



فرزندان طیب



پونه کیمیاقلم*

مادران و ماه رمضان

ماه رمضان به سبب شور و شوقی که برای بیشتر کودکان و نوجوانان دارد، وظیفه خطیری را در اطلاع رسانی و برخورد صحیح با اشتیاق کودکان، بر عهده مادران می گذارد.

به خصوص اینکه روزه بودن مادران در این ماه، با توجه به فشارهای روانی و جسمی، ممکن است حوصله مادران عزیز را در این مورد کمی کاهش دهد.

قبل از هر چیز لازم است به آثار روانی ماه رمضان اشاره کنیم.

دین اسلام سرشار از روش های عملی و کاربردی مفید برای افزایش طاقت و توانایی های انسان در زمینه های روحی و جسمی است.

فوائد جسمانی روزه داری را حتما به طور مرتب در رسانه های مختلف دیده و شنیده اید، اما مهم ترین اثر روانی روزه داری این است که این ثواب بزرگ، در افزایش پشتکار شما در فعالیت های روزانه و افزایش اعتماد به نفس و افزایش طاقت در تنش های مختلف زندگی تأثیر بسزایی دارد.

به اضافه اینکه داشتن وزن طبیعی و ایده آل همواره سلامتی روانی پایدار را نوید می دهد.

مادری که به سلامت روانی و جسمانی خود اهمیت می دهد، حتماً در تربیت و نگهداری فرزندان خود موفق تر است.

اما با کودکانی که در برخورد با مسئله روزه داری و پیروی از بزرگسالان در این امر، کمی ترمزبیده عمل می کنند چه باید کرد؟ مطمئناً شکستن دل کودک نابالغی که اصرار به روزه گرفتن دارد، کار دلچسپی نیست، بنابراین باید درباره روش های برخورد با این تمایلات کودکان بیشتر بدانیم:

ابتدا سعی کنید در مورد سن رشد و اینکه کودکان تا قبل از بلوغ به تغذیه صحیح و مداوم نیاز دارند، برای کودک به زبان خودش توضیح دهید و مثال بزنید. او را قانع کنید که روزه داری تا قبل از بلوغ برای وی ضرر دارد.

برای رضایت نسبی کودک، روزه معروف «کله گنجشکی» را به وی پیشنهاد کنید.

اگر با تمام این تمهیدات و اقدام ها، کودک قانع نشد، زیاد مام اصرار و مقاومت به خرج ندهید. اگر می بینید کودک به قدری به روزه داری تمایل دارد که اگر روزه نگردد بیشتر مریض می شود، به وی اجازه دهید با صرف سحری مناسب و کامل، روزه خود را آغاز کند و با وی شرط کنید که همین یک بار باشد.

در هنگام روزه داری وی را همراهی و تشویق کنید و به دقت مراقب او باشید. منظور از تشویق این است که در حین روزه داری به او انرژی منفی ندهید، به طور مثال مام به یاد او نیاورید که گرسنه است و یا اگر گرسنه است زودتر روزه خود را بشکند.

همواره در حین روزه داری کودک باید به آثاری مثل سرگیجه، تعریق، بی حالی و رنگ پریدگی مغرط او توجه داشته باشید و در صورت مشاهده هر یک از این موارد که با استراحت از بین نمی رود، قاطعانه جلوسوی روزه داری وی را بگیرید.

* متخصص اعصاب و روان

خانواده طیب

اسرار و معجزه های خوراکی ها

تره بومی ایران یکی از نعمت های سرزمین ما، «تره» است. تره بومی ایران، دارای مقادیر فراوانی ویتامین C است، به طوری که هر کیلوگرم از آن، ۵۷۰ میلی گرم ویتامین C دارد. از سوی دیگر، تره دارای مقادیر فراوانی کلسیم است. سومین خاصیت مهم آن داشتن منیزیم است و در حفظ استحکام و سلامت استخوان ها اهمیت زیادی دارد.

مس عنصر مس، مقاومت بدن را در برابر بیماری ها افزایش می دهد و همچنین دارای خاصیت ضدسرطان است. سبزی ها به ویژه کاهو و کاسنی، حاوی مقادیر فراوان مس هستند. مغز گردو نیز مقادیر زیادی مس دارد.

