



## پان اسپانیا

دستور پخت یک دسر ماه رمضانی

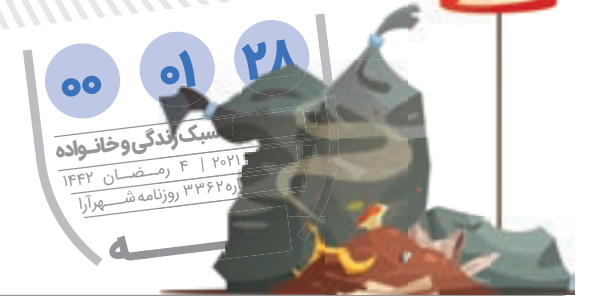
## وقتی خوراکی ها زباله می شوند!

نگاهی به پدیده دورریز مواد غذایی که کشور ما در این باره رکورددار است



# تغذیه زندگی

۴۵



شهرداری می تواند پسماندهای غذایی را کاهش دهد

آیا می دانید حجم مواد خوراکی ای که سالانه هدر می روند یا به پسماند تبدیل می شوند معادل ۲/۵ تریلیون دلار است که با آن می توان ۴ وعده غذایی برای همه ۸۱۵ میلیون انسان گرسنه مطلق در ...



ماه مبارک رمضان را به فرصتی برای قطع زنجیره کرونا تبدیل کنیم

# روزه داری منهای کرونا

۲



## اسباب بازی ایمن کودکان را فراهم کنیم

حضور در محیط خانه، توجه و سرگرم کردن فرزندان از جمله اتفاقاتی است که با کرونا شدت بیشتری پیدا کرده است. اما مسئله نگران کننده نوع بازی با ابرازی است که اسمش را گذاشته ایم «اسباب بازی». حتما از مصدومیت و بعضا فوت کودکان به ویژه در سنین پایین به دلیل استفاده نادرست از اسباب بازی اطلاع دارید.

احتیاط در انتخاب

- وسیله بازی باید محکم و خوش ساخت باشد.
- اسباب بازی مناسب سن کودک باشد.
- مراقب خطر خفگی با انواع تپله ها، لگوها، چشم عروسک ها و ... باشید.
- از محکم بودن سوت اسباب بازی ها مطمئن شوید.
- دارای بند، طناب یا کش بلند نباشد چون می توانند به دور گردن کودک بپیچند.
- اسباب بازی های پرسر صدا موجب آسیب دیدن گوش کودک می شوند.
- مراقب جراحات لبه های تیز و نوک باریک اسباب بازی باشید.
- روش استفاده ایمن از لوازم بازی را به کودکان بدهیم.
- بلافاصله همه تکه های بسته بندی اسباب بازی را دور بیندازید.
- همه اسباب بازی ها به ویژه عروسک های پشمالو و نرم را از منابع حرارتی مانند بخاری، اجاق گاز و شومینه دور نگه

اسباب بازی های باتری دار را با خود به رخت خواب ببرند.

• بادکنک های باد نشده را دور از دسترس کودک نگه دارید و بادکنک های پاره یا معیوب را دور بیندازید.

• دقت در خرید

• رنگ اسباب بازی نباید در دهان کودک حل شود یا نباید حاوی سرب باشد.

• حین خرید اسباب بازی به سن درج شده روی بسته توجه کنید.

• توجه به ایمنی در حین بازی

• محل بازی کودک خود را منظم و مرتب نگه دارید و هنگام بازی کودکان، بر آن ها نظارت کنید.

• مواد سمی در رنگ اسباب بازی ها نباید استفاده شود.

• وسایل بازی کودک را به طور منظم با آب گرم و مواد شوینده تمیز کنید. پودرهای ظرف شویی در این زمینه مناسب اند.

• بررسی تاریخ تولید و انقضای اسباب بازی

• هر کارخانه ای تاریخ و محل تولید اسباب بازی را روی جعبه آن ذکر می کند تا پس از گذشت تاریخ انقضا، والدین دیگر از آن وسیله برای فرزندان خود استفاده نکنند.

• اسباب بازی های آهن ریایی یا شکسته را دور بریزید.

