

شهرکی - تجربه دوران بارداری برای هر خانمی می تواند یکی از مهم ترین بخش های زندگی اش باشد. مادر شدن به ویژه برای زنانی که اولین تجربه خود را سپری می کنند دورانی پر از هیجان و اضطراب است. کودک که به دنیا می آید در زندگی زوجین، تغییراتی ایجاد می کند و گاه با به هم ریختگی هایی همراه است به ویژه برای والدینی که اولین بار دارای فرزند می شوند. در این میان مادران بیشتر از همیشه دچار استرس و ترس می شوند زیرا در کنار خود نوزادی را می بینند که به آن ها وابسته، بسیار حساس و شکننده است. برخی از مادران در این دوران افسردگی بعد از زایمان را تجربه می کنند که آن ها را وارد بعد جدیدی می کند.

احساس ناتوانی در مادر

یکی از مادران که ۶ ماه از به دنیا آمدن فرزندش می گذرد به خبرنگار ما می گوید: با به دنیا آمدن پسرم شرایط زندگی به شدت تغییر کرد. اولین بار است که مادر شدم و وقتی این اتفاق افتاد همه چیز تغییر کرد. بیدار خوابی های شبانه، گریه های کودک که دلیل آن را نمی دانستم، زردی گرفتن کودک و بستری شدن او در همان روزهای اولیه زندگی و ... موجب شد احساس ناتوانی زیادی داشته باشم. گمان می کردم مادر خوبی نیستم و فرزندم به این دلیل بد شانس است. اگر چه مادر، همسر و دیگر اعضای خانواده بسیار به من رسیدگی می کردند، اما این احساس ناتوانی بسیار زیاد شده بود به طوری که زودرنج و پرخاشگر شدم.

یکی دیگر از مادران می گوید: فرزندم دو ساله است، اما هنگامی که به دنیا آمد دچار افسردگی بعد از زایمان شدم به طوری که هر روز و هر شب در اتاقی تک و تنها گریه می کردم و به فرزندم هم رسیدگی نداشتم. گمان می کردم هیچ کس به من توجهی ندارد و مشکلات جسمی و روحی من در آن دوران در ک نمی شود. آن قدر گوشه گیر و افسرده بودم که دلم نمی خواست هیچ کس به دیدارم بیاید و به مهمانان اجازه ورود به خانه را نمی دادم. وی می افزاید: در این میان اگر نوزادم گریه می کرد دیگران را مسبب گریه هایش می دانستم و با آن ها برخورد می کردم. اجازه نمی دادم کسی به نوزادم

گیاهان دارویی هلیله سیاه

«یوسف پور کیخا، کارشناس گیاهان دارویی:

هلیله سیاه طبیعت گرم و خشک دارد که در اوایل اردیبهشت گل می کند، در آخر مرداد ماه به طور کامل می رسد و در اوایل شهریور از درخت چیده می شود. این گیاه در اثر خشک شدن تغییر رنگ می دهد و به رنگ سیاه تبدیل می شود. بهترین نوع آن بی دانه،سفت وبدون پوسیدگی کوچک بارنگ سیاه است. هلیله برای تقویت دستگاه گوارش، حافظه، بینایی و معده موثر و در درمان جذام مفید است. برای جلوگیری از سفید شدن مو به مدت یک سال روزی یک عدد کوبیده آن با کمی آب میل شود یا این که روزی یک عدد در دهان مکیده شود. برای رفع سوءهاضمه هر شب یک عدد و برای درمان بواسیر و یبوست شب قبل از خواب یک کپسول از پودر آن میل شود. مصرف زیاد آن موجب زردی چهره و تورم غدد لنفاوی می

مشاور تغذیه

اضافه وزن

«سارا چیذری، مشاور تغذیه و رژیم درمانی: گاهی ممکن است رژیم غذایی سالم و مناسبی داشته باشید، اما چهار اضافه وزن شوید. در این



دست بزند و می خواستم همه چیز با نظارت خودم

باشد. در حالی که مادر و مادر همسر هر دو تجربه مادر شدن داشتند و می توانستند من را در بسیاری از امور کمک کنند، اما به هیچ کس اعتماد نداشتم!

