

✎ استفان نیز حاوی مواد مغذی و ویتامین های A و C است که روند ترمیم پوست را آغاز و از آن حفاظت می کند.

✎ آووکادو منبع غنی از آنتی اکسیدان ها، بتاکاروتن، فولات، اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین های C و E است که می تواند خشکی را از بین ببرد. /ایسنا

کاهش خشکی پوست با مصرف مغزها

خشکی پوست از مشکلات جسمی است که به طور معمول در فصول پاییز و زمستان شایع تر می شود. چند توصیه برای رفع عارضه خشکی پوست پیشنهاد شده است؛ در صورت بروز خشکی شدید پوست می توانید روغن های گیاهی مانند روغن کنجد، نارگیل، ذرت یا آفتابگردان را روی پوست خود بمالید.

خطر مسمومیت با خیارشور را جدی بگیرید

در نمک، بخش مایع حالت ابری به خود بگیرد که این مشکل به ندرت در خیارشورهای صنعتی پیش می آید زیرا از نمک مناسب استفاده می کنند اما ممکن است در خیارشورهای خانگی با این مشکل مواجه شوید. آب هایی که دارای سختی بالا هستند نیز ممکن است این مشکل را ایجاد کنند. پس حتما از آب جوشیده سرد استفاده کنید تا املاح آن رسوب کرده باشد.

علائم خطرناک

در صورت مشاهده این علائم از مصرف محتویات پرهیز کنید؛ متورم شدن، نشتی، برآمدگی، ظاهری ترک خورده و معیوب، مشاهده کف در زمان بازکردن در و حالت رنگ پریده، متورم، کپک زده یا استشمام بوی بد از ماده غذایی محتوی، معمولاً نرم شدن بافت سبزیجات در اثر فعالیت آنزیم های تولید شده توسط باکتری ها، کپک ها و مخمرهایی است که ممکن است در آن محیط زنده مانده باشند. در صورت مشاهده کپک حتما خیارشورها را دور بیندازید. کپک ها می توانند اسید را مصرف کرده و پی اچ محیط را بالا ببرند؛ بنابراین در محصولی که کپک زده احتمال دارد باکتری های بیماری زا رشد کرده باشند. ایجاد حالت لزوج در سطح سبزیجات معمولاً توسط مخمرها و در شرایطی رخ می دهد که تنها از آب نمک استفاده شده باشد و محیط اسیدی نباشد. در زمان تهیه خیارشور حتما شکوفه هایی که ممکن است در انتهای آن باشد را جدا کنید. این خیارها سریع تر لزوج می شود. ترشی یا خیارشورهای لزوج را حتما دور بریزید.

برخی علائم مرتبط با مسمومیت با خیارشور عبارتند از: درد شکم (یک تا پنج ساعت پس از مصرف خیارشور)، حالت تهوع و استفراغ، اسهال (گاهی اوقات)، سردرد، سرگیجه، افت فشار، عرق سرد، رنگ پریدگی، خشکی دهان، ضعف شدید و افزایش دمای بدن. ✎



آنها را محکم بسته و در دمای اتاق قرار دهید تا بافت مد نظر شما شکل گیرد و از باز و بسته کردن در تا زمان تکمیل تخمیر خودداری کنید.

خطر باکتری کلستریدیوم

باکتری کلستریدیوم بتولینوم از باکتری های خطرناک بوده و مسمومیت های شدید و گاهی منجر به مرگ ایجاد می کند. احتمالاً تاکنون شنیده اید این باکتری در غذاهای کنسروی می تواند مشکل ساز شود اما خوشبختانه نسبت به وجود اکسیژن حساس بوده و در محیط های اسیدی رشد محدودی دارد. به همین دلیل احتمال وجود آن در خیارشورهای سرکه ای پایین است. استفاده از نسبت های بالای سرکه احتمال زنده ماندن این باکتری را از بین می برد. (حدود سه پیمانه سرکه به ازای چهار پیمانه آب مناسب است).

