

پرهیزها و توصیه‌های ماه حزیران (۲)

امیر مقدم

در تقویم رومی نخستین ماه تابستان را حزیران می‌گویند که سی روز است. در این ماه گرمی هوا و خشکی آن سبب تبخیر مایعات بدن و کم شدن بلغم می‌شود و صفرابه وجود می‌آید. برای همین در این ماه باید از انجام برخی فعالیت‌ها یا مصرف بعضی خوراکی‌ها به شدت پرهیز و از جایگزین‌های آن‌ها استفاده کرد. در کتاب «طب الرضا»^(۱) می‌خوانیم: گوشت بز یک ساله، بره و پرند گانی مانند مرغ خانگی، طیهو و دراج از گوشت‌هایی هستند که مصرف آن‌ها در ماه حزیران نیکوست. مصرف گوشت برای اینکه مفید باشد، ملاحظاتی دارد که باید رعایت شود، مانند اینکه متنوع و از چهار پایان حلال و جوان باشد. در واقع حیوان هر چه جوان‌تر، کیفیت گوشتش بهتر. البته به جز بز که دست کم باید یک سال داشته باشد. نتایج بررسی پژوهشگران نشان می‌دهد حیوانی که از علف تمام تغذیه می‌کند، گوشت بهتر و سالم‌تری دارد؛ زیرا غذایش از نظر ویتامین‌ها و املاح معدنی کامل‌تر است. نکته‌ای که در ماه حزیران نیز باید بیشتر رعایت شود، زیرادر این ماه بر اثر گرمای زیاد هوا قسمت بالای علف‌ها زرد می‌شود و خالی از مواد حیاتی است. همچنین در ماه حزیران به مصرف شیر و ماهی تازه هم توصیه شده است؛ زیرا در میان همه غذاها شیر کامل‌ترین آن‌هاست و به تنهایی می‌تواند جانشین چند نوع غذا باشد، هر چند اکتفا کردن به خوردن شیر نیز توصیه نمی‌شود. زیرا افزون بر آنکه همه مواد ضروری را در شیر نمی‌توان یافت، کارایی درست همه اعضا و جوارح بدن هم شرط لازم برای دریافت نوع غذا است، یعنی برخی اعضای بدن برای فعالیت درست به مواد غذایی دیگری مانند گوشت نیاز دارند. مصرف ماهی هم که خوردنش در این ماه توصیه شده است، شرایطی دارد مانند اینکه تازه باشد و از دریای آزاد آب شیرین گرفته شود، زیرا سرشار از املاح معدنی، فسفر، ید و منگنز هستند. در عوض، مصرف ماهی شور و ماهی خام مفید نیست، به ویژه ماهی‌هایی که فلس ندارند، چون این ماهی‌ها از ماهی‌های ریتر و گرم‌هایی تغذیه می‌کنند که خوردنشان خون را مسموم و کپهر و خارش‌های پوستی ایجاد می‌کند.

نکته

روز

فوت و فن تمیزکاری دستگاه‌های برقی

شادفر

اگر در زمان تمیز کردن لوازم برقی آشپزخانه به نکات ایمنی توجه نکنیم، ممکن است آن‌ها آسیب ببینند. برای نمونه برخی لوازم برقی مانند یخچال‌های هوشمند دارای صفحه نمایش لمسی هستند که نباید رطوبت به آن‌ها برسد. از این رو، باید با نکات ایمنی درباره تمیز کردن لوازم برقی آشپزخانه آشنا باشیم.

برچسب تمیزکننده

هر وسیله برقی به ماده تمیز کننده نیاز ندارد و بیشتر وسایل فقط با آب و صابون به خوبی تمیز می‌شوند. با این حال، هر وقت می‌خواهید برای تمیز کردن لوازم برقی آشپزخانه از محصولات تمیز کننده استفاده کنید، برچسب آن‌ها را بخوانید تا مطمئن شوید که مؤثر و ایمن هستند.

سیم‌های برق

روی سیم‌های لوازم برقی به مرور گردوغبار می‌نشیند که برای برطرف کردن آن‌ها می‌توانید در زمانی که سیم‌ها به برق متصل نیستند، از پارچه مرطوب یا گردگیر استفاده کنید. هرگز از مواد شیمیایی قوی که ممکن است عایق سیم را از بین ببرند، استفاده نکنید. افزون بر این، در حالی که دیدید عایق سیم خورده شده و داخل آن قابل مشاهده است، دیگر از دستگاه استفاده نکنید تا تعمیر شود.

دریچه‌های هوا

برخی لوازم برقی آشپزخانه مانند یخچال و مایکروفر دارای دریچه‌های هوا هستند. این دریچه‌های هوا به گونه‌ای طراحی شده‌اند که هوای گرم را از موتور خارج کنند تا موتور بیش از اندازه گرم نشود. با گذشت زمان ممکن است روی این دریچه‌ها گردوغبار زیادی بنشیند که این مسئله سبب می‌شود سوراخ‌های دریچه‌ها بسته شوند و موتور در معرض گرمای زیاد قرار بگیرد. برای تمیزی دریچه‌های هوا به ماده تمیز کننده خاصی نیاز نیست فقط از پارچه مرطوب استفاده کنید.

اتصال برق

وسایل برقی کوچک دارای مدارها و سیم‌هایی هستند که به یکدیگر نزدیک هستند و تمیز کردن آن‌ها به ویژه با ابزارهای مرطوب می‌تواند باعث اتصال کردن شود. بنابراین، قبل از اینکه تمیز کردن لوازم برقی را شروع کنید، آن‌ها را از برق بکشید.

بخش‌های قابل شست‌وشو

دستگاه‌های برقی آشپزخانه، به صورت کامل قابل شست‌وشو نیستند. بنابراین، مهم است که دفترچه راهنمای محصول را بخوانید تا بدانید کدام بخش‌های دستگاه قابل شست‌وشو است و کدام قسمت‌ها باید با استفاده از یک دستمال مرطوب تمیز کرد.

خشکی دستگاه

اگر از وسیله برقی‌ای که می‌خواهید تمیز کنید، به تازگی استفاده کرده‌اید و دستگاه هنوز گرم است، برای پیشگیری از آسیب دیدن آن صبر کنید خشک شود.

خشکی دستگاه

پیشگیری از لوازم برقی برای اینکه تمیز شوند، لازم است بخش‌هایی از آن‌ها بیرون آورده شود. برای نمونه غذاها یا این گونه هستند. پس از اینکه بخش‌هایی از این دستگاه را بیرون آوردید و شستید، قبل از سرهم کردن دوباره آن‌ها مطمئن شوید که به خوبی و به صورت کامل خشک شده‌اند. در غیر این صورت، اتصال دستگاه به برق می‌تواند آسیب‌زننده باشد.

درمانگاه

سبزیجات فیبردار سیری ایجاد می‌کنند

● شهروند: پرسی هجده ساله با وزن پنجاه کیلوگرم هستم. قدم از هم‌سن‌وسال‌های خودم بلندتر است. خیلی پرخوری می‌کنم، ولی همیشه گر سینه‌ام، هرچه می‌خورم، باز سیر نمی‌شوم. دوستانم به اینکه من هرچه می‌خورم و چاق نمی‌شوم، حسادت می‌کنند، اما خودم نگران این هستم که می‌آید در آینده دچار افزایش وزن شوم. لطفاً بگویید آیا این شیوه غذا خوردن نادرست است؟

غذایی که امروز می‌خورید، همین حالا هم می‌تواند سبب چاقی شما بشود، ولی اینکه این اتفاق نمی‌افتد، می‌تواند به این دلیل باشد که سوخت‌وساز بدن شما زیاد است، به طوری که مواد غذایی دریافتی را به حدی می‌سوزاند که سبب اضافه وزن شما نمی‌شود. وزن را ثابت نگه می‌دارد و این نکته‌ای مثبت در شماست. شاید اگر به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید، بتواند دقیق‌تر وضعیت بدن شما را بررسی کند. توصیه می‌کنم برای اینکه حس گرسنگی را کمتر کنید، حجم وعده‌های غذایی را کمتر و میان وعده‌ها را بیشتر کنید. به این ترتیب معده شما خالی نیست و کمتر احساس ضعف و گرسنگی خواهید کرد. همچنین باید بشقابتان را پر از سبزیجات کنید و از دیگر مواد غذایی، پروتئین، حبوبات و چربی به عنوان چاشنی استفاده کنید. اگر انتخابتان سبزیجاتی با فیبر زیاد باشد، در این صورت بیشتر احساس سیر بودن خواهید کرد. غذاهایی که سبب پرخوری شما می‌شوند، آجیل شور، غذاهای فست‌فود یا نوشیدنی‌های شیرین هستند. بیشتر این غذاها دارای طعم شور و شیرین هستند. بهتر است این مواد غذایی را از دسترس خودتان دور کنید و در خانه نگهداری نکنید.