شرایط روحی حساس و شکننده

یکی دیگر از مادران که فرزند دومش را به دنیا آورده است می گوید: افسردگی بعد از زایمان را برای فرزند اول و دوم تجربه کردم. برای فرزند اول به دلیل این که اولین تجربه مادری ام بود سختی های زیادی داشتم و در زایمان دوم هم این مشکلات خود را بیشتر نشان داد زیرا فرزند اولم هنوز ۳ سال داشت و باید علاوه بر نوزاد تازه رسیده به فرزند اولم هم رسیدگی می کردم.

وی ادامه می دهد: بعد از زایمان دوم، بسیار زود رنج شده بودم. مجبور بودم همواره نزد فرزندم باشم و اگر لحظه ای از کنار او دور می شدم گریه هایش آغاز می شد، رسیدگی به فرزند اولم هم مزید بر علت شده بود زیرا او حسادت می کرد و می خواست من فقط در کنار او باشم! اطرافیان به جای درک شرایط روحی حساس و شکننده من به پرخاشگری ها دامن می زدند و می خواستند همه وقت خود را در کنار فرزندم باشم. گمان می کردم دیگر توان رسیدگی به خود را ندارم و همه وقتم صرف فرزندانم می شود در حالی که با بزرگ تر شدن نوزادم این احساسات

سنگ صبور

لکنت زبان

شود. برای رفع سوءهاضمه به مدت چهل شب یک عدد هلیله سیاه میل شود. برای تقویت نیروی جنسی می توان کندر، پوست هلیله، بلوط و مغز قرص کمر را سایید و پس از مخلوط کردن با زرده تخم مرغ بر روی یک پارچه آب نذیده به پشت و کمر بست تا به مدت ۳ روز به همین حال بماند. برای درمان مالیخولیا ۲۰ روز هر روز یک عدد هلیله سیاه میل شود. هلیله سیاه برای سردردهای ناشی از صفرا نیز مفید است، هر شب یک گرم میل شود. برای سردردهای کهنه هلیله سیاه ۲۰ گرم روز عفران یک گرم را خوب بسایید

و در روغن کنجد مخلوط کنید و به شقیقه ها و فرق سر بمالید. برای تقویت نور چشم چهل شب دو گرم

هلیله سیاه با یک لیوان آب هویج میل شود. برای کمک شدن پوست یک قاشق چای خوری پودر هلیله سیاه را در ۳۰ سی سی گلاب حل کنید حدود یک ساعت بگذارید بماند سپس خوب هم بزنید صاف کنید و به پوست بمالید. برای برطرف کردن سیاهی دور چشم هلیله سیاه را با کف دریا مخلوط کنید و با گلاب به صورت خمیر در آورید. ابتدا پوست دور چشم را با صابون بشویید، سپس خمیر را اطراف چشم به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید. هلیله زرد و سیاه، کمی سنا، کمی کشمش سرخ را مخلوط کنید سپس هر روز صبح یک قاشق کوچک چای خوری بخورید، این فرمول برای امراضی چون لکه های سفید بدن، برص، جذام، دیوانگی، فلج و لقوه خوب است.

در روغن کنجد مخلوط کنید و به شقیقه ها و فرق سر بمالید. برای تقویت نور چشم چهل شب دو گرم هلیله سیاه با یک لیوان آب هویج میل شود. برای کمک شدن پوست یک قاشق چای خوری پودر هلیله سیاه را در ۳۰ سی سی گلاب حل کنید حدود یک ساعت بگذارید بماند سپس خوب هم بزنید صاف کنید و به پوست بمالید. برای برطرف کردن سیاهی دور چشم هلیله سیاه را با کف دریا مخلوط کنید و با گلاب به صورت خمیر در آورید. ابتدا پوست دور چشم را با صابون بشویید، سپس خمیر را اطراف چشم به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید. هلیله زرد و سیاه، کمی سنا، کمی کشمش سرخ را مخلوط کنید سپس هر روز صبح یک قاشق کوچک چای خوری بخورید، این فرمول برای

امراضی چون لکه های سفید بدن، برص، جذام، دیوانگی، فلج و لقوه خوب است.

