

ضرب‌المثل‌های جهان

ظرف‌های کوچک زود سر می‌روند.

دانمارکی

گوناگون



نقش رسانه‌ها در روابط عمومی

سید کامران علوی، مدیر روابط عمومی شهرداری لار

با توجه به اهمیت این موضوع معمولاً در چارت‌های سازمانی، افرادی را به‌عنوان مسئول ارتباط با رسانه‌ها مشخص می‌کنند که از تجربه کافی و تخصص و درایت لازم برخوردار باشند تا بتوانند تعامل بیشتری با رسانه‌ها داشته باشند. آشنایی روابط عمومی‌ها با رسانه‌ها این امکان را به وجود می‌آورد که بتوانند با استفاده از شیوه‌های نوین ارتباط‌جمعی زمینه‌ای را فراهم نمایند که در کوتاه‌ترین زمان ممکن، اخبار و اطلاعات در دسترس عموم مردم قرار گیرد. در پایان ذکر این نکته حائز اهمیت است که رسانه‌ها مهم‌ترین و مؤثرترین ابزار انتقال پیام در فرآیند ارتباطات هستند و به‌عنوان یک امکان بالقوه مناسب‌ترین راه برای برقراری ارتباط روابط عمومی‌ها با جامعه می‌باشند.

در دنیای پیشرفته امروز که روزانه در معرض سیل عظیم خبرها از طریق رسانه‌های صوتی، تصویری، فضای مجازی، نشریه‌ها، بروشورها و... هستیم، کاربرد شیوه ارتباطات هم دستخوش تغییر و تحول زیادی شده است. در کنار این تغییر و تحولات رسانه‌ای، مطبوعات به شکل و روش سنتی کم‌کاران دارای جایگاه ویژه خود بوده و زمانی که از ارتباط رسانه‌ای صحبت به میان می‌آید منظور هرگونه ابزاری است که برای اطلاع‌رسانی موردنیاز است. برای افرادی که در روابط عمومی‌ها فعالیت دارند به دلیل رابطه تنگاتنگی که با رسانه‌ها دارند این فرصت فراهم می‌آید که بتوانند بیش‌ازپیش به مردم و نیازها و خواسته‌های آنان نزدیک‌تر باشند. در دنیای مدرن و روبه‌جلوی امروز، از نقش پررنگ و برجسته اینترنت نباید به‌سادگی گذشت. به‌طوری‌که بسیاری از دانشمندان، عصر کنونی را (عصر ارتباطات) نامیده‌اند؛ بنابراین آگاهی اجتماعی از مهم‌ترین ویژگی عصر حاضر به شمار می‌رود و همین آگاهی‌هاست که انسان‌ها را از نظر فکر و اندیشه به هم نزدیک یا از هم دور می‌کند. به‌طورکلی رابطه بین رسانه‌ها و روابط عمومی را چنین می‌توان تبیین کرد: روابط عمومی‌ها و رسانه‌ها یک رویکرد مشترک دارند که این رویکرد اطلاع‌رسانی در جهت ارتقای سطح آگاهی جامعه است؛ بنابراین می‌توان روابط عمومی‌ها را منبع و تأمین‌کننده اطلاعات برای رسانه‌ها و رسانه‌ها را انعکاس‌دهنده اخبار و اطلاعات روابط عمومی دانست.

تأثیر ساعت صرف شام بر پیشگیری از سرطان



نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که صرف شام دست‌کم دو ساعت زودتر از زمان خواب می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های سینه و پروستات را کاهش دهد. به گزارش جام جم آنلاین از ایرنا، این مطالعه که توسط محققان موسسه «گلوبال هلت» بارسلونا اسپانیا انجام شد، نشان می‌دهد، افرادی که شام خود را قبل از ساعت ۹ صرف می‌کنند و یا پس از صرف شام دو ساعت صبر می‌کنند و بعد می‌خورند در قیاس با افرادی که بعد از ساعت ۱۰ شب و یا نزدیک به زمان خواب شام می‌خورند، با کاهش ۲۰ درصدی خطر ابتلا به سرطان روبه‌رو هستند. این مطالعه، اولین تحقیقی است که ارتباط میان خطر ابتلا به سرطان و زمان صرف غذا را بررسی می‌کند و به گفته محققان نتایج این مطالعه پیامدهای برای پیشگیری از ابتلا به سرطان دارد. دکتر منلیس کلونیناس، نویسنده اصلی این مطالعه گفت: نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد که تبعیت از الگوهای روزانه غذا خوردن با خطر کم‌تر ابتلا به سرطان ارتباط دارد. وی افزود: یافته‌های این مطالعه بر اهمیت ارزیابی ریت‌های شبانه‌روزی در تحقیقات در زمینه رژیم غذایی و سرطان تأکید می‌کند. سرطان‌های سینه و پروستات، از شایع‌ترین سرطان‌ها در انگلیس به شمار می‌روند به‌طوری‌که از هر هشت نفر یک نفر را مبتلا می‌کنند اما مطالعه جدید نشان می‌دهد که صرف زودتر شام می‌تواند این خطر را به یک

