کدبانو

معجون سیر و عسل



یکی از بهترین داروها، معجون سیر و عسل است. معجون سیر و عسل را هفت روز ناشتا بخورید. به گزارش «تبیان»، به این منظور دو یا سه حبه سیر را خرد و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید، این ترکیب سبب برطرف کردن عفونت، سرماخوردگی، سرفه، تب، خراش‌ها و زخم‌ها و نیز برای لاغر شدن و تناسب اندام و جلوگیری از ریزش مو بسیار مناسب است.

ترفند

رسوب کتری



برای از بین بردن رسوب کتری، می‌توان آن را در محلول سرکه و آب خیس کرد. برای این کار ابتدا قوری یا کتری را از آب پر و دو یا چهار قاشق غذاخوری سرکه به آن اضافه کنید. سپس آن را روی حرارت قرار دهید تا آب به جوش آید. زیر گاز را خاموش کنید و اجازه دهید تا خنک شود. کتری یا قوری را آب بکشید و به طور معمول بشویید. به گزارش «چطور» اگر رسوبات برطرف نشد، می‌توانید دوباره مراحل بالا را تکرار کنید.

عطاری

چغندر و خواصش



چغندر از سبزیجاتی است که دارای ویتامین های ضروری برای بدن است. به گزارش «آکاایران» کلسیم، آهن، پتاسیم و پروتئین از مواد ضروری برای سلامت افراد است و در چغندر وجود دارد.

مبارزه با سرطان: چغندر حاوی سطوح بالای عوامل آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است که مطالعات نشان داده می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها کمک کند.

کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی: چغندر منبع خوبی برای فولات و بتائین است. این مواد مغذی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی، التهاب و آسیب رساندن به شریان‌ها را کاهش دهد.

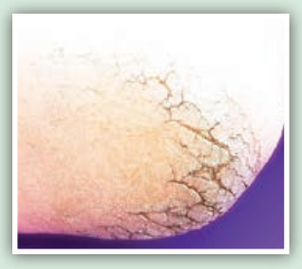
تقویت سلامت چشم: برگ چغندر منبع خوبی برای لوتئین است. این آنتی اکسیدان قوی به محافظت از چشم‌ها در برابر برخی مشکلات چشمی مرتبط با سن و آب مروارید کمک می‌کند.

کاهش خطر ابتلا به زوال عقل: چغندر اسید نیتریک تولید می‌کند که به افزایش جریان خون در بدن انسان از جمله مغز کمک می‌کند.

مبارزه با یبوست: فیبر موجود در چغندر به عملکرد روان دستگاه گوارش انسان کمک می‌کند. البته مصرف زیاد آن سبب تشکیل سنگ کلیه و نقرس می‌شود.

سلامتکده

رفع ترک پوست



دو قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا، یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق چای خوری روغن بادام را با هم ترکیب کنید و ماسک به وجود آمده را روی ترک‌های پوست بگذارید و بعد از نیم ساعت با آب ولرم شست و شو دهید.

به گزارش «آکاایران»، این درمان را دو تا سه بار در هفته تکرار کنید. در صورت استفاده مداوم از این درمان می‌توانید بعد از دو تا سه هفته شاهد بهبود آن باشید.

هیچ‌وقت به کودک دروغ نگویید



والدین به فرزندان یاد می‌دهند که نباید دروغ بگویند، اما دروغ گفتن مداوم توسط خودشان، هر قدر هم کوچک باشد، به کودکان یاد می‌دهد که آن‌ها هم دروغ بگویند.

به گزارش «چطور»، کودکان با خودشان فکر می‌کنند دروغ گفتن کار بدی نیست، چون پدر و مادر هم دروغ می‌گویند بنابراین بهتر است هیچ‌وقت به بچه‌ها دروغ گفته نشود حتی در موارد زیر:

برایت چیزی نمی‌خرم: به جای آن که کودک را تهدید کنید که دیگر هرگز برایش چیزی نخواهید خرید، او را از چیزی محروم کنید. این طور می‌فهمد که رفتارش چه عواقبی دارد.

نمی‌گذارم برایت اتفاق بدی بیفتد: از آن جا که والدین نمی‌توانند ۱۰۰ درصد مواقع از فرزند خود محافظت کنند، باید واقعیت را به او بگویند، طوری که حس کند از او حمایت می‌کنند و در عین حال نسبت به خطرهای حقیقی آگاه شود.

پارک تعطیل است: شما به خوبی می‌دانید که پارک تعطیل نیست، اما وقت ندارید فرزندتان را به پارک ببرید، چون کارهایی دارید که باید انجام دهید بنابراین بهتر است به جای دروغ گفتن، صادق باشید.

