

۱۴ زندگی سلامت

خانه سپید

سرای سالمندان

فقط شبانه‌روزی نباشد

🇮🇷 جمعیت کشور رو به پیری است و آن قدر سرعت این رشد بالاست که سازمان ملل متحد، جهان از نظر رشد جمعیت سالمندی دانست. شاید به نظر این کلمات کنار هم حامل خبر بدی نباشد و بسیاری گمان کنند که خب، چه‌کار کنیم؟ بله. این جملات به تنهایی و در ظاهر فقط خبرسانی می‌کنند اما در بطن خود، حامل فاجعه‌ای است به نام بحران سالمندی. تا میانسالی برای تمام فعالیت‌های این گروه سنی، امکانات وجود دارد؛ آموزشگاه موسیقی، باشگاه ورزشی، استخر و... اما برای میانسالی به بعد و سالمندی دیگر چیزی وجود ندارد.

شاید بگویید باشگاه ورزشی که سن نمی‌شناسد یا استخر را همه گروه‌های سنی می‌توانند استفاده کنند اما باید بگویم سخت در اشتباهید. در باشگاه و ورزشی‌ای که جوانان می‌روند، مربیان متخصص سالمند وجود ندارد. به همین علت میانسالان و سالمندان با حضور در این باشگاه‌ها یا استخرها آسیب می‌بینند و بعد به دنبال دکتر، درمان و فیزیوتراپی می‌روند. درست مانند کودکان که برای هر فعالیتی به‌دنبال جاو مربی و مدرس مخصوص کودکان می‌گردیم برای میانسال و سالمند هم باید چنین کاری انجام دهیم، اما آیا این‌گونه خدماتی داریم؟ جایی را می‌شناسیم که مخصوص این قشر باشد؟ احتمالا نه. چرا؟ چون به نیازها، توانایی، علایق و... این‌گروه سنی فکر نکرده‌ایم. مسئولان فقط به باوروری، تولد، کودکی و جوانی اندیشیده‌اند و سن جامعه را تا همین‌جا در نظر گرفته‌اند و حال با بحران سالمندی مواجه شده‌اند. کشورهای پیشرفته و توسعه‌یافته اما در این زمینه پیشرو هستند. آنها خانه‌ها و باشگاه‌های مخصوص سالمندان را تدارک دیده‌اند که متخصصان این گروه سنی در آنها مشغول به کارند. سالمند صبح از خانه بیرون می‌آید و به آن سراها می‌رود و خدمات می‌گیرد و به خانه‌اش برمی‌گردد. در آنجا ورزش و تفریح می‌کنند و از خدمات توانبخشی و فعالیت‌های گروهی بهره‌مند می‌شوند و بعد به خانه برمی‌گردند. همین قدر تحرک و با همسن‌ها بودن باعث سلامت، افزایش روحیه و اعتماد به نفس می‌شود. اما این روند نتیجه مهم دیگری هم دارد: هزینه‌های درمان و بیمه درمان کاهش می‌یابد. پس مسئولان و سازمان‌های مربوط بهتر است به سالمندان و ایجاد شرایط خاص مناسب‌شان فکر کنند. البته در بعضی شهرها خانه‌های ایجنینی وجود دارد اما در حد خیلی ساده. در صورتی‌که نیاز است از این‌گونه سراها در هر منطقه شهرداری باشد تا با کمترین ترافیک و هزینه رفت‌وآمد، فرد سالمند بتواند از خدمات و تسهیلات چنین اماکنی استفاده کند. 🇮🇷



خطر ابتلا به کرونا در دانش‌آموزان بیش از آنفلوآنزا است
یک فوق‌تخصص عفونی کودکان گفت: «احتمال ابتلا به بیماری‌های آنفلوآنزا و کرونا در دانش‌آموزانی که حضوری به مدرسه می‌روند وجود دارد، ولی میزان انتقال‌پذیری در کرونا بیشتر است.»
دکتر فریبا شیروانی با اشاره به این‌که راه‌های پیشگیری از ابتلا به هر دو بیماری

آنچه از فرآیند استاندارد تولید و مصرف کشک‌های محلی و صنعتی باید بدانید

تولید و نگهداری کشک، کشکی نیست!

