و گرسنگی اش را

خوب است که وقتی

كودك ازيك سينه تغذيه

کرد ، سینه دیگر را در

دهانش بگذارید . اگرچه

کاملا عاد*ی* است که ڈر

هربارشيردهي، كودك

از یک سینه تغذیه کند .

فقط مواظب باشید که

درهر بار شیردهی به

طور متناوب از هر سينه

دوشیدن شیر به معنای

تراوش كردن شير از

سینه به کمک دست با

بوسيله شيردوش

مى باشد . برخى زنان

که خود به کودک شیر

می دهند ،ممکن است

برای راحتی بیشتر

شىردھىد.

دوشيدن شير:

برطرف می سازد

در طول دوران بارداری بدن زن برای شیردهی آماده می شود . با بزرگ شدن غدد شیری و سلولهای شیر ساز ،سینه ها نیز بزرگ تر می گردد. تغییرات هورمونی نیز بدن مادر را برای شیردهی آماده می سازد و دیگر نیازی نیست که برای ایجاد آمادگی کاری انجام دهید . بهترین کار جهت آمادگی شیردهی این است که قبل از به دنیا آمدن کودک در مورد شیر دادن مسائلی

در طول شير دادن چه اتفاقي مي افتد ؟ وقتی کودک سینه مادر را می مکد ، آین تحریکات عصبی از سینه به مغز منتقل می شود . در آنجا هورمونهایی به نام پرولاکتین واکسی توسین در خون آزاد

پرولاکتین باعث می شود که شیر تولید شود و اکسی توسین بر روی سینه ها عمل می کندو باعث می شود که سینه شیر ترشح کند.

از چه وقت شیر دهی را آغاز کنیم ؟ بهتر استِ که سریعا پس از تولد یا کمی پس از آن شیردهی آغاز شود . اولین شیری که از سینه بیرون مى آيد "كلستروم"يا "آغوز"نام دارد كه از لحاظ آنتی بادی ها و مواد مغذی بسیار غنی است و کودک را در مقابل بیماریها محافظت می کند و متخصصین توصیه می نمایند که هرگز نباید کودک را از آن محروم کرد .همچنین سریع شروع به شیردهی کردن باعث مي شود كه كودك به سينه و تغذيه با أن عادت كند .

چگونه با شير مادر تغذيه كنيد ؟ شیردهی ممکن است تا ٤٠ دقیقه طول بکشد ،از این رو مادر نیاز دارد تا درجایی راحت بنشیند. جایی که انتخاب می کند باید طوری باشد که برای بازوها و کمر تکیه گاه مناسبی و جود داشته باشد. مثلا می توان از چند بالش استفاده كرد . همچنين سر كودك نيز بايد

مادر و شیردهی تکیه گاه مناسبی داشته باشد . برای کاهش زخم نوک سینه خوب است که جایگاههای مختلفی را برای نشستن انتخاب کنید چرا که جایگاههای مختلف فشارهای

مطالب مفيدي

در مورد شیر

چندساعت یکبارباید شیر دهید؟ در چندهفته اول بهتر است که زمان رابه کودک بسپارید، یعنی هرگاه که او خواست. شیر مادر زودتر ز شیر خشک هضم می شود بنابراین این کودکانی که شیر مادر می خورند بیشتر از کودکان شیرخشک خوار نیاز به شیردهی دارند . اما به طور میانگین هریک ساعت ونيم تا سه ساعت يكبار بايد كودك را شيرداد. البته هرچه اشتهای کودک افزایش یابداین زمان کمتر خواهد

متفاوتي را بر نوك سينه وارد مي كند .

سعی نکنید برای شیردادن (با شیر مادر)برای کودک زمان خاصی را مشخص کنید . این کار میزان شیر را کم می کند و کودک را گرسنه و بی قرار می سازد . هربار شيردادن چقدر طول مي كشد؟

عدم حضور پلیس از خانواده ها یا کسبه بخواهند با

-آدرس و شماره تلفن منزل را در جیب لباس او قرار دهید ،و به او آموزش دهید که آنها را حفظ کنند .

