

پرسش و پاسخ

تجویز دارو، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر امیر هوشنگ واحدی

متخصص طب سالمندی و تغذیه سالمندان

در باره کمبود پروتئین در سالمندان و غذاهای شامل این ماده غذایی توضیح دهید؟

کمبود پروتئین باعث آسیب به سیستم دفاعی بدن و ابتلا به بیماری می‌شود و از سوی دیگر نیاز به پروتئین هنگام ابتلا به بیماری و عفونت، اعمال جراحی و شکستگی‌های استخوانی بیشتر است. مصرف مرتب و روزانه صبحانه، مصرف مقدار کمی غذا در هر وعده، حفظ وزن بدن در یک حد مشخص، مصرف روزانه میوه و سبزی، مصرف کمتر چربی، روغن و مواد غذایی چرب، خودداری از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد و علاوه بر این‌ها، عوامل ارثی و ژنتیکی و فعالیت بدنی منظم، در افزایش طول عمر انسان مؤثر است. با افزایش سن، نیاز بدن به انرژی به واسطه کم شدن بافت عضلانی و فعالیت بدنی کاهش می‌یابد و بر این اساس به منظور جلوگیری از افزایش وزن، مصرف غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی و پر هیز از مصرف مواد غذایی شیرین و چرب توصیه می‌شود. داشتن وزن مناسب به حفظ فشار خون، قند خون و چربی خون به میزان طبیعی کمک می‌کند. انواع گوشت، لبنیات، تخم مرغ و حبوبات از منابع خوب پروتئین هستند و مصرف ماهی به میزان ۲ تا ۳ بار در هفته علاوه بر تأمین پروتئین با کیفیت خوب، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و آلزایمر را هم کاهش می‌دهد. سوخت و ساز مواد قندی و نشاسته‌ای با افزایش سن کم و در دوران سالمندی توصیه می‌شود از مواد قندی ساده مانند قند، شکر و نوشابه‌های شیرین کمتر استفاده و بیشتر از مواد نشاسته‌ای مانند غلات، حبوبات و نان‌های تهیه شده از آردهای سبوس دار مصرف شود.

خواص گیاهان

خوراکی‌هایی برای بیماران دیابتی

بیماران دیابتی نوع دوم مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی مانند سکته قلبی و مغزی هستند. مغزهایی مانند مغز گردو، بادام و بادام زمینی غنی از مواد مغذی مانند اسیدهای چرب غیر اشباع، فیبر، ویتامین E، فولات و مواد معدنی شامل پتاسیم، کلسیم و منیزیم است. مواد موجود در مغز فشار خون، میزان قند خون و التهاب را بهبود می‌دهد و همچنین موجب افزایش متابولیسم چربی می‌شود و عملکرد دیواره رگ‌های خونی را ارتقا می‌بخشد. بیماری‌های قلبی- عروقی مانند سکته قلبی و مغزی، علت اصلی مرگ و میر در بیماران دیابتی نوع دوم است. پژوهش‌ها نشان داده که مصرف روزانه مغزها حتی به مقدار کم، موجب کاهش احتمال سکته قلبی و مغزی در بیماران دیابتی نوع دوم می‌شود.

معرفی ۴ ماسک صورت

# جذابیت بهاری با ماسک‌های خانگی

بهداشت صورت

در فصل بهار احتمال التهاب پوست و قرمز شدن آن زیاد می‌شود بنابراین باید از ماسک‌هایی استفاده کرد که هم التهاب را کاهش دهد و هم زیبایی پوست بیفزاید. معمولاً ماده‌ای که در بیشتر ماسک‌ها استفاده می‌شود، عسل یا لیموست که نقش آنتی‌اکسیدانی دارد. در ادامه با چند ماسک بهاری آشنا می‌شویم:

ماسک آرامش بخش پوست

ابتدا عسل را گرم کنید. سپس آن را با دارچین و آب یک برش لیموی تازه که از قبل آماده کرده‌اید، داخل یک کاسه کوچک مخلوط کنید. این ماسک را به آهستگی روی پوست ماساژ دهید و بگذارید برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه باقی بماند. سپس بشویید.

مواد لازم

۲ قاشق سوپ‌خوری عسل  
یک قاشق چای‌خوری دارچین  
یک برش لیموی تازه



ماسک جودوسر و ماست چکیده

جودوسر اثر نرم‌کنندگی زیادی بر پوست‌های خشک و خشن دارد و در درمان آگزما و آکنه نیز استفاده می‌شود. ترکیب آن با ماست و عسل، مخلوطی خارق‌العاده برای نرم کردن همه پوست‌هاست.

