چرا نوزادان آروغ می زنند ؟

شیرخواران هنگام شیرخوردن هوای زیادی می بلعند و زدن به پشت آن ها به خالی شدن این هوا از درون معده کمک می کند.
کافی است شیرخوار را سر دوش بگیرید و راه تنفسی اش را باز نگه دارید.
برای این که شیرخوار راحت آروغ بزند باید کمر او به طور کامل صاف باشد و گردنش تکیه گاه داشته باشد. اگر شیرخوار بعد از شیرخوردن آروغ نزد به این معنی است که هوای زیادی در معده اش جمع نشده است.
اکثر شیرخواران بعد از خوردن کامل شیر باد گلو می زنند. برخی نیز وقتی دارند شیر می خورند باد گلو می زنند.
گاهی پیش می آید که بعد از شیرخوردن نوزاد دو تا سه آروغ بزند. این موضوع به سرعت شیرخوردن، وضعیتی که در آن شیر خورده، میزان تکامل دستگاه گوارش و... بستگی دارد.
مرتب تکان خوردن، این طرف و آن طرف بردن سر و ناراحت بودن، نگرفتن دوباره پستان یا شیشه می تواند نشانه داشتن باد گلو باشد. در این شرایط او را بنشانید و با دست گردن او را نگه دارید و چند دقیقه ای صبر کنید.
شیرخوارانی که از پستان مادر شیر می خورند در مقایسه با آن دسته که از شیشه شیر می خورند کمتر باد گلو دارند. شیرخواری که آروغ نزده خوابی پریشان و ناآرام دارد بنابراین چند دقیقه بعد از اتمام شیردهی او را نوازش کنید یا تکانش دهید تا در نهایت باد گلو بزند و آرام بخوابد.

از دواج در مانگاه نیست

«ازدواج کند خوب می شود»، «درمان این درد ازدواج است»، «بچه من مریض نیست، بدخلقی اش مال بی زنی است» و.... به طور حتم بارها جملاتی مشابه این ها را شنیده اید که وقتی پای صحبت بدخلقی، رفتارهای عجیب و... کسی به میان می آید، از زبان اطرافیان گفته می شود. بیماران بالقوه یا بالفعلی که با فشار اطرافیان به یک زندگی زناشویی وارد می شوند و اغلب به یکی دو سال نرسیده، مهر طلاق را پای عقدنامه شان می بینند.
حقیقت این است که ازدواج هیچ بیماری را درمان نمی کند. بررسی ها نشان داده است که شناخت کسانی که اختلال شخصیت دارند در برخوردهای کوتاه مدت کار ساده ای نیست. زیرا این افراد اغلب در ابتدای آشنایی تصویر بسیار خوبی از خود در ذهن شما به جای می گذارند. علاوه بر این، فرد دچار اختلال شخصیت می تواند مانند بسیاری از افراد دیگر زیبا و باهوش باشد و چنین چیزی موجب شود درباره او نگاه مثبتی پیدا کنید.
در این شرایط، شاید اولین راهی که به نظر می رسد این باشد که باید با برقراری ارتباط زیاد و رفیق حجره و گرمابه و گلستان بودن با فردی که قرار است با او پیوند ازدواج برقرار شود او را بشناسیم و به شناخت کارکردها و مشکلات روانی، شغلی، حقوقی و اجتماعی کنونی و جاری اش برسیم. اما مشکل اینجاست که چنین روابطی که منجر به این عمق از شناخت می شود، در فرهنگ ما کاربردی ندارد و حتی اگر در موقعیت خاصی چنین امکانی فراهم شود، وابستگی عاطفی در طول رابطه آن قدر زیاد می شود که در عمل شناخت منصفانه و واقع بینانه غیرممکن است.
متاسفانه در بیشتر موارد هنگامی که جوانی به فرد دیگری علاقه مند می شود، اغلب علایم اختلال شخصیت او را به عنوان رفتارهای خوب و پسندیده می بیند و مجذوب آن ها می شود.
نسخه بعدی که پیچیده می شود، مشورت است. مشاوره با کسی که یک سر و گردن از شما بالاتر است، بیشتر می داند، بیشتر تجربه کرده و علم بیشتری دارد. به طور مشخص چنین کسی نمی تواند همسایه، دوست یا قوم و خویش میانسال شما باشد. تجربه این افراد در جای خود کارآمد است اما وقتی پای سنجش شخصیت به میان می آید و می خواهید فردی را که قرار است شریک زندگی شما باشد، از نظر سلامت روانی و شخصیتی بسنجید، باید سراغ یک روان شناس کارآزموده بروید. یادتان باشد ازدواج به همان اندازه که مهم و پر ریسک است، به همان اندازه ارزش توجه، دقت و تحقیق دارد.

