

هشدار متخصصان درباره انگل‌ها

چرا شست و شوی معمولی کاهو کافی نیست؟



گروه فرهنگ شهروندی | مصرف سبزیجات خام، به ویژه کاهو، به دلیل ساختار خاص برگ‌ها، یکی از اصلی‌ترین راه‌های انتقال بیماری‌های گوارشی در دنیاست. به گزارش سلامت نیوز، متخصصان عفونی هشدار می‌دهند که در فصل تابستان، خطر ابتلا به انگل‌هایی نظیر «سیکلوسپوریا زیس» به دلیل شست و شوی غیر اصولی، به شدت افزایش می‌یابد.

چرا کاهو قربانی اصلی آلودگی‌هاست؟

دو عامل اصلی باعث می‌شوند کاهو به منبع بیماری تبدیل شود: **منشأ آلودگی در مزرعه:** استفاده از آب‌های آلوده یا کودهای دامی و تماس مستقیم برگ‌ها با خاک. آلودگی را از همان ابتدا وارد گیاه می‌کند. **ساختار لایه لایه:** برخلاف سایر سبزیجات، کاهو دارای برگ‌های چین خورده و لایه‌های داخلی است که تخم انگل‌ها و میکروب‌ها در میان آن‌ها پنهان می‌شوند. شست و شوی سطحی با آب، اصلا قادر به نفوذ به این لایه‌ها نیست.

بسته‌بندی و ضد عفونی‌کننده‌های خانگی

بسیاری تصور می‌کنند محلولات بسته‌بندی شده در فروشگاه‌ها کاملاً ایمن هستند، اما متخصصان تأکید دارند که بسته‌بندی به معنای استریل بودن نیست. همچنین، استفاده از مواد خانگی مانند سرکه، نمک یا جوش شیرین اگرچه ممکن است آلودگی‌های ظاهری را کم کند، اما قدرت از بین بردن تخم انگل‌ها را ندارند.

روش صحیح برای استفاده

برای جلوگیری از بروز اسهال شدید و کم‌آبی بدن (به ویژه در کودکان)، حتماً مراحل زیر را رعایت کنید: **استفاده از محلول استاندارد:** سبزیجات باید با ترکیبات ضد عفونی‌کننده مخصوص (مانند محلول‌های حاوی کلر) شسته شوند. **دقت در لایه‌ها:** لایه‌های داخلی کاهو را نیز حتماً طبق دستورالعمل‌های بهداشتی شست و شو دهید.

نه به پر خوری احساسی

چرا وقتی استرس داریم به سراغ یخچال می‌رویم؟



گروه فرهنگ شهروندی | تاب به حال شده است وقتی ناراحت، عصبانی یا حتی بی‌حوصله هستید، بدون اینکه واقعا گرسنه باشید سراغ یخچال بروید؟ شما تنها نیستید. این همان «پر خوری احساسی» است که به جای سوخت رسانی به بدن، فقط قرار است جای خالی احساساتمان را پر کند. بیابید ببینیم چطور می‌شود این زنجیره را شکست.

مکث قبل از خوردن

از خودتان پرسید آیا واقعا گرسنه هستم یا فقط استرس، خستگی یا کسالت دارم؟ اگر گرسنه نیستید یا یک پیاده روی کوتاه یا نوشیدن آب، می‌توانید ذهنتان را تغییر دهید.

خرید و چیدمان هوشمندانه

بالیست خرید کنید تا وسوسه نشوید. مواد غذایی سالم (مثل میوه) را در دسترس قرار دهید تا انتخاب‌های اولتان سالم باشد.

آرامش در وعده غذایی

موقع غذا خوردن بنشینید. آرام بجوید و غذا را مستقیم از ظرف اصلی نخورید. این کار کمک می‌کند مغزتان پیام سیری را به موقع دریافت کند.

روزمگی‌های منظم

خواب کافی داشته باشید و وعده‌های غذایی را در ساعت مشخص میل کنید. گرسنگی بیش از حد، اراده شما را برای انتخاب غذای سالم تضعیف می‌کند.