دکتر سعید غزینی
متخصص تغذیه

#هستیم

درباره پویش‌های اجتماعی که کارکردهای حمایتی متنوعی دارند

یاری‌رسانی



پویش نوعی حمایت و یاری‌رسانی برای زندگی اجتماعی است. این فرهنگ از گذشته‌های خیلی دور بین مردم رواج داشته است؛ حمایت‌پدر از پسر در سطح خانواده، کمک‌های مالی، اجتماعی و اقتصادی به زوج‌های جوان در خوشاوندان، راه‌اندازی صندوق‌های خانوادگی، قرض‌الحسنه که از طریق تعاملات خانوادگی در خوشاوندان بسترسازی می‌شود، نمونه‌هایی از یاری‌رسانی سنتی در گذشته است که اکنون در سطح بزرگ‌تر در جامعه و به عنوان پویش می‌شناسیم.

معنی
لغوی پویش

حرکت و فعالیت پیگیر
در جست‌وجوی چیزی

ارزش اجتماعی

پویش‌ها در دسته‌های چهاره
ارزش‌های اجتماعی قرار می‌گیرند و
رفته‌رفته با مطلوب شناخته شدن بین
مردم، ارزش‌گذاری می‌شوند.

برای اینکه یک پویش به موفقیت برسد، باید سه
اصل یا شرط را رعایت کند.



۳
اصل

ادبیات درست

انتخاب زمان مناسب

سرشاخه درست

هم‌نظری در پویش‌های اجتماعی



در پویش‌های اجتماعی و خیرخواهانه بیشتر افراد در اصل موضوع با هم هم‌نظرند. فرض کنید در کشور با کمبود فراورده‌های خونی یا یک نوع داروی خاص روبه‌رو هستیم. بنابراین همه شرکت‌کنندگان برای حمایت از گروهی خاص و با اتفاق نظر، در راستای برطرف شدن مشکل در پویش شرکت می‌کنند.

پویش برای آب

برای فرهنگ‌سازی اصلاح الگوی مصرف و مدیریت
بهینه آب نیز پویش‌های زیادی برگزار شده است از جمله:

پویش مردمی «من صدای آب هستم»

پویش ملی «خانه‌تکانی و مدیریت مصرف آب»

پویش ملی «ایران به لبخند توز بیاست»

پویش «نذر آب»

پویش؛

ابزار انسجام اجتماعی

اگر فرهنگ شهروندی را به عنوان پدیده اجتماعی در نظر بگیریم، آن وقت پویش‌هایی از اشکال و ابزارهای اجتماعی محسوب می‌شوند که با ترغیب نسل‌های بعدی به فرهنگ یاری‌رسانی، سبب انسجام در جامعه می‌شوند.

طرح: مجید صالحی

پویش‌های
شهرداری

روژنامه شهرآرا هم در سال‌های گذشته پویش‌های زیادی مانند «زندان جای مادران نیست»، «بانی شو»، «آسمان شورنگی کن» و «یلدای مهریانی» برگزار کرده است.

دلایل ناموفق بودن پویش‌ها

گاهی هم پیش می‌آید که پویشی ناکارآمد می‌شود و نظر مردم را برای مشارکت جلب نمی‌کند که به این دلایل است:

انتخاب نادرست هدف یا نام برای پویش

درک نشدن فضا از سوی راه‌اندازان پویش

تبلیغات رسانه‌ای کم یا بی‌اثر

سمیرا شاهیان | حتماً تا به حال شما هم با فعالیت‌های مردمی زیادی روبه‌رو شده‌اید، از شستن ظرف‌های غذای یک مسجد در جشنی عمومی توسط نوجوانان محله تا کمک به بی‌خانمان‌ها! فعالیت‌هایی با حال و هوای مذهبی، اجتماعی، محیط‌زیستی، تحصیلی و... که تنوع زیادی دارند و هر کدام هدفی را دنبال می‌کنند. امروز به چنین فعالیت‌هایی پویش می‌گویند. پویش‌ها گاهی هم با صدای اعتراض به گرانی، گرمای زمین، افزایش قیمت بلیت، تصادفات جاده‌ای و راه‌سازی زباله در طبیعت و امثال آن است. در مطلب پیش‌رو از صحبت‌های محمد حسن شربتیان، جامعه‌شناس و مدرس دانشگاه، کمک گرفتیم.