



چند نکته بهداشتی که برای برگزاری مراسم عزاداری ضروری است

بهاره جالوند

# نذری سالم

## نکات مهم تهیه مواد غذایی

سلامت غذا وجود ندارد. خوشبختانه، مدیران برگزاری هیات‌ها به این مساله نظارت کافی دارند و در این رابطه چندان جای نگرانی وجود ندارد. یکی دیگر از نکاتی که نباید از آن غافل شد، خرید فرآورده‌های دامی از کشتارگاه‌های تحت نظر اداره دامپزشکی است. افراد از خرید فرآورده‌هایی که مورد تایید اداره دامپزشکی نیستند، باید پرهیز کنند. به طور کلی، خرید دام زنده پیشنهاد نمی‌شود و در صورتی که اصرار بر خرید دام زنده باشد، باید حتماً از مراکزی که مورد تایید اداره دامپزشکی هستند، خرید کرد.

مواد اولیه برای پخت و پز باید حتماً از مراکز معتبر تهیه شوند تا اطمینان کامل از سالم و بهداشتی بودن آنها وجود داشته باشد. اگر افرادی قصد دارند در رابطه با تامین مواد اولیه نذورات، اماکنی چون مسجد، حسینیه و...، مشارکت کنند، باید حتماً شناخت نسبت به این دسته از افراد وجود داشته باشد تا سلامت مردم به مخاطره نیفتد. مدیران هیات‌ها، مساجد و حسینیه‌ها، باید توجه کافی نسبت به قبول نذورات آماده داشته باشند و از دریافت مواد غذایی از افراد ناشناس اجتناب کنند چون در چنین شرایطی نظارتی بر کیفیت و

## انتخاب محل پخت و پز

انتخاب محل پخت و پز، یکی از مهم‌ترین نکاتی است که باید به آن توجه کافی شود. رعایت بهداشت محل پخت و پز بسیار حائز اهمیت است، به همین دلیل مدیر برگزاری هیات عزاداری باید از مسئولان بهداشتی مشاوره‌های لازم را بگیرد و برای این منظور تاییدیه بهداشتی صادر شود. وقتی این کار صورت بگیرد، بهداشت تضمین شده به حساب می‌آید.

ماه محرم که از راه می‌رسد، افراد زیادی اقدام به توزیع نذورات می‌کنند. همیشه کیفیت نذورات، یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های افراد به حساب می‌آید و همه دوست دارند یک نذری خوب را به دست عزاداران بدهند. برای توزیع یک نذری با کیفیت، باید به موازین مرتبط به سلامت و بهداشت هم توجه کافی داشت. «سمیه شبخی»، کارشناس ارشد بهداشت خانواده و مدرس دانشگاه چند نکته مهم را در این رابطه با مادر میان گذاشته است.

## ضد عفونی یادتان نرود

هنگام توزیع نذورات غذایی، بهتر است تا حد امکان از توزیع سالاد و سبزی خوردن در کنار غذا، اجتناب شود. اما در صورت اصرار بر انجام این کار، شست و شوی دقیق و ضد عفونی را باید مدنظر قرار داد. شاید خیلی از افراد تصور کنند که آبکشی سبزیجات به تنهایی کفایت می‌کند در حالی که این باور نادرست است و باید حتماً از مواد ضد عفونی کننده مجاز استفاده شود. به غیر از سبزیجات، ظروف آشپزخانه را نیز باید به خوبی با مایع ظرفشویی شست.

## پخت و پز بهداشتی

اگر قرار است که غذایی به عنوان نذری پخته شود که در آن کشک یا شیر وجود دارد، با توجه به این که این روزها شدت دربار تب مالت هشدار داده می‌شود و متأسفانه مواردی در کشور گزارش شده است پس توجه داشته باشید که باید حتماً از شیر پاستوریزه استفاده کرد. یکی دیگر از مواردی که نباید آن را نادیده گرفت، انتخاب روغن است به طوری که سرخ کردن مواد غذایی، باید با استفاده از روغن سرخ کردنی باشد. سرخ کردن مواد غذایی باید حتماً با حرارت ملایم صورت بگیرد. علاوه بر این، نباید از روغنی که یکبار در آن سرخ کردن انجام شده دوباره استفاده کرد. شاید این موارد در نگاه اول ساده به نظر برسد ولی واقعیت این است که همین موارد به ظاهر ساده، بر سلامت و کیفیت نذورات، تاثیر مستقیم دارد.