منیزیم نیز مقاومت بدن را در برابر انواع سرطان بلا می برد و از این رو، خوردن سبزی های سبز رنگی که دارای کلروفیل هستند، به میزان فراوانی توصیه می شود. تمام سبزی های حاوی کلروفیل، منیزیم دارند، اما میزان منیزیم در تره و اسفناج بیشتر است. البته یختن اسفناج و دور ریختن آب آن، این خاصیت را از بین می برد و به همین دلیل باید اسفناج را به صورت خام یا پخته، بدون دور ریختن آن، مصرف کرد. گردآوری: دکتر سارا آرین مهر

سهمیه بندی جنسی یا محدودیت جنسی

امیرحسین رحمانی



هدف از سهمیه بندی این است که در یک گروه برای گروه دیگر جایی باز کنند. به این صورت یک گروه همیشه در نابرابری تعریف شده باقی می ماند. در طول تاریخ همواره مردان سهمیه بندی کرده اند و بنا بر عدالت خود سهمی را به زنان اختصاص داده اند.

گروه معتقدند افزایش تعداد فارغ التحصیلان دختر در دانشگاهها نسبت به پسر ها، سن ازدواج و آمار طلاق را افزایش داده است. در این میان اظهار نظر های عجیب دیگری هم از سوی نمایندگان مجلس ارائه شد. عوض حیدرپور، مخر کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، گفت: «خانم های ما اگر می خواهند دنبال کسب علم و دانش باشند، باید به دنبال علم و دانشی باشند که بیشتر در خانه به درد بخورد. زنان نباید بیش از وظیفه شان در اداره جامعه نقش آفرینی کنند».

فاطمه آجرلو عضو کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس، قداست جنسیتی را در سهمیه بندی رشته ها پراهمیت دانست و گفت: «این طرح باید تنها مشمول آن دسته از رشته های دانشگاهی شود که در آنها بحث تناسب جنسیتی مطرح باشد و رشته هایی که چنین محدودیتی در آنها وجود ندارد، طرح این مسئله اشتباه است.

بیشتر اعتراض ها از سوی دانشجویان و کمیسیون زنان دفتر تحکیم وحدت صورت گرفت. دانشجویان با صدور بیانیه ای سهمیه بندی جنسی دانشگاه را محدودیت جنسی نامیدند. کمیسیون زنان تحکیم وحدت اعلام کرد: «طرح سهمیه بندی جنسیتی در پذیرش دانشجویان که دوباره در مجلس طرح شده است، اقدامی متحجرانه در جهت سلب حقوق اجتماعی زنان است و آشکارا با اصل بیست و یکم قانون اساسی که ایجاد زمینه های مناسب برای رشد شخصیت زن و احیای حقوق مساوی و معنوی او را از وظایف دولت دانسته است، در تضاد است».

اظهار نظر مسئولین مسعود صالحی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی



آپاندیس

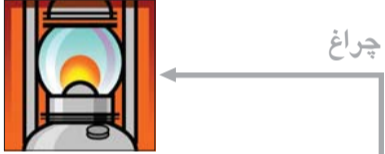
میشم رضایی

پرستاران خصوصی سازی می شوند

پارسال همین روزها سر و صدای انتخابات سازمان نظام پرستاری بلند شده بود. انتخابات با سردی و بدون استقبال چشمگیری برگزار شد. استادان فن در تحلیل این عدم استقبال فرمودند چون پرستاران از دوره اول سازمان نظام پرستاری خیری ندیدند، برای دوره دوم استقبال نکردند. در همان زمان بحث و آگاداری قسمت پرستاری بیمارستان های دولتی به بخش خصوصی مطرح بود. عدم جذب نیروی کافی و فشار زیاد کاری به نیروها، عدم پرداخت به موقع دستمزدها و حقوق پایین، موجب اعتراض جامعه پرستاری شده بود.

ناباید پرستاری خصوصی شود، اگر هم قرار است بشود باید به وسیله سازمان نظام پرستاری بشود! اینها شعارهای تبلیغاتی دومین دوره انتخابات نظام پرستاری بود.

