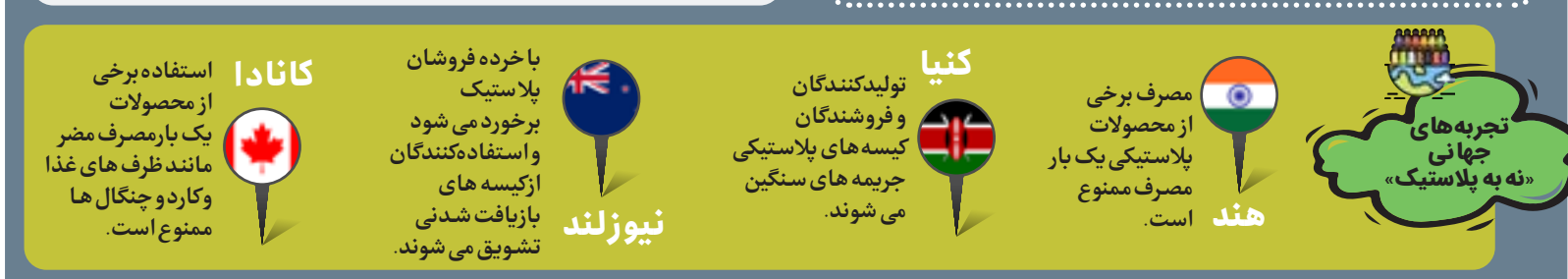
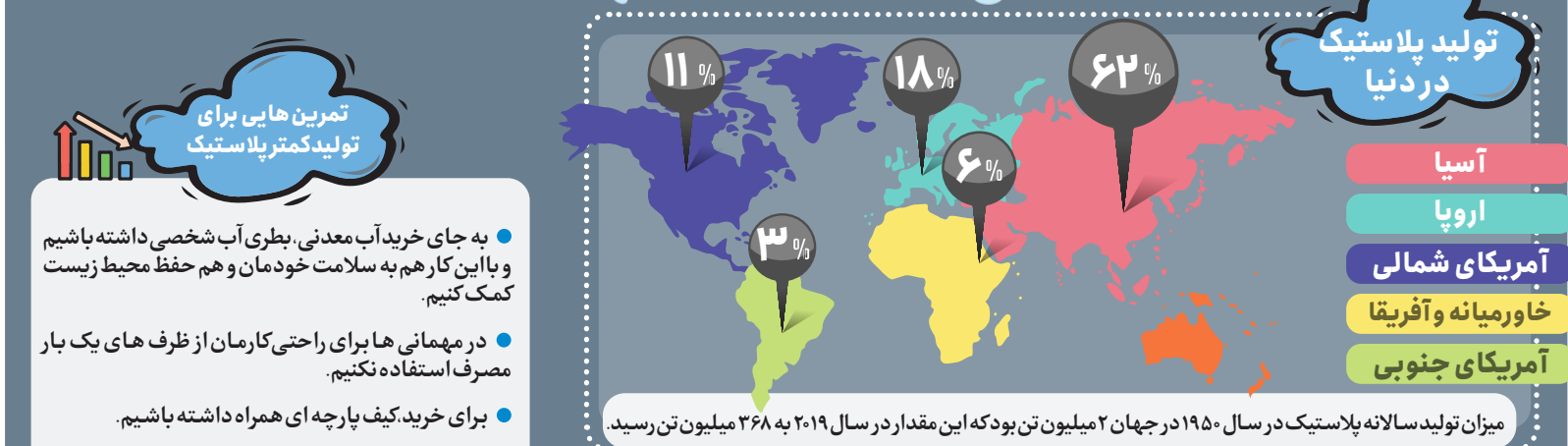


فرمول زندگی بدون پلاستیک

حذف کامل پلاستیک از زندگی امروزه شدنی نیست، ولی می توان برای مصرف کمتر آن تلاش کرد

سمیرا شاهیان امکان دارد در زندگی ما رد پایی از هیچ پلاستیکی نباشد؟ بدون شک خیر، چرا که به باور بسیاری دنیای امروز دنیای پادشاهی پلاستیک هاست. پلاستیک ها با مزایای خوبی که دارند کاربرد های فراگیری پیدا کرده اند. برای همین بسیار دشوار است به راحتی بتوان ماده ای با وزن سبک، طول عمر طولانی و قیمت ارزان را کنار گذاشت و سراغ جایگزین هایش رفت. وقتی انسان امروزی برای راحتی اش خرید اینترنتی را به خرید حضوری ترجیح می دهد، هرگز دور از انتظار هم نیست محصولات متنوع و سبک پلاستیکی را به هر نوع پارچه یا شیشه ای بفروشد. با این همه از میان آسیب های فراوان مصرف زدگی پلاستیکی، توجه به دو آسیب شاید بتواند مانع استفاده بی رویه بشر از پلاستیک ها باشد: تخریب و نابودی محیط زیست و تهدید سلامت انسان ها. این دو موضوع شاید انگیزه های بیشتری در افراد ایجاد کنند تا بتوانند جای مزایای سطحی پلاستیک ها را به رفع آسیب های عمیق آن بدهند. هر چند درباره خطر افزایش مصرف پلاستیک ها زیاد خوانده و شنیده ایم، ولی آمارهایی وجود دارد که یادآوری آن ها ممکن است ما را از این خواب غفلت، بیدار کند.



