

## همدلی برای همراهی یک پوشش

ابراهیمی هم زمان با شروع فصل تابستان، گرم شدن هوا و در ادامه پوشش ۲۵ درجه یا همان «قرار همدلی» به منظور کاهش دمای کولرهای گازی به ۲۵ درجه و کولرهای آبی روی دور کند، شرکت توانیر با هدف نهادینه کردن مصرف بهینه انرژی، یکم تا هفتم تیرماه را هفته صرفه جویی در مصرف برق با شعار «همدلی برای روشنایی ایران» نامگذاری کرده است. به گزارش روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق مشهد در سایه این پوشش هر شهروند به تنهایی می تواند برابر نام گذاری و شعار هر روز که در جدول زیر مشاهده می کنید در این طرح یک هفته ای نقش به سزایی در کاهش مصرف انرژی به ویژه در روزهای گرم پیش رو داشته باشد.

- ۱ تیر**  
**از آگاهی تا همدلی**  
شعار: هر پیام آگاهی، چراغی برای فردای ایران  
مخبر: روز حیات رسانه ها، اصناف و کسبه در مدیریت مصرف برق
- ۲ تیر**  
**قرار همدلی**  
شعار: روشنایی ایران، سهم همه ماست  
مخبر: خانواده، محله و مشارکت اجتماعی
- ۳ تیر**  
**امانتداران همدلی**  
شعار: وفادار به روشنایی ایران  
مخبر: پاسداری از روشنایی، امانت امروز تا آسایش فردا
- ۴ تیر**  
**ایثار و همدلی**  
شعار: اندکی از آسایش من، روشنایی برای همه  
مخبر: گذشتن از آسایش شخصی برای منفعت جمعی
- ۵ تیر**  
**پایداری در همدلی**  
شعار: پایداری، روشن ترین شکل امید است  
مخبر: استقامت ملی
- ۶ تیر**  
**راویان همدلی**  
شعار: هر ایرانی، راوی روشنایی  
مخبر: نقش روابط عمومی، رسانه ها و سفیران انرژی
- ۷ تیر**  
**عدالت در همدلی**  
شعار: برق برای همه، مسئولیت برای همه  
مخبر: عدالت انرژی، حقوق مشترکان و مسئولیت اجتماعی

## سلامتی با چای سبز



مریم مصبی | چای سبز یکی از محبوب ترین نوشیدنی های طبیعی در جهان است که قرن ها در طب سنتی و سبک زندگی سالم جایگاه ویژه ای داشته است. این نوشیدنی سرشار از آنتی اکسیدان ها و ترکیبات مفیدی است که می توانند به حفظ سلامت بدن و پیشگیری از برخی بیماری ها کمک کنند. مصرف منظم چای سبز، علاوه بر طعم دلپذیر، فواید متعددی برای بدن دارد. اما مهم ترین خواص چای سبز کدام است؟

### سرشار از آنتی اکسیدان

چای سبز دارای مقدار زیادی پلی فنول و کاتچین است که با رادیکال های آزاد مبارزه و از سلول های بدن در برابر آسیب محافظت می کنند.

### کمک به کاهش وزن

چای سبز می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد و به چربی سوزی کمک کند. به همین دلیل در بسیاری از رژیم های لاغری توصیه می شود.

### بهبود عملکرد مغز

وجود کافئین و آمینو اسیدی به نام ال-تیانین در چای سبز باعث افزایش تمرکز، بهبود حافظه و کاهش احساس خستگی ذهنی می شود.

### حفظ سلامت قلب

مصرف چای سبز می تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) کمک کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهد.

### کمک به کنترل قند خون

برخی مطالعات نشان داده اند که چای سبز می تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

### تقویت سیستم ایمنی

ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در چای سبز می توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند و مقاومت بدن در برابر بیماری ها را افزایش دهند.

### کمک به سلامت پوست

آنتی اکسیدان های چای سبز می توانند به کاهش التهاب پوست، کند شدن روند پیری و حفظ شادابی پوست کمک کنند.

