

اوله دریا

۲۲۷



نیم ملی والیبال دختران ایران در برابر ژاپن شکست خورد

شنبه ۰۲ تیر ماه ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



خزعلی: چهار کارگروه تخصصی فرهنگ خانواده در قشم فعال می شود



آغاز طرح پیشگیری از تنبلی چشم در هرمزگان
۱۲۰ هزار کودک غربالگری بینایی می شوند



کلاس های تابستانی کانون پرورش فکری کودکان قشم آغاز شد



جشنواره خانوادگی «بازیما» در قشم گشایش یافت

آغاز طرح پیشگیری از تنبلی چشم در هرمزگان؛ ۱۲۰ هزار کودک غربالگری بینایی می شوند

گزارش: ایرنا



مدیرکل بهزیستی هرمزگان، از آغاز طرح ملی پیشگیری از تنبلی چشم در استان خبر داد و گفت: پیش بینی می شود امسال بیش از ۱۲۰ هزار کودک سه تا ۶ ساله هرمزگانی در این طرح غربالگری بینایی شوند.

سامیه جهانشاهی در حاشیه بازدید از پایگاه های بینایی سنجی در استان بیان کرد: امسال ۱۵۰ پایگاه در سراسر هرمزگان برای سنجش بینایی کودکان در نظر گرفته شده است و والدین می توانند با مراجعه به پایگاه اینترنتی به نشانی www.behzisti.ir از مکان های اجرای طرح تنبلی چشم در استان مطلع شوند. وی با اشاره به اینکه کودکان سه تا ۶ سال و متولدان نیمه دوم ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۰ مشمول این طرح هستند، بیان کرد: شرکت در این طرح هر سال برای کودکان سه تا ۶ سال ضروری است و خانواده ها می توانند با مراجعه به ادارات بهزیستی شهرستان ها و یا پایگاه های خدمات سلامت در این طرح شرکت کنند. معاون امور پیشگیری اداره کل بهزیستی هرمزگان اظهار کرد: طرح پیشگیری از تنبلی چشم (آمبلیوپی) در سه سطح مجریان غربالگر، بینایی سنج و چشم پزشک اجرا می شود، برای شرکت در این طرح همراه داشتن شناسنامه کودک و کارت چشم پزشکی سال های قبل الزامی است.

جهانشاهی یادآور شد: تنبلی چشم در بیشتر مواقع علائمی ندارد و بینایی سنجی در سن کودکی از تنبلی چشم جلوگیری می کند؛ زمان طلایی برای پیشگیری از تنبلی چشم و مشکلات کم بینایی سن زیر ۶ سال است.

گفتنی است، تنبلی چشم از بیماری های چشمی است که بر اساس

می تواند منجر به آسیب های جدی تر به چشم و حتی کم بینایی و یا نابینایی در بزرگسالی شود.

آمار اعلام شده حدود یک تا ۲ درصد از کودکان به آن مبتلا می شوند، بیماری که اگر در سنین پایین تر تشخیص داده نشود،

مصرف این داروها در گرما خطرناک است

گرمزدگی شامل تعریق شدید، پوست سرد، رنگ پریده یا لطیف، سردرد؛ حالت تهوع؛ یا استفراغ می تواند مربوط به این مسئله باشد. افرادی که درگیر علائم بیماری های مرتبط با گرما هستند، ممکن است گرفتگی عضلات را تجربه کنند و احساس سرگیجه یا خستگی را نیز داشته باشند.

در موارد جدی تر، گرمای بیش از حد می تواند منجر به گرمزدگی حاد شود. این عارضه زمانی اتفاق می افتد که دمای بدن به ۳۹.۵ درجه سانتی گراد یا بالاتر می رسد. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری: «اگر دچار گرمزدگی شده اید، پوست شما ممکن است متفاوت به نظر برسد. ممکن است قرمز، گرم، خشک یا مرطوب باشد. ممکن است گرمزدگی باعث سرگیجه یا سردرد مداوم هم بشود و حتی ممکن است منجر به از دست دادن هوشیاری فرد شود. دکتر پولوارپو گفت: «اگر شما یا شخصی که می شناسید این علائم را از خود بروز داد، فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی اورژانسی باشید.» دکتر ردلنر گفت: «در صورت امکان، در محیطی با تهویه مطبوع بمانید.»

آب فراوان بنوشید

دکتر هیل می گوید که اگر بیرون از منزل یا محیط خنک بودن برای شما اجتناب ناپذیر است، باید آب فراوان بنوشید و تا حد امکان در سایه بمانید. شما همچنین باید سعی کنید الکترولیت های بدن خود را تجدید کنید. این کار را می توانید با نوشیدنی های ورزشی، نوشیدنی های حاوی الکترولیت، میوه ها و سبزیجات برگ دار انجام دهید. دکتر هیل توصیه کرد: «اگر در خارج از منزل هستید - یا در داخل خانه بدون تهویه هوا - در طول موج گرما، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یکبار یک لیوان آب بنوشید.»

دکتر پولوارپو گفت: «همچنین می توانید با پوشیدن لباس های گشاد با رنگ های روشن تر که نور خورشید را منعکس می کند و کمتر گرما را به خود جذب می کند، از جذب گرما به بدن خود جلوگیری کنید. اگر می توانید، سعی کنید صرف وقت خود بیرون از خانه را به صبح زود یا اواخر روز که خنک ترین قسمت های روز هستند، موکول کنید.»



داروهای جایگزین هورمون تیروئید نیز می توانند دمای بدن را افزایش دهند و یا تنظیم دما را مختل کنند و باعث تعریق بیش از حد افراد شوند. دکتر ماهش پولوارپو، مدیر پزشکی اورژانس گفت: «محرک هایی مانند آمفتامین ها و سایر داروهایی که برای درمان اختلال کمبود توجه و بیش فعالی نیز استفاده می شوند، ممکن است با تعامل با سیستم عصبی مرکزی و مغز برای افزایش دمای بدن، خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با گرما را افزایش دهند.