کاشت زنجبیل در گلدان

در فصل بهار راحت می توانید زنجبیل تازه را بکارید و در خانه از آن استفاده کنید. اولین قدم این است که یک زنجبیل تازه بخرید.
یک غده زنجبیل را در آب زده در یک دستمال کاغذی مرطوب پیچیده و در یک نایلون گذاشته و در نایلون را می بندیم و در جای تاریک نگه می داریم.
گلدانی را انتخاب کنید و آن را با خاک مقوی و کود و

آب پر کنید. پس از قرار دادن زنجبیل در خاک به مقدار ۴-۳ سانتی متر روی آن خاک ریخته، آبیاری کنید و منتظر بمانید تا زنجبیل جوانه بزند. در این مدت با اسپری کردن آب محیط را مرطوب نگه دارید. دمای محیط زنجبیل نباید کمتر از ۱۰ درجه باشد.
این گیاه در هوای سرد به عمل نمی آید و نور خورشید هم باید معتدل و غیر مستقیم باشد.
گیاه زنجبیل خود را مرتب آبیاری کنید و مطمئن شوید دارای رطوبت کافی نیز هست. آبیاری بیش از حد باعث خرابی گیاه می شود بنابراین قبل از آبیاری مطمئن شوید گلدان شما آب خود را از دست داده باشد. به عبارتی ساده تر خاک گلدان باید مرطوب باشد نه غرق در آب البته در زمستان که گیاه زیر خاک است به آن آب ندهید.
زنجبیل به مکانی پر نور نیاز دارد. بهترین حالت قرار گرفتن در جایی است که نور مستقیم آفتاب را به مدت چندین ساعت داشته باشد. گلدان را جایی قرار دهید که حداکثر ۳-۲ ساعت آفتاب ملایم صبح بر آن بتابد.
زنجبیل گیاهی کندرشد است و ممکن است یک تا دو هفته برای جوانه زنی زمان نیاز داشته باشد. همچنین به مدت ۴-۳ ماه نیز برای رشد کافی زمان نیاز دارد.
در طول ۱۰ تا ۱۲ ماه برگ های زنجبیل به ۵۰ تا ۶۰ سانتیمتر می رسد. ریزوم هایی که در جلوی همین گیاه به وجود می آیند را می توانید از زیر خاک برش دهید و استفاده کنید.

۷ جمله در دسر ساز در دعوای زناشویی

برای آن که یک بحث لفظی بین زوجین، تبدیل به یک مبارزه مخرب نشود، برخی جملات و رفتارها را هرگز نباید به کار برد.

• تو شغلت را به خانواده ترجیح می دهی!

بحث در مورد این موضوع اصلا ممنوع نیست اما نه به هر شکلی. به طور حتم باید لحن متهم کردن و سرزنش از جملات شما دور باشد. این نحوه رفتار این طور القا می کند که حق به طور کامل با شماست و طرف مقابل اشتباه می کند. در حالی که شما و طرف مقابل چیزها را به شکل یکسان نمی بینید.

• در خانه هیچ کاری نمی کنی!

تقسیم کارهای خانه، دلیل دیگری برای کشاندن زوج ها به بحث است. دوباره اینجا هم استفاده از تو با لحن تهاجمی، به طور کل سازنده نیست، به جای استفاده از جملات متهم کننده بهتر است خودرا کنترل کنید و عصبانیت خود را با جملات حاوی «من» بیان کنید. مثلا، من نیاز دارم که به من کمک کنی.

• مادرت غیرقابل تحمله!

خانواده همسر، یک بحث کلاسیک دیگر بین زوج هاست. این بحث، زوج ها را به خشونت آمیزترین اتهامات می کشاند، چون به با ارزش ترین افراد زندگی شان مربوط می شود. به جای آن که بگویید «مادر تو... است» چرا سعی نمی کنید بگویید: «من نیاز دارم به من بیشتر اهمیت بدهی تا به مادرت» جملات خود را از حالت اتهام به حالت اطلاع رسانی تبدیل کنید.

