

آوای دریا

شنبه ۰۴ آبان ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



گفتگو با یک کارشناس دفتر پیشگیری از معلولیت های بهزیستی:

تنبلی چشم شایعترین علت کاهش بینایی یک چشم در کودکان است

گزارش: زهره کرمی



گفتگو با یک کارشناس دفتر پیشگیری از معلولیت های بهزیستی تنبلی چشم شایعترین علت کاهش بینایی یک چشم در کودکان است

فائزه شکاری کارشناس دفتر پیشگیری از معلولیت های بهزیستی شهرستان بندرعباس و ۱۸ سال است به عنوان کارشناس برنامه پیشگیری از تنبلی چشم بندرعباس فعالیت دارد.

به گفته این کارشناس برنامه تنبلی چشم با همکاری اداره بهزیستی شهرستان، اداره آموزش و پرورش و مرکز بهداشت انجام می شود، و گروه هدف کودکان ۳ تا ۶ سال می باشد.

تنبلی چشم (آمبلیوپی) چیست؟

اگر کودکی دچار کاهش دید در یک یا دو هر دو چشم باشد به نحوی که حتی پس از استفاده از عینک (به منظور برطرف شدن عیوب انکساری) ویا در صورت انجام عمل جراحی به منظور برطرف شدن عیوب ساختمانی باز هم دید او کامل نشود و مانند سایر افراد قادر به دیدن نباشد دچار تنبلی چشم شده است. در حال حاضر شیوع تنبلی چشم در جهان ۲/۵ تا ۳ درصد است. و طبق آمار بدست آمده از اجرای برنامه پیشگیری از تنبلی چشم در کشور شیوع این اختلال در گروه سنی ۴ تا ۶ سال ۱/۴ درصد است. تحقیقات نشان می دهد که تنبلی چشم شایع ترین علت نابینایی یک چشمی در افراد زیر ۲۰ سال است. و این آمار اهمیت این طرح و پیشگیری از تنبلی چشم را نشان می دهد.

اطلاع جامع از طرح تنبلی چشم بدهید؟

این برنامه توسط معاونت پیشگیری از معلولیت های مرکز توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی کشور پس از اجرای آزمایشی در مهد و آمادگی های شهرستان بندرعباس سال ۱۳۷۴ و سپس شهرستان اصفهان سال ۱۳۷۵ به تدریج گسترش پیدا کرد و در سال ۱۳۷۶ در مهدها و آمادگی ها در سطح کشور و در سال ۱۳۷۷ در تمامی شهرهای روستا و روستاهای کشور به اجرا درآمد.

از کی آغاز و تا کی ادامه دارد؟

در ابتدا زمان اجرای برنامه آبان ماه هر سال بود ولی با فراهم آوردن بسترهای مناسب فرهنگی و با هدف نهادینه شدن برنامه همزمان با افزایش زمان فعالیت پایگاه های غیر دائمی در دو ماه آبان و آذر این معاونت اقدام به استقرار پایگاه های دائمی غربالگری تنبلی چشم در سراسر کشور نمود.

پایگاه های دائمی غربالگری تنبلی چشم پایگاههایی هستند که در

چشم یکی از بزرگترین نعمت هایی است که خداوند مهربان به انسان بخشیده است.

ظاهر چشم تنبلی کاملاً طبیعی است و هیچ نشانه ای از بیماری در آن دیده نمی شود اما: در بعضی موارد چشم تنبلی دچار انحراف (لوچی) می شود.

تحقیقات نشان داده که ابتلا به تنبلی چشم در کودکانی که نارس متولد می شوند نسبت به سایر کودکان ۳۰ درصد بیشتر است بنابراین این کودک را حتماً به نزد چشم پزشک جهت انجام معاینه ببرید حداقل سه بار قبل از دبستان در سن ۵، ۴، ۳ سالگی مورد غربال قرار گیرد

والدین عزیز سن طلایی به خاطر بسپارید بهترین سن برای تشخیص و درمان این بیماری پیش از ۵ سالگی می باشد. با پیگیری درمان تنبلی چشم فرزند دلبندتان می توانید بینایی کامل را به او هدیه کنید. برگشت این بیماری تا سن ده سالگی امکان پذیر است.