جامعه



طول بکشد اما اگر ناراحتی و تنگی خلق پس از حدود دو هفته برطرف نشد ممکن است دلیل آن افسردگی بعد از زایمان باشد و حتی در موارد شدید ممکن است تا یک سال طول بکشد. وی ادامه می دهد: عوامل هورمونی، بیوشیمیایی، محیطی، روان شناسی و ژنتیک در ایجاد این حالت دخالت دارد، به علاوه افت سطح هورمون ها بلافاصله بعد از زایمان هم در بروز گرگرفتگی دخیل است.

وی تصریح می کند: تغذیه می تواند در کاهش عوارض پس از زایمان از جمله افسردگی موثر باشد. بدین منظور مصرف امگا۳ مثل ماهی های چرب، سالمون، ماهی تن، مصرف ویتامین D و قرار گرفتن در معرض نور خورشید، مصرف ویتامین های گروه B و گوشت قرمز و میات به میزان زیاد، غلات سبوس دار و استفاده از سبزیجات برگ دار مانند اسفناج، کلم بروکلی و ... و میوه های دارای آنتی اکسیدان مانند تمشک، پرتقال و توت ها می تواند در کاهش افسردگی بعد از زایمان موثر باشد.

نقش همسر در کاهش افسردگی

این کارشناس به نقش اطرافیان در کاهش این عوارض اشاره می کند و می گوید: همسر می تواند نقش مهمی را در درمان و بهبود وضعیت زن ایفا کند. شاید مرد به عنوان همسر نتواند به طور دقیق احساسات مادر را درک کند اما متوجه می شود که او شرایط سختی را می گذراند و ممکن است در طول روز غمگین باشد و بی وقفه گریه کند. به گفته وی، مرد می تواند به همسر خود اطمینان دهد که او یک مادر خوب و شایسته است. بنابراین باید ناراحتی خانم را درک کند. در این میان ممکن است عصبانیت، درست فکر نکردن، اندیشه های ترسناک، بی حسی، بی خوابی، علائم فیزیکی در زن بروز کند. وی ادامه می دهد: همسر زن مبتلا به افسردگی بعد از زایمان لازم است با این افسردگی آشنا شود و دلش را بفهمد. نگرانی های خود را با زن خود در میان بگذارد تا او از احساس همسرش آگاه شود. با همراهی همسر خود از مشاوره روان شناسی کمک بگیرد و او را در روند درمان حمایت کند ضمن این که نیازهای خود را فراموش نکند.

کمرویی، فقر فرهنگی، شیوه های نادرست تربیتی مثل تبعیض، بچه گانه صحبت کردن والدین، سرزنش و تحقیر از طرف والدین و ... بستگی دارد. درمان لکنت زبان هر چه در سنین کمتر شروع شود بهتر است چرا که اگر لکنت زبان مدت دار شود کودک در این مورد واکنش نشان می دهد و ممکن است این ضعف روی برقراری ارتباط او با دیگران تاثیر منفی داشته باشد.

به این ترتیب درمان لکنت تدریجی است و اگر به موقع انجام شود امید بخش خواهد بود، همچنین در درمان آن ابتدا باید وضعیت زندگی و نوع لکنت شناخته شود. کودک مبتلا هیچ وقت مورد ترحم اطرافیان قرار نگیرد و لکنت و بزانش به او بازگو نشود. از این رو باید طوری با این کودکان رفتار شود که گویی هیچ مشکلی ندارند و برای صحبت آهسته و شمرده مورد تشویق قرار گیرند. از او بخواهید کلمات را به آرامی بگوید و با صدای بلند سرود بخواند، همچنین برای این کودکان رعایت رژیم غذایی و امتناع از خوردن غذاهای تند و محرک توصیه می شود. والدین می توانند در صورت ماندگاری لکنت زبان کودک خود از یک متخصص در زمینه مشاوره و گفتار درمانی کمک بگیرند.

کودک خود را یک متخصص در زمینه مشاوره و گفتار درمانی کمک بگیرند.

کودک خود را یک متخصص در زمینه مشاوره و گفتار درمانی کمک بگیرند.




