

با خودتان آشتی کنید

امیرمقدم

برای همه ما پیش آمده است که از موضوعی در درون خودمان خوشمان نمی آید و سعی می‌کنیم آن را نادیده بگیریم. رفتاری که معمولاً با احساس شرم در ما همراه است و اجازه نمی دهد خوداصیل و واقعی مان را ارائه کنیم و حتی گاهی امکان ارتباط عمیق را هم از ما می‌گیرد، چون از برملاشدن آن بخش از وجودمان در برابر دیگران می‌ترسیم.

ممکن است در نهایت به این نتیجه هم برسیم که خودآشایی و به اشتراک گذاری آن بخش هایی از وجودمان که همیشه در حال پنهان کردنش بوده ایم، واقعا غیرممکن است. خیلی هالین واکنش را به عنوان مکانیسمی برای بقا از کودکی و خانواده یاد می‌گیرند یا حتی ممکن است این چیزی باشد که آن‌ها از تعامل با همسالان خود یا انتظارات اجتماعی یاد گرفته باشند.

منبع این رفتار هرچه باشد، نتیجه یکسان است؛ ما به طور کامل زندگی نمی‌کنیم یا از زندگی خود لذت نمی‌بریم. کارشناسان حوزه سلامت روان منشأ این رفتارهای ما و مبارزه دائمی مان با احساساتی مانند حس بی ارزشی و حقارت را مربوط به باورهای شکل گرفته در دوران کودکی و نوجوانی می‌دانند که درمان نشده اند. برای همین نویسندگان کتاب «خودت باش» که امروز می‌خواهیم در ستون کتاب باز این هفته آن را معرفی کنیم همه تلاششان را می‌کنند تا نوجوانان را قادر بسازند که این باورها را تا پیش از ریشه دار شدن و ایجاد مشکلاتی مانند افسردگی، اعتیاد و روابط ناموفق در بزرگ سالی، شناسایی کنند و از بین ببرند.

این کتاب که محصول تلاش میشل و کلی اسکین است، راهی پیش پای مافقار می‌دهد تا براساس خویشتن اصیل خویش و درست براساس آنچه هستیم، بتوانیم احساساتمان را درک کنیم و فهم خود را نسبت به خویشتن و تأثیر آن بر دیگران تغییر بدیم. چه خبر از احساسی که درباره خودم دارم؟ در پشت پرده رفتارهای من چه می‌گذرد؟ فهمیدن چه چیزی بر اینان مهم است؟ با خود و دیگران ارتباط برقرار کنید، ذهن آگاهی و منتقد درون و چگونه در مسیر بهمان، عنوان بخش هایی از این کتاب خواندنی است که مطالعه آن را به همه توصیه می‌کنیم.

نویسنده: میشل اسکین و کلی اسکین

مترجم: سمیه منافی و داود منافی

نشر: ارجمند

تعداد صفحات: ۱۱۲ صفحه

قیمت: ۸۵،۰۰۰ تومان

نکته

روز

استفاده نادرست از تخته گوشت

الهام ظریفیان



در میان ابزارهای آشپزخانه، دو ابزار مهم است که هر آشپز حرفه ای و باتجربه ای هیچ وقت آن‌ها را از خودش جدا نمی‌کند. در واقع یک آشپز ماهر همیشه چاقو و تخته گوشت خودش را دارد. چاقویی خوش دست که همیشه آن را تیز نگه می‌دارد و تخته گوشتی که درست مثل دندان هایش به آن اهمیت می‌دهد و مراقب سلامتش هست. از بین این دو، چاقوی تیز و نقشی که در سهولت کار آشپزخانه دارد زیاد گفته شده و کمابیش هرکسی که چند باری دستش به آشپزی رفته باشد، می‌داند که چاقوی تیز عصای دست آشپز است، اما شاید درباره اهمیت تخته آشپزخانه که بیشتر با نام تخته گوشت شناخته می‌شود و نقش مهمی که در طعم و سلامت غذایمان دارد، کمتر شنیده باشیم. امروز می‌خواهیم در این مطلب درباره این راز مگوی آشپزهای معروف دنیا بیشتر بدانیم.