قول می‌دهم درد ندارد: وقتی کودک را برای آمپول زدن می‌برید و او فریاد می‌کشد و گریه می‌کند به او نگویید درد ندارد چون می‌داند شما دروغ می‌گویید. اولین باری هم که آمپول زده بود، گفته بودید درد ندارد و او این را به خوبی می‌داند. بهتر است به او بگویید که درد کمی دارد، اما خیلی زود تمام می‌شود.

تو بهترین نقاش دنیایی: وقتی خودتان چنین عقیده‌ای ندارید، فرزندتان را تحسین نکنید. باور کنید یا نه، کودکان آن قدر هم که شما فکر می‌کنید گول نمی‌خورند. می‌توانید خلاقیت آن‌ها را در کارهایشان تحسین کنید.

یک دقیقه دیگر آن جا هستم: به طور مسلم نیت خوبی دارید و می‌خواهید آن جا باشید تا فرزندتان را در پروژه‌اش یا هر کار دیگری که دارد کمک کنید. اما خودتان هم کاری دارید که باید تمامش کنید پس واقعیت را به او بگویید. به او بگویید باید کارم را انجام دهم و بعد از آن می‌توانم به تو کمک کنم.

اگه نیایی، من می‌روم: برای وادار کردن فرزندتان به حرکت، به جای استفاده از روش ترساندن، از عواقب مشخص و واقعی استفاده کنید. می‌توانید بگویید: «اگر در مدت پنج دقیقه کفش‌هایت را نپوشی و سوار خودرو نشوی، امشب اجازه نداری تلویزیون تماشا کنی.»

برای فلان چیز پول نداریم: به جای دروغ گفتن، به فرزندتان با زبان خودش توضیح دهید. به او بگویید قرار است خانه بزرگ‌تری بخرید و به همین دلیل نمی‌توانید فلان چیز را برایش تهیه کنید. به او کمک کنید بفهمد که گاهی اوقات برای انجام کاری که به نفع خانواده است، باید از خودگذشتگی کرد.

چی بپزم؟

کباب حسینی



• مواد لازم

گوشت: یک کیلوگرم
پیازریز: پنج کیلوگرم
دنبه: ۲۵۰ گرم
فلفل سبز: ۲۵۰ گرم
گوجه فرنگی: یک کیلوگرم
نمک: به میزان لازم

• طرز تهیه

ابتدا گوشت را به اندازه مناسب خرد و با آب پیاز چهار تا پنج ساعت خیس کنید. گوشت را به سیخ های کوچک مخصوص این نوع کباب بکشید.

به این ترتیب که به هر سیخ یک تکه گوشت، یک تکه دنبه، یک پیاز و یک فلفل سبز بکشید تا سیخ ها پر شود.

به گزارش «آکاایران»، کف قابلمه را با حلقه های گوجه و فلفل دلمه ای و پیاز بپوشانید.

سپس سیخ ها را روی آن بچینید. گوجه فرنگی ها را حلقه حلقه کنید و روی سیخ ها بگذارید. دوباره یک ردیف سیخ و یک ردیف گوجه فرنگی تا سیخ ها تمام شود.

آخرین ردیف باید گوجه فرنگی باشد. در دیگ را محکم ببندید و با حرارت بسیار کم بپزید. نمک را موقعی که کباب آماده شد بزنید تا گوشت سفت نشود. با همان سیخ ها در ظرف بچینید و سر سفره ببرید.

مدیر کل بیمه سلامت خراسان جنوبی
نخستین رویداد هم اندیشی در عرصه سلامت برگزار می شود



مدیر کل بیمه سلامت استان با اعلام این که نخستین رویداد هم اندیشی در عرصه بیمه سلامت برگزار می شود، هدف از برگزاری آن را فراهم کردن بستر نوآوری در سازمان سلامت ایران دانست و گفت: با استفاده از پتانسیل های موجود در جامعه به ویژه نخبگان و صاحب نظران برای رفع مشکلات بیمه ای مردم این رویداد از ۱۵ آذر تا ۱۵ دی برگزارخواهد شد که ابتدا مشکلات موجود در عرصه خدمات بیمه سلامت از واحدهای تخصصی احصاء و با هم فکری صاحب نظران آن ها را تبدیل به مسئله های شفاف قابل اندازه گیری وارزیابی تبدیل می کنیم..

به گفته دکتر«اربابی» برای رسیدن به پاسخ های کاربردی، فرایند های مربوط به یک مسابقه طراحی شد تا مسیر حرکت مسابقه دهندگان برای رسیدن به جواب، به صورتی مطلوب فراهم شود. برای این منظور جوایز نفیسی هم درنظر گرفته شده است.

