

دانشتنی‌های ضروری برای نوعروس‌ها

آموزش؛این بارمادرها

شهر کی– تغذیه نوزاد با شیر مادر از اهمیت ویژه ای برخوردار است که بر این اساس امروزه تاکید می شود مادران حتما نوزادان خود را با شیر خود تغذیه کنند و در صورت امکان از شیر خشک استفاده نکنند. اما تغذیه نوزاد با شیر مادر برای مادران به ویژه آن‌ها که برای اولین بار مادر شده اند نیاز به آموزش دارد تا در دوره شیردهی مادر بتواند نیازهای غذای کودک خود را تامین کند و تا دو سالگی به شیردهی ادامه دهد.

یکی از مادران که به تازگی زایمان کرده است به خبرنگار ما می گوید: اولین فرزندم را به دنیا آورده ام اما آموزشی برای نحوه شیردهی ندیده ام. در حالی که برای مراقبت های هنگام بارداری به مرکز بهداشت محل زندگی رفتم اما آموزش خاصی در این زمینه ندیدم. فقط بروشوری را دربارۀ نحوه شیردهی مطالعه کردم و در بیمارستانی که زایمان کردم اندکی آموزش نحوه شیردهی به همراه تعدادی بروشور تغذیه و شیردهی دریافت کردم اما اطلاعاتم نا کافی به نظر می رسد.

یکی دیگر از مادران می گوید: هیچ آموزشی برای نحوه شیر دادن و در آغوش گرفتن نوزاد ندارم. فرزند من نوزاد نارس است و نمی دانم چگونه از او نگهداری کنم و شیر بدهم. همه آموزش هایی که دریافت کردم از سوی مادر و مادر همسرم است. با وجوداین که برای بارداری و داشتن فرزند مطالعات زیادی داشتم اما دربارۀ نحوه شیردهی هیچ اطلاعی ندارم و در روزهای اولیه پس از زایمانم برای شیردادن به نوزادم دچار مشکل بودم. وی ادامه می دهد: حتی نحوه در آغوش گرفتن نوزاد را هم آموزش ندیده ام.

اغلب مادران آموزش های شیردهی را نگذرانده اند
کارشناس مسئول شیرمادر بیمارستان علی ابن ابیطالب (ع) زاهدان در این باره به خبرنگار ما می گوید: آموزش های لازم برای شیردهی جزو شیر وظایف کارکنان مرکز بهداشت است. مادری که به این بیمارستان مراجعه می کند اغلب اطلاعاتی درزمینۀ شیردهی و در آغوش گیری و علایم گرسنگی نوزاد ندارد، مگر این که قبلاً سابقه زایمان یا بستری بچۀ را در بیمارستان داشته باشد.

«بنت فرخ فال» می افزاید: اغلب مادران این آموزش ها را در دوران بارداری نگذرانده اند و بیشتر آموزش ها در بیمارستان و پس از زایمان انجام می

گیاهان دارویی
زوفا
حسین معارفی– **کارشناس گیاهان دارویی**: زوف

گیاهی است پایا از تیره نعنائیان که به حالت خودرو می‌روید و از مهمترین گیاهان دارویی و ادویه ای به شمار می‌رود. از دم کرده پیکر روشنی این گیاه برای درمان بیماری های مربوط به دستگاه تنفس مانند

تصمیم تاثیر گذار باشد.
چه زمانی برای ازدواج مناسب است؟
وجود بلوغ جسمی و جنسی و بلوغ عقلی و فکری از ابتدایی ترین عوامل شروع هر زندگی مشترک است و افراد خواهان ازدواج، باید به سنی برسند که بتوانند مصمیمت عاطفی و جنسی را در یک رابطه مبتنی بر تعهد تجربه کنند.