پلیس ۱۱۰ تماس بگیرد.

نظارت دارند قرارداده شود.

کودکان با هم متفاوتند میانگین زمان شیردهی بین یک اجازه دهند تا دیگران در شیر دادن به کودکشان کمک ربم تا ٤٠ دقيقه مي باشد . اما اجازه دهيد كودك خودش كنند مثلا مي خواهند براي مدتى كوتاه از كودك دور

تصمیم بگیرد که چقدر باشند یا اینکه تمایل دارند تا همسرشان را در این امر بیشتر درگیر کنند .وسایل مختلفی برای دوشیدن شیر تمایل دارد شیربخورد. مادر وجود دارد و مهم است که تمام وسایلی که مورد در طول شیردادن استفاده قرارمی گیرد همینطوربطری شیر استریل باشد كيفيت شير تغيير می کند . ابتدای شیر تشنگی را برطرف تاچه مدتی باید شیر دهی را ادامه داد؟

می کند. قسمت بعدی آن ادامه دادن شیر دهی به کودک یک تصمیم شخصی به کودک انرژی می دهد است. اما مطلوب است که یک مادر تلاش کند ۱-۶ ماه را حتما به کودکش شیر دهد ،سپس غذاهای جامد را آغاز كند . پس از آن غذاي جامد مي تواند تا يك سالگي و یا بیشتر مکمل شیر مادر شود. فواید و نکاتی در شیر دهی وجود دارد که به چند

در چندهفته اول بهتر است که زمان رابه کودك بسياريد، يعنی هرگاه که او خواست. شیر مادر زودتر از شیر خشك هضم می شود بنابراین این کودکانی که شیر مادر می خورند بیشتر از کودکان شیرخشك

خوار نیاز به شیردهی دارند

كاهش وزن پس از تولد نوزاد

شیردهی همیشه به مادران در کاهش وزن کمک نمى كند اما برخى مادران شيرده بيش از آنچه مى خورند کالری می سوزانند که باعث می شود سریع تر کاهش وزن پیدا کنند . همچنین اکسی توسین که در طول شیردهی در بدن مادر آزاد می شود باعث می شود رحم منقبض شود و به شکل پیش از حاملگی درآید.

اندازه سینه در میزان تولید شیر نقشی ندارد . علت بزرگی و کوچکی سینه هر زن بستگی به میزان غدد چربی موجود در آن دارد . میزان غدد شیری که موجب تولید شیر می شود معمولا در همه زنان یکسان است. زنانی که سینه های بزرگ دارند درحین شیردهی باید مراقب باشند تا حجم سینه موجب آزار کودک نشود . زخم نوك سينه

برخی ناراحتی ها در چند روز اول شیردهی طبیعی است آما نباید توام با درد باشد . هر زنی که به طور مداوم نوک سینه اش زخم شود باید به پزشک مراجعه کند تا از بروز خونریزی ، ترک و تاول زدن نوک سینه جلوگیری کند .اغلب ،دردسینه به این خاطر وجود مى آيد كه يا كودك در موقعيت صحيح شير خوردن قرار نمی گیرد و یا اینکه به طور صحیح با سینه تماس پیدا نمی کند . در اینگونه مواقع راهنمایی پزشک می تواند مشَّكلات را برطرف سازد .

از دلایل دیگر که باعث زخم نوک سینه می گردد . استفاده از کرمها و پمادهایی است که نامناسب مرجان سالار زاده كارشناس مسئول بهداشت

خانواده مركز بهداشت شهرستان بندرعباس

-نسبت به دوستان فرزندان خود آگاهی و شناخت -همه مجالس مهمانی و پارتی های شبانه که فرزندان

شما در آن شرکت می کنند سالم و بی ضرر نیستند . - در بعضی از همین جشن ها و پارتی های شبانه فرزندان شما بعنوان طعمه شكار مى شوند . -فاصله خانه تا مدرسه اصلی ترین زمان توزیع و مبادله CDها و فیلم های مبتذل و مستهجن است چون در این فرصت نه مدرسه و نه خانواده نظارت و کنترل موثری را نمی توانند اعمال کند .

