

از کاربرد ظروف پلاستیکی چه می دانید؟



شادفر

امروزه ظروف پلاستیکی برای موارد مختلفی به کار گرفته می شوند. سازندگان پلاستیک هایی که با محصولات مصرفی انسان در تماس هستند، باید از مقررات پیروی کنند. آن ها باید از مواد تضمین شده برای استفاده در بسته بندی های پلاستیکی مواد غذایی بهره ببرند. برای آگاهی بیشتر از انواع پلاستیک توضیحاتی در ادامه می آید.

● پلی اتیلن کفالتات با نماد ۲

ظروف پلی اتیلن ترفتالات IPET اغلب شفاف و بادوام هستند و به راحتی سوراخ نمی شوند. به این معنی که می توانند از مواد غذایی شمادر برابر آلودگی های خارجی محافظت کنند. این ظروف برای خوراکی های سرد مانند سالاد و غذا های آماده مناسب هستند، اما از استفاده زیاد از این نوع ظروف پلاستیکی خودداری کنید. زیرا سبب رشد باکتری در آن ها می شود.

● پلی اتیلن سنگین با نماد ۲

این نوع پلاستیک قابل بازیافت است و اغلب برای ساخت لوله های زهکشی خودکار و کاشی های کف به کار می رود. محصولات پلاستیکی با نماد HDPE، را می توان مجدداً استفاده کرد، اما برای نگهداری مواد غذایی قابل استفاده نیستند.

● پلی وینیل کلراید با نماد ۳

پلی وینیل کلراید بیشتر در اسباب بازی های پلاستیکی نرم، بطری های روغن خوراکی و بسته بندی های پلاستیکی شفاف مواد غذایی یافت می شود. این ماده پلاستیکی به عنوان پلاستیک سمی هم شهرت دارد. چرا که پلی وینیل کلراید حاوی سمومی است که در طول چرخه زندگی روی آن ایجاد می شوند و استفاده دوباره آن در مواد غذایی عاقلانه نیست.

● پلی اتیلن سبک با نماد ۴

پلی اتیلن سبک یا کم چگالی همان کیسه های پلاستیکی مورد استفاده شما در خرید های روزمره است که از سوپرمارکت محلی خود تهیه می کنید. استفاده از آن به نسبت بی خطر است.

● پلی پروپیلن با نماد ۵

پلی پروپیلن را می توان بادوام ترین و همه کاره ترین پلاستیک در مقایسه با سایر ظروف پلاستیکی دانست. این ماده معمولاً به دلیل توانایی اش در تحمل دما های زیاد، وزن سبک و سختی، برای تولید ظروف پلاستیکی انتخاب می شود. پلی پروپیلن PP همچنین قابلیت استفاده دوباره را دارد. ظروف پلی پروپیلن برای حمل و نقل غذا ایده آل هستند. این ماده قابل بازیافت مانند بیشتر پلاستیک ها در برابر نشت مقاومت خواهد کرد.

● پلی استایرن با نماد ۶

پلی استایرن به ظروف پلاستیکی سبک و بیشتر ارزان قیمتی گفته می شود که در غذای بیرون بر استفاده می شوند. پلی استایرن را به هیچ وجه نباید درون مایکروفر قرار داد زیرا هنگام گرم شدن در مایکروفر ایجاد سم می کند و بر سلامت و سیستم تولید مثل انسان تأثیر مخرب می گذارد. البته ظروف پلی استایرن را می توان برای ذخیره مواد غذایی در فریزر استفاده کرد.

● دیگر ظروف پلاستیکی با نماد ۷

کلمه سایر یا Other روی ظروف پلاستیکی یا علامت شماره ۷ روی بسته بندی آن ها نشان می دهد که محصول مورد نظر با زمین پلاستیکی غیر از شش نوع زمین ذکر شده در بالا ساخته شده است. پلاستیک نوع شماره ۷ در بسته بندی مواد غذایی و معمولاً برای ساخت برخی بطری های آب مرکبات، سس کچاپ، فتنجان ها، درب قهوه و ظروف صدفی استفاده می شود. این ماده برای تماس با مواد غذایی تأیید شده است و از قابلیت بازیافت نیز برخوردار خواهد بود.

تیک سلامتی

نفخ می تواند ناشی از بیماری زمینه ای باشد

نفخ ممکن است به دلایل مختلف ایجاد شود و نشانه یک بیماری زمینه ای باشد.