نفر در هر ۱۰ نفر کاهش دهد. سرطان‌های سینه و پروستات همچنین از جمله سرطان‌هایی هستند که ارتباط به‌شدت محکمی با کارهای شیفت شب، اختلال در ریت شبانه‌روزی و تغییر ریت‌های بیولوژیکی دارند. محققان خاطرنشان کردند که برای کشف دلایل یافته‌های این مطالعه لازم است که تحقیقات بیشتری بر انسان‌ها صورت گیرد اما همه مسائل ظاهراً نشان می‌دهد که زمان خواب بر ظرفیت بدن انسان برای سوخت‌وساز غذا تأثیر دارد.

تفاوت تن‌های کنسروی در چیست؟



قصدها با کنسرو تن چند نوع غذا تهیه کند. از فروشگاه سه کنسرو تن با برندهای مختلف گرفت. کنسروها را باز کرد. یکی حاوی تکه گوشت‌های ترد و سفید با طعمی ملایم بود، دیگری بافتی سفت و رنگی تیره و طعمی تند داشت و سومی هم گوشتی خرد شده بود که رنگ و مزه چندان جالبی نداشت. به گزارش جام جم، اما دلیل تفاوت این تن‌ها در چه بود؟ گوشت ماهی تن برخلاف ماهی‌های آزاد، به دلیل میزان زیاد میوگلوبین در عضله، رنگ صورتی مایل به قرمز دارد. ماهی‌های تن انواع مختلف گیدر، زرده، ماکرل، اسبک، هور و... دارند که به دلیل گونه‌های مختلف، کیفیت‌های متفاوت و طعم و رنگ و قیمت مختلفی دارند. اغلب کنسروهای تن موجود در بازار حاوی گونه هور یا گیدر بوده که بهترین نوع آن گیدر است. گیدر و ماکرل گوشتی ترد، تکه‌ای و روشن با طعمی ملایم، هور گوشتی پرخون و شکلاتی‌رنگ با طعمی گرم و گونه زرده و اسبک هم به دلیل رنگ تیره‌تر و مزه‌ای تلخ، کیفیت پایین و قیمت ارزان‌تری دارد. با مطالعه ترکیبات مندرج روی کنسروهای ماهی می‌توانید به نوع ماهی مورد استفاده پی ببرید. **وجود تکه گوشت‌های قهوه‌ای و تلخ در کنسرو ماهی**

ماهی تن علاوه بر عضلات صورتی، عضلاتی به رنگ قهوه‌ای دارد که به آن عضله تیره گفته می‌شود. این عضلات به دلیل ذخایر چربی بیشتر، انرژی ماهی را برای شنا تأمین می‌کنند. این گوشت، پرچرب و تلخ‌مزه و نسبت به تند شدن حساس‌تر، ماندگاری کمتر و طعمی متفاوت با عضلات صورتی‌رنگ ماهی دارد که بهتر است مصرف شود و معمولاً در زمان فرآوری از محصول جدا می‌شود. **در کنسرو تن از چه روغنی استفاده می‌شود؟** روغن موجود در کنسرو ماهی مربوط به چربی ماهی نیست و از نوع روغن‌های مایع نباتی سویا، ذرت، پنبه‌دانه یا زیتون است. این روغن‌ها کالری بالایی دارند و چاق‌کننده هستند و بهتر است قبل از مصرف از ماهی جدا شود.

