

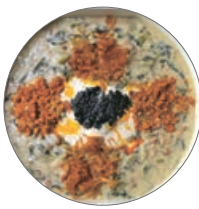
نکات خانه داری



نگهداری ماست

ماست به دلیل داشتن ۲ ویژگی خاص، فسفادش نسبت به مواد غذایی دیگر با تاخیر بیشتری صورت می گیرد. یکی از این ویژگی ها، آن است که شیر مصرفی برای تهیه ماست، باید بجوشد و با شیر خام نمی توان ماست، درست کرد. دومین ویژگی فعالیت میکروارگانسیم های غیر بیماریزا داخل ماست است. این میکروارگانسیم ها با باکتری ها، به صورت رقابتی اجازه رشد به سایر باکتری ها را نمی دهند و به این ترتیب، روند فاسد شدن این محصول لبنی به تعویق می افتد. اسید لاکتیک باعث کاهش pH ماست می شود و جلوی رشد میکروب ها را در آن می گیرد. اگر ماست در معرض حرارت محیطی بالا، تابش نور آفتاب یا گرمای شدید قرار بگیرد، پروتئین هایش هیدرولیز و به اسیدهای آمینه تجزیه می شوند که مزه تلخی دارند.

آشپزی



آش اسفناج

■ **مواد لازم:** گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، پیاز یک عدد، اسفناج ۴۰۰ گرم، برنج خام نصف پیمانه، رشته ۷۰ گرم، آب ۲ لیتر، کشک، پیاز، سیرو نناع داغ، نمک و فلفل به مقدار لازم.

■ **طرز تهیه:** ابتدا برنج را کاملاً می پزیم تا لعاب دهد. سپس یکی، ۲ قاشق غذاخوری سیر داغ و یک عدد پیاز رنده شده را اضافه می کنیم. با گوشت چرخ کرده، پیاز و نمک و فلفل گوشت های قلقلی کوچک درست می کنیم و به مواد می افزاییم. پس از آن اسفناج ها را می ریزیم. در پایان کشک و رشته را اضافه می کنیم و خوب آش را هم می زیم تا رشته ها به هم نچسبند. صبر می کنیم رشته ها خوب بپزند و ضخیم شوند. در نهایت به آش نناع داغ، نمک و فلفل می افزاییم و پس از جا افتادن آن را سرو می کنیم.

خبر

انجمن تغذیه استان تشکیل شد



**علوی-** انجمن تغذیه خراسان شمالی با حضور مشاور رئیس انجمن تغذیه کشور تشکیل شد. مشاور رئیس انجمن تغذیه ایران گفت: بیست و یکمین انجمن تغذیه در شهرستان ها و استان های مختلف مربوط به خراسان شمالی است. دکتر «برلیانت بزرگمهر» افزایش آگاهی تغذیه ای، کمک به شناساندن علم تغذیه و ارتقای سلامت جامعه را از مهم ترین اهداف اساسی این انجمن برشمرد و افزود: در هر انجمن ۳ گروه رژیم شناسان، گروه آموزشی، پژوهشی و دانش آموختگان وجود دارند. وی خاطرنشان کرد: انجمن تغذیه اکنون گسترش زیادی یافته است البته ۱۷ رشته غیر مرتبط نیز وارد رشته تغذیه شده اند که در حال پیگیری و تلاش هستیم تا آن ها را به حداقل برسانیم.



«اچ آی وی» (HIV)، نامی آشنا و بیماری ترسناک و حتی فکر کردن به آن برای برخی افراد دلهره آور است. امروز، روز جهانی ایدز است و نگاه ها به این بیماری، در این روز بیشتر از روزها و ماه های دیگر می شود. مدیر مرکز تحقیقات ایدز کشور در همین باره می گوید: تغییر رفتار، تنها راه مهار ایدز است و مداخلات مؤثری که منجر به شناسایی و درمان زودهنگام می شود راه موثری برای کنترل این بیماری است. «زهر بیات جوزانی» در مورد وضعیت این بیماری در کشور نکات قابل تأملی را بیان و اظهار می کند: بر اساس آمار انتشار یافته از

اداره ایدز وزارت بهداشت و مطابق روش های آماری تخمین زده می شود که ۶۰ هزار نفر در کشور مبتلا به «اچ آی وی» هستند. بر اساس نظام جامع مدیریت داده های الکترونیک «اچ آی وی» کشور، تا پایان شهریور ۱۳۹۷ از بین افراد مبتلا به «اچ آی وی» شناسایی، ثبت و گزارش شده ۲۴ هزار و ۸۶۰ نفر زنده هستند که از این تعداد ۱۴ هزار و ۴۵۹ نفر برای دریافت خدمات به مراکز ارائه دهنده آن ها مراجعه می کنند و ۱۲ هزار و ۴۳۴ نفر تحت درمان قرار دارند. مدیر مرکز تحقیقات ایدز کشور می افزاید: اگرچه ۸۴ درصد کل موارد مبتلایان را مردان و ۱۶ درصد را زنان تشکیل می دهند اما الگوی راه انتقال و درصد ابتلای زنان و مردان در سال های اخیر تغییر کرده است به گونه ای که از کل موارد شناسایی و گزارش شده در شش ماه اول امسال ۲۱ درصد را زنان و ۶۹

درصد را مردان تشکیل می دهند. به گفته وی، ۷۵ درصد از کل موارد شناخته شده در زمان تشخیص، در گروه سنی ۲۰ تا ۴۵ سال بوده اند که الگوی انتقال سنی در سال های اخیر تغییری نکرده است. «بیات» می گوید: بر اساس شعار امسال که «انجام تست برای تعیین وضعیت است» مهم ترین برنامه های ما افزایش اطلاع رسانی و ترغیب افراد به انجام تست است.