🇮🇷 کشک از قدیم به روش سنتی از شیر گوسفند تهیه‌و به دلیل طعم خوشایند و ماندگاری بالا در گروه خاص‌ترین و دلچسب‌ترین نوع کشک محسوب می‌شود. امروزه در کارخانجات صنایع غذایی نیز کشک‌های صنعتی به روش‌های مختلف تولید می‌شود اما چرا این نوع کشک‌ها طعمی مشابه کشک‌های محلی ندارند؟ یکی از پرتکرارترین پرسش‌هایی‌که درباره کشک به‌خصوص در فضای مجازی توسط کاربران پرسیده می‌شود در مورد نحوه نگهداری و تاریخ مصرف کشک‌های بسته‌بندی و انواع پازنشه است. برای رسیدن به پاسخ چنین پرسش‌هایی با دکتر حمید خسروی، متخصص علوم، صنایع غذایی، مشاور و مدرس صنایع غذایی گفت‌وگو کرده‌ایم.

فاخره بهبهانی

سلامت

کشک فرآورده‌ای تخمیری است و معمولاً از ماست تهیه می‌شود. تفاوتش با ماست در این است‌که طی فرآیند حرارتی، آب ماست تبخیر و محصول تغلیظ و خشک می‌شود. در کشک، ماده خشک جامد بالاست اما باکتری‌های مشابه ماست وجود ندارد، محصول تغییر رنگ داده و طعم پختگی می‌گیرد و بخشی از ارزش غذایی‌اش را از دست می‌دهد. البته چون کشک در مقایسه با

فرآیند ماست چکیده، محصول تغلیظ و پس از شکل دادن به آن در معرض نور خورشید پهن و خشک می‌شود. کشکی که از این روش به دست می‌آید، طعم بسیار مطلوبی دارد اما به دلیل وجود برخی ناخالصی‌ها، هنگام مصرف باید کشک ساییده و ناخالصی‌ها جدا شود. ولی روش تهیه و طعم کشک‌های صنعتی کمی متفاوت است. به گفته دکتر خسروی در حال حاضر، کشک صنعتی به دو صورت تهیه می‌شود. در یک روش ماست طی فرآیند حرارتی جوشانده و آب آن تبخیر و مرزهای مشابه کشک ایجاد می‌شود و معمولاً طعم ماست می‌دهد. البته برخی شرکت‌های معروف برای تولید محصولی با طعم بهتر در کنار تغلیظ ماست از کشک محلی یا سنتی ساییده و فیلترشده نیز استفاده کرده و به این واسطه نوعی کشک با طعم مشابه کشک‌های محلی تولید می‌کنند. بزرگ‌ترین تفاوت کشک در درصد نمک آنهاست. نمک روی ماده جامد و بافت محصول تأثیر مطلوبی دارد و مدت‌زمان ماندگاری کشک را افزایش می‌دهد. خوشبختانه امروزه در صنعت، کشک‌های کم‌نمک تهیه می‌شود. معمولاً مقدار نمک در کشک‌های مایع ۳درصد و در کشک‌های جامد حداکثر ۹درصد

بیشتر بدانیم

آنچه از جراحی‌های چاقی باید بدانید



🇮🇷 با آن‌که هرسال تعداد جراحی‌های چاقی در حال افزایش است اما باورهای نادرست زیادی همچنان در این زمینه وجود دارد. موارد زیر برخی از حقایق است که درباره این جراحی‌ها باید بدانید.

لیپوساکشن و جراحی چاقی ۲مقوله متفاوت هستند: لیپوساکشن برای بیمار نتایج فوری به همراه دارد اما به افرادی که بسیار چاق هستند یا اضافه‌وزن زیادی دارند کمک نمی‌کند. برای این افراد یک جراحی چاقی لازم است تا نه‌تنها به‌کاهش وزن بیمار بلکه به حفظ این کاهش وزن نیز کمک کند. پس از لیپوساکشن، ممکن است سلول‌های چربی برداشته‌شده به‌راحتی به حالت اولیه خود برگردند اما با جراحی چاقی، احتمال کسب نتایج طولانی‌مدت، بیشتر است.

جراحی چاقی معده را کوچک می‌کند: جراحی چاقی، اندازه معده افراد و در نتیجه میزان غذای مصرفی آنها را کاهش می‌دهد. بیمار تغییرات متابولیک و گاهی تغییر در هورمون‌ها و کاهش اشتها را تجربه خواهدکرد.