• اسباب بازی را در محل امنی نیز نگهداری کنید. دسترسی کودکان به کمد های بالا و سرتاسر شیشه خطرناک است.

به رفتارهای روزمره ای که داریم، زندگی متفاوت، خوب و سالم تری را تجربه کنیم.

به طور معمول، برای همه ما شروع یکباره یک فعالیت یا کار جدید سخت و گاهی ناممکن است. این در حالی است که اگر بخشی از آن کار را به صورت

آهسته و پیوسته آغاز و به مرور به قسمتی از سبک زندگی مان تبدیلش کنیم،

پس از مدتی، انجام آن بسیار راحت خواهد شد. در حقیقت، علت اثرگذاری

خرده عادت ها کوچک آن هاست که سبب می شود هیچ کس نتواند در برابر

انجام آن ها احساس ناتوانی کند.

به عبارت ساده تر، از آنجایی که میزان انرژی لازم برای انجام خرده عادت ها

بسیار کم است، برداشتن اولین گام آن

سخت و دشوار به نظر نمی آید و همه می توانند آن را انجام دهند، نظیر اینکه اگر

با مطالعه روزانه ۱۰ صفحه کتاب، خرده عادت مطالعه را در خودمان شروع کنیم و به انجام آن

مقید باشیم، تنها پس از چند ماه خواهیم دید چندین کتاب را به طور کامل مطالعه کرده ایم.



تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان

مؤلف: دکتر امیر حسین

ناشر: انتشارات نگاه



کتاب باز

## تغییرات بزرگ را با عادت های کوچک شروع کنید

«باور قدیمی بر این بود که داشتن اراده به معنای عملی شدن قطعی آن کار است. چنین ایده ای داشتند که اگر چیزی را به اندازه کافی بخواهی، همیشه به حد کافی اراده خواهی داشت تا بتوانی آن را به دست آوری. با وجود این، هنگامی که در سال ۱۹۹۶ با میستر آن تحقیق تقریبا بی رحمانه را انجام داد، چنین طرز فکری هم تغییر کرد.»

اگر مشتاق شدید ادامه این متن انگیزشی زیبا را بخوانید، پیشنهاد می کنم حتما کتاب «خرده عادت های استغاف» گایز را تهیه و مطالعه کنید. او در این کتاب به دنبال آن است که ثابت کند می توانیم با اضافه کردن چند عادت کوچک

## تغذیه درمانی کرونا

وضعیت کشورمان در شرایط کنونی کرونا از مرز خطر گذشته است و هر لحظه خبرها و اطلاعات جدیدی شنیده می شود مبنی بر اینکه تعداد شهرهای قرمز رو به افزایش است. تخت های بیمارستان ها جای خالی ندارند و افرادی که بیماری زمینه ای دارند یا در گروه سالمندان قرار می گیرند باید بیش از دیگران به رعایت دستورهای بهداشتی حساس باشند تا از شر این ویروس همه گیر در امان بمانند. در چنین شرایطی که با بروز نشانه های کووید ۱۹ عده ای درمان خانگی را پشت سر می گذارند، باید به برخی نکته ها از جمله تغذیه در زمان ابتلا به این بیماری توجه کافی داشت. راه های درمان خانگی خیلی هم سخت و پیچیده نیست. افزون بر تارنمای بسیاری از پزشکان و متخصصان که این روزها به عنوان کادر درمان در سنگر مبارزه با کرونا می جنگند، می توان به برخی کانال ها و صفحه های معتبر سر زد و اطلاعاتی کاربردی به دست آورد.