-فیلم های تهیه شده از جشن ها ، عروسی ها و مجالس مى تواند با مونتاژيا بدون مونتاژبه انحاءمختلف مورد سوءاستفاده قرار گیرد .

-ماهواره و رایانه هر دو ابزارند، ولی آیا می دانید اکنون از این ابزارها که می توانند مفید هم باشند در جهت نابودی و مرگ خانوادهها استفاده می شود ؟ اخیرا یک یدر خانواده با یکدستگاه ریسیور ماهواره به یکی از مراکز انتظامی مراجعه و دستگاه را محکم بر زمین کوبید و فریاد می زدتا چهارماه قبل که این وسیله را نداشتم پسرداشتم ،عروس داشتم ،دختر داشتم وداماد.ولی اکنون این جادوگر همه را از من گرفت و همه فرزندانم و اهل خانه ام را منحرف كرده ،هر كدام به راههای ضد ارزش کشیده شده آند. بله من شنیده بودم که شیطان به هر شکل شمایلی ظاهرمی شود ولی دیگر فکر نمی کردم به شکل یک دستگاه هم ظاهر شود. مراقبت از فرزندان و اعضای خانواده

به فرزندان خود بیاموزید اگرگم شدند: - نگران نشوند و بدانند که والدین حتما آنها را پیدا

- هر جا هستند در همان جا بمانند وبيهوده خود را

-هرجا که پلیس رادیدند به او مراجعه کنند و در صورت

نكاتى درباره پخت كيك وشيريني

✔ قبل از این که مواد کیک را آماده کنید ،فر را روشن کنید تا گرم شود. سينى فر را در طبقه وسط قرار دهيد

✓ آرد کیک را قبل از استفاده ٤ یا ٥ مرتبه الک کنید تا هوا بگیرد و کیک خوب پف کند و داخل آن حباب

√ بیکینگ پودر و جوش شیرین توی پخچال نگهداری کنید تا خاصیت آنها از بین نرود . بیکینگ پودر را حتما با آرد مخلوط و الک

🗸 اگر در تهیه کیک از بیکینگ پودر استفاده می کنید ، مایه کیک را بعد از اضافه کردن آرد زیاد هم نزنید . بلکه مایه را سریعا در قالب ریخته و در فر از قبل گرم شده قرار دهید . در غیر این صورت پف كيك از بين مي رود.

✔ اگر كيك را با جوش شيرين تهيه مي كنيد بعد از اضافه کردن آرد،مواد کیک را خوب هم بزیند و سپس از نیم ساعت قالب را در فر قرار دهید. 🗸 در تهیه کیک و شیرینی دقت کنید ،همزن چرب

. 🗸 ظرف مایه کیک به هیچ عنوان نباید خیس یا

 ✓ مایع کیک را هیچگاه با قاشق فلزی هم نزنید. ✔ در کیکهایی که سفیده و زرده را جدا می کنید بعد از هم زدن سفیده را به زرده اضافه کنید . ✓ برای آن که سفیده تخم مرغ خوب پف کند ، دقت کنید مواد را از یک جهت هم بزنید 🗸 برای هم زدن سفیده هم زن نباید به زرده آغشته

✓ سفیده تخم مرغ را باید به اندازه ای بزنید که به صورت خامه دربیاید و از ظرف نریزد . ✔ اگر سفیده را بیش از اندازه هم بزنید ،کیک و شيريني شما خشك خواهد شد.

✓ اگر می خواهید با همزن دستی سفیده را بزنید ، كمى أرديا چند قطره آبليمو به أن اضافه كنيد تا

🗸 برای آنکه کشمش و گردو به طور یکنواخت در همه جای کیک پخش شود و یا ته نشین نشود ،قبل از اضافه کردن ،آنها را در آرد بغلتانید ✔ هیچ گاه کیک داغ را از قالب جدا نکنید. زیراباعث

◄ اگر قالب كيك را از قبل گرم كنيد ،كيك شما بعد

از پخت به راحتی از قالب جدا می شود . 🗸 رمانی کیک شما پخته که وقتی یک چنگال را داخل آن فرو می کنید ، خمیر کیک به آن نچسبد ✔ اگر كيك شما سوخت ،اجازه بدهيد تأ كاملا سرد شود ،سپس قسمتهای سوخته را بارنده یا چاقو بتراشید و روی آن را با خاک قند و دارچین ياً مربا پوشش دهيد .