• تو به من گوش نمی کنی!

گاهی نیاز به تخلیه کردن خشم برای کسب آرامش اعصاب، اجتناب ناپذیر است، ولی این کار گاهی شرایط را به بن بست هدایت می کند، انگار هر کس با خودش حرف می زند. بهتر است به نوبت به صحبت طرف مقابل گوش دهید.

• دیگر نمی توانم به تو اعتماد کنم!

جملاتی که پایه و اساس زندگی مشترک را مورد حمله قرار می دهند و جملات توهین آمیز و بی ارزش کننده، که عشق میان زوجین را نابود می کنند و حشتناکند. گفت وگوهای این چنین، که از حد می گذرند، نشانه ای قوی از خستگی و دل زدگی در رابطه هستند ولی به هیچ وجه جملاتی سازنده نیستند.

• تو یک احمق هستی!

این جمله تهاجمی و بی ارزش کننده، مانند یک سیلی، مخرب است. هنگام بحث، کلمات و جملات خود را زیر نظر بگیرید. برخی عادت دارند از سخنان ملایم استفاده کنند ولی برخی همواره لحن و سخنانی بی رحمانه به کار می برند. این افراد به طور کل ارزیابی نمی کنند که شنیدن این جملات تا چه حد برای طرف مقابل سخت است.

• تو هیچ وقت هیچی نمی فهمی

امروزه استفاده از پیغام های متنی، یکی از گزینه ها برای بحث بین زوج هاست. اشکال این روش آن است که تغییرات چهره و صدای طرف مقابل دیگر درک نمی شود و به همین دلیل، ممکن است نوشته ها به شکل نادرست تعبیر شوند. بحث از طریق پیغام های متنی، به روابط صدمه می زند، بهتر است برای رسیدگی به موضوعات حساس به صورت حضوری بحث شود.

کی تبخال می زنید؟

اگر چه نمی توان تبخال را معالجه کرد یا به کلی از آن پیشگیری کرد، اما راه هایی وجود دارد که می تواند توالی بروز آن را کاهش دهد یا مدت بروز آن را محدود کند.
زمانی تبخال به شما سرایت می کند که با شخصی که دارای ضایعه فعال است تماس بگیرید. استفاده مشترک از ظروف غذا، تیغ و حوله می تواند باعث سرایت عفونت شود.
هنگامی که یک بار به تبخال مبتلا می شوید، ویروس در سلول های عصبی پوست نهفته باقی می ماند و ممکن است دوباره به صورت عفونتی فعال در همان محل اول یا نزدیک به آن ظاهر شود. تب، استرس و قرار گرفتن در معرض نور خورشید ممکن است باعث عود تبخال شود.
تبخال مسری است و ویروس تبخال می تواند از طریق پوست، از شخصی به شخص دیگر منتقل شود اما بیشترین خطر انتقال عفونت زمانی است که تاول ها ظاهر می شوند تا زمانی که به طور کامل خشک می شوند و کبره می بندند.
اگر به تبخال مبتلا هستید، از تماس با نوزادان، افراد مبتلا به اگزما (التهاب پوستی ناشی از آلرژی) یا افراد دچار اختلال دستگاه ایمنی مثل گیرنده پیوند عضو خودداری کنید.
تبخال به صورت عموم بدون نیاز به درمان پس از هفت تا ۱۰ روز برطرف می شود. استفاده از دارو می تواند طول دوره ابتلا به تبخال را کوتاه کند و درد شما را کاهش دهد.

خرما بریز، دسر مقوی برای افطار

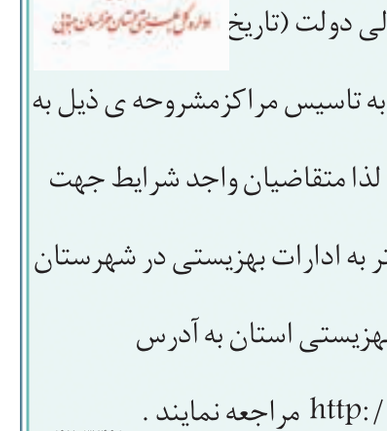
مواد لازم: آرد یک پیمانه، خرما ۴۰۰ گرم، کنجد یک قاشق غذاخوری، روغن سه قاشق غذاخوری، زیره، هل، دارچین و تخم گشنیز به مقدار لازم.
طرز تهیه: ابتدا آرد را حرارت دهید و وقتی به رنگ قهوه ای متمایل شد، به آن روغن اضافه کنید و هم بزنید. زیره، هل و دارچین را به همراه خرمای هسته گرفته و کنجد به آن اضافه کنید و خوب آن را له کرده و در پایان روی سینی پهن کنید و برش بزنید. به گزارش بیتوته، این دسر کرمانی منبع غنی از پروتئین است و ارزش غذایی بالایی دارد. نیاز به کلسیم را به خوبی رفع می کند. بهتر است آرد آن سبوس دار باشد.