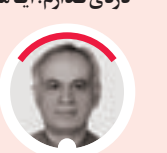
برای نمونه، تغذیه مناسب و مفید افراد کرونایی عبارت است از:

- سوپ مرغ به همراه سبزی ها
- آب سیب و آب انار
- آب گوشت
- تخم مرغ آب پز کامل
- شربت عسل با آب لیمو و آب گرم (هر ۸ ساعت)
- مصرف ویتامین دی طبق دستور پزشک
- دود اسپند و کندور (روزی ۲ مرتبه)
- دمنوش زنجبیل
- دمنوش نعناع
- اقدامات خودسرانه ممنوع!
- به خاطر بسیاری بعد از مثبت اعلام شدن تست کرونا و معاینه پزشک معالج، اولین اقدام رعایت نسخه پزشک معالج است و خودداری و هرپز از موارد زیر:
- مصرف خودسرانه داروی شیمیایی
- غذاهای کنسروی و آماده
- فعالیت بدنی زیاد
- غذاهای سرخ شده
- ترشی ها و لبنیات

## درماتگاه



شهروند: ۴۲ سال دارم. وقتی ورزش می کنم یا از پله ها پایین و بالا می روم، مفاصل استخوان های پاهایم تق تق صدا می دهد ولی دردی ندارم. آیا مشکلم نیاز به پیگیری دارد؟



دکتر خسرو شایان متخصص ارتوپد

مفاصل بدن مایعی به نام سینوویال دارند که گاز تولید می کنند. آزاد شدن این گازها که گاز تولید می کنند. آزاد شدن این گازها که گاز تولید می کنند. آزاد شدن این گازها که گاز تولید می کنند.

شهروند: ۲۷ سال دارم. ۳ ماه پیش در تصادفی لگنم در ناحیه گردن فمور شکست.

پزشک پلاتین کار گذاشت والان با عصا راه می روم. حال خوب است و دردی ندارم. آیا می توانم رویه گذشته زندگی ام را در پیش بگیرم مانند اینکه روی زمین بشینم یا از دستشویی معمولی استفاده کنم یا برای کار

مدتی طولانی بایستم؟

تا یک سال باید مراقب باشید که عملتان عارضه ندهد. خون رسانی در این منطقه ضعیف است و اگر به درستی گردش خون صورت نگیرد، می تواند سبب نکروز شود، یعنی بافت بمیرد. در صورت اتفاق افتادن چنین حالتی، مجبور هستید دوباره عمل کنید و این بار از پروتز استفاده شود. بهتر است تا این مدت یا همان عصا راه بروید.

از دوییدن یا فشار آوردن زیاد به پاتان هم خودداری کنید. می توانید دوزانو یا چهارزانو بنشینید ولی نباید فشاری به پاتان وارد شود.

پرسش های پزشکی خود را ما با این شماره پیامک در میان بگذارید

۰۲۰۰۰۷۲۸۹





ملیحه ابراهیمی

m.abrahimi@shahranews.ir

برای چند نفرمان تا امروز اتفاق افتاده است که وقتی در یخچال را باز می کنیم و قصد داریم داخل آن را نظافت کنیم، یک حساب سرانگشتی کنیم که چه مقدار مواد غذایی فاسد را داخل سطل زباله می ریزیم؟ دورریز مواد غذایی علاوه بر هزینه های هنگفت برای محیط زیست، هزینه اقتصادی بالایی نیز به سبب خاتوار وارد می کند به ویژه در شرایطی که نرخ مواد غذایی افزایش یافته است. دور ریختن مواد غذایی به نوعی اسراف است که آیه صریح قرآن به آن اشاره مستقیم دارد. خداوند در آیه ۳۱ سوره اعراف می فرماید: بخورید و بیاشامید اما اسراف نکنید.

