

پای صحبت‌های **مونا دهقان** رئیس ارتباطات و روابط عمومی خیریه ترنم دراره:

نذر مواد غذایی در شرایط شیوع کرونا

■ مهدیه آقازمانی

یکی از دغدغه‌های مهم نظام سلامت که به میزان توسعه‌یافتگی هر کشوری نیز مرتبط است، امنیت غذایی است. اینکه مردم در هر طبقه‌ای به غذای سالم و کافی دسترسی داشته تا بتوانند زندگی سالمی داشته باشند. در مفهوم امنیت غذایی نکته مهم پایداری در دریافت غذاست، موضوعی که در شرایط بحرانی ایجاد شده به دلیل شیوع کرونا و نابسامانی اقتصادی کمی مشکل می‌شود. مواد غذایی مورد نیاز مردم تقریباً روزانه

گران می‌شود و قطعاً بسیاری از خانواده‌ها نمی‌توانند مانند قبل به فکر سبزی سبزی و اعضای خانواده خود باشند. تصور کنید یک خانواده ۴ نفره که در شهر زندگی می‌کنند، چقدر هزینه‌های ضروری دارند و با یک میزان حقوق محدود، آیا در شرایط کنونی و بالا رفتن فضایی قیمت‌ها می‌تواند خورد و خوراک خانواده را در حد مطلوب تامین کنند؟! آنچه مسلم است، کرونا تا زمان تولید واکسن هست و بحران‌های اقتصادی همچنان در کشور ما پابرجاست، سوال مهم این است که چگونه می‌توان در شرایط

ایجاد شده، به سفره سالم اقشار کم‌درآمد کمک کرد تا دچار کمبود ریزمغذی‌های ضروری نشوند؟ آیا می‌توان در شرایط کنونی نذر و وقف را به سمت تامین مواد غذایی ضروری خانوارهایی برد که توان مالی مناسب برای تامین مایحتاج خانواده‌شان را ندارند؟ صفحه «دیده بان تغذیه» این شماره به همین موضوع می‌پردازیم و ابتدا گفت‌وگویی داریم با مونا دهقان رئیس ارتباطات و روابط عمومی خیریه ترنم که امسال در ماه محرم، «نذر سلامتی» راه انداخته است.

سلامت: خانم دهقان! لطفاً بگویید منظور از نذر سلامتی چیست؟

خیریه ترنم، کودکان مبتلا به بیماری‌های خاص خونی که نیاز به پیوند دارد را تحت پوشش می‌گیرد. ماهر ساله برای محرم برنامه‌های داشتیم که خیرین نذوراتشان را برای بچه‌های تحت پوشش ما اختصاص می‌دادند و یک عده به جا غذای نذری دادن، پول درمان بچه‌ها را تقبل می‌کردند. برنامه ما به این صورت بود که یک فراخوان در روز شهادت حضرت علی اصغر می‌گذاشتیم. یک ایستگاه صلواتی هم در شرق تهران برقرار می‌کردیم که مردم نذوراتشان را به بچه‌ها اختصاص می‌دادند. در کنار اینها، یک روز غذا می‌پختیم و در یکی از روزهای محرم برای افراد نیازمند، غذا می‌بردم. امسال به خاطر شرایط کرونا این برنامه‌ها مانند گذشته اجرا نشد. برای امسال «نذر سلامتی» را راه انداختیم به این صورت که اگر سال‌های گذشته، افرادی نذر داشتند و غذا نذری می‌دادند، اگر کسی نذر لپه، برنج یا گوسفند دارد هم می‌تواند در قالب ارزاق خشک و هم می‌تواند مبلغ آن را برای درمان بچه‌ها پرداخت کند.

تا پایان ماه محرم خیرین می‌توانند یا نقدی یا به صورت مواد غذایی خشک برای بچه‌ها و خانواده‌هایشان در نظر بگیرند

“

چه مدتی نیاز به حمایت دارند؟

هدف ما در خیریه ترنم این است که مکانی را برای اسکان بچه‌ها و خانواده‌هایشان داشته باشیم به نام خانه ترنم چون معمولاً از مناطق محروم و دور به تهران می‌آیند مثل اسلام‌آباد غرب، ایذه، خوزستان. اغلب خانواده‌های پرجمعیت هستند که یکی از فرزندانشان بیمار می‌شود و مجبورند پدر و مادر به تهران بیایند. بعد از عمل پیوند، کودک دو هفته باید در قرنطینه بیمارستان باشد و گاهی پدر مجبور است کارش را هم رها کند. کودک بیمار بعد از ترخیص باید در جایی اسکان داده شود که مناسب شرایط جسمی‌اش باشد. بعد از پیوند اگر بیمار، جای نامناسب اسکان داده شود، بیماری پوستی می‌گیرد و یا بدنش مستعد انواع عفونت‌ها و ویروس‌ها خواهد بود. خانواده‌ها معمولاً شرایط مالی‌شان به گونه‌ای نیست که بتوانند کنار بیمارستان خانه بگیرند. بنابراین جای دور خانه می‌گیرند و با وسیله نقلیه عمومی رفت و آمد می‌کنند و کودک تحت انواع میکروب‌ها و ویروس‌ها قرار می‌گیرد.

