

## بهداشت در مراسم سوگواری



با شروع ماه محرم و رواج مراسم عزاداری، سفره‌های نذری گسترده می‌شود و هیات‌های عزاداری در هر کوی و برزن به راه می‌افتند، بر همین اساس کارشناسان نسبت به رعایت بهداشت و حفظ سلامت جسمی عزاداران در این ماه هشدار می‌دهند.

جام جم آنلاین: با شروع ماه محرم و رواج مراسم عزاداری، سفره‌های نذری گسترده می‌شود و هیات‌های عزاداری در هر کوی و برزن به راه می‌افتند، بر همین اساس کارشناسان نسبت به رعایت بهداشت و حفظ سلامت جسمی عزاداران در این ماه هشدار می‌دهند.

چند توصیه به برپاکنندگان تکایا

1- افرادی که در تهیه، طبخ، توزیع و شستشوی ظروف عزاداران دخالت دارند باید بهداشت فردی را با توجه به اصول آن رعایت کرده و سالم و عاری از هر گونه بیماری باشند. این افراد باید آزمایش خون، ادرار و مدفوع را انجام داده و آلودگی‌های خونی یا انگلی نداشته باشند و نسبت به دریافت کارت معاینه پزشکی اقدام کنند.

2- افراد دخیل در امر آشپزی باید از دستکش‌های یک‌بار مصرف، کلاه و روپوش مخصوص استفاده کرده و با توجه به فصل سرما و شیوع بالای سرماخوردگی از ماسک برخوردار باشند. سرفه، عطسه یا دست‌آلوده‌ای که در تماس با مواد غذایی باشد می‌تواند سبب انتقال عوامل بیماری‌زا به عزاداران شود.

3- چنانچه از دیگ‌های مسی برای تهیه غذا استفاده می‌شود حتما باید آنها را با قلع خالص سفید کرد. استفاده از مخلوط قلع و سرب برای سفیدکردن دیگ‌ها بسیار خطرناک است. در صورتی هم که ظروف مسی قلع اندود نشوند، یون مس وارد غذا شده و تاثیر نامطلوبی بر اندام‌های داخلی بدن خصوصا کبد می‌گذارد.

4- در برخی مجالس پرجمعیت عزاداری گاهی دیده می‌شود که استکان‌های چای را در داخل ظرفی ریخته و با ریختن مقداری آب روی آنها به محض پاک شدن رنگ چای دوباره از آنها استفاده می‌کنند. این کار سبب انتقال مجموعه‌ای از آلودگی‌ها می‌شود. بنابراین شستشوی استکان‌ها با آب و مواد شوینده و ضدعفونی کننده ضروری است.

5- متأسفانه در برخی تکایا که لوله‌کشی مستقیم آب‌آشامیدنی وجود ندارد. آب در ظروف بزرگ ریخته و برای برداشت از آن از پارچ، ملاقه یا وسایل دیگر استفاده می‌شود. گاهی نیز برای خنک کردن آب از قالب‌های یخی که برای مدتی روی زمین انباشته و نگهداری شده است استفاده می‌کنند. مصرف این آب می‌تواند به راحتی عزاداران را به اختلالات گوارشی دچار سازد. بر این اساس یا باید مستقیماً از آب لوله‌کشی استفاده شود یا نکات بهداشتی رعایت گردد.

6- اگر از شیر استفاده می‌شود باید شیر پاستوریزه باشد یا این که قبل از توزیع در طی حرارت به نقطه جوش رسیده و به مدت 15 دقیقه همزمان با هم زدن بجوشد. استفاده از شیر غیربهداشتی و ناسالم می‌تواند عزاداران را به بیماری تب مالت و سل دچار سازد.

7- هنگام سرخ کردن غذا، از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید و به روغن حرارت زیاد ندهید و از آن بیش از یک‌بار استفاده نکنید. در اثر حرارت زیاد ماده‌ای سمی به نام آکروئین و مواد زیانبخش دیگری به وجود می‌آید که می‌تواند در درازمدت در عملکرد کبد اختلالاتی ایجاد کند.

8- برای سفیدکردن برنج از زاج سفید استفاده نشود. به جای نوشابه از دوغ‌های کم نمک و کم‌گاز استفاده شود. شکر را از مراکز مجاز تهیه کنید تا ناخالصی نداشته باشد و برای طبخ غذا از سنگ نمک که بسیار سمی است استفاده نکنید.

9- برای پذیرایی از عزاداران از سفره‌های باریک استفاده کنید تا راه برای عبور و مرور توزیع‌کنندگان غذا در هر دو طرف سفره باز باشد. یکی از اتفاق‌های غیربهداشتی در زمان پخش غذا، ورود افراد توزیع‌کننده با جوراب و حتی گاهی با پای برهنه به داخل سفره است با چنین کاری تعداد زیادی میکروب و آلودگی وارد سفره غذا می‌شود.

توصیه‌هایی به عزاداران

مصرف‌کنندگان باید زمانی که غذا را می‌گیرند در همان نوبت به مصرف برسانند و از گرفتن و انباشتن آن اجتناب کنند. فریزکردن و گرم‌کردن مجدد غذا از کیفیت و ارزش تغذیه‌ای آن می‌کاهد.

در این ایام افراد دارای فشار و چربی خون بالا از مصرف غذاهای چرب و شور پرهیز کنند. افراد دارای اضافه وزن و مبتلا به دیابت از مصرف شربت، حلوا و دیگر نذورات شیرین اجتناب کنند. برخی بیماران معتقدند که خوردن غذای نذری به نوعی تبرک و شفا بخش است اما توصیه می‌شود که میزان مصرف آن نباید بیش از یک قاشق باشد.

فاخره بهبهانی  
جام جم