### برای مواد غذایی اضافه برنامه بچینیم

- اولین قدم را باید هنگام خرید مواد غذایی برداریم. بهتر است به جای آنکه از سر تفریح به خرید برویم، قبل از هر اقدامی فهرستی از مواد غذایی ای که به آن ها احتیاج داریم تهیه کنیم.
- از خرید مواد غذایی غیر ضرور برای نمونه بر اساس نوع بسته بندی، رنگ و شکل محصول خودداری کنیم.
- وعده های خرید را زیاد و حجم خرید را کاهش دهیم.
- به تاریخ تولید و به ویژه انقضای مواد توجه کافی داشته باشیم. هرچه فرصت انقضای بیشتر باشد مواد غذایی کمتر حیف و میل می شود.
- درباره نحوه نگهداری مواد غذایی آگاهی پیدا کنیم. این آگاهی با یک جستجوی ساده در اینترنت یا استفاده از تجربیات دیگران به دست می آید.
- مرتب کردن و سامان دهی یخچال را جزو کارهای مهم خانه داری بدانیم. در این مرحله می توان تا قبل از فاسد شدن، مواد غذایی خوب و بد را تفکیک و جداسازی کرد.
- از جمله اقداماتی که می توان با مواد غذایی اضافه انجام داد این است: منجمد یا خشک کردن، تشری یا شوری انداختن، تهیه کسرو، لواطک درست کردن (ویژه میوه های در استانه خراب شدن).
- استفاده بیهیته و احیای غذاهای مانده یکی دیگر از روش های جلوگیری از دور ریختن مواد غذایی است. برای نمونه، می توان یک وعده غذایی را به مصرف غذاهای مانده اختصاصی داد یا با خلاقیت و ترفندهای آشپزی، پای غذاهای دیگری مثل لث یا سوپ را وسط کشید و از شر باقی مانده غذاها خلاصی شد.
- همگی می دانیم که رستوران ها ادامه غذای مشتریان را یکر است داخل سطل زباله می ریزند. پس بهتر است به جای نگرانی از نگاه اطرافیان، باقی مانده غذای خود را در ظرفی بریزیم و همراه خود به منزل ببریم و در یک وعده غذایی از آن استفاده کنیم.
- گاهی یک مقدار ناچیز غذای دست خورده که تصور می رود بهتر است در سطل زباله ریخته شود یک وعده غذایی یک حیوان گرسنه را تأمین می کند. از پرندگان گرفته تا گربه ها و حتی سگ های ولگرد در حاشیه شهرها.
- گاهی باید فرهنگ را تغییر داد. برای نمونه، بعد از هر مهمانی می توان با باقی مانده مواد غذایی قابل استفاده سری به خیریه ها و برخی آسایشگاه ها زد و مواد غذایی را به آن ها تحویل داد تا به مصرف بیهیته برسند.



## نگاهی به پدیده دورریز مواد غذایی که کشور ما در این باره رکورددار است

# وقتی خوراکی ها زباله می شوند!

مجموع حجم دورریز غذایی ایران سالانه ۳۵ میلیون تن است (معادل غذای ۱۵ میلیون گرسنه) این حجم غذای هدر رفته معادل است با:

- ۱- ۱۹۸ میلیون کیلومتر از اراضی کشاورزی کره زمین
- ۲- مساحت کل کشور مکزیک
- ۳- مصرف ۱۷۳ میلیارد متر مکعب آب شیرین
- ۴- ۲۸۰۴ میلیون تن کود شیمیایی
- ۵- تولید ۵۶۰ متر مکعب گاز گلخانه ای

کشور ایران معادل ۱ کشور اروپایی دورریز مواد غذایی دارد.

۳۷۵ کیلوگرم در ایران به ازای هر شهر سالانه ۳۷۵ کیلوگرم مواد غذایی دور ریخته می شود.

۹۰۰ میلیون بیشترین دورریز نان، برنج و میوه بیشترین دورریز در کشور ما هستند.

بر اساس گزارش های سازمان خوار و بار جهانی (فاو) سالانه بیش از یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون تن مواد غذایی دور ریخته می شود که بخش عمده آن ها قابل مصرف است.

شهرها می توانند پسماند غذایی را کاهش دهند همان طور که پیش تر اشاره شد، معمولاً وقتی در باره پسماندهای غذایی گفت و گو می کنیم، بیشتر افراد به آن هویج باقی مانده در انتهای یخچال یا ته مانده پاکت شیر در شرف انقضا فکر می کنند. اما واقعیت آن است که باقی مانده میوه های درون یخچال من و شما بخش کوچکی از یک خطای بزرگ نظام مند هستند که دامنه آثار آن تا تغییرات اقلیمی نیز کشیده می شود. برای اینکه درک بهتری از آثار پسماندهای غذایی داشته باشید، باید بدانید منشأ تولید یک سوم گازهای گلخانه ای همین پسماندها هستند. در ایالات متحده به تنهایی پسماندهای غذایی معادل ترداد ۲۷ میلیون خودرو گاز گلخانه ای تولید می کنند. این مقدار با محاسبه انرژی صرف شده در فرایند تولیدات کشاورزی و گاز متان تولیدی هنگام دفن پسماندهای غذایی برآورد شده است. اما شهرداری ها به دلیل در اختیار داشتن سیستم های فرآوری و مدیریت پسماند اختصاصی خود، می توانند نقش بسزایی در رفع این مسئله داشته باشند. در ادامه، با کلیات ۳ راهبرد اصلی شهرها برای مقابله با پسماندهای غذایی آشنا می شویم.