\*مواد لازم

یک سوم فنجان جودوسر  
یک دوم فنجان آب داغ  
یک قاشق غذاخوری عسل  
یک تا ۲ قاشق غذاخوری ماست چکیده شیرین نشده  
آب را به جودوسر اضافه کنید و به مدت چند دقیقه هم بزنید تا کاملاً باز شود. عسل و ماست را به آن اضافه کنید و در مخلوط کن قرار دهید تا به خوبی مخلوط شود. ماسک را روی صورت قرار دهید

۱۰ دقیقه صبر کنید، سپس با آب ولرم بشویید.



ماسک تمیزکننده توت‌فرنگی

توت‌فرنگی حاوی مقادیر زیادی سالیسیلیک اسید و مناسب پوست‌های دارای آکنه و جوش است. آب لیمو هم به بسته شدن منافذ و پاک کردن پوست از سلول‌های مرده کمک می‌کند. ماست و عسل هم حاوی آنتی‌بیوتیک هستند که ترکیب آن‌ها نه تنها سلامت پوست را افزایش می‌دهد بلکه نرمی و درخشش خارق‌العاده‌ای نیز به آن می‌بخشد.

\*مواد لازم

یک چهارم فنجان توت‌فرنگی له شده  
۲ قاشق غذاخوری آب لیمو  
یک قاشق غذاخوری ماست  
یک قاشق غذاخوری عسل  
مواد را با هم ترکیب کنید اما نه طوری که به مایع تبدیل شود، باید مخلوطی باشد که اجزای آن قابل تشخیص باشد. روی تمام صورت بزنید و ۱۰ دقیقه صبر کنید و با آب خنک بشویید.



انواع ماسک میوه

- ۱- ماسک خیار و گلاب: برطرف کردن سیاهی اطراف چشم
- ۲- ماسک هندوانه و گلاب: روشن شدن پوست و شفافیت صورت
- ۳- ماسک سیب زمینی و شیر: رفع پف و سیاهی زیر چشم
- ۴- ماسک روغن زیتون و آب لیمو: ضد عفونی کردن و تمیز شدن پوست صورت
- ۵- ماسک سیب و عسل: بستن منافذ باز، صاف شدن و شفافیت صورت
- ۶- ماسک طالبی و شیر: برطرف کردن و درمان لکه‌های پوستی
- ۷- ماسک توت‌فرنگی له شده + آب لیموی تازه + ماست + عسل: ضد آکنه، صاف و یکدست شدن پوست صورت
- ۸- ماسک قهوه آسیاب شده + پودر کاکائو + عسل + ماست: پاک‌سازی و سم‌زدایی پوست صورت

نکات مفید برای استفاده از زودپز و آرام‌پز

خانم‌های خانه‌داری‌ای را می‌شناسم که از زودپز و آرام‌پز استفاده می‌کنند اما همیشه نگران این هستند که مبادا اتفاقی برای این وسیله بیفتد و به عبارتی روش صحیح استفاده از آن را نمی‌دانند. امروز می‌خواهیم نکاتی را درباره استفاده صحیح از این دو وسیله به شما ارائه دهیم.

زودپز

زودپز را در محلی قرار دهید تا بخار آن باعث صدمه به اطراف نشود. برای پیشگیری از آسیب به دست و صورت، از برداشتن یکبار سرپوش خودداری کنید. برای پختن گوشت‌های یخ زده، تکه‌های آن را از هم جدا کنید و زمان پخت را پس از ذوب شدن در نظر بگیرید. سرعت پخت با بخار را می‌توان با استفاده از بخار تحت فشار زیاد کرد و این موضوع اساس پختن تحت فشار با دیگ زودپز را تشکیل می‌دهد چون افزایش فشار، نقطه جوش آب را بالاتر می‌برد و درجه حرارت از ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد بالاتر می‌رود. بنابراین کاربرد دیگ زودپز در حفظ ویتامین C در میوه‌ها و سبزی‌ها و نیز کاهش زمان پخت مناسب است. در این روش، میزان قابل ملاحظه‌ای از مواد محلول وارد آب غذا می‌شود. در پخت ماهی به این روش یک سوم مواد معدنی و ویتامین‌های محلول در آب از دست می‌رود و طعم ماهی و ارزش تغذیه‌ای آن نیز از ماهی خام کمتر می‌شود اما با مصرف آب آن مواد مغذی بازگردانده می‌شود.

آرام‌پز

در این روش، مواد غذایی با حجم زیادی آب به مدت چند ساعت به آرامی حرارت داده می‌شود. مورد استفاده بین ۸۰ تا ۹۰ درجه سانتی‌گراد (کمتر از نقطه جوش آب) است. در ظرف باید طوری باشد که بخار از آن خارج نشود و دمای پخت، ثابت باقی بماند. این روش برای جاقندان انواع خورش به کار می‌رود و یکی از مزایای آن، این است که به علت استفاده از درجه حرارت پایین، پروتئین فقط اندکی منعقد شده، آب کمتری از دست داده و بنابراین قابل هضم‌ترین شکل خود را دارد. مزیت دیگر آرام‌پختن اثر تری‌کندنگی غذاهای پروتئینی مانند گوشت است؛ زیرا کلاژن محلول می‌شود. بنابراین روش پخت مناسبی برای گوشت‌های سفت است. همچنین به علت حرارت مستقیم، زمان طولانی پخت و بسته بودن در ظرف، میکروب‌ها از بین می‌رود.

آشپزی

دسر

پاناکوتای خرما



- خرمای بدون پوست و هسته - ۱۰ عدد
- خامه صبحانه - یک بسته یا معادل ۲۰۰ گرم
- شیر - ۲ لیوان
- پودر کاکائو - ۲ قاشق غذاخوری
- پودر ژلاتین - ۲ قاشق غذاخوری

روی حرارت قرار دهید تا یکدست شود، خامه را به خرما اضافه کنید و از روی حرارت بردارید. سپس در قالب بریزید و به مدت ۴ تا ۵ ساعت در یخچال قرار دهید.

پودر ژلاتین را با نصف لیوان شیر به صورت بن ماری حل کنید. پوست و هسته خرما را جدا و باقی‌شده شیر کاملاً مخلوط کنید. پودر کاکائو و ژلاتین حل شده را به آن اضافه کنید. ماهی‌ها

**آگهی مزایده**  
**موضوع :** واگذاری غرف و محل های خدماتی و رفاهی واقع در پایانه و ایستگاه سوارها سازمان پایانه های مسافربری شهرداری مشهد  
تعدادی از غرف و محل های خدماتی و رفاهی واقع در پایانه ها و ایستگاه سوارها خود را از طریق مزایده و آگهی نماید. لذا جهت کسب اطلاع بیشتر به آدرس اینترنتی <http://www.ets.mashhad.ir> مراجعه یا شماره تلفن ۰۵۱-۳۸۵۹۲۰۸۸ تماس حاصل نمایند.  
**سازمان پایانه های مسافربری شهرداری مشهد**  
۰۵۸-۱۲۲۷۷

**آگهی مناقصه عمومی سازمان**  
**فردوس های شهرداری مشهد**  
**موضوع:** پروژه تکمیل محور ارتباطی جاده کدات-روستای نوحه به آرامستان بهشت رضوان و تقاطع نوحه  
جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت [www.ets.mashhad.ir](http://www.ets.mashhad.ir) مراجعه شود.  
تلفن تماس: ۳۴۲۳۲۷۸۷  
**امور قراردادها و پیمان های سازمان فردوس های شهرداری مشهد**  
۰۵۸-۱۲۲۷۷

مزایه گر: سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد  
۱- موضوع مزایده : واگذاری حق امتیاز بهره برداری و جمع آوری پسماندهای خشک مناطق ۱۰ و ۱۲ و ناحیه ۳ منطقه ۹ (بجز ایستگاههای ثابت مبادله پسماند خشک) شهرداری مشهد  
۲- مبلغ سیرده شرکت در مزایده : ۳۸۶.۰۰۰.۰۰۰ ریال  
۳- تاریخ دریافت اسناد: از تاریخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۱ تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۲/۲۰  
۴- آخرین مهلت تحویل پیشنهادات: ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۴  
۵- تاریخ بازگشایی پاکات : ساعت ۱۲:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۴  
۶- محل دریافت اسناد: مشهد، بزرگراه شهید کلاذری، حد فاصل میدان حافظ و غدیر، سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد- ساختمان شماره ۴- اداره امور قراردادها  
۷- سایر اطلاعات مربوط به مزایده در اسناد مزایده درج شده است  
**سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد**  
۰۵۸-۱۲۲۷۷

**آگهی تجدید مناقصه عمومی**  
**موضوع**  
**کنترل و نظارت بر ساخت و سازها و پیشگیری و جلوگیری از ساخت و سازهای غیر مجاز در نواحی ۱ و ۲ منطقه یک**  
**جهت شرکت در مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر به سایت مناقصات شهرداری مشهد <http://ets.mashhad.ir> مراجعه فرمائید**  
**امور قراردادها و پیمانهای منطقه یک**  
۰۵۸-۱۲۲۷۷

**آگهی تجدید مزایده و مزایده سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری مشهد**  
**موضوع :**  
۱- تجدید مزایده آچاره عرصه برای نصب و استفاده از ترامپولین در پارک بانوان بهار  
۲- مزایده آچاره عرصه برای نصب و استفاده از ترامپولین و قفسر بازی در پارک سحر  
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت [ets.mashhad.ir](http://ets.mashhad.ir) مراجعه نمایید  
**سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری مشهد**  
۰۵۸-۱۲۲۷۷