

از حرارت دادن حلب یا قوطی روغن ها به علت ایجاد ترکیبات سمی خودداری کنید.

مناسب ترین روغن برای پخت و پز، روغن مایع است ولی در صورت نیاز به روغن جامد توصیه می شود از روغن های نباتی نیمه جامد که حاوی مقادیر کمتر اسیدهای چرب اشباع و ترانس هستند استفاده کنید.

روغن مایع معمولی، روغن زیتون، کره و مارگارین نسبت به حرارت مقاومت کمی دارند بنابراین برای سرخ کردن مواد غذایی مناسب نیستند.

### اصول نگهداری روغن ها:

ظروف روغن باید محکم و بدون عیب باشند تا روغن را تا پایان مصرف خوب نگهداری کنند. ظروف روغن بهتر است فلزی یا پلی اتیلنی کدر باشند چرا که روغن نسبت به نور بسیار حساس است. با توجه به نقش هوا، حرارت و نور در فاسد شدن روغن، روغن ها باید در محل خشک و خنک و دور از نور و هوا نگهداری شوند.



در روغن را پس از هر بار مصرف باید بست و در جای خنک و دور از نور نگهداری کرد. برای جلوگیری از فساد روغن، از ظروف کوچک تر استفاده کنید تا پس از باز کردن روغن زودتر مصرف شود و کمتر در معرض هوا و نور قرار گیرد.

### مشخصات برچسب روغن ها:

روی ظروف بسته بندی روغن ها باید نام تجاری کالا، نوع فرآورده، شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت، نام شرکت سازنده و آدرس آن، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضاء درج شده باشد.

بهتر است که نوع و میزان اسیدهای چرب موجود در روغن روی برچسب ها نوشته شده باشد، به خصوص درج میزان ایزومر ترانس و چربی اشباع روی بسته بندی ضروری است. روغن نباتی به طور طبیعی کلسترول ندارد بنابراین ذکر جمله بدون کلسترول در بسته بندی این روغن ها لزومی ندارد و تولید کننده از این طریق برای فروش بیشتر کالایش به دلیل کم بودن اطلاعات مردم استفاده می کند.

### چه روغنی بخریم:

برای مصارف پخت و پز از روغن های مایع معمولی و برای سرخ کردن مواد غذایی، روغن مخصوص سرخ کردنی مناسب ترین انتخاب برای خرید است. روغن زیتون یکی از بهترین روغن هاست و اسیدهای چرب آن برای بدن بسیار مفید است. از روغن زیتون برای سالاد و تهیه انواع سس های سالاد در خانه استفاده کنید. روغن کلزا یا کانولا نیز روغن بسیار خوبی است و حتی مخلوط این روغن با روغن زیتون

### بازدید بانوان همکار مجموعه وزارت نیرو از نیروگاه ...

برنامه بازدید مشاورین امور زنان و خانواده شرکت های تحت پوشش وزارت نیرو از نیروگاه برق بعثت شامل بانوان شاغل در وزارت نیرو، شرکت مادر تخصصی برق حرارتی، توانیر، پژوهشگاه نیرو، شرکت های توزیع، برق نواحی، برق منطقه ای، آب و فاضلاب استان تهران، مدیریت منابع آب، آب منطقه ای در بهمن ماه انجام شد. این برنامه که به هماهنگی و همکاری روابط عمومی، مشاور مدیر عامل در امور



بانوان نیروگاه، HSE و بهره برداری نیروگاه برگزار شد از روز شنبه چهاردهم لغایت چهارشنبه هجدهم بهمن ماه انجام شد. در این برنامه روزانه حدود ۳۰ نفر از بانوان شرکت های تحت پوشش

وزارت نیرو از قسمت های مختلف سایت بهره برداری و اتاق فرمان دیدن کردند در این بازدیدها ابتدا توضیحات مختصری از فرایند تولید و بهره برداری، الزامات ایمنی و بهداشت کار نیروگاه و سیستم های پایش آنلاین زیست محیطی توسط نمایندگان بهره برداری و ایمنی ارائه شده و پس از تحویل تجهیزات ایمنی فردی به همراه این نمایندگان بازدید از سایت انجام گرفت.

