

<h1>خراسان جنوبی</h1> <p>روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی</p>		<p>دو شنبه ۲۲ دی ۱۳۹۹ ۲۷ جمادی الاول ۱۴۴۲ شماره ۳۴۶۵</p>	<p>اذان ظهر ۱۱:۴۱ غروب آفتاب ۱۶:۴۶ اذان مغرب ۱۷:۰۵ اذان صبح فردا ۵:۱۱ طلوع آفتاب فردا ۶:۳۶</p>	<p>صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیر مسئول: محمد سعید اهدیان سرمدیر: علی ولیزاده</p>	<p>دفترمرکز کزی: مشهد، بلوار شهید صادق (سازمان آب) مستدوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱ تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰ محمد سعید اهدیان: ۰۵۱-۳۷۶۲۳۹۹۵ پیمانه: ۲۰۰۰۹۹۹</p>	<p>سرپرستی استان خراسان جنوبی: بیر جند، خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی، شماره ۷۷ تلفن سرپرست: ۰۵۶-۳۲۴۴۴۳۹۳۹ تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۳ نمابر تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴</p>	<p>واحد آگهی و اشتراک: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۲ مستدوق پستی: ۹۷۱۷۵-۵۱۴ نمابر آگهی و اشتراک: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۳ چاپ: شهرچاپ خراسان</p>
--	--	--	--	---	---	---	---

صدای مشاور

کودک گوشه گیر

کودکی پنج ساله دارم. در بسیاری از مواقع تمایل به خروج از منزل ندارد و در هنگام حضور در جمع و بازی با همسن و سالان تمایل دارد که همه بچه ها به میل او رفتار کنند.

هر گاه به خواسته خود نمی رسد و گروه همسن و سالش به میل او رفتار نمی کنند، نزدمن یا پدرش گله می کند.

اگر چه خودش با صدای بلند می خندد و بازی می کند و تلویزیون می بیند اما در حضور جمع اگر صداها بلندتر باشد از والدین می خواهد تا صداها را کم کنند و اگر نشود به داخل اتاقی خلوت تر و ساکت تر می رود. برای این که کودک چنین رفتاری نداشته باشد چه باید کرد؟

مشاور و روان شناس کودک این چنین پاسخ می دهد: برخی رفتار کودک به سبب زندگی در خلوت و سکوت و یخشی از رفتار وی اکتسایمی است و ریشه در کودکی والدین دارد.

گاهی کودک هیجان دارد و در برابر هیجانات رفتار متفاوتی از خود نشان می دهد. به گفته این مشاور بخشی از رفتار کودک و جدا شدن وی از جمع به این بر می گردد که باز خورد مورد انتظارش را از جمع نمی گیرد و والدین برای این که جلوی این رفتار کودک را بگیرند در مرحله اول باید بی اعتنا به رفتارش در جمع باشند.

این که پس از رفتار او به قانع کردنش و صحبت کردن با او اقدام کنند، خواسته یا ناخواسته سبب تقویت این واکنش ها در او می شود. والدین باید قبل از حضور در جمع صحبت لازم را با او داشته باشند و خارج از موقعیت برای کودک خود نقش ایفا کنند. همچنین باید رفتار در دست را تشویق کرد و به رفتار نادرست بی توجه بود.



آشپزی

آبگوشت لپه و لیمو عمانی

مواد لازم:

گوشت: ۴۰۰ گرم

سیب زمینی: ۳ عدد

لپه: ۱۰۰ گرم

پیاز: ۲ عدد

رب گوجه فرنگی: یک قاشق سوپ خوری

لیمو عمانی: ۳ عدد

کره: ۳ قاشق غذاخوری

تکه قفل سیاه، زرچوبه و زعفران ساییده شده: به میزان لازم

طرز تهیه: کره ده مقداری از دنبه گوشت را در ظرفی قرار دهید و پیازها را در آن سرخ کنید. گوشت را پس از خرد کردن در پیاز داغ تفت دهید تا تغییر رنگ دهد. سپس لپه را به مواد اضافه کنیدو کمی تفت دهید. ادویه را به مواد بیفزایید و کمی هم به نرید تا مزه خامی آن از بین برود. مقداری آبجوش به مواد اضافه و صبر کنید غذا خوب بپزد. پس از پخته شدن گوشت، سیب زمینی ها و لیمو عمانی های شسته و هسته گرفته شده را به غذا اضافه و صبر کنید غذای شما جابفتد.



