زایمان زودهنگام

گفت و گو

زایمان زود هنگام به زایمانی گفته می شود که قبل از هفته ۳۷ حاملگی انجام و به تولد نوزادی نارس با وزن کمتر از ۲ کیلو و ۵۰۰ گرم منجر شود. سن مادر کمتر از ۱۸ سال و بالاتر از ۴۰ سال، وزن مادر کمتر از ۴۸ کیلوگرم در ابتدای حاملگی و قد مادر کمتر از ۱۵۰ سانتی متر، سوء تغذیه، مصرف دخانیات، سیگار و قلیان، افزایش فشار خون در حاملگی، دیابت، بلند کردن اشیای سنگین، سابقه بیش از دو سقط در سه ماهه اول و سابقه سقط در سه ماهه دوم و سابقه زایمان زودرس، ترسیدن ناگهانی و برخی عوامل دیگر باعث زایمان زودرس می شوند. نوزادان کم وزن توان ادامه حیات ندارند و مرگ و میر در بین آنان بسیار زیاد است. بنابراین مادران باردار که در معرض خطر زایمان زودرس هستند باید مراقبت های لازم را به عمل بیاورند. مادر باردار در خطر زایمان زودرس نباید بیشتر از یک ساعت به حالت ایستاده و بیشتر از ۲ ساعت به حالت نشسته به سر ببرد و بیشتر روی پهلوی چپ استراحت کند. مادر باردار در معرض خطر، باید از فعالیت روزانه کم و از انجام کارهای سنگین خودداری کند. باید مادران باردار ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات در شبانه روز مصرف کنند. نوشیدن ۴ لیوان شیر یا به همین تعداد ماست شیرین توصیه می شود و باید از فعالیت شدید بدنی خودداری کنند.

روزه و سلامتی

از قلم شما

خداوند در آیه ۱۸۵ سوره مبارکه بقره، عموم مردم را به روزه گرفتن فرمان داده است و این حق نشان می دهد که روزه مخصوص گروه خاصی نیست و همه باید از آن بهره بگیرند، در صورتی که برای به جا آوردن واجبات دیگر مانند حج و زکات وضعیت مالی مدنظر است و افرادی که قدرت مالی ندارند معاف می شوند.

پیامبر اکرم (ص) معده را خانه تمام دردها دانسته و روزه را بالاترین داروها اعلام کرده است. و امیرالمومنین (ع) در این باره می فرمایند: سیری با سلامتی و گرسنگی با بیماری رابطه ای ندارد پس همه باید در این مهمانی معنوی شرکت کنیم و از نعمت های بیشمار آن بهره مند شویم.

دکتر «مصوت لوترنو» که کتاب جوان شدن با روزه داری را در آلمان منتشر کرد، روزه را بهترین فرصت برای این که انسان از نظر روحی و جسمی به فرم طبیعی خود باز گردد شرح داده است. دکتر«آلن موپر» درباره روزه می نویسد: روزه ۴ فایده مهم دارد؛ مانع صرف بیش از حد غذا و تجمع مواد سمی می شود، نیروی حیات را تشدید می کند تا مواد زاید بدن را دفع کند، به دستگاه گوارش استراحت می دهد و همه دستگاه های بدن را به تحریک وا می دارد. پروفسور «ویل دورانت» نیز می گوید: اعراب اغلب از روزه داری برای درمان بیماری ها استفاده می کردند و من خود شاهد بهبود بیماران بسیاری بوده ام که با روزه گرفتن سلامتی خود را بازیافته اند.