### بهبود سلامت دهان و دندان

چای سبز خاصیت ضد باکتریایی دارد و می تواند به کاهش باکتری های دهان، جلوگیری از بوی بد دهان و حفظ سلامت لثه ها کمک کند. در مجموع، نوشیدن روزانه یک تا دو فنجان چای سبز می تواند به عنوان بخشی از یک سبک زندگی سالم، نقش مؤثری در حفظ سلامت بدن داشته باشد. البته بهتر است در مصرف آن تعادل رعایت تا زیاده روی در دریافت بیش از حد کافئین جلوگیری شود.

## پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹ | پیام رسان: ۰۸۰۴۴۵۴۸۰۶۰

# سالم، گرم و با کیفیت لطفا!

پختن و پخش کردن غذاهای نذری بهتر است در سایه سلامت مصرف کنندگان انجام شود

ملیحه ابراهیمی | با شروع ماه محرم و صفر خیلی ها که حاجتشان روا شده است به عهد خود وفا می کنند و اسباب نذری دادن را به پامی کنند. سنتی در سایه ارزش های انسانی که سرشار از عاطفه و مهربانی است. یکی با جای قند پهلوی و لقمه ای نان و پنیر ادای دین می کند و دیگری با برپا کردن چند دیگ غذا، میزبان این شب و روزهاست. در هر صورت فرقی نمی کند که چقدر هزینه شود و به چه میزان باشد. مهم کیفیت برگزاری است زیرا ارتباط مستقیم با سلامت مصرف کنندگان دارد. اگر شما هم قصد پختن غذای نذری دارید به چند نکته پیش رو توجه ویژه داشته باشید.

## برنامه ریزی کنیم

- اولین و بهترین اقدام برای پخت و پخش نذری این است که قبل از هر کار بزرگی یک فهرست تهیه کنیم از کارهایی که قرار است انجام دهیم. به عنوان نمونه، خرید مواد غذایی از عمده فروش ها.
- ادای نذر با مواد غذایی از داخل خانه. گاهی می توان بایک جای یا شربت میزبانی کرد.
- دیگران را پای کار بیاوریم یا به نوعی غیر مستقیم از دیگران کمک بگیریم.
- اگر قادر به انجام تمام و کمال نذرمان نیستیم با تأمین بخشی از مواد اولیه کمک مالی کنیم.
- در این زمینه از میزان اولیه مورد نیاز پخت نذری از افراد باتجربه پرس و جو کنیم.
- اطرافیان را در جریان قرار دهیم به این دلیل که آن ها نیز در ثواب نذری پزی شریک شوند.

## سلامتی را زیر سؤال نبریم!

- بسیاری از هیئت ها، موکب ها یا روضه های خانگی و محله ای هر شب بعد از پایان عزاداری بین عموم نذری پخش می کنند. رعایت چند نکته اصولی ضامن سلامتی مصرف کنندگان است.
- شست و شوی مداوم و استریل ظروف مصرفی
- نگهداری نکردن مواد غذایی خام و پخته شده در مجاورت هم
- نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در دمای مناسب مثل یخچال
- استفاده از ظروف پذیرایی استاندارد در هنگام توزیع مواد غذایی
- رعایت نکات بهداشتی در هنگام ذبح دام و مهم تر آنکه خرید دام از مراکز مجاز و مورد تأیید دام پزشکی
- مدیریت زباله ها بعد از پخش غذاهای نذری

## قبل از هر کاری بدانیم

بهتر است وقتی نیت می کنیم نذری بدیم، هدف گذاری درست انجام دهیم. به عنوان نمونه هدفمان در این کار خدا پسندانه موارد زیر باشد:

### تشویق افراد به کارهای جمعی و گروهی

فرصت خوبی است که برای پخت و پز غذاهای نذری پای پیر و جوان را به این کار باز کنیم و متناسب با شرایط هر فرد می توانیم تقسیم کار کنیم.