### اصول بهداشتی مصرف صحیح روغن ها...

روغن جامد به دلیل دارا بودن اسید چرب ترانس و اسید چرب اشباع به هیچ عنوان نباید مصرف شود. در موقع خرید هر نوع روغن، به تاریخ تولید و انقضای آن توجه کنید. روغنی را بخرید که تازه تولید شده است و تاریخ انقضای بالاتری دارد. فراموش نکنید که روغن مدتی هم در خانه می ماند و نباید تاریخ آن بگذرد.

برای طبخ غذا باید از روغن مایع و برای سرخ کردن حتماً از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کرد.

استفاده از حرارت بالا موجب تولید ترکیبات سمی و سرطان زا در روغن می شود. بنابر این از روغن مایع مخصوص سرخ کردن برای غذاهای سرخ کردنی استفاده کنید. این روغن ها نسبت به روغن مایع معمولی پایداری حرارتی بیشتری دارند ولی در هر حال نباید با حرارت شدید مواد غذایی را سرخ کرد.

از روغن مایع مخصوص سرخ کردن می توان دو تا سه بار با فاصله زمانی کوتاه استفاده کرد. سپس باید اضافه آن را دور ریخت.

هرگز روغن حرارت دیده و استفاده شده را برای مصارف بعدی نگهداری نکنید.

روغن مایع نسبت به نور و حرارت حساس است و باید در ظروف دربسته و به دور از نور و حرارت نگهداری شود. (ظروف شفاف، ظروف مناسبی برای نگهداری روغن ها نیستند)

۸ - نگهداری و تعمیرات دوره ای (PM) تجهیزات برقدار و تعویض کلیدها، فیوزها، سیمهای معیوب و اطمینان از محکم بودن اتصالات برقی و جلوگیری از نشتی برق در اثر خراب شدن عایق سیمهای برقدار یا شل بودن اتصالات مدار الکتریکی تجهیزات

۹ - نصب برقی جهت ساختمان های مرتفع جهت حفاظت افراد و وسایل برقی در مقابل رعد و برق

۱۰ - دور نگه داشتن مواد قابل اشتعال از تجهیزات برقدار

۱۱ - نصب سیستم ارت جهت وسایل برقی، تابلوها و پانلهای برق

۱۲ - جوشکاری و تعمیرات در کارگاه های روباز در مواقع بارندگی بر روی تجهیزات برقدار و یا با وسایل برقدار ممنوع می باشد. زیرا در اثر خیس شدن زمین خطر برق گرفتگی وجود دارد.

۱۳ - عایق نمودن یا محصور نمودن قسمتهای برقدار تجهیزات

۱۴ - قطع خودکار منبع برق در صورت عیب الکتریکی در مدار تجهیزات برقدار بوسیله کلیدها و فیوزهای محافظ

صدمات ناشی از عبور جریان از بدن انسان متفاوت است و ممکن است به صورت های زیر باشد:

۱) تماس دست راست با سیم های برق که در این حالت مسیر جریان از انگشتان دست راست، شانه راست، ریه راست، کبد، ران و پای راست به زمین می رسد. در این حالت بیشتر قسمت راست بدن مورد شوک و تشنج قرار می گیرد.

۲) تماس دست چپ با سیم های برق که در این حالت مسیر جریان از انگشتان دست چپ، ریه چپ، قلب و طحال به پای چپ و از آنجا به زمین می رسد. چون قلب در مسیر جریان قرار می گیرد در اثر انقباض شدید از کار باز می ماند، لذا کار کردن با دست چپ خطر بیشتری دارد.

۳) تماس هر دو دست با سیم های برق، در این حالت جریان بین دو دست و از طریق هر دو ریه و قلب برقرار می شود. در این صورت هم تنفس قطع می شود و هم قلب از کار می افتد، بنابراین هرگز نباید با هر دو دست به سیم های برق دست زد.