نسخه

تب بر

گیاه خارشتر که در طب سنتی، هم گل و برگ و ترنجبین حاصل از آن برای درمان بسیاری از امراض موثر است به‌طور ویژه به‌عنوان تب‌بر و دفع‌سنگ کلیه مصرف می‌شود. این‌طور که یک‌محقق گیاهان دارویی می‌گوید: جوشانده این گیاه مسهل است و برای اراتحری های‌ریوی استفاده می‌شود. این جوشانده معرق است و مالدین روغن برگ های آن برای روماتیسم آثار مفیدی دارد. به گفته دکتر «زنگوی» از گل های این گیاه برای درمان بواسیر استفاده می‌شود و مصرف مداوم عرق خارشتر برای دفع سنگ کلیه و مثانه مفید است. همچنین از ترنجبینی که از این گیاه به دست می‌آید برای درمان سرفه، در دسینه، تسکین عطش و تب های شدید استفاده می‌شود و افزون بر این مسهل صفر است. او ادامه می‌دهد: مصرف ترنجبین برای افرادی که مبتلا به حصیه، اسهال خونی، بواسیر، آبله و خون ادراری هستند متنوع و میزان مصرف خارشتر روزانه سه استکان و ترنجبین حداکثر ۳۰ گرم در روز است.



ما در آن قدیم صبر و تحمل بیشتری داشتند و مادران امروزی عصبی و کم تحمل هستند. با کوچک ترین گریه و بی قراری نوزاد از پا در می آیند و تمایلی به داشتن چند فرزند ندارند.

عوارض رفتار قدیمی‌ها

یک کارشناس تغذیه در این باره اظهار می کند: در گذشته والدین هر چه را خودشان می خوردند بدون توجه به این که ممکن است این مواد غذایی برای دستگاه گوارش فرزندانشان عوارضی داشته باشند و در بزرگ سالی خود را نشان دهد به خورد نوزاد و کودک می دادند. به گفته «امیرپور» در گذشته به سبب پیشرفت نکردن علم و ضعف زیرساخت های بهداشتی، مادران چنین اقدام می کردند که امروزه بیماری های دستگاه گوارش، سوزش سر دل، عصبی بودن و ... عوارض چنین رفتاری است. به گفته وی شیر مادر تا شش ماه کامل ترین غذای نوزاد است و اگر خانواده ها با تجارب بزرگ ترها برنامه دیگری در پیش بگیرند ممکن است فرزندشان دچار حساسیت و بیماری دستگاه گوارش و ... شود بنابراین توصیه می شود طبق برنامه غذایی که برای نوزاد نوشته شده است، پیش بروند و سیستم گوارش نوزاد را مرحله به مرحله و کم کم با انواع مواد غذایی آشنا کنند تا از عواقب آن در آینده جلوگیری شود. اومی افزود: اگر چه در قدیم برای آرام کردن نوزاد از برخی گیاهان دارویی استفاده می شد اما این گیاهان به سبب وجود میکروب ... یا ... مشکلات و بیماری هایی ایجاد می کند که در سنین بالاتر خود را نشان می دهد امروزه هم این مواد و داروهای گیاهی به صورت قطره ای یا نظر پزشک نوزاد برای کاهش دردها تجویز می شود. به گفته وی مصرف هر گونه ماده غذایی با داروی گیاهی باید استاندارد باشد و مصرف هر چیز بیش از قاعده سبب بروز بیماری و حساسیت می شود. او می افزاید: پس از شش ماهگی مادر با تهیه کردن مواد غذایی گفته شده کم کم مزاج و سیستم گوارش کودک را سازگاری می بخشد و ابتدا غذا دادن را با حریره بادام شروع و کم کم با شیرین کردن غذا و دادن سوپ ساده ... معده را با مواد غذایی آشنا می کند. اگر هم در این بین فرزندش به ماده غذایی آلرژی داشت متوجه می شود و آن را از سبد غذایی اش حذف می کند.