## ورود افراد متفرقه ممنوع!

از دیگر نکات بهداشتی که نباید آن را نادیده گرفت، محدود کردن رفت و آمد افراد به محل طبخ است. تنها افرادی که در آشپزخانه مسئولیتی دارند باید اجازه ورود داشته باشند. گرفتن کارت بهداشت برای افرادی که قصد دارند در آشپزخانه کار کنند، ضروری به نظر می‌رسد و مسئول هیات باید این مساله را مورد توجه قرار بدهد. کارکنان آشپزخانه باید حتماً دست‌های خود را به صورت مداوم بشویند و ناخن‌های خود را کوتاه نگه دارند. پوشیدن روپوش مخصوص آشپزی به این دسته از افراد توصیه می‌شود و در ارتقای بهداشت موثر است. علاوه بر این، آن دسته از افرادی که نذورات مختلف مثل چای و غذا در بین عزاداران توزیع می‌کنند، باید زیر نظر هیات فعالیت کنند یا جای ثابت داشته باشند.

## چند نکته دیگر

نظافت سرویس‌های بهداشتی که افراد از آن استفاده می‌کنند، اهمیت دارد و باید حتماً در آنها صابون مایع وجود داشته باشد. استفاده از صابون جامد به دلیل انتقال برخی از بیماری‌ها، توصیه نمی‌شود. اماکن سروپوشیده که در آنها مراسم عزاداری برگزار می‌شود، باید حتماً به تهویه هوای مناسب و سیستم اطفای حریق مجهز باشند. نصب تابلوی استعمال دخانیات ممنوع، در اماکن عزاداری سروپوشیده ضروری به حساب می‌آید. علاوه بر این، نباید از ایمنی محل برگزاری عزاداری غافل شد. اطمینان از ایمنی محل برگزاری مراسم عزاداری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و به همین دلیل لوله‌کشی، برق کشی و گاز باید به دقت مورد بررسی قرار بگیرد. چنانچه فردی در مراسم عزاداری، بنا بر هر دلیل دچار حادثه یا مشکلی شود، از تجمع در اطراف او و مداخله درمانی باید پرهیز کرد و برای کمک به فرد، می‌توان با فوریت‌های پزشکی (۱۱۵) تماس گرفت.

## اصول توزیع غذا

یکی از نکات مهمی که نباید از نظر دور بماند نحوه توزیع غذاست. افراد باید توجه داشته باشند که غذاهای پخته را نباید برای مدت طولانی خارج از یخچال نگه داشت. توجه به این مساله در هوای گرم، دو صد چندان است و نباید آن را نادیده گرفت. غذا و هر نوع خوراکی دیگر را باید در ظروف مصرف استاندارد توزیع کرد و توزیع کنندگان نذری نباید غذاهای خیلی گرم را در ظروف پلاستیکی بریزند چون انجام این کار روی سلامت عزاداران تاثیر منفی می‌گذارد. برای غذاهای گرم باید از ظروف جایگزین پلاستیکی که مخصوص غذاهای گرم هستند، استفاده کرد. یکی دیگر از نکاتی که هیات‌ها باید به آن توجه کنند، استفاده از سفره یکبار مصرف است. اگر برای توزیع نذورات قرار است سفره‌ای پهن شود، این سفره باید یکبار مصرف باشد. علاوه بر این، توزیع کنندگان غذا به هیچ عنوان نباید روی سفره‌ها راه بروند چون انجام این کار بهداشتی نیست و می‌تواند مشکلاتی را در پی داشته باشد.

## زباله‌ها را از یاد نبرید

جمع‌آوری ظروف و زباله‌های باقی مانده پس از پذیرایی عزاداری، باید مد نظر قرار بگیرد. رها کردن ظروف و زباله در خیابان‌ها و معابر، علاوه بر زشت کردن منظر شهر، سبب تجمع سوسک و موش می‌شود و بهداشت محیط را دچار مشکل خواهد کرد. در نظر گرفتن سطل زباله به مقدار کافی در محل‌های توزیع غذا حائز اهمیت است و مسئولان برگزاری مراسم عزاداری باید به این مساله توجه کافی داشته باشند.

## آموزشگاه خیاطی رامین ما

با امتیاز رسمی فنی و حرفه‌ای  
متدهای کلاسیک با اصول گرلاوین و روش‌های  
بدون الگو، متد پندار و ...  
۰۹۱۲-۵۴۵۱۵۰۳ ۶۶۷۰۰۲۵۱  
پور صنعتی (ملکی)