افزودن آب به محتویات شیشه سبب رقیق شدن غلظت نمک و سرکه شده و احتمال رشد باکتری ها، قارچ ها و مخمرها و بروز مسمومیت را بالا می برد. همیشه قبل از مصرف، محتویات بطری را از نظر وجود بوی غیرمتعارف و نرم شدن بافت چک کنید. گاهی ممکن است به دلیل ناخالصی های موجود

امکاناتی که در منزل وجود دارد امکان پذیر نیست. شیشه های مورد استفاده در کارخانجات اغلب با بخارداغ یا آب داغ استریل می شوند و رعایت چرخه استریل با دقت بیشتری صورت می پذیرد؛ بنابراین در صورتی که قصد تهیه خیارشور در منزل را دارید حتما شیشه ها و در آنها را با قراردادن در آب جوش به مدت حداقل ۲۰ دقیقه استریل کنید و سپس اجازه دهید به صورت طبیعی و بدون تماس دستمال خشک شوند.

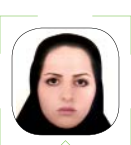
نوع سرکه ای خیارشورها بهتر است

اگر از خیارشورهای کنسروی استفاده می کنید، ترجیحاً نوع سرکه ای آن را مصرف کنید زیرا مقدار نمک موجود گاهی در حدی نیست که بتواند از رشد تمام باکتری های بیماری زا جلوگیری کند. در صورتی که قصد تولید خیارشورهای تخمیری دارید برای مدت زمانی حدود یک هفته آنها را در دمای اتاق قرار دهید تا تخمیر رخ دهد. خیارشورهای تخمیری پس از بازشدن در ترجیحاً در یخچال نگهداری شوند. خیارها حتما باید در آب نمک و سرکه غوطه ور باشند و پس از پرکردن بطری ها با آب نمک ولرم و خیار و افزودن محتویات دلخواه (سبزیجات، سیر و ...) در

✎ استفاده از اسید و نمک و تهیه ترشیجات و شوربیجات جزو قدیمی ترین روش های نگهداری مواد غذایی به خصوص میوه و سبزیجات است. شاید تاکنون به ذهن شما نرسیده باشد که با ترشی و شورهای خانگی ممکن دچار مسمومیت های غذایی شوید اما جالب است بدانید این مواد غذایی با وجود استفاده از اسید (سرکه) و نمک می توانند باعث مسمومیت شوند. هرچند احتمال وقوع این مسمومیت ها با مصرف این گروه از مواد غذایی به نسبت سایر گروه های مواد غذایی کمتر است اما در صورتی که فرآیند تولید به خوبی انجام نشود می تواند سلامت شما را تهدید کند. مسمومیت با خیارشور نسبت به سایر سبزیجات از شیوع بیشتری برخوردار است.

خیارشور فله را فراموش کنید

اولین توصیه این است که همیشه سعی کنید از خیارشورهای بسته بندی شده و کنسروی استفاده کنید. خیارشورها و کلا ترشیجات فله ای منشأ مشخصی ندارند و فرآیند تولید و مواد اولیه آن کاملاً مبهم است. به خصوص ترشی هایی که به حالت لیته هستند، ممکن است از بی کیفیت ترین مواد اولیه درآمده سازی آنها استفاده شود. یکی از باکتری هایی که ممکن است با مصرف خیار شما را دچار مشکل کند، سالمونلاست که تاکنون چند مورد از شیوع سالمونلوزیس در دنیا با مصرف خیار آلوده گزارش شده است؛ بنابراین لازم است در شست و شوی خیار دقت کافی به عمل آید چه برای تازه خوری و چه برای تهیه خیارشور. تهیه شور یا ترشیجات در منزل روندی کاملاً متفاوت از تولید صنعتی آن دارد و استرلیزاسیون کامل با



دکتر مریم قاهره
قهفاری

متخصص
صنایع غذایی

خودش است، اثرات مخرب جنینی دارد که در سال های آینده در منابع و مطالعات معتبر به آن اشاره خواهد شد.