چگونه می توان کودکان را برای استفاده صحیح از اینترنت کمک نمود ؟ نمی توان از کودکان خواست وارد اینترنت نشوند . نوجوانان از جمله كاربران اصلى اينترنت هستند و علاقه زیادی دارند از طریق (چت روم)در اینترنت با دیگران گفتگو نمایند ،پس: 1 - با فرزندان خود در مورد آنچه در اینترنت انجام

گشت وگذار در اینترنت ،پدر و مادر ، آموزگاریا سرپرست خود را در جریان بگذارند. ۲ - متخصصین و کارشناسان توصیه می کنند باید در نشیمن گاه خانه ،جایی که والدین و سرپرستان برآن

۳ - بکارگیری نرم افزارهایی که به والدین امکان دهد حتويات اينترنت را كنترل كنند مى تواند مفيد باشد ، برخی فیلترگذاری ها پیش پا افتاده است و سایت های مفید را نیز مسدود می کند.

۴ -بسیاری از والدین پیش از پیش نگران پیامهای نامناسبی هستند که به صندوق ایمیل کودکان ارسال می شود . این پدیده ناشی از این واقعیت است که محصولات پورنوگرافی از جمله شایع ترین انواع ایمیل های تبلیغاتی است.

۵ - یکی از راههای پرهیز از این دردسر ایجاد دو آدرس ایمیل برای کودکان است . یکی از این آدرس ها،ایمیل خصوصی است که برای ارسال پیام با آشنایان و وستان کودک مورد استفاده قرار می گیردو دیگری یک آدرس عمومی است برای گشت و گذار در اینترنت و

فرزندانمان بدانيم می دهند صحبت کنید و آنها را تشویق کنید به هنگام ثبت دروب سایتهای مختلف به این ترتیب ایمیل های ۹ حکودکان نباید از نام خانوادگی یا حیوانات

مى توانند آن را كنترل كنند .

۶ -چت روم ها محلی عادی برای ملاقات و گفتگوی سایر کودکان در سراسر جهان است . اماکودک باید احتیاط زیادی به خرج دهد و هر بار پیش از ورود به آن از والدين خود اجازه بگيرد. حتى اگريك چت روم تنها مختص ورود كودكان

باشد .در حال حاضر هیچ راهی برای جلوگیری از ورود بزرگسالان به آن وجود ندارد .ممکن است کسی برای اغفال كودكان به آن وارد شود. ٧ - كودكان هرگزنبايد آدرس منزل ، شماره تلفن يا نام

مدرسه محل تحصیل خود را در اختیار کسانی بگذارند که در اینترنت ملاقات می کنند مگر آن که به طور مشخص از پدر مادر یا آموزگار اجازه داشته باشند . ٨ -نبايد بدون اجازه پدر ،مادر يا سرپرست عكس خود ،مشخصات كارت اعتبارى با اطلاعات بانكى خود را برای کسی ارسال کنند . همچنین کودک باید کلمات گذر (Password)را كاملا مخفى نگاه دارد و حتى در اختیار نزدیکترین دوست خود قرار ندهد

ناخواسته وارد صندوق عمومی خواهد شد و والدین خانگی به عنوان کلمه گذر استفاده کنند چون حدس زدن آن آسان است. در عوض توصيه مي شود از حروف و ارقام به صورت تركيبي استفاده شود .