سلامت: منظور از این است که خیرین می‌توانند مواد غذایی که قبلاً برای غذای نذری در نظر می‌گرفتند را امسال به صورت خام در اختیار خیریه قرار دهند؟

ما برای خیرین تعیین نکردیم که چگونه کمک کنند، ما قبل از ماه محرم هم ارزاق را به صورت ماهیانه بین بچه‌های تحت پوشش مان پخش می‌کنیم و پولی که از نذورات به دست می‌آید را برای درمان بچه‌ها اختصاص می‌دهیم.

سلامت: بسته‌های ارزاق که به صورت ماهیانه برای کودکان تحت پوشش است، چگونه تعیین می‌شود؟

چون کودکان تحت پوشش ما معمولاً از راه دور برای درمان به تهران می‌آیند و بیشتراً خانواده‌های نیازمند هستند، ما ماهیانه بسته ارزاق برایشان در نظر می‌گیریم تا در مدت اقامتشان در تهران دچار مشکل نشوند بچه‌ها فهرست تغذیه دارند و رژیم خاصی به آنها داده می‌شود، در آن بسته این رژیم غذایی لحاظ می‌شود و از مواد بهداشتی تا خوراکی برایشان می‌بریم مثل روغن، رب، حبوبات، ماکارونی.

سلامت: نذر سلامتی تا چه زمانی ادامه دارد؟

تا پایان ماه محرم خیرین می‌توانند یا نقدی یا به صورت مواد غذایی خشک برای بچه‌ها و خانواده‌هایشان در نظر بگیرند.

سلامت: معمولاً بچه‌های بیماری که از مناطق دور افتاده به تهران برای درمان می‌آیند



سال گذشته، به دلیل مشکلات اقتصادی به مشکل برخوردیم و هنوز این هدفمان محقق نشده است. ■

ترخیص می‌شوند و روند درمان ادامه دارد، در آنجا ساکن باشند، هدف ماست. ما این پروژه را آغاز کردیم ولی از آبان ماه

قرار می‌گیرند هزینه‌های درمان، صفر تا صد آن با ماست. احداث خانه ترنم، به گونه‌ای که یک مجتمع ۱۰ واحدی برای مدتی که بیماران

همان طور که می‌دانید، قیمت مسکن خیلی بالا رفته و حمایت کردن این تعداد مددجو سخت است زیرا از زمانی که بچه‌ها تحت پوشش

در جهت تغذیه سالم نذر کنیم

■ دکتر جلال‌الدین میرزای رزاز
رئیس دانشکده تغذیه و رئیس انجمن تغذیه ایران



چه بسیار کسانی که سر سفره محرم حاجت روا شده‌اند و چه برکت‌هایی که این ماه برای ما ارزانی داشته است. سنت دیرینه ایرانیان در اطعام در این ماه رنگ، بو و تقدس ویژه‌ای پیدا می‌کند و هر که در توان خود از برکت این ماه بهره‌مند می‌شود. گویی نذورات خوراکی بخش لاینفک محرم است و نمی‌توان این ماه را بدون این سنت حسنه تصور کرد.

اما محرم امسال شرایط ویژه‌ای دارد. کوید-۱۹ بر تمامی ابعاد زندگی ما اثر گذاشته است و رسوم محرم نیز از این همه‌گیری مستثنی نمانده است. این در حالی است که معضلات اقتصادی ناشی از وضعیت کنونی، بسیاری از نیازمندان را نیازمندتر کرده و شاید سنت زیبای اطعام در این ایام بیش از پیش بتواند ثواب مضاعف نصیب خیرین کند. آنچه مسلم است رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی برای کنترل شیوع کوید-۱۹ از اوجب واجبات است تا سلامت هیچ عزاداری به خطر نیفتد اما این به مفهوم بسته شدن در های خیر و ثواب نیست. با نطابقی که می‌توان بین نیت خیر و شیوه‌نامه‌های بهداشتی ایجاد کرد، می‌توان ضمن آنکه بسیار هدفمندتر نذورات خوراکی را ادا کرد، از گسترش این بیماری نیز جلوگیری کرد. توزیع مواد خوراکی خام یا بسته‌بندی شده یکی از راهکارهایی است با شیوه‌نامه‌های بهداشتی مغایرت نداشته و می‌تواند دامنه توزیع این نذورات را گسترده‌تر کرده و آن را به بخش‌های فرودست جامعه سوق دهد اما آنچه در این میان باید به آن دقت داشت، ملاحظات انتقال و توزیع مواد خوراکی است.