پسماندها را هدف قرار دهید مدیریت پسماند در شهرداری ها به آن ها قدرت کنترل بیشتری برای مدیریت پسماندهای غذایی می دهد. برای نمونه، شهرداری سئول مالیات بر پسماندهای غذایی وضع کرده است. خانواده ها بر اساس وزن پسماند تحویلی هزینه پرداخت می کنند. بخشی از پسماندهای غذایی در سایت های بازیافت برای تولید انرژی از فرآوری بیوگاز استفاده و بخش دیگر آن نیز به عنوان کود برای کمک به اراضی کشاورزی ارسال می شود. هم اکنون ۶۰۰ سطل بازیافت خودکار در سئول فعال است که شهروندان پس از تحویل پسماندهای خوراکی، هزینه آن را در محل می پردازند. در حال حاضر ۹۵ درصد پسماندهای غذایی سئول بازیافت می شوند. این در حالی است که در سال ۹۵ میلادی و آغاز طرح، این مقدار تنها ۲۲ درصد بود.

## شهرداری می تواند پسماندهای غذایی را کاهش دهد

آیا می دانید حجم مواد خوراکی ای که سالانه هدر می روند یا به پسماند تبدیل می شوند معادل ۲/۵ تریلیون دلار است که با آن می توان ۴ وعده غذایی برای همه ۸۱۵ میلیون انسان گرسنه مطلق در سراسر جهان تأمین کرد؟ آنچه امروزه به عنوان هدر رفت منابع غذایی می شناسیم، پیوندی عمیق با جهانی سازی (Globalization) دارد. در جهانی که بیش از همیشه به صورت یکپارچه و متصل درآمده است، زنجیره های تأمین مواد و کالا موجب شده اند همه چیز در همه وقت در همه جا قابل دسترسی باشد. این هدر رفتی در آلمان مصرف شوند و سیب های آمریکایی در اندونزی به فروش برسند. در این مسیر طولانی از مزارع تولید کنندگان تا منازل مصرف کنندگان، مواد غذایی تازه نظیر میوه ها و سبزیجات بیش از همه در معرض خطر اتلاف هستند. بسیاری از ما گمان می کنیم اندکی سبزی، نان یا دیگر مواد غذایی ای که دور می ریزیم تأثیر چندانی بر زنجیره جهانی تأمین غذا ندارد. این تصور اشتباه ناشی از استفاده نادرست ۲ اصطلاح «پسماند مواد غذایی» و «هدر رفت مواد غذایی» است. به طور کلی، پسماند مواد غذایی به آن دسته خوراکی هایی اطلاق می شود که برای مصرف تهیه می شوند اما بنا به دلایلی در مراکز فروشگاهی یا منازل دور ریخته می شوند. این در حالی است که بخش دیگری از مواد غذایی در مراحل ابتدایی زنجیره تأمین مانند فرایند برداشت، حمل و نقل و نگهداری به هدر می روند.

## نادر اما تهدید کننده مننژیت باکتریایی را باید جدی گرفت



حمید موشغیان

برای روز جهانی مننژیت در ۲۴ آوریل، برنامه آگاه ساز (کمپین) «مننژیت تأثیر می گذارد» به مادرها و پدران اطلاع می دهد که چگونه می توانند با مایه کوبی (واکسیناسیون) از کودکان خود محافظت کنند. مننژیت باکتریایی معمولاً کوچک ترین فرد را درگیر می کند و در اصل در بیشتر مواقع کودکان و نوزادان به دلیل سیستم ایمنی کامل نشده و توسعه نیافته، دچار آن می شوند.