دکتر پولوارپو افزود: «برخی از آنتی هیستامین های بدون نسخه مانند دیفن هیدرامین (بنادریل)، پرومتازین و داکسیلامین (یونیسوم) نیز باعث می شوند کمتر عرق کنید و می توانند تنظیم دما را مختل کنند.»

در برابر گرما ایمن بمانیم

اگر به دلیل داروهایی که مصرف می کنید در معرض خطر ابتلا به گرمزدگی هستید، اقدامات پیشگیرانه وجود دارد که می توانید برای محافظت خود انجام دهید.

اول، علائم بیماری مرتبط با گرما را بشناسید: «علائم

مسدودکننده های بتا، نوع دیگری از داروهای فشار خون هم خطر غش کردن را افزایش می دهد و عرق کردن را سخت تر می کند، که در نتیجه آن خنک نگه داشتن بدن را دشوارتر می کند.

دکتر ردلنر گفت که داروهای فشار خون معروف به «مسدود کننده های کانال کلسیم» می توانند باعث عدم تعادل الکترولیت در بدن شوند و تنظیم دمای بدن را دشوار می کنند.

داروهای ضد روان پریشی

دکتر ردلنر گفت که برخی از داروهای ضد روان پریشی مانند هالوپریدول، اولانزاپین و ریسپریدون نیز بر قدرت تعریق تأثیر می گذارند. او گفت: «در هنگام مصرف این داروها، دمای بدن با احتمال بیشتری گرم می شود.»

برخی از داروهای ضد افسردگی می توانند با ایجاد تکرر ادرار تعریق را افزایش داده و تشنگی را سرکوب کنند و در نهایت در طول موج گرما خطر مواجهه با کم آبی را برای فرد ایجاد کند.

داروهای تیروئید

برخی از داروهای ضد افسردگی، قرص های فشار خون و سایر داروها شما را مستعد ابتلا به بیماری های مرتبط با گرما می کنند.

مصرف برخی داروها از جمله داروهایی که برای درمان بیماری های روانی، فشار خون بالا و آلرژی ها استفاده می شوند، می تواند هیدراته ماندن (وجود میزان مناسبی آب در بدن) یا خنک کردن موثر بدن را در زمانی که هوا گرم است دشوارتر کند. در اینجا چگونگی ایمن ماندن در برابر گرما را شرح داده ایم. در تازه ترین گزارش «نیویورک تایمز» آمده که مصرف برخی از داروها خطر کمبود آب در بدن و در نهایت از حال رفتن و غش کردن را در پی دارد. چه داروهایی در گرما خطر دارند

«دیورتیک ها» که پزشکان برای مدیریت نارسایی قلبی، بیماری کلیوی یا فشار خون بالا تجویز می کنند، باعث تکرر ادرار می شود و این امر موجب کاهش مایعات در بدن می شود. آلپیسون هیل، مدیر اجرای عمل و امور حرفه ای در انجمن داروسازان آمریکا، گفت: «این داروها می توانند باعث کم آبی بدن یا عدم تعادل الکترولیت هایی مانند پتاسیم یا نمک شوند که تنظیم دمای بدن را سخت تر می کند.»

این موضوع می تواند به ویژه در گرمای شدید خطرناک باشد چون منجر به کم آبی بدن می شود. کارشناسان می گویند برای افرادی که از «دیورتیک» ها استفاده می کنند که به آنها قرص های آب نیز گفته می شود، تامین آب و الکترولیت ها و توجه به نشانه های کم آبی و گرمزدگی باید بسیار مهم تر باشد.

داروهای فشار خون

دکتر مایکل ردلنر، مدیر پزشکی بخش اورژانس در Mount Sinai West گفت: «مهارکننده های آنزیم، تبدیل کننده آنژیوتانسین یا مهارکننده های ACE که معمولاً برای درمان فشار خون بالا تجویز می شوند، می توانند خطر غش کردن و افتادن را به ویژه در گرمای شدید افزایش دهند. خطرناکتر اینکه این داروها دریافت حس تشنگی را پنهان می کنند و در نهایت تشخیص اینکه چه زمانی نیاز به نوشیدن آب بیشتری دارید را دشوارتر.

با این کارها صد سال عمر کن



چه چیزی لازم است تا ۱۰۰ سال یا بیشتر از آن عمر کنیم؟ شاید پاسخ این پرسش در داشتن درک بهتر از فرایندهای سوخت و ساز در بدن ۱۰۰ ساله‌ها نهفته باشد.

اگرچه طول عمر خوب " که می‌توان آن را به صورت زنده ماندن در سال‌های پس از ۸۵ سالگی تعریف کرد " نتیجه ترکیبی از عوامل از جمله ژنتیک و سبک زندگی است، محققان دریافته‌اند که در خون افراد صدساله در مقایسه با کسانی که به مرز ۱۰۰ سال نرسیده‌اند سطوح پایین‌تری از گلوکز، اسید اوریک و کراتینین وجود دارد.

به علاوه، این تفاوت‌ها در نشانگرهای زیستی خون از ۶۵ سالگی، یعنی ۳۵ سال قبل از رسیدن به ۱۰۰ سالگی، مشاهده شده است. شونسوکه موراتا، محقق مؤسسه کارولینسکا، می‌گوید: این که چرا برخی افراد به ۱۰۰ سالگی می‌رسند و برخی نمی‌رسند، ربط چندانی به شانس نمی‌تواند داشته باشد چون تفاوت در نشانگرهای زیستی موجود در خون بین افراد صدساله و غیر صدساله می‌تواند در مدت زمانی طولانی قبل از مرگ آنها قابل مشاهده باشد.

تجزیه و تحلیل خون صدساله‌ها برای این مطالعه، از داده‌های مربوط به ۴۴۶۳۶ بیمار که بین سال‌های ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۶ آزمایش‌های معمول و سرپایی بالینی را انجام داده بودند استفاده شد؛ بخشی از این بیماران در خطر مرگ قرار داشتند. از این تعداد، ۱۲۲۴ نفر به ۱۰۰ سالگی رسیدند که از نظر آماری مشابه تعداد افرادی است که در استکهلم به طور کلی در همان بازه زمانی به این سن رسیده‌اند.