✎ خانم بارداری که با وجود افسردگی های دوران بارداری و نگرانی های مربوط به سلامت خود و جنینش در دوران کرونا باید در خانه بماند، نیاز به چه مراقبت هایی در خانه دارد؟ تحرک داشتن، فکر نکردن به مسائل منفی و استفاده از روش های مجازی برای ارتباط داشتن با اقوام و دوستان برای پیشگیری از افسردگی و استرس های معمول بارداری که در دوران کرونا تشدید شده، بسیار مؤثر است. توصیه می شود بارداران بیشتر برنامه های تلویزیونی شاد نگاه کنند، هر روز پیاده روی داشته باشند و اگر امکان پیاده روی در خارج از خانه را ندارند، پنجره ها را باز کنند و روزانه ۴۰ دقیقه در خانه پیاده روی داشته باشند.

✎ پیشگیری از شدت گرفتن افسردگی در بارداران در شرایط کنونی از چه روش هایی ممکن است؟

از کارهایی که می شود برای کاهش استرس و اضطراب بارداران در خانه پیشنهاد داد این است که بیشتر مطالعه کنند، از خواندن اخبار غیرمستند و انبوه در فضای مجازی پرهیز کنند و ذهن شان را با اخبار مربوط به کرونا درگیر نکنند.

لطفاً یک الگوی درست برای حفظ سلامت بارداری در زمستان امسال معرفی کنید؟

مهم ترین نکاتی که باید رعایت شود، کاهش تردد و تماس با افراد دیگر به ویژه افراد غیرباردار و حتی کودکان است که می توانند ناقل کرونا باشند. همین طور پرهیز از تردد بیش از حد و رفت و آمد با دیگران، مسأله بعدی، استفاده از ماسک، شستن دست ها و رعایت بهداشت فردی است.

همچنین مصرف مایعات زیاد، مواد غذایی سالم و پرهیز از مصرف فست قود و غذای پرکالری و کافئین دار در دوران بارداری بسیار مهم است. رعایت این موارد در پیشگیری یا حتی تسریع بهبودی در مبتلایان به کرونا بسیار موثر است. ✎

دماهای معمولی که در کشور ما وجود دارد، مشکلی برای سیستم ایمنی مادر و رشد جنین نخواهد داشت ولی آلودگی همزمان هوا و افت درجه حرارت باعث می شود جفت، تکثیر خوبی نداشته باشد. به همین علت ما در موارد زیاد، نوزادانی را داریم که دچار محدودیت رشد داخل رحمی هستند یا حتی در منابع ذکر شده آلودگی هوا و همراهی آن با فصل سرما بر کاهش بهره هوشی و یادگیری نوزادانی که متولد می شوند در سال های بعد زندگی شان تأثیر می گذارد.

✎ مهم ترین خطراتی که در فصل زمستان در کنار کرونا، سلامت مادر باردار و جنینش را تهدید می کند چه هستند؟

دغدغه اصلی ما جدا از خطر کرونا در فصول پاییز و زمستان هر سال، ابتلای مادر به ویروس های تنفسی مثل آنفولانزا بوده است که طی یک سال اخیر کرونا هم به عنوان عاملی ویروسی از زیرگروه آنفولانزا نیز به این دسته از مخاطرات اضافه شده است. ثابت شده مادرانی که در سه ماهه نخست بارداری شان دچار عفونت های ویروسی تنفسی می شوند، جنین هایشان دچار درجاتی از اختلال رشد، اوتیسم و حتی بیش فعالی می شوند. در کنار سایر مسائلی که وجود دارد، واکسیناسیون مادران باردار نسبت به آنفولانزا از شهرت شروع می شود. پس اصلی ترین مخاطراتی که سلامت مادر و جنین را در فصول سرد سال تهدید می کند، خطر ابتلای سیستم تنفسی به عفونت های ویروسی است.

