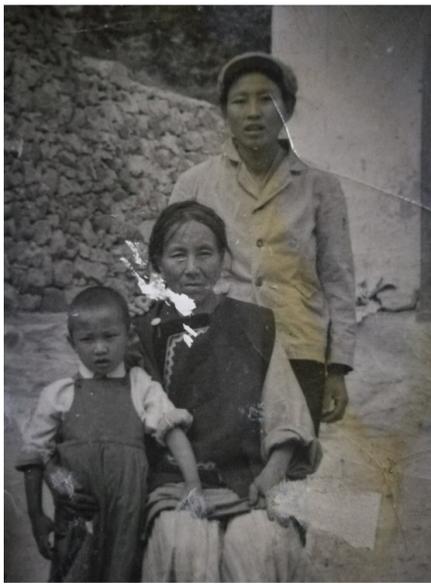


母亲们的故事

● 和建芸



孩子,艰难地继续着与人奴为奴的生活。不难想象在当初封建体制下,一个年轻漂亮的未婚女子怀着孩子独自生活的境况有多艰难,何况这名女子还是别人的奴隶,没有自由之身。

经历了十月怀胎后,她外婆生下了一个女孩,就是农利奶奶的母亲。她的母亲同样是在没有父爱的环境下长大的,同样摆脱不了奴隶的身份。在她外婆去世后,她的母亲继续在原奴隶主家为奴。然而这个奴隶主家因为丈夫死得早,女主人又嗜酒如命,虽是地主,但日子却过得紧巴巴的,每年都要向水边活佛庄园(奔子栏水边寺)借粮借米,直至后来无力偿还只好用两个奴隶和部分房产抵债,抵债的两个奴隶其中一个就是农利奶奶的母亲。

也许是上天眷顾,到了水边庄园后农利奶奶的母亲的生活渐渐有了阳光,水边庄园的活佛把那位奴隶主家用来抵债的一间客房分给了她母亲居住,而且还允许她母亲在水边庄园没有活计时可以自己找活挣钱养家,从此,这位奴隶出身的可怜母亲渐渐有了自由之身。白天在水边庄园洗衣擦地、纺织羊毛线,晚上便可以回到那个面积不大的“家”里,由于勤快能干,加之省吃俭用,生活一天比一天好起来。

生活有时就喜欢开玩笑,她外婆那段浪漫又苦涩的爱情经历又在她母亲的身上滚动了一遍,她的母亲同样爱上了一个有家室的男人,而且这位男人竟然因为害怕此事会得罪水边庄园的人,便偷偷离开了当地,从此再没有回来过,这位男人就是农利奶奶的父亲。

为了养活女儿,她的母亲每天凌晨三点起床,砍柴、喂猪、喂孩子,然后去水边庄园干活,水边庄园没事的时候便去给人家打短工,身边总带着年幼的农利奶奶。因为怕别人说她多带了张嘴来吃饭,所以她的母亲总是在别人收工后还要多干一会儿,为的只是不想让年幼的女儿看别人脸色吃饭。年幼的农利奶奶似乎也很懂事,母亲干活时从不吵闹,安静地坐在一旁自己玩耍,夜晚,乖乖地坐在母亲身旁,陪着母亲在松明火跳动的火光下把棉花、羊毛纺成线,再在母亲灵巧的手中变成一条条裙子,一根根腰带,一张张毯子、垫子……

“雪山再高也有顶,金沙江水再长也有源,生活再苦也有边。”1950年,中国人民解放军进驻中甸、德钦两县,两县和平解放。雄鸡一唱天下白,共产党来了苦变甜,翻身农奴站起来了,各族人民当家作主了,社会主义制度彻底取代了封建农奴等野蛮落后的社会制度,农利奶奶再也不用像她外婆和母亲一样做奴隶了。

1956年,村里开始搞互助组,但由于当时农利奶奶才刚满七岁,她的母亲没法丢下她去别的合作社里干活,只能在社里当饲养员,推磨、给集体田放水、修田埂,挣工分养活女儿。小小年纪的她便懂得了母亲的艰辛,读到小学五年级便说什么也不肯再去学校了,母亲平生第一次动手打了她,虽然母亲目不识丁,可她懂得知识的重要性,她不想让女儿一辈子在田地里干农活,所以