به گفته وی این رویداد در محورهای آموزش ، پیشگیری و ارتقای سلامت، قوانین، مقررات و فرآیندها، پوشش بیمه ای، کاربرد فناوری اطلاعات در نظام بیمه سلامت مدیریت منابع، مصارف و سرمایه انسانی و نظارت بر خدمات بیمه سلامت برگزار می شود. مخاطبین این رویداد هم اندیشی اساتید، دانشجویان، کارکنان بیمه سلامت، کارکنان مراکز تشخیصی درمانی، کارکنان دفاتر پیشخوان خدمات دولت و بیمه شدگان سازمان بیمه سلامت و مردم هستند که می توانند با مراجعه به سایت SHAREIDEA.IHIO.GOV.IR



در این طرح ثبت نام و پیشنهادات خود را برای رفع مشکلات موجود ارائه کنند.

مدیر کل بیمه سلامت استان با بیان این که سازمان بیمه سلامت یک سازمان اجتماعی و تخصصی است که با گروه های مختلف مردم جامعه ارتباط دارد و به آن ها خدمات بیمه ای مورد نیاز را ارائه می کند افزود: صندوق بیمه سلامت با این هدف طراحی شده تا همه مردم ایران با توجه به نوع فعالیت و حرفه خود از پوشش بیمه سلامت برخوردار واز خدمات و پوشش بیمه ای بهرمند شوند. وی گفت: کنفرانس ملی بیمه سلامت با هدف پوشش همگانی و مدیریت منابع انسانی توسط مرکز ملی تحقیقات بیمه سلامت با همکاری سازمان بیمه سلامت ایران در محورهای سلامت و خرید راهبردی خدمات سلامت، پوشش همگانی اجباری، حفاظت مالی از اقشار آسیب پذیر، تامین و پایداری منابع مالی، نظام ارجاع و پزشک خانواده ، ارزیابی فناوری های سلامت، سازمان الکترونیک و حقوق شهروندی ۳۰ بهمن و یکم اسفند در تهران برگزار می شود و متقاضیان شرکت در این کنفرانس تا اول بهمن می توانند مقالات خود را به دبیرخانه کنفرانس در مرکز تحقیقات بیمه سلامت کشور در تهران ارسال کنند.

۶۰هزار رفع همپوشانی

دکتر «اربابی»گفت: یک سری از هم پوشانی ها به شکل کشوری در زمینه دفترچه های بیمه ای که دو سال از اتمام تمدید اعتبار آن گذشته بود، انجام شد و در مجموع ۶۰ هزار رفع هم پوشانی در زمینه دفترچه های بیمه در استان انجام شده است و به نظر می رسد درصد زیادی از هم پوشانی در استان با بهره گیری از نرم افزارهای جدید رفع شده است وکسانی که بیش از یک دفترچه دارند با مراجعه به یکی از دفاتر پیشخوان دولت طرف قرارداد بیمه سلامت می توانند نوع بیمه خود را مشخص کنند.

مدیرکل بیمه سلامت خراسان جنوبی از راه اندازی سامانه ۱۶۶۶ بیمه سلامت خبر داد و افزود: سازمان بیمه سلامت ایران با هدف ارتباط مستقیم با بیمه شدگان و کارشناسان بیمه سلامت اقدام به راه اندازی این سامانه کرده و مردم می توانند به صورت شبانه روزی با سازمان از این طریق در ارتباط باشند.

وی گفته وی مدیران بیمه سلامت استان به همراه دیگر مدیران ستادی این اداره کل هر دو هفته یک بار در روز های دوشنبه ساعت ۱۰ تا ۱۱ از طریق سامانه ۱۶۶۶ پاسخگوی سوال های مردم هستند .

شناسایی ۳ موسسه بیمه ای غیر مجاز

«کیانیان» رئیس اداره حراست بیمه سلامت خراسان جنوبی نیز با اشاره به این که تعدادی از موسسات غیر مجاز با نام بیمه سلامت اقدام به توزیع دفتر چه هایی با عناوین مشابه و از مردم کلاهبرداری می کنند، گفت: این افراد و موسسات با مراجعه به افرادی که بیماری خاص دارند و واریز مبلغی به حساب آنها دفتر چه آنها را می گیرند و با دریافت سهم داروی آنها و فروش آن مبالغ زیادی کسب می کنند.

وی با بیان اینکه هیچ موسسه و سازمانی بدون مجوز از بیمه مرکزی حق فعالیت ندارد و بدون مجوز فعالیتش غیر قانونی است، افزود: از مردم درخواست می کنیم که دفتر چه های بیمه خود را در اختیار افراد و مراکز ناشناس قرارندهند تا زمینه سوء استفاده فراهم نشود.

وی از شناسایی و دستگیری مسئولان سه موسسه غیر مجاز بیمه در استان با کمک دادستان خبر داد و افزود: این مراکز به مراجع قضایی معرفی و پرونده آنها در حال پیگیری است و با اطلاع رسانی به موقع در استان انجام شده تا حدود زیادی از بسیاری از این موارد جلوگیری شده است.

روابط عمومی بیمه سلامت
استان خراسان جنوبی

گزارش ویژه

ج/۹۷۱۴۷۷۱۲