پروفسور «ولاد پیر» هم اظهار می کند: ما در روزه داری، غدد فوق کلیوی ترشحات غدد دیگر بدن را برای مدت ها متعادل می سازد. «چرچیل» نخست وزیر و سیاست مدار انگلیسی گفته یا روزه گرفتن توانسته به اعصاب آخری دست یابد و به خوبی تصمیم بگیرد. باید تاکید کرد مطابق علم فیزیک هر عملی عکس العملی دارد. هنگام روزه گرفتن بدن واکنش هایی مانند بی حوصلگی، بوی بد دهان و درد شکم را دارد که نشانه مبارزه با سموم و دفع آن هاست و هنگام افطار نباید زیاده روی و باید از مصرف غذاهای سنگین، چرب، شور و آب سرد خودداری کنیم. پیامبر اکرم(ص) معده را به ۳ قسمت تقسیم کرد، یک قسمت را به غذا، قسمتی را به آب و قسمت دیگر را به هوا اختصاص داد.

«مرتضی محمدی»
مربی یوگا و ورزش درمانی

آموزش های پدرانه

سلامت نامه

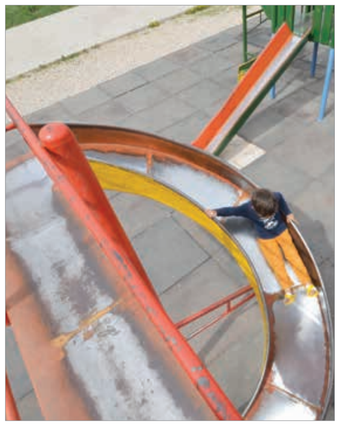
علوی- تربیت امری مهم است که باید توسط والدین انجام شود، بهتر است پدران وقتی را برای بچه های خود اختصاص دهند و با آن ها بازی کنند تا در خلال بازی آموزش هایی را نیز به آن ها ارائه دهند. پسران بیشتر از دختران نیاز دارند با پدران شان ارتباط برقرار کنند و نقش پذیری را از آن ها فرا بگیرند. زمانی که پدر با فرزند پسر خود بازی می کند باید به او فرصت برد و باخت بدهد تا در کنار تجربه پیروزی، طعم شکست را نیز چشند و بداند که نباید با شکست، ناامید شود بلکه باید تلاش بیشتری کند.

پدران می توانند با برخورد و رفتارهای مناسب خود با همسرشان لزوم احترام گذاشتن به مادر را به فرزندان شان بیاموزند. همچنین بهتر است گاهی فرزند شان را برای خرید بیرون ببرند، به او یاد بدهند چگونه باید از پول خود استفاده کند و نباید هر وسیله غیر ضروری را بخرد تا بتواند در آینده پول خود را مدیریت کند. قوی و محکم بودن یکی از موارد مهمی است که پسران می توانند آن را از پدران شان فرا بگیرند.

یک پدر، تنها فردی است که می تواند به پسرش بیاموزد قوی و محکم باشد و از خودش و حفش دفاع کند.

۵۹ جولانگاه خطر در کمین کودکان

خلف وعده ۱۰ ماهه برای جمع آوری وسایل بازی غیر استاندارد



گروه اجتماعی

۵۹ زمین بازی در استان دارای تجهیزات غیر قابل اصلاح و لازم به جمع آوری است و با وجود این که این تجهیزات باید قبل از زمان فصل گرم جمع آوری می شد، اما تا گذشت ۱۰ ماه از زمانی که باید اقدامی برای جمع آوری این تجهیزات انجام می شد، خبری نیست.

یکی از بانوان بجنوردی که هر هفته فرزندش را برای تفریح و بازی به پارک محله اش می برد تا ساعاتی در بیرون از محیط خانه بازی کند، می گوید: متأسفانه برخی تجهیزات بازی که در پارک ها وجود دارند استاندارد نیستند و با دلهره به فرزندم اجازه می دهم از وسایل استفاده کند.

«نوری» می افزاید: گاهی اوقات صدای نامناسبی از تجهیزات بازی در پارک های محله و شهر به گوش می رسد، با این وجود به امراز فرمند ۵ ساله ام راضی می شوم از وسایل بازی استفاده کند.

