱-راضی - قهرمان رمان بینویان
۲-من و تو - از شهرهای کردنشین - مهرنامه
۳-قابل حس - خداحافظی - به لباس در آمده
۴-از آیین‌های شرقی - واسطه بین دهان و معده - قطعه پشت دستی - عزم و اراده
۵-دراز آشفته - یا - یکصمد ترمربح
۶-دماساز با طبع آدمی - کوهی در غرب شیراز
۷-بنیانگذار شعر نو فارسی - نیروی حافظ کشور - آسان گیری
۸-ذره باردار شده - ضمیر اشاره به دور - هزار کیلو - خسارت بار
۹-طغنه - متخصص - آشتی
۱۰-مشهور - نصب شده - ویتامین انعقاد خون
۱۱-سطح - پسوند همانندی در فارسی - خطکش مهندسی - مادر عرب
۱۲-غوبال خانگی - از لوازم حمام - هر بند استخوان - پیوند
۱۳-پای پوش سنتی - از غذاهای دریایی - از خونخواران مغول
۱۴-از اسامی هنسی - از ترکیبات خون و ادرار - هنوز لوس نشده
۱۵-خاراگوش - بیابان نمکی و بی‌آب و علف
عمودی:
۱-ساکت - از کشورهای آمریکای جنوبی
۲-اندازه - میان خودمانی - سرپرست
۳-عتیقه‌فروش - از صفات پروردگار - از اصطلاحات ورزش دوچرخه‌سواری

- ۴-کشتی جنگی - حرارت - گل نامیدی - از امپراتوری‌های باستانی چین
۵-سفره - سهیل‌انکاری - هواپیمای تندرو
۶-نگهبان تاختستان - دریا
۷-بازیکن اسپانیایی فوتبال - حرف
۸-روستایی در جنوب شرقی شیراز
۹-رشته کوهی در آمریکا - شاعره بزرگ ایرانی - پهلوان
۹-پایانی - از ضمیر مؤنث در عربی - خوشنام‌ترین پادشاه ایرانی
۱۰-شمردن - از آرایه‌های ادبی - خدای درویشان

۱۱-تکخال - محفظه مقوایی و ضخیم برای کالا - کنایه از زیباروی
۱۲-گوشت - سر - پیک شاعران - رها
۱۳-نام قدیمی میدان شهدا در تهران - بی‌نقص - رازآلود
۱۴-سلاحی ویرانگر - خنده‌دار - رایحه
۱۵-غیبت سرراز در پادگان - دریا - درماندگی