✎ آیا بارداران در زمستان امسال نیاز به مراقبت های بیشتری دارند؟

بله، قطعاً این طور است. هنوز اثرات ویروس کرونا روی سیستم جنین و رشد نوزادان مشخص نشده است و نیاز به مطالعه طولانی دارد. بی شک هر چقدر تردد و مواجهه مادران در این فصل کمتر باشد به پیشگیری از ابتلا به کرونا کمک زیادی خواهد کرد. قطعاً ویروس کرونا که قوی تر از ویروس های تنفسی هم خانواده

ما هنرهای بومی و محلی سرزمین مان را به روز کرده و زنده نگه می داریم

کارآفرینی سوچن با سوزن زنان بلوچ



می کنند. دستیابی به درآمد اقتصادی همراه با اهداف اجتماعی، راهی است که این شرکت تا به حال طی کرده و خوشبختانه در راستای رسیدن به اهدافش موفق بوده است. مینا شیرانی، مدیرعامل شرکت «توسعه هنر و فناوری مکران اکسون»، در سال ۱۳۹۶ برند تجاری- اجتماعی «سوچن» را با هدف مدرن سازی هنرهای بومی و محلی ایران در استان سیستان و بلوچستان بنیان گذاری کرده است. او و همکارانش تاکنون موفق شده اند با تحت پوشش قراردادن پنج روستای این منطقه، برای ۲۵۰ نفر از زنان روستایی بلوچ، شغل ایجاد کنند.

برندمان انتخاب کردیم و ماجراجویی ما از اینجا آغاز شد. ✎

مدل فعالیت «سوچن»

مدیرعامل شرکت «توسعه هنر و فناوری مکران

✎ کمتر نرم افزار نوپایی را می توان پیدا کرد که جنبه نوع دوستی و کمک رسانی آن بر وجه تجاری و درآمدزایی اش غلبه کند. در فضایی به شدت رقابتی که بیشتر شرکت ها به دنبال کنارزدن رقبا و رسیدن به سود مالی بیشتر هستند، شرکت هایی مانند «توسعه هنر و فناوری مکران اکسون» که با داشتن دغدغه خدمت رسانی و کارآفرینی در مناطق محروم کشور مشغول فعالیت هستند، بیشتر جلب توجه

فراز سهیلی آزاد

نشان ایرانی ۲

«بلوچی دوزی»

مرواریدی که در صدف مانده بود

شیرانی داستان شکل گیری کسب و کارش را این گونه آغاز می کند: «زمانی که با هنر سوزن دوزی مردم سیستان و بلوچستان آشنا شدم، این دغدغه را داشتم که این هنر با ارزش به درستی معرفی نشده و ارزش واقعی آن نمایان نشده است. هر چند در دوره ای توجه ویژه ای به سوزن دوزی بلوچ شده بود، اما به مرور زمان در فضای داخل استان محصور و مهجور مانده بود. از طرفی هم علاقه داشت بتوانم کاری برای زنان منطقه انجام دهم تا شاید قدمی هر چند کوچک برای بهبود معیشت آنها برداشته باشم.» او در ادامه می گوید: «همراه با همسرم مدتی روی ایده های مختلف فکر کردیم؛ ایده اول ما راه اندازی فروشگاه اینترنتی برای معرفی و فروش محصولات مرتبط با «سوزن دوزی بلوچ» یا «بلوچی دوزی» بود. وقتی کار را شروع کردیم بعد از مدتی به این نتیجه رسیدیم که محصولات موجود از لحاظ کیفیت، طراحی، رنگ بندی و همچنین بسته بندی، فاصله زیادی با یک محصول استاندارد و قابل ارائه دارند؛ بنابراین هدف اصلی ما این شد که از طرفی تلاش کنیم نتیجه زحمات زنان هنرمند بلوچ، به عنوان یک اثر هنری با ارزش و با کیفیت عرضه شود و از طرف دیگر نیز مخاطبان نه با نگاه خیره و کمک، بلکه به دلیل کیفیت و ارزش محصولات آنها را بخرند.»