یکی از شهروندانی که از وضعیت نامناسب تجهیزات بازی در شهربازی بجنورد ناراضی است، می گوید: تنها مرکز تفریحی و بازی بجورد شهربازی است، اما برخی تجهیزات بازی آن مناسب و قابل استفاده نیستند. «محمدی» می افزاید: بعد از فصل امتحانات رفت و آمد به شهربازی و پارک های شهر بیشتر خواهد شد، اما برخی تجهیزات بازی مناسبی ندارند و باید متولیان مربوطه نظارت داشته باشند و وسایلی را که نیازمند مناسب سازی هستند، جمع آوری کنند.

وی از متولیان مربوطه می خواهد برای بهبود و استاندارد سازی تجهیزات بازی اقدامی انجام دهند قبل از این که اتفاقی رخ دهد.

یکی دیگر از شهروندان که چندی پیش انگشت فرزندش به دلیل استفاده از وسایل بازی دچار آسیب شده بود، می گوید: استانداردسازی و ایمن سازی وسایل و زمین های بازی کودکان در پارک ها باید در اولویت متولیان مربوطه قرار بگیرد تا خانواده ها با آرامش بتوانند از فضاهای بازی بهره ببرند.

«نظافری» می افزاید: در برخی از پارک ها کف پوش نصب و وسایل جدید جایگزین شده است که امیدواریم این اقدامات و استاندارد سازی در دیگر پارک ها و زمین های بازی شهر نیز انجام شود.

یکی دیگر از شهروندان می گوید: تمایل دارم فرزند دو ساله ام از وسایل بازی که در پارک ها و زمین های بازی نصب شده استفاده کند اما از ایمن بودن آن ها مطلع نیستم، «کیان زاده» با ارائه پیشنهادی از متولیان مربوطه می خواهد تجهیزاتی را که نشان استاندارد دریافت کرده اند و خانواده ها مجاز به استفاده از آن ها هستند با ارائه نشانی یا برچسبی در معرض دید شهروندان قرار دهند تا خانواده ها با فراغ خاطر اجازه بدهند فرزندان شان از تجهیزات استفاده کنند.

یکی دیگر از شهروندان از متولیان مربوطه می خواهد به طور هفته ای از تجهیزات بازی بازدیدهای لازم را انجام دهند تا در صورت مشاهد نقصی دستور مناسب سازی آن را بدهند.

«بهرامی» با اشاره به این که در فصل تابستان میل خانواده ها برای حضور در مکان های تفریحی و استفاده از تجهیزات بیشتر می شود، بیان می کند: استفاده نادرست از تجهیزات بازی سبب آسیب رسیدن به آن ها می شود و باید فرهنگ سازی مناسبی انجام شود.

وی که خود شاهد استفاده نابه جای بزرگسالان از تجهیزات بازی بوده است، ادامه می دهد: چندین بار شاهد حرکت نامناسب افراد بزرگسال با وسایل بازی بچه ها بوده ام و با وجود این که به آن تذکر داده ام که استفاده نابه جای شما باعث می شود تجهیزات بازی با مشکل مواجه شوند، اما توجهی نکرده اند.

یکی از شهروندان با اشاره به این که تجهیزات نصب شده در برخی از پارک های شهر و زمین های بازی فلزی است که می تواند صدماتی را به کودکان یا حتی افراد دیگر وارد کند، می گوید: متولیان مربوطه باید برای جمع آوری این تجهیزات از زمین های بازی کمر همت ببندند تا قبل از آن که اتفاقی رخ بدهد. «شاکری فر» می افزاید: خوشبختانه به تازگی شهرداری به تجهیزبرخی از مناطق شهر به وسایل بازی برای کودکان در سنین مختلف جدید از متولیان مربوطه خواستیم تجهیزات بازی غیر استاندارد و غیرقابل اصلاح را در برخی شهرها و روستاهای استان جمع آوری کنند یا استاندارد سازی انجام دهند تا در فصل بهار به بهره برداری برسند اما هنوز هم شاهد تعلل هستیم.