وی تصریح می کند: «اچ آی وی» بیش از آن که یک بیماری با جنبه پزشکی باشد، یک پدیده اجتماعی است که تمام ابعاد زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد. وی با اشاره به نکته ای قابل توجه تأکید می کند: ابتلا به «اچ آی وی» در اکثر کشورها از نظر اجتماعی، به خصوص در بین زنان مبتلا، غیر قابل پذیرش است. ترس از بدنامی مشکلاتی مانند انکار، مخفی کاری، افسردگی و خجالت

نگاهی به اختلال های تیروئید

# دردهای بی صدا اما خطرناک



علوی

مانند فراموشی، بیوست، افزایش وزن، سقط های مکرر، کم خونی و درد مفاصل و عضلات مرا رنج می داد که برای رفع آن ها بارها به چندین پزشک مراجعه کردم و آزمایش های مختلفی دادم تا این که متوجه شدم به کم کاری تیروئید دچار شده ام. بیماری دیگر هم که به گفته خودش سال ها است از این بیماری رنج می برد، می گوید: هاست از این بیماری رنج می برد، می گوید: یک پزشک فوق تخصص غدد درباره بیماری های غدد درون ریز می گوید: برخی قسمت های بدن مواد شیمیایی به نام هورمون آزاد می کنند که وظایفی دارند و اگر دچار اختلال شوند عملکرد آن دستگاه مختل خواهد شد. دکتر «حبیبه السادات شاکری» برخی غدد

شود. «شاکری» کم کاری تیروئید را باعث کند شدن فعالیت برخی قسمت های بدن و عملکرد دستگاه گوارش، بیوست، اسپاسم عضلانی، تورم عضلانی در کودکان، کاهش حافظه و تمرکز، کاهش ریتم قلبی و فشارخون و اختلال در رشد مغز در کودکان می داند.

وی یادآور می شود: در کم کاری و پرکاری تیروئید، ریزش مو دیده می شود و ممکن است به علت اختلال در سیستم ایمنی باشد. در پرکاری تیروئید، پوست کمی مرطوب، گرمای آن بیشتر و مو نازک تر و در کم کاری تیروئید پوست زبر و خشن و درخشندگی آن کم می شود.

وی بیشترین سن ابتلا به اختلالات غده تیروئید را بین ۳۰ تا ۴۰ سال بیان می کند و می افزاید: تشخیص این بیماری به راحتی و از طریق آزمایش و درمان آن با دارو امکان پذیر است و در برخی موارد به جراحی نیاز پیدا می کند.

تیروئید، این بیماری را شناسایی می کند. درمان بیماری هاشیموتو با جایگزین کردن هورمون تیروئید انجام می گیرد. این بیماری به کندی پیشرفت می کند و موجب تخریب و افت سطح هورمون تیروئید در خون می شود. وی علایم این بیماری را مانند بیماری کم کاری تیروئید می داند.

وی درباره پرکاری تیروئید هم بیان می کند: گاهی علت پرکاری تیروئید به دلیل وجود ندول های تیروئید و ممکن است به افزایش ترشح هورمون تیروئید منجر شود.

وی علایم پرکاری تیروئید را افزایش متابولیسم و دمای بدن، عدم تحمل گرما، سردرد، سرگیجه، اختلال سیستم عصبی، پرخاشگری، بی قراری و عصبانیت زودهنگام و بی خوابی می داند. به گفته وی در چنین حالتی با عملکرد و ترشحات زیاد دستگاه گوارش فرد دچار افزایش ریتم قلبی می شود و گاهی ممکن است تحریک پذیری در سیستم عصبی ایجاد و باعث ضعف عضلانی

گفت و گو

نکاتی قابل تأمل درباره ایدز

را به دنبال دارد که عواقب مرتبط با آشکار سازی وضعیت HIV فرد است و با اطلاع رسانی در قالب کمپین ها در جامعه می توان از آن پیشگیری کرد.

«بیات» می افزاید: کنترل بیماری های قابل انتقال از راه جنسی (STD) اکنون به عنوان یک اولویت جهانی شناخته شده است. مسئول باشگاه باران مثبت تهران یادآور می شود: باشگاه های باران مثبت در سراسر کشور وظیفه ترغیب افراد به پایبندی به درمان و تعیین وضعیت افرادی را که اطلاعی از وضعیت شان وجود ندارد و از درمان تمکین نمی کنند برعهده دارند.

مدیر سازمان های مردم نهاد ایدز کشور اضافه می کند: برنامه ریزی و مداخلات آموزشی برای تغییر رفتار افراد مبتلا از جمله مهم ترین نکاتی است که می توان با استفاده از ظرفیت سازمان های مردم نهاد به آن ها پرداخت. اکنون شبکه ای از سازمان های مردم نهاد برای این امر تشکیل شده است که امیدواریم با انجام برنامه های موثر به اهداف خاص نائل شویم.

## آدرس : بلوار معلم،نبش معلم ۱۵

## (حداقل میدان آزادگان و میدان امام رضا(ع))

## تلفن سفارش : ۰۵۸-۳۲۲۵۸۹۵۱

**روز طهرانی**

Iranian restaurant

**رستوران ، تالار ، سفره خانه سنتی**

# استخر ایشار

## آماده عقد قرارداد و واگذاری سانس اختصاصی ( بانوان و آقایان ) جهت ادارات و ارگان های دولتی

058 - 3231 85 24 / 0915 584 31 72

بجنورد ، شهرک شاهد ، شاهد ۱۳

https://t.me/stakhr\_isar\_bojnord

جهت اطلاع از ساعت کاری استخر به کانال این مجموعه مراجعه نمایید