



مواد غذایی جبران کننده فقر آهن

یک متخصص طب سنتی مواد غذایی جبران کننده فقر آهن و پرهیزات غذایی زنان باردار را تشریح کرد.علیرضا یارقلی در گفتگو با خبرنگار مهر به مواد غذایی جبران کننده فقر آهن اشاره و تصریح کرد: گوشت قرمز، ماهی، جگر و زرده تخم مرغ، سبزیجات با برگ تیره، عدس، لوبیا، جوانه‌های غلات، شیره‌های توت، انگور، خرما و میوه‌های خشک مانند برگه زردآلو از جمله موادی هستند که جبران کمبود آهن بدن را می‌کنند.وی همچنین به منابع تأمین ویتامین K بدن اشاره کرد و افزود: کاهو، کلم و گل کلم، اسفناج، گوجه فرنگی، کرفس، جعفری، لوبیا سبز، نخود سبز، شلغم و شاهی نیزاز جمله این منابع هستند.یارقلی در خصوص مواد غذایی که کمبود ویتامین E بدن را تأمین می‌کنند، تأکید کرد: گندم، تخمه آفتابگردان، دانه سویا، روغن‌های گیاهی، کلم بروکلی، اسفناج، دانه‌های غلات و تخم مرغ نیزاز جمله این مواد هستند.این متخصص طب سنتی در خصوص پرهیز غذایی زنان باردار بیان کرد: زرشک، بابونه، یونه، کدو، جعفری، نعنای کوهی، زعفران، زیره، سیاه دانه، مسهل ها، کرفس و گل پر نیزاز جمله مواد غذایی و گیاهی هستند که زنان باردار نباید استفاده کنند.

پیدا و پنهان بودجه درمان ناباروری



♦ گروه سلامت //

خارج از بدن مادر و انتقال جنین به بدن مادر) است. برخی دیگر نیز نیاز به اهدا و درمان جایگزین پیدا می‌کنند.بررسی‌ها و اطلاعات کسب شده از بیماران نابارور، نشان می‌دهد که هزینه‌های درمان ناباروری از ابتدا تا انتها که به نتیجه برسد، از ۳ میلیون تا ۲۰ میلیون تومان، متغیر است. زیرا، روند درمان ناباروری علاوه بر زمان بر بودن، بعضاً با شکست در مسیر درمان مواجه می‌شود و همین مسئله در افزایش هزینه‌ها تأثیرگذار است.

بودجه درمان ناباروری به درستی هزینه نمی‌شود

علی صادقی تبار مدیر مرکز درمان ناباروری ابن سینا وابسته به جهاد دانشگاهی، با بیان اینکه حمایت از زوجین نابارور از دو منظر اهمیت دارد، گفت: اول آنکه حق جوانان ایرانی است که مشکلاتشان را رفع کنیم. حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد زوجین نابارور هستند و باید زندگی سالمی داشته باشند. دوم آنکه جمعیت در کشور ما مقوله مهمی است؛ مشکل جمعیت در برخی کشورهای خارجی

با پذیرش مهاجران تعدیل می‌شود و در کشور ما جوانی جمعیت با ایجاد شرایط و تسهیلاتی برای خانواده‌ها محقق می‌شود.وی با عنوان این مطلب که در سال‌های گذشته بودجه درمان ناباروری به وزارت بهداشت داده می‌شد که متأسفانه خروجی مناسبی نداشت، افزود: دو سال است که این بودجه در اختیار بیمه‌ها قرار دارد و از سال گذشته سازمان بیمه سلامت، متولی مدیریت بودجه درمان ناباروری شد.صادقی تبار با ابراز تأسف از اینکه بودجه درمان زوجین نابارور به درستی هزینه نمی‌شود، گفت: در بودجه سال ۱۴۰۰ برای درمان زوجین نابارور به ازای هر زوج نابارور ۷ میلیون تومان تخصیص یافت که این رقم نمی‌تواند سایر هزینه‌های جانبی درمان ناباروری زوجین را پاسخگو باشد. وی تأکید کرد: سازمان بیمه سلامت باید بسته حمایتی به زوجین نابارور ارائه بدهد. زیرا، ممکن است برخی از زوجین تا ۲۰ میلیون تومان هزینه کنند.صادقی تبار گفت: رویه‌ای که سازمان بیمه سلامت در ارتباط با تأمین هزینه درمان ناباروری در پیش گرفته، منجر به شکست طرح خواهد اشد.

وی افزود: بودجه درمان ناباروری در سال ۱۴۰۰، ۷۰۰ میلیارد تومان بود که در اختیار سازمان بیمه سلامت قرار گرفت و چون با تأخیر این بودجه را گرفته است، به خوبی استفاده نشده است.

به گفته صادقی تبار، تنها هزینه اتاق عمل بیماران نابارور در مراکز جهاد دانشگاهی در سال گذشته ۷ میلیون و ۷۰۰ هزار تومان و در مراکز خصوصی تا ۱۴.۵ میلیون تومان بوده است که هزینه داروها و سایر خدمات درمانی نیز به این هزینه‌ها اضافه می‌شود.

