

# سلامت

## تابناک

### گلایه وزیر از

## بیمارستان‌هایی که خدمات غربی ارائه می‌دهند

سیدحسن هاشمی، وزیر بهداشت درباره رعایت نکردن پوشش مناسب در بیمارستان‌ها به تسنیم، گفت: این یک واقعیتی است که در معدودی از بیمارستان‌های شهرها وجود دارد که بیشتر هم در کلان‌شهرها است؛ کاری که ما می‌توانیم انجام دهیم که البته دغدغه ما نیز است و باید صورت پذیرد اقدامات اقناعی است، البته رعایت حجاب و عفاف صرفاً متوجه پرسنل بیمارستانی نیز نیست یعنی بیماران نیز حقوقی دارند که برخی مواقع رعایت نمی‌شود.

وی افزود: کاری که می‌توانیم انجام دهیم تبیین واقعیت‌های فرهنگی جامعه است که همه باید نسبت به رعایت آن مفید باشند به خصوص همکاران ما در بیمارستان‌ها؛ به‌خصوص بیمارستان‌های خصوصی و بیمارستان‌های عمومی؛ زیرا در فضای این کشور زندگی می‌کنند و اگر بناسد به جان مردم احترام کنند قبل از آن باید به باورها، اخلاق و فرهنگ بیماران احترام بگذارند.

قاضی‌زاده هاشمی در توضیح اقدامات وزارت بهداشت در این زمینه عنوان کرد: یک مبحثی وزارت بهداشت دارد به اسم اعتبار بخشی بیمارستان‌ها که به بیمارستان‌ها نمره می‌دهیم و متناسب با آن نمره‌ای که برای آنها تعیین می‌کنیم بیمارستان‌ها می‌توانند با بیمه‌ها قرارداد منعقد کنند و یا اینکه اخذ وجه کنند در برابر خدماتی که ارائه می‌دهند، بنابراین حداقل در اثرگذاری در بحث اعتبار بخشی می‌توانیم اقدام کنیم، البته اطلاع ندارم در این زمینه آیین نامه انضباطی داریم یا خیر، زیرا گاهی ممکن است چنین عواملی نیز مؤثر واقع نشود.

وی افزود: بالاخره این موضوعی است که باید به آن توجه کنیم، واقعیت این است که شاید هنوز فرصت نکرديم به این مسئله بپردازیم، ولی معنای آن بی‌اعتقادی مان نیست بلکه معتقدیم این وظیفه ما است و صرف اسمال و شعار سال نیست که بخوایم نمایشی کاری کنیم بلکه اعتقاد داریم به هر حال همه ما در این فضا به دنیا آمدیم و بزرگ شدیم، بنده معتقد اکثریت قریب به اتفاق همین باور را دارند البته گاهی اوقات بعضی‌ها فکر می‌کنند که عرضه خدمات به‌شکل غربی باعث می‌شود مشتری بیشتری پیدا می‌کند، اطلاع دارید که بنده بیش از دو دهه در بخش دولتی بودم و هم در بخش خصوصی فعال بودم، بنابراین باید باور کنند که این گونه نیست.

وزیر بهداشت بیان کرد: در مراکز درمانی مردم نگاه می‌کنند و می‌بینند آیا به آنها احترام می‌شود و همین‌طور به فرهنگ، باور و اعتقادات مذهبی‌شان احترام می‌شود، بنابراین استقبال بیشتری می‌کنند، البته ممکن است در مقطعی از سر ناچاری به یک طبییی، به یک مطبی و بیمارستانی مراجعه کنند که خیلی این مسائل را رعایت نکنند ولی مطمئن باشید در درازمدت اگر مرکزی، فردی و مجموعه دیگری باشد که حتی آن خدمات را با یک درصد کوچک و نازل‌تر نیز ارائه کند ولی اعتقادی باشند مردم به آنجا مراجعه خواهند کرد.

### نسخه‌ای شفا بخش برای دل ضعفه



فارس- برخی تجربیات بر استفاده از خاکشیر در درمان برخی مشکلات و بیماری‌ها تایید کرده است. براساس اعلام انجمن طب سنتی ایران، برخی از افراد هستند که در طول روز دچار دل ضعفه می‌شوند. این دل ضعفه ممکن است در طول روزهای گرم تابستان یا در ایام ماه رمضان به سراغ افراد مختلف بیاید. برای پیشگیری از بروز این دل ضعفه کافی است، خاکشیر و آب عسل را با هم ترکیب کرده و میل کنید. برای تهیه آب عسل

باید یک لیتر آب و یک کیلو عسل را با هم بجوشانید. بعد از مدتی که این ترکیب جوشید کفی روی آن تشکیل می‌شود که باید از دیگر مواد موجود در ظرف جدا شود. مابقی مواد همان ترکیبی است که برای بهبود دل ضعفه و پیشگیری از بروز آن مصرف می‌شود. اگر چه عسل با حرارت، برخی از ویتامین‌ها و مواد مغذی خود را از دست می‌دهد اما در عین حال مواد مفیدی در آن باقی می‌ماند که برای درمان دل ضعفه بسیار مناسب است.