ظروف مسی و آهنی خواص درمانی ندارند

ظروف مسی از واقعیت تا تبلیغات

امروزه در اغلب رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی و همچنین بنا بر توصیه اطرافیان و گاهی طب سنتی استفاده از ظروف مسی برای طبخ غذا تبلیغ و سفارش می‌شود. به گزارش جام جم، ظروف مسی معلوم نیست واقعاً مزیتی برای بدن دارند و سالم هستند یا خیر. برای رسیدن به‌اتفاق نظر علمی درخصوص فواید و مضرات این ظروف با علی شفیعی کارشناس ارشد بیوشیمی و محمد باقر ملجایی دانشجوی دکتری تغذیه گفت‌وگویی انجام دادیم و پرسش و پاسخ‌های زیادی مطرح شد تا به نتایج علمی و قانع‌کننده‌ای به شرح ذیل رسیدیم. به‌طورکلی تمام ظروف فلزی با جنس‌های مختلف در اثر استفاده مکرر، شست‌وشو و در مجاورت با حرارت‌های بسیار بالا مقداری از فلز خود را در مواد غذایی رها کرده و می‌توانند تهدیدکننده سلامت شوند. **ادعای تأمین املاح بدن با ظروف مسی** مدتی است تولیدکنندگان به‌واسطه تبلیغ بهتر ظروف مسی، خانواده‌ها را به خرید این ظروف به‌عنوان بهترین تأمین‌کننده املاح و مس بدن ترغیب می‌کنند. همچنین در برخی منابع ناموفق طب سنتی که در شبکه‌های مجازی هم در حال انتشار است طبخ غذا با کفگیرهای آهنی معروف به حسوم به‌عنوان درمان‌کننده کم‌خونی توصیه شده است. ملجایی می‌گوید ادعایی که پیرامون این ظروف می‌شود این است که مس و آهن موجود در این ظروف برای بدن مفید است و اثر درمانی دارد؛ درحالی‌که آهن، مس و روی موجود در این ظروف به شکل اکسید شده بوده و به‌هیچ‌عنوان نمی‌تواند مورد استفاده بدن قرار گیرد و حتی می‌تواند در کبد و سیستم عصبی تجمع کرده و زیان‌آور باشد. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به‌طور مستمر و طولانی‌مدت در این ظروف غذا طبخ می‌کنند درخطر مسمومیت با این املاح قرار دارند که می‌تواند موجب بروز تهوع و سردرد و عوارضی چون آلزایمر شود. خانم‌های باردار و کودکان و سالمندان به میزان زیادی در معرض خطر مسمومیت با این ظروف قرار دارند.

ظروف مسی بهترین برای پخت، بدترین برای سلامت تنها مزیت ظروف مسی این است که با توزیع و انتشار مطلوب حرارت به قسمت‌های مختلف ظرف باعث پخت خوب و باکیفیت غذا می‌شود؛ اما در مقابل آثار زیانباری برای سلامت دارد. مس، روی و آهن از جمله عناصر دو ظرفیتی هستند که قابلیت اکسید شدن بالایی دارند و در ترکیب با غذاهای اسیدی و نمک‌دار به‌سرعت وارد واکنش‌های خطرناک می‌شوند. سطح این ظروف لزوماً باید با لایه‌ای از قلع یا فولاد ضدزنگ (استیل) یا نیکل پوشانده شود. ظروف مسی اگر پوشش مناسب نداشته باشد و جدارشان آسیب‌دیده باشد با آزاد کردن محتوای فلزی باعث آسیب به سیستم عصبی و کبد می‌شوند. نکته موردتوجه این‌که در صورت مسمومیت با قلع در مقایسه با مس خطرات بیشتری سلامت را تهدید می‌کند؛ بنابراین استفاده از ظروف مسی را به حداقل برسانید. **علت بروز لکه‌های سیاه روی ظروف مسی** برخی ظروف مسی موجود در بازار حین پخت یا در تماس با رطوبت دچار تغییر رنگ و لکه‌های سیاه‌رنگ می‌شوند که گاهی به‌واسطه شست‌وشو باسیم ظرف‌شویی تا حدودی ناپدید و مجدد ظاهر می‌شوند. شفیعی می‌گوید مس به دلیل ظرفیت بالای اکسیداسیون و قابلیت ترکیب بالا با مواد غذایی به‌شدت سلامت غذا را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در صورتی که پوشش مناسب و استاندارد روی آن انجام نگرفته باشد این آسیب‌زایی دوچندان شده و چنین واکنش‌هایی بروز می‌کند. در صورت مشاهده چنین نشانه‌هایی ظرف را به مرکز عرضه‌کننده عودت دهید.

