۵ نکته بهداشتی در تهیه و نگهداری غذاهای نذری



۱
در اولین قدم، لازم است نظافت شخصی آشپز و نظافت کلی محیط آشپزی را هنگام پخت غذا جدی بگیرید.



۲
گوشت قرمز مورد استفاده در نذری باید حتما از مراکز مورد تأیید سازمان دامپزشکی یا میادین دائمی عرضه دام خریداری شود.



۳
فاصله بین پخت و مصرف غذاهای نذری زیاد نباشد، چراکه افت کیفیت بهداشتی مواد غذایی رخ می‌دهد.



۴
مواد غذایی را در همان ظرف‌های یک‌بار مصرف خودشان گرم نکنید و حتما ظرفش را عوض کنید.



۵
از مخلوط کردن غذاهای خورشتی هنگام نگهداری بپرهیزید؛ اول خورشت را از پلو جدا کنید و بعد در یخچال نگه دارید.

هرآنچه لازم است این روزها درباره مصرف ظروف پلاستیکی و یک‌بار مصرف بدانیم

نذری برای سلامت



نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

ما در عصر پلاستیک‌ها زندگی می‌کنیم! عصری که همه‌چیز یک‌بار مصرف و در راحت‌ترین حالت ممکن استفاده می‌شوند و آرام‌آرام و کاملا تدریجی و بدون این‌که از تاثیراتش شگفت‌زده شویم، همه ارزش‌های قدیمی‌مان را با خودشان به پایین می‌کشند. این واقعیتی است که نمی‌توانیم از آن چشم‌پوشی کنیم اما شاید بهتر است در روزگاری که این‌چنین گرفتار مدرنتیه و راحتی شده‌ایم، آسیب‌هایش به زندگی‌مان را به حداقل برسانیم. این همان چیزی است که در این روزهایی که بیشتر از هر وقت دیگری، غذای تبرکی اما در ظروف پلاستیکی و یک‌بار مصرف به دست‌مان می‌رسد، باید به آن دقت کنیم.

رسم‌شان خیلی قدیمی است اما به هر زوری بوده به روزگار امروز هم رسانده‌اند. این‌که غذای نذری حسینیه را در ظرف‌های ملامینی بکشند و بعد از پایان مراسم هم، هرکسی با هر نذر و نیتی، پای سینک بایستد و هنوز مهمان‌ها به خانه‌های‌شان نرسیده‌اند، ظرف‌های شسته شده، سرجای‌شان قرار بگیرند. این رسمی است که هنوز در یکی از حسینیه‌های شهرستان بابل و البته شاید خیلی از مراسم‌های عزاداری اباعبدا... در شهرهای کوچک کشور برقرار است اما چیزی که فراگیرتر و بیشتر دیده می‌شود، همان است که نشانه‌هایش را در کوچه و پس‌کوچه‌های شهر می‌بینیم. ظرف‌های پلاستیکی و یک‌بار مصرفی که شاید بشود با فرهنگ‌سازی، جنبه‌های محیط‌زیستی‌اش را اصلاح کرد اما با جنبه‌هایی از آن که سلامت مصرف‌کننده را به خطر می‌اندازد چه کنیم؟

غذای داغ بی‌غذای داغ

دیگر تبدیل به یک موضوع تکراری شده است؛ این‌که هر سال کارشناسان بهداشت و سلامت از زیان‌آور بودن ظرف‌های پلاستیکی بگویند، ولی راحتی بر همه این توصیه‌ها غلبه کند؛ آن‌قدر که باز هم دم‌دست‌ترین و اولین انتخاب‌مان برای نذری و مسافرت و پیک‌نیک، ظروف یک‌بار مصرف باشد.

حالا اگر بدون ظرف یک‌بار مصرف، برنامه‌های‌تان پیش نمی‌رود و همه‌چیز بر هم می‌خورد، پس ابتدایی‌ترین نکته را رعایت کنید و غذا را به‌صورت داغ و در حالتی که بخار از آن بلند می‌شود، در این ظروف نریزید؛ چراکه تماس مواد غذایی داغ با ظروف یک‌بار مصرف ممکن است باعث انتقال مقادیر جزئی ترکیبات شیمیایی از جمله مونومرها به داخل آن ماده غذایی شود.

