



## دستور ندهید!

**علوی-** دستور دادن مداوم به کودکان حس بدی را به آن ها منتقل می کند. بسیاری از والدین در طول روز چندین بار به فرزندان شان دستور می دهند که داد نزن، ندو، بشین، نریز، بخور، وسایلتو جمع کن، مراقب باش، آشغال نریز و...؛ تکرار این جملات طی روز باعث نمی شود که کودک از والدین خود حرف شنوی داشته باشد بلکه او را در برابر شنیدن و اثر گذار بودن این جملات مقاوم می کند. اگر خود را به جای کودک مان بگذاریم چه حالی پیدا خواهیم کرد؟ بسیاری از ما در چنین حالتی سعی خواهیم کرد حرف های این چنینی را نادیده بگیریم. دستور دادن و زور گویی کاری از پیش نمی برد و بهتر است به جای دستور دادن برای کودک عواقب کار خوب و بدش را توضیح دهیم.

## الو پزشک



## درمان ضعف معده

**علوی-** ضعف معده یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد با آن درگیر هستند و درمان های مختلفی را برای آن امتحان کرده اند. یک پزشک طب سنتی علت این عارضه را از دیدگاه طب ایرانی غلبه سودا یا زیادی بلغم در معده می داند. دکتر «سیمین جان نثار» ادامه می دهد: اگر علت ضعف معده از غلبه سودا باشد نشانه های آن صدا کردن شکم و نفخ بسیار زیاد آن است. وی می افزاید: در چنین شرایطی بیمار دچار سوزش معده است و با خورد غذا بهتر می شود و برای درمان آن بهتر است زیره، دارچین و زنجبیل مصرف کند. وی خاطر نشان می کند: اگر ضعف معده از بلغم باشد، بیمار از تهوع و تشنگی رنج می برد و برای درمان آن باید زنیان، رازیانه و دارچین مصرف کند. وی همچنین به این بیماران توصیه می کند: باید از خوردن غذاهای سرد خودداری کنند، فعالیت ورزشی روزانه داشته باشند، خواب و بیداری خود را تنظیم و استرس خود را با داروهای گیاهی آرام بخشی کنترل کنند.



## گلایه بیماران از نداشتن قرارداد بیمه ای برخی مراکز درمانی

## آزاد حساب کنید



## علوی

به طور مرتب پرداخت می کنم و دفترچه بیمه ام نیز تمدید شده است اما منشی یک مطب از پذیرفتن آن خودداری کرد و گفت که پزشک، طرف قرارداد با بیمه ام نیست و مجبور شدم حدود ۵۲ هزار تومان حق ویزیت را نقدی و به صورت آزاد پرداخت کنم.

وقتی به چند مرکز خصوصی مراجعه و از آن ها پرس و جو می کنیم کم و بیش جواب های این چنینی می گیریم و برخی امکان سرایت عفونت و آلودگی بیشتر خواهد بود، ترجیح می دهند به مطب ها یا مراکز خصوصی مراجعه کنند.

یکی از افرادی که کودکش به آنفلوآنزا مبتلا شده است، اظهار می کند: چند روز پیش از مطب یک پزشک نوبت گرفتم و زمانی که با کودکم مراجعه کردیم و دفترچه درمانی پسرمان را روی میز منشی مطب گذاشتم، اظهار کرد که باید مبلغ ویزیت را آزاد حساب کنم. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می دهد: زمانی که علت آن را جویا شدم گفتند ما ویزیت ۳۰۰ نفر از افراد تحت پوشش این بیمه را قبول می کنیم و مازاد بر آن باید آزاد حساب شود. وی بیان می کند: تاکنون با چنین موردی مواجه نشده بودم.

شهروندی دیگر هم که چندی پیش این مورد برایش اتفاق افتاده بود، بیان می کند: با این که حق بیمه خود را

این که منابع مالی محدود است دستور داده که سقف گذاری کنیم. دکتر «کاظمی» درباره گلایه بیماران از قرارداد نداشتن برخی پزشکان با سازمان های بیمه گر ادامه می دهد: برخی پزشکان که در ابتدای کار برای عقد قرارداد مراجعه می کنند، برای تعداد کمی از بیماران قرارداد می بندند و به مرور که سطح خدمات آن ها ارزیابی می شود، این سقف افزایش می یابد. وی تاکید می کند: در مراکز دولتی اصلاً سقفی برای پذیرش بیماران نداریم.