### چه داروهای گیاهی برای دیابت مفید است؟



تسنیم- غلامرضا کردافشار، متخصص طب سنتی در این باره گفت: گیاهانی مانند قه‌وقات، گشنیز، شنبلیله، گزنه، خرفه، سیاه‌دانه، آلوئه‌ورا و صمغ زرد برای افراد دیابتی مفید است. البته بهتر است افراد برای درمان دیابت خود با پزشک معرب طب سنتی مشورت کنند، چرا که دیابت به دو نوع سرد و گرم تقسیم می‌شود و در درمان آن داروها متفاوت است. گیاهان یادشده نیز دارای طبع‌های گوناگون است که بهتر است قبل از مصرف مشورت شود چرا که مصرف خودسرانه

ممکن است مشکل ایجاد کند. وی افزود: افراد برای رفع فشارخون پایین، درد مفاصل و سردرد افراد باید بدنشان را تقویت کنند و مواد زائد را از بدنشان پاکسازی کنند. مصرف یک تا ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر می‌تواند در رفع مواد زائد کمک کند. همچنین مصرف آب و عسل در تقویت عمومی بدن بسیار کارساز است، البته بهتر است یک کیلو عسل با ۸ لیتر آب بر شعله ملایم جوشانده شود تا حدی که نصف آب ریخته شده تبخیر شود و ماء العسل بدست آید.

# ستون آرامش خانواده

## نقش مادر از منظر اسلام

گذشته از دست داده است، تاسف نخورد و نسبت به اتفاقات آینده نگرانی نداشته باشد. باید به این نکته توجه کرد که آرامش حقیقی را باید از داشتن آرامش‌های کاذب متمایز دانست؛ چرا که بسیاری در اثر عدم درک آرامش حقیقی به آرامش‌های کاذب بسنده کرده و برای نیل به آن تلاش و داشتن آن را برای خود امتیاز بزرگی محسوب می‌کنند. غافل از اینکه این آرامش کاذب که در واقع ماحصل غفلت و بی‌خبری از غایات معنوی است، هرگز پایدار و کارگشای نمی‌باشد. در منظومه فکری اسلام، مادر نه تنها کانون عطف و آرامش بخشی به خانواده و اعضای آن به شمار می‌آید، بلکه گستره آرامش بخشی او به طفل حتی پیش از انعقاد نطفه، دوران بارداری و پیش از تولد و بعد از آن از جمله دوران شیردهی، مراقبت‌های اولیه را نیز در بر می‌گیرد. شایان ذکر است که در ضمن این مراقبت‌ها، پایه‌های شخصیتی کودک نیز شکل می‌گیرد و این امر گستره کمی و کیفی آرامش بخشی مادر را نمایان می‌سازد.

خداوند متعال نیز در آیه ۶ سوره آل عمران می‌فرماید «والله‌الذی بصورکم فی الارحام کیف یشاء» یعنی آنچه که در بطن زن صورت‌گیری می‌شود به دست خداوند است، یعنی خداوند از طریق این بطن خلق می‌کند. بطن زن ظرف ظهور کمالات خدا و واسطه‌هایش در ناسوت است به همین علت در اسلام ضمن بزرگداشت مقام زن در حفظ این گنجینه توصیه به رعایت حدود الهی می‌شود. زیر انجام واجبات و ترک محرمات هم در خود تأثیر دارد و هم در شخصیت فرزندی که قصد پرورش او را دارد، تأثیر می‌گذارد، از سوی دیگر خیال باطل و اندیشه گناه در زن، اقدامی علیه خود و فرزندش می‌باشد اما همین خیال گناه برای مرد تنها خود او را می‌سوزاند. بر این اساس، آنچه که در جهان بینی دینی با توجه به ظرفیت‌های درونی زنان و مردان در راستای تضمین آرامش، ثبات و امنیت هرچه بیشتر خانواده مورد تأکید قرار گرفته، دعوت به تبعیت از نظام روابط و عملکردهایی است که در نهایت از طریق قرارگرفتن مادر در جایگاه یک شخصیت مورد احترام و دوست‌داشتنی از جانب پدر و در کنار آن قرار گرفتن پدر در جایگاه یک شخصیت فهیم، مقتدر و مورد اطاعت از جانب مادر تضمین‌کننده آرامش و ثبات خانواده می‌باشند. در این صورت فرزندان در فضایی مملو از امنیت روانی و آرامش رشد می‌یابند و آنچه در این میان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌گردد، نقش ویژه مادر در شکل‌گیری بسترهای این رویکرد با توجه به ظرفیت‌های ویژه او در رفتارهای ایناگراییه است. ظرفیت ویژه‌ای که موجب می‌گردد حتی در صورت عدم رعایت مقام لازم الاحترام مادر از جانب پدر، بتواند با شناخت نقاط ضعف و قوت خود و سایر اعضا خانواده، بر محور تقوا و ایمان قلبی به رضایت‌پروردگار عالم به‌بروز چنین عملکردی از وی، نوعی ثبات و آرامش درونی را در فضای خانواده به جریان‌اندازد.

آنجا که مادر در مقام مدیر



### کلسیم چگونه در کاهش وزن مؤثر است؟

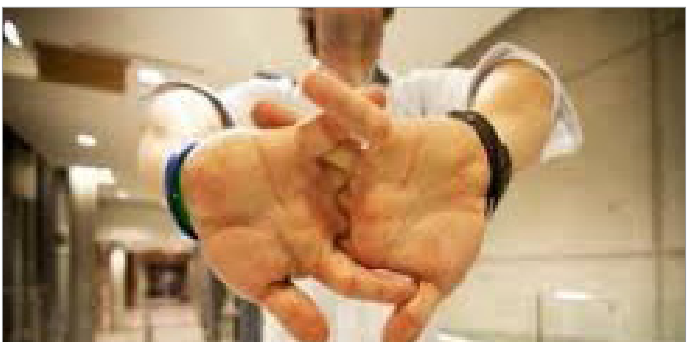
افزایش مصرف کلسیم در رژیم غذایی همراه با مصرف پروتئین به‌طور طبیعی، در هر روز ۳۵۰ کالری از انرژی دریافتی و چربی اضافی بدن را کاهش می‌دهد. کلسیم نقش مهمی در تنظیم وزن بدن و متابولیسم چربی با تجزیه و اکسیداسیون چربی‌ها، مصرف انرژی و کاهش اشتها ایفا می‌کند. در نتیجه یک مکمل مفید برای کسانی است که به دنبال کاهش وزن و سوزاندن چربی‌های اضافی بدن هستند. یک رژیم غذایی سرشار از کلسیم نسبت به یک رژیم غذایی کم کلسیم برای از دست دادن وزن و چربی اضافی بدن تأثیر بیش‌تری دارد. رژیم غذایی سرشار از کلسیم مانع بازگشت وزن از دست رفته می‌شود. افرادی که در رژیم‌های غذایی کم کلسیم هستند، بعد از مدتی کوتاه مجدداً وزن از دست رفته‌شان را بازخواهند یافت. در صورتی که افرادی که در این رژیم‌های غذایی از مواد غذایی سرشار از کلسیم استفاده کرده‌اند، وزن از دست‌داده را باز خواهند یافت.



### شکستن قولنج خوب است یا بد؟

مهر- دکتر آذریان، متخصص ارتوپدی گفت: در طی حرکات اندام‌ها و استخوان‌های بدن امکان دارد، صداهایی شنیده شود که این صداها به علت فشار منفی است که در مفصل ایجاد می‌شود که نام علمی آنها پینگ می‌باشد و به خاطر این است که وقتی فشار منفی ایجاد می‌شود در داخل مفصل فضای اضافه‌ای به وجود می‌آید و برای اینکه این فضا پر شود مایع درون کیسول مفصلی به گاز تبدیل می‌شود که معمولاً این گاز CO2 می‌باشد، این تبدیل گاز به صدا را اصطلاحاً هاپینگ یا قلنج می‌گویند، البته در منابع و متون معتبر علمی از قولنج نام برده نشده است.

وی تصریح کرد: اما اینکه هاپینگ اثر خوب یا بدی دارد به‌طور علمی مشخص نشده و بسیاری افراد فکر می‌کنند که اگر این صدا ایجاد شود درد ناشی از خستگی و پشت‌میزنشینی بهبود می‌یابد اما در این مورد مدرک و مطلب علمی وجود ندارد و توصیه نمی‌شود.



### روزه‌دارها با فست فود افطار نکنند!

ایسنا- دکتر عزت‌الله فاضلی‌مقدم، متخصص تغذیه و رژیم می‌گوید: ابتدا افطار خود را با مایعات ولرم مانند شیر و خرما، سوپ سبزیجات و آبمیوه باز کنید و بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه اقدام به صرف وعده شام کنید، در وعده شام هم از انواع گروه‌های غذایی استفاده کنید؛ همچنین از خوردن غذاهای سرخ شده و پرچرب خودداری کنید و حتماً وعده سحر را مصرف کنید. این متخصص تغذیه و رژیم درمائی افزود: باید وعده سحر کامل باشد؛ زیرا از کاهش قند خون که منجر به خستگی، بی‌حوصلگی، کاهش تمرکز و در نهایت کاهش کارایی افراد می‌شود، جلوگیری می‌شود، برای پیشگیری از کم‌آبی و تشنگی حتماً در فاصله افطار تا سحر ۸ لیوان مایعات شامل آب، دوغ و آبمیوه‌های طبیعی مصرف کنید. وی گفت: روزه‌داران مصرف غذاهای طبیعی نظیر سبزیجات، میوه‌جات، ماهی، لبنیات کم‌چرب و حبوبات را در اولویت قرار دهند و از مصرف غذاهای آماده مانند فست فود، کنسرو و سوسیس و کالباس خیلی کم و محدود استفاده کنند.

