

همیشه برای تندروستی



طرح محمد علی حسینی

بیمه رایگان برای ۸ میلیون عضو جدید

۴گروه جدید و ۲بیماری از سال ۱۴۰۴ پوشش بیمه‌ای ۱۰۰درصد رایگان دریافت خواهند کرد

مدت‌هاست که کارشناسان از افزایش هزینه‌های درمانی و پرداخت از جیب مردم انتقاد می‌کنند. این وضعیت به‌ویژه دربارۀ خانواده‌های با درآمد کمتر سخت‌تر است و گاهی آنها را از ادامه روند درمانی‌شان محروم می‌کند. البته پیش از این، ۳ دهک اول کشور تحت پوشش بیمه درمانی رایگان قرار داشتند و حالا خبر خوب اینکه براساس مصوبات جدید شورای عالی بیمه قرار است از ابتدای ۱۴۰۴ هزینه درمانی و بستری مددجویان بهزیستی، کمیته‌امدادی‌ها، جانبازان و زنان سرپرست خانوار معسر (جمعیتی حدود ۸میلیون نفر) رایگان شود. مصوبه دوم هم صفرشدن هزینه‌های پیوند مغز استخوان و کبد است که تا پیش از این به‌ویژه درباره پیوند مغز استخوان، هزینه‌های گزافی را به بیماران نیازمند تحمیل می‌کرد. آخرین مصوبه هم پوشش بیمه‌ای برخی داروهای بیماران خاص از جمله SMA، پروانه‌ای و سیستیک فیبروزسیس و... است. علاوه‌براین غربالگری آزمایش‌های تشخیصی این بیماری‌ها هم با هدف شناسایی سریع‌تر و جلوگیری از موارد ابتلای بعدی ازاین‌بعد تحت پوشش بیمه خواهد بود.

گزارش

مریم سرخوش

روزنامه‌نگار

۲۰۰میلیارد تومان

سه‌م سالانۀ هزینه‌های پیوند مغز استخوان است بیماری‌های صعب‌العلاج پرداخت می‌شد و از سال آینده به‌صورت ۱۰۰درصدی توسط بیمه‌های پایه پرداخت خواهد شد

۱۱هزار میلیارد تومان

اعتبار برای پوشش بیمه‌ای ۴گروه مشمول بیمه رایگان در بخش دولتی پیش‌بینی شده است

کاهش رنج بیماران

محمدمهدی ناصحی، مدیرعامل سازمان بیمه سلامت درباره مصوبات جدید شورای عالی بیمه که چه میزان هزینه پرداخت از جیب بیماران را کاهش خواهد داد به همشهری گفت: «مصوبات خوبی در جلسه شورای عالی بیمه داشتیم که یکی از آنها پوشش ۱۰۰درصدی بیمه‌های پایه در بخش پیوند مغز استخوان است. تاکنون این مسئله محاسبه کامل نمی‌شد و سهم سازمان‌های بیمه‌گر بسیار کم بود. اما از این پس آنها موظف شدند به‌طور کامل هزینه این بسته خدمتی را پرداخت کنند.» به‌گفته ناصحی، محقق‌شدن این مصوبه رشد خوبی در منابع پیوند مغز استخوان رقم می‌زند و باعث تغییر و افزایش انگیزه کادر درمان به ارائه خدمتی می‌شود که نتیجه آن کاهش رنج و سرگردانی بیماران نیازمند پیوند مغز استخوان است.



آنچه پاها درباره سلامت به ما می‌گویند

- درد مچ پا** اگر درد مچ پا را تجربه می‌کنیم، می‌تواند نشانه‌ای از سطح اسید اوریک بالا باشد که ممکن است منجر به نقرس شود. نقرس نوعی از تری است و زمانی اتفاق می‌افتد که اسید اوریک اضافی کریستال‌های تیز را در مفاصل ایجاد می‌کند و باعث تورم و درد شدید پا می‌شود.
- درد پاشنه** درد شدید در پاشنه پا می‌تواند ناشی از آن باشد که بدن ما فاقد مواد معدنی مهم مانند کلسیم، ویتامین D یا منیزیم است.