این‌طور که معاون اداره‌کل نظارت بر فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو می‌گوید، پرکاربردترین ترکیب شیمیایی مورد استفاده در تولید ظروف یک‌بار مصرف، وینیل کلرید است که در تولید بیشتر پلاستیک‌ها کاربرد دارد؛ وینیل کلریدی که به‌عنوان عامل ایجاد سرطان کبد نقش دارد و مسمومیت شدید با این ترکیب، باعث افسردگی سیستم عصبی مرکزی و آسیب جدی به کبد می‌شود. طبق تازه‌ترین تحقیقات، این ترکیب به‌راحتی از ظروف بسته‌بندی جدا شده و وارد ترکیبات چربی شود؛ برای همین اگر تصمیم و تاکید بر استفاده از ظروف یک‌بار مصرف دارید، حداقل برخورد ماده غذایی داغ با آنها را به کمترین دمای ممکن برسانید.

نگهداری بیش از ۲ روز ممنوع

برای فعالیت تولیدکنندگان ظروف پلاستیکی و یک‌بار مصرف، مجوز صادر می‌شود؛ این واقعیتی است که به نظر می‌رسد با مضراتی که این ظروف دارند در تناقض است، اما این‌طور نیست. چرا؟ چون مشکل اصلی نه در تولید این ظروف بلکه با اطلاع‌رسانی ناقص در نحوه استفاده از آنهاست. واقعیت این است که این ظروف در لحظه اول مضر نیستند بلکه با قرار گرفتن در شرایط خاص و تحت ویژگی‌های منحصر به فرد، آسیب‌زا می‌شوند. مثالش هم این است که کسی همراه با فروش و توزیع این ظروف توضیح نمی‌دهد که نگهداری غذا در این ظروف بیشتر از دو روز صحیح نیست؛ موضوعی که اگر به آن توجه نکنیم، آن‌وقت است که خطرساز می‌شود و آن فعل و انفعالات شیمیایی رخ خواهدداد. بنابراین غذای داخل این ظرف‌ها را بیشتر از دو روز در یخچال نگه ندارید.

نکته

به نشان دقت کن

ضرب‌المثل هرکسی را بهر کاری ساختند، در اینجا و با یک تغییر جزئی کاربرد دارد. در واقع، در حوزه ظروف پلاستیکی، هر ظرفی را بهر کاری ساخته‌اند و این متفاوت‌بودن‌شان را با درج علامت روی آن نشان داده‌اند. به این صورت که ظروف پلاستیکی پلی‌پروپیلن که علامت اختصاری pp در زیر ظرف، حک شده است، برای دمای بین ۸۵ تا ۹۰ تولید شده و می‌توان از آن برای موادغذایی و نوشیدنی‌های داغ استفاده کرد اما دسته دیگر، ظروف پلاستیکی پلی استایرن هستند که با علامت اختصاری ps شناخته می‌شوند و برای مواد غذایی و نوشیدنی‌های گرم قابل استفاده‌اند؛ دمایی که بر اساس تحقیقات، گرمی‌اش تا دمای ۶۰ تا ۶۵ درجه قابل استفاده است و دمای بالاتر از آن، می‌تواند ماده غذایی را جذب ترکیبات شیمیایی ظرف کند و روی آسیب‌زای ظرف را نشان‌مان بدهد. موضوعی که لازم است بانیان هیأت‌ها به آن توجه کنند و با توجه به علامت اختصاری هر ظرف، محتوای آن را از نذری پرکنند.



نیم‌نگاه

توصیه‌های طب سنتی برای درمان مسمومیت غذایی

فصل گرما، اغلب زمینه‌ساز مسمومیت غذایی است؛ مسمومیت‌هایی که به دلیل فاسد شدن سریع‌تر مواد غذایی شایع است. اما طب سنتی چه راهکاری برای درمان طبیعی چنین حالتی دارد؟



مایعاتی مانند آب، چای و آبمیوه، آب از دست رفته در حالت مسمومیت را به بدن برمی‌گرداند

مصرف سیر، به دلیل خاصیت ضد باکتریایی و ضد ویروسی‌اش، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

خوردن موز و سیب، پتاسیم افت‌کرده و از دست رفته هنگام مسمومیت را جبران می‌کند

خوردن لیموترش، یکی دیگر از راهکارهای طب سنتی، برای درمان سریع‌تر علائم مسمومیت است

خودداری از مصرف مواد کافئین‌دار مانند قهوه هنگام مسمومیت ضروری است

سلامت جهان

به دنبال چند ساعت آرامش



واقعیت این است استرس، اضطراب و گاهی افسردگی، تبدیل به عضو جدا ناپذیر زندگی مدرن امروز شده است اما خبر خوب این که هنوز هم راهی برای کنترل این شرایط توسط انسان وجود دارد. یکی از این راه‌ها، یک خواب با کیفیت است تا تاثیر استرس بر سلامت روان خود را مهار کنیم. نتایج تحقیقات انجام شده دانشگاه یورک کانادا نشان می‌دهد خواب باکیفیت می‌تواند انعطاف‌پذیری ذهنی ما را در برابر مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب تقویت کند.

نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد که خواب نقش بسیار مهمی در مدیریت استرس مزمن ایفا می‌کند و می‌تواند سلامتی را برای مدت طولانی حفظ کند و علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهد.

پس شاید بهتر است در بین درگیری‌ها و دغدغه‌های روزمره‌مان، اولین چیزی که از آن کم می‌کنیم، خواب نباشد؛ چراکه خواب می‌تواند در سخت‌ترین زمان‌ها هم به بهترین شکل عمل کند و نقش مهمی در مدیریت استرس‌های‌مان داشته باشد.

سلامت ایران

پوشش بیمه‌ای برای ۳ سرطان

غربالگری برای سه سرطان مهم و شایع از جمله دهانه رحم، کولون یا روده بزرگ و سرطان پستان در کشور در دستور کار سازمان‌های بیمه‌گر قرار دارد؛ برای همین هم به‌زودی پس از ابلاغ استانداردها از سوی وزارت بهداشت اقدامات لازم برای غربالگری این سرطان‌ها آغاز خواهد شد. این تازه‌ترین خبری است که به نقل از معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران مطرح شده است.

با توجه به ابلاغ استانداردهای غربالگری برای سرطان دهانه رحم، پوشش ۱۰۰ درصدی آزمایشات مربوط به تشخیص زودهنگام این سرطان توسط بیمه درحال حاضر انجام می‌شود.



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.

حل سودوکو ۴۴۲۱

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

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

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

سودوکو ۴۴۲۲

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

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

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

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

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

تقویم سلامت



دهه اول محرم و برگزاری مراسم عزاداری و سوگواری مردم معتقد کشور برای اباعبدا...، در حوزه سلامت، جنبه سلامت روان را نشانه گرفته است. معدود افرادی هستند که این ماه را به عنوان عاملی برای کم شدن شادی و بروز افسردگی در مردم می‌دانند؛ مردمی که به‌صورت خودجوش و به هر طریقی که هست، خودشان را به این مراسم می‌رسانند. اما واقعیت همین است؟ البته که نه! این را نه افرادی بدون دانش بلکه قریب به اتفاق متخصصان روان‌شناسی می‌گویند که معتقدند بر اساس پژوهش‌های علمی، شرکت در عزاداری محرم، اثرات مثبت بر سلامت روان افراد دارد. افرادی که برای دقایقی از دنیا کناره می‌گیرند، به اهل بیت پناه می‌برند، خودشان را در غمی شریک می‌کنند که بالاتر از آن غم وجود ندارد و شاید گرفتاری‌ها و مصائب خودشان را فراموش می‌کنند یا در حداقل‌ترین حالت، ناچیز می‌پندارند.

سیدعلی مرعشی، پزشک و متخصص روان‌شناسی و عضو هیات‌علمی دانشگاه شهیدچمران اهواز از تحقیقی می‌گوید که طبق اصول پیش رفت و در نهایت مشخص شد فرض افسرده شدن به علت شرکت در عزاداری محرم، رد و بلکه خلاف آن تأیید شد؛ به این معنی که شرکت در عزاداری محرم برای سلامت روانی مفید است و سبب کاهش افسردگی یا بهبود آن می‌شود.

اما چطور ممکن است؟ بدیهی است یکی از دلایل افسردگی داشتن احساس پوچی، بی‌هدفی و بی‌معنایی است؛ اما در مراسم سوگواری سیدالشهدا، افراد این فرصت را پیدا می‌کنند تا با تفکر به زندگی ایشان، زندگی پرمعنا و هدفمندتری را شروع کنند و به این ترتیب از افسردگی فاصله می‌گیرند.

ضمن این‌که، از آنجا که یکی از دلایل افسردگی احساس تنهایی است؛ شرکت در مراسم عزاداری امام حسین(ع) و همراهی با خیل عظیمی از افراد باعث می‌شود فرد خودش را تنها نبیند و عضو یک گروه منسجم بزرگی به نام گروه عزاداران امام حسین(ع) تلقی کند.