برای ازدواج، مرد و زن باید از نظر عقلی و ذهنی به چنان رشدی برسند که بتوانند به راحتی از والدین خود جدا شوند. همچنین به خود کفایی دوران بزرگسالی برسند و جایگاهی رضایت بخش در بازار کار بیابند. افراد خواهان ازدواج، باید بتوانند با افراد در سنین مختلف رابطه دوستانه برقرار کنند و قدرت پذیرش نقش همسر و به تبع آن پدر یا مادر بودن را از ابعاد مختلف روان شناختی و زیستی داشته باشند. داشتن منبع درآمد و شغل مناسب هم مهم است. برای یک ازدواج موفق و زندگی سعادتمند، موضوع شغل باید جدی گرفته شود. با داشتن کار و شغل، عشق و محبت زوجین در منزل رونق و تداوم می

جامعه



مدت طولانی می‌خواهد که مادران به اشتباه گمان می‌کنند نوزاد با شیر مصنوعی سیر شده است. بیدار شدن های مکرر در دوره نوزادی برای رشد مغزی او مفید است. مادران باید دلیل گریه های او را به خوبی شیر دهند. اگر مادر طریقه درست در آغوش گرفتن نوزاد را بیاموزد به طور قطع شیر بیشتری دارد در غیر این صورت شیر مادر کم می‌شود و نوزاد شیر خشک مصرف می‌کند.

شیر مادر ایمنی بخش است

کارشناس مسئول شیرمادر بیمارستان علی ابن ابیطالب (ع) زاهدان می گوید: شیر مادر موادی دارد که همچون واکسن عمل می‌کند و ایمنی بخش است و اولین واکسنی است که وارد بدن نوزاد می‌شود. سلول های زنده ای در شیر مادر است که بدن نوزاد را در مقابل بیماری ها مقاوم می‌کند. شیر خشک این خاصیت را ندارد و فقط نقش تغذیه ای دارد. ترکیب شیر مادر در وعده های مختلف و سنین نوزاد و ساعات مختلف روز متفاوت است.وی اظهار می‌کند: شیرخشک از شیر گاو تهیه و مواد مصنوعی، چربی ها و ویتامین ها به آن اضافه می‌شود و مواد نگهدارنده دارد که چربی آن برای بدن مضر است. پروتئین های آن فرزند را اذیت می‌کند و مادر باید چندین نمونه شیر خشک امتحان کند. چربی شیر مادر بر هوش و بینایی فرزند تأثیر می‌گذارد اما چربی های شیرخشک مصنوعی است. وی بیان می‌کند: نوزاد روزانه ۸ تا ۱۲ بار با مواد نگهدارنده شیر خشک در تماس است که بسیار خطرناک است.بسیاری از عوارض مصرف شیرخشک در بزرگسالی خود را نشان می‌دهد و بیماری های قلبی، قندخون، فشارخون، چربی و چاقی را به ار مغان

آن کیفیت بسیار مطلوبی دارد.

خواص دارویی

زوف

ا
از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است، هضم غذا و همچنین کاهش تورم می‌شود. زوف

اگر چه تلخ مزه است ولی به عنوان طعم دهنده مواد غذایی و همچنین در تهیه سس مورد استفاده قرار می‌گیرد.اسانس زوف

خاصیت ضد چاقی و باکتریایی دارد. این اسانس در صنایع کنسروسازی، نوشابه سازی و همچنین در صنایع آرایشی و بهداشتی کاربرد فراوانی دارد. به دلیل نوش فراوانی که در گل های این گیاه به وجود می‌آید در ردیف گیاهان مولد عسل قرار دارد. عسل حاصله از

یابد. با وجودی که داشتن شغل و درآمد لازمه خوشبختی خانواده است، باید توجه داشت که امکانات مالی به تنهایی نمی‌تواند رفع کننده همه مشکلات یک خانواده و متضمن خوشبختی باشد و اهمیت آن تنها در کنار دیگر عوامل ارزیابی می‌شود. در ضمن برای آقایان رفتن به خدمت مقدس سربازی هم مهم است.