以再苦再累她都要女儿读好书,她哪里知道女儿的心,哪里知道女儿那句“不想读书”的违心话说出时心里的痛,直到农利奶奶说她会在家自学的时候,她的母亲才长叹一口气,背过脸去悄悄的抹了一把泪。

农利奶奶聪慧敏捷,不仅好学还善于思考,在田间地头劳作的间隙见缝插针自学,不久便被社里选中当了一名会计。此时的农利奶奶已经出落成一位如花似玉的大美人了,村里村外来亲说亲的人也不少,可她却选中了在当时来说“成分不好”的一位纳西小伙子,婚后二人甜甜蜜蜜,不久便有了儿子,一家四口的生活过得倒也舒心,可是,天有不测风云,农利奶奶的丈夫因为一场突如其来的疾病在下乡途中去世了,一家人的生活再次跌入了冰窖里,母亲年老了,孩子还小,所有重担都压在了她的肩上,可她没有被压垮,她咬紧牙关和生活作着艰难的抗争,算账、干农活、养家糊口,在这种情况下还不忘每天晚上等孩子入睡后自学文化知识。功夫不负有心人,不久她成了一名民办教师,由于她工作认真负责,在当了几年民办教师后被调到了镇政府工作,成了一名国家公职人员。随后,党组织还安排她去州委党校读书,进一步深造。

1981年,实行家庭联产承包责任制后,农利奶奶和她的母亲、儿子一起搬出了那间奴隶主家的客房,搬进了自己建盖的楼房,一栋真正属于自己的房子。

都说女人能顶半边天,农利奶奶家的三代女人却顶起了全部的天。她们以自己顽强的生命冲破了一道又一道艰难困苦,从来没有向命运低头认输,她们以母性最伟大的爱,用生命养育了自己的后代。

农利奶奶叫昂旺曲此,当过老师,任过奔子栏镇妇联主席、工会主席以及州、县妇联、工会常委,从她的出生、成长、读书、工作、成家、养育儿子直至退休,这一切似乎都没有什么特别的地方,然而在平凡的生活里也总会有一些不平凡的人和事。农利奶奶出生在一个由母亲单传的家庭里,她的母亲、她的外婆都是生活在一个只有母亲的大家庭里,这一切都是源于封建农奴制的影响。

农利奶奶的外婆的父亲是奴隶出身,在当时没有组建家庭的权利,所以她的外婆从出生就得不到父爱,养育她外婆的只有她的母亲。农利奶奶外婆的母亲也是奴隶出身,所以她外婆从出生起就是奴隶身份。就这样她外婆长大了,情窦初开的少女出嫁得享

亭玉立,被同村奴隶主家的少爷看上了,两人也算一见钟情,可现实的残酷就在于两人身份不同,而且那位少爷还有家室,就这样,她外婆怀着

孩子,艰难地继续着与人奴为奴的生活。不难想象在当初封建体制下,一个年轻漂亮的未婚女子怀着孩子独自生活的境况有多艰难,何况这名女子还是别人的奴隶,没有自由之身。

经历了十月怀胎后,她外婆生下了一个女孩,就是农利奶奶的母亲。她的母亲同样是在没有父爱的环境下长大的,同样摆脱不了奴隶的身份。在她外婆去世后,她的母亲继续在原奴隶主家为奴。然而这个奴隶主家因为丈夫死得早,女主人又嗜酒如命,虽是地主,但日子却过得紧巴巴的,每年都要向水边活佛庄园(奔子栏水边寺)借粮借米,直至后来无力偿还只好用两个奴隶和部分房产抵债,抵债的两个奴隶其中一个就是农利奶奶的母亲。

也许是上天眷顾,到了水边庄园后农利奶奶的母亲的生活渐渐有了阳光,水边庄园的活佛把那位奴隶主家用来抵债的一间客房分给了她母亲居住,而且还允许她母亲在水边庄园没有活计时可以自己找活挣钱养家,从此,这位奴隶出身的可怜母亲渐渐有了自由之身。白天在水边庄园洗衣擦地、纺织羊毛线,晚上便可以回到那个面积不大的“家”里,由于勤快能干,加之省吃俭用,生活一天比一天好起来。

