

الإلهام بثقافة الطعام يحمي من الإصابة بالتسمم الغذائي

● واشنطن - تتداخل عدة عوامل في التأثير على سلامة الغذاء وصلاحيته، لعل أهمها مستوى مدى مراعاة الناس للقواعد الصحية العامة وقدرتهم على التمييز بين الأغذية الجيدة والملوثة بالبكتيريا والميكروبات.

وبما أن الإهات مسؤولات بدرجة كبيرة عن طبخ وإعداد وجبات أسرهن، فإنهن بذلك يمثلن حلقات الحماية من حالات التسمم الغذائي، لذا يجب أن يكن على مستوى من الوعي والدراية لحماية أنفسهن وأسرهن من التسمم الغذائي.

ويحدث التسمم الغذائي بسبب أنواع مختلفة من البكتيريا والفيروسات والطفيليات والسموم الموجودة في الطعام، وتعد بكتيريا إيكولي والسالمونيلا وإنتاموبيا والنورو فيروس، من أكثر أنواع البكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي.

وتشمل الأعراض الأكثر شيوعا للتسمم الغذائي الغثيان والقيء والإسهال، وتعد الخضروات والفواكه سببا في حوالي 46 في المئة من حالات التسمم، فيما تسبب اللحوم والدواجن في 22 في المئة من الحالات.

وأرجع المركز الأميركي لمكافحة الأمراض والوقاية منها، السبب في ذلك إلى تناول الناس هذه المنتجات نيئة، وفي المقابل يتم القضاء على الميكروبات الموجودة في اللحوم والدجاج التي يعتقد الكثيرون أنها تقف وراء معظم

22 في المئة من حالات التسمم الغذائي تسببها اللحوم الحمراء والدواجن

ويمكن أن تصاب معظم الخضروات الورقية ببكتيريا "أي كولاي" والسالمونيلا وغيرها.

وحذر الخبراء من تناول أطعمة تقليدية اعتاد الناس على أكلها بشكل كبير، إلا أنها غير مطبوخة بشكل جيد، مثل اللحوم والأسماك على اختلاف أنواعها، والحليب الخام ومنتجاته، والبيض النيء، إضافة إلى الأطعمة المدخنة والمخللة والجففة.

وتشمل القائمة أيضا بعض المنتجات الزراعية النيئة، كالبطاطا والأرز وعباد الشمس، نظرا إلى أن الطهي الجيد يقلل البكتيريا السامة.

ويمكن التقليل من خطر الإصابة بالتسمم الغذائي عن طريق الحفاظ على معايير النظافة العالية.



عدة عوامل تتداخل في التأثير على سلامة الغذاء

أغطية السرير بيئة خصبة لانتشار البكتيريا والفيروسات

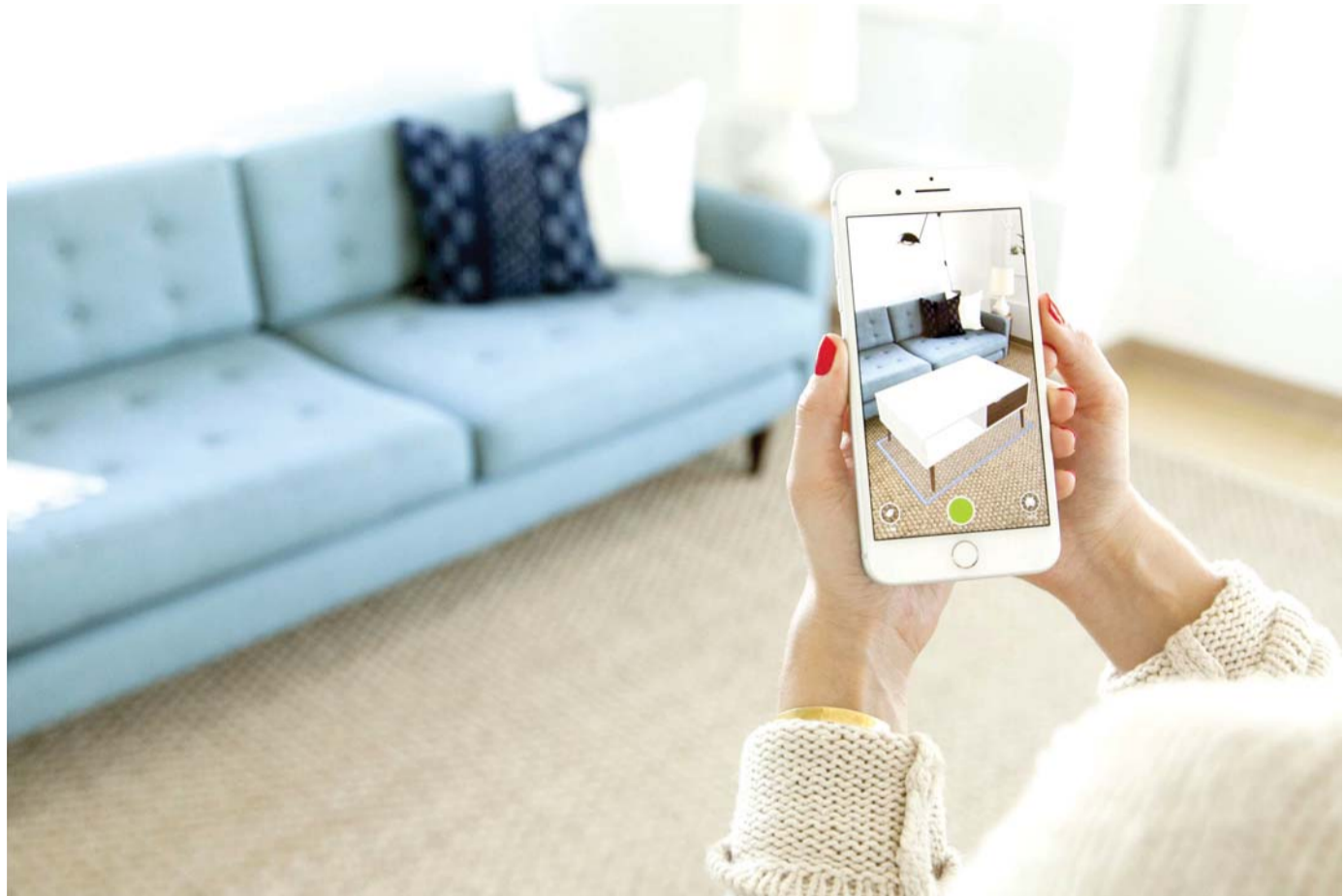
● واشنطن - لا يبالي الكثيرون بأهمية تغيير ملاءات السرير وغسلها بشكل دوري، ورغم أنها قد تعرضهم للإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة. وتكتشف دراسات حديثة أن عدم غسل أغطية السرير أسبوعيا، يمكن أن يعرض الأشخاص لخطر الفيروسات والالتهابات الخطيرة.

وتعتبر أغطية السرير بؤرة خصبة لتكاثر الجراثيم والطفيليات والاسميا في حال توفرت الرطوبة الناتجة عن التعرق وسيلان اللعاب عندما ننام، إضافة إلى تساقط خلايا الجلد الميتة وغيرها من الأشياء التي تعلق بالملاءات عند النوم على السرير.

ويساهم عدم غسل أغطية السرير بشكل منتظم في تلوث السرير بعث الغبار، والمكورات العنقودية الذهبية التي قد توجد على الجلد أو في الأنف، وإذا تمكنت هذه البكتيريا من الدخول إلى جسم الإنسان فقد تؤدي إلى الإصابة بأمراض الجلد والجروح والالتهابات والتهابات المسالك البولية والالتهاب الرئوي، والرغبة الشديدة في الحكه، ويزيد خطرها بسبب قدرتها على نقل العدوى إلى الآخرين.

ليس فقط أغطية الأسرة وشرائفها التي تمتص العرق وتلتصق بها بقايا خلايا الجلد الميتة، وإنما ملابس النوم أيضا. وعلى المرء أيضا تغيير بيجامة النوم كل يومين إلى أربعة أيام، إذا كان ممن يتعرق بشدة.

وينصح الخبراء بغسل الأغطية أسبوعيا في درجة 60 درجة وليس 40 درجة مئوية. فدرجة الحرارة هذه كافية لقتل الجراثيم تماما.



لمسات بسيطة وفوائد كبيرة

حسن اختيار التصميم يضيف على المنزل طاقة إيجابية تعزز الشعور بالسعادة

الوباء فرصة لاستثمار أوقات الفراغ في تزويق أركان المنزل المهجورة

● يكون تصميم الإضاءة مدروسا بشكل جيد، وحتى الأماكن التي يصعب أحيانا تزيينها مثل المنطقة المكنة في أسفل السلم، يمكن إعادة إحيائها مع إضافة بعض الأضواء أو النباتات.

● إضفاء الطابع الشخصي

يجب ذلك التحكم في مصابيح الإضاءة حسب الحالة المزاجية أو الطقس السائد في الخارج، وتعيين مراعاة بعض المعايير المهمة عند شراء لمبات الإضاءة الحديثة لتلبية المتطلبات العالية في ما يتعلق بالأداء؛ حيث يجب أن تكون الإضاءة مشرقة ودافئة وبالوان حقيقية وخالية من الوهج والإبهار.

يعد إضفاء الطابع الشخصي أمرا أساسيا إذا كانت الأسرة تريد أن تجعل منزلها مختلفا ومميزا قدر الإمكان. ومن الجيد شراء جميع الأثاث من متجر مشهور، ومن الممكن شراء سرير قياسي ومثالي لغرفة نومك، لكن خبراء من موقع "فيجن بيدينج" يحذرون من ذلك، فقد لا يساعد على النوم بكامل الراحة، ولن يحسن من الحياة الجنسية للزوجين.

وبالنسبة إلى تحويل غرفة النوم إلى مكان مريح ورومانسي للاستمتاع بحياة حميمية وأكثر انسجاما بين الشريكين.

● الاستفادة من الإضاءة

المنزل بمساحته الكبيرة أو الصغيرة وشكله وتصميمه يعكس حياة الأسرة ويؤثر عليها بسبب انعكاس طاقته الإيجابية أو السلبية عليهم، لكن بعض اللامسات الفنية يمكن أن تساهم في إضفاء أجواء من الانسجام والأناقة على مختلف المساحات فيه.

● لندن - يمثل المنزل المكان الذي يشعر كل فرد من الأسرة بأنه يمثلته، وهذا المكان سيساعدك على تحقيق التوازن النفسي واستعادة النشاط وطاقة التعامل لو تمكنت من تصميم أركانه بشكل مدروس، خصوصا بعد أن غيرت جائحة كورونا العالم بطرق لم يتوقعها الناس من قبل، ولم يتوقع أحد أن فترة الإغلاق والحجر الصحي ستدوم أشهرها طويلة حتى بعد أن توصل العلماء إلى لقاحات، وهذا ما حوّل معظم المنازل إلى مكاتب للعمل، ولذلك يفترض أن تكون ملائمة للعيشة والأنشطة الوظيفية.

كما أن معظم الأسر اليوم أصبحت تمتلك الكثير من أوقات الفراغ أكثر بكثير مما اعتادت عليه قبل الجائحة، لذا فهي قادرة على ابتكار هوايات جديدة للاء وقت فراغها، وكلها طرق رائعة لتحسين نوعية الحياة، والحصول على العديد من الفوائد الإيجابية.

وتتمثل أكثر الخيارات شيوعا في إعادة تجديد ديكور المنزل، مثل تغيير الستائر أو اللوحات الجدارية لإضفاء إشراقة جمالية على المكان. وبالرغم من أن الكثير ليسوا خبراء في التصميم أو الديكور، ولكن هناك الكثير من الأفكار التي تتعرض اليوم على مواقع الإنترنت ويمكن أن تحول المنزل إلى روضة غناء، وأحيانا بأبسط التكاليف.

ويمكن أن تتأثر حياة الأسرة بأكملها بشكل إيجابي بسبب ما تعطيه بعض اللامسات والتغييرات البسيطة من طاقة للمنزل، فتتغلغل في جميع أركانه وتحقق التوازن النفسي بداخل الأفراد، ما يمنحهم شعورا بالاسترخاء والطمأنينة.

وتتحقق الطاقة الإيجابية بناء على حسن اختيار المسكن وانتقاء الأثاث والتصميم وتوافق الألوان مع الأضواء، وتوزيع الإكسسوارات بشكل ملائم ومتوازن في كل ركن، ما يؤثر في شخصيات أصحاب المنزل. وعرف علم طاقة المكان أو فلسفة "الفينغ

● عدم خلط الألوان

خلط الألوان من الأمور الخاطئة، ولاسيما إذا كان البعض مصابا بعين الألوان. يجب أن تتلاءم بعض الألوان جيدا وفي انسجام معا، مثل الدرجات الطبيعية الباهتة كالأبيض والرمادي، في حين أن وضع الأحمر والأخضر معا سيبدو منفرا إلى حد ما، كما أن الألوان غير المتطابقة تؤدي العينين.

يجب أيضا مطابقة مخطط الألوان مع الأثاث الموجود في الغرفة، والأخذ بعين الاعتبار مصدر الضوء الطبيعي حيث يمكن أن يكون لذلك تأثير حقيقي على الظلال، خاصة في أوقات مختلفة من اليوم. ولا داعي مطلقا لتلوين كل غرفة على حدة بالوان مختلفة لأن هذا سيرتك تأثيرا غير متطابق ويترك المنزل يبدو غير



الطاقة الإيجابية تحقق بحسن اختيار المسكن وانتقاء الأثاث وتوافق الألوان مع الأضواء، وتوزيع الإكسسوارات بشكل ملائم