پرهیز از رژیم‌های سخت

رژیم‌های خیلی محدودکننده فقط حس محرومیت ایجاد می‌کنند و در نهایت باعث پر خوری شدیدتر می‌شوند. تعادل داشته باشید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود یا موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰۸

به سادگی نان و نمک

برای پذیرایی از میهمانان این روزهای شهرمان نیازی به علم کردن دیگ و ایستگاه نیست



نوشیدنی‌ها

تهیه نوشیدنی هزینه زیادی بر نمی‌دارد و جزو نذری‌هایی است که اگر سرد هم باشد، باتوجه به گرمای هوا و خستگی زائران هوا خواه بیشتری دارد. نوشیدنی برخلاف غذا خیلی اسراف نمی‌شود و محدود به سه وعده غذایی هم نیست، برای همین دست شما بسیار باز است. انواع چای و دمنوش، قهوه، شربت، نوشابه‌های گازدار، اسموتی‌ها و آیس‌تی‌ها نمونه‌ای از انتخاب‌های شما برای این منظور می‌تواند باشد.



نان و قوت غالب

یکی از نذری‌های قدیمی که قدمتی طولانی در بین هم مردم دارد، نان است. شما می‌توانید هم نان تازه تهیه و آن را بسته‌بندی و در بین زائران توزیع کنید که در این حالت خیلی ریخت و پاش دارد و هم می‌توانید به نانواایی‌هایی سفارش دهید که در محدوده حرم متمرکز شده‌اند و وظیفه پخت نان در این چند روز را برعهده دارند. در این صورت زائران می‌توانند بنابر نیازی که دارند، در ساعت‌های مختلف شبانه روز نان تهیه و مصرف کنند.



میوه و دسر

تهیه میوه‌های ساده فصل مانند سیب، خیار، خربزه و هندوانه در این روزهای گرم هم یک انتخاب عالی برای نذری دادن است که علاقه‌مندان بیشتری به نسبت غذا دارد. شما می‌توانید میوه‌ها را برش هم بزنید و آن‌ها را درون ظرف‌های مخصوص بسته‌بندی یک نفره قرار دهید. دسرهایی مانند شله‌زرد، ماقوت، کارامل، حلوا، بستنی و ژله‌ها هم که ناگفته پیداست، مشتری زیادی دارند. یادتان باشد، نیازی نیست از ظرف‌های بزرگ برای این منظور استفاده کنید یا لبالب پُرشان کنید.



نذری‌های خام

یکی دیگر از نذری‌هایی که می‌توانید برای توزیع در این روزها انتخاب کنید، مواد غذایی خام است که اتفاقاً پدربیا مرزی بیشتری هم دارد، مانند انواع کنسروها، بسته‌ماکارانی، لبنیات بسته‌بندی، روغن و بسته‌های کوچک ادویه. اگر قصد توزیع چنین نذری‌هایی را دارید، بد نیست نیم‌نگاهی هم به مناطق کم‌برخوردار و حاشیه‌ای شهرمان داشته باشید و به بهانه شهادت امام رضا^ع نیازمندان را هم از آن بهره‌مند کنید.



خوراک‌های ساده

خوراک‌هایی مانند عدس و لوبیا هم افزون بر اینکه خوشمزه هستند، هزینه زیادی بر نمی‌دارند و راحت نیز تهیه می‌شوند، بنابراین می‌توانند یک وعده غذایی عالی به ویژه برای صبحانه و شام محسوب شوند. بهتر است غذا را که تهیه کردید البته با هماهنگی آن را تحویل یک موبک یا محل اسکان زائران دهید که هدفمند توزیع شود و ریخت و پاش کمتری داشته‌باشد.

معصومه متین‌نژاد، مانند هر سال به روزهای پایانی ماه صفر رسیدیم و مشهد پر از زائرانی شده است که از شهرها و حتی کشورهای دیگر آمده‌اند تا چای آخر روزه محرم و صفر امسالشان را در مشهد بخورند و عرض تسلیتی به امام رضا^ع داشته باشند. خادمان شهرمان از مدت‌ها پیش برنامه‌ریزی‌های لازم برای پذیرایی از این میهمانان را انجام داده و بسیاری از امکانات شهری را جمع کرده‌اند. اما باز هم هستند همشهریانی که می‌خواهند در این روزهای باقی‌مانده سهمی در این میهمان‌نوازی‌ها داشته باشند، مانند نذری دادن که انتخاب نخست بیشتر شهروندانمان است و ما هم می‌خواهیم امروز چند پیشنهاد ساده و مقرون به صرفه به این افراد بدهیم تا راحت‌تر در این کار خیر شریک شوند.



نذری‌های کودکان

در بین زائران، تعداد بچه‌ها کم نیستند و شما می‌توانید برنامه ویژه‌ای برای این بچه‌ها داشته باشید. شاد کردن دل آن‌ها هم اصلا کار سختی نیست، می‌توانید هر چیزی را که مورد علاقه آن‌ها باشد، انتخاب کنید، مانند خوراکی‌های فینگر فودی یا دسرهای شیرین که بچه‌ها عاشق آن‌ها هستند. همچنین وسایلی مانند اسباب بازی، نوشت افزار، کتاب و وسایل تزئینی مثل انگشتر، گردن بند، دستبند، گیره مو و امثال آن که چشم دختر بچه‌ها بیشتر دنبال آن‌هاست.