۴) اتصال سیم های برق به سر انسان، این نوع اتصال ضمن داشتن خطرات فوق الذکر دارای خطرات زیاد دیگری نیز می باشد.

۵) اگر سیم برق به پشت دست یا قسمتی از بدن و بازوها برخورد کند در اثر شوکی که وارد می شود احتمال پرت شدن زیاد است.

۶) اتصال سیم برق به کف دستها، باعث انقباض شدید عضلات انگشتان و قفل شدن آنها می شود و اتصال سیم با کف دستها را محکم تر می کند و خطر بیشتر می شود.

۸) نزدیک شدن به شبکه های فشار قوی نیز باعث بروز حوادث و خطر برای انسان می باشد.



برای مصرف در سالادها و پیش غذاها بسیار مناسب است. روغن های مایعی را بخیرید که ظرف غیرشفاف دارند. روغن های وارداتی حتما باید برجسب فارسی و مجوز و پروانه های لازم وزارت بهداشت را داشته باشند.

بنابراین روغن هایی که اطلاعات لازم را روی بسته بندی ندارند نخرید. اگر روغن در مغازه پشت شیشه و یا در محل گرم و آفتاب گیر قرار دارد به فروشنده تذکر دهید و توجه داشته باشید این روغن ها دارای ماده پراکسید هستند که برای سلامت زیان آورند.

## ایمنی برق...

مجموعه ای از آیین نامه ها و دستورالعملهایی را که باید در هنگام مواجهه با تجهیزات و ابزار برقی و تعمیرات برق رعایت نموده تا حادثه برق گرفتگی برای انسان ایجاد نگردد، ایمنی در برابر برق می گوئیم. حوادث صنعت برق در کشورهای پیشرفته تقریباً نزدیک به صفر است و این به دلیل اهمیت دادن به مسئله ایمنی و اجرای دقیق مقررات ایمنی در این کشورها می باشد.

## روشهای پیشگیری از برق گرفتگی - ایمنی در برابر خطرات ناشی از برق :

۱- استفاده از لوازم حفاظت فردی مخصوص کار با برق در حین کار (کفش عایق، لباس کار، کلاه ایمنی، دستکش های عایق، شیلد یا عینک ضد آرک و کمربند ایمنی در صورت کار در ارتفاع)

۲- عدم استفاده از زیور آلات فلزی در حین کار با برق

۳- استفاده از ابزارهای دسته عایق جهت کار

۴- داشتن مجوز کار بر روی تجهیزات برقدار و یا گواهینامه کار با ادوات برقدار برای افرادی که شغل ایشان، نصب یا تعمیرات تجهیزات برق می باشد، الزامی است.

۵- گذراندن دوره آموزشی ایمنی برق جهت آشنایی با مخاطرات الکتریسیته برای برقکاران الزامی است.

۶- قطع برق از منبع هنگام تعمیرات یا نظافت تجهیزات برق دار الزامی است و میبایستی کارت قرمز تا لحظه ای که کار تعمیرات یا نظافت تمام نشده بر روی تجهیز باشد و پس از اتمام کار تعمیرات با هماهنگی با قطع کننده برق، دستور وصل برق صادر گردد.

۷- جلوگیری از ورود افراد متفرقه به قسمتهایی که برق فشار قوی وجود دارد با نصب قفل بر درب این مکان ها و همچنین نصب علائم هشدار دهنده ایمنی بر روی درب تابلوها، پانلها و پستهای برق

انواع آلودگی شیمیایی در آب، خاک یا محصول وجود نداشته باشد و تمام استانداردها رعایت شود، محصول ارگانیک خواهد بود.