生活有时就喜欢开玩笑,她外婆那段浪漫又苦涩的爱情经历又在她母亲的身上滚动了一遍,她的母亲同样爱上了一个有家室的男人,而且这位男人竟然因为害怕此事会得罪水边庄园的人,便偷偷离开了当地,从此再没有回来过,这位男人就是农利奶奶的父亲。

为了养活女儿,她的母亲每天凌晨三点起床,砍柴、喂猪、喂孩子,然后去水边庄园干活,水边庄园没事的时候便去给人家打短工,身边总带着年幼的农利奶奶。因为怕别人说她多带了张嘴来吃饭,所以她的母亲总是在别人收工后还要多干一会儿,为的只是不想让年幼的女儿看别人脸色吃饭。年幼的农利奶奶似乎也很懂事,母亲干活时从不吵闹,安静地坐在一旁自己玩耍,夜晚,乖乖地坐在母亲身旁,陪着母亲在松明火跳动的火光下把棉花、羊毛纺成线,再在母亲灵巧的手中变成一条条裙子,一根根腰带,一张张毯子、垫子……

“雪山再高也有顶,金沙江水再长也有源,生活再苦也有边。”1950年,中国人民解放军进驻中甸、德钦两县,两县和平解放。雄鸡一唱天下白,共产党来了苦变甜,翻身农奴站起来了,各族人民当家作主了,社会主义制度彻底取代了封建农奴等野蛮落后的社会制度,农利奶奶再也不用像她外婆和母亲一样做奴隶了。

1956年,村里开始搞互助组,但由于当时农利奶奶才刚满七岁,她的母亲没法丢下她去别的合作社里干活,只能在社里当饲养员,推磨、给集体田放水、修田埂,挣工分养活女儿。小小年纪的她便懂得了母亲的艰辛,读到小学五年级便说什么也不肯再去学校了,母亲平生第一次动手打了她,虽然母亲目不识丁,可她懂得知识的重要性,她不想让女儿一辈子在田地里干农活,所以

州图书馆着手开展评估定级

本报讯(通讯员 张庆尧 赵锡平)近期,州图书馆着手第六次全国县级以上公共图书馆评估定级工作。

为贯彻落实《中共中央办公厅、国务院办公厅关于加快构建现代公共文化服务体系的意见》精神,发挥以评促建、以评促管、以评促用的作用,促进全国公共图书馆事业发展,按照每四年进行一次全国县以上公共图书馆评估定级工作的要求,文化部定于2017年开展第六次全国县级以上公共图书馆评估定级工作。此次评估定级对象为全国省级、副省级、地市级、县级公共图书馆和县级以上少年儿童图书馆。

此次评估采取线上数据审核、实地评估和第三方测评相结合的方式。为确保此次评估工作落到实处,公开公正,坚决杜绝和防止弄虚作假,客观、全面的反应我州图书馆的实际情况,州图书馆在馆内设立了意见箱,同时向社会公开咨询、监督电话,自觉接受社会的监督。咨询电话:0887-8222182。电子邮箱:diqingl@163.com。

州工商局以培训为契机 尽职尽责做好商标战略

本报讯(通讯员 张志华)4月25日,州工商局根据云南省工商局、迪庆州人民政府工作部署,特邀云南鼎宏商标代理有限公司李宇斌老师,在州工商局举办2017年迪庆州工商和市场监督管理部门商标法律法规和商标咨询业务培训会。

培训中,李老师根据她多年从事商标

工作经验,精心准备了课件,课件言简意赅、通俗易懂,不仅有丰富的商标基础知识,还列举了许多案例。通过深入浅出、生动活泼的讲解,使学员们听得有味,学得轻松,开阔了视野,受到了启发,受益匪浅,为今后开展商标战略工作打下了坚实的基础。

州工商局根据云南省工商局、迪庆州人民政府工作部署,特邀云南鼎宏商标代理有限公司李宇斌老师,在州工商局举办2017年迪庆州工商和市场监督管理部门商标法律法规和商标咨询业务培训会。培训中,李老师根据她多年从事商标工作经验,精心准备了课件,课件言简意赅、通俗易懂,不仅有丰富的商标基础知识,还列举了许多案例。通过深入浅出、生动活泼的讲解,使学员们听得有味,学得轻松,开阔了视野,受到了启发,受益匪浅,为今后开展商标战略工作打下了坚实的基础。