شیرانی درباره مسیر دانش بنیان شدن شرکتش می گوید: «با ثابت شرکت بلافاصله در پارک علم و فناوری سیستان و بلوچستان که به تازگی هم راه اندازی شده بود، مستقر شدیم. اما نمی خواستیم با عجله وارد بازار شویم. برایمان

خدمات اجتماعی

- کمک به ایجاد درآمد پایدار برای زنان خانه دار و توانمندسازی آنها
- ارائه خدمات آموزشی و بهداشتی به زنان روستایی بلوچ و همچنین کودکان آنها
- ویزیت های پزشکی دوره ای
- برگزاری کلاس های توجیهی و آموزشی در مورد مسائل بهداشتی
- برگزاری کلاس های تقویتی برای محصل ها
- برگزاری دوره های پرورش خلاقیت و استعدادیابی بچه ها
- برگزاری برنامه های عمومی با مشارکت خود خانه های بلوچ روستایی

اسفند سال گذشته افتتاح شد که به دلیل همه گیری ویروس کرونا انجام نشد. درواقع این شعبه هم فروشگاه فیزیکی و هم مرکز توزیع مادر اروپا خواهد بود. اقدام دیگر ما در حوزه صادرات، همکاری با یکی از تاجران ایرانی قدیمی و موفق صنعت فرش در آلمان است که این همکاری را شروع و اولین محموله را برای آنها ارسال کرده ایم. همچنین با مسیر روشنی که پیش روی خودمان می بینیم، امیدواریم بتوانیم در آینده نزدیک تعداد اعضای خانواده مان را افزایش داده و به ۵۰۰ نفر برسانیم. ✎

مشتری «سوچن» شوید

سیستان و بلوچستان - زاهدان
پارک علم و فناوری

۰۵۴۳۴۱۱۵۲۴

https://www.instagram.com/souchen.studio

می گوید: «هنرمندان سوزن دوز ما اصلاً درگیر فرآیند فروش نخواهند بود و بلافاصله بعد از تحویل کار، دستمزدشان را دریافت می کنند. اصلاً یکی از دلایلی که این مدل کسب و کار را انتخاب کردیم همین است. گروه های زیادی در حوزه توانمندسازی زنان منطقه فعالیت می کنند، اما تا به حال هیچ تجربه موفق نداشته ایم. دلایلش هم این است که شرایط فرهنگی و اجتماعی استان سیستان و بلوچستان در نظر گرفته نمی شود. باید واقعیت های موجود را در نظر گرفت. بخشی از این واقعیت در حال حاضر این است که نباید از یک زن بلوچ ساکن روستا یا حاشیه شهر زاهدان، انتظار داشت وارد فرآیند تجاری و فروش بشود.»

چشم انداز «سوچن»

بنیانگذار «سوچن» در خصوص طرح های آتی و مسیر پیش روی «سوچن» می گوید: «ما در بحث صادرات هم فعال هستیم؛ در حال حاضر مشتریانی از نقاط مختلف دنیا داریم که سفارش های آنها را یکشنبه هر هفته ارسال می کنیم. همچنین یک شعبه در لیون فرانسه در مرحله افتتاح داریم که تا پایان سال جاری به بهره برداری خواهد رسید. قرار بود این شعبه

خدمات اجتماعی «سوچن»

مینا شیرانی، خدمات اجتماعی را از اساسی ترین جنبه های کسب و کارش می داند و آن را این چنین توضیح می دهد: «ما یک شرکت انتفاعی تأسیس کرده ایم که انتفاعش در خدمت اهداف اجتماعی اش است. در حال حاضر این خدمات اجتماعی که از محل درآمدهای «سوچن» و همچنین کمک های مردمی تأمین می شوند را به ۲۵۰ زن روستایی عموماً خانه دار ارائه می دهیم. برای مجموعه ما ایجاد درآمد پایدار برای این زنان بسیار مهم است. ما معتقدیم درآمد هر چند کم، باید مستمر و قابل برنامه ریزی باشد. به همین خاطر در سخت ترین شرایط هم تلاش کردیم این درآمد قطع نشود. برای مثال در دوران همه گیری ویروس کرونا و به خصوص ابتدای سال ۹۹ که فروش محصولات به شدت تحت تأثیر قرار گرفته بود، به هیچ وجه چرخه تولید را قطع نکردیم و با وجود فشاری که به مجموعه وارد شد، کار را بدون تعطیلی ادامه دادیم.»

وی درباره نحوه پرداخت دستمزد سوزن دوزها