محققان با بررسی ۱۲ نشانگر زیستی مرتبط با التهاب و عملکرد کبد، کلیه و متابولیسم، کم خونی و سوء تغذیه دریافته‌اند که افراد صدساله در مقایسه با افرادی که عمر طولانی نداشتند، سطوح گلوکز، اسید اوریک و کراتینین کمتری در خونشان داشتند؛ البته تفاوت چندانی زیاد هم نبود.

در واقع، کسانی که تا ۱۰۰ سال عمر کردند، به طور کلی میزان نسبتاً یکنواختی از نشانگرهای زیستی را در خونشان داشتند به این معنی که به ندرت مقداری در پایین یا بالای محدوده‌های سالم داشتند. به گفته کارشناسان، این مطالعه نیازمند ملاحظات بیشتر و بررسی ترکیبی نشانگرهای زیستی با یکدیگر و سایر عوامل است و می‌تواند کلیدی برای کارهایی باشد که عموم افراد می‌توانند برای طول عمر بیشتر انجام دهند.

متخصصان غدد بر این باورند که وجود مقادیر کمتر اسید اوریک، کراتینین و گلوکز در خون نشان دهنده سبک زندگی سالم‌تر افراد

پژوهشگران می‌گویند: «باید مردم را تشویق کرد تا همیشه به فعالیت ادامه دهند. نیازی به ورزش شدید نیست، بلکه فقط هر نوع فعالیتی که جریان خون را تسهیل کند، ماهیچه‌ها را فعال نگاه دارد، سوخت و ساز را بالا ببرد و رباطها و مفاصل را انعطاف‌پذیر نگه دارد، به کاهش آسیب کمک می‌کند.»

محققان تأکید می‌کنند: «با وجود مطالعات متنوعی که درباره این موضوع وجود دارد، از اهمیت معاینات عمومی مانند آزمایش‌های کلی مربوط به اندازه گیری قند، چربی، فشار خون و معاینات عمومی برای شناسایی سایر بیماری‌های رایج نباید غافل شد.»

برایان ماسترویانی در هلت نوشت: «در مطالعه‌ای که در نشریه جروساینس منتشر شده، این موضوع مورد بررسی قرار گرفته است.» که سازمان بازنشستگی کشور آن را ترجمه کرده است.

است. پایین بودن سطح کراتینین در بدن نشان دهنده عملکرد خوب کلیه‌ها، پایین بودن گلوکز (قند خون) نشان دهنده سوخت و ساز بهتر بدن و پایین بودن اسید اوریک نشان دهنده رژیم غذایی سالم و بدون الکل است.

بر این اساس، پژوهشگران می‌گویند: «سطوح پایین این سه نشانگر زیستی در افراد صد ساله نشان می‌دهد در پیش گرفتن رفتارهای سالم مانند فعالیت داشتن و کاهش مصرف گوشت، شکر و الکل ممکن است منجر به طول عمر بیشتر شود.»

محققان، به عنوان اولین راه برای داشتن زندگی با کیفیت بهتر و کمیت بیشتر به انجام غربالگری‌های بهداشتی برای شناسایی بیماری‌های رایج مانند فشار خون بالا، دیابت، چاقی، چربی خون و غیره اشاره می‌کنند.»

چند خبر کوتاه...

میردادی اضافه کرد: امید است با ایفای نقش سایر دستگاه‌های مسوول در قبال بیماران و کودکان دارای اختلال اوتیسم در سطح این شهرستان مرزی و جزیره قشم شاهد بهبود شرایط و ارتقای کیفیت زندگی افرادی باشیم که توجه به هزینه‌های درمان آنان به همیاری همگانی و مشارکت حداکثری نیازمند است. وی با اشاره به اینکه بیماران و کودکان مبتلا به بیماری اوتیسم نیازمند حمایت‌های جدی مادی و عاطفی از سوی قشموندان، جامعه و خیران هستند، گفت: شهرداری قشم سال ۱۴۰۲ نیز ۸۰۰ میلیون ریال مساعدت نقدی در راستای کاهش و درمان این بیماری و حمایت از سایر بیماران خاص و صعب‌العلاج در شهر قشم پرداخت کرده است.

«اوتیسم» یا «درخودماندگی» یک اختلال عصبی - رشدی یا نورولوژیک است که در سال‌های اولیه رشد کودک یعنی تا پیش از سه سالگی نمایان می‌شود. طیفی از این اختلال در صورت تشخیص به موقع از طریق غربالگری قابل مداخله و درمان است.

مهمترین علائم بیماری اوتیسم شامل خنده‌ها و گریه‌های بی‌مورد، ترس از تغییر، تکرار یکنواخت اصوات، چرخیدن و تاب خوردن، فرار از در آغوش گرفته شدن، رفتارهای تکراری و قالبی و ترجیح تصاویر بی‌جان به جاندار است.

کودکان و بزرگسالان مبتلا به اوتیسم در ارتباطات کلامی و غیر کلامی، تعاملات اجتماعی و فعالیت‌های مربوط به بازی مشکل دارند.

این اختلال هیچ محدودیت نژادی، قومی یا اجتماعی ندارد، میزان درآمد خانواده، سبک زندگی یا تحصیلات نیز بر کودکان مبتلا به اوتیسم هیچ تأثیری ندارد.

علوم پزشکی همکاری لازم را دارند. به گفته رئیس سازمان نظام پزشکی بندرعباس این روند برخورد قانونی در راستای پاسداشت حقوق مردم قاطعانه ادامه خواهد یافت و نتایج آن به‌صورت مستمر به اطلاع شهروندان رسانده خواهد شد.

شهردار قشم: یک میلیارد ریال به کودکان اوتیسم اختصاص یافت

شهردار قشم گفت: یک میلیارد ریال اعتبار و کمک‌حمایتی برای خدمات رسانی به بیماران و کودکان مبتلا به اوتیسم یا درخودماندگی بزرگ‌ترین جزیره ایرانی خلیج فارس از سوی این نهاد اختصاص یافته است.

میرداد میردادی، با بیان اینکه هزینه‌های درمان و کنترل بیماران و کودکان مبتلا به اوتیسم برای خانواده‌های درگیر این بیماری در این جزیره خیلی بالا است، اظهار کرد: خدمات رسانی شهرداری‌ها باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی و عملیاتی شود که تمامی اقشار جامعه از آن بهره‌مند شوند.

