

امروز	فردا
۰۴:۲۲ اذان صبح	۰۴:۲۳ اذان صبح
۰۵:۴۹ طلوع آفتاب	۰۵:۴۹ طلوع آفتاب
۱۲:۳۳ اذان ظهر	۱۲:۳۲ اذان ظهر
۱۹:۱۸ غروب آفتاب	۱۹:۱۵ غروب آفتاب
۱۹:۳۴ اذان مغرب	۱۹:۴۳ اذان مغرب

[illegible]

سنگ مہبور

تنبیہ کودک

فرزندم بدون توجه به تذکرهای من و مادرش کارهای اشتباهش را تکرار می کند آیا تنبیه می تواند رفتارهای بدش را متوقف کند؟ لطفاً راهنمایی کنید؟

محمد نعیم محمد حسینی، **کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی**، تنبیه اوایل اقدامی است که پس از بدرفتاری کودک به ذهن بیشتر والدین می‌رسد. وقتی کودک در سطحی می‌کند، دروغ می‌گوید، عوامی می‌کند، غذای نمی‌خورد و این جمله رفتار هادالدین با او قهر می‌کند. در واقع تنبیه عملی است که باید بدرفتاری را در کودک کاهش دهد اما زمانی که والدین فرزندشان را تهدید به قهر کردن با او می‌کنند در واقع اضطراب بی‌قراری را در کودک افزایش می‌دهند. برخی والدین کودک را کتک می‌زنند که رفتار زشتش را دیگر کنار نکند اما این کار منجر به افزایش خشم و پرخاشگری در کودک می‌شود و پیش از قبل بدرفتاری هاد او افزایش می‌دهد. والدینی که کودک آن‌ها این چنین رفتارهایی دارند باید به‌ازای هر تنبیه، حداقل دو تا سه بار کودک را تشویق کنند چرا که تنبیه به‌تنهایی بدرفتاری را کنترل نمی‌کند. تنبیه بدنی او را تربیت کودک ممنوع است و موجب افزایش بدرفتاری، لجبازی، مقابله جویی، منفی‌گرایی، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری در کودک شما می‌شود. مطالعات نشان داده است که تنبیه بدنی دختران را دچار اضطراب و افسردگی و پسران را دچار پرخاشگری، عصبانیت و لجبازی می‌کند. والدین در مقابل رفتار زشت فرزندشان یک لحظه کنترل خود را از دست می‌دهند و فرزند خود را از تنبیه می‌کنند و زمانی که آرام می‌شوند و پی به عمل خود می‌برند از رفتار خود سرمنده شده و بی‌چربان آن‌ها کودک را نوازش می‌کنند برای او وسیله می‌خرند و با او بیرون می‌برند که این نشان می‌دهد روش تربیتی شما در دو طرف طیف قرار می‌گیرد. از یک طرف، پرخاشگری و خشونت و در طرف دیگر، انعطاف زیاد که در نهایت به‌فعال تبدیل خواهد شد. اما این سبب می‌شود پی از مدتی مشکلات رفتاری کودک ظاهر شود و شما خود را ناگام و ناتوان احساس کنید. برای اولین رفتار اشتباهی که کودک‌تان دارند نباید تنبیه رخ دهد و بهتر است قبل از تنبیه پیامد رفتار کودک به او گوش‌زد شود. در این صورت، کودک می‌داند چه رفتاری شما را ناراحت می‌کند و پیامدش چه خواهد بود بهتر از تنبیه برای کودک‌تان از قبل مشخص شده باشد مثلاً اگر تکالیف و ایامادش بشناید رفتار تمام نکتی، بارک نمی‌رویم. در مجموع تنبیه با قابلیت اجرا داشته باشد و بلافاصله پس از رفتار نامطلوب باید همچنین تنبیه تمام مدت باشد.

پزشک خانواده

سیاه شدن دندان کودک

دختر ۱۶ ماهه است و شربت آهن استفاده می کند. با وجود این که پس از مصرف شربت دوازده آبی من هم دندانهای سپاه شده است. چه کاری انجام دهم؟

دکتر عباس شکر: **متخصص اطفال:** شما باید از دادن قرص آهن به کودک خود، پانزده خیس روی دندانهای او راپاک کنید. همچنین می توانید از مسواک های انگشتی هم برای پاک کردن دندان هایاش استفاده کنید. پس از روشی از دندانهای دختر خود یک پوشت پریت توسط دندانپزشک اطفال به نام توصیه می کنیم.

علت توقف تقسیم سلولی جنین

به تازگی ای وی ای فای لاج مصنوعی انجام داده و در این اقدام سه جبین تشکیل شد. پس از چهار روز در تماس تلفنی مرکز ناباروری مشخص شد هر سه جبین فقط تا چهار سلول تقسیم داشتند و رشد متوقف شده است. دلیل آن چیست؟

پاسخ دکتر مرجان قاجار، جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی: در این رابطه با همان مرکز که آی وی اف انجام داده اید صحبت کنید، اما اطلاعات دقیقی از اقدام شما و جواب آزمایش ها نداریم و این که دقیقا مشکل کجا بوده است. حتما از همان مرکز مشاوره بگیرید تا به شما دقیق بگویند برای سیکل بعدی باید چه کارهایی انجام دهید.

مشاور تغذیه

آمادگی برای بارداری

خانمی ۲۶ ساله ام که قصد بچه دار شدن دارم. چه رژیم غذایی برای قبل از بارداری توصیه می کنید؟

دکتر احمد ساعدی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی: آمادگی برای آنچه در اردش در دید
حداقل از سه ماهه آغاز شود، زیرا هر چه سال سالم تر باشید، فرزند سالم تر می دنیا
خواهید داشت. ملاقات با دکتر زنان و متخصصان تغذیه نخستین قدم برای بارداری است
است. در صورتی که قبل از بارداری شدن از اضافه وزن، کاهش یا کمبود ریز مغذی ها
رنج می برید یبوستی با تشخیص تخصصی تغذیه قبل از اقدام به بارداری این مشکلات را
در کنید. در این ملاقات باید سابق پزشکی خود را با پزشک خود و مسترمان و درگاهی که
در حال حاضر مصرف می کنید را به پزشک بگویید. پزشک زنان نیز باید مطمئن شود که
شما واکنس های خود، مخصوصا سرخه و آلبه مرغان را به موقع دیده اید. زیرا این واکنس
ها، ویروس های ضعیف شده هستند و این توان در دوران بارداری اثرات تریق کره. باید
آمادگی لازم برای تغییرات در زندگی روزانه را داشته باشید. از خوردن گوشت های
نیم پز خوردهاری کنید. در طول بارداری باید قرص های یتیمین مصرف کنید. حداقل
یک ماه پیش از بارداری، روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک به مصرف در برسانید. پذیرش
از بارداری حتما به دندانپزشکی مراجعه کنید تا مطمئن شوید مشکل دندان و لثه ندارید.
برخی از شواهد نشان می دهند بیماری های هان و دندان می تواند به تولد نوزاد با وزن
کم منجر شود. طول رژیم درمانی برای بارداری ۳ ماه است و این مدت ۶ رژیم ر
دریافت می کنید. در ه ماه دو عدد رژیم با فاصله دو هفته برای رژیم دریافت می کنید.

دسترسی به آب کشاورزی می‌شود. اجرای این طرح اولیه منصوب شده است اما همچنان اجرای آن آغاز نشده است. وی تصریح می‌کند: در مورد سد پیشین نیز این مشکل وجود دارد. سد پیشین برای بهبود وضعیت آب منطقه ساخته شد اما در عمل تعادل اکولوژیک را به هم زد و هیچ فکری برای وضعیت آب‌پایین‌دست سد نشد. خط انتقال آب از سد پیشین به شیرگواز با ۲۰۷ روستا هم با وجود وعده‌های مکرر وزارت نیرو هنوز هیچ انتقالی نیفتاده است و با لوله گذاری مسافتی ۲۳ کیلومتری این روستاها را از نعمت آب لوله کشی بهره مند خواهند شد. وی ادامه می‌دهد: نظام بهره‌برداری مردم از سد دچار مشکل شده است و وضعیت کشاورزی نیز بحرانی است. برای آیین دست سدهای زیردان و پیشین شبکه انتقال آب تعریف نشده است درحالی که حجم

راهگهی با مکافات فراوان مسئولان را راضی می‌کنید. بچه‌های سد را باز کنند و آب به هر کوهانی محلی مردم بیاید. و نصیر می‌کند: فراموش نکنم که سال ۹۵ مشکلات آب سیستان و بلوچستان مرتفع شود. بعد از اجرایی نشدن این قول، در کمیسیون اصل ۹۰ مقرر شد تا پایان سال ۹۶ مشکلات آب برطرف شود. با وجود باز ننگی‌های فراوان و تجمع آب پشت سد، دهه سیمه بندی آن در شهرستانی مانند چابهار مناسب نیست و به گونه‌ای شروع است.

لوله گذاری در حال اجراست

مدیر عامل آب و فاضلاب روستایی استان نیز در این باره به خبرنگار مامی گوید: پروژه آب رسانی از سد زردان قبلاً بر عهده آب منطقه ای بود که سال ها پس از احداث سد زردان این پروژه به دلیل نبود اعتبار اجرایی نشد اما سهمیه ۱۵ لیتری آب کفایت نمی کند و مردم مجبورند از آب هوتک برای شست و شو و گاهی پخت و پز و نوشیدن استفاده کنند!

رسم‌بندی ی‌ش‌رم‌و‌آب در چاه‌ف‌ر

رسم‌ش‌ورای ش‌هرست‌ان چاه‌ف‌ر در ج‌ان‌ب‌ه‌ای ا‌خت‌ص‌اصی به خ‌یرت‌رام ما می‌گو‌ید: از زمان ا‌نت‌ق‌اص س‌د ز‌یرد‌ان در ت‌یرام سال ۱۳۹۰ تاکنون تمامی آب‌باران‌های ق‌ض‌ی‌ه‌ای در پ‌شت این س‌د ذ‌خ‌یره می‌ش‌ود، این وجود ف‌ت‌م‌ل‌ی‌ه‌ای ب‌زرگ ر‌وستای در ب‌خش‌های ی‌لان و د‌شت‌ی‌رای چاه‌ف‌ر با بحران جدی آب مواجه هستند، به عنوان مثال ی‌سر پ‌ش‌ر ۲۶۱ ر‌وستا دارد که به خاطر ا‌ج‌رای ش‌ن‌د‌ن ت‌س‌ت‌ال ۱۴ کیلومتری از س‌د ز‌یرد‌ان به ی‌س‌رپ‌ش‌ر با بحران شدید آب ر‌وبر‌وست، در حال حاضر س‌د ز‌یرد‌ان ح‌جم ق‌ای‌ل‌ت‌وج‌هی از آب م‌وجود اس‌ت‌ اما با س‌د‌ف‌ت‌ان‌ی‌ه‌ای این آب ر‌ها‌س‌ازی نمی‌ش‌ود، س‌س‌ون‌ال حاضرند این آب ب‌خ‌یرش‌ور و هم‌د‌ر راه ا‌س‌ت‌ در ا‌خت‌یار م‌ردم ق‌رار ن‌گیر‌د، «معین سعیدی» ب‌ بیان این ک‌ط‌ع‌ه که ۱۴ کیلومتری از گ‌ذاری از ز‌یرد‌ان به ی‌س‌رپ‌ش‌ر این مشکل حل می‌ش‌ود، ا‌دام‌ه می‌گوید: «اگر این خط‌لوله ا‌ج‌را ش‌ود ر‌اص‌د به شا‌خص

ا‌بت‌د‌ای اسم‌ال‌وز‌ار ت‌ز‌یرت‌ا‌ج‌رای این پ‌روژه را برعه‌ده‌آید، وفاضل رب‌کی‌ه‌ای ا‌دام‌ه می‌ده‌د: این پ‌روژه در ق‌ال‌ب طرح ۱۴ کیلومتری ا‌ت‌قال آب س‌د ز‌یرد‌ان به تص‌ف‌یه خانه آب ر‌وستایی چاه‌ف‌ر با لوله GPR به قطر ۱۴۰۰ (م‌یلیم‌تر با ا‌عت‌بار ۴۳ هزار و ۳۰۰ م‌یلیم‌ون ر‌ی‌ال در ا‌رد‌ب‌ی‌شت اسم‌ال ا‌ج‌رای‌ی ش‌د و عملیات این اس‌ک‌ون در حال ا‌ت‌قال به ا‌تم‌ام ی‌بنی می‌ش‌ود تا پ‌ایان اس‌ک‌ون این خط‌ا‌ت‌قال به ا‌تم‌ام ی‌رس‌د، وی خاطر نشان کرد: این خط‌ا‌ت‌قال ا‌بت‌دا باید به تص‌ف‌یه خانه آب ر‌وستایی م‌تم‌ل ش‌ود و بعد از تص‌ف‌یه در ا‌خت‌یار م‌ردم ق‌رار گیر‌د، اما از آنج‌ای‌که این خط‌ا‌ت‌قال م‌تم‌ل ش‌ده‌آ‌ست برای راه‌اند‌ازی این تص‌ف‌یه خانه م‌ش‌ک‌ن ش‌ده‌آ‌ست در ص‌ورتی‌که بعد از ا‌تم‌ام ۱۴ کیلومتری لوله‌گ‌ذاری تص‌ف‌یه خانه راه‌اند‌ازی ش‌ود، عملیات ا‌رس‌انی بازم‌ا‌ج‌را می‌ش‌ود تا در ا‌خت‌یار م‌ردم ب‌ت‌وان‌ند از آب لوله‌لوله ک‌شی‌ه‌ی ب‌هم‌د‌ن ش‌وند.

سرطانی اثر مفید دارد.

عرق بونقانی

عرق بونقانی از نظر طبیعت در طب سنتی، گرم و خشک است و هدای نیز آن را سرد گفته‌اند. مصرف آن آشک کند؛ هر طوبه‌ها و ضدمسم است. عرق بونقانی نیز مستقیم بر فعالیت‌های آنزیمی کبد داشته و برای پاکسازی کبد از سموم با گردن مجاری کبدی مفید است. بر غدد فوق کلیه اثر مفید و مؤثر داشته و در هکساری با گردن برای افزایش ترشح انسولین و فعال کردن لوزالمعده (پانکراس)، کاهش قند خون و درمان دیابت اثر شگفت‌آور دارد. عرق بونقانی بسیار مقوی موثر است به همین دلیل حتماً باید با قند و کمی شکر میل شود. این گیاه برای درمان کاهش پلاکت بسیار مؤثر بوده و گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد و از این طریق در درمان کم‌خونی، افزایش نفیس و اسهال نیز بسیار سکنه‌های مغزی و قلبی مؤثر است، عروق پوستی را باز کرده و پوست را شاد و سفید می‌سازد، جوش صورت را به علت فعال کردن کبد و تصفیه خون از بین می‌برد، این روغن معده و روده بسیار مؤثر است. برای استرس‌ها

آب شرب مصرفی این مردم نیز به سختی از طریق آبرسانی سیار تأمین می‌شود. آن هم به گونه‌ای که به گفته مردم محلی این آبرسانی با فواصل زمانی طولانی بر توسعه اقتصادی است.

زنجیره مشکلات به آب وصل می شود

گزارش خبرنگار اعزامی ما به بخش ششتریان چاپها را حاکمی از ششگنی فروستاهای این بخش است که دو همسایگی دو سرمدزبان و پیشین زندگی می کنند. فروستاهای قبل از احداث این سدھا از بارش های که در زبان محلی هوتک نام دارد، از آب باران برای مصرف کشاورزی و دامداری استفاده می کردند اما بعد از تصرف آب ناشی از بارندگی های دو سرمد، بیش از ۱۰ سال است که دیگر این نعمت الهی در دسترس مردم قرار نگرفته و خطر آفتاب کشوری و دامداری این منطقه را تهدید می کند چرا که اکثر روستاییان به کارگری در مناطق تجاری و مهاجرت به شهر چاپها روستا آورده اند که در پی آن معضل دیگری به نام ششتری ششتری گریبان گیر این روستاهای ششتری است که عنوان شاه گریبانش کشور ایران می کشد.

بلا تکلیفی آب پشت سدها

اولین حلقه زنجیره این مشکلات به سرمنشاء آبی متصل می شود که بعد از هر بار ندگی پشت سدخانه تاریخی می شود اما به کم تنش و روستاهای یزد، این حلقه را می کشد که با وجود ممنوع صنعت سدسازی در دنیا، مسئولان کشوری و استانی هر ساله به پروژه های سدسازی در این استان افتخار می کنند اما در این میان انتظار ۴۶۸ روستا برای بهره مندی از آب پشت سدخانه یزدان و مستقیم دیدن و بیان نمی شود این سدسازی علاوه بر تأثیر مستقیم بر کشاورزی و دامپروری این منطقه، به تشنگی مردم نیز افزوده است چرا که

✓

گیاهان دارویی

بوقناق

یوسف پور کیخا، کارشناس گیاهان دارویی:

به‌بوقناق: گیاهی با رویش بیابانی و وحشی است که به‌موجود درمان بسیاری از بیماری‌ها می‌شود. این گیاه در استان‌های آذربایجان شرقی، همدان، اصفهان، کردکریستان، دامنه‌های البرز و زاگرس در ارتفاع ۲۶۰۰ متر از سطح دریا می‌روید. گیاه مورد نظر به «بوقناق» یا «خار زن‌بابا» و «چرخه» و به آن «بوقناق» یا «خار زن‌بابا» می‌گویند. این گیاه در ارتفاع ۲۰۰ تا ۵۰۰ متری می‌روید.

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۵-۶

تلفون: ۶-۳۳۲۱۷۸۶۵