省慈善总会将到我州免费筛查先心病

本报讯(通讯员 李玉龙)根据云南省慈善总会“心动云南”先心病筛查救治工作的相关要求,慈善总会将联合昆明医科大学第一附属医院内科专家到迪庆开展“心动云南”先天性心脏病筛查救治工作,凡符合条件的先心病患者均可得到救治。

为方便患者就诊,我州境内的先心病患儿家属可在5月5日前携带相关证明到所在地卫生院报名,5月12日昆明医科大学专家将抵达我州,5月13日08:30-17:00时,义诊筛查工作将在迪庆州人民医院门诊2楼举办。如没有进行过相关检查也可以在5月13日当天直接到迪庆州人民医院门诊2楼咨询。

免费筛查报名条件,具有县级以上医院确诊患有先心病,并有相关诊断证明(如B超)未进行手术治疗0-18岁儿童和青少年。(城

市、农村户口患儿均可参加本次义诊)经过筛查确诊,如适合内科手术介入治疗的患者,将统一安排到昆明医科大学附属第一医院进行后续治疗,所产生的费用按云南省新农合报销,报销后患者自付部分由云南省慈善总会“心动云南”项目进行救助,困难家庭的患儿陪护人员在昆明治疗期间产生的车旅费和住宿费由云南慈善总会和昆明附一院给予一定的补助。

据了解,先天性心脏病是先天性畸形中最常见的一类。轻者无症状,检查时才能发现,重者可有活动后呼吸困难、紫绀、晕厥等,年长儿可有生长发育迟缓。一般先天性心脏病中仅有少数类型可以自然恢复,多数则随着年龄的增大,并发病会逐渐增多,病情也逐渐加重。选择合适的手术时机是先心病手术成功并取得良好预后的关键。

你准备好怀孕了吗?

一、身体准备

俗话说得好“身体是革命的本钱”,一个好的身体不仅是成就一番事业的必备的“硬件”,而且是孕育一个健康的宝宝的必要前提。首先,怀孕之前应到医院做一个全面的体检。很多人有这样的误区,认为只需要做生殖泌尿方面的检查就可以了,其实不然,这是因为准备准妈妈身体的任何部位的不适都有可能影响宝宝的健康。所以,我们建议准妈妈准妈妈做一个全面的检查,尤其是对有可能造成遗传的疾病更要重点检查,比如心脏病、血友病等。其次,孕育之前准妈妈准妈妈要经常锻炼,保持一个好的身体,这样在怀孕期间准妈妈才能抵御各种疾病的侵袭,准妈妈才能更好的照顾“他们”。最后,怀孕之后,一般认为孕妇应该静养,而此时准妈妈准妈妈更要积极锻炼,保持旺盛的精力。因为此时准妈妈承担着家里的所有的负担,包括照顾妈妈和宝宝,做家务,工作等,没有一个好的身体是很难完成这样神圣的使命的。

二、心理准备

怀孕是一件令人兴奋而又紧张的事情,没有好的心理准备到时会令你措手不及。首先,夫妻之间要互相理解,互相体谅,互相开导。只有夫妻和睦才能有一个愉快和谐的家庭氛围,这样的家庭氛围是孕育一个健康聪明的宝宝的不可缺少的条件。其次,当遇到困难时可以向有经验的爸爸妈妈请教,他们会给你最中肯的建议与方法,当然必要的时候请教心理医生也是必须的。

三、知识储备

孕育宝宝是一件必须要谨慎的事情,没有丰富的知识储备是肯定不行的。一方面,需要了解怀孕期间衣食住行方面应该注意的事项,呵护好爱情的结晶。另一方面,需要了解怀孕期间可能出现的各种问题,比如孕妇感冒时用药有哪些忌讳,妊娠反应强烈怎么办等。当然遇到自己无法处理的问题时咨询医生是避免不了的。另外,还要了解孕妇怀孕期间的心理知识。

四、物质准备

怀孕更是财力的耗费。面对几百上千的奶粉,没有充足的物质准备是不敢怀孕的,这也是许多很多夫妻想要宝宝却迟迟不敢怀孕的原因所在。建议打算怀孕的夫妇做好充分的预算,设立一项专项资金用于怀孕期间到宝宝三岁时的开销,这样才能在怀孕期间的各项花销中游刃有余。