آنچه باید در مورد

١٠ - هرگز به كودك اجازه ندهيد بدون اجازه شما شخصا با کسی که در اینترنت با او آشنا شده ملاقات کند .در صورت ضروری بودن باید بایکی از بزرگسالان خود ودر اماكن عمومي اين ملاقات صورت پذيرد ۱۱ - کسانی که در اینترنت با کودکان تماس می گیرند همیشه افرادی نیستند که ادعا می کنند آنچه باید جوانان و نوجوانان بدانند :

-در هنگام بروز هر مشکلی از پلیس ۱۱۰ کمک بخواهید. -مشکل خود را بطور خلاصه وبدون نگرانی برای پلیس -نام و نشانی خود و مکان حضورتان را بصورت دقیق

به پلیس اطلاع دهید . -شماره تلفن را به پلیس بدهید سپس تلفن را قطع و با خونسردی منتظر تماس پلیس باشید. از افراد غریبه چیزی قبول نکنید و از خوردن و



آشامیدن هر چیزی که به شما تعارف می کنند پرهیز

-اگر فردی برایتان مزاحمت ایجاد کرد سریعا از او دور

-درمکان های بسیار خلوت به تنهایی تردد نکیند . -هرگز پیشنهاد افراد غریبه و ناشناس را برای سوار شدن به اتومبیل یا موتور سیکلت

- اگر در منزل تنها بودید و تلفن زنگ زد ابتدا از او بخواهید که خود را معرفی کند اگر او را

نمی شناختید یا شک داشتید به سئوالات او پاسخ ندهید

و تلفن را قطع كنيد . -هرنوع پیشنهاد از طرف افراد غریبه و ناشناس را رد - هیچگونه اطلاعاتی در خصوص خود و خانواده به افراد ناشناس ندهید .

- در صورتی که کسی با شما صحبت می کند و مشکوک به نظر آمد تلفن را سريعا قطع كنيد و در صورت امكان مراتب را از طريق تلفن به والدين و در غير اين صورت به بستگان نزدیک اطلاع دهید . هرگز به تماس گیرنده نگویید که در خانه تنها هستید ، حتی اگر گفت گوشی را به بزرگتربده نگویید که كسى نيست بلكه گوشى را قطع كنيد .

مختلف و متنوع به بازار عرضه می شود . نکته مهم در تهیه آبمیوه گیری این است که دستگاهی خریداری شود که موتور جداگانه و مجزا داشته

از خرید ماشینهایی که در آنها چند دستگاه یک موتور صدا می کند امانمی چرخد. موتور مشترک دارند خودداری کنید،زیرا با ایجاد هرگونه اشکال در موتور تمام دستگاه های شمااز کار

سالهای دراز بایک آبمیوه گیری

هيات اول حل اختلاف ثبت بندرعباس.

مانع از مراجعه متضرربه مراجع قضائي نخواهد شد.

اگرچه این روزها اغلب سوپر مارکت ها و فروشگاهها انباشته است از انواع آبمیوه های صنعتی ،ولی از أنجا كه كارشناسان تغذيه توصيه و تاكيد دارند كه حتّی الامکان از مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های و لّتارّزیاد است: آن را کم کنید. صنعتی و دارای مواد نگهدارنده خودداری کنید

آگهی اصلاحیه موضوع بند 6ماده ۱۴۷-اصلاحی قانون ثبت

در اجرای قانون اصلاح و حذف مواد ۱٤٧ و ۱٤٨ اصلاحي قانون ثبت و آيين نامه اجرایی آن آقای اردشیر جعفری رنجبر فرزند بلال که باستناد قباله عادی از هیات

اول محترم حل اختلاف مستقر دراداره ثبت اسناد و املاك بندرعباس تقاضاي

رسیدگی به وضعیت مالکیت خود را نموده است پس از کارشناسی صورت گرفته

تصرفات بلامدعی آن برای هیات محرز گردیده است مراتب در یک نوبت آگهی می

ششدانگ یک باب خانه به مساحت ٤٤٤/١٨ متر مربع واقع در محله دامائي قطعه

۷ افرازی از پلاک ۳/۱ اصلی قطعه یک بخش دو ملکی شرکت تعاونی مسکن کارکنان آموزش وپرورش فرهنگیان بندرعباس مستند به رای شماره ۱٤٧٥ مورخ ۱۲۸٪ ۸۸

لذا بدینوسیله به اطلاع عموم می رساند چنانچه فرد و یا افرادی که نسبت به ملک

مشروحه اعتراض دارند مي توانند ظرف مدت ٣٠ روز انتشار اولين اگهي اعتراض

خود را کتبا به اداره محل تسلیم نمایند و معترض باید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید

وپس از انقضاءمهلت مقرر و عدم وصول اعتراض برابر مقررات نسبت به صدور

سند مالكيت بنام متقاضى فوق اقدام خواهد شد بديهي است صدور سند مالكيت

سید احمد حسینی رئیس ثبت اسناد و املاک بندرعباس

معاون جمشيد زينلي

تاريخ: 86/6/27 -شماره: 2073 ملاف

بهتر است آبمیوه مورد نیاز خود و خانواده را در منزل تهیه کرده و با اطمینان مصرف نمایید برای این که بتوانید نتیجه بهتری از کار با آبمیوه گیری خود بگیرید بد نیست آشنایی مختصری با قطعات و نحوه نگهداری این دستگاه پیدا

نکات ایمنی آبمیوه گیری قبل از وصل کردن دو شاخه به پریز مطمئن شوید

که کلید دستگاه قطع است .محفظه موتور را هرگز داخل قبل از استفاده از آبمیوه گیری دو شاخه و سیم رابط

موتور حركت نمى كند كليد خراب است : كليد را تعويض كنيد .سيم رابط قطع

است یا وصل نیست :سیم رابط را تعمیر یا تعویض

بلبرینگ یا بوش خراب است :موتور راباز کرده بلبرینگ را گریس کاری کرده و بوش را روغن کاری کنید .در صورت خراب بودن آنها را تعویض

اجسام سخت بین گردنده و تیغه گیر کرده است: آن را در بياوريد.

موتور زیاد گرم می کند

موتور نیم سوزاست: سیم پیچی موتور را تجدید یا تیغه خراب است: تیغه را تعویض یا تیز کنید.

محور شفت اصلی از جای خود خارج شده است: قطعه موتور بدون بار كار مى كند :مطمئن باشيد كه قبل از شروع به کار دستگاه ،میوه در داخل ظرف وجود

بارزیاد است یا اجسام سخت درداخل محفظه قرار گرفته است :به دستورالعمل كارمراجعه شود . بوی نامطبوع به مشام می رسد

که مایعات به داخل موتور نشست کرده است در این صورت باید دستگاه با استفاده از واشر آب بندی شود

موتور رطوبت مواد را جذب می کند موتور را خشک کنید و مانع از رطوبت هوا به داخل موتور شوید . دستگاه لرزش صدا دارد

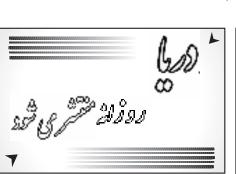
داخل ظرف جمع شده است. صافى از حالت نرمال خود خارج شده است : صافى را تعويض كنيد . گیره ها کاملا متصل نشده اند:کاملا ببندید . دستگاه در محل صحیح قرار نگرفته است : از یکم سطح

تراز استفاده کنید . نصب و جابجایی صافی مشکل است اجسام خارجی بین پایه تیغه و پایه صافی جمع شده است: آنها را بیرون بیاورید. آبميوه كاملا كرفته نمي شود

آبمیوه از دستگاه نشت می کند

آب بندی دستگاه خوب نیست : توسط و اشر دستگاه ظرف شکسته است: در پوش یا ظرف زیر درپوش را را آب بندی کنید .

فاصله بین صفحه زیر تیغه و تیغه زیاد است: ۲ یا ۳ تعویض کنید . ارزش دستگاه زیاد است صافی را واشر تنظیم کننده روی شفت موتور قرار دهید . تمیزکنید .



برای اولین بار در استان

أموزش تعميير تلفن همراه

در آموزشگاه آزادالکترونیک شهید حسین یزدی همراه با صدور گواهینامه رسمی از سازمان فنی و حرفه ای آدرس:چهارراه مرادي ساختمان مشير طبقه (۲)

تلفن: ۲۲۳۲۸۷۲



آبزیان دارای پروتئین پرارش اسیدهای چرب غیرشباع و سرشار انر وبنامين ها هستند روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان