داستانک

زمزمه شهید

نگاهم به هر سو است اما هدفم یکی است . اسلحه ام ایمان است . پدرم غیرت است و مادرم صبر ،نگاهی که آکنده از احساس است و مسیری را نشان می دهد که تداعی کننده صحنه هایی از ایستادگی و استقامت است . راهی که نشانگر عشق و وجود است . خالصی و پاکی است . وجودی که سراپای دل و جان را به لرزه درمی آورد و نشان از عشق واقعی را دارد .
به خیال نمی گنجد، به تصور قلم راه نمی رود ، به حقیقت پی خواهد برد ،به مردی و مردانگی ، به پاکی این شط پهناور که نشان دهنده عظمت و شکوه است ،بلندی و مردانگی است . راهی شهر عشق و یکی یکی از دلاورمردی مردان مرد را به صفحه ترسیم کن و بر لوح دل خود بنویس که کیست وجود بی عشق و حرام است عشق بدون وجود .

جواد خاشعی - رشته نقشه کشی معماری آموزشکده فنی و حرفه ای سما

گندم

اگه چشمات مال من بود . منتم به هیچ خاکی نبود
چراغ خونم می شد چشمات
دلم رسوای هیچ سایه ای نبود
بیا بین پشت سرم چی می گن این مردم
آره با توام نازنین آه گندم گندم
یادته شبای زمستون تنمو با مخمل دستانت می پوشوندی
رو تن ستاره ها ،تو آسمونا
واسه روشنی فردامون آیه "نور" می خوندی
از خدا می خواستی همیشه با هم باشیم جدا نشیم
تا ابد با هم بمونیم .محتاج غریبه ها نشیم
یادته اِسایه نبودم با تو مث خودت بودم
اگه گلی و می دیدم همیشه تو یادت می موندم
اونو می چیدم می ذاشتم رو طاقچه
بغضت می گرفت اونو می کاشتی تو باغچه
می گفتی حیفه نذار بیهوده بپوسه
تو که اینقدر مهربون بودی چرا بد کردی
چرا نمونده ی و روزاِو به کامم زهر کردی
بیا ببین پشت سرم چی می گن این مردم
آره با توام بی وفا .آخ گندم گندم

مهدی مجرد تاکستانی

ریل

مهسازرگر-قشم

بادیدن مغازه دار ناگهان در جا خشکش زد آنقدر چهره مغازه دار آشنا و دلهره آور بود که هر چه فکر می کرد نمی دانست او را کجا دیده است ، که ناگهان یاد دیشب افتاد . یکدفعه مغازه دار با دیدن او سریع از جایش بلند شد . سعید سریع به خودش آمد که مغازه دار را کجا دیده است

"سعید خیلی شانس آوردی که دیشب گیر نیفتادی"سعید با خنده گفت : پیمان تو منو ، قهرمان دو میدانی رو، دست کم گرفتی ،از تو بعیده پسر. پیمان با حالت ترس گفت : اما دیشب وقتی ماشین جلوت پیچید و اون سه نفر ساواکی بیرون اومدن من که پشت بوته ها قایم شده بودم فکر کردم دیگه کارت تموم شد . سعید گفت: اما خدایش خودم هم خیلی ترسیده بودم یک لحظه فکر کردم گیر افتادم ، اما با اینکه ترسیده بودم خیلی سریع اون کوچه رو دیدم و به سمتش دویدم .

اما یک چیزو می دونی؟ پیمان گفت :نه. سعید کمی فکر کرد و گفت: من اون ساواکی رو که صندلی جلو نشسته بود می شناختم . پیمان گفت : چه جوری . سعید گفت :قیافش آشنا بود . اما یادم نمی یاد کجا دیدمش .اما آخرش پیدا می کنم کجا دیدمش ، بعد به پیمان نگاه کرد و گفت:تو چیزی یادت می یاد . پیمان گفت : نه از بس ترسیده بودم که چهره ها رو تشخیص نمی دادم . بعد فاصله من خیلی زیاد بود .

سعید گفت : خوب ولش کن.حالا بیا بریم مغازه لوازم خانگی می خوام چیزی رو قیمت کنم . پیمان گفت : می خوای بخری .سعید گفت : نه مامانم گفته ببین آبمیوه گیرهاش چند قیمتن بعد از این میریم و بقیه اعلامیه ها رو زیراکس می کنیم، الان ده تایی زیر پیراهنم قایم کردم . پیمان گفت : دیونه ، این موقع روز ،پسر مگه خنگ شدی . سعید گفت : نمی تونستم توی خونه بذارم ،اگر مامانم می دید ، دخلم اومده بود ، اینقدر گریه و زاری راه می اندازه که نگو. می خوای دق مرگش کنم . پیمان گفت : نه ،اوضاع من هم دست کمی از تو نداره .

وقتی سعیدو پیمان به پاساژ رسیدن سعید با احتیاط گفت : پیمان تو اینجا بایست،من میرم انتهای پاساژ، یک مغازه لوازم خانگی هست چند تا آبمیوه گیری سئوال می کنم و سریع بر می گردم ، تو مواظب اطراف باش اگر احساس خطر کردی یا من کردم، اصلاً آشنایی نمی دیم فهمیدی تا لااقل یکی مون گیر نیفته و به بقیه بچه ها خبر بده باشه؟ پیمان با ناراحتی گفت : باشه انشاالله چیزی نمی شه . حالا برو وسریع برگرد . سعید داخل پاساژ شد و به انتهای آن رسید پشت ویترین مغازه ایستاد و مشغول تماشاکردن وسایل شد . همین طور که وسایل را از نظر می گذروند چشمش به آبمیوه گیری بسیار شیکی افتاد و خیلی ازش خوشش اومد به همین خاطر وارد مغازه شد تا قیمت آن را بپرسد وقتی وارد مغازه شد ، بادست اشاره به آبمیوه گیری کرد و گفت : ببخشید آقا این آبمیوه گیری چنده و نگاهش به مغازه دار دوخت . بادیدن مغازه دار ناگهان در جا خشکش زد آنقدر چهره مغازه دار آشنا و دلهره آور بود که هر چه فکر می کرد نمی دانست او را کجا دیده است ، که ناگهان یاد دیشب افتاد . یکدفعه مغازه دار با دیدن او سریع از جایش بلند شد. سعید سریع به خودش آمد که مغازه دار را کجا دیده است ، درست حدس زده بود او همان ساواکی دیشبی بود که می خواست او را بگیرد . سعید با فهمیدن این موضوع سریع از مغازه بیرون پرید فقط تنها صدای مغازه دار را شنید که به همکارش که کنار دستش نشسته بود گفت : اون خراب کار رو زود بگیرید . سعید با تمام قدرت می دوید وقتی داشت از در پاساژ بیرون میرفت و رو به پیمان گفت: گیر افتادم دنبال من نیا . باسرعت شروع به دویدن در طول خیابان کرد حتی تا به حال به یادش نمی افتاد توی هیچ مسابقه ای با این سرعت دویده باشد .حتی یک لحظه هم پشت سرش را نگاه نمی کرد. در پشت سر او ، ساواکی بی سیم به دست در حالی که از جلوی پیمان رد می شد بلند به شخص پشت خط می گفت : ماشینی به این موقعیتی که ماهستیم بفرستید و خیابونارو از سر و ته ببندید . چون من اون جوون و می خوام ، زنده و مرده فرق نمی کنه . با سرعت به دنبال سعید می دوید . بعد از مسافتی دویدن ماشینی کنار پای ساواکی ترمز کرد . ساواکی سریع سوارماشین شد و با سرعت بیشتری به تعقیب سعید پرداخت .

سعید خواست خودرا آنطرف بیاندازد که دید مطمئناً قطار با او برخورد می کند در همین افکار بود که ماشین را کنار خود دید و ساواکی که در صندلی جلوی ماشین نشسته بود با لبخندی وحشیانه به او نگاه می کردو در فکر پلیدی به سر می برد . دیگر همه چیز علیه سعید بود

سعید خود را از خیابون به طرف ریل راه آهنی که آن اطراف بود انداخت . با سرعتی که او می دوید هیچ کس به گرد پای او نیز نمی رسید . سعید در حالی که موازات ریل می دوید دنبال فرصتی بود تا خودرا آنطرف ریل بیندازد .

از طرف دیگر ، قطاری روی ریل بود و در حال رسیدن بود ، اگر سعید خود را آنطرف ریل می انداخت قطار بین اون و ماشین فاصله بسیار زیادی می انداخت و اون راحت می تونست فرار کند . اما سرعت قطار بیشتر از حدس سعید بود ، سعید خواست خودرا آنطرف بیاندازد که دید مطمئناً قطار با او برخورد می کند در همین افکار بود که ماشین را کنار خود دید و ساواکی که در صندلی جلوی ماشین نشسته بود با لبخندی وحشیانه به او نگاه می کرد و در فکر پلیدی به سر می برد . دیگر همه چیز علیه سعید بودنه می توانست روی پل بپرد و فرار کند و نه نمی توانست به طرف دیگر برود چون ماشین کنار او و همزمان با او حرکت می کرد ، و دیگر راه از هر دو طرف بر او بسته شده بود .

شرایط برای سعید بسیار خطرناک شده بود که در یک آن با حرکت دست ساواکی ، راننده ماشین خودرا به سعید کوبید و سعید را به روی ریل انداخت و دریک چشم بهم زدن قطار سریع السیر با سرعت از روی ریل عبور کرد . لحظات برای پیمان به کندی می گذشت ، ماشین ساواکی از آنجا دور شده بود و قطار نیز رفته بود . پیمان با پاهای لرزان به سمت ریل می رفت ، به این امید که شاید سعید بهترین دونده ای که می شناخت هنوز زنده باشد و از روی ریل عبور کرده باشد . اما تنها چیزی که دید فقط خونی بود که روی ریل ریخته شده بود . پیمان دستان خود را روی ریل کشید و دستان خونالود خودرا به صورتش مالیدو با گریه رفت:نه سعید.

بهاریه اول

بهار می رسد از راه و یار خندان است
شکوفه بر فراز شاخسار خندان است
گل و شکوفه بر فراز شاخسار بهار
بنفشه بر سر آنگلعذار خندان است
بهار هم پرده ای از وحی عام خدا است
ورای این پرده، گلنگار خندان است
بیا که باب معرفت اله، مفتوح است
و بر تو آن گل بی عیب وخار خندان است
بیا که دختر رز پا توقش همین جاهاست
و یار تو در عامه ی انظار خندان است
بروی اهل شادی و شور و شعور و شع
ز هر گوشه، گلی تاج دار خندان است
دگر چه جای عزلت وز انوی غصه، امیر
که بر تو نعمت پروردگار خندان است

بهاریه دوم

به روی خلق خدا نو بهار خندان است
به روی من خود آن گلعذار خندان است
شکوفه های بهاری که رمز معرفتند
اشاره دارند که آن یار خندان است
همیشه و هر لحظه و پیوسته خندانم
که پیوسته آن گل بی خار خندان است
لبم بر لب مینا ست روی فرش چمن
به کام من می سرخ نگار خندان است
اگر چه از دست روزگار دل خونم
لبم به دعوت پیک بهار خندان است
به حیرتم از معجز پیک بهار، امیر!
که مرد تلخ کام روزگار خندان است

دو شعر از اصغر درویشی«امیر»د.

ایمنی غذا

مقدمه :

همانطور که می دانید تغذیه سالم یکی از عوامل مهم در سلامتی انسان است . فردی می تواند شاداب ، سالم ، پر تحرك و با استعداد باشد که ضمن رعایت سایر نکات بهداشتی از تغذیه متنوع و متعادلی هم برخوردار باشد . در جامعه ما بعضی افراد به علت کمی بضاعت مالی نمی توانند تغذیه مناسب داشته باشند ولی اگر نکات ظریفی را در زمینه مسائل تغذیه ای بدانند می توانند با همین بضاعت کم نیز حداقل نیاز روزانه خود و خانواده را تامین کنند . بعضی دیگر از افراد بضاعت متوسط یا خوبی دارند ولی باز هم آگاهی لازم را در زمینه اینکه چه نیازهای تغذیه ای دارند ،چه غذایی بخرند ، چگونه غذاها را طبخ کنند ، چگونه در ترکیب با سایر غذاها سر سفره بگذارند و مصرف کنند ، ندارند . طریقه نگهداری مواد غذایی خام یا پخته ، طریقه طبخ آنها ، طریقه مصرف آنها یعنی در چه زمانی و با چه حجمی مصرف شوند ، همه این نکات در داشتن یك تغذیه خوب و سالم تأثیر دارند .

چرا بهداشت مواد غذایی اهمیت دارد؟

انسان برای انجام کارهای خود به نیرو احتیاج دارد که این نیرو و انرژی را باید از غذای کافی و مناسب به دست آورد . اگر چه مواد غذایی برای سلامتی لازم هستند اما آلودگی و فاسد شدن آنها می تواند سلامتی انسان را به خطر بیندازد .

گاهی اوقات آلودگی مواد غذایی قبل از تولید آنها ایجاد می شود (بیماریهای دامی) ولی در بیشتر مواقع آلودگی مواد غذایی در اثر نا آگاهی یا بی توجهی انسان در زمان کار کردن با آنها رخ می دهد. رعایت بهداشت مواد غذایی مسئولیت همه افراد جامعه است . بخصوص کسانی که در تهیه و توزیع و نگهداری یا فروش مواد غذایی کار می کنند . اما پس از خریداری مواد غذایی در محیط منزل هم نکات مهمی در نگهداری و مصرف آنها وجود دارد که رعایت آنها به عهده اعضا خانواده بخصوص زنان است . زنان نقش مهمی در بهداشت مواد غذایی دارند .

مواد غذایی مختلف از نظر سرعت فاسد شدن به سه دسته تقسیم می شوند :

۱- مواد غذایی زود فاسد شونده :

مانند شیر، گوشت ،ماهی ، مرغ و سایر مواد غذایی حیوانی که باید آنها را فقط برای مدت کوتاه و آن هم در یخچال نگهداری نمود .

۲- مواد غذایی نیمه فاسد شونده :

مانند سبزیها و میوه ها که می توان آنها را در هوای خنک و بیرون از یخچال برای مدتی کوتاه نگهداری کرد و در هوای گرم باید آنها را در یخچال قرار داد .

۳- مواد غذایی دیر فاسد شونده :

مانند حبوبات و دانه های غلات خشک(گندم و برنج)که این مواد را می توان در شرایط مناسب برای مدتی طولانی نگهداری کرد .

چه بیماریهایی از طریق غذا منتقل می شوند ؟

✓ آلودگی و فساد مواد غذایی می تواند مشکلات زیادی برای انسان بوجود آورد .

✓ اگر مواد غذایی، مخصوصا غذاهای پخته ، خوب نگهداری نشوند می توانند موجب مسمومیت غذایی شوند ، از علامتهای مسمومیت غذایی می توان استفراغ و اسهال را نام برد .

✓ میکروبهایی که باعث بیماریهای اسهالی می شوند ، معمولا از طریق غذای آلوده به انسان منتقل می شوند . در این میان اسهال خونی و تب روده ای بسیار خطرناک هستند .

✓ ممکن است کسانی که بوسیله میکروبهای روده ای آلوده می شوند . بیماری واضحی نداشته باشند و برای درمان آن کاری نکنند ولی میکروب در بدن آنها باقی بماند و دیگر را (از راه مدفوع)بیمار کنند .

✓ اگر مواد غذایی از جمله سبزیها و کاهو به تخم انگلهای روده ای آلوده باشند می توانند باعث بیماریهای انگلی مثل کرم و کیست شوند .

✓ قارچ ها و کپکهایی که روی مواد غذایی نظیر آبلیمو، آبغوره ، سس گوجه فرنگی و ... رشد می کنند می توانند باعث مسمومیت شوند و اگر مصرف این مواد مدت زیادی طول بکشد حتی می تواند موجب سرطان شود .

✓ علاوه بر میکروبها ، مواد شیمیایی و سموم هم می توانند مواد غذایی را ناسالم کنند مثلا سمهایی که برای باغهای میوه و مزرعه ها قبل از برداشت استفاده می شوند می توانند منجر به آلودگی محصول شوند .

✓ موادی که به غذاها اضافه می شوند تا ظاهر و طعم غذا را بهترکنند مثل رنگها ، عطرها یا موادی که مدت نگهداری غذاها را بیشتر می نمایند اگر از نوع مناسب نباشند و به مقدار زیاد مصرف شوند باعث مسمومیت و بیماری خواهند شد .

✓ اگر مواد غذایی در مراکز تهیه و توزیع آلوده شوند باعث بیماری و گرفتاری افراد زیادی می شوند .

مواد غذایی از چه راههایی آلوده می شوند ؟

ممکن است مواد غذایی در جریان تولید تا مصرف در مراحل مختلف آلوده شوند .

معمولا مواد غذایی به علت تماس با مدفوع انسان ، مدفوع حیوانات یا مواد شیمیایی آلوده می شوند .

میکروبها ، انگلها و سایر چیزهایی که مواد غذایی را آلوده می کنند، معمولا از راه دست ، حشرات ، حیوانات ، جوندگان و ظروف آلوده منتقل می شوند .

ممکن است مواد غذایی قبل از تولید یا توزیع آلوده شده باشند . این حالت زمانی ایجاد می شود که حیوانات به بیماری مبتلا باشند و این بیماری شیر یا گوشت آنها را آلوده کرده باشد . با رعایت اصول بهداشت فردی ، بهداشت محیط ، جلوگیری از تماس حیوانات و حشرات با غذا و نگهداری غذا در محل و محیط مناسب می توان در مراحل مختلف از آلوده شدن مواد غذایی جلوگیری کرد.

در هنگام خرید شیر و فرآورده های آن چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

× شیر سالم طعم مطبوعی دارد کمی شیرین بوده و رنگ سفید مایل به زرد دارد . شیر یکی از غذاهای بسیار مفید است ولی خیلی زود آلوده می شود و محل مناسبی برای رشد میکروبها می باشد .

× خطر آلودگی در شیر خام بیشتر است و به همین دلیل نباید شیر خام خریداری کرد ، اما در صورت خریداری می توان با اضافه کردن مقداری آب آن را به مدت ۲۰ دقیقه جوشانید .

× شیری برای خریداری مناسب است که پاستوریزه یا استرلیزه باشد.و در این روش با استفاده از حرارت میکروبهای شیر را از بین می برند .

× شیر پاستوریزه را تا دو روز می توان در یخچال نگه داشت و بیرون از یخچال زود فاسد می شود . اما شیر استرلیزه ای که درب آن باز نشده باشد حتی خارج هم تا چند روز سالم می ماند .

× در هنگام خرید شیر شیشه ای یا پاکتی باید به تاریخ مصرف آن توجه کرد .

× پنیر تازه محلی می تواند بیماری تب مالت را به انسان منتقل کند بنابراین نباید پنیر تازه محلی مصرف کرد . اگر پنیر فروشگاه محلی باشد می توان آنرا پس از خریداری ۲ ماه در آب نمک در یخچال منزل نگهداری کرد و آنگاه آنرا مصرف نمود .

× خطر آلودگی در بستنی هایی که به روش سنتی تهیه می شوند بیشتر است ، بنابراین بهتر است از خریداری آنها خودداری کرد .

× آلودگی کشک مایع می تواند موجب انتقال بیماری شود ، بنابراین قبل از مصرف باید نیم ساعت جوشانده شود .

× بهتر است کلیه فرآورده های لبنی به صورت پاستوریزه خریداری و مصرف شوند .

در هنگام خرید مواد گوشتی به چه مسایلی باید توجه کرد؟

× در هنگام خرید مواد گوشتی با ید دقت کرد که دام یا مرغ به روش بهداشتی ذبح شده باشد و دارای مهر کشتارگاه باشد .

× باید گوشت قرمز، مرغ و ماهی در شرایط خنک (یخچال) نگهداری شوند .

× دل ، جگر ، قلوه و زبان باید تازه ، فاقد بو و دارای رنگ روشن بوده و در یخچال نگهداری شوند .

مشخصات گوشت سالم :

- رنگ طبیعی داشته باشد .
- بوی بد ندهد .
- سطح آن لیز و مرطوب نباشد .
- قبل از سفارش شما چرخ نشده باشد .
- مهر گشتارگاه داشته باشد .

مشخصات مرغ سالم :

- پوست شفاف و مرطوب داشته باشد .
- بوی بد نداشته باشد .
- شک آن سبز یا آبی نباشد .
- محل بریدگی گردن آن متورم نباشد .

-مشخصات ماهی سالم :

- چشمهای شفاف و برجسته داشته باشد .
- پولکهایش آسان کنده نشود .
- زیر گوشکهای ماهی ، قرمز و روشن باشد .
- بوی بد ندهد .
- جای فشار انگشت روی بدن آن باقی نماند .

-مشخصات تخم مرغ سالم :

- وقتی در یک ظرف آب قرار داده می شود ، در ته قرار گیرد .
- در مواقع تکان دادن لق نزند .
- بعد از شکستن ، زرده آن با سفیده مخلوط نباشد .
- در مقابل نور ، زرد و شفاف باشد .

در هنگام خرید میوه و سبزی به چه نکاتی با ید توجه نمود؟

-میوه و سبزی را به صورت تازه خریداری کنید و از انبار کردن میوه ها به مدت طولانی خودداری کنید .

-از خرید میوه های مانده و له شده و یا کپک زده خودداری کنید.

- سبزیها بخصوص سبزیهایی که پخته نمی شوند مانند کاهو ، کلم و ...

- می توانند به تخم انگلها آلوده باشند ، پس باید با مایع ظرفشویی و ماده ضد عفونی کننده شستشو داده شوند .

برای نگهداری مواد غذایی چه اصولی را باید رعایت کرد؟

- مواد گوشتی ، شیر و لبنیات میوه ها و سبزیجات باید در محیط سرد نگهداری شوند که در منزل این محیط تنها یخچال است .

-برای نگهداری میوه ها در یخچال باید توجه داشت هوا در همه قسمتهای میوه جریان پیدا کند بنابراین نباید میوه ها را در یخچال داخل نایلون گذاشت .

- برا ی نگهداری سبزی ابتدا آن را پاک کنید و بشویید و سپس آنها را لای پارچه تمیز بپیچید و بعد داخل یخچال بگذارید .

- برای نگهداری غذای پخته در یخچال نباید از ظرفهای بزرگ استفاده کرد چون وسط غذا دیرتر سرد می شود و میکروبها می توانند در آن قسمت رشد کنند .

- مواد غذایی خشک مانند گندم ، برنج ، حبوبات و ... را می توان در هوای معمولی نگهداری کرد اما قبل از انبار کردن باید دقت کرد حشرات یا کپک نداشته باشد .

- میوه ای که فاسد است خیلی زود آلودگی را به میوه های مجاور خود منقل می کند بنابراین باید میوه های فاسد را جدا کرد .

- محل نگهداری مواد غذایی باید از زمین فاصله کافی داشته باشد.

-مواد غذایی که در منزل انبار می شوند باید هر چند وقت یک بار جابجا و از نظر آلودگی و فاسد شدن بررسی شوند .

- نور آفتاب می تواند بعضی از مواد غذایی را فاسد کند لذا از قرار دادن روغن مایع ، آبلیمو و سیب زمینی و پیاز در مقابل آفتاب خودداری کنید .

-محل نگهداری نان و بیسکویت باید خشک و بدون رطوبت باشد چون ممکن است روی آنها کپک رشد کند .

-ترشی ها را نباید در ظرفهای فلزی نگهداری کرد .

-ظروفی که برای نگهداری مواد غذایی استفاده می شوند نباید از قوطی خالی سموم و آفتهای گیاهی یا مواد شیمیایی انتخاب شوند.

-برای جلوگیری از فاسد شدن مواد غذایی چه باید کرد ؟

- یکی از مهمترین راههای جلوگیری از فاسد مواد غذایی سرد کردن است .

- یخچال برای نگهداری کوتاه مدت مناسب است ولی برای نگهداری طولانی مدت باید غذاها را منجد کرد .

-درجه حرارت یخچال باید بین ٤ تا ٨ درجه سانتیگرد باشد (برای فصول مختلف متفاوت است .)

- یکی دیگر از راههای جلوگیری از فاسد شدن مواد غذایی استفاده از حرارت است چون میکروبها در حرارت زیاد از بین می روند .

-یکی از روشهای نگهداری مواد غذایی که حمل و نقل آنها را آسان می کند و نیازی به یخچال نیز ندارد تهیه کنسرو است .

-دود دادن مواد غذایی مثل ماهی نیز از فاسد شدن آنها جلوگیری می کند اما بهتر است از غذاهای دودی زیاد استفاده نشود . برای نگهداری ماهی از خشک کردن و نمک سود کردن نیز استفاده می شود .

-در تهیه مربا و رب ، مواد غذایی غلیظ تر می شوند و هنگام پخت، میکروبهای آنها از بین می روند .

-درست کردن شور و ترشی هم یکی از راههای دیگر مقاوم کردن مواد غذایی است ، چون میکروبها نمی توانند در جایی که نمک و سرکه زیاد باشد خوب رشد کنند .

برای ضد عفونی کردن و شستشوی میوه ها و سبزیجات چه باید کرد؟

- برای شستشوی مناسب سبزیها باید چنین عمل کرد :

- ابتدا باید سبزیها را با آب شست و به خوبی پاک کرد تا گل و لای و مواد اضافی آنها از بین برود .

- برای از بردن تخم انگلها باید سبزیها را در یک ظرف ریخت و ظرفی را از آب پر کرد . برای هر لیتر آب باید ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی در ظرف آب ریخت . سپس با دست به هم زد تا تمام سبزیها در کف حاصل ا ز مایع ظرفشویی قرار گیرد . بعد از ۵ دقیقه باید سبزیها را از ظرف خارج کرد و با آب سالم شست.

-برای از بین بردن میکروبها باید سبزیهایی را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشویی شسته شده اند در مایع ضدعفونی کننده ریخت . برای این کار باید در یک ظرف ۱۰ لیتری آب ، یک قاشق چای خوری پرکلرین (گردکلر) را حل کرد و سبزیها را به مدت ۵ دقیقه در آن نگهداشت .

- پس از ضد عفونی کردن ، باید سبزیها را با آب سالم به خوبی شست .

- برای شستشوی میوه ها و سبزیهایی که در زیر زمین کشت می شوند مثل هویج ، سیب زمینی و ... باید خاک روی آنها را با دقت پاک کرد . بهتر است کاهو ابتدا پرپر شود و سپس شستشو گردد .

کمیته ارتباطات رسانه ای هفته سلامت ۱۳۸۷

ادامه دارد