有了以上的各项准备只是一些必备的基本内容,怀孕是一件人生的大事,需要准备的还很多,这需要各位准妈妈准妈妈以积极乐观的态度对待。

断奶 注意 事项

- 1、断奶一般是在宝宝8-10个月左右进行,最好选择在春季,但是断奶并不是停止一切代乳品,它主要是针对母乳喂养的宝宝,以其他食品或代乳品取代母乳的地位。
- 2、添加辅食时要注意宝宝的消化状况,一步步地过渡到普通饮食,从而为断奶做好准备。
- 3、这是一个缓慢的过渡期,需要宝宝和妈妈慢慢适应,因为此时宝宝的各个器官还未完全发育,所以在饮食上也要考虑他们的消化状况,以免引起消化不良。
- 4、断奶时期,在饮食上要注意宝宝的营养与膳食的合理搭配,还要注意该时期宝宝的机体特点。一般来说,此时宝宝每日需要热能为1200千卡左右,蛋白质为40克左右,所以可以选用瘦肉、肝类、蛋类、虾皮等食物。

孕前一年需要重点准备哪些内容

女人一生的生育机会很有限,谁愿最终等到的是不好的结果呢?所以,“为生育时刻准备着”成了所有育龄女性的共同誓言。那么,怎样才算是为生育做好准备了呢?

做一个怀孕计划

现在都注重优生优育,但准备工作要始于孕前。想怀孕就要给自己预留出至少1年的时间做准备,这包括身体、心理、经济多方面的准备,制定受孕、生育和育儿等计划。

提前1年 做一次全面的身体检查

全面体检:包括妇科检查、血常规、尿常规、肝功、血压、口腔等;如果家里有宠物的,还要进行特殊病原体的检测(弓形体、风疹、单纯疱疹病毒等);另外,还有艾滋病毒的检测。牙周疾病应该及时治疗。牙周病可能导致胎儿早产,细菌感染和出生时体重偏低等现象。怀孕前进行口腔检查是很重要的,做一次彻底的洗牙,减少牙周菌斑的刺激能减少孕期患牙周病的几率。如果备孕女性以前有智齿发炎的情况,最好去拔除。以免怀孕期间再次发炎,可能导致智齿冠周炎。一句话,有病就要及早治病,如发现疾病,应尽快医治,以免服用的药物对日后怀孕产生不良影响。致畸性强的药物需要半年或更长的代谢期。提前1年看病治疗服药时有必要的。

提前1年 调整月经周期

月经周期不定,排卵期就不知道如何算起,这样受孕困难度就相对提高了。女性经期正常周期为25-35天,经期超过35天以上就算长,低于24天以下就太短。最理想的周期是28天,也就是滤泡期与黄体期各占14天,因为这样容易掌握排卵期,受孕的机会就自然会比较多。所以,月经不规律的女性可去中医进行及早调理。

提前1年 适当锻炼 调整BMI指数

过胖过瘦都要锻炼+优化饮食结构。根据美国运动医学学会的研究,一套健康的健身计划包括:1)一周3-5天,每天20-60分钟的有氧运动,如步行或骑车;2)一周2-3天的肌肉加强训练,如力量器材训练;3)一周2-3天的柔

韧性练习,如日常伸展和瑜伽运动等。但如果平常不爱运动,则应该循序渐进地开始你的健身计划。先从一些轻松的活动开始,如每天散步10-20分钟,或者在日常生活中加入一些运动量,如用爬楼梯代替乘电梯,或提前一站站下车,然后步行。适当的运动能够增强身体抗力,促进新陈代谢,增加受孕几率。研究表明,妇女每天进行适当的锻炼能够降低不孕的几率。

工作上争取向出差少不用加班的过度,手上的项目争取半年后结束以防日后意外怀孕。向同事透露怀孕打算,比如父母催这类婉转的说法,给公司时间准备你的backup,不然怀孕还要培训新人交接之类的太痛苦了。