محصولات تراریخته یا دستکاری شده ژنتیکی، محصولاتی هستند که داخل آنها یک یا چند ژن و برای اهداف مختلفی وارد شده است. به معنای عام یعنی محصولات را به شکل ژنتیکی دستکاری می‌کنند تا بتوانند به هدف خود در تولید محصولات دست یابند. به عنوان مثال یک ژن که سم تولید می‌کند را از یک باکتری جدا کرده و به گیاه ذرت یا سویا منتقل می‌کنند. به این ترتیب ذرت یا سویا با تولید سم، در برابر آفات از خود محافظت می‌کنند و دچار آفت‌زدگی نمی‌شوند. بنابراین محصولات تراریخته، روند طبیعی رشد و تولید را طی نکرده و به شکل ژنتیکی دستکاری می‌شوند. لذا از زمانی که این محصولات وارد چرخه غذایی زمین شدند، یعنی از ۲۰ سال پیش تا به حال، بحث‌ها و اما و اگرهای زیادی درباره آنها وجود داشته است. پس از لحاظ تکنیکی دستکاری ژنتیکی می‌تواند گیاهانی تولید کند که به آفات و علف‌های هرز مقاوم‌تر باشند و نسبت به انواع تنش‌های محیطی مانند خشکی و شوری مقاومت نشان دهند و کیفیت (مثلاً ویتامین‌ها و عناصر معدنی) بالاتری داشته باشند.

#### تاثیر محصولات تراریخته بر محیط زیست:

به دلیل استفاده بیشتر از سموم و نیز به دلیل تولید سم پروتئینی در بخشهای سبز گیاهان تراریخته مقاوم به آفت، تغییرات ژنتیکی باعث آسیب به برخی موجودات (مانند آفات و حشرات) در اکوسیستم می‌شود و از تنوع زیستی آنها می‌کاهد و خطری برای محیط زیست می‌باشد، از سوی دیگر یک گیاه دستکاری و آلوده شده به یک ژن خارجی، چنانچه در مزرعه کشت شود این آلودگی توسط گرده افشانی در محیط زیست پخش می‌شود و ارقام بومی و سایر ذخایر ژنتیکی را هم آلوده خواهد ساخت و تنوع زیستی را در معرض نابودی قرار خواهد داد و باعث عوامل ذیل می‌شود:

- ۱- سم علفکش بیشتری مصرف شود چون گیاه اصلی آسیب نمی‌بیند.
- ۲- باعث مصرف چند برابری سم می‌شود چون آفات و گیاهان به سموم مقاوم می‌شوند.
- ۳- گیاهان هرز مفید که ذخیره ژنتیکی محسوب می‌شوند هم نابود شوند و تنوع زیستی کاهش یابد.
- ۴- کشاورز برای تولید سم به کارخانه تولیدکننده تراریخته وابسته می‌شود چون سم باید متناسب با گیاه باشد.
- ۵- سمی که در تراریخته‌ها استفاده می‌شود سم گلایفوسیت یا رانداپ سرطان زاست. کمیته مشترک سازمان جهانی بهداشت و فائو بر مبنای اظهار نظر انجمن بین‌المللی تحقیقات سرطان به این نتیجه رسیده‌اند که علفکش غالب در محصولات تراریخته یعنی گلایفوسیت سرطان‌زاست. در حالی که از زمان تجاری شدن محصولات تراریخته در سال ۱۹۹۶ تاکنون مصرف این علفکش ۱۵ برابر افزایش یافته است.

۹) مسیری که جریان از بدن عبور می‌کند گرم می‌شود و در جریان‌های زیاد باعث پختگی عضلات و سوختگی پوست می‌شود.

۱۰) عبور جریان متناوب ۵۰ هرتز باعث تحریک اعصاب می‌شود.

#### کمک به مصدوم برق گرفته:

در صورتی که به محل انشعاب اصلی یا کنتور برق به سهولت دسترسی دارید، تماس بین مصدوم و منبع برق را از طریق خاموش کردن آن، قطع کنید. در غیر این صورت، دو شاخه را خارج کنید یا کابل را درآورید. اگر به کابل، پریز یا محل انشعاب اصلی دسترسی ندارید، به موارد زیر عمل کنید، برای محافظت از خود، روی یک ماده خشک نارسانا مثل یک جعبه چوبی یا یک کفپوش پلاستیکی بایستید. با