- کمبود منیزیم** منیزیم به شل شدن عضلات و جلوگیری از گرفتگی عضلات کمک می‌کند. کمبود آن می‌تواند باعث سفتی و درد در پاشنه پا شود و راه رفتن را دشوار کند.
- پاهای سرد** آباشافلب حتی در هوای گرم احساس می‌کنید پاهایتان سرد است؟ این می‌تواند نشانه‌ای از سطوح پایین ید یا کم‌خونی باشد.
- پاهای متورم** ورم پا یک مشکل رایج است، اما اگر تورم ادامه یابد و توضیحی نداشته باشد،

سعید معنوی، دبیر شوروی عالی بیمه سلامت درباره جزئیات پوشش بیمه‌ای پیوند مغز استخوان و کبد به همشهری گفت: «تا پیش از این مردم بخش عمده‌ای از هزینه‌ها را پرداخت می‌کردند و کمک‌هایی از وزارت بهداشت و صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج هم صورت می‌گرفت. مقرر شد از سال آینده پیوند مغز استخوان به شکل ۱۰۰درصد تحت پوشش بیمه‌های پایه قرار بگیرد. درباره پیوند کبد هم مردم ۱۰درصد هزینه‌ها را جیب پرداخت می‌کردند که با مصوبات این جلسه از این به بعد

ساز و کار تأمین بودجه مهم است

خدمات به شکل رایگان ارائه خواهد شد.» دبیر شورای عالی بیمه سلامت در پاسخ به این سؤال که با توجه به مطالبات مراکز درمانی از بیمه‌ها، برای ارائه چنین خدماتی برنامه‌ریزی شده است، عنوان کرد: «با اجرای این مصوبه تغییری در نوع ارائه خدمات در بخش دولتی نخواهیم داشت. البته درباره تأمین موقع منابع، نگرانی‌هایی وجود دارد، به همین دلیل باید سازوکاری تعریف‌شود که منابع بپویق در اختیار مراکز درمانی قرار بگیرد تا خدمات رایگان بدون وقفه تداوم داشته باشد.»

تغذیه

۴چربی سالم برای رشد کودکان

چربی‌های سالم برای رشد و سلامت کودکان ضروری هستند. آنها به رشد مغز، تعادل هورمونی و جذب ویتامین‌های محلول در چربی کمک می‌کنند. با این حال، چربی‌های سالم اغلب به مذاق اکثر کودکان خوش نمی‌آیند. اما شاید چربی‌های سالمی وجود داشته باشد که کودک شما رغبت بیشتری به خوردن آنها پیدا کند.



آووکادو

آووکادو سرشار از چربی‌های تک غیراشباع است که سلامت مغز و قلب را بهبود می‌بخشد. آووکادو همچنین دارای ویتامین‌هایی مانند بتاسیم، فیبر و فولات است. افزودن آووکادو به وعده غذایی کودک شما یک راه عالی و خوشمزه برای گنجاندن چربی‌های سالم بیشتر در رژیم غذایی آنهاست.



کره‌های آجیلی

کره‌های آجیلی مانند کره بادام زمینی، بادام یا بادام هندی حاوی چربی‌های سالم و پروتئین هستند. کره‌های آجیلی همچنین حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مانند ویتامین E و منیزیم هستند. کره‌های آجیلی افزودنی بسیار راحتی در رژیم غذایی کودک و انتخابی سالم برای وعده‌های غذایی یا میان‌وعده‌هاست.



روغن نارگیل

در آشپزی روغن نارگیل منبع عالی تری‌گلیسیریدهای زنجیره متوسط (MCT) است که به خوبی جذب بدن می‌شود و به تأمین فوری انرژی کمک می‌کند. همچنین دارای خواص ضد میکروبی است و در سلامت مغز نقش دارد. روغن نارگیل را می‌توان با مواد غذایی خاصی مخلوط کرد تا چربی‌های سالم مورد نیاز بدن کودک تأمین شود.



ماهی چرب

ماهی‌های چرب، از جمله سالمون، ماهی خال‌خال و ساردین مقادیر زیادی اسیدهای چرب A و B دارند که برای رشد مغز و سلامت کلی ضروری هستند. A باعث کاهش التهاب و حفظ سلامت قلب و عروق می‌شود. اما معمولاً ماهی جزو علائق کودکان نیست و می‌توان با روش‌هایی خلاقانه از آن در غذا استفاده کرد.

سبک زندگی

آرژنهایواندی

روزنامه‌نگار

چرا دیوید بکام ۵۰ساله همچنان ۲۵ساله است؟

اگر چه بیش از یک دهه‌ه از بیرون آمدن دیوید بکام از زمین فوتبال می‌گذرد، اما از سبک زندگی قبلی‌اش هنوز عقب‌نشینی نکرده. ستاره بزرگ فوتبال در آستانه ۵۰سالگی است و هنوز هم می‌تواند مانند یک ورزشکار ۲۵ساله توانایی جسمانی‌اش را در عرصه‌های ورزشی به رخ بکشد. اما چطور چنین اتفاقی افتاده؟ دیوید بکام در این باره به «من هلت» می‌گوید: امروز ما در مورد سلامت خیلی بیشتر از ۱۰ یا ۲۰سال پیش صحبت می‌کنیم. سلامت همه چیز است.