چطور تخته گوشت را به شیوه صحیح بشوییم؟

شما بعد از هر بار استفاده از تخته گوشت چطور آن را تمیز می‌کنید؟ آن را زیر شیر آب می‌گیرید یا اینکه برای محکم کاری از مایع ظرف شویی هم استفاده می‌کنید؟ خب اگر فکر می‌کنید کار به همین سادگی است، باید بگویم کاملاً در اشتباه هستید! بعد از هر بار استفاده، مهم است که تخته گوشت را به طور کامل تمیز کنید تا ذرات ریز و باقی مانده هایی که ممکن است به سطح چسبیده باشند، از بین بروند. برای این کار، ابتدا باید با یک اسفنج مرطوب و مایع ظرف شویی، تمام سطح تخته را کاملاً تمیز کنید. اما نکته مهم این است که نباید فقط سطح را شست بلکه باید ذرات ریزی را که ممکن است در شکاف ها یا داخل سوراخ ها باقی مانده باشند، به خوبی پاک کنید. یکی از روش های مؤثر استفاده از مسواک نرم است تا به ترک ها و فضا های کوچک برسید و هرگونه آلودگی را خارج کنید. پس از شست و شو، زمان ضد عفونی کردن است. یکی از بهترین راه ها مخلوط کردن یک قاشق سرکه سفید با آب است که آلودگی ها و باکتری ها را از بین می‌برد. همچنین، محلول های ضد عفونی کننده مخصوص تخته گوشت در بازار موجود است و می‌توان از آن ها بهره برد.

چگونه از تخته نگهداری کنیم؟

بعد از تمیز و ضد عفونی کردن، هرگز آن را در محیط مرطوب نگه ندارید. بهتر است تخته را در جایی نگه دارید که تهویه خوبی داشته و خشک باشد. در صورت قرار گرفتن در جای مرطوب، ممکن است کثیفی و قارچ روی سطح تشکیل شود.

استفاده از تخته های جداگانه برای گوشت و سبزیجات

می‌دانید چرا باید تخته جداگانه برای مواد خام مانند گوشت، مرغ و ماهی داشته باشید و دیگری را مخصوص سبزیجات و میوه ها قرار دهید؟ چون این مواد ممکن است حامل باکتری های متفاوت باشند و انتقال آلودگی به مواد غذایی دیگر، می‌تواند خطر های جدی برای سلامتی تان ایجاد کند.

برای تخته گوشت باید از چه جنسی استفاده کنیم؟

در بازار انواع تخته های مختلف عرضه می‌شود، تخته های پلاستیکی اگر به خوبی نگهداری و تمیز نشوند، ممکن است ذرات میکروپلاستیک را وارد غذا کنند. تخته های چوبی با جنس سخت و متراکم، در صورت مراقبت صحیح (مثل استفاده از تخته های چوبی با چوب های سخت و عدم ترمیم بیش از حد یا خراش های عمیق)، می‌توانند گزینه ای ایمن تر باشند. در بازار، تخته های ساخته شده از سرامیک یا سنگ ها نیز موجود است که ضد عفونی کردنشان آسان تر است. اما وزن زیادی دارند. همچنین تخته های سیلیکونی، انعطاف پذیر و مقاوم در برابر خوردگی و خراش هستند. در نهایت، باید گفت بهترین راه این است که در کنار انتخاب جنس مناسب، به نظافت منظم و اصولی آن هم توجه تا سلامت خانواده را تضمین کنید. هر نوع تخته ای که دارید، مراقبت صحیح از آن، کلید دوام سلامتی و ایمنی است.

هر چیزی به فصلش

اقدام بهنگام برای بارداری

بهترین روش مقابله با ناباروری است

سن طلایی بارداری

بهترین سن برای بارداری در زنان ۲۰ تا ۳۰ سالگی است. با وجود این سن، ۱۸ تا ۳۵ سالگی هم پذیرفتنی است؛ ولی کمتر یا بیشتر از آن با مشکلاتی برای مادر همراه است که نمی‌توان و نباید آن را نادیده گرفت. برای همین به بارداری خارج از این فاصله سنی، بارداری پرخطر می‌گویند.

شانس باروری در زنان در سن بیست تا سی سالگی حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد است و با رسیدن به مرز چهل سالگی به کمتر از ۱۰ درصد می‌رسد.

به موازات تبلیغات درباره بارداری های پرخطر در سن بالا، برخی تصور می‌کنند که هرچه سن بارداری کمتر باشد، بارداری بهتر و برای مادر کم‌خطرتر است؛ در حالی که بارداری کمتر از سن هجده سال نیز بارداری پرخطر نامیده می‌شود. علت آن، در حال رشد بودن اندام های تولید مثلی و تناسلی در این سن است که ممکن است خطراتی را برای مادر نوجوان و نوزادش داشته باشد. برای نمونه، احتمال مرگ ناشی از عوارض بارداری و زایمان در مادران نوجوان پانزده تا نوزده ساله، دو برابر مادران ۲۰ تا ۳۴ ساله و در مادران کم‌تر از پانزده سال، پنج برابر زنان بیش از بیست سال است. ناگفته نماند که این آسیب ها فقط جسمی نیستند و ابعاد مختلفی از زندگی یک مادر نوجوان را در بر می‌گیرند.



دکتر نیره خادم متخصص زنان و زایمان؛ تاهرسنی که زنی از سلامت جسمی، جنسی و عمومی خوبی برخوردار باشد، می‌تواند باردار شود

حفظ باروری

این روزها روش های زیادی برای درمان ناباروری یا کمک به بارداری در سن بالا ابداع شده است، مانند فریز تخمک برای استفاده در سال های بعد. با همه این ها تجربه های درمانی نشان می‌دهد هیچ روشی تضمین صد درصدی برای بارداری نیست و همچنان بارداری در سن مناسب آن بهترین گزینه است تا فرد در صورت داشتن مشکلات ناباروری فرصت بیشتری برای درمان هم داشته باشد.

۳۳ سالگی

به زنانی که آمادگی بچه دار شدن را ندارند، ولی در آینده بچه می‌خواهند، توصیه می‌شود تا پیش از سی و سه سالگی برای فریز تخمک یا چنین اقدام کنند. فریز تخمک به زنان مجرد و فریز جنین به زنان متأهل پیشنهاد می‌شود.

فریز جنین < فریز تخمک

شانس بارداری با فریز جنین بسیار بیشتر از فریز تخمک است که لازمه آن ازدواج در سن مناسب است.

معصومه متین‌نژاد | «بین نخواستن با نتوانستن فرق است؛ یکی از آن جمله های فیلسوفانه است که همین چند روز پیش به معنای واقعی کلمه درکش کردم. وقتی دکتر آب پایی را روی دستم ریخت و گفت: شما بدون اقدام برای پیشگیری از بارداری هم در همه این سال ها نمی‌توانستید باردار شوید! با وجود اینکه با اصرار همسرم برای آزمایش های پیش از بارداری رفته بودم، این جمله همه هیبتم را فرو ریخت. انگار در همه این سال ها به خودم و دیگران دروغ گفته بودم. باورش برای خودم هم کمی سخت است. من درست از همان لحظه عطش بارداری پیدا کردم و با همه وجود می‌خواستم باردار شوم. رسیدن به مرز چهل سالگی ترس بیشتری از ناتوانی در باروری در وجودم ایجاد کرده بود. درست مانند کسی که به پایان خط رسیده است و قدرت هیچ تصمیم گیری ندارد.»

