



سفره هفت سین ضد کرونا

سفره هفت سین بیندازیم یا نه؟ ماهی قرمز بخریم یا نه؟ آجیل بگذاریم یا نه؟ چه میوه ای بخریم؟ و... مادران و زنان امسال از این سؤال هافراوان دارند؛ دلشان نمی آید سنت نوروزی را بی خیال شوند و از طرف دیگر دستشان نمی رود کاری نکنند. می ترسند کرونا روی همه چیز ماسیده باشد و خودشان دستی دستی این ویروس شوم را پای سفره هفت سین بنشانند. در اینجا چند توصیه برای یک هفت سین ضد کرونایی داریم؛ یادمان باشد امسال اولین سینی که سر سفره می گذاریم، سلامتی باشد. با این تمهیدات سفره امسال شاید بوی مواد ضد عفونی کننده بدهد، اما بوی بیماری نمی دهد؛ موقع چیدن سفره هفت سین، یادآوری کنیم هر کدام از این سین ها، بسیار هوشمندانه با سلامت مرتبط هستند. سنتی که چنین با سلامتی پیوند دارد، ارزش پاس داشتن دارد.



سیب: بدون اغراق سیب یکی از قدیمی ترین میوه های نمادین است و همین بس که بسیاری متون میوه ممنوعه ای که منجر به رانده شدن آدم و حوا از بهشت شد را سیب می دانند؛ سیب به اندازه خاصیتش داستان دارد و به اندازه زیبایی اش، خواهان. در هر تمدنی هم نمادی از دلخواسته های همیشگی بشری از جمله زیبایی، تندرستی و جاودانگی است. امسال ضمن رعایت نکات بهداشتی، یعنی استفاده از دستکش و ماسک موقع خرید و پرداخت هزینه آن با کارت بانکی و شستن دست ها بعد از ورود به خانه و شست و شو و ضد عفونی آن سر سفره بگذارید. سیب، به دلیل ویتامین های A، B و C یکی از دشمنان خوراکی کروناست؛ هم سر سفره بگذارید و هم نوش جان کنید.



سیر: بازار سیر یکی از نمادهای سلامت امسال سکه بود؛ بویژه در این روزهای پایانی که قیمتش دست کم ۳ برابر موز بود؛ چون شایع شده بود خواص آن مقاومت بدن در برابر کرونا را بالا می برد. سیر را هم سر سفره هفت سین بگذارید و هم درغذاهای تان استفاده کنید؛ اما زیاده روی نکنید. یک ماه پیش زنی در چین به بیمارستان مراجعه کرد که به دلیل خوردن یک کیلو و نیم سیر دچار التهاب شدید ریه شده بود.



سبزه: رویاندن سبزه یکی از قدیمی ترین سنت های نورزی است؛ از دیرباز مردم دانه های مختلف را سبز می کردند و اگر جوانه ها شاداب و پر می شد، آن را نویددهنده سالی پر خیر و برکت می دانستند. در این میان بعضی ها یادشان می رفت سبزه بگذارند و سبزه بعضی ها خراب می شد و بعضی ها هم وقت نداشتند و همین شد که خرید سبزه از سبزه گذاشتن در خانه بیشتر شایع شد. امسال کرونا برای خیلی ها دل و دماغ سبزه گذاشتن نداشت. هنوز هیچ کدام از مسئولان بهداشتی درباره انتقال بیماری از طریق سبزه توضیح نداده اند اما شاید بهتر باشد در صورت خرید سبزه آن را با مواد شناخته شده ضد عفونی سبزیجات ضد عفونی کرد. می توان محلول ضد عفونی کننده را در اسپری ریخت و بخوبی اسپری کرد. ظرف زیرین سبزه نیز معمولاً جدا می شود بهتر است بعد از خرید سبزه ظرف را جداگانه شست و بعد از ضد عفونی سبزه در جای خود قرار داد. البته ابتدا، انتها و بین همه این مراحل دستانتان را خوب بشوید یا از دستکش استفاده کنید.



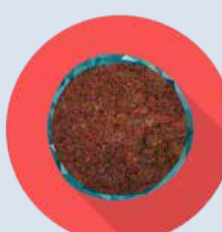
سنبل: هنوز کسی نگفته گل ها می توانند ناقل کرونا باشند؛ اما گفته شده برای دست زدن به خاک حتماً باید از دستکش استفاده کرد. ضد عفونی گلدان قبل از اینکه روی میز یا سر سفره گذاشته شود را فراموش نکنید.



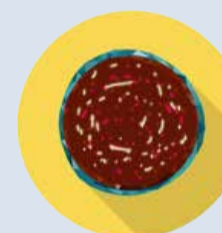
سمنو: تنها خوراکی پختنی سفره هفت سین، سمنو است؛ به همان اندازه که سبزه انداختن در هر خانه ای متداول است، سمنو پختن هم متداول است. این دسر ایرانی عموماً در ساعات منتهی به سال تحویل در برخی مغازه ها و تغذیه فروشی ها فروخته می شود و طعم خاص آن هم باعث شده عموم مردم به خوردن آن راغب نباشند. با این همه می توانید برای سفره هفت سین سمنو را از جایی که به رعایت بهداشت می شناسید، تهیه کنید. بهتر است سمنو را که عموماً در ظرف های پلاستیکی یکبار مصرف می فروشند، بعد از خرید به یک ظرف تمیز منتقل کنید و اگر خواستید نوش جان کنید، حتماً مجدداً در خانه گرم کنید.



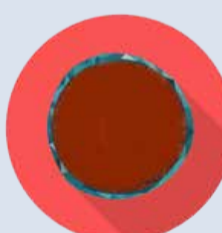
سکه: تنها سین غیر طبیعی سفره هفت سین سکه است؛ خیلی ها آن را سین جدید می دانند و معتقدند به تازگی به سفره هفت سین اضافه شده است. انگار در میان آن همه نماد برکت، یکی رفته سراغ اصل مطلب و در این انتخاب می توان رد پای انسان شهرنشین و غیر استعاری را یافت. تا زمان رواج کرونا، رد و بدل کردن سکه و مسکوکات مترادف با احتمال رد و بدل کردن کووید ۱۹ است. اما اگر اصرار دارید سکه در سفره تان باشد، حتماً آن را بشوید و ضد عفونی کنید.



سماق: معمولاً در خانه ایرانی های کباب دوست، سماق هم پیدا می شود. این ادویه خوش رنگ به سفره هفت سین رنگ خوبی می دهد؛ اما یادمان باشد عید امسال کباب خیلی توصیه نمی شود؛ گوشت های سفید و قرمز برای مصون ماندن از کرونا و مصائبش باید با بخار یا آب، حساسی مغز پخت شود.



سپند: سؤال همیشگی بچه ها از مادرانشان این است چرا اسفندی که با «س» شروع نمی شود، سر سفره هفت سین می گذارند؟ سخت است توضیح دادن اینکه این واژه ابتدا «سپند» بوده و بعد دچار فرسایش زبانی شده است. معمولاً اسفند در خانه تمام ایرانی ها پیدا می شود؛ فقط کافی است آن را از بانکه مخصوصش به ظرفی که برای سفره تدارک دیده اید منتقل کنید.



سرکه: سین های هفتگانه سفره نوروزی با سلامت پیوند عمیقی دارد؛ سرکه یکی از موادی است که هم به برخی غذاها طعم خوبی می دهد و هم یکی از سنتی ترین محلول های ضد عفونی است. اگر سرکه در خانه ندارید و از بیرون تهیه می کنید یادتان باشد ظرفش را خوب بشوید.