تمرین شدید

بکام در طول ۲۲سال دوران بازی خود هر روز تمرین‌های سخت بدنی انجام می‌داد. امروز او توجه خود را به ورزش‌های قدرتی و هوایی معطوف کرده است. بکام این ورزش‌ها را جایگزین تمام ورزش‌های مربوط به تقویت عضلات پایین‌تنه خود کرده است. او در این باره می‌گوید: بیشتر کارهای قدرتی که در زمان حضور در دنیای حرفه‌ای فوتبال انجام می‌دادم، کلا مبتنی بر پا بود. این روزها قدرت پا وجود دارد و دیگر نیازی به تقویت آن نیست و قدرت بدن چیزی است که من واقعاً روی آن تمرکز می‌کنم.

تمرینات کار دیو

برای حفظ استقامت عالی، بکام تمرینات کار دیو انجام می‌دهد. کار دیو به تمرینات هوایی‌ای گفته می‌شود که موجب افزایش ضربان قلب و بهبود عملکرد قلب، ریه‌ها و سیستم گردش خون می‌شود. بر اساس گزارش‌ها، بکام از رویکرد «میان‌وعده تناسب‌اندام» پیروی می‌کند که در آن به جای انجام دادن همه فعالیت‌های ورزشی با هم، در طول روز به فعالیت‌های بدنی گوناگونی می‌پردازد.

بتل روپ

سال گذشته، این ستاره ۴۹ساله ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشت که نشان می‌داد قبل از رفتن به فضای بار، پرس سینه با دمبل، تمرین زیر شکم و تعدادی از تمرینات پیوسته «بتل روپ» انجام می‌دهد. بکام در پس‌زمینه این ویدئو می‌گوید: راهی بهتر از این برای شروع روز وجود ندارد. بتل روپ یکی از تازه‌ترین ابزارهای رشته‌های ورزشی قدرتی است که اغلب برای افزایش توان عملیاتی کل بدن کاربرد دارد. بتل روپ یا همان طناب سنگین بدن‌سازی بسیار مناسب تقویت مستقیم عضلات دست‌ها، بازوها و سرشانه است.

تمرین‌های خانوادگی



تناسب اندام بخش عمده‌ای از زندگی بکام را به خود اختصاص می‌دهد که صرفاً به‌عنوان کاری روتین یا برای زیبایی انجام نمی‌گیرد. تمرینات بکام به او این امکان را می‌دهد که با خانواده‌اش در ارتباط بماند. او معمولاً با همسرش، ویکتوریا تمرین می‌کند و می‌داند که فرزندانش از تپه‌دش به سلامت آگاهند و امیدوار است بر آنها نیز تأثیر بگذارد. بکام در این باره می‌گوید: فکر می‌کنم این واقعیت که آنها (فرزندانیم) من را هر روز در حال ورزش و فعال می‌بینند در آنها انگیزه ایجاد کند.

طب ایرانی

مراقب پیری حنجره تان باشید

در یکی از برنامه‌های برمودا، کامران نجف‌زاده از زیلا صدیقی، مجری تلویزیون به‌عنوان مهمان برنامه پرسید که چرا قهوه و جای میل ندارد، او هم پاسخ داد که به‌دلیل اینکه حنجره به این مواد و خوردنی‌ها حساس است و باید دقت بیشتری کرد.

اما ماجرا چیست؟

به گفته برخی از متخصصان، تارهای صوتی ما حالت ژله‌ای دارد و اگر مواد غذایی مضر مصرف کنیم، نخستین آسیب به تارهای صوتی و کیفیت تولید صدای آنها وارد خواهد شد. به گفته این مجری، حنجره نخستین عضو بدن ماست که پیر و فرسوده می‌شود، پس باید دقت کنیم که مواد غذایی ناسالم مصرف نکنیم.

اما چرا چای می‌تواند برای حنجره مفید نباشد؟ چون غالباً ما چای واقعی نمی‌نوشیم و این چای‌ها با کلی رنگ و مواد آمیخته است که می‌توانند روی حنجره مس‌تأثیر بگذارند و کیفیت آنها را کاهش دهند. لایه شنیده‌اید که خوانندگان هم از این دست رعایت‌ها خیلی دارند. سرخ‌کردنی‌ها نیز جزو خوراکی‌هایی هستند که می‌توانند علاوه بر بعضی اعضای بدن، روی حنجره هم تأثیر بدی بگذارند.

پس به قول این مجری، اگر می‌خواهید که سرعت پیری حنجره تان را بیشتر نکنید، سعی کنید چای سالم و دمنوش‌های توصیه‌شده در طب ایرانی مصرف کنید. غیر از این باشد، موقع میان‌سالی وسط صحبت‌ها مدام باید گلو صاف کنید.