۱۵ درصد خدمات درمان ناباروری تحت پوشش بیمه نیست این در حالی است که گفته می‌شود، ۱۵ درصد خدمات درمان ناباروری که در دنیا به آن سیکل خدمت می‌گویند، در کشور ما پوشش بیمه‌ای ندارد. / مهر



چگونه کودکی مسئولیت‌پذیر تربیت کنیم؟

♦ گروه سلامت// راضیه نیرومند

مسئولیت‌پذیری کودکان یعنی اینکه کودک شما بتواند وظایف روزانه‌اش را به طور کامل انجام دهد و مسئولیت بخشی از کارها را بر عهده گیرد. به طور مثال: کودکان در سن ۳ سال به بالا می‌توانند در کارهای روزمره به شما کمک کنند. اتاقشان را تمیز کنند، اسباب‌بازی‌هایشان را جمع‌آوری کنند و اشیاء و خوراکی‌هایی را که روی زمین می‌ریزند را بردارند، گاهی یک بشقاب یا وسیله‌ای دیگر را به عنوان تمرین مسئولیت‌پذیری به سر سفره بیاورند. کودکانی که از آنها خواسته می‌شود در انجام امور خانه، نگهداری از خواهران، برادران و یا کمک در امور مالی خانه مسئولیت بپذیرند، بیش از کودکان دیگر، واکنش‌های جامعه پسند از خود نشان می‌دهند؛ رشد نועدوستی و سایر رفتارهای جامعه پسندانه بستگی به فرآیندهای عمده‌ی اجتماعی شدن در خانواده، همانندسازی، سرمشق‌گیری و تقلید، توضیح دادن و اگذار کردن مسئولیت و موعظه اخلاقی دارد. هریک از این رفتارها، تأثیرات سایر فرآیندها را بیشتر می‌کند. والدین باید به این نکته ظریف توجه داشته باشند که مسئولیت‌پذیری با انجام وظیفه، دو مقوله کاملاً مجزاست. مسئولیت‌پذیری کودک، یعنی به عهده گرفتن کاری که بدانند از پس انجام آن برمی‌آید. وظیفه یعنی اینکه کودک وظیفه مرتب کردن اتاقش را به عهده بگیرد. در وظیفه، کودک مجبور است کارهایی که به او واگذار می‌شود را انجام دهد، اما در مسئولیت، مساله‌ای را آگاهانه می‌پذیرد و انتخاب می‌کند. برای داشتن فرزندانی مسئول، سعی کنید الگوی خوبی برای آن‌ها باشید و از کارهایشان کمتر ایراد بگیرید. همواره کودک را تشویق کنید و در فرآیند انجام مسئولیت کودک صبور باشید. عاقبت‌اندیشی را در همان ابتدای کار به آنها یاد دهید تا متوجه عواقب کارهای اشتباهشان باشند. به کودکان بیاموزید در مقابل کاری که دیگران برایش انجام می‌دهند سپاسگذار باشند. مسئولیت‌ها را از کوچک به بزرگ به کودک واگذار کنید. از همان کودکی به او راه و روش کسب درآمد را بیاموزید. از کودک انتظار زیادی نداشته باشید و پس از اتمام مسئولیتش از او سپاسگزاری کنید. اگر می‌خواهید مسئولیتی را به کودک بدهید با لحن بسیار محبت‌آمیز درخواستمان را مطرح کنیم و اگر کودک از پس آن برنیاید، به جای تحقیر و توهین او را تشویق کنید و به او اطمینان دهید که به زودی می‌تواند این کار را درست انجام دهد. به خاطر داشته باشید مسئولیتی که به کودک می‌دهید نباید با اعمال زور و با لحن بد باشد یا آن را به زور به کودک تحمیل کرد.

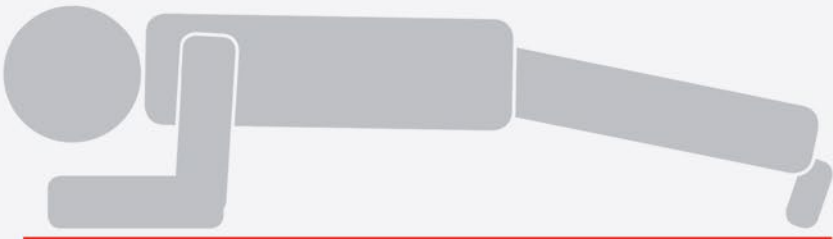
زهرا عاشوری‌زاده/ مشاور و روانشناس بالینی کودکان و نوجوانان

تمرین‌های خانگی برای سلامت جسم

ساعد خود را محکم بر روی زمین، با آرنج زیر شانه‌ها محکم کنید
باسن خود را در سطح سر نگه‌دارید

۲۰ تا ۳۰ ثانیه (یا بیشتر، در صورت امکان) بمانید. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه
استراحت کنید و تا ۵ بار تکرار کنید.

این تمرین شکم، بازوها و پاهای شما را تقویت می‌کند.



تمرین پلانک

منبع داده‌ها:روابط عمومی جمعیت هلال احمر

طراح اینفوگرافیک: صبح ساحل



عکس روز | باغ گل‌ها؛ یکی از مکان‌های دیدنی بندرعباس که در آن تنوع گیاهی بسیاری وجود دارد.

| عکس: صبح ساحل- ایرج |