از اول مهر ماه، طبق قانون مصوب، خصوصی سازی قداغن شد. ولی طی چند ماه اخیر دوباره وضعیت همان آش و همان کاسه است و صدای اعتراض ها باز هم بلند شده است. دوباره انتخابات سازمان نظام پرستاری برگزار خواهد شد و ما در کمال صحت عقل و مزاج آرزوی برگزاری پرشور این انتخابات را داریم چرا جامعه پرستاری نباید مشارکت کند؟ اصولاً این مشارکت مشت محکمی به دهان آپاندیس هم خواهد بود که همواره می خواهد اغتشاش ایجاد کند. در این یک سال اخیر سازمان همه کار برای پرستاران کرده است. همه کارهایی که همان دوره قبلی ها کرده اند!



چراغ



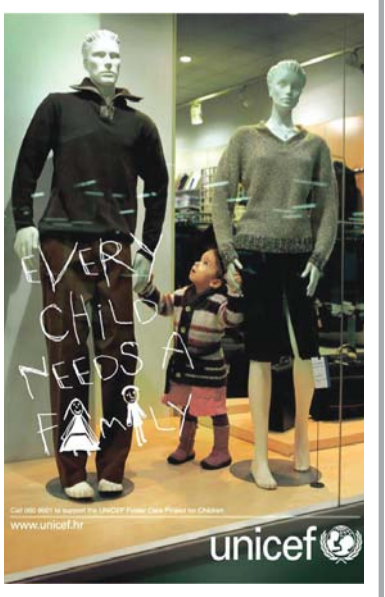
چو باد عزم سر کوی یسار خواهم کرد نفس به بوی خوشش مشکبار خواهم کرد

به هرزه بی می و معشوق عمر می گذرد بطالتم بس، از امروز کار خواهم کرد



عکس نوشت

روز جهانی کودک



هر کودکی به یک خانواده نیاز دارد.

تسهیلات ویژه برای انتقال به شهرستان ها

اجرائی نیز در نظر گرفته شده؟ من شخصاً با وجود این تسهیلات حاضرم با صرف نظر از همه آنچه که گفته شده، در قبال موافقت با انتقال خود، بسار و بندیلم را برداشته و از این کلان درد بگریزم! ولی آیا کسی هست که این امکان را برای امتان من فراهم کند؟

اگر چنین شونده هاران نفر نیروی کار از همین سیستم درمان در تهران خواهند گریخت، اما آیا کسی فکر جایگزینی این نیرو را هم کرده است؟! آیا باید درب برخی از مراکز درمانی را بست و مراجعین را به حال خود رها کرد؟ و یا اینکه باید به ضرب و زور و با تحمیل و جریمه از هر نفر پرسنل انتظار کار چندین نفر را داشت؟! متأسفانه این مورد آخر ساده ترین راه حلی است که در چند سال اخیر پیاده می شود!...

برگرفته از وبلاگ «دلگویه پرستار» [با اندکی تغییر و تلخیص] <http://abedinikarim.blogfa.com>

تیمورزاده شبکه تامین منابع علمی علوم پزشکی کشور

نحوه خرید در صفحه ۱

جلد ۵ جلدی 2007 British Pharmacopoeia 2007 USPDI

بها: ۵۴۹,۲۰۰ تومان رحلی - هارد - ۴۵۰۰ صفحه

جلد ۲ جلدی THOMSON MICROMEDEX Approved Drug Information 2007 USPDI

بها: ۱۹۹,۲۰۰ تومان رحلی - هارد - ۱۸۴۶ صفحه

جلد ۳ جلدی THOMSON MICROMEDEX Drug Information 2007 USPDI

بها: ۳۹۹,۲۰۰ تومان رحلی - هارد - ۳۴۴۸ صفحه

جلد ۲ جلدی THOMSON MICROMEDEX Advice for the Patient Drug Information in Lay Language 2007 USPDI

بها: ۱۹۹,۲۰۰ تومان رحلی - هارد - ۱۸۴۶ صفحه

جلد ۲ جلدی THOMSON MICROMEDEX Drug Information 2007 USPDI

بها: ۱۹۹,۲۰۰ تومان رحلی - هارد - ۱۸۴۶ صفحه

۱۱% تخفیف خرید حضوری ۱۶% تخفیف ارسال پستی

۸۸۳۲۹۰۹۰