والدین گرمی یادتان باشد که درمان کامل تنبلی چشم بسیار مشکل است و پس از تشخیص بیماری تازه در ابتدای راه هستید و تا بهبودی کامل دید دو چشم تا ده سالگی الزامی است

آنها غربال تنبلی چشم کودکان ۳ تا ۶ ساله با استفاده از E چارت و با دستگاه غربالگر انکسار توسط افراد آموزش دیده در تمام طول سال انجام می گیرد.

راه های درمان تنبلی چشم چیست؟

هر چه سن کودک پایین تر باشد شانس درمان بیشتر و مدت درمان کوتاه تر می شود.

روش های مختلف درمانی: بستن چشم سالم از چند هفته تا چند ماه ۶ الی ۱۲ ساعت در طول روز متغییر است. هر چه میزان این تنبلی بیشتر باشد مدت زمان بستن چشم سالم نیز بیشتر میشود.

استفاده از عینک جراحی (اگر علت آن بیماری های مادرزادی مثل آب مروارید پایین افتادگی پلک باشد و از زمان تولد تا ۳ ماهگی انجام شود) انجام تمرینات چشمی (نقاشی کردن بازی با خط و نقطه کتاب خواندن و.....)

راه های پیشگیری از درمان تنبلی چشم را نام ببرید؟

تشخیص به موقع عوامل ایجاد کننده آن است. حداقل سه بار قبل از دبستان در سن ۳، ۴، ۵ سالگی مورد غربال قرار می گیرد.

بهترین سن برای تشخیص و درمان این بیماری پیش از ۵ سالگی این طرح چند پایگاه را در بر می گیرد؟

کلیه پایگاه مهد کودک بهزیستی- مهد قرآن- پیش دبستانی آموزش و پرورش - مراکز بهداشت- خانه های بهداشت که حدود ۳۳۶ پایگاه شهرستان بندر عباس و حومه را در بر میگیرد

آیا درست است که تنبلی چشم بعد از هفت سالگی درمان ندارد؟

با افزایش سن درمان تنبلی چشم غیر ممکن نمی شود بلکه دشوارتر می گردد

چه توصیه ای به والدین و خصوصاً مادران دارید؟

آنچه خانواده باید درباره تنبلی چشم بداند

نشوند بنابراین پیگیری درمان و رعایت تمامی توصیه های متخصص تا سن ده سالگی ضروری است

والدین عزیز:

با رعایت نکات زیر به سلامتی بینایی فرزندتان کمک کنید

۱- قبل از دبستان سه بار در سنین سه تا چهار ماهگی دو تا سه سالگی و ۵ تا ۶ سالگی جهت معاینه چشم کودک خود اقدام کنید

۲- در صورت مشاهده انحراف لوچی در چشم کودک او را نزد متخصص ببرید

۳- اگر متخصص توصیه کرد چشم کودک آن را ببندید طبق دستور او عمل کنید چشم کودک را کمتر یا بیشتر از زمان تعیین شده نبندید

۴- در صورت تجویز عینک توسط متخصص کودک را به استفاده دائمی از آن تشویق و طبق دستور عمل نمایید

۵- در صورت تشخیص تنبلی چشم حتماً تا پایان ده سالگی پیگیری وضعیت بینایی و تغییر ایوب انکساری چشم کودک باشیم

۶- مطمئن باشید معاینه دید کودکان در مهدهای کودک آمادگی ها و پایگاههای سنجش بینایی توسط افراد آموزش دیده انجام خواهد شد.

در نظر داشته باشید که تنبلی چشم هیچ علامتی ندارد و شکایتی از طرف کودک ایجاد نمی کند

ضمناً در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر کودک خود را نزد بینایی سنج یا چشم پزشک ببرید:

اختلاف بینایی، ظاهر غیر طبیعی چشم مانند مردمک سفید، قرمزی چشم ها، حوادث چشمی

به نکات زیر توجه داشته باشید:

صورت کودک خود را همیشه تمیز نگه دارید

از ریختن هر گونه دارو در داخل چشم ها بدون تجویز پزشک جداً خودداری نمایید.