وی با اشاره به اینکه از ابتدای سال جاری تا کنون یک میلیارد ریال از منابع شهرداری قشم به حمایت از این بیماران اختصاص یافته است، گفت: اختلال طیف اوتیسم شایع‌ترین اختلال رشدی و از جمله اختلالات پر هزینه‌ای است که نیاز به خدمات تخصصی مستمر روان‌شناسی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و نظایر آن دارد.

شهردار قشم توضیح داد: حمایت‌های شهرداری در قالب حمایت‌های نقدی از مراکز خدمات رسان به این کودکان و تأمین وسایل بازی ویژه آنان انجام شده است.

طرح برخورد با متخلفان حوزه درمان اجرا شد: پلمب ۱۵ کلینیک غیر مجاز زیبایی در بندرعباس

رئیس سازمان نظام پزشکی بندرعباس از اجرای طرح برخورد با متخلفان حوزه درمان خبر داد و گفت: طی هفته گذشته ۱۵ کلینیک غیرمجاز زیبایی در شهر بندرعباس پلمب شدند.

حسین کرم‌پور، رئیس سازمان نظام پزشکی بندرعباس در این خصوص گفت: طی هفته گذشته و در طرح برخورد قانونی با مراکز غیرمجاز مداخله‌گر در درمان، ۱۵ مرکز تحت عنوان‌های کلینیک زیبایی در بندرعباس فعالیت می‌کردند که بنا به درخواست سازمان نظام پزشکی بندرعباس و نظارت بر درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان و طبق دستور مقام قضایی مهر و موم شدند.

کرم‌پور، تخلفات این مراکز را تصریح کرد: ارائه خدمات پزشکی از سوی افراد غیرپزشک و فاقد صلاحیت، انجام اعمال غیرمجاز و خارج از صلاحیت مطب، درج تبلیغات خلاف واقع در فضای مجازی و تابلو، عدم اخذ مجوزهای لازم از سازمان نظام پزشکی و دانشگاه علوم پزشکی از جمله موارد تخلفات این مراکز است. وی با اشاره به پی‌گیری دادستان بندرعباس در برخورد با سودجویان متخلف حوزه درمان ادامه داد: با توجه به پرونده‌های متعدد شکایت شهروندان از عوارض ایجادشده در این‌گونه مراکز و مراکز مشابه که موجب به خطر افتادن سلامت و بعضاً نقص عضو شده، دادستان بندرعباس به پیگیری و برخورد قاطعانه با سودجویان متخلف عرصه درمان و ضایع‌کنندگان حقوق شهروندان در این زمینه اصرار داشته و همواره با سازمان نظام پزشکی و دانشگاه

بیش از ۵ هزار مرکز درمانی غیرمجاز در سال گذشته پلمب شدند

رئیس مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت گفت: در بازدید از مراکز درمانی ۹ هزار و ۵۴۹ مرکز متخلف به مراجع قضایی معرفی شدند.

«سیدهاشم دریاباری»، رئیس مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت گفت: با توجه به کیفیت بسیار نازل مراکز محدود جراحی نسبت به بیمارستان‌ها، اعتباربخشی این مراکز از این پس به صورت جدی انجام خواهد شد.

وی با بیان این که ۷۶ درصد بیمارستان‌های کشور درجه یک هستند، افزود: در اعتباربخشی مراکز جراحی محدود، این مراکز مانند بیمارستان‌ها به درجات یک تا چهار تقسیم‌بندی می‌شوند.

رئیس مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت از آغاز دور ششم اعتباربخشی بیمارستان‌ها از ۲۶ خرداد ۱۴۰۳ خبر داد و گفت: در سال گذشته بیش از ۱۵۴ هزار بازدید نظارتی از مراکز درمانی کشور انجام شد که از رشد ۱۵.۵ درصدی نسبت به قبل برخوردار است.

دریاباری اضافه کرد: در این بازدیدها ۹ هزار و ۵۴۹ مرکز متخلف به مراجع قانونی و قضایی معرفی شدند که نسبت به گذشته از رشد ۴۵.۶ درصدی برخوردار بود و ۵ هزار و ۷۶۰ مرکز غیرمجاز نیز تعطیل شدند که نسبت به گذشته از رشد ۴۲.۵۲ درصدی برخوردار است.

وی از افزایش تعداد بیمارستان‌های دارای مجوز گردشگری سلامت از ۱۳۰ به ۲۸۶ بیمارستان خبر داد و گفت: تاکنون ۵ دوره مقدماتی و پیشرفته آموزش مهارتی گردشگری سلامت برگزار شده است.

اخبار حوزه زنان

تیم ملی والیبال دختران ایران در برابر ژاپن شکست خورد

تیم ملی والیبال دختران ایران در دومین دیدار خود از مسابقات والیبال قهرمانی زیر ۱۸ سال آسیا مقابل تیم ژاپن شکست خورد. تیم ملی والیبال دختران زیر ۱۸ سال ایران در دومین دیدار خود از رقابت‌های قهرمانی آسیا برابر ژاپن به میدان رفت که با نتیجه ۳ بر صفر شکست خورد.

ست‌های اول تا سوم این دیدار با نتایج ۲۵ بر ۱۷، ۱۹ بر ۲۵ و ۱۷ بر ۱۷ به سود ژاپن تمام شد تا ایران به کار خود در مرحله مقدماتی با یک برد و سه امتیاز پایان دهد.

ترکیب تیم ایران در ابتدای این مسابقه معصومه قدمی، مبینا کریمی، یسنا آهنکوبورلو، یلدا جعفری، هستی واحدی، لعیا پوررضا، مریم قاضی زاد (لیبرو) بود.

تیم ملی دختران ایران دیروز در اولین دیدار خود از این رقابت‌ها برابر فیلیپین با نتیجه ۳ بر صفر و با امتیازات ۲۵ بر ۲۰، ۲۵ بر ۱۹ و ۲۵ بر ۲۰ پیروز شده بود.

پانزدهمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی زیر ۱۸ سال آسیا از روز یکشنبه ۲۷ خرداد در ناخون‌پاتوم آغاز شده است. ۱۳ تیم در این مسابقات حضور دارند.

شاگردان فاطمه شعبان‌خمسه در این مسابقات با ژاپن و فیلیپین هم‌گروه هستند.

خزعلی: چهار کارگروه تخصصی فرهنگ خانواده در قشم فعال می‌شود

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده از فعال شدن چهار گروه تخصصی فرهنگ خانواده با موضوع «خانواده و محیط زیست»، «خانواده و بازی»، «خانواده و سلامت تغذیه» و «نو همسران» در جزیره قشم خبر داد.

انسبه خزعلی روز جمعه در نشست تخصصی اثر تغییرات اقلیمی و تخریب محیط زیست بر روی خانواده به ویژه زنان که در موزه ژئوپارک جهانی قشم برگزار شد، با گرامیداشت یاد و خاطره شهدای خدمت به ویژه شهید آیت الله ابراهیم رئیسی و هیات همراه ایشان افزود: شهید جمهور با اهتمام و پیگیری ویژه ای نسبت به مسایل و مشکلات استان‌های جنوبی، مناطق آزاد و مناطقی که شاید کم‌تر برخوردار هستند، پیگیر بودند و تا به ثمر رسیدن مشکلات آنها این مطالب را در هیات دولت به صورت پشت سرهم مطرح می‌کردند.

وی ادامه داد: کارهای بزرگی در سطح ملی و استانی برای رفع محرومیت‌ها و حل مشکلات مردم از سوی شهید آیت الله رئیسی به یادگار مانده است که اثرات برخی از این اقدامات در دراز مدت مشخص خواهد شد.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده توضیح داد: سیدالشهدای خدمت در زمینه خانواده و زنان اهتمامی ویژه ای داشتند که این مسایل به صورت اختصاصی برای ارتقای جایگاه خانواده، توانمندی سازی زنان، توجه به ظرفیت‌های زنان و استفاده از فکر و توان آنان در مناطق مختلف برنامه ریزی، رسیدگی و پیگیری شود.

خزعلی با بیان اینکه شهید آیت الله رئیسی تاکید ویژه ای به این موضوع داشتند که زنان باید حتما دیده شوند و توانایی‌های آنان بایستی حتما شکوفا شود، اضافه کرد: ایشان برای این منظور اعتبار خاصی را اختصاص می‌دادند که حسب معمول پنج یا شش مصوبه به صورت حداقل در استانها و ۱۰ تا ۱۲ مصوبه به صورت حداکثر با توجه به شرایط استان و نیازی که در استانها وجود داشت، در حوزه‌های پیشگیری از آسیب‌ها، توانمندسازی، کسب و کار و اشتغال بانوان به طور خاص تصویب می‌شد.

وی گفت: در خصوص فرهنگ خانواده محیط‌های مختلف فرهنگی وجود دارد که ما نیاز داریم که در این فرهنگ کاستی‌ها جبران، نقص‌ها تکمیل، نفوذها بر طرف و رخنه‌های که وجود دارد سد شود تا فرهنگ خانواده ارتقا و تکامل پیدا کند و فرهنگی که عقیق و اصیل است چه در ایران و چه در اسلام بتواند به عنوان یک فرهنگ تمدنی برای جهان پیام داشته، الگو باشد و نمونه ارائه کند.

معاونت امور زنان و خانواده رئیس جمهور با اشاره به اینکه یکی از جاهای که خیلی خوب می‌تواند این فرهنگ را نشان دهد خرده فرهنگی‌های است که توانسته سنت‌های خود را حفظ کند و با نیازهای روز هماهنگ باشد، بیان کرد: یکی از مناطقی که می‌تواند در این زمینه به عنوان زمینه اولیه اجرای برخی از طرح‌ها مناسب باشد همین مناطق آزاد و جزایر خلیج فارس به دلیل اخلاق، نگاه زیبا، گرمی و صمیمیتی که در خانواده‌ها وجود دارد، است.

وی یادآور شد، این معاونت مسئله رویداد فرهنگ را به عنوان طرح کلان زندگی و بالندگی، زیست عقیقانه و طرح گسترش فرهنگ

عامه در خانواده با همکاری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در ۹ کارگروه آغاز کرده است که این طرح به فرهنگ خانواده در محیط‌های مختلف می‌پردازد.

خزعلی با بیان اینکه فرهنگ بازی، رسانه، مد و لباس، تربیت، موفقیت و فرهنگ ناملوس برخی از محورهای این کارگروه است، توضیح داد: به طور مثال شاید در گذشته مسئله رسانه به این شکل مطرح نبود اما اکنون خانواده‌ها باید سواد رسانه و چگونگی استفاده از رسانه و چگونگی بهره‌گیری فرزندان‌شان به ویژه جوانان و نوجوانان از رسانه را باید آموزش ببینید.

وی افزود: مسئله محیط زیست در زمان حاضر به عنوان یک چالش در سطح جهان مطرح است و ما نیاز داریم با سنت‌های که داریم و شیوه‌ای که آموزش داده می‌شود محیط زیست مان را حفظ کنیم و این فرهنگ ناملوسی را نگهدار باشیم و به عنوان یک گنجینه آن را به ثبت برسانیم.

خزعلی با بیان اینکه با برنامه ریزی‌های انجام شده قرار است چهار کارگروه از ۹ کارگروه یادشده در این منطقه آزاد فعال شود، اضافه کرد: این کارگروه‌ها در بحث «خانواده و محیط زیست»، «خانواده و بازی»، «خانواده و سلامت تغذیه» و «نو همسران» است.

وی گفت: امیدواریم بتوانیم با همکاری سازمان منطقه آزاد قشم این چهار کارگروه را در بزرگترین جزیره خلیج فارس اجرایی کنیم و بتوانیم شاهد موفقیت‌ها و رشد روز افزون فرهنگ خانواده در این منطقه و جغرافیا باشیم.