بر همین اساس، «مننگوکوک» یک بیماری نادر است اما بیشتر به نوزادان و کودکان نوپا صدمه می زند. با این حال، این بیماری می تواند هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد و در چند ساعت به تهدید زندگی اش تبدیل شود. به طور استاندارد، کودکان در دوازده ماهگی ضد گروه مننژوکوک سسی واکسینه می شوند، اما فقط واکسیناسیون مننژوکوک بی و واکسیناسیون ترکیبی علیه ACWY یک محافظت واقعی جامع ایجاد می کند. دکتر استفان، متخصص اطفال در لورکوزن آلمان، با تأکید بر اینکه سلامتی کودکان نباید فراموش شود، به این پرسش که چرا مهم است هنگام همه گیری بیماری کرونا نیز والدین باید به خاطر داشته باشند زمان واکسیناسیون فرزندان خود را فراموش نکنند می گوید: با توجه بحران کرونا می بینیم که پدر و مادر سعی می کنند از قرار ملاقات با پزشک متخصص اطفال پرهیز کنند و معاینات پیش گیرانه را انجام ندهند. با این حال، سلامت کودکان نباید با شیوع همه گیری فعلی فراموش شود.

وی در پاسخ این پرسش که کدام واکسیناسیون برای کودکان مهم است یادآور می شود: چندین واکسیناسیون برای کودکان در ماه ها و سال های اول زندگی انجام می شود از جمله واکسیناسیون کزاز، دیفتری، سیاه سرفه، Hib (هموفیلوس آنفلوانزا نوع بی)، فلج اطفال و هیپاتیت بی و نیز واکسیناسیون روتاویروس، سرخک، اوریون، سرخچه، آبله مرغان و مننژوکوک سسی.

این متخصص اطفال به والدین توصیه می کند که از زمان واکسیناسیون صرف نظر نکنند و به وقت دیگری موکول نشود زیرا واکسیناسیون اولیه می تواند کودکان را در برابر عوامل بیماری زای خطرناک محافظت کند و البته پیش گیری بهتر از درمان است.

بنابراین، به یک پزشک کودکان مراجعه کنید و موضوع واکسیناسیون را از او بپرسید. لازم است توجه داشته باشید که نخستین مایه کوبی استاندارد برای هفته ششم زندگی برنامه ریزی شده و مهم است که از قبل درباره واکسیناسیون موجود اطلاعاتی کسب کنید.

در آلمان واکسیناسیون اجباری نیست اما از طرف همه مراجع بهداشت و سلامت بسیار توصیه می شود. اگر درباره واکسن زدن به خود یا فرزندانتان مطمئن نیستید، می توانید از پزشکانتان بخواهید به شما در تصمیم گیری کمک کند یا بر اساس توصیه های سیستم واکسیناسیون آلمان عمل کنید.

نظر به اینکه از کدام کشور آمده یا پیشترها کجا زندگی کرده اید، ممکن است در برابر بیماری های خاص واکسن زده باشید. با این حال، این بیماری ها ممکن است در آلمان شایع نباشد و در عوض، پزشکان آلمانی واکسیناسیون علیه بیماری های دیگری را توصیه کنند. بر این اساس، حتی اگر بزرگسال و یا میان سال هستید، امکان دارد که دوباره واکسینه شوید.

منابع: مجله Familie & co سایت andbookgermany

طبق گزارش های سازمان خوار و بار جهانی (فاو) ایران رکورددار دورریز غذایی در جهان است



(۴)



## زندگینو

ضمیمه روزنامه شهرآرا صاحب امتیاز شهرداری مشهد مدیر مسئول و سردبیر سید هادی فیاضی مسئول ضمیمه ملیحه ابراهیمی

### توصیه های کرونایی برای خرید لباس نو

بستن لباس ها قبل از استفاده

پرهیز از لمس چشم و دهان در زمان خرید

گذاشتن پاکت خرید بیرون از منزل

پرهیز از پر و لباس تا حد امکان

داشتن پوشش زیر لباس های پرو

بستن دست ها بعد از امتحان کردن

کنار گذاشتن بسته تا روز