پگاههای دائمی سنجش بینایی در تمام طول سال آماده معاینه دید کودکان ۱ تا ۶ ساله در سراسر کل کشور می باشند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد پایگاه های سنجش بینایی به آدرس اینترنتی www.behzisti.ir مراجعه فرمایید.

در نزدیک بینی و دوربینی و آستیگماتیسم اگر دید هر دو چشم بسیار کم باشد و هر دو چشم و اگر تفاوت دید آنها زیاد باشد چشم ضعیف تر نمی توانم تصویر واضحی از اشیاء در اطراف دریافت کند و دچار تنبلی می شود.

اشکالات مادرزادی در ساختمان چشم مانند آب مروارید (کاتارکت) و پایین افتادگی پلک باعث می شود که چشم نتواند تصویر واضحی از اشیاء دریافت کند و به تدریج دچار تنبلی شود در مورد (کاتارکت) بهترین درمان عمل جراحی است که اگر پس از تولد تا ۳ ماهگی هر چه سریع تر صورت بگیرد نتیجه بهتری خواهد داشت اما پس از سه ماهگی نتیجه جراحی چندان رضایت بخش نخواهد بود.

لوچی یا انحراف چشم نیز می تواند باعث دوربینی شده و در نتیجه تصویر واضحی روی شبکیه چشم تشکیل نشود بدین ترتیب مغز به تدریج برای حذف دوربینی تصویر چشم منحرف را حذف کرده و تنبلی چشم ایجاد خواهد شد

پیشگیری و درمان:

ما تنها راه پیشگیری از تنبلی چشم تشخیص به موقع عوامل ایجاد کننده آن است و از آنجا که بسیاری از این عوامل برای خانواده ها ناشناخته است چشم همه کودکان باید حداقل سه بار قبل از دبستان در زمان های مختلف معاینه شود.

۳ تا ۴ ماهگی ۲ تا ۳ سالگی ۵ تا ۶ سالگی

همچنین اگر کودکی انحراف چشم دارد والدین باید به محض تشخیص او را نزد متخصص برده و تحت درمان قرار دهند درمان تنبلی چشم معمولاً بستن چشم سالم است تا چشم تنبلی به کار بیفتد و تنبلی آن برطرف شود مدت بستن چشم را متخصص تعیین می کند و در فواصل مشخص نیز باید به وسیله متخصص معاینه شود اما گاهی اوقات برای درمان عینک و در بعضی موارد جراحی توصیه می شود اگر تنبلی چشم بر اثر بیماری های مادرزادی مانند آب مروارید پایین افتادگی پلک یا عیوب ساختمانی ایجاد شده باشد باید قبل از سه ماهگی درمان شود و اگر به علت های دیگر به وجود آمده باشد درمان قطعی و موثر تا قبل از ۵ سالگی امکان پذیر است و پس از آن درمان معمولاً نتیجه خوبی ندارد گاهی اوقات مدت درمان چند سال است در این صورت والدین بوده ک باید استقامت و پشتکار و حوصله لازم را داشته باشند و از رفت و آمد مرتب نزد متخصص و سایر مشکلات جانبی آن خسته

آمبلیوپی (تنبلی چشم)

چشم یکی از بزرگترین نعمت هایی است که خداوند مهربان به انسان بخشیده است تحقیقات نشان می دهد تنبلی چشم یکی از علل نابینایی و کم بینایی تخفیف تا شدید می باشد به طور کلی تنبلی چشم شایع ترین علت نابینایی ۱ چشمی در افراد زیره بیست سال و دومین علت نابینایی در کودکان است. مطالب فوق نشان دهنده اهمیت پیشگیری از تنبلی چشم است تنبلی چشم کاهش دید یک طرفه و گاهی دو طرفه است که حتی با اصلاح انکساری و رفع مشکلات ساختمانی چشم برطرف نشده و ادامه می یابد. آمار نشان می دهد که شیوع آمبلیوپی در جهان ۳ تا ۵ درصد است که در ایران شروع این بیماری ۱۴ برآورد گردیده است