فرزندآوری با اصول مناسب

یک مام هم می گوید: فرزندآوری طبیعی با پیشرفت علم و تجهیزات امروزی کمترین عوارض را برای مادران دارد و با نکات ارائه شده توسط پزشک پس از به دنیا آمدن فرزند مادر کمتر دچار مشکل می شود اما در گذشته از آن جا که امکاناتی نبود و در برخی نقاط فقط یک قابله برای به دنیا آمدن نوزاد کمک مادرها بود بیشتر مادرها پس از به دنیا آمدن فرزند فرامقت چندانی نداشتند و فرزند هم زیاد به دنیا می آوردند که بیماری های مختلفی دامن گیرشان می شد و وقتی پا به سن می گذاشتند عواقب این چنین رفتاری بیشتر خود را نشان می داد. به گفته «حسنی» هر چند نمی توان مشکلات مادر شدن در دنیاوی امروز را نیز نادیده گرفت اما فرزندآوری با اصول مناسب، سلامت را در پی دارد و در گذشته همین نبود امکانات سبب می شد تا فرزندان ا مرده به دنیا یابند یا دچار نقص شوند. برخی مادرها در هنگام به دنیا آمدن فرزند از دنیا می رفتند و بسیاری هم دچار بیماری های عفونی ... می شدند. واریس، کمر درد و پا درد ... و جزو بیماری های مادران قدیم است. البته برخی مادرهای امروزی هم با سزارین و ... برای خود در سهرهایی می سازند.

بود با سر انگشت در دهانشان می گذاشتیم. قوروت و کشک محلی غذای ثابت نوزادمان بود.

دوای درد بی قراری نوزاد

وقتی فرزندمان بی قراری می کرد با پارچه در گوشه ای از اتاق تاب می بستیم و مقداری دوای خانگی را که شامل کلپوره، بادیان، زیره، جدوا و ... بود به همراه مقداری نبات آسیاب می کردیم و در پارچه ای تمیز قرار می دادیم و در دهانش می گذاشتیم تا بپسند و از بی قراری احتمالی جلوگیری می کردیم. کودک که بی قراری می کرد مقداری دوای خانگی مانند عرق کلپوره یا نعناع و ... به خوردش می دادیم و جالب بود که بعد از خوردن آرام می گرفت اما مادران امروزی شاید یک یا دو فرزند داشته باشند و برای بزرگ کردن فرزندانشان انگار که می خواهند شاخ غول را بشکنند، فهرستی بلند در دست دارند. خیلی از مادرها در دسزارین را بر درد زایمان طبیعی ترجیح می دهند. فرزند که به دنیا می آورند به اعتقادات قدیمی ها توجهی ندارند و فهرست بالایی از سیسمونی های گران قیمت را تهیه می کنند. تا شش ماهگی اگر ذره ای غذا به طرف دهان فرزندشان ببریم، زمین و زمان را به هم می دوزند. اگر کمی به فرزندشان دوای خانگی بدهیم هزار جور فلسفه می افند که نباید این ها را به خورد نوزاد داد. او که خود در گذشته نقش قابله در روستا را نیز داشته است، می گوید: مادران رنج زیادی می کشیدند و در برخی موارد چون به خیلی چیزها آشنا نبودند، فرزند به دلیل پیچیده شدن بند ناف به دور گردن و ... جانش را از دست می داد.

ناشناخته بودن بیماری‌ها

«قربانی» دیگر مادر بزرگی است که افزون بر بزرگ کردن چهار فرزند، امروز زحمت نگهداری نوه ها را نیز به دوش می کشد. او می گوید: در قدیم امکاناتی نبود و فرزند ان را یک به یک در خانه به دنیا می آوردیم. نمی دانستیم زردی و یرقان چیست. یک دست لباس برای بچه داشتیم و به جای پوشک، پارچه استفاده و قنداق شان می کردیم. از همان ماه های