حلیم

حلیم از صبحانه های بسیار مقوی و سیر کننده سنتی است که در ایام ماه رمضان برای افطاری هم عالی است و طعم بی نظیرش، وقتی با شکر و کمی کره و دارچین مخلوط بشود فوق العاده است.

• مواد لازم:
گندم پوست کنده ۵۰۰ گرم
گوشت مرغ، بوقلمون یا گوسفند حدود ۱۰۰ گرم
آب هشت تا ۱۰ لیوان
نمک نصف قاشق چای خوری
روغن حیوانی یا کره آب شده به مقدار لازم
شکر و دارچین به مقدار لازم برای تزیین

• طرز تهیه:
اولین کاری که باید انجام شود خیس دادن گندم است.
گندم پوست کنده در همه سوپر مارکت ها موجود است و از شب قبل آن را خیس می کنیم.
گندم را با گوشت و آب و نمک روی حرارت بگذارید. وقتی به جوش آمد، حرارت را کم کنید تا آرام آرام بپزد.
بعد از حدود یک ساعت که گوشت کامل پخته شد، از داخل حلیم خارج کنید و اجازه دهید خنک شود و بعد کامل ریش ریش کنید.
دقت داشته باشید که در تمام این مدت گندم ها همچنان در حال پخت است.
بعد گوشت ریش شده را دوباره داخل حلیم بریزید و کل مواد داخل قابلمه را با گوشت کوب برقی مخلوط کنید.
زمان کشیدن هم با کره و دارچین و شکر تزیینش کنید.



www.
از اولین دقایق صبح با شما
با نسخه قابل دریافت در موبایل
خراسان
khorasannews.com

اداره کل بهزیستی استان در نظر دارد طبق آئین نامه داخلی و دستورالعمل اجرایی بندهای ۱۳ گانه ماده ۲۶ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت (تاریخ تصویب بازنگری) ۹۵/۸/۲۴ اقدام به تاسیس مراکز مشروحه ی ذیل به تفکیک شهرستان در سال ۹۷ نماید لذا متقاضیان واجد شرایط جهت تکمیل مدارک و کسب اطلاعات بیشتر به ادارات بهزیستی در شهرستان مورد نظر و پرتال اداره کل بهزیستی استان به آدرس http://www.behzisti-kj.ir مراجعه نمایند.
ج/۹۷۰۳۷۴۹۱

آگهی فقدان- خانم ناهید داودی فرزند غلامحسن دارای شناسنامه شماره ۸۳ صادره از بیرجند متولد سال ۱۳۵۹ اظهار می دارد که اصل گواهینامه موقت مدرک کارشناسی ارشد رشته مهندسی کشاورزی -زراعت ایشان به شماره ۱۰۶۷۸۲۶ مورخ ۱۳۹۱/۱۱/۲۱ مفقود گردیده، لذا به موجب این آگهی ارزش نامه مذکور ابطال می شود، از یابنده خواهشمند است مدرک فوق را به اداره کل امور آموزشی تسلیم نماید.
ج/۹۷۰۱۸۳۷۱

مشترک خراسان شوید
روزنامه صبح ایران

مدت	خراسان سراسری	خراسان جنوبی
۳ ماهه	۴۳/۲۰۰ تومان	۲۱/۶۰۰ تومان
۶ ماهه	۸۶/۴۰۰ تومان	۴۳/۲۰۰ تومان
۱۲ ماهه	۱۷۲/۸۰۰ تومان	۸۶/۴۰۰ تومان

مزایای ویژه مشترکین:
توزیع رایگان
عدم محاسبه تعطیلات رسمی
عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
نصب صندوق با تسهیلات ویژه

آدرس: ۲۰متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳
تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲
ج/۹۷۰۳۷۴۲۹