علاوه بر این، به منظور همسوسازی نذورات خوراکی با الگوهای تغذیه‌ای سالم بهتر است در انتخاب بسته‌های غذایی معیارهای تغذیه سالم را نیز در نظر گرفت. بدون شک گرمای هوا و امکان‌پذیر نبودن حفظ زنجیره سرما در بسیاری از موارد، با توجه به حجم بالای توزیع مواد غذایی، از جمله ملاحظات است که ضمن لزوم رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی مرتبط با کووید-۱۹، می‌باید مد نظر خیرین قرار داشته باشد. حبوبات، غلات، روغن‌های خوراکی مایع، ماکارونی و رشته‌های نشاسته‌ای، خشکبار و مواد غذایی با ماندگاری بالا مانند انواع کنسرو، شیرهای استریلیزه و خرما از جمله مواد غذایی هستند که ضمن دارا بودن ارزش تغذیه‌ای بالا، هنگام انتقال، توزیع و ذخیره‌سازی نیز احتمال فساد کمتری دارند. تقاضا برای این دسته از مواد غذایی معمولاً متناسب با عرضه در بازار قابل تعادل است و بدین ترتیب، افزایش حجم تقاضا برای این مواد غذایی عموماً تأثیر بسیار بالایی بر قیمت آنها به دنبال ندارد. این مساله از آنجایی حائز اهمیت است که در بسیاری از موارد افزایش مقطعی تقاضا برای برخی از اقلام می‌تواند گرانی آنها را به دنبال داشته و بر دسترسی اقتصادی به مواد غذایی برای گروه‌های فرودست جامعه اثرگذار باشد. از طرفی دیگر، اعطای کمک هزینه‌های تامین خوراک نیز همواره یکی از راه‌های است که ضمن قابلیت اجرایی بالا، انتخاب‌های بیشتری را ممکن است در اختیار افراد گروه هدف قرار دهد اما الزاما این انتخاب‌ها منجر به تهیه مواد غذایی سالم نمی‌شود. یکی از راهکارهایی که می‌توان برای هدفمند کردن نذورات انجام داد و هم‌زمان از کسب و کارهای خرد نیز حمایت کرد، اعطای بن‌های مواد غذایی مناسب برای سلامت، معتبر در فروشگاه‌های کوچک محلی است. بدین ترتیب، این کسب و کارها که مدت‌هاست تحت تأثیر فعالیت گسترده فروشگاه‌های زنجیره‌ای قرار گرفته‌اند، با این تدبیر هم مورد حمایت قرار می‌گیرند و هم گستره توزیع نذورات وسعت بیشتری می‌یابد.

نیاید فراموش کرد که توزیع نذورات به صورت مواد اولیه و بسته‌های مواد غذایی مناسب برای سلامت، ضمن آنکه خطر شیوع کووید-۱۹ را کاهش می‌دهد و مزایای گفته شده را نیز به همراه دارد، به میزان قابل ملاحظه‌ای مصرف ظروف یکبار مصرف را نیز کاهش داده و آسیب‌های جدی که در چنین ایامی به واسطه راه‌سازی ظروف پلاستیکی برای محیط‌زیست ایجاد می‌شود را می‌کاهد. به طور یقین به کارگیری چنین تدابیری ضمن آنکه به اجر معنوی نذورات می‌افزاید، نشان‌دهنده همبستگی اجتماعی بالا در شرایط کنونی همه‌گیری کووید-۱۹ است. ■

پروردگار را حمد و سپاس می‌گوییم که با حمایت و یاری نیک‌مردمانی از سراسر ایرانمان ۴۵ سال است که توانسته‌ایم میزبان ۳ هزار نفر (سالمند، معلول، بیماران ام‌اس و ضایعه نخاعی و کودکان معلول ذهنی و اوتیسم) باشیم و کهریزک را خانه‌ای بسازیم برای زندگی، نه زنده ماندن. با توجه به نیاز ضروری بخش کودکان به پوشاک اکنون از شما سرور ارجمند خواهانیم با درخواست کمک نقدی مبلغ ۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال هزینه خرید (۳ تن برنج جهت نیاز ۳ ماه و ۱/۵ تن مرغ جهت نیاز ۱ ماه)، در حد مقدمات و صلاحدید ما را در این مسیر انسان‌دوستانه یاری نمایید. ضمناً به استناد بخشنامه ۱۷۲ کمک به آسایشگاه کهریزک جزو هزینه‌های قابل قبول است و از درآمد مشمول مالیات کسر می‌شود. پیشاپیش از بذل توجه شما نیکوکار بزرگوار سپاسگزار می‌کنیم و برایتان از درگاه ایزدمنان طلب خیر و سلامت داریم.

مسوول هماهنگی: خانم بختیاری تلفن: ۰۲۶۳۲۴۰۰۷۶۰ همراه: ۰۹۱۹۷۲۱۶۵۷۷

شماره کارت توسعه تعاون موسسه: ۵۰۲۹۰۸۷۰۰۰۲۳۳۶۹۵ به نام آسایشگاه خیریه کهریزک

نشانی: کرج، محمدشهر، خیابان گلستانک، ابتدای خیابان صاحب‌الزمان (عج) کدپستی: ۳۱۸۵۹۴۶۷۸۱

تلفن: ۸۰-۳۶۳۰۹۱۷۱-۳۶۳۰۱۸۵۹ فاکس: ۰۲۶-۳۶۳۰۱۸۵۹ نشانی اینترنتی: www.kahrizak.com