اول تولد، انگشت در غذا می زدیم و به خوردشان می دادیم و برای درمان درد، از دوای خانگی استفاده می کردیم. به آن ها روغن زرد می خورد اندیم و پس از سه ماهگی از همان غذایی که خود می خوردیم به خوردشان می دادیم. در سرما و گرما رعایت می کردیم تا فرزندمان در هر شرایطی عادت کند ولی بچه های امروزی با یک غوره سردی و با یک مویز گرمی شان می کند. آن قدر مادرها فرزندان را می پیچند که با کوچک ترین بادی سرما می خورند. برای خورد و خوراکشان فهرست بالایی دارند و هر چیزی را به کودک نمی دهند. در قدیم سفوف (ترکیبی از چند داروی گیاهی آسیب شده) تهیه می کردیم و داخل پارچه ای قرار می دادیم و در دهان نوزاد می گذاشتیم تا با مکیدن آن کمتر شکم درد شود. اما این مادر بزرگ، علم جدید را به روش های قدیم ترجیح می دهد. او می گوید: بچه های قدیم به لحاظ بدنی با خوردن خوراکی های سالم تر قوی می شدند. در گذشته به دلیل نبود و کمبود امکانات مادران زیادی هنگام فرزندآوری جانشان را از دست می دادند و در دهای زیادی برایشان باقی می ماند اما خم به ابرو نمی آوردند و بارنج ها زندگی می کردند. اومی گوید:

زد.
ظهر که می شد زودتر به خانه بر می گشت تا بساط

ظهرانه را مهیا کند.
تا هنگام غروب لحظه ای آرام نمی گرفت.
شاید برخی مادرهای امروزی هم این گونه

باشند اما ... مادران روزها که مادر بزرگ امروز است و برای نوه های قد و نیم قد هم مادری می کند، می گوید: صاحب هشت فرزند هستم. خودم قابله خودم بودم و همه را در خانه به دنیا آوردم. یک فرزندم هنگام تولد جان داد. تجربه زیادی دارم اما او می گوید: وقتی نوه هایم به دنیا آمدند تا حدودی حرف هایمان خریدار داشت و دخترها و عروس هایم از تجارب فرزندپوری ما بهره می بردند. اما حالا که نتیجه هایم به دنیا می آیند تمام حرف ها و تجارب ما پیوده به نظر می رسد. آن ها نه تنها تجارب من بلکه تجارب مادرهایشان را نیز قبول ندارند. سبک مادران امروزی برای بزرگ کردن فرزند بازمان ما تفاوت بسیاری دارد. او می گوید: در گذشته برای این که فرزند بی بدنیایمورمی سخنی بسیاری می کشیدیم. نه بیمارستانی بود نه دکتر و تجهیزات. حتی به قول امروز ای هامامایی هم بالاسرمان نبود تا کمی کمتر رنج بکشیم. مادر به تنهایی در اتاق در شرایط نامناسب فرزندش را به دنیا می آورد، بند ناف فرزند را می برید و او را در پارچه می پیچید. نوزاد را تا دو ماهگی یا حتی بیشتر برای آن که راحت بغل کنیم در قنداق می پیچیدیم. از همان یک ماهگی یا شاید هم زودتر از هر چه در سفره

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی



عکس: آرتین پیری

مادرانه ها در روزهای قدیم

بچه بزرگ کردن؛ من یا مادرم؟!

اکبری

با مادر بر سر آن که کودک را قنداق پیچید یا به او دواهای خانگی بدهد تا گریه اش کمتر شود و آرام بگیرد، بحث دارد. مادر می گوید: پنج تا بچه بزرگ کردم، می دانم راه و روش بچه داری چیست. اگر قنداقش کنی و کمی از این دواهای خانگی در دهانش بگذاری آرام می گیرد، ما هم در آن روزها بچه ها را این گونه آرام و بزرگشان کردیم ولی مادر جوان تجارب مادر را نادیده می گیرد و می گوید: پزشک گفته است ؛تا قبل از شش ماهگی غیر از شیر مادر چیزی به نوزاد ندهید. عرق نعناع و کلپوره و دیگر گیاهان دارویی و دواهای خانگی مناسب نیست. حال مادر جوان بر سر دوراهی تجربه مادر و گفته های علم جدید پزشکی مانده است.