نام های تشکیل زندگی مشترک موفق

اگر شرایط و مواردی را که ذکر شد، درآید در مرحله بعدی می‌توانید برای تصمیمی که گرفته‌اید قدم بردارید. اولین قدمی که می‌توانید بردارید، مطرح کردن خواسته‌تان با خانواده است و از آن‌ها بخواهید با توجه به این که سربازی رفته‌اید و شغل مناسب دارید، برایتان همسری مناسب انتخاب کند اما بهتر است که قبل از بیان خواسته‌تان با خانواده، با خودتان خلوت کنید و معیارهایی را که برای یک همسر خوب مد نظر دارید، بررسی کنید. مهم‌ترین نکته برای پاسخ به این سوال که چه همسری برای من مناسب است، این است که به سوال هایی چون، من کیستم و چه می‌خواهم؟



روزنامه سیستان و بلوچستان
رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان
خیابان مولوی -نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
تلفن ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن و نمايش سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهرچاب خراسان
چاپخانه:

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سردبیر:

دفتر مرکزی:

مسئول بستی:

تلفن:

نمایش شهرستان ها:

پستالک:

موسسه فرهنگی هنری خراسان

محمد سعید احدیان

علی ولی زاده

مشهد، بلوار سازمان آب
















۵۱۱-۹۱۷۳۵

۰۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰

نمایش شهرستان ها:

۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴

۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۳:۵۸	اذان صبح ۰۳:۵۹			
۰۵:۳۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۲			
۱۲:۳۱	اذان ظهر ۱۲:۳۱			
۱۹:۳۰	غروب آفتاب ۱۹:۳۰			
۱۹:۴۹	اذان مغرب ۱۹:۴۹			

مشاور تغذیه

تغذیه برای مبتلایان کبد چرب

به تازگی به کبد چرب مبتلا شدیم. تغذیه برای این بیماری چگونه است؟

آسیه میربندانی، کارشناس تغذیه: کبد یکی از ارگان های بدن است که در فعالیت های سوخت و ساز مانند گوارش نقش دارد. به دام انداختن سموم و تصفیه و تبدیل آن ها به مواد بی ضرر، متابولیسم داروها، شرکت در خون سازی، مقاومت در برابر عفونت ها، فراهم ساختن سریع انرژی در هنگام ضرورت و ذخیره آهن از دیگر نقش های کبد است. وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است، اما اگر کبدی دارای ۵ تا ۱۰ درصدچربی باشد، کبد چرب نامیده می‌شود.

کبد چرب در اثر رسوب و تجمع بیش از حد چربی در بافت کبد در شرایطی ایجاد می‌شود که کبد در شکستن چربی ها مشکل داشته باشد. به همین دلیل ذرات چربی در بافت های کبدی تجمع پیدا می‌کند و اختلالاتی در فعالیت طبیعی کبد به وجود می‌آورد.

انواع کبد چرب شامل کبد چرب الکلی، کبد چرب غیر الکلی، هپاتیت ناشی از چربی و کبد چرب مرتبط با سیروز می‌شود.

کبد چرب الکلی: این بیماری جزو اولین مرحله‌های بیماری های کبدی مربوط به الککل است. کبد با مصرف زیاد الککل صدمه می‌بیند و قادر به شکستن چربی ها نیست. اگر فرد از مصرف الککل خودداری کند این نوع کبد چرب کم کم درمان می‌شود، اما در صورت ادامه به مصرف الککل فرد ممکن است دچار سیروز کبدی (نارسایی شدید کبدی) شود.

کبد چرب غیر الکلی:

این که چربی در بافت کبدی جمع شود طبیعی نیست اما این تجمع همواره سبب آسیب رساندن به سلامت نمی‌شود به همین دلیل ممکن است میزان چربی کبد اضافه شود اما مشکلی به وجود نیآورد. این شکل از کبد چرب شایع ترین نوع این بیماری است.

هپاتیت ناشی از چربی:

در برخی از موارد ممکن است چربی جمع شده در کبد سبب ایجاد التهاب در کبد فرد شود. این التهاب می‌تواند در عملکرد طبیعی کبد اختلال ایجاد و شرایط دشوارتری را ایجاد کند.

کبد چرب مرتبط با سیروز کبدی : التهاب کبدی ممکن است به آسیب کبدی منجر شود. ممکن است در چنین شرایطی آسیب آن چنان حاد باشد که کبد نتواند کار خود را انجام دهد و در نتیجه نارسایی کبدی ایجاد کند.

