

## آشپزی

### سفره افطار حلوای ۳ رنگ



**طرز تهیه:** ابتدا آرد را در ماهتابه ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار می دهیم، مرتب هم می‌زنیم، تا آرد به طور یکنواخت تفت داده شود و بوی خامی آرد از بین برود.

سپس کره را اضافه کرده و از روی حرارت برمی‌داریم، پودر شکر و و هل سفید ساییده شده را نیز اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم، تا مواد کاملا مخلوط شود.

مواد را به سه قسمت تقسیم کرده، یک قسمت از مواد را برداشته و با پودر کاکائو مخلوط کرده، طرف مناسبی را انتخاب می‌کنیم، حلوای کاکائویی می‌ریزیم، و به طور یکنواخت آن را صاف نموده سپس به باقیمانده مواد زعفران حل شده را اضافه و خوب مخلوط کرده تا یکدست شود (اگر خوب یکدست نشد یک الی دو قاشق سویچوری کره به آن اضافه کنید تا کاملا یکدست شود)

پس از آن مواد آماده را روی حلوای سفید به طور یکنواخت پهن نموده و در یخچال قرار می‌دهیم تا سفت شود سپس حلوای را بیرون آورده و با چاقوی تیز آن را برش می‌دهیم.

### شیربرنج شکلاتی

#### مواد لازم: شیر پرچرب: ۵ لیوان - شکر: دو سوم لیوان - شکر: سه چهارم لیوان - پوست پرتقال: یک قاشق مرباخوری - و نیم قاشق مرباخوری - وانیل: به مقدار کافی - پودر کاکائو: یک قاشق غذاخوری - آب پرتقال: یک و نیم قاشق غذاخوری - چیسبی‌های شکلاتی نیمه تلخ: یک لیوان

#### طرز تهیه:

شیر، شکر، پوست پرتقال، وانیل و برنج را در ظرفی بریزید و گیگانه هم بزیند تا جوش بیاید.

پس از به جوش آمدن، حرارت را کم کنید و بگذارید به مدت ۴۰ دقیقه روی حرارت کم بجوشد.

سپس زیر ظرف را خاموش و پودر کاکائو، آب پرتقال و چیسبی های شکلاتی را به مواد اضافه کنید و هم بزیند تا خوب مخلوط شود. شیر برنج را می توان گرم و یا سرد میل کرد.



## آنچه در باره دیابت و روزه داری باید بدانیم

طاهره بیانی - کارشناس بهداشت عمومی



دیابت از جمله بیماری‌هایی است که خود بیمار مهمترین نقش در کنترل آن دارد و به این منظور بیماران دیابتی که تمایل به روزه داری دارند باید به طور کامل نسبت به خطرات مرتبط با آن آگاهی داشته باشند.

افراد دیابتی که قصد روزه داری دارند حتما باید دستگاه کنترل قند خون در منزل داشته باشند و نسبت به کنترل قند خون خود در طول روز اقدام کنند.

#### افراد تحت درمان با انسولین

از آنجا که این افراد به دنبال تزریق انسولین، به دفعات نیز باید غذا میل کنند، بنابراین توصیه نمی‌شود روزه بگیرند. در صورت تمایل زیاد به روزه داری، با توجه به شرایط زیر، این افراد در موارد خاص آن هم تحت نظر پزشک معالج خود می‌توانند روزه بگیرند. مانند نداشتن نوسانات شدیدی قند خون و نیز عوارض پیشرفته دیابت (عوارض چشمی، کلیوی، عصبی و قلبی-عروقی).

**افراد تحت درمان با داروهای خوراکی (قرص)** لازم است این افراد با پزشک معالج خود مشورت کنند. به طور کلی برای افرادی که توانسته اند قند خون خود را به طور دائمی در حد طبیعی حفظ و کنترل کنند با حفظ شرایط زیر، از نظر پزشکی روزه داری بلامانع است.

#### افرادی که بدون دارو قند خون خود را کنترل می‌کنند

آنها با مشورت پزشک معالج خود می‌توانند روزه بگیرند. علاوه بر این، باید مقدار غذای افطار خود را نیز به ۲ تا ۳ وعده تقسیم و هنگام افطار، از خوردن همه مواد غذایی در یک زمان و به مقدار زیاد جدا خودداری کنند.

پزشکان توصیه می‌کنند بیماران روزه دار در هنگام افطار، قبل از خوردن هر غذایی، قرص خود را میل کنند و پس از گذشت مدتی، غذا خوردن را آغاز کنند. در بیماران دیابتی روزه می‌تواند با عوارضی از قبیل کاهش قند خون، افزایش قند خون، کم آبی و حتی کمای دیابتی همراه شود. بنابراین بیماران دیابتی باید شرایط روزه داری را داشته باشند.

#### روزه داری در چه بیماری‌هایی ممنوع است؟

۱- بیماران دیابتی که بیماری آنها کنترل شده نیست.  
۲- بیماران دیابتی که به رژیم خود عمل نمی‌کنند.  
۳- بیماران که سابقه کمای دیابتی دارند.  
۴- بیماران مبتلا به دیابت که باردار می‌باشند و

و با مصرف شربت یا شیرینی مختصر از عوارض بعدی پیشگیری کنید.  
۴) وعده های غذایی باید به چه صورت باشد؟

بمیزان بیشتر این است که با یک افطار ساده (مشابه صبحانه) آغاز کنید و شام را با فاصله ۲-۳ ساعت بعد صرف نمایید.

سحری را هم حتما با تاکید بر مصرف سبزیجات میل کنید.  
۵) آیا روزه گرفتن رژیم محسوب می‌شود یا اینکه طی ماه رمضان هم باید رژیم خاصی را رعایت کرد؟

رعایت رژیم در دیابت الزامی است. شما طی ماه رمضان بین افطار تا اذان صبح مواد غذایی مصرف کنید لذا باید نکاتی را رعایت نمایید که قند خون در این فاصله بیش از حد بالا نرود.  
۶) آیا میزان کل مواد غذایی مصرفی در ماه رمضان باید مانند رژیم قبلی باشد؟

بله حتما، نباید کالری دریافتی خود را در ماه رمضان نسبت به قبل افزایش دهید. خصوصا مواد غذایی شیرین از جمله زولبیا و بامیه را حتما محدود کنید.  
۷) چگونه در ماه رمضان ورزش کنم؟

در دیابت نوع ۲ ورزش سبک ۱۵-۱۰ دقیقه‌ای هنگام صبح احتمالا مناسب است اما ورزش هنگام بعد از ظهر و قبل از افطار می‌تواند مشکل ساز باشد. باید در صورت امکان شب‌ها زمانی را به ورزش اختصاص دهید.  
۸) در ماه رمضان قرص های کنترل قند خون را در چه زمانی باید مصرف کرد؟

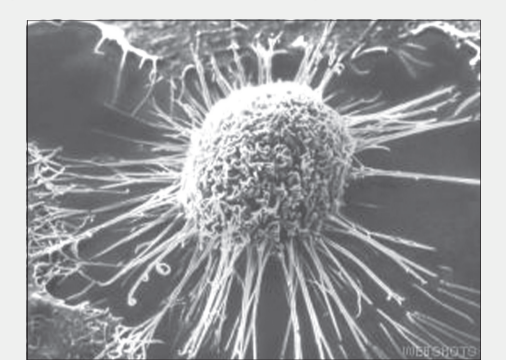
به طور کلی قرص های مصرفی صبح و ظهر را همزمان هنگام افطار و قرص شبانه را پیش از سحری مصرف نمایید. البته قبل از انجام هر تغییری با پزشک خود مشورت کنید.  
۹) آیا اگر بیمار دیابتی روزه بگیرد چربی خون او پایین خواهد آمد؟

اگر بیمار دیابتی رژیم خود را رعایت کند، می‌تواند منتظر کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید باشد. این مساله در پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی موثر می‌باشد. اما در صورت مصرف مواد قندی و نشاسته‌ای فراوان ضمن داشتن اثر مطلوب بر قند خون، تری‌گلیسرید هم افزایش می‌یابد.  
۱۰) آیا افراد دیابتی که به نحوی دچار عوارض مزمن دیابت بر کلیه، چشم، قلب و... شده‌اند، می‌توانند روزه بگیرند؟

هر چند ممکن است برخی از این افراد با روزه گرفتن دچار مشکل حاد نشوند ولی برای پیشگیری از پیشرفت عوارض مزمن، بهتر است روزه نگیرند و یا با متخصص مربوطه مشورت کنند.

## تومورهای سینه، شایع‌ترین علت مرگ زنان ۲۰ تا ۵۹ ساله

تومورهای سینه شایعترین علت مرگ زنان ۲۰ تا ۵۹ ساله بر اثر ابتلا به سرطان است و تماس طولانی مدت بافت سینه با هورمون استروژن شانس ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهد.



شروع زود هنگام اولین قاعدگی دختران نوجوان، یائسگی دیر هنگام، باردار نشدن، شیردهی و بارداری در سنین بالا، افزایش وزن بر اثر مصرف غذاهای پرچرب به همراه عدم تحرک و نیز استفاده از سیگار از عوامل افزایش شانس ابتلا به سرطان پستان است.

شایعترین علایم یائینی سرطان پستان وجود توده و بزرگ شدن نامتقارن پستان، ترشحات و به ویژه وجود خونابه در نود پستان، کشیدگی و تغییرات نوک پستان، زخم، قرمزی و یا فرورفتگی پوست این ناحیه از بدن و در نهایت وجود توده در زیر بغل است که افراد در صورت مشاهده هر یک از این علایم برای تشخیص و درمان مؤثر باید هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنند.

#### تست های تشخیصی سرطان

در یک تست آزمایشگاهی نسبت ماده شیمیایی «۲هیدروکسی استروژن» به ۱۶آلفا هیدروکسی استروژن موجود در ادرار زنان سنجیده می‌شود و چنانچه این نسبت کمتر از ۲۵ باشد شانس ابتلا به سرطان پستان بیشتر است.

اگر میزان این نسبت بیش از دو محاسبه شود شانس ابتلا به سرطان کمتر است که البته می‌توان با رعایت رژیم غذایی مناسب، استفاده از برخی از غذاها نظیر کلم بروکلی، کلم معمولی، گل کلم، کلم پیچ، اسبدهای چرب امکا۳، دانه های کنجد و کاشن نوشیدن قهوه، ترک استعمال دخانیات و عدم مصرف الکل و نیز افزایش فعالیت روزانه و کاهش وزن می‌توان این نسبت را بالا برده و شانس ابتلا به سرطان را کاهش داد. مراجعه زودهنگام از علل افزایش شانس زنده ماندن است.

شانس زنده ماندن ۱۰ساله در صورت تشخیص و درمان بهنگام (در مرحله نخست بیماری) ۹۵درصد، در مرحله چهارم سرطان ۱۸درصد و در مرحله این ساینو (درجا) یعنی هنوز بیماری به سایر نقاط بدن نفوذ نکرده حدود ۱۰درصد است.

## بازگشت ملی پوش جوان تیم ملی هندبال جوانان ایران از مسابقات قهرمان جهانی یونان

سرویس خبری / داود کشاورز - علیرضا گلچین: بهرام رستمی ملی پوش جوان و باخلاق تیم ملی هندبال جوانان ایران که در مسابقات قهرمان جهانی یونان تیم ملی را همراهی کرده بود، با استقبال رییس



اداره تربیت بدنی شهرستان کازرون و جمعی از ورزشکاران و ورزش دوستان، وارد کازرون شد.

بهرام رستمی طی گفت و گویی اظهار داشت: ۲۱ سال سن دارم و چهارمین بار است که به ملی تیم دعوت شده‌ام. وی افزود: ایران در این مسابقات از رتبه ۱۷ به ۱۲ صعود کرده و در بین تیم‌های آسیایی شرکت کننده، تیم ایران به عنوان بهترین تیم انتخاب شد.

شایان ذکر است در این مراسم، حسین پور رییس تربیت بدنی شهرستان کازرون مبلغ یکصد هزار تومان به این ورزشکاران اهدا کرد.

## بازی های فوتبال جوانان کازرون قرعه کشی شد

به گزارش روابط عمومی هیأت فوتبال کازرون، مراسم قرعه کشی توسط این هیأت با حضور سرپرستان تیم‌های ورزشی در تربیت بدنی کازرون انجام شد. در این مراسم مسعود صادقی مسئول هیأت فوتبال کازرون طی سخنانی، هدف هیأت را خدمت به جامعه ورزشی عنوان کرد و ضمن بررسی علل و عوامل عقب ماندگی فوتبال شهرستان، تعطیلی مسابقات در رده‌های مختلف سنی، مشکلات موجود، کمبود زمین‌های ورزشی خصوصا زمین‌های خاکی، خشک شدن هر دو زمین چمن، مشکلات مالی دسته‌های ورزشی، نبودن برنامه ریزی و مدیریت دلسوز در عرصه فوتبال را از عوامل کشنده شدن کازرون به رده ۲۲ استان فارس برشمرد. وی گفت: ما می‌توانیم با همدن، یکدلی و خرد جمعی و روابط صمیمانه با هیأت، از فوتبال شهرستان دفاع کنیم که در این خصوص بحث و تبادل نظری گسترده‌ای صورت گرفت و مقرر شد در راستای تقویت بخشیدن، ایجاد انگیزه، ایجاد شور و نشاط و همچنین بالا بردن سطح رقابت‌های فوتبال کازرون با توافقی همه سرپرستان و تدبیر هیأت استان فارس در رده سنی بزرگسالان ۸ تیم دسته یک موجود با ۷ تیم دسته دوم جمعا ۱۵ تیم، بازی‌های دسته یک را برگزار نمایند و در پایان مسابقات ۱۰ تیم اول به عنوان تیم‌های دسته یک و بقیه به دسته دوم ورود کنند که این مسأله با تماس تلفنی با دکتر زکی پور دبیر هیأت فوتبال استان فارس در میان گذاشته شده و ایشان نیز تایید کرده است. در ادامه، قوانین و مقررات بازی‌های لیگ جوانان در جمع سرپرستان تیم‌های ورزشی مطرح شد و به تصویب رسید. در پایان بین تیم‌های ورزشی که اعلام آمادگی درخصوص شرکت در بازی‌های جوانان کرده بودند قرعه کشی شد و تیم‌های ورزشی به دو گروه به شرح ذیل تقسیم بندی شدند: شهدای تیم‌های گروه ۱: جوانان سیف آباد، شهدای مهرنجان، چکک، شهدای کوی علیا (ب)، سرباز، میلاد النبی انارستان و انقلاب و تیم‌های گروه ۲: جوانان مشتاق، سایپا، شهدای جروق، سلمان، پاس قائمیه و جوانان بالاده

## ورزشی

### تیم فوتسال دارایی (آسان) بهمان قهرمان مسابقات دسته اول باشگاه‌های استان خوزستان

افراد می‌گردد. وی در پایان از کمک‌های بی‌شائبه اداره تربیت بدنی، روابط عمومی فعال و هیأت فوتبال قدردانی از تلاش‌های کرمی مدیرعامل، بازگشا و تقوی سرپرستان، نادایی مدیر هیأت و محمد حجت سرمری فرهیخته این تیم نیز تقدیر و تشکر نمود.

فوتسال استان خوزستان صعود کرده و به زودی مسابقات مربوطه برگزار می‌گردد. آذرحدین ضمن قدردانی از حضور محسن باذلی محبوب فرماندار بهمان در جمع بازیکنان و تماشاگران این تیم افزود: حضور مسئولین در جمع ورزشکاران موجب دلگرمی این

همراهی افراد دلسوز، مدیریت و برنامه ریزی خوب و حضور در قریب به ۲۰ مسابقه در شهرهای مختلف استان، این مقام را برای نخستین بار برای این شهرستان کسب نماید. وی ضمن آرزوی توفیق برای کلیه ورزشکاران شهرستان خاطرنشان کرد: این تیم با قدرت به لیگ برتر

### تیم هندبال آموزشگاه‌های متوسطه فارس قهرمان کشور شد

در این مرحله به دیدار تیم چهار محال اختیاری رفت و با شکست دادن این تیم، جواز حضور در نیمه نهایی را به دست آورد. در این مرحله نیز با انجام یک بازی هوشمندانه و قدرتی، تیم قدرتمند اصفهان رقیب همیشگی خود را با شکست بدرقه کرد و به فینال مسابقات راه یافت. در بازی فینال نیز تیم خوب تهران را با قدرت شکست داد و با اقتدار تمام، مقام قهرمانی مسابقات هندبال آموزشگاه‌های متوسطه کشور را کسب کرد. مربیگری این تیم را محمود متین، سرپرست تیم: امیر رهاگدر.

مسابقات هندبال آموزشگاه‌های متوسطه کشور با شرکت ۲۴ تیم به میزبانی استان لرستان برگزار شد. این مسابقات با قرار گرفتن تیم‌های شرکت کننده در ۶ گروه ۴ تیمی شروع شد. تیم هندبال آموزشگاه‌های متوسطه فارس در گروه ۶ مسابقات قرار گرفت و با قدرت پس از شکست دادن تمامی تیم‌های هم گروه به عنوان تیم اول گروه به دور بعد صعود کرد و در مرحله یک هشتم نهایی بازی‌ها به مصاف تیم لرستان میزبان بازی‌ها رفت و با یک بازی خوب این تیم را شکست داد و به مرحله یک چهارم نهایی صعود کرد.

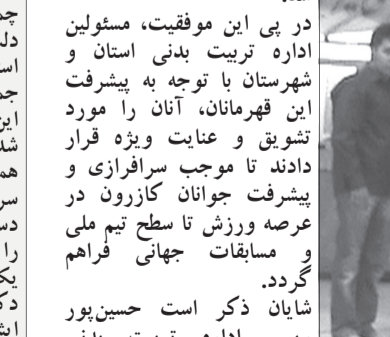
سرویس خبری / حمیدرضا بشکار - علیرضا گلچین: از سری مسابقات کشتی آزاد جوانان استان فارس که به مدت ۲ روز با حضور ۲۱ شهرستان در مجموعه ورزشی تختی برگزار گردید، تیم کشتی آزاد جوانان کام آوران شهر سبز کازرون با همکاری اداره تربیت بدنی، اداره اوقاف و رییس هیأت کشتی شهرستان موفق شد مقام دوم تیمی استان را از آن خود نماید. در وزن ۵۰ کیلوگرم وحید شفیعی مقام پنجم را به دست آورد، در وزن ۵۵ کیلوگرم علی قاسمی مقام دوم را کسب نمود و در وزن ۶۰ کیلوگرم وحید ثمری بخش این کشتی گیر با تجربه که در مسابقات لیگ منطقه کشتی حضور داشت، موفق شد تا مدال طلای استان را به گردن آورد که با ۳ تانیه وقت پایانی با کشیدن کنده از حریف خود بر روی پل قرار گرفت تا به مقام دومی بسنده نماید.

### دلاور مردان کشتی جوانان کازرون بر سکوی نایب قهرمانی استان فارس

کرده بود، با یک پله صعود به مقام دومی رضایت داد. دیگر کشتی گیر سنگین وزن کازرونی محمد راسخ به مقام سومی استان نایل

در وزن ۷۴ کیلوگرم بهنام صداقت که اولین دوره حضورش را در مسابقات جوانان تجربه می‌کرد و پیش از این در مسابقات لیگ

شهرستان در مجموعه ورزشی تختی برگزار گردید، تیم کشتی آزاد جوانان کام آوران شهر سبز کازرون با همکاری اداره تربیت بدنی، اداره اوقاف و رییس هیأت کشتی شهرستان موفق شد مقام دوم تیمی استان را از آن خود نماید.



در پی این موفقیت، مسئولین اداره تربیت بدنی استان و شهرستان با توجه به پیشرفت این قهرمانان، آنان را مورد تشویق و عنایت ویژه قرار دادند تا موجب سرفرازی و پیشرفت جوانان کازرون در عرصه ورزش تا سطح تیم ملی و مسابقات جهانی فراهم گردد.

شایان ذکر است حسین پور رییس اداره تربیت بدنی کازرون، محمدصادق بزمی رییس هیأت کشتی شهرستان، رضا صداقت سرپرست تیم و منوچهر احمدی دبیر هیأت کشتی، همکاری فراوانی با این تیم داشتند. این تیم به سرپرستی رضا صداقت و مربیگری عباس ملاری، نادر ملاری و عظیم مهربان در مسابقات شرکت کرد.