استفاده از یک وسیله چوبی مثل جارو، اندام‌های مصدوم را از روی منبع الکتریکی کنار بزنید و یا منبع الکتریکی را از مصدوم دور کنید. اگر قطع تماس (مصدوم یا منبع برق) با یک وسیله چوبی مقدور نیست، ضمن آنکه کاملاً مراقب هستید تا به مصدوم دست نزنید، طنابی را به دور مچ پای مصدوم یا بازوان وی حلقه کنید و وی را از منبع جریان الکتریکی دور کنید. تنها در صورتی که ضرورت دارد، مصدوم را با کشیدن بخش‌هایی از لباس که شل و خشک هستند،

(از منبع برق) دور کنید. این کار را تنها به عنوان آخرین تلاش انجام دهید زیرا ممکن است مصدوم همچنان "برق دار" باشد. برای دور کردن منبع برق اگر نمی‌توانید جریان الکتریکی را خاموش کنید، بر روی یک ماده خشک نارسانا بایستید و با استفاده از یک دسته جارو، منبع برق را از مصدوم دور کنید. هرگز مستقیماً به مصدوم دست نزنید. پس از اطمینان از قطع تماس با منبع الکتریکی، به منظور خنک کردن سوختگی‌ها، موضع آسیب (در نقاط ورود و خروج جریان برق) را با مقدار زیادی آب سرد بشویید. در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. به منظور محافظت از سوختگی‌ها در برابر عفونت‌های منتقل‌شونده از راه هوا، روی آنها را با پانسمان استریل، باند مثلثی تا شده یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک بپوشانید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. به مصدوم اطمینان بدهید و در صورت بروز شوک، به درمان آن بپردازید.

#### محصولات تراریخته و ارگانیک...

محصولات ارگانیک به محصولاتی گفته می‌شود که در هیچ یک از مراحل کاشت، داشت و برداشت از هیچ نوع فرآیند شیمیایی استفاده نمی‌شود، یعنی برای تولید محصولات از روش‌های کاملاً طبیعی استفاده می‌شود و هیچ‌گونه آسبایی نه برای انسان‌ها و نه برای محیط‌زیست وجود ندارد. اگر پس از بازرسی‌های گوناگون

به استناد اظهار نظر صریح سازمان بهداشت جهانی یکی از دلایل مقاومت انسان نسبت به آنتی بیوتیک‌ها، استفاده از محصولات تراریخته است. دلیل این موضوع این است که به محصولات تراریخته ژن مقاومت نسبت به آفات، عوامل میکروبی یا بیماری‌های گیاهی منتقل می‌شود. این ژن‌ها به‌عنوان یکی از ابزارهای مهندسی ژنتیک است که به خورد جامعه داده می‌شود. این قضیه مثل یک جراح است که ابزار جراحی را در شکم بیمار جا گذاشته باشد. نتیجه هم می‌شود ساخت آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای قوی‌تر و مصرف بیشتر دارو با تاثیر کمتر. ابتلا به بیماری‌های دیگر را هم به این فهرست اضافه کنید.

### چه گزارش‌های مستندی از بیماری‌زایی تراریخته‌ها وجود دارد؟

- ۱- اوتیسم: برخی پژوهشها ارتباط مستقیم بین مصرف محصولات تراریخته و بیماریهای خاص مانند اوتیسم را نشان می‌دهد.
- ۲- سرطان بر اثر سم مخصوص تراریخته‌ها: کمیته مشترک سازمان جهانی بهداشت و فائو بر مبنای اظهار نظر انجمن بین‌المللی تحقیقات سرطان به این نتیجه رسیده‌اند که علفکش غالب در محصولات تراریخته یعنی گلیفوسیت سرطان‌زاست.
- ۳- آکادمی پزشکی زیست محیطی آمریکا AAEM، تأثیرات مصرف محصولات تراریخته را شامل ارگان‌های داخلی صدمه دیده، اختلالات دستگاه گوارش، اختلالات دستگاه ایمنی بدن، افزایش سرعت پیر شدن و ناباروری عنوان کرده است.
- ۴- سمی شدن خون مادر و جنین: یک تحقیقات در کانادا حضور آفت کش‌های مرتبط با غذاهای دستکاری شده ژنتیکی در خون زنان، مادران باردار و جنین را نشان داده است.
- ۵- دی ان ای محصولات دستکاری شده ژنتیکی به انسان‌هایی که آنها را می‌خورند، منتقل می‌شود. در یک مطالعه جدید که با بررسی کارشناسی کتابخانه عمومی علوم (PLOS) منتشر شد، محققان تاکید کردند که شواهد کافی وجود دارد که قطعات DNA غذا حاوی ژن‌های کاملی هستند که می‌توانند از طریق یک مکانیسم ناشناخته وارد سیستم گردش خون انسان شوند.
- ۶- اختلال خود ایمنی، بیماری سلیم که علائم آن شامل نفوذپذیری روده، باکتری‌های نامتعادل روده، اختلال دستگاه ایمنی بدن و واکنش آلرژیک، اختلال هضم و آسیب به دیواره روده است.
- ۷- نقایص مادرزادی بر اثر سم مخصوص تراریخته‌ها: گلیفوسیت(علف کش) با نقص در هنگام تولد مرتبط است. کمیسیون اتحادیه اروپا از سال ۲۰۰۲ می‌داند که گلیفوسیت باعث ناهنجاری می‌شود.

۶- اثرات سم در زمین باقی بماند و در سالیان دیرتر زمین قابلیت کشت سایر گیاهان حساس به علفکش را از دست می‌دهد که به معنای از بین رفتن تدریجی تنوع ژنتیکی می‌باشد.

۷- بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته دلایل محکمی وجود دارد که محتوای مواد مغذی در مواد غذایی تراریخته به مراتب کمتر از مواد غذایی غیر تراریخته است و استفاده از آنها به فقر غذایی می‌انجامد.

### روند تولید محصولات تراریخته:

سازمان‌های متولی امور بهداشت، محیط‌زیست و کشاورزی در سطح جهان اظهارنظرهای مختلف و ضد و نقیضی درباره محصولات دستکاری شده ژنتیکی داشته‌اند. به این ترتیب رفتار مردم هم درباره انتخاب این محصولات و در کشورهای مختلف، متفاوت بوده است. اروپایی‌ها معمولاً نسبت به سلامت محصولات غذایی خود ایمنی و دقت بیشتری را مدنظر قرار می‌دهند و تا حد زیادی از مصرف محصولات تراریخته رویگردان هستند و قفسه مغازه‌ها تا حد زیادی از این محصولات خالی شده، چون خریدار چندانای ندارند. بنابراین به‌طور کلی اقبال عمومی در سطح جهان، نسبت به این محصولات رو به کاهش است. واقعیت آن است که در بسیاری از کشورهای اروپایی تراریخته‌ها ممنوع شده‌اند. سطح زیر کشت محصولات تراریخته هم اگرچه تا سال ۲۰۱۴ روند افزایشی داشت اما در سال ۲۰۱۵ زمین‌های کمتری به تولید این محصولات ادامه دادند. بنابراین تصمیم عمومی بر کاهش مصرف محصولات دستکاری شده، بوده است.



وزارت بهداشت محصولاتی را که واردکننده آن را تراریخته عنوان می‌کند یا به هر حال مشخص می‌شود که تراریخته هستند، با یک برچسب مشخص می‌کند که خریدار با آگاهی نسبت به این موضوع، انتخاب خود را انجام دهد. در حال حاضر بعضی محصولات مثلاً بعضی روغن‌ها برچسب «دستکاری ژنتیکی شده» یا «تراریخته» دارند و می‌توان از این طریق آن را تشخیص داد. خریدار می‌تواند با دیدن برچسب روی محصول به تراریخته بودن یا نبودن آن پی ببرد، به لحاظ شکل ظاهری یا طعم و مزه آن نمی‌توان به تراریخته بودن محصول پی برد. در حقیقت در آزمایشگاه‌های مجهز می‌توان این موضوع را تشخیص داد. راه تشخیص برای مردم فقط برچسب محصول است.