تنبلی چشم با تشخیص به موقع قابل درمان است

در حالیکه اگر به موقع تشخیص داده و درمان نشود فرد را از یک یا هر دو چشم بسیار کم بینا و نابینا خواهد کرد

چشمان بعضی از کودکان با آن که سالم و طبیعی به نظر می رسد اما از سلامتی و دید کافی برخوردار نیستند

رشد تکامل مرکز بینایی در مغز از دوران جنینی تا حدود ده سالگی ادامه دارد اما حداکثر سرعت رشد آن تا سه سالگی است نتیجه تکامل دستگاه بینایی در

این دوران دید واضح و کامل است در این مدت به خصوص در سه سال اول زندگی حر عملی که باعث اشکال دید در یک یا دو هر دو چشم کودک شو در رشد و تکامل دستگاه بینایی را متوقف می سازد و در نتیجه باعث کاهش میزان بینایی کودک می شود معنی این سخن آن است که امکان دارد چشم که از نظر ظاهر کاملاً طبیعی است از بینایی کامل و طبیعی برخوردار نباشد.

در صورتی که اشکال دید کودک قبل از ۵ سالگی تشخیص داده شود تحت درمان قرار گیرد حتی اگر چشم در این مدت تنبلی شده باشد با درمان به موقع بینایی کامل به دست می آید

بهترین سن برای درمان تنبلی چشم زیر ۵ سالگی است

هرچه درمان چشم تنبلی بیشتر به عقب بیفتد احتمال به دست آوردن بینایی کامل کمتر میشود به طوری که پس از ۷ تا ۱۰ سالگی درمان تاثیر قابل توجهی در بینایی نخواهد داشت.

شایع ترین عوامل ایجاد کننده "تنبلی چشم":

اخبار بانوان

برگزاری کارگاه آموزش تربیت جنسی کودکان

کارگاه آموزش تربیت جنسی کودکان در بندرعباس برگزار شد دوره کارگاه آموزشی باموضوع تربیت جنسی کودکان باحضور عزیزان کتاری فرماندارونماینده عالی دولت درشهرستان ویژه مربیان مهدهای کودک، مربیان و مراکز اقامتی دولتی وغیردولتی تحت نظارت بهزیستی بندرعباس ومشاورین امور بانوان ادارات سطح شهرستان درمحل تالارغذیرفرمانداری با تدریس فروزنده کارشناس مسئول حوزه سلامت وروان مرکزبهداشت شهرستان بندرعباس برگزار شد. کناری در جریان برگزاری این کارگاه آموزشی توجه به آموزش از سنین کودکی را یکی ازاولویتهای اصلی واساسی برشمرد و بر لزوم استفاده از مربیان مجرب وآموزش ویژه در مهدهای کودک تاکید کرد. کودکان سرمایه های انسانی ارزشمند این مرزوبوم هستند. مساله اهتمام به تربیت، پرورش وآموزش کودکان امروز فردای جامعه را تامین می کند. شایان ذکر است در این کارگاه آموزشی درخصوص مباحثی همچون علل وعوامل موثر در وقوع کودک آزاری، تعریف کودک آزاری، انواع کودک آزاری، گروه بندی سنی برای مشاوره کودک درحیطه رفتارهای جنسی، تعریف رفتارجنسی وغیره مسابقات شده.

برگزاری مسابقات چهار جانبه کانوپولو در هرمزگان

همزمان با شروع هفته تربیت بدنی مسابقات چهار جانبه کانوپولو رده سنی زیر ۱۸ سال با حضور تیم های دختران و پسران هرمزگان، فارس و یزد با حضور جناب قزلباش ناظر فدراسیون کانوپولو به میزبانی باغ شهر فین برگزار گردید. کانوپولو یک ورزش گروهی با توپ است که بر روی آب و توسط دو تیم با ۵ بازیکن(هر بازیکن بر روی یک قایق کانو) انجام می شود. کانوپولو ترکیبی از واترپلو و قایقرانی است.

نتیجه این دوره از مسابقات به شرح ذیل می باشد:

مقام اول دختران تیم ب یزد

دوم دختران تیم الف یزد

مقام سوم تیم استان فارس

طاهره معنائی دبیر انجمن راهنمایان گردشگری هرمزگان عنوان کرد:با توجه به قابلیت های موجود و وجود استخر آب طبیعی و بسیار تمیز شهر فین می توان با توجه بیشتر به تیم کانوپولو و حمایت از آنان برای رشد گردشگری ورزشی و سلامت نوجوانان این شهر را به پایگاه ورزش کانوپولو تبدیل کرد.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری در حاشیه بازدید از خانه سالمندان عنوان کرد:

سالمندان محور وحدت خانواده هستند

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در حاشیه بازدید از خانه سالمندان با تاکید بر اینکه سالمندان محور وحدت در خانواده و جامعه هستند، گفت: وجود انسان های سالخورده در بین خانواده باعث افزایش رحمت خداوند است. مریم یگانه به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش به همراه مدیرکل ورزش و جوانان استان و جمعی از ورزشکاران از خانه سالمندان واقع در شهر تازیان بازدید کردند. مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در حاشیه این بازدید اظهار داشت: خداوند تبارک و تعالی نعمت های فراوانی را بدون هیچ چشم داشتی به انسان ها عطا کرده است اما در این نعمت ها حقوقی برای انسان ها قرار داده است که باید مورد توجه قرار گیرد. وی در ادامه افزود: احترام به سالمندان و مراقبت و نگهداری از آن ها افتخار و نعمتی ارزشمند است که خداوند متعال به بندگانش ارزانی داشته است و وجود انسان های سالخورده در بین خانواده باعث افزایش رحمت خداوند است. یگانه با اشاره به اینکه انسان در سن سالمندی از روحیه حساس تری برخوردار است، عنوان کرد: اعضای خانواده باید توجه کنند که اگر به یکدیگر محبتی دارند نسبت به

فرد سالمند خانواده ابراز لطف بیشتری داشته باشند. وی با بیان اینکه در دین اسلام نیز درخصوص احترام به سالمندان بسیار سفارش شده است، به آثار و برکات حضور سالمندان در خانواده اشاره داشت و گفت: مهم ترین فواید حضور سالمندان در یک خانواده این است که استجابت دعای آن ها در حق فرزندان حتمی است. یگانه ادامه داد: یکی از این نعمت های بزرگ که هر چه کنیم نمی توانیم حق آن ها را ادا کنیم پدر و مادر هستند. پدر و مادر چه زمانی که جوان هستند و چه زمانی که از پای می افتند نعمت هستند و حضورشان در زندگی دارای برکات فراوان است لذا نشان دادن لطف بر روی لبان آنها می تواند انسان را به درجه ی انبیا و اوصیا برساند. مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان بیان داشت: خداوند ما را بسیار دوست داشته است که توفیق خدمتگداری به پدران و مادرانی که توان رسیدگی به خود را ندارند را به ما عطا کرده است هر چند فرزندانمان اگر به این پدران و مادران محبت می کردند شیرین تر و اثر گذار تر بود اما ما تمام تلاشمان را در خانه های سالمندان به کار گرفته ایم که خلا به وجود آمده را برای این افراد پر کنیم. وی تصریح کرد: همیشه تمام تلاش خود را کرده ایم که هم از لحاظ مادی و فراهم کردن امکانات و هم از لحاظ عاطفی بتوانیم کارمان را برای سالمندان عزیز ارتقاء بخشیم و برای رسیدن به این مهم نیازمند یاری سبز همگان هستیم. یگانه در پایان، با تاکید بر اینکه سالمندان محور وحدت در خانواده و جامعه هستند، خاطرنشان کرد: همه روزی به جرگه سالمندان و سالخوردگان خواهند پیوست پس چه پسندیده است که از همین الان برای آینده خود سرمایه گذاری کنند و با کمک به سالمندان و حمایت از این مراکز راه خود را هموار کنند.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری تاکید کرد:

شکل گیری جامعه سالم در گرو سلامت روحی و جسمی اعضای آن جامعه است

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، شکل گیری جامعه ای سالم و با نشاط را منوط به تامین سلامت روحی و جسمی اعضای آن جامعه دانست. مریم یگانه در حاشیه آئین معنوی غبارروبی امامزاده سیدمظفر(ع) که به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش برگزار شد اظهار داشت: ورزش از جمله عواملی است که به رشد اجتماعی و تقویت روابط اجتماعی زنان منجر می شود. وی در ادامه به فواید ورزش اشاره داشت و افزود: ورزش همچنین سبب رهایی از فشارها و تنش های روحی و مقابله با بحران های آسیب زای زندگی است. مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، همچنین زدودن کسالت و تنبلی و ایجاد نشاط و شادابی، بالا رفتن عزت نفس و ایجاد انگیزه، تناسب فیزیکی و بهبود سلامتی، رشد و پرورش رغبت های مثبت و جهت دهی آن ها به سوی خیر و کمال، توجه به کرامت و والایی خود و خویشتن داری در برابر ناسامانی ها و مفسده ها و شناخت مسؤولیت های انسانی و اسلامی و سعی در انجام هر چه بهتر تکالیف و وظایف خود را از دیگر آثار مثبت و برکات ورزش در جامعه نام برد. یگانه، شکل گیری جامعه ای سالم و با نشاط را منوط به تامین سلامت روحی و جسمی اعضای آن جامعه دانست و سلامت زنان به عنوان نیمی از پیکره جامعه، به منظور ایفای نقش های مادری و تربیت نسل و انجام وظایف متعدد دیگر را یک نیاز اصلی و اساسی عنوان کرد. وی به جایگاه ورزش در جهان اشاره و ابراز داشت: ورزش امروزه در کشورهای پیشرفته دنیا، به عنوان عاملی ضروری برای سلامتی جسمانی و روانی شناخته شده است. مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در پایان گفت: میزان مشارکت عمومی مردم و زنان در ورزش، وضعیتی به مراتب بهتر از میزان مشارکت مردم در کشورهای جهان سوم دارد.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان:

ورزش قهرمانی بیماران خاص نیازمند حمایت است

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان بر لزوم حمایت از ورزش قهرمانی بیماران خاص تاکید کرد. مریم یگانه به همراه جمعی از ورزشکاران در مرکز درمانی بیماران تالاسمی حضور یافت و ضمن عیادت از بیماران، از نزدیک در جریان مسائل و مشکلات آنان قرار گرفت. وی در حاشیه این دیدار که معاون فرهنگی و امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان هرمزگان نیز حضور داشت ضمن تبریک هفته تربیت بدنی، گفت: هر روز، روز ورزش و هر هفته، هفته ورزش است و همه باید به این مهم بیش از پیش توجه کنیم. مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان بیان داشت: ترغیب بیماران خاص به ویژه بیماران تالاسمی به ورزش موجب ارتقای سطح ایمنی بدن آنان در برابر بیماری ها می شود و امید به زندگی را در این بیماران بالا می برد.

یگانه افزود: بیماران خاص به دلیل ماهیت بیماری خود، مشکلاتی در حوزه های مختلف دارند که رفع این مسائل نیازمند عزم ملی و همکاری همه جانبه است. وی پس از استماع مسائل و مشکلات بیماران، با تاکید بر ضرورت حمایت بیشتر از آنان افزود: ما نیز بر این باوریم که با توجه به هزینه های بالای درمان بیماری های صعب العلاج و صدمات روحی و روانی که بر خانواده این بیماران دارد نیاز است تا حمایت های زیادی از این بیماران صورت گیرد. مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان بیان داشت: در خصوص مشکلات بیماران خاص و جهت کاهش آلام و درد این بیماران خواستار حمایت ارگان ها و دستگاه های اجرایی استان شد. گفتنی است، طبق آمارهای ارائه شده شمار بیماران خاص در کشورمان روبه افزایش است و در این میان ایجاد امکانات لازم برای خدمات رسانی بهینه و کاهش آلام آنان از اهمیت خاصی برخوردار است. یادآور می شود، دو هزار و ۷۰۸ نفر بیمار خاص در هرمزگان وجود دارد که از این تعداد، هزار و ۴۶۰ نفر بیمار تالاسمی، ۲۱۷ نفر بیمار هموفیلی، ۴۷۱ نفر بیمار ام اس، ۵۵۰ نفر دیالیزی، ۲ بیمار «ای بی» و ۸ بیمار «ای پی اس» هستند.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری تاکید کرد:

بانوان ورزش و فعالیت بدنی را جز مهمی از زندگی خود بدانند

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان تاکید کرد: بانوان باید ورزش و فعالیت بدنی را جز مهمی از زندگی خود بدانند و با انجام این فعالیت ها، سلامتی خود را در حد مطلوب نگه دارند. مریم یگانه در حاشیه همایش ورزش صبحگاهی ویژه بانوان با اشاره به نقش ورزش در جلوگیری از استرس و فشارهای روانی گفت: یکی از معضلاتی که انسان ها در جامعه امروز با آن دست به گریبان اند و باعث ناکارآمدی و بروز مشکلات بسیاری در زندگی شخصی و اجتماعی آنها می شود استرس و فشارهای عصبی است. وی در ادامه از ورزش به عنوان یک فعالیت بدنی نام برد که نقش مهمی در جلوگیری از اضطراب و افسردگی در افراد دارد. مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان تاکید کرد: بانوان باید ورزش و فعالیت بدنی را جز مهمی از زندگی خود بدانند و با انجام این فعالیت ها هیچان خود را در حد مطلوب نگه دارند. یگانه به تاثیرگذاری ورزش در تقویت خلق و خوی افراد به ویژه بانوان اشاره داشت و گفت: انجام فعالیت ورزشی منظم، اعتماد به نفس را در فرد افزایش داده و همچنین اضطراب و افسردگی را کمتر می کند. گفتنی است، همایش ورزش صبحگاهی ویژه بانوان با همکاری هیئت همگانی در پارک اصالت بندرعباس و با حضور بانوان شاغل دستگاه های اجرایی دولتی برگزار شد. همچنین اجرای مسابقه مچ اندازی از جمله برنامه های جانبی این همایش بود.

با سر آشپز = سالاد اندونزی

سالاد اندونزی یکی از معروف ترین و خوشمزه ترین سالادهای کشور اندونزی است که به خاطر طعم خویش در سراسر جهان فراگیر شده است. این سالاد خوشمزه در میان مردم کشور عزیزمان ایران هم طرفداران بسیاری دارد و در اکثر رستوران ها و فست فودها سرو می شود.

با مقدار موادی که در این دستور آشپزی قرار گرفته است می توانید برای ۴ نفر سالاد اندونزی تهیه کنید. در صورتی که می خواهید مقدار کمتر یا بیشتری سالاد اندونزی تهیه کنید کافیس مقدار مواد را ضرب یا تقسیم کنید. مواد لازم برای ۴ نفر

مواد لازم

هویج ۲ عدد

خیارشور ۴ عدد

ذرت نصف پیمانه

کالباس نصف پیمانه

کلم برگ قرمز ۱ پیمانه

کلم برگ سفید ۲ پیمانه

نخود فرنگی نصف پیمانه

سس مایونز نصف پیمانه

کشمش پلویی به اندازه دلخواه

نمک و فلفل سیاه به اندازه کافی

طرز تهیه

ابتدا هویج ها را بخارپز می کنیم به این صورت که یک قابلمه و یک آبکش فلزی انتخاب می کنیم که آبکش کاملا در داخل قابلمه قرار نگیرد بلکه لبه

های آبکش روی لبه های قابلمه بیفتد سپس در قابلمه الی ۲ لیوان آب میریزیم و صبر می کنیم تا بجوش بیاید بعد آبکش فلزی را روی قابلمه قرار می دهیم(دقت کنید آب داخل قابلمه نباید با آبکش فلزی برخورد کند چون دیگر میشود هویج آبپز نه بخار پز)و



هویج ها را سالم و یا از وسط نصف می کنیم و در آبکش قرار می دهیم و در قابلمه را می گذاریم تا هویج با بخار آب قابلمه پخته شود. ما هویج ها را بخارپز می کنیم تا فیبر موجود در آن حفظ شود. برگ کلم های