به نام آدرنالین ترشح می شود. زمانی که طولانی مدت در این موقعیت های استرس زا باشید، بدن شما ممکن است دچار اختلالات هورمونی شود. این اختلالات هورمونی می تواند قسمت های مختلف بدن شما را دچار مشکل کند .افزایش سطح کورتیزول خون در دراز مدت سبب بروز چاقی شکمی در افراد خواهد شد . علایم دیگر نظیر تجمع چربی ها در ناحیه اطراف معده، چاقی ناحیه صورت و گردن با وجود دست و پاهایی لاغر، افزایش فشار خون، افزایش قند خون، ضعف عضلانی و تغییرات خلقی هم نشانه مشکلات غدد آدرنال است.

روزنامه سیستان و بلوچستان
رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان
خیابان مولوی،نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول نشر بره: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
نمابر نشر بره: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن های نشر بره: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهر چاپ خراسان چاپخانه:

صاحب امتیاز
مدیر مسئول
سردبیر:
دفتر مرکزی:
صندوق پستی:
تلفن
نمابر شهرستان ها:
پایکات:

موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احدیان
علی ولی زاده
مشهد، بلوار سازمان اب ۵۱۱-۹۱۷۳۵
۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
۰۵۱-۳۷۶۷۳۳۴
۳۰۰۰۹۹۹



امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۵۶	اذان صبح ۰۴:۵۷			
۰۶:۱۴	طلوع آفتاب ۰۶:۱۵	۱۱	۳۱	۱۱
۱۲:۱۹	اذان ظهر ۱۲:۱۹			
۱۸:۲۵	غروب آفتاب ۱۸:۲۳			
۱۸:۴۱	اذان مغرب ۱۸:۴۰			

خبر

فرماندار سراوان: اتوبوس های حامل سوخت قاچاق باید متوقف شود

شاهی - جلوگیری از فعالیت اتوبوس های حامل سوخت قاچاق در سراوان توسط راهنمایی و رانندگی در دستور کار قرار گیرد. به گزارش «سیستان و بلوچستان» فرماندار سراوان در شورای ترافیک شهرستان که در سالن جلسات فرمانداری برگزار شد گفت: بسیاری از تابلوهای محور سراوان - خاش مخدوش شده است و قابل رویت نیست که باید بازسازی آن توسط اداره راهداری و حمل و نقل جاده ای انجام شود. «درویش نارویی» با بیان این که اتوبوس هایی که حامل سوخت قاچاق است باید توسط پلیس راه متوقف و از فعالیت آن ها جلوگیری شود، ادامه داد: نیاز است ماموران راهنمایی و رانندگی در محدوده مدارس حضور پررنگی داشته باشند تا از بروز حوادث ترافیکی هم زمان با بازگشایی مدارس جلوگیری شود. وی خاطر نشان کرد: آب و فاضلاب شهری هم برای مهار فاضلاب های شهر که در خیابان های این شهر رها شده است اقدام های لازم را انجام دهد.

سرعت گیرهای غیراستاندارد اصلاح شود

معاون برنامه ریزی و امور عمرانی فرماندار سراوان هم در این جلسه گفت: برای تسهیل تردد دانش آموزان در ساعات آغاز و تعطیلی مدارس تمهیدهای لازم را سوی راهنمایی و رانندگی انجام شود. «سید منصور بزرگ زاده» افزود: شهرداری با همکاری آموزش و پرورش برای خط کشی محل عبور دانش آموزان در جلوی مدارس اقدام کند و سرعت گیرهای غیر استاندارد شهر نیز توسط شهرداری اصلاح شود. وی بیان کرد: یکی از نیازهای اساسی که مردم همیشه پیگیری می کنند اصلاح ورودی شهر است که در این راستا در اولین فرصت باید شهرداری با هماهنگی راهداری و حمل و نقل جاده ای برای اصلاح آن اقدام کند.

حوادث

تصادف در محور ایرانشهر- خاش یک کشته بر جای گذاشت

تصادف در محور ایرانشهر - خاش یک کشته و یک مجروح بر جای گذاشت. رئیس پلیس راه جنوب استان به خبرنگار ما گفت: در ۸ کیلومتری محور ایرانشهر - خاش بر اثر برخورد دو دستگاه پژو ۴۰۵ و یک دستگاه پژو پارس تصادفی رخ داد که یک نفر فوت کرد و یک نفر مجروح آن به مراکز درمانی انتقال یافت. سرهنگ «یداد... ستوده» افزود: با اعلام مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ ماموران پلیس راه در محل حاضر شدند و دلیل تصادف در دست بررسی است. وی خاطر نشان کرد: انحراف و تجاوز به چپ یکی از علل شایع وقوع بسیاری از تصادفات است.

