

درملاک‌های ازدواجتان اهامو مهم کنید



دکتر حسین شایان‌فار
روان‌شناس

● **شهروند:** خواستگاری دارم که یک بار تجربه طلاق داشته است. خودش دوست ندارد خیلی درباره تجربه تلخی که در گذشته داشته است، صحبت کند. خانواده اش هم علت طلاقش را تناسب نداشتن و ناسازگاری بیان می کنند و حاضر نیستند نام و نشانی از همسر اول پسر شان بدهند. اما برای من مهم است که بدانم چرا از همسرش جدا شده است و اصرار دارم که با این خانم صحبت کنم. با این شرایط و دوراهی که در آن گیر افتاده ام، چه تصمیمی باید بگیرم؟

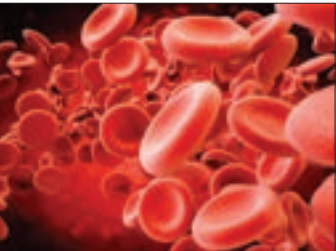
ازدواج یکی از تصمیم های مهم زندگی است که می تواند زندگی کسی را بسازد یا آن را ویران کند یا شروعی باشد برای بحران های عمیق یک فرد و شخصیت او را متلاشی کند یا برعکس، زندگی و شخصیت آن فرد را بسازد و تکامل ببخشد.

با این نگاه، ازدواج و بحث انتخاب همسر را واقعا باید جدی گرفت. به ویژه اینکه قرار است دونفر با دو جنسیت مختلف و شخصیت و تربیت متفاوت هم، یک عمر در کنار هم زندگی کنند. برخی از این تفاوت های یاد شده مانند سطح مالی و اجتماعی خانواده ها موضوع هایی هستند که به چشم می آید و برای متوجه آن ها شدن به کنکاش زیادی نیاز نیست. برخی مسائل هم مانند تفاوت های فرهنگی و شخصیتی خیلی آشکار نیستند و فقط با تحقیق و بررسی می توان به چپستی آن ها پی برد. در کنار همه این ها مسئله به دل نشستن و آزادانه انتخاب کردن هم معیار مهم دیگری است که باید فرد در کنار ملاک های مهمی که برای ازدواجش دارد، آن ها را هم به طور جدی در نظر بگیرد تا بتوان گفت که انتخاب شایسته ای دارد. تعهد، داشتن سلامت جسمی و روانی، مسئولیت پذیری، استقلال، همسانی اعتقادات، ارزش های دو طرفه و خانواده ها، صداقت و اعتماد و خوش اخلاقی از مهم ترین این ملاک ها هستند که در کنار مهر و محبت اولیه برای داشتن یک ازدواج موفق باید به آن ها توجه کرد.

بنابر این موضوع و دغدغه ای که شما بیان کردید، مهم است، اما نه به اندازه دیگر ملاک ها و معیار های ازدواج که درباره آن صحبت کردیم. برای همین، توصیه می کنم از یک مشاور مجرب کمک بگیرید. او آنچه شما برای یک ازدواج خوب و مناسب نیاز داشته باشید و ضروری باشد که درباره این فرد بدانید، با بررسی های لازم به شما خواهد گفت. اگر مسئله ازدواج پیشین این آقا هم موضوع مهم و تأثیر گذاری در ازدواج شما باشد، مشاور حتماً آن را متوجه خواهد شد و بررسی خواهد کرد، در غیر این صورت این موضوع خیلی مهم نیست که شما بخواهید به خاطر آن ازدواجتان را به هم بریزید.

طب الرضا

درمان غلبه سودا باروش های بسیار ساده



سودا عبارت است از رسوبات بدن در خون که به صورت اوره و قند تجمع می یابد. گاهی این رسوبات را به شکل های دیگری مانند موم و چربی های سخت نیز می توان دید که در جدار عروق ته نشین می شود. در کتاب طب الرضا^(ع) می خوانیم: هنگامی که تجمع این رسوبات در خون زیاد شود، سبب حالت تهوع و

قی می شود که خود یکی از بهترین خدمت های طبیعت به بدن است. این حالت را در افرادی که مبتلا به فشار و غلظت خون و زیادی قند هستند، بسیار می توان دید که برای دفع آن بهترین وسیله فوری خون گرفتن و قی کردن است. قی کردن افزون بر اینکه سبب می شود فضولاتی از مجرای دهان و روده خارج شود، با حالت التهابی که در معده و اعضای داخلی ایجاد می کند، رسوبات بدن را هم می سوزاند. همچنین مداومت در استفاده از نوره نیز سبب تحریکاتی در برخی از غدد می شود که با ترشح آن ها رسوبات سودا سوخته و از بین می رود.