وی با توجه به این که تجهیزات بازی غیر قابل اصلاح از ۵ پارک شهر ستان اسفراین جمع آوری شده است، ادامه می دهد: سال گذشته تجهیزات غیر استاندارد و اسقاطی از شهرهای شوقان، ایور، پیش قلعه و فاروج جمع آوری شد.وی می گوید: مکاتبات لازم با شهرهای استان برای اصلاح و بازسازی وسایل و تجهیزات زمین بازی انجام شده است تا متولیان مربوطه برای اصلاح وسایل اقدام کنند و در حال حاضر برخی از آن ها در شهرهای بجنورد، اسفراین، آشخانه، فاروج، شوقان، پیش قلعه و قاضی برای اصلاح تجهیزات زمین بازی اقدام کرده اند.

> یک شهروند: بعد از فصل امتحانات رفت و آمد به شهربازی و پارک های شهر بیشتر خواهد شد اما برخی تجهیزات بازی مناسب نیستند و باید متولیان مربوطه نظارت داشته باشند

> در شهربازی بجنورد ۱۵ وسیله بازی وجود دارد که ۱۲ مورد دارای تایید یه و ۳ مورد پلمب شده است

وی با اشاره به این که اصلاح، استاندارد سازی و جمع آوری تجهیزات بازی در پارک های استان باید مرداد ماه سال گذشته طبق قرار داده شده انجام می شد، ادامه می دهد: با این وجود تنها برخی شهرهای استان اقدامات انجام شده را گزارش دادند و از آن زمان تاکنون ۱۰ ماه می گذرد.

وی اضافه می کند: قبل از شروع سال جدید از متولیان مربوطه خواستیم تجهیزات بازی غیر استاندارد و غیرقابل اصلاح را در برخی شهرها و روستاهای استان جمع آوری کنند یا استاندارد سازی انجام دهند تا در فصل بهار به بهره برداری برسند اما هنوز هم شاهد تعلل هستیم.

وی با توجه به این که تجهیزات بازی غیر قابل اصلاح از ۵ پارک شهر ستان اسفراین جمع آوری شده است، ادامه می دهد: سال گذشته تجهیزات غیر استاندارد و اسقاطی از شهرهای شوقان، ایور، پیش قلعه و فارو‌ج جمع آوری شد.وی می گوید: مکاتبات لازم با شهرهای استان برای اصلاح و بازسازی وسایل و تجهیزات زمین بازی انجام شده است تا متولیان مربوطه برای اصلاح وسایل اقدام کنند و در حال حاضر برخی از آن ها در شهرهای بجنورد، اسفراین، آشخانه، فاروج، شوقان، پیش قلعه و قاضی برای اصلاح تجهیزات زمین بازی اقدام کرده اند.

تغذیه روزه داران

آشپزی

علوی- مصرف شیر در افطار و سحر برای کودکان و نوجوانان روزه دار ضروری است. مسئول تغذیه مرکز بهداشت بجنورد گفت: افراد روزه دار به ویژه کودکانی که به روزه گرفتن علاقه مند هستند یا نوجوانان بهتر است در وعده سحر و افطار شیر مصرف کنند. «شهلا جودت» افزود: گنجانند ۳ وعده غذایی افطار، شام و سحری در برنامه روزه داری کودکان و نوجوانان ضروری است و باید وعده افطاری برای دانش آموزان بسیار سبک و کم چرب باشد و صرف وعده شام حداقل با فاصله ۲ ساعت پس از افطار باشد.وی تاکید کرد: مصرف رولبیا و بامیه توسط روزه داران به ویژه در وعده سحری باید محدود شود. وی افزود: استفاده از قندهای ساده که در رولبیا و بامیه و شربت هایی که با شکر سفید تهیه شده اند و دیگر شیرینی جات مصنوعی به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

حلوای شیر عسلی

مواد لازم: آرد گندم یک و یک سوم لیوان، روغن نصف لیوان، شیر عسلی یک پاکت، زعفران دم کرده غلیظ به مقدار لازم، هل سابیده ترم یک قاشق چای خوری، گلاب یک چهارم لیوان.