کلاس‌های تابستانی کانون پرورش فکری کودکان قشم آغاز شد

مریی مسوول کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان قشم گفت: کلاس‌های تابستانی این نهاد در راستای ارائه خدمات به جامعه هدف از امروز (شنبه) با شعار «تابستوننو بساز» در این جزیره آغاز و امسال برنامه ویژه‌ای برای کودکان حاضر در نگین خلیج فارس تدارک دیده شده است.

نجوا آزاد اظهار کرد: تاکنون ۱۷۰ نفر در کلاس‌های اوقات فراغت کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان این جزیره نام‌نویسی کرده‌اند. وی افزایش شمار ثبت‌نام کنندگان در طرح تابستانی امسال را نسبت به سال گذشته ۵۰ درصد اعلام کرد و افزود: این کلاس‌ها از امروز (شنبه دوم تیرماه) با هدف غنی‌سازی اوقات فراغت کودکان و نوجوانان این جزیره آغاز و تا پایان شهریور ادامه دارد.

مریی مسوول کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان قشم توضیح داد: کلاس‌های اوقات فراغت امسال در بیش از ۱۲ رشته علمی و هنری از جمله هم‌قصه هم‌نقاشی، سفالی‌گری، نقاشی با گواش، پرورش حواس و خلاقیت، فن بیان، نوشتن خلاق، رباتیک، الکترونیک، چرتکه، کاردستی آسان و سوزن‌دوزی (پلیوار) برگزار می‌شود.

آزاد اضافه کرد: در کنار این فعالیت‌های ویژه، کلاس‌های عمومی، تندخوانی و روخوانی کتاب، معرفی کتاب، قصه‌گویی، نمایش فیلم و انیمیشن، پاتوق نوجوانی (صبحانه با کتاب)، نمایش فیلم (چهارشنبه‌های فیلم) نیز برگزار می‌شود.

وی بیان کرد: شرکت کنندگان در کلاس‌های اوقات فراغت از میان گروه‌های سنی پنج تا ۱۷ سال هستند و برای گروه سنی چهار تا ۶ سال نیز کلاس‌های ویژه سفال و پرورش حواس و خلاقیت برگزار می‌شود.

مریی مسوول کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان قشم گفت: برای تابستان امسال بسته‌های فرهنگی و متنوعی متشکل از کارگاه‌ها، رویدادها، جشنواره‌ها و مهرواره‌ها، مسابقات و اردوهای تربیتی نیز برنامه‌ریزی شده است و حضور فعال و موثر در رویدادهای مهم پیش‌رو چون انتخابات، ماه محرم و اربعین نیز در دستور کار قرار دارد.

وی یادآور شد: در حال حاضر ۳۵۷ کودک و نوجوان عضو فعال کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان جزیره قشم هستند.

جشنواره خانوادگی «بازیما» در قشم گشایش یافت

جشنواره خانوادگی بازی، سرگرمی و هیجان «بازیما» با رویکرد ترویج شادی و نشاط اجتماعی هم‌زمان با دهه امامت و ولایت (عید قربان تا عید غدیر) در محل سالن مرکز نوآوری و نمایشگاه‌های بین‌المللی جزیره قشم گشایش یافت.

جشنواره «بازیما» از پنج بخش اصلی بازی‌های بومی محلی، فکری و رومیزی، جنبشی و حرکتی، مسابقه مافیای و غرفه‌های فروش بازی‌های ویژه کودکان و نوجوانان تشکیل می‌شود که به مدت سه روز برپا است.

کودکان و نوجوانان شرکت‌کنندگان در این جشنواره خانوادگی می‌

توانند با انجام بازی‌های بومی، فکری و حرکتی قانونمندی، لذت، شادمانی، تخلیه هیجان، تقویت تعادل، رشد ذهنی و افزایش قدرت فراگیری را به صورت گروهی تجربه کنند.

بازی‌های یادشده جایگزین مناسبی برای تفریح‌های رایانه‌ای ناسالم است و موجب بروز خلاقیت، تخلیه هیجان، اجتماعی شدن، اعتماد به نفس، پیشرفت و رشد ذهنی کودکان و نوجوانان این جزیره و تقویت هوش و افزایش یادگیری آنان می‌شود.

همچنین تقویت اعتماد به نفس، بروز خلاقیت و فراگیری ابعاد زندگی اجتماعی در کنار کاهش اثرات مخرب بازی‌های رایانه‌ای ناسالم در میان قشر کودکان و نوجوانان از جمله فواید شرکت کودکان و نوجوانان جزیره قشم سرزمین آب و آفتاب در جشنواره خانوادگی «بازیما» است.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه آزاد قشم در حاشیه آیین گشایش این جشنواره خانوادگی در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا، اظهار کرد: دوران کنونی به گونه‌ای است که بیشتر والدین به دنبال کسب درآمد و تامین رفاه خانواده و فرزندان هستند و کم‌تر به سایر نیازهای روحی و روانی کودکان و نوجوانان برای رشد توجه می‌کنند و در عمل فاصله بین والدین و فرزندان به دلیل مشغله و کار زیاد شده و پدر و مادرها کمتر برای فرزندان‌شان وقت می‌گذارند.

محمد غفاری با اشاره به تاثیر زیاد بازی‌های بومی محلی، بازی‌های فکری و رومیزی و بازی‌های جنبشی و حرکتی در رشد ذهنی و افزایش ضریب هوشی کودکان و نوجوانان گفت: این بازی‌ها نوعی آفرینندگی، فرایند ذهنی، شیوه تفکر و رویکردی در حل مساله برای درک و فهم این گروه‌های سنی هستند.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه آزاد قشم اعلام کرد: جشنواره «بازیما» از ۳۰ خرداد تا یکم تیرماه از ساعت ۱۸ تا ۲۳ پذیرای خانواده‌ها و کودکان و نوجوانان علاقمند به انجام بازی‌های بومی محلی، فکری و رومیزی، جنبشی و حرکتی بود.

بازی‌های شناختی یکی از ابزارهای موثر برای حفظ و ارتقای سرمایه شناختی به شمار می‌رود و بازی یکی از فرصت‌هایی است که می‌تواند موجب پرورش کارکردهای اجرایی و ارتقا سرمایه شناختی شود.