نمک و نبات

یک ایده جالب دیگر برای نذری‌های ساده، تهیه بسته‌بندی‌های کوچک نمک و نبات متبرک است که زائران می‌توانند آن‌ها را همراه خودشان به شهرشان ببرند و به عنوان سوغاتی به همشهری‌هایشان بدهند. پیشنهاد می‌کنیم یک یادداشت کوچک مانند یک حدیث از امام رضا^ع یا بیت شعری از حافظ هم درون هر بسته قرار دهید و یک کار فرهنگی زیبا هم کنار نذری‌تان انجام دهید که اثر تربیتی هم داشته‌باشد.



پلوهای مخلوط

پلوهای ساده یا همان قاتی پلوها هم می‌توانند انتخاب عالی برای وعده‌های غذایی باشند که خیلی هزینه‌بر نیستند، مانند عدس پلو، لوبیا پلو، رشته پلو و استانبولی که ماندگاری بیشتری به نسبت چلوها دارند و توزیعشان هم راحت‌تر است. باز هم تأکید می‌کنیم هم طرف‌های غذا را کوچک بگیرید و هم از موبک‌ها یا محل‌های اسکان برای توزیع نذری‌تان کمک بگیرید.



انواع ساندویچ

ساندویچ‌ها هم گزینه خوبی برای نذری دادن هستند. فقط ساندویچ‌هاییان را باید کوچک و یک‌نانه بگیرید. درون ساندویچ‌ها از هر نوع خوراکی می‌توانید استفاده کنید، مانند کالباس، سوسیس، نان و پنیر و گردو، کوکو و کنت، سالاد اولویه و هر آنچه امکان تهیه آن را در خانه دارید. نکته دیگری که باید به خاطر داشته باشید این است که مواد غذایی مانند خیارشور و گوجه‌فرنگی در صورت ماندن سبب خمیر شدن نان می‌شوند و ظاهر ساندویچ را خراب می‌کنند. این مواد را باید در فاصله بسیار کمی از توزیع داخل ساندویچ‌ها قرار دهید. همچنین سس‌ها را باید جدا سرو کرد یا در دقیقه پایانی روی مواد ساندویچ ریخت.

چند نکته مهم

- ❖ حتماً برای جمع‌آوری زباله‌های رها شده در محل توزیع نذری‌هایتان فکری بکنید.
- ❖ پیش از تهیه نذری با چند موبک هماهنگی کنید و کمبودهای خوراکی‌شان را برعهده بگیرید.
- ❖ اگر خودتان قصد توزیع نذری را دارید، محل‌هایی را انتخاب کنید که در آن نزدیکی موبکی نیست.
- ❖ برای توزیع نذری‌هایتان مساجد، مدارس و حسینیه‌هایی را انتخاب کنید که برای اسکان موقت زائران در نظر گرفته شده‌اند.
- ❖ اگر نذری که توزیع می‌کنید، داغ است، حواستان به انتخاب نوع مناسب ظرف یک بار مصرف برای این منظور باشد.
- ❖ باتوجه به گرمای هوا، خوراکی‌هایی‌تان نوشیدنی‌هایی را انتخاب کنید که در صورت ماندن امکان فسادشان کمتر باشد.
- ❖ در تهیه نذری‌هایتان حواستان به افراد دایبانی و دارای فشار و چربی خون باشد و خیلی در مصرف قند، چربی و نمک زیاده روی نکنید.



نذرهای ماندگار

«اگر می‌خواهی برای یک بار نیازمندی را سیر کنی، به او ماهی بده، ولی اگر می‌خواهی او را برای یک عمر سیر کنی به او ماهیگیری یاد بده.» قصه نذری‌ها هم این‌گونه است. نذری می‌تواند جنبه غذایی و خوراکی نداشته باشد و از شما یک یادگاری طولانی مدت برجا بگذارد، مانند کتاب، لباس، نوشت افزار، اسباب بازی و خرده‌ریزه‌های پرکاربردی که روزانه از آن‌ها استفاده می‌کنیم. مثل ظرف جاشت و پوست‌کن میوه یا مسواک و خمیر دندان، خوشبختانه دستتان برای انتخاب باز است و کافی است گشتی در فروشگاه‌های شهر بزنید و متناسب با جیب‌تان هزینه کنید.