طرز تهیه: ابتدا آرد الک شده را داخل قابلمه می ریزیم و روی شعله ملایم تفت می دهیم تا حدی که کمی تغییر رنگ بدهد و بوی خامی آن گرفته شود، بعد روغن را اضافه می کنیم. کمی آرد را با روغن تفت می دهیم سپس از روی حرارت برمی داریم و هل، گلاب، زعفران و شیر عسلی را اضافه می کنیم. فقط در این مرحله باید خیلی تند و سریع هم بزنیم که حلوایمان گلوله نشود و کاملا یک دست شود. اگر حلوا شل بود خیلی کم روی حرارت می گذاریم تا خودش را بگیرد بعد داخل ظرف می ریزیم و آن را تزیین می کنیم.

خبر

رایزنی برای تعیین تکلیف ۶۳۰ معلم حق التدریس

علی نیا- ۶۳۰ معلم حق التدریس آموزش و پرورش در سال تحصیلی آینده طبق روال جذب خواهند شد و برای تعیین تکلیف وضعیت استخدامی آن ها رایزنی ها در کمیسیون آموزش در حال انجام است. معاون آموزش و پرورش استان افزود: همین تعداد نیروی حق التدریس سال آینده وارد چرخه آموزش خواهند شد و نیروی جدیدی به آن اضافه نخواهد شد. «خوش آینده» با اشاره به این که برای تعیین تکلیف نیروهای حق التدریس، کمیسیون آموزش مجلس در حال آماده کردن طرحی است که بعد از آماده شدن به صحن علنی مجلس برده خواهد شد، افزود: در صورت تایید نماینده گان مجلس وضعیت جذب این نیروها تعیین تکلیف خواهد شد. وی با اشاره به این که فهرست نهایی مربوط به معلمان حق التدریس را از ما خواسته اند، ادامه داد: تا زمانی که تعیین تکلیف این نیروها در صحن علنی مجلس به تصویب برسد متقاضیان می توانند در آزمون استخدامی آموزش و پرورش طبق ضوابط سازمان سنجش شرکت کنند.

دفاع از حق

هر وقت می خواهم از حقم در محل کارم دفاع کنم، تصمیم می گیرم قاطع باشم ولی نتیجه چیز دیگری می شود. در چنین شرایطی باید چه رفتاری اتخاذ دهم؟

مشاوره روان شناسی

افرادی که قاطع بودن برای شان مشکل است، اغلب خودشان را تحت فشار بسیار زیاد استرس می بینند و به صورت منفعلانه پرخاشگری می کنند که در روابط بین فردی موجب طرد و رنجش خود و دیگران می شود. مردم حق انتخاب را از فرد منفعل می گیرند و باعث می شوند که فرد در رسیدن به اهداف شخصی اش دچار مشکل شود. منفعل بودن همچنین سبب احساس گناه به خاطر توجه نداشتن به خود می شود. هنگامی که حق خود را مطالبه می کنید این نکات را باید در نظر داشته باشید: همیشه عاشقانه با افراد چه می گوید کم می کند. با دست های تان با هر چیز دیگری بازی و احساس بی قراری و بی تابی نکنید. راحت و آرام باشید. عمیق نفس بکشید به طوری که صدای شما پیوسته، منظم و رسا باشد و حرف های تان را با کلمات مناسب بیان کنید.

خواننده گان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات روان شناسی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «علی منتقیان» روان شناس به سوال یکی از خواننده گان پاسخ می دهد.

التیام دهنده زخم ها

بیشتر بدانیم

علوی- گیاه بونه ای (پروانش بزرگ) از خانواده خرزهره دارای برگ و ریشه با خواص دارویی است. «مسعود معماریانی» کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: به دلیل وجود آلکالوئیدها و تانن ها در این گیاه دارای خواص دارویی مختلفی است. وی این گیاه را التیام دهنده زخم ها دانست و افزود: از خرزهره برای درمان هموروئید و خون ریزی های مختلف استفاده می شود و در استعمال خارجی به عنوان التیام دهنده زخم ها کاربرد دارد. وی گفت: این گیاه برای درمان انتهاب های پوستی مفید است.