وی خاطر نشان می کند: با هر پزشک یا مرکز درمانی که برای عقد قرارداد مراجعه کند، قرارداد منعقد خواهیم کرد. به گفته وی، موارد مطرح شده از سوی بیماران، در مراجعه به مطب هایی بوده است که آن پزشکان هیچ گونه مراجعه ای برای افزایش سقف نداشته اند.

البته وی این موضوع را نیز یادآور می شود که گاهی مواردی وجود دارد که طبق قرارداد عمل نمی کنند و ناچار می شویم به طور مقطعی برای آن ها سقف تعیین کنیم.

مدیرکل بیمه سلامت خراسان شمالی هم در این باره توضیح می دهد: هر اداره ای که از اعتبارات دولتی استفاده می کند، موظف است سقف بودجه را رعایت کند و برای ما نیز سقف بودجه ای وجود دارد که باید آن را رعایت و مدیریت کنیم.

## آشپزی



## مواد لازم

گوشت ماهیچه با استخوان ۷۵۰ گرم، پیاز یک تا ۲ عدد، لپه ۱۵۰ گرم، بادمجان قلمی ۲ تا ۳ عدد، روغن ۱۵۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری، سیب زمینی ۵ تا ۶ عدد، نمک، فلفل و زیره سیاه به مقدار لازم.

## آبگوشت بادمجان

## طرز تهیه

گوشت را همراه با پیاز و ۶ لیوان آب نیم پز می کنیم. سپس لپه را اضافه می کنیم. بادمجان ها را حلقه حلقه می کنیم، نمک می زنیم و در روغن سرخ می کنیم. سیب زمینی ها و بادمجان ها را داخل قابلمه می ریزیم و رب و روغن را به آن می افزاییم. سیب زمینی ها را در داخل آن می ریزیم و پس از چند جوش، غذا آماده خواهد شد.

## سلامت نامه



## لاغرهای غذایی پر کالری نخورند

**گروه اجتماعی-** زنانی که مقادیر زیادی مواد غذایی پر کالری مصرف می کنند، حتی اگر لاغر باشند نیز خود را در معرض ابتلا به سرطان های مرتبط با چاقی قرار می دهند. بر اساس برخی تحقیقات انجام شده در این باره، زنانی که علاقه زیادی به خوردن غذاهای پر کالری با ارزش غذایی پایین دارند، ۱۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان های مرتبط با چاقی هستند. بعضی از سرطان هایی که با چاقی ارتباط دارند شامل سرطان پستان، روده، تخمدان، کلیه و مخاط رحم می شوند. در واقع چاقی یکی از چندین عوامل خطر برای این سرطان ها به شمار می رود. به گفته متخصصان، افرادی که بیشتر از غذاهای پر کالری استفاده می کنند تمایل کمتری به خوردن مواد غذایی سالم مانند انواع میوه و سبزی، دانه ها و غلات دارند. همین امر موجب کمبود فیبر، ویتامین ها و انواع ریزمغذی ها و املاح ضروری در بدن این افراد می شود و این کمبودها به نوبه خود خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان ها را تشدید می کند.

# شهر فسقلی ها

## پاییز و زمستان خوشحال

### برای کودکان ۳ تا ۶ سال

#### ثبت نام ماهیانه

#### از ساعت ۹ صبح تا ۱۴ با حضور مربی مجرب

اورنگامی

پانتومیم

خاله بازی

تصویر سازی

نمایش

گرگم به هوا

فروشنده و خریدار

قصه گویی

بازی گروهی

کاردستی

خوانندگی

قایم باشک

۰۹۰۴۴۳۳۶۹۶۵

shahre\_fesgheliha

حد فاصل میدان فردوسی تا مادر نبش سه راه بسیج

# مسلمان نکاحوب

## مسلمان منزل و اداری

### نقد و اقساط

## کیفیت و زیبایی را در نکاحوب تجربه کنید

### ۲ سال ضمانت و ۶۰ ماه خدمات پس از فروش

Nekachooob kolahdooz

کلاهدوز

تلفکس: ۰۵۸ - ۳۲۲۵ ۳۳۶۹

۰۹۱۵ ۱۸۴ ۰۷۶۳

آدرس: خیابان طالقانی شرقی ۱۴