درمانگاه

مکمل های داخلی و خارجی برهم برتری ندارند



دکتر سعید اخوان‌مجدیدی
جراح و دندانپزشک

● **شهروند:** برای برطرف کردن زردی و تیرگی دندان ها چه راهکار ایمنی وجود دارد که به سلامت دندان ها هم آسیب نرساند؟ برای این کار راهکار ایمنی وجود ندارد. اما می توان از روش هایی با عوارض کمتر استفاده کرد. مانند سفید کردن یا بلیچینگ که عارضه کم دارد و موقتی است.



دکتر فرشاد اسعدی
فوق تخصص اطفال

● **شهروند:** نوزاد دوماه های دارم که گاهی وقت ها، هنگام دفع ادرار خیلی گریه و بی تاب می کند. آیا این مشکل به بیماری های ناحیه شکمی مانند سنگ کلیه مربوط می شود و اینکه می خواستم بدانم آیا مسئله مهمی هست یا نه؟ بیان نکرده اید که فرزندتان دختر است یا پسر. در نوزادان پسر که ختنه نشده اند، دفع ادرار گاهی دردناک و آزار دهنده است. گذشته از این موضوع، به طور طبیعی بچه ها موقع ادرار و مدفوع کمی بی قراری می کنند که بدون اشکال است، ولی اگر زیاد باشد باید پیگیری کنید. ابتلا به سنگ کلیه در بچه ها خیلی شایع نیست، با این حال باید حتماً آزمایش ادرار بدهد تا بتوان نظر قطعی داد.

● **شهروند:** برای بچه ها ویتامین ها و مکمل های داخلی بهتر است یا خارجی؟ مکمل های داخلی و خارجی برتری و مزیتی برهم ندارند و می توانند از هر کدام که تمایل دارید استفاده کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

شهروندان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی و روانشناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۲۴۳۱۱۰۰ پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰



۳شنبه
۱۴ مرداد ۱۴۰۱
۱۲ شهریور ۱۴۴۴
شماره ۳۴۴

۱۲



همسرایه

بانک مادرانه

درباره بانک های شیر که با گسترش آن ها می توان از مرگ و میر درصد زیادی از کودکان شیرخوار در کشور پیش گیری کرد

گزارش خبری

معصومه متین نژاد

«مصرف کم شیر مادر علت ۱۱ درصد مرگ ومیرهای کودکان زیر دوسال و مرگ سالیانه ۸۰۰ هزار کودک زیر پنج سال در جهان است. «خبر کوتاه، اما نگران دهنده است. مسئله ای که با میزان سلامتی و ابتلا به بیماری های مختلف در دوران بزرگ سالی هم رابطه مستقیمی دارد و نمی توان آن را نادیده گرفت. اگر از بخش اندکی از این کودکان بگذریم که مادرانشان آگاهانه تمایلی به شیر دادن به آن ها ندارند، تعداد زیادی از این کودکان می مانند که به دلایلی مانند کمی شیر مادر، مرگ مادر، نارس به دنیا آمدن و بیماری از موهبت تغذیه با شیر مادر محروم هستند. محرومیتی که به جای استفاده از غذاهایی با ارزش پایین مانند شیر خشک می توان با استفاده از ظرفیت های پنهانی که در بین خودمان وجود دارد، آن را به بهترین شکل ممکن مدیریت کرد. بانک شیر همان راهکاری است که قرار است امروز به مناسبت روز جهانی شیر مادر در باره آن صحبت کنیم و آن راه کمک دکتر فریده اخلاقی، رئیس بیمارستان ام البنین^(س) و بانک شیر مشهد بهتر بشناسیم تا در موقعیت های مورد نیاز بتوانیم راحت تر از آن استفاده کنیم، درست مانند بانک های اهدای خون.

مزایای تغذیه با شیر مادر

۱۹٪

تغذیه با شیر مادر به مدت شش ماه و بیشتر، احتمال ابتلا به سرطان خون در کودکان را ۱۹ درصد کاهش می دهد.

۴۵٪

سوء تغذیه عامل مرگ ومیر ۴۵ درصد کودکان، یعنی حدود دو میلیون و ۷۰۰ هزار کودک در سال است.

بیمارستان های مصرف کننده شیرهای اهدایی

● حضرت ام البنین^(س)
● کودکان اکبر قائم^(عج)
● امام رضا^(ع)
● سینا
● موسی بن جعفر^(ع)
● شهید هاشمی نژاد
● شهر پور
● امام زمان^(عج)
● بهمن
● موسی بن جعفر^(ع)

● کودکانی که شیر مادر می خورند، دارای رشد و تکامل بهتر و ضریب هوشی بالاتر هستند.
● کودکانی که شیر مادر می خورند، در مقابل بسیاری از بیماری های دوران کودکی و بزرگ سالی ایمن هستند، برای نمونه شیر مادر حاوی آنتی بیوتیک های طبیعی و ضروری است که کودک را در مقابل انواع عفونت ها مانند گاستریت (ورم معده)، اسهال و ذات الریه محافظت می کند.