با چسبندگی ظروف مسی چه کنیم؟ گفته می‌شود در هنگام استفاده از ظروف مسی باید از قاشق پلاستیکی و چوبی استفاده شود. با توجه به این‌که در این ظروف غذا می‌چسبد و باید از اسکاچ و سیم ظرف‌شویی استفاده شود دیگر چه لزومی به مصرف قاشق غیرفلزی است. شفیعی معتقد است ظروف مسی استاندارد که با پوشش مناسب تهیه‌شده باشند قاعداً چسبندگی کمی دارند. متأسفانه اغلب ظروف موجود در بازار به دلایل ظرفیت اکسیداسیون بالای مس استاندارد ندارند و بهتر است به دلیل ظرفیت اکسیداسیون بالای مس از خط و خش‌دار شدن آن اجتناب و برای افزایش ضریب نچسبیدن غذا از ظروف دیگر استفاده یا اقدام به خرید ظروف مسی از نوع استاندارد کرد. توصیه می‌شود برای ترکیب کردن یا برداشتن غذا از این ظروف از قاشق‌های غیرفلزی استفاده شود و هرگز برای شست‌وشوی آن سیم ظرف‌شویی به کار نبرید.

دستبندهای مسی خواص درمانی دارند؟ مدت‌زمان زیادی است که از دستبند و انگشتر مسی به جهت تأمین مس بدن برای درمان دردهای التهابی و مفاصل استفاده می‌شود. مدعیان معتقدند داروهای داروخانه‌ای نمی‌توانند کمبود مس بدن را جبران کنند. شفیعی بیان می‌کند مس از طریق پوست به‌طور موقت دردهای آرتریتی و مفصلی و استخوانی را بهبود می‌بخشد، اما چون دردهای ناشی از این بیماری‌ها مزمن و طولانی‌مدت هستند این وسایل و ابزارها اثرات درمانی طولانی‌مدت و مؤثر ندارند. میزان نیاز بدن ما به مس اندک است و وقتی همین میزان به‌راحتی از مواد غذایی تأمین می‌شود نیازی به استفاده از این دستبندها و ظروف نیست.



آنج از پشت پرده آب‌های بطری شده باید بدانید

دنیای عجیب آب‌معدنی‌ها



نوشیدنی‌ها یکی از پر فروش‌ترین گروه‌های مواد غذایی در فصل تابستان تلقی می‌شوند و در این میان آب‌های بطری شده (آشامیدنی یا معدنی) از اهمیت بیشتری برخوردار است به‌ویژه در مناطقی که دسترسی به آب شرب دشوارتر است. به‌رغم تفاوت بارز بین آب‌های آشامیدنی و آب‌معدنی، اغلب مردم بدون توجه به برجسب روی این دو محصول، آنها را از مراکز فروش می‌خرند و به‌جای هم استفاده می‌کنند. واضح است که هر دو این محصولات تحت نظارت ارگان‌های دولتی از جمله دانشگاه‌های علوم پزشکی، سازمان ملی استاندارد سازمان غذا و دارو، بوده و دارای پروانه ساخت معتبر هستند. درباره‌ی اماواگرهای آب‌معدنی و آشامیدنی با محسن احیایی، مدیر کنترل کیفیت کارخانجات آب‌معدنی و آشامیدنی به‌گفت‌وگو نشستیم. آب‌های معدنی طبیعی از سرچشمه (چشمه، چاه و رودخانه) گرفته می‌شوند و این نوع آب‌ها به‌طور طبیعی غنی از املاح معدنی مفید برای بدن هستند. از طرفی تولیدکنندگان در فرآیند تصفیه و تولید آن فقط مجاز به استفاده روش‌های پالایش فیزیکی مانند اولترافیلتراسیون هستند تا به ماهیت معدنی بودن آن لطمه‌ای وارد نشود. هرگونه پالایش شیمیایی در فرآیند تولید این محصول غیرمجاز و ممنوع است. **تصفیه آب‌معدنی، نه با روش‌های شیمیایی** ترکیبات ضدعفونی‌کننده از جمله کلر و ازن از مهم‌ترین روش‌های تصفیه شیمیایی هستند. در تولید آب آشامیدنی علاوه بر فیلتراسیون، از این مواد شیمیایی نیز برای تولید آبی تمیز، سالم و عاری از هرگونه آلودگی استفاده می‌شود. تغییر در ترکیبات آب، به‌وسیله کاستن یا افزودن برخی از املاح محلول در آب، ناخواسته منجر به تغییر در ماهیت ذاتی آب خواهد شد؛ بنابراین در صورت افزودن املاح به‌صورت دستی به آب، آن آب دیگر معدنی نیست و باید به‌عنوان آب آشامیدنی به فروش برسد. **نگهدارنده‌ها در آب‌های آشامیدنی** برای افزایش زمان نگهداری آب‌های آشامیدنی از مواد نگهدارنده (ازن، کلر و فلوراید) استفاده می‌شود حال آن‌که در تولید آب‌معدنی استفاده از موارد فوق مجاز نیست. وجود باقیمانده مواد شیمیایی و این‌که بسیاری از املاح مفید آب آشامیدنی طی فرآیند تصفیه آن حذف می‌شود، وجهه سلامت بخش آب‌های معدنی طبیعی را روشن‌تر می‌کند. **رشد جلبک در آب‌های بطری شده!** گاهی در زمان خرید بطری‌های آب‌معدنی یا آشامیدنی در قسمت سر یا ته بطری یا حتی داخل آب شاهد رشد جلبک‌های سبز رنگ هستید. چیزی که واضح است این‌که اسپور (فرم غیرفعال جلبک) از ابتدا در بطری آب وجود داشته و پس از تولید در حین توزیع و نگهداری شرایط مناسب برای فعال شدن و رشد آنها ایجاد می‌شود. آلوده بودن آب سرمنشأ، فقدان سیستم‌های شست‌وشوی مناسب خطوط در واحدهای فرآوری، عدم کنترل و تعویض به‌موقع فیلترها، آلوده بودن بطری و به‌ویژه در آن و شرایط نامناسب نگهداری در انبارها،

