

جای روغن و ادویه، کنار اجاق نیست!



الهام‌ظریفیان اپیاز را به صورت نگینی خرد کرده و درون تابه با چند قاشق روغن تفت می‌دهید. حالا وقت اضافه کردن ادویه است. کمی فلفل و زرد چوبه..... این شروعی آشنا برای اغلب دستورهای آشپزی و احتمالاً فرایندی است که هر روز برای درست کردن وعده غذایی انجامش می‌دهید. پس خیلی راحت تر است که بطری روغن و ادویه‌ها همان جا کنار دوستان نزدیک اجاق گاز باشد. اینطور نیست؟ با همین استدلال، حتی اگر در خانه دوست و آشنا هم بخواهید آشپزی کنید، چشم بسته می‌توانید به روغن و ادویه دست پیدا کنید و نیازی به پرسیدن از صاحب‌خانه نخواهید داشت. اما آیا کنار اجاق گاز جای مناسبی برای نگهداری روغن و ادویه‌هاست؟ پاسخ کوتاه این است: بدترین جا برای نگهداری چنین موادی قطعاً کنار اجاق گاز است و این یکی از اشتباه‌های رایج در آشپزخانه است.

چرا اشتباه است؟

نگهداری روغن و ادویه نزدیک اجاق گاز به دلایل متعددی نادرست و مخاطره‌آمیز است. از جمله موارد زیر:

افزایش دما و تأثیر آن بر کیفیت

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات نگهداری ادویه و روغن در کنار اجاق گاز، دما است. گرمای تواند مواد شیمیایی موجود در ادویه‌ها و روغن‌ها را تحت تأثیر قرار داده و باعث تغییر طعم و کیفیت آن‌ها شود. به گفته متخصصان، دماهای بالای توانند روغن‌های طبیعی ادویه‌ها را اکسید کرده و خواص آنها را کاهش دهند. به این ترتیب چنین روغنی برای زمان کوتاهی قابل استفاده خواهد بود.

تغییرات دما و رطوبت

قرار دادن ادویه‌ها در محیطی گرم و مرطوب می‌تواند به ایجاد باکتری و قارچ منجر شود. به همین دلیل، بهترین محل برای نگهداری ادویه‌ها محلی خنک، خشک و تاریک است.

کاهش طعم و باکتری

علاوه بر گرما، جریان هوای آزاد هم می‌تواند باعث ورود گرد و غبار به شیشه ادویه شما شود. هر بار که درب ظرف را می‌گشایید و مقدار کمی از پودر ادویه را برمی‌دارید، گرما و بخار به درون ترکیب‌های معطر ادویه نفوذ می‌کند و به این ترتیب ترکیبات فرار آن به سرعت از دست می‌رود.

ایجاد بوی نامطبوع و باکتری

قرار دادن ادویه‌ها در نزدیکی گرمای تواند باعث خراب شدن آن‌ها و به وجود آمدن بوهای نامطبوع شود. این موضوع حتی ممکن است باعث ایجاد سموم در ادویه‌هایی شود که در ظرف‌های پلاستیکی قرار دارند.

رفتار درست چیست؟

- روغن را در بطری‌های شیشه‌ای تیره و دربسته، دور از گرمای مستقیم، در جای خشک و خنک نگه دارید؛ به ویژه از نگه داشتن روغن‌های با عطر قوی در کنار اجاق باید پرهیز کنید.
- کشوهای زیر اجاق گاز مکان مناسبی برای نگهداری شیشه‌های ادویه نیستند. ادویه‌های آسیاب شده، به ویژه آن دسته که به شکل پودرند، نسبت به نور، رطوبت و گرما حساس‌اند. بنابراین آن‌ها را در ظروف محکم و بسته، در مکانی خشک و تاریک نگه دارید.
- به تهویه مطبوع آشپزخانه توجه کنید؛ یک تهویه کارآمد، هوای گرم و بخار را از فضا خارج می‌کند و از تجمع بخار روغن در فضا جلوگیری می‌کند.
- به توصیه‌های تولیدکننده‌ها و پرچسب‌های نگهداری توجه کنید؛ هر روغن یا ادویه‌ای می‌تواند دستور خاصی برای دوری از گرما یا نور دریافت داشته باشد که اجرای آن به حفظ طعم و کیفیت کمک می‌کند.

بهترین و بدترین زمان نوشیدن قهوه



نتیجه پژوهش‌های محققان نشان می‌دهد بهترین زمان برای نوشیدن قهوه حدود ۲ تا ۴ ساعت پس از بیدار شدن است. برای نمونه اگر فردی ساعت ۶:۳۰ صبح از خواب برمی‌خیزد، این زمان بین ۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰ است. نوشیدن قهوه بدون فاصله پس از بیدار شدن از خواب نیز بدترین زمان ممکن برای این کار است و آثار مثبت انرژی بخش این نوشیدنی را کم می‌کند. چون سطح هورمون استرس، یعنی کورتیزول در این زمان در بالاترین مقدار ممکن