رنج و سردرگمی که محبوبه، یکی از دوستان صمیمی ام،

به تازگی پیدا کرده است. این روزها در حال و احوال خیلی از زوج های می‌توان دید. ازدواج های دیرهنگام، تمایل نداشتن برای بارداری در سال های نخست زندگی مشترک و تعلل چند ساله در اقدام برای دومین بارداری، با وجود همه روش های نوین درمان ناباروری، فرصت تجربه پدر و مادر بودن، به ویژه مادری را از خیلی افراد گرفته است؛ به طوری که آمارها نشان می‌دهد از هر پنج زوج ایرانی تقریباً یک زوج هرگز صاحب فرزند نمی‌شود. مسئله ای که از نظر دکتر نیره خادم، متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ نازایی، نیز تنها راه حل عاقلانه برای مقابله با آن، ازدواج بهنگام و بارداری به موقع است. موضوعی که خیلی وقت ها متأثر از باورهای نادرست مادر باره زمان مناسب برای بارداری و فرصت داشتن برای آن است؛ موضوعی که امروز می‌خواهیم با توجه به فرهنگ حاکم بر جامعه در این باره با کمک این متخصص مجرب، قدری درباره آن صحبت کنیم.

بارداری

+۴۰

بارداری

+۳۵

بارداری

-۱۸

بیشتر زنان در دهه ۴۰ زندگی خود یائسگی را تجربه می‌کنند؛ یعنی فاصله سنی ۴۵ تا ۵۰ سالگی که پایان سن باروری یک زن نامیده می‌شود. گفتیم بارداری بیشتر از سن سی و پنج سالگی پرخطر است و با کاهش کمی و کیفی ذخیره تخمدانی همراه است، ولی این به معنای آن نیست که هیچ زنی نباید در این سن باردار شود یا اگر باردار شود، فرزند معلول و ناتوانی خواهد داشت. به طورکل ما برای بارداری در سن بالا، حتی پنجاه سالگی، یک قاعده کلی داریم که در هر فردی باید اختصاصی و ویژه خود او در نظر گرفته شود؛

تا وقتی که زنی عادت ماهانه می‌شود، عادت ماهانه او منظم است و فولیکول های خوبی در تخمدانش هست و از سلامت جسمی و عمومی خوبی نیز برخوردار است، می‌تواند باردار شود. فقط بارداری در سن بالا مراقبت های بیشتری می‌خواهد، چه پیش از بارداری و چه در دوران بارداری.

با افزایش سن ازدواج، طبیعی است که شاهد بارداری های سن بالا هم باشیم. اتفاقی که درباره نخستین تجربه بارداری از اهمیت و حساسیت بیشتری هم برخوردار است، برای همین توصیه می‌شود دست کم نخستین تجربه بارداری در سن کم‌تر از سی و پنج سالگی اتفاق بیفتد. جدا از این مسئله، مهم ترین دلیلی که سبب می‌شود تا ما بارداری در سن بیشتر از سی و پنج سالگی را مناسب ندانیم، کاهش ذخیره تخمدانی زنان از این سن به بعد است که قدرت باروری آن‌ها را از نظر کمی و کیفی به شدت کاهش می‌دهد. همچنین بیماری هایی که با بالا رفتن سن، سلامت فرد را تهدید می‌کند، مانند دیابت و فشارخون که با ضرب بیشتر سلامتی مادران باردار را در معرض خطر قرار می‌دهد و مشکلاتی مانند سقط جنین و ناهنجاری های کروموزومی را بیشتر می‌کند.



۳ عامل تأثیرگذار بر باروری



مشکلات سلامتی



سبک زندگی



سن



مشکل تخمک گذاری



مشکل در سلول های اسپرم و شیوه عملکرد آن ها



روش درمانی IVF

رایج ترین روش درمان ناباروری در سال های گذشته است که در آن از هر صد زوج، حدود ۳۷ درصد جواب می‌گیرند.

۲۰٪

با وجود همه درمان ها، ۱۵ تا ۲۰ درصد زوج ها هیچ وقت بچه دار نمی‌شوند.

۱۵٪

میانگین ناباروری در دنیا بین ۱۵ تا ۲۰ درصد است.

۲۰٪

حدود ۲۰ درصد از زوج های ایرانی نابارور هستند؛ یعنی از هر پنج زوج ایرانی، یک زوج مشکل ناباروری دارد.