گفته های مادران قدیم

مادر بزرگ امروز و مادر دیروز از بچه داری و فرزند پوروی و رسم زندگی در گذشته چنین می گوید؛ مادرها در گذشته برای بزرگ کردن فرزند سختی بسیار می کشیدند. صبورتر بودند و رنج های بسیاری را تحمل می شدند. مادر باردار بود اما خروس خوان سحر قبل از همه بیدار می شد. هنوز خورشید سر نژده نصف کارها را انجام می داد. مادرانه خرج می کرد و یک بچه را در بغل می گرفت و دیگری را به پشتش می بست و همراه پدر عازم دشت و صحرا می شد. مادر با آن که فرزند دیگری در راه داشت اما خم به ابرو نمی آورد. همپای پدر مردانگی می کرد و زمین شخم می

اخبار

مشاغل خانگی پشتیبان در اولویت

پرداخت تسهیلات

مشاغل خانگی پشتیبان در اولویت پرداخت تسهیلات قرار دارد. مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان این مطلب، سهم استان را در پرداخت تسهیلات به مشاغل خانگی پشتیبان ۴۰۰ نفر اعلام کرد و افزود: از ابتدای امسال ۸۱۴ فقره مجوز مشاغل خانگی صادر شده که از این تعداد ۷۶۸ فقره مربوط به متقاضیان مستقل و ۴۶ فقره مربوط به متقاضیان پشتیبان است. به گفته «اشرفی» سهمیه ابلاغی استان ۶ میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان است و ۵۳ طرح به میزان بیش از سه میلیارد تومان به بانک های عامل معرفی و به ۳۱ طرح تسهیلات پرداخت شد.

دانش آموزان استان، لاغر و خیلی لاغر

امسال مردم حله اول طرح کنترل اضافه وزن و چاقی (کوچ) برای اندازه گیری وزن دانش آموزان استان به اجرا درآمد و بر اساس آمارها شرایط لاغر و خیلی لاغری دانش آموزان نگران کننده بود، افزون بر این حدود ۱۸/۱ درصد دانش آموزان هم در صف چاقی ها قرار گرفتند. آن طور که رئیس اداره تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش به «خراسان جنوبی» گفت: بنا بر آمار گرفته شده، ۳/۱۵ درصد دانش آموزان استان خیلی لاغر، ۸/۰۷ درصد لاغر، ۵/۹ درصد چاق، ۱۲/۲ درصد دارای اضافه وزن و ۷۰ درصد دانش آموزان دارای وزن طبیعی هستند. به گفته «گلدانی مقدم» بیشتر، لاغری و خیلی لاغری دانش آموزان خراسان جنوبی نگران کننده است و به سبب محرومیت، بسیاری از دانش آموزان نیازمند بسته های تغذیه ای هستند. او افزود: در این شرایط کرونا اگر چه به ظاهر باید کم تحرکی را شاهد باشیم اما از آن جا که بیشتر دانش آموزان مرکز استان زندگی آیارتمانی دارند برنامه ریزی برای داشتن تحرک دانش آموزان و زمینه های آن در بستر سامانه شاد فراهم شده و وضعیت استان مطلوب است.

به گفته وی اضافه وزن و چاقی دانش آموزان هم نگران کننده است اما نسبت به میانگین کشوری در ده پایین تری قرار داریم و برای مقابله با اضافه وزن آموزش های لازم به اولیا و مربیان ارائه شده است.

۲ سال گذشت

بیمارستان محلی مهرشهر، بدون پیشرفت

سال ۹۷ مجوز ساخت بیمارستان محلی در محله مهرشهر و حاشیه خیابان ۹ دی بیرجند گرفته شد و با گذشت حدود دو سال از دریافت این مجوز، سهم ساکنان منطقه همان مجوز و یک زمین خالی با کمی خاکبرداری است. طبق گفته «دهقانی» معاون توسعه دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، این پروژه پیشرفت ۵ درصدی دارد و یک پروژه خیر ساز است و باید منتظر اقدام خیر بماند. «گلکاری» مدیر منابع فیزیکی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند هم گفت: زمین به خیر واگذار شده و دانشگاه بپگیر خرید انشعابات مورد نیاز است.