بازی به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر رشد و تحول کودک و به عنوان ابزاری ارزان و در دسترس برای همه اقشار از مهمترین عواملی است که فرصت ایجاد و گسترش مهارت‌های جدید حرکتی، شناختی، زبان‌شناختی، نمادین، سازگاری عاطفی و اجتماعی را فراهم می‌کند. امروزه بازی‌های شناختی از جایگاه ویژه‌ای در حوزه ارزیابی و توانبخشی شناختی در کودکان و بزرگسالان برخوردار هستند.

مادران نوزادان کم‌وزن بیشتر در معرض خطر زوال عقل هستند

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد زنانی که نوزادان کم‌وزنی به دنیا می‌آورند ممکن است در آینده با مشکلات حافظه و تفکر مواجه شوند.

بر اساس نتایج منتشر شده، این زنان در سالمندی نمرات تست مغزی داشتند که نشان‌دهنده یک تا دو سال پیری بیشتر در مهارت‌های حافظه و تفکر آنها بود، در مقایسه با زنانی که نوزادان با وزن طبیعی به دنیا آورده بودند.

نتایج نشان می‌دهد که هر چه تعداد نوزادان کم‌وزن یک زن بیشتر باشد، نمرات آزمون او کمتر است.

لادایانا سوریا کنتراس، محقق ارشد در دانشگاه هاروارد، می‌گوید: «تحقیقات قبلی نشان داده است افرادی که زایمان نوزاد با وزن کم داشته‌اند، در معرض خطر بیشتر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون بالا هستند.»

سوریا-کنتراس افزود: مطالعه ما نشان داد که سابقه داشتن فرزندی با وزن کم هنگام تولد نیز ممکن است نشانگر ضعف شناختی در آینده باشد. در این مطالعه بیش از ۱۵۰۰۰ زن با میانگین سنی ۶۲ سال شرکت داشتند. حدود ۸ درصد نوزادی با وزن کم هنگام تولد به دنیا آورده بودند.

این زنان مجموعه‌ای از تست‌های تفکر و حافظه را تکمیل کردند و همچنین پرسننامه‌ای را در مورد سابقه بارداری خود پر کردند. به طور متوسط، زنانی که نوزادانی با وزن کم در زمان تولد داشتند، در آزمون‌های سرعت تفکر، توجه، یادگیری و حافظه کاری نمره پایین‌تری کسب کردند.

تحقیقات آینده برای تأیید یافته‌ها و بررسی اینکه آیا غربالگری زنان با سابقه زایمان با وزن کم از نظر مشکلات شناختی و انجام اقداماتی برای ارتقای سلامت مغز آنها می‌تواند به پیشگیری یا به تأخیر انداختن اختلالات شناختی و زوال عقل در آینده کمک کند، مورد نیاز است.

با سرآشپز = بورانی هویج

بورانی هویج که یک غذای ساده متعلق به استان‌های آذربایجان شرقی و غربی است را اگر بلد باشید به سادگی می‌توانید یک غذای گیاهی خوشمزه و جدید را به فهرست غذاهای هفتگی خانواده اضافه کنید. با ما همراه باشید تا دستور تهیه بورانی هویج با ماست را به چند روش مختلف به شما آموزش بدهیم.

مواد لازم

هویج: نیم کیلوگرم
پیاز (برای پیاز داغ): ۱ عدد بزرگ
برنج: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار
لپه: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار
سیر: ۴ حبه متوسط
آب جوش: ۳ لیوان فرانسوی دسته‌دار
جعفری تازه ساطوری خرد شده: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

نعنا تازه و ساطوری خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری
روغن مایع: به مقدار لازم
نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز و زردچوبه: به مقدار لازم
گوچه فرنگی: ۱ عدد
رب گوچه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
عصاره مرغ یا گوشت: ۱ عدد
ماست (ترجیحا خامه‌ای یا چکیده): به مقدار کافی
کره: به مقدار دلخواه
طرز تهیه

مرحله اول: برنج و لپه را آماده کنید

در اولین مرحله از طرز تهیه بورانی هویج باید لپه‌ها را بخیسانید. پس از گذشت چند ساعت، لپه را آبکش کنید و همراه مقداری زردچوبه و آب در قابلمه مناسبی بریزید تا کاملا بپزد و نرم شود. سپس، لپه‌های پخته را آبکش کنید و کنار بگذارید. برنج را هم بشویید و در مقداری آب و نمک بخیسانید.

مرحله دوم: پیاز داغ را آماده کنید

پیاز را بشویید و پس از پوست کردن به صورت نگینی خرد کنید. سپس، روغن را در تابه مناسبی بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا کاملا داغ شود. پیازهای خرد شده را به تابه اضافه کنید و اجازه بدهید کاملا سبک و طلایی شوند. در چند ثانیه آخر، مقدار کمی زردچوبه هم روی پیاز در حال سرخ شدن بریزید و هم بزیند تا طعم خامی‌اش گرفته شود.

مرحله سوم: هویج‌ها را رنده کنید و تفت دهید

در فاصله سرخ شدن پیازها، هویج‌ها را به‌دقت بشویید و رنده کنید. سپس به‌محض طلایی شدن پیاز، هویج رنده شده را هم به تابه اضافه کنید. ترکیب پیاز خرد شده، هویج رنده شده و زردچوبه را خوب هم بزیند. در نهایت، درب تابه را بگذارید. هر ۵ دقیقه یکبار این ترکیب را هم بزیند تا هویج کاملا پخته و نرم و تفت دیده شود.

مرحله چهارم: لپه‌ها را اضافه کنید

در این مرحله از طرز تهیه بورانی هویج با برنج باید لپه‌های پخته شده را به همراه رب گوچه فرنگی (طرز تهیه رب گوچه)، فلفل سیاه و قرمز و دیگر ادویه‌های دلخواه به تابه اضافه کنید. مواد را با هم تفت دهید تا طعم خامی لپه و رب گوچه برطرف شود. این کار را تا زمانی ادامه دهید که رب گوچه فرنگی رنگ باز کند.