احتمال بروز افسردگی وجود دارد: پس از جراحی، ممکن است بیمار افسردگی را تجربه کند. افرادی که دچار افسردگی هستند احتمالاً با تشدید علائم

وی تأکید کرد: «در صورتی‌که کودکی بیماری زمینه‌ای داشته یا نقص ایمنی دارد یا مبتلا به دیابت، بیماری قلبی یا ریوی است، نباید در مدرسه حضور داشته باشد. همچنین کودکانی که مبتلا به علائم تنفسی هستند یا تب دارند، نباید به مدرسه بروند.» / جام‌جم‌دیلی

تهیه کشک با ماست‌های ترش

گفته می‌شود برای تهیه برخی کشک‌ها از ماست‌های ترش و تاریخ مصرف گذشته مرجوعی استفاده می‌شود. دکتر خسروی می‌گوید، کشک را می‌توانند از ماست ترش‌شده و نه کپک‌زده تهیه کنند و این به معنای تخلف نیست. ترش شدن ماست، نشانه فساد محصول نیست بلکه باکتری‌های طبیعی محصول در حال تخمیر و ترش شدن هستند. زمانی این مسأله تخلف محسوب می‌شود که ماست کپک‌زده و بار میکروبی آن بالا باشد. بدون شک کشکی که از چنین ماستی تهیه شده باشد، طعم مطلوبی ندارد و در مدت کوتاهی فاسد می‌شود و البته طعم نامطلوب آن برای مصرف‌کنندگان کشک قابل تشخیص است. استفاده از جنس‌های مرجوعی مشابه ماست ترش، نوعی بازیافت محصول است که در کارخانجات بزرگ و معتبر کاربردی ندارند اما در کارگاه‌های نیمه‌صنعتی یا محلی که نظارتی بر آنها نیست، ممکن است مورد استفاده قرار بگیرند.

جزو آن است. تاریخ تولید و انقضای درج‌شده که به گفته دکتر خسروی، این تاریخ مصرف صرفاً مربوط به دورانی است که هنوز بسته‌بندی محصول باز نشده باشد. به‌عنوان مثال، ماست به مدت دو تا سه هفته تاریخ مصرف دارد. این تاریخ منحصر به زمانی است که هنوز بسته‌بندی ماست باز نشده باشد. به‌محض بازشدن بسته‌بندی، باید ماست به‌خصوص اگر از انواع پرپروتئیک و غنی‌شده با امگا ۳ باشد در کوتاه‌ترین زمان ممکن مصرف شود. در مورد کشک نیز وضعیت به‌همین منوال است. کشک پس از باز شدن، نباید به مدت طولانی در یخچال نگهداری شود.

🇮🇷 **به کشک نشاسته می‌زنند؟** معمولاً از آرد و نشاسته در کنار مواد دیگری مانند پودر آب پنیر، شیرخشک و استایلیلازین در تولید کشک محلی و صنعتی و نیمه صنعتی (کارگاهی) به‌منظور کاهش قیمت نهایی محصول و ایجاد بافت و طعم بهتر و مطلوب‌تر استفاده می‌شود و نوعی افزودنی به‌شمار می‌رود و معمولاً با تست‌های آزمایشگاهی قابل تشخیص است. در مواقعی که از این ترکیبات به‌عنوان استایلیلازین برای جلوگیری از آب‌اندازی و ایجاد بافت یکنواخت و تثبیت کیفیت استفاده شود، منعی ندارد اما اگر همچون انواع کشک‌هایی که به‌صورت رشته‌ای یا در اشکال دیگر عرضه می‌شوند، پایه محصول حالت نشاسته‌ای پیدا کند، مجاز نیست. در برنده‌های معتبر و به‌خصوص در کشک‌های شیشه‌ای یا انواع کشک‌های مایع در بسته‌بندی‌های پلاستیکی که اغلب از سوی موسسه بهداشت و استاندارد کنترل می‌شوند، معمولاً از چنین موادی استفاده نمی‌شود و مجاز نیست. طبق استاندارد از سبزیجات یا گیاهان معطری مثل زیره و... نیز در کشک استفاده می‌شود. البته اگر کشک دچار فساد شده باشد، چنین مواد طعم‌دهنده‌ای می‌تواند علائمی مانند بوی اکسیدشدگی و تندی احتمالی کشک را مخفی کند. پس بهتر است از کشک تازه و بدون طعم استفاده شود. 🇮🇷

🇮🇷 **مشخصات کشک فاسد**
علائم کشک فاسد شامل تغییربو، رنگ و ظاهرشدن رنگدانه‌های قرمز،

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

بیشتر بدانیم

سودوکو ۳۹۷۶

۴	۹	۸	۲						
		۵	۸	۳					۲
			۷			۸	۶		
۸				۳				۷	۹
	۵	۷							۶
			۴	۱					
		۹				۸	۳		
		۶							
۶									

			۳						
			۶						

۴	۷	۸		۶					
		۱	۹		۴				۳

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۸	۱	۹	۲						
	۹	۴	۷						
		۳							
۱			۴						
	۴	۵							

۴	۸	۷	۳						
	۱	۶	۲						
		۷							