کتاب باز

کودکی هایمان را دوباره تجربه کنیم

امیرمقدم والدین امروزی یا حتی نسل های پیش از ما وقتی دوران کودکی خود را می گذرانند، فرصت کسب تجربه های بسیار خوبی را داشتند. مانند تجربه کشف طبیعت و همه این ها هم با بازی های هیجان انگیزی حاصل می شد که همراه دویدن و بالا و پایین پریدن بود، یعنی آنچه لازمه رشد جسمی و روانی کودکان است و امروزه به علت شرایط خاص زندگی ها، تک فرزندی، محدود بودن رفت و آمد خانواده ها باهم و فضا های محدود و کوچکی که افراد در اختیار دارند، موجب شده تا فرصت کمتری برای این نوع بازی کردن کودکان باشد.

از طرفی والدین امروزی همواره در پی یافتن بازی هایی هستند که هم سروصدای کمتری داشته باشد و وقت خالی آن ها را با بچه هایشان پر کند و هم بازی های هدفمندی برای افزایش هوش کودکان شان باشد. امروزه به این بازی ها، بازی های آپارتمانی گفته می شود. آنچه باید به آن توجه داشت این است که به کار بردن این اصطلاح برای این دسته از بازی ها به معنای ویژه بودن آن ها برای زندگی های آپارتمانی نیست، بلکه بازی هایی است که بیشتر از جسم، روح و روان و ذهن کودک را درگیر می کند.

کتاب ها و مقاله های زیادی با این عنوان تاکنون تولید و نشر داده شده است. ما هم امروزی خواهیم مطالعه یکی از همین کتاب ها را به شما والدین عزیز توصیه کنیم: کتاب «بازی های شاد آپارتمانی برای کودکان»، نوشته سیروان حسینی. آن چیزی باشد که شما و فرزند خردسالتان به آن نیاز دارید. نقاشی، خانه سازی، حباب بازی، اسم و فامیل، نقطه بازی، بولینگ خانگی، دарт، مینی گلف، حدس بزن گل یا بوچ و منج و مارپله نمونه ای از این بازی ها هستند که خیلی از والدین در کودکی حتماً آن ها را انجام داده اند.

نویسنده: سیروان حسینی
نشر: شمال پایدار
تعداد صفحات: ۹۰ صفحه
قیمت: ۳۰،۰۰۰ تومان

نکته روز

تغذیه سالم در روزهای آلوده



شادفر

آلودگی هوا فقط روی سلامت دستگاه تنفسی و ریه ها اثر نمی گذارد، بلکه پیامدهایی بیشتر از این دارد. آلودگی هوا می تواند با تولید رادیکال های آزاد در بدن به سلول ها آسیب بزند. از طرفی در هوای آلوده ممکن است بدن نتواند به خوبی با این آسیب ها مقابله و از سلول ها محافظت کند. گروه های آسیب پذیر هم مانند کودکان، سالمندان، بانوان باردار و بیماران قلبی و ریوی در این شرایط آسیب های جدی تری می بینند. بهبود تغذیه، راهکاری آسان است که می توانیم با آنکه به آن بیشتر از پیش با آلودگی هوا مقابله کنیم.

غذاهای غنی از آنتی اکسیدان

در هوای آلوده مصرف آنتی اکسیدان ها برای محافظت از سلول ها ضروری هستند. از جمله مهم ترین منابع آنتی اکسیدان می توان به ویتامین های C و E، کاروتنوئید ها، کپوئن، سلنیوم و پلی فنول ها اشاره کرد. به ویژه ویتامین E که در روغن های گیاهی مانند کلزا، سویا و آفتابگردان هم یافت می شود.

نوشیدنی هایی برای تقویت ایمنی

چای سبز به دلیل داشتن آنتی اکسیدان های فراوان به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. همچنین افراد باید روزانه دلیوان شیر و مواد لبنی کم چرب مصرف کنند تا عوارض آلودگی هوا بر دستگاه گوارش کمتر شود.

میوه ها و سبزی های تازه

در روزهای آلوده افراد باید دست کم سه تا پنج واحد سبزی و دوتا چهار واحد میوه مصرف کنند. میوه ها و سبزی های تازه به ویژه مرکبات، کلم بروکلی و اسفناج، منابع غنی از ویتامین C و سایر آنتی اکسیدان ها هستند که باید تا جای ممکن خام مصرف شوند.

نقش فیبر در دفع سموم

سیب درختی به عنوان یک منبع غنی از پکتین به دفع سموم از بدن کمک می کند. از این رو توصیه می شود افراد روزانه دست کم یک عدد سیب و همچنین مرکباتی مانند پرتقال و لیمو را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند.

مصرف پروتئین و املاح ضروری

مصرف ماهی های چرب که منبع غنی از اسید های چرب امگا ۳، پروتئین و املاح ضروری هستند به کمک کردن التهابات ناشی از آلودگی هوا کمک می کنند. مواد غذایی دیگری مانند غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ نیز می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند.

توصیه های کلیدی

با رعایت چند توصیه تغذیه ای در روزهای آلوده می توانیم بدن خود مان را در برابر پیامدهای آلودگی هوا ایمن کنیم و کیفیت زندگی را بالا ببریم.

- مصرف به اندازه آب و مایعات برای تسهیل دفع آلودگی ها
- پرهیز از خوردن تنقلات کم ارزش و غذاهای فرآوری شده
- مصرف روزانه دست کم ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه
- استفاده از انواع سبزی های خام برای حفظ ویتامین ها

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.

پیامک: ۰۹۰۷۲۸۹۱۰۰ | پیام رسان: ۰۹۰۴۴۵۸۰۶۰