مرحله پنجم: آب جوش را اضافه کنید

حالا به اندازه ۳ لیوان دسته‌دار فرانسوی آب جوش را به تابه اضافه کنید. درب تابه را ببندید تا لپه و هویج و پیازهای سرخ شده همراه با رب و ادویه‌ها بپزند و طعم یکدیگر را بگیرند.

مرحله ششم: برنج را اضافه کنید

پس از گذشت ۱۰ دقیقه، برنج را هم همراه با عصاره مرغ یا عصاره گوشت آماده به محتویات قابلمه اضافه کنید. همه مواد را هم بزیند تا کاملا با هم ترکیب شوند. مدتی صبر کنید تا آب تابه دوباره بجوشد. طعم غذا را بچشید و اگر لازم بود مقداری نمک اضافه کنید، چون طعم عصاره‌های آماده معمولا شور است.

مرحله هفتم: سبزی‌ها را اضافه کنید



تهیه بورانی هویج حذف کنید.

در صورت تمایل، می‌توانید استاک یا عصاره مرغ و گوشت را از دستور تهیه بورانی هویج حذف کنید.

بسته به ذائقه می‌توانید میزان تندی این بورانی را کم یا زیاد کنید.

در صورت تمایل، می‌توانید مقداری بلغور گندم را هم همراه با برنج به این غذا اضافه کنید. در این صورت، باید مقدار برنج را کم‌تر کنید.

در صورت دسترسی نداشتن به سبزیجات تازه می‌توانید از نعنا و جعفری خشک یا منجمد شده استفاده کنید. در صورت تمایل، می‌توانید پودر سیر را جایگزین سیر تازه کنید.

در صورت تمایل، می‌توانید این غذا را همراه با مرغ یا گوشت قرمز کبابی یا سرخ کرده نوش جان کنید.

در صورت تمایل، می‌توانید سس مایونز را از دستور تهیه بورانی هویج ترکیه ای حذف کنید.

روش درست کردن بورانی هویج و کدو چگونه است؟
طرز تهیه بورانی هویج و کدو که به آن «تاراتور هویج و کدو» هم می‌گویند درست مانند روش درست کردن بورانی هویج ترکیه‌ای است. با این تفاوت که یک عدد کدو سبز درشت را هم باید همراه با هویج رنده کرده و در روغن زیتون همراه با مغز گردو تفت دهید. سپس، این ترکیب و مقداری نمک و فلفل و پودر پاپریکا را به ماست چکیده اضافه کنید و هم بزیند.

آیا به جای لپه می‌توانیم از لوبیا استفاده کنیم؟

بله. طرز تهیه بورانی هویج با لوبیا هم درست مانند روش ارومیه‌ای است. تنها تفاوت در این است که به جای لپه باید لوبیا را بپزید و در این غذا بریزید. برای تهیه این نوع بورانی، بسته به میل‌تان می‌توانید از لوبیا چیتی، لوبیا سفید یا لوبیا چشم بلبلی استفاده کنید.

چرا بورانی هویج ترکیه‌ای تلخ می‌شود؟

برای درست کردن بورانی هویج با ماست اگر از مغز گردوی کهنه و تلخ استفاده کنید احتمالا غذای شما تلخ می‌شود. بنابراین، لازم است در انتخاب مغز گردو دقت کنید.

آیا در بورانی هویج با ماست حتما باید مغز گردو بریزیم؟

خیر. در صورت تمایل می‌توانید مغز گردو را حذف کنید.

امیدواریم تا این‌جا مراحل طرز تهیه بورانی هویج را بدون مشکل دنبال کرده باشید. در این مرحله باید جعفری و نعنا تازه و ساطوری خرد شده را به محتویات تابه اضافه کنید و خوب هم بزیند تا با دیگر مواد مخلوط شوند. درب تابه را بگذارید تا سبزی‌ها بپزند.

مرحله هشتم: گوچه فرنگی را اضافه کنید

حالا گوچه فرنگی‌ها را به خوبی بشویید و پوست بگیرید. سپس، به صورت نگینی خرد کرده و به مواد بورانی هویج اضافه کنید. باز هم مواد را هم بزیند تا به خوبی ترکیب شوند. سپس، درب قابلمه را ببندید و حرارت را کاملا ملایم کنید. حدود ۲۰ دقیقه منتظر بمانید تا بورانی هویج شما آماده شود.

مرحله آخر: بورانی هویج را سرو کنید

در هنگام سرو بورانی هویج می‌توانید مقداری کره آب شده به غذا اضافه کرده و روی آن را با مقداری ماست یونانی یا خامه‌ای و سیر رنده شده تزئین کنید.

اهالی ترکیه بورانی هویج را به شکل دیگری درست می‌کنند. برای درست کردن بورانی هویج با ماست به روش ترکیه‌ای به هویج، ماست یونانی، چکیده یا خامه‌ای، روغن زیتون، سس مایونز، مغز گردو، سیر، نمک، پودر پاپریکا و فلفل قرمز نیاز دارید.

در ابتدا باید هویج را رنده یا نگینی کرده و همراه با مقداری روغن زیتون تفت دهید تا سبک و نرم شود. سپس، مغز گردوی خرد شده و سیر رنده شده را هم به تابه اضافه کنید و تفت دهید. در نهایت، این مواد را همراه با مقداری سس مایونز، نمک، فلفل قرمز و پودر پاپریکا به ماست اضافه کنید.

در صورت تمایل، می‌توانید مقداری اسفناج تازه را هم ساطوری خرد کرده و پس از تفت دادن به این ترکیب اضافه کنید. اگر دوست داشتید در نهایت می‌توانید یکی دو حبه سیر خام را هم رنده کنید و در بورانی هویج با ماست بریزید.

نکات مهم در طرز تهیه بورانی هویج

در تهیه بورانی هویج به جای رنده کردن هویج می‌توانید آن را به صورت نگینی خرد کنید.

بسته به ذائقه، می‌توانید در دقایق آخر سرخ کردن پیاز و پیش از افزودن هویج دو حبه سیر رنده یا ساطوری کرده و به محتویات تابه اضافه کنید.

در صورت تمایل، می‌توانید گوچه فرنگی را از دستور