● تغذیه با شیر مادر از هزینه های اضافی به خانواده ها برای تهیه شیر خشک و عوارض جسمی ناشی از مصرف این شیر مصنوعی جلوگیری می کند.

● تغذیه با شیر مادر احتمال چاقی و اضافه وزن در سال های بعدی زندگی را به شدت کاهش می دهد.

● تغذیه با شیر مادر سبب بهبود توانایی های شناختی، تعادل باکتری های روده، بهبود سیستم گوارش و کاهش تأثیر آلودگی هوا و آلودگی آرسنیک بر کودک می شود.

● تغذیه با شیر مادر، مادران را در برابر سرطان سینه و رحم و تخمدان، دیابت و افسردگی پس از زایمان و اکسیتیه می کند.

فعالیت و خدمات بانک شیر

● جمع آوری شیر مادرانی که شیر مازاد بر شیرخوار خود دارند.

● پاستوریزاسیون شیرهای اهدایی.
● رساندن شیرهای اهدایی به نوزادان سرپایی و بستری در بخش های نوزادان و NICU بیمارستان ها.

رابطه تغذیه مناسب با شیر مادر و سلامت جسمانی

۴۰٪

فقط ۴۰ درصد از کودکان تا شش ماهگی با شیر مادر تغذیه می شوند.

۲۳ ماهگی

در صورت تغذیه با شیر مادر ۲۳ تا ماهگی، سالیانه زندگی ۸۰۰ هزار کودک زیر پنج سال نجات پیدا می کند.

۸۳۳ لیتر

میزان شیر اهدایی به بانک شیر مشهد سال گذشته بارشد ۲۸۷ درصدی نسبت به سال پیش از آن به ۸۳۳ لیتر رسید.

سال ۹۸

بانک شیر دانشگاه علوم پزشکی مشهد با محوریت بیمارستان ام البنین^(س) از مرداد ماه سال ۱۳۹۸ کار خود را شروع کرد.

۱۰۴ از بانک

بانک شیر مشهد جزو ۱۰ بانک شیر کشور و چهارمین بانک شیر تأسیس شده در ایران است.

نگاهی به فعالیت بانک شیر

مشهد از آغاز تأسیس تا کنون

سال	میزان شیر اهدایی	تعداد مادران اهداکننده	میزان شیر مصرف شده	تعداد نوزادان تغذیه شده
۱۳۹۸	۳۸۰ لیتر	۵۵ نفر	۳۶۷ لیتر	۱۸۲ نوزاد
۱۳۹۹	۲۱۵ لیتر	۸۱ نفر	۲۰۶ لیتر	۳۶۵ نوزاد
۱۴۰۰	۸۳۳ لیتر	۵۰ نفر	۷۸۸/۵ لیتر	۳۹۷ نوزاد
۱۴۰۱	۱۴۸ لیتر	۱۷ نفر	۱۴۸ لیتر	۱۶۵ نوزاد
مجموع	۱۵۷۶ لیتر	۲۰۳ نفر	۱۵۰۹/۵ لیتر	۱۱۰۹ نوزاد

۷:۳۰ تا ۱۴

۶ ماه

بانک شیر مشهد در بیمارستان ام البنین^(س) در خیابان آیتا.. بهجت قرار دارد. مادران عزیز می توانند برای مشارکت در این کار خیرخواهانه و اهدای شیر هر روز از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۴ به این مرکز مراجعه کنند.

مدت ماندگاری شیرهای اهدایی به بانک شیر (پاستوریزه شده در دمای منهای ۲۰ درجه) در فریزرهای صنعتی ۶ ماهه است.

شرایط مادران اهداکننده

● از سلامت کامل جسمی و روانی برخوردار باشند.
● در ۱۲ ماه گذشته زایمان کرده باشند.
● سابقه ابتلا به ویروس نقص ایمنی (HIV) و هپاتیت B نداشته باشند.
● مبتلا به عفونت حاد و مزمن نباشند.
● داروی خاصی مصرف نکنند.
● معتاد یا سیگاری نباشند.

۹ ارسال شیر به بخش های نوزادان و مراقبت های ویژه نوزادان نارس در بیمارستان ها

۸ ذخیره کردن شیر در فریزرهای صنعتی

۷ پاستوریزاسیون شیر (برای افزایش ماندگاری شیر و سلامت بیشتر آن)

۷۳٪

نتایج یک بررسی در کشور برزیل نشان می دهد: با تأسیس و توسعه بانک شیر در این کشور، مرگ ومیر شیرخواران تا ۷۳ درصد کاهش یافته است.