### توزیع به نیت صله رحم

خیلی ها در این ایام نذرشان را در بین نزدیک ترین افراد خود ادا می کنند زیرا بر این باورند که در هم جمع کردن خانواده، اقوام، دوستان و آشنایان به نوعی صله رحم است و ثواب نذریشان را در برابر می کند.

### نیت خیر به دور از حاشیه ها

نیت برای انجام هر کاری بسیار مهم است. چه بهتر که این نیت به دور از چشم و هم چشمی باشد.

### احترام به سنت ها و آداب

بسیار توصیه شده است که به آیین و رسوم ماه محرم و صفر احترام بگذاریم. به عنوان نمونه عزاداری کنیم و در پایان بایک لقمه نان و خرمان، نان و پنیر و سبزی یا یک فنجان چای سبز به جای چای سیاه میهمان ها را بدرقه کنیم. اما در این بین بعضی ها تصور می کنند برای ادای نذرشان باید سنگ تمام بگذارند و در نهایت با بریز و پاش های اضافه، اسراف می کنند.

### الگوسازی درست

بهترین کار در هنگام پخت و پز غذاهای نذری این است که در جمع رفتارهای درست از خود نشان دهیم. فراموش نکنیم که کودکان از رفتارهای ما الگو می گیرند و به نفع خود استفاده می کنند.

## آشپزها و دست اندرکاران بخوانند

اگر دستی بردرست کردن غذاهای نذری داریم از چند نکته زیر غافل نشویم:

### ۱ قبل از پخت و پز

- شستن دست ها به طور مداوم
- پوشیدن لباس های تمیز و بهداشتی
- استفاده از دستکش، کلاه آشپزی و ماسک
- تنظیم دمای محل پختن غذا (تهویه مناسب)
- نگهداری مواد اولیه در شرایط دمایی مناسب (استفاده از یخچال و فریزر)
- استفاده از آب سالم و بهداشتی
- انتخاب غذاهای سالم، سبک و کم چرب
- خیساندن حبوبات چهار ساعت قبل از طبخ

### ۲ هنگام پخت و پز

- استفاده کمتر از قند، نمک و چربی
- خودداری از سرخ کردن زیاد مواد غذایی مثل سبزی قرمه سبزی
- جدا کردن کامل پوست مرغ قبل از طبخ
- استفاده از روغن های سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی
- پرهیز از نمک در یادار غذا و نمک سنگ در خیساندن برنج
- جدا کردن روغن های اضافی در انواع خورشت قبل از توزیع

### ۳ بعد از پخت و پز

- خنک کردن سریع غذاهای پخته شده
- توزیع غذا در ظرف های یک بار مصرف آلومینیومی، ظروف سلولزی و حرارتی با درهای چفت
- پرهیز از توزیع غذا در ظروف پلاستیکی شفاف
- جدا کردن خورشت از برنج در ظرف های چند بخشی و قرار دادن نان و مخلفات در پاکتی جداگانه
- نگهداری ظرف های غذا در دمای مناسب قبل از توزیع
- چیدمان درست بسته های نذری در خودرو حمل غذا
- انتخاب خودرو تمیز با تهویه مناسب در زمان پخش غذا

## جدول ارزش غذایی (در ۱۰۰ گرم)

مواد مغذی	خرما	نان گندم سفید
انرژی	۲۷۷ کیلوکالری	۲۳۸ کیلوکالری
کربوهیدرات	۷۵ گرم	۴۳/۹۱ گرم
پروتئین	۲ گرم	۱۰/۶۶ گرم
فیبر	۷ گرم	۹/۲۰ گرم

### شله مشهدی

انرژی	کربوهیدرات	پروتئین	فیبر
۲۴۰ کیلوکالری	۱۵ گرم	۱۰ گرم	۴ گرم

### پلو قیمه

انرژی	کربوهیدرات	پروتئین	فیبر
۲۳۴ کیلوکالری	۳۰/۱۴ گرم	۷/۱۴ گرم	۱/۷۲ گرم