زنجیره توزیع و امکان فروش، مهم‌ترین دلایل رشد جلبک در بطری‌های آب هستند. رشد جلبک علاوه بر ایجاد ظاهر نامطلوب، با تغییر در ویژگی‌های حسی به‌ویژه طعم همراه است. **روی خوش آب آشامیدنی به جلبک‌ها** آب، محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها به‌ویژه جلبک‌هاست. تا حد امکان از مصرف بطری‌های جلبک زده اجتناب کنید، چراکه ممکن است علاوه بر جلبک، حاوی سمومی از جمله سیانوتوکسین و باکتری‌های دیگری نیز باشند. رشد جلبک‌ها در بطری‌های آب آشامیدنی محتمل‌تر است که دلیل آن وجود باقیمانده‌های کلر است که رشد آنها را تسریع می‌کند. **آداب نگهداری آب‌های بطری شده** از خرید و مصرف بطری‌های آب نگهداری شده در آفتاب اجتناب کنید. آفتاب نه‌تنها رشد میکروب‌ها و جلبک‌ها را تشویق می‌کند بلکه مهاجرت ترکیبات شیمیایی خطرناک (نظیر استالدهید) از بطری به آب را نیز تسریع می‌کند. بعد از خرید در جای خنک یعنی دمای یخچال نگهداری شوند. بطری‌های پلاستیکی آب را هرگز در فریزر قرار ندهید. بطری آب‌معدنی را روی صندلی یا داشبورد خودرو که در معرض تابش نور خورشید و گرمای شدید است، قرار ندهید. هنگام خرید به تاریخ تولید و انقضای محصول، مشخصات ظاهری، نام و نشان شرکت تولیدکننده توجه کنید. هرگونه نشان از بی‌کیفیت بودن محصول اعم از نشی در کدورت و رنگ‌پریدگی برجسب که نشان از نگهداری آب بطری شده در شرایط انبارداری بد یا در معرض تابش مستقیم نور آفتاب گرفتن دارد را در نظر بگیرید. بطری‌های آب پس از باز کردن بر اثر تماس با دهان و دست مصرف‌کننده آلوده می‌شوند. پس بهتر است در صورتی که قصد استفاده مجدد دارید آب باقیمانده از قبل را کاملاً تخلیه و بطری را به‌خوبی بشویید. هرگز بطری آب خود را به‌طور مشترک با فرد دیگری استفاده نکنید.