برخی کارشناسان سلامت بر این باورند که نفخ ممکن است با کمبود ویتامین D مرتبط باشد، اما در برخی موارد، نفخ ممکن است ناشی از یک بیماری زمینه ای جدی تر باشد، بنابراین اگر نفخ مداوم یا علائم تکرارشونده دارید، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. نتایج یک کارآزمایی تصادفی سازی و کنترل شده در سال ۲۰۱۶ نشان داد که پس از افزایش مصرف ویتامین D، بهبود چشمگیری در علائم افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر وجود داشت. سندرم روده تحریک پذیر یک بیماری شایع گوارشی است که معده و روده را تحت تأثیر قرار می دهد و با علائمی مانند درد شکم، نفخ، یبوست و اسهال مشخص می شود. گذشته از اختلالات گوارشی، نداشتن تحمل لاکتوز و گلوتن نیز می تواند سبب نفخ، گاز و ناراحتی معده شود. زمانی که بدن قادر به هضم صحیح برخی غذاها نباشد، ممکن است به نفخ منجر شود. همچنین یبوست می تواند باعث نفخ شود، زیرا می تواند به تجمع گاز و مدفوع در روده بزرگ منجر شود. هنگامی که مدفوع برای مدت طولانی در روده بزرگ باقی می ماند، باکتری هایی که به طور طبیعی در روده بزرگ زندگی می کنند، شروع به تجزیه مدفوع و تولید گاز می کنند. به گفته پزشکان، این گاز می تواند به نفخ بینجامد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۳۷۸۸۸۸۱ داخلی ۳۳۸
پیام رسان: ۰۵۵۴۶۵۸۶۰۰ پیامک: ۰۲۰۰۷۲۸۹



نهاد تربیت رادر خانه بکاریم

درباره نقش تربیتی خانواده و تأثیر آن بر مراودات اجتماعی

سوزه روز

ملیحه ابراهیمی یزدی
نقش خانواده در تربیت فرزندان انکارناپذیر است. زیرا در محیط خانواده است که اخلاق کودکان شکل می گیرد. نتیجه بسیاری از تحقیقات روان شناسانه گواهی می دهد که خانواده نمونه کوچکی از جامعه است. هر چه تعامل در کانون خانواده گرم تر باشد، ارتباط گیری تک اعضا با جامعه بهتر خواهد بود.

وقتی خانواده پای کار می ایستد

بهترین مکان برای پرکردن خلأ های شخصیتی کودکان خانواده است. پدر و مادر ها به عنوان پایه و اساس بنیادهای تربیتی، موظف اند آمادگی های لازم برای حضور فرزندان در جامعه را فراهم کنند.

۱ از پرورش تاپشتیبانی

فرزندان در کنار نیازهای حیاتی مثل خوردن، پوشیدن و... نیاز به پشتیبانی و حمایت از سوی خانواده را دارند. گاهی پرورش در زمینه عاطفی، فرهنگی و... بهتر است در کنار نیازهای ضروری

قرار بگیرد. در این بین از پرورش اخلاقی نیز نمی توان چشم پوشی کرد. فرزند اخلاق مدار بر پایه آموزه های دینی در باره یک سری امور احساس مسئولیت می کند. به عنوان نمونه حق الناس را

۲ توجه به مهارت های زندگی

حرفه و شغل سرآشپزی را انتخاب کند، بسیار زیاد است. زمینه حرفه آموزی و ایجاد شغل را نمی توان بعد از تحصیلات آکادمیک از فرزند انمان طلب کنیم. گاهی باید در دوران کودکی استعداد های آن ها را شناسایی و در راستای رشد آن ها گام های مکملی در

از آن ها دعوت به همکاری کنیم. با این کار یک تیر و دو نشان زده ایم؛ هم سر صحبت را باز کرده ایم و هم حرفه آموزی کرده ایم. وقتی از کودکی فوت و فن آشپزی را برای فرزندی که مشتاق یادگیری است، پیش پایش می گذاریم، احتمال اینکه در بزرگسالی

بهرتر است با گفت و گو به دور از راهکارهای تنبیهی و فیزیکی او را متوجه اشتباهش کرد. علایق او را شناسایی و جایگزین بر خورد های قهری کرد. گاهی اوقات با ترفند های جذاب راه های تربیتی مکمل یکدیگر می شوند. به عنوان نمونه در زمانی که آشپزی می کنیم

کودکی در جامعه موفق است که در محیط خانواده مهارت های لازم را آموخته باشد. البته خانواده باید در امور مختلف برای فرزندان نقش ایجاد کند. رشد عاطفی بهتر است با نقش های اجتماعی پیوند برقرار کند. زمانی که کودک مرکب خطایی می شود،

۳ کنترل مدیریت

آن ها و گذار شده است. احساس مسئولیت کنند به عنوان نمونه حواسشان به حقوق ارباب رجوع، دیگر همکاران و... باشد. همچنین فرزندی که با هر بار سوار شدن به خودرو پدرش مشاهده کرده است که قبل از هر اقدامی باید کمر بند ایمنی را ببندد کمتر پیش می آید در بزرگسالی بی توجه به این نکته رانندگی را آغاز کند.

خانواده های عادی، مسئولیت پذیری بسیار حائز اهمیت است. بسیاری از والدین از سنین کودکی به فرزندانشان مسئولیتی را بنا به شرایط سنی و جسمی واگذار می کنند، به عنوان نمونه بیرون گذاشتن زباله ها در ساعت مقرر، خرید نان، سبزی و... تأثیر این مدل تربیتی در کودکان باعث می شود تا در بزرگسالی وقتی در محل کار حضور دارند، در برابر مسئولیت هایی که به

بسیاری از خانواده ها به ویژه آن هایی که پدر و مادر شاغل هستند، بنا به شرایطی که دارند ناچارند روش های تربیتی مختلف را امتحان کنند تا فرزندان خود را مستقل بار بیاورند. در چنین خانواده هایی و حتی

توجه پدر ها و مادر ها به یک سری مهارت ها از جمله مهارت های رفتاری و گفتاری باعث می شود شاهد نتیجه مطلوب تری از حضور کودکان در بزرگسالی باشیم. به عنوان نمونه مادری که سر صحبت را برای کوچک ترین و پیش پا افتاده ترین اتفاق یا

۴ مهارت های رشدی

آپارتمانی که اسکان دارند یا مسجدی که در آن نماز می خوانند یا محله ای که در آن زندگی می کنند و... نمونه موفق در امور تربیتی فرزندان خردسال خود هستند، زیرا غیر مستقیم آن ها را با مشارکت و همدلی همسومی کنند.

این احساس را در کودکش ایجاد می کند که باید نسبت به امور خانه متعهد بود. خانواده هایی که در مشارکت های اجتماعی فعال هستند به عنوان نمونه پدر، مادر یا خواهر و برادر بزرگ تری که دستی بر فعالیت های مشارکت جویانه دارند، به عنوان نمونه در

فرزندش باز می کند، این آموزش را به او می دهد که برخی موانع با گفت و گو حل و فصل می شوند. همچنین پدری که کتاب می خواند، این رفتار ملکه ذهن کودکش می شود یا وقتی آچار به دست می گیرد و تعمیرات خانه را در اولویت قرار می دهد،

۵ رابطه سلامت جسم و روح

خوراکی های سالم) محیطی را فراهم کند که نتیجه اش دوره می های خانوادگی باشد، مثل ملزم بودن افراد خانواده برای صرف وعده های غذایی بر سر سفره و... نتیجه اش در بزرگسالی و در زندگی جدید فرزندان نمود پیدا خواهد کرد.

کنیم هم تأثیر مستقیم بر سلامت جسم و روح می گذارد. به عنوان نمونه در شرایطی که جو بدی مثل نزاع و درگیری در خانواده حکم فرما باشد، شاهد تأثیرات منفی بر سلامت افراد هستیم؛ مثل مشکلات معده و... در حالی که اگر خانواده با رعایت سالم بودن سبد خانواده (مصرف

بر کسی پوشیده نیست که خوردن و نوشیدن درست، سلامت جسم را تضمین می کند. جالب اینکه برخی خوراکی ها بر خلق و خوی افراد تأثیر می گذارد و زمانی که جسم سالم باشد، روح احساس نشاط و شادابی می کند. اینکه در چه شرایطی اقدام به خوردن و نوشیدن

۶ اهمیت تعاملات اجتماعی

اجتماع بزرگ تری چون جامعه می شود، در برخورد با دیگران ناخوابسته بروز پیدا می کند، به عنوان نمونه از روی صندلی اتوبوس بلند می شود و جایش را به یک سالمند می دهد.

اعتماد به نفس را دارد که در اجتماع گلیم خود را به تنهایی از آب بیرون بکشد. در محیط خانه کودک با الگو پذیری از رفتار بزرگ ترها احترام به حقوق یکدیگر را یاد می گیرد. این تربیت، وقتی که کودک وارد

بهترین پیش زمینه های تربیتی برای پررنگ کردن تعاملات اجتماعی در ذهن کودکان است. کودکی که به راحتی بتواند با اعضای خانواده مشورت کند و از مشکلات و نیازهایش صحبت کند، این

ساعاتی که خانواده دور هم جمع می شوند تا برنامه تلویزیونی مورد علاقه شان را تماشا کنند یا زمانی که حضور پدر بزرگ و مادر بزرگی زمینه جمع شدن های خانوادگی را فراهم می کند، یکی از