پایان قرار ۳ ساله آدم ربایان در زاهدان

ربایندگان مرد جوان پس از سه سال در زاهدان دستگیر شدند. رئیس پلیس آگاهی استان گفت: سه متهم در سال ۹۳ در پی آدم ربایی در زاهدان متواری شدند که اقدام های پلیسی منجر به آزادی فرد ربوده شده شد و دستگیری این آدم ربایان در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی قرار گرفت. سرهنگ «ابراهیم ملاشاهی» افزود: پلیس آگاهی در این باره با انجام اقدامات تخصصی و جمع آوری مدارک میدانی و به کارگیری امکانات دو متهم را در مخفیگاهشان در یکی از مناطق حاشیه ای زاهدان شناسایی و طی عملیاتی آن ها را دستگیر کرد. به گزارش پایگاه خبری پلیس، وی تصریح کرد: با توجه به شناخت ماموران از جغرافیای محل وقوع جرم و تحقیق و بررسی مشخص شد، دلیل و انگیزه آدم ربایی اختلافات شخصی مالی بوده است و متهمان نیز به بزه انتسابی خود اعتراف کردند.

توقیف ۲ کامیون حامل ۴۰ هزار لیتر سوخت قاچاق در دلگان

دو کامیون حامل ۴۰ هزار لیتر سوخت قاچاق در دلگان توقیف شد. فرمانده انتظامی دلگان گفت: ماموران یگان تگاور۱۰۹ هنگام گشت زنی های هدفمند در محور دلگان به زهکلوته به دو دستگاه کامیون تانکردار مشکوک شدند و برای بررسی بیشتر آن را متوقف کردند. سرهنگ «غلامعلی قنبری» افزود: در بازرسی از این خودروها، ۴۰ هزار لیتر سوخت قاچاق از نوع گازوئیل کشف شد و دو نفر قاچاقچی نیز دستگیر و پس از تشکیل پرونده مقدماتی برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شدند.

نوجوان ۱۳ ساله در چاپهار غرق شد

نوجوان ۱۳ ساله چاپهاری روز گذشته هنگام شنا دریا به دلیل آشنا نبودن بافتون شنا در خارج از طرح دریا غرق شد و جان خود را از دست داد. فرمانده انتظامی چاپهار گفت: در پی کسب خبری از مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر وقوع غرق شدگی در سواحل دریای چاپهار ماموران انتظامی در محل حاضر شدند که در بررسی های اولیه دریافتند، نوجوان ۱۳ ساله به دلیل آشنا نبودن به فتون شنا در خارج از طرح دریا غرق شد و جان خود را از دست داد. وی از شهروندان خواست: برای شنا از طرح های دریا که ناچیان غریق در آن حضور دارند استفاده نکنند و از شنا در مناطق ممنوع و خارج از طرح دریا خودداری کنند تا شاهد چنین حوادث ناگواری نباشیم.

باند سارقان احشام در ایرانشهر متلاشی شد

باند۵ نفره سارقان احشام در ایرانشهر متلاشی شد. جانشین فرمانده انتظامی ایرانشهر گفت: در پی چندین فقره سرقت احشام در بخش بمپور ، تحقیقات پلیسی برای بررسی موضوع آغاز شد. سرهنگ «غلامرضا نورا» ادامه داد: ماموران با گشت زنی در حوزه استحقاطی و بررسی سابقه سارقان سابقه دار باند پنج نفره سارقان گوسفند راشناسایی و با هماهنگی مقام قضایی در مخفیگاهشان دستگیر کردند. وی بیان کرد: متهمان در تحقیقات اولیه پلیسی به چهار فقره سرقت گوسفند اعتراف کردند و پس از تشکیل پرونده مقدماتی تحویل مقام قضایی شدند.

از تخفیف ویژه بر خوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱
تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵

بازار
املاک
استخدام
خودرو
مستعمل
موبایل
تعمیرات

تفصیلات