راه های درمان:

کاهش وزن ۳ تا ۵ درصد می‌تواند تجمع چربی را بهبود ببخشد، ولی برای بهبود التهاب کبدی به حداقل ۱۰ درصد کاهش وزن نیاز است. داشتن رژیم غذایی مناسب به ویژه رژیم غذایی حاوی میوه ها و سبزیجات و غذاهای کم چرب، نوشیدن ۲ لیتر یا ۸ لیوان آب در روز، مصرف محدود مواد نشاسته ای و کاهش مصرف کربوهیدرات ها از جمله قند ساده، شکر، نان، ماکارونی، کیک ها، دسرهاو... مصرف دوز ۴۰۰ تا ۸۰۰ واحد ویتامین E به صورت روزانه، پرهیز از مصرف نیکوتین، الککل، کافئین، پرهیز از مصرف نوشابه، پرهیز از مصرف خودسرانه داروهایی مثل استامینوفن و هورمون های بدنسازی که باعث آسیب به کبد و نهایتا منجر به کبد چرب می‌شود، ورزش برای در مان کبد چرب بسیار موثر است. ورزش سبب کاهش خطر دیابت، فشار خون بالا و چربی خون بالا می‌شود که همگی از جمله عوامل خطر کبد چرب محسوب می‌شود. همچنین ورزش سبب کاهش میزان آنزیم های کبدی در سرم بیماران مبتلا به کبد چرب می‌شود.

مشاور حقوقی

زن چه زمانی می تواند مهریه اش را بگیرد؟

«حوریه معلم بندانی» کارشناس ارشد حقوق خصوصی: طبق ماده ۱۰۸۲ قانون مدنی «به مجرد عقد، زن مالک مهر می‌شود و می‌تواند هر نوع تصرف که بخواهد در آن بکند». در بسیاری موارد، وقتی زوجه در مقام اخذ مهریه برمی‌آید با امتناع زوج از تادیه و تسلیم آن روبه‌رو می‌شود که در این صورت زوجه باید از طریق مراجع قانونی صلاحیت دار برای مطالبه مهریه خود اقدام کند.

موارد سقوط اعتبار اذن ولی در نکاح دختر باکره

در پاره‌ای از موارد، اعتبار اذن ولی ساقط می‌شود و دختر باکره می‌تواند بدون اذن پدر یا جد پدری خویش اقدام به ازدواج کند. چنین ازدواجی صحیح و نافذ است. این موارد عبارت است از:

- ولی باید در قید حیات باشد و گرنه اجازه او لازم نیست.
- ولی حاضر باشد، اگر ولی مسافر یا غایب باشد، ولایت او ساقط و اذن او غیر لازم می‌شود.
- ولی باید اهلیت داشته باشد لذا اگر ولی محجور باشد حق دخالت ندارد.
- ولی باید در اذن دختر مصلحت شناسی کند، زیرا اختیار او محدود به مصلحت دختر است.
- ولی باید در رعایت مصلحت دلسوز باشد، ممانعت بی جهت به موجب قانون ولایت ولی را ساقط می‌کند.
- اگر ازدواج بدون اذن ولی هم صورت گیرد و زوجین پس از عقد (حتی غیر رسمی) رابطه زناشویی ایجاد کنند؛ سپس ولی از دادگاه، ابطال عقد نامه آن‌ها را بخواهد، ابطال عقد نامه صورت می‌گیرد، اما چون قبلاً دختر شوهر کرده و عنوان باکره بودن درباره او صدق نمی‌کند، دیگر بار برای رسمی شدن عقد ازدواج نیاز به اذن ولی ندارد، رأی وحدت رویه این موضوع را چنین مطرح کرده است، دختری که به عمل غیر مشروع عنوان باکرگی را از دست دهد، نیاز به اذن ولی ندارد.

نیازمندی‌ها

عکس دانش آموزان ممتاز

تبریک و تسلیت

منافقه و مزایده

تقدیر و تشکر

و ...

راه‌ها با سپارید



سیستان و بلوچستان

۳۳۲۱۷۸۶۶

آگهی