提前1年 改变不良的生活习惯

戒烟、酒、咖啡和软饮料等对身体有刺激的东西。

吸烟女性易患女性不孕症,不孕率为10-30%。流产率也比不吸烟孕妇高一倍以上,吸烟妇女早孕率是不吸烟妇女的两倍。吸烟妇女有可能引起婴儿猝死综合征和哮喘。虽然,身体会自动净化一些吸烟带来的有害物质,但需花费很长一段时间才能清除出去。酒精不仅会降低怀孕的概率,有一定可能还会导致胎儿畸形。酒后受孕,可能会造成宝宝宫内发育迟缓,出生以后的智力也比普通宝宝低。不仅是妻子,做丈夫的也要遵守戒烟、戒酒。因为不论是自己抽烟,还是被动地抽“二手烟”都有可能影响到下一代的“质量”。长期吸烟、喝酒的人,与不吸烟、不喝酒的人相比较,精子数量低17%左右,精子的活力低,畸形率明显增多。

同时,如果你平时加班熬夜多,或者夜生活丰富,就要注意开始改善作息规律喽。

提前1年 改善饮食

除了遵循规律的起居习惯并加强锻炼外,每天在营养饮食的基础上,为自己补充维生素和微量元素也是医生推荐的方法之一。如果你平时喜欢吃夜宵吃烧烤,那么可以开始打住了。多吃新鲜的水果和蔬菜,增加维生素、钙等微量元素

的吸收,为受孕做好营养储备。提前1年 减少周围环境的毒素。如果工作中经常接触化学物质、超强电磁波等,在备孕期间,要特别小心。在生活中还应尽量减少接触染发剂,一天超过8小时以上的微机操作显然是也不健康的;在办公室应每隔3小时离开一下空调环境,去户外透透新鲜空气。

备孕女性要注意个人卫生,勤换衣服,特别是在外出回来,衣服上带有灰尘及细菌,最好清洗一下。在室内,要注意多喝水,保持呼吸道的湿润。

别把窗户关太紧,有时候家里的油烟味、以及装修及家具散发的气体对身体有一定程度的伤害。所以大雾的时候,也要开一点窗户,等到中午阳光充足的时候,可以把窗户开大一点。

提前1年 尝试观测体温。基础体温是女性清晨起床尚未活动时的体温,从月经到排卵前的这段时间,体温比较低。当开始排卵的时候,体温急剧升高,黏液分泌旺盛,表明是受孕的好时机。连续一年的记录,可以检测出排卵的稳定程度。

提前11个月 注射乙肝疫苗。我国目前还没有专为女性设计的怀孕免疫计划。但是专家建议有两种疫苗最好能打:一是风疹疫苗,另一个是乙肝疫苗。

为什么要提前11个月注射?乙肝疫苗是按照0、1、6的程序注射的。即从第一针算起,在此后1个月时注射第二针,在6个月时注射第三针。因此至少应该在孕前9-10个月进行注射,才能保证怀孕的时候体内乙肝病毒完全消失,并且产生抗体。还有些人在3针注射完之后仍不能产生抗体,或者抗体的数量很少,还需要进行加强注射。所以最好将注射乙肝疫苗的时间提前11个月。

(和见恩 供稿)

宝宝为啥缺铁? 缺铁原因逐个数

1、宝宝体内铁量不足

胎儿可自母体获得铁并储存于体内,以便离开母体后使用,这部分储存主要来自孕末期,也就是胎儿期从母体所获得的铁以妊娠最后3个月为最多。正常足月胎儿体内所贮存的铁在出生5个月内已足够用于血红蛋白的合成。如果在孕期准妈妈患严重缺铁性贫血或者胎儿早产,或者是双胞胎都可能造成新生儿缺铁减少。

2、铁的摄入量不足

母乳和牛乳中铁的含量均较低,宝宝6个月,如果单用奶类喂养又不及及时添加含铁较多的辅食,则易发生缺铁性贫血。

3、生长发育因素

小儿生长发育速度越快,铁的需要量相对越大,越易发生缺铁。婴儿至1岁时体重增至出生时的3倍,早产儿可增至5-6倍。如不注意含铁食物补充,则婴儿期尤其是早产儿更易发生缺铁性贫血。

4、铁消耗或丢失增多

由于长期腹泻、肠吸收不良等引起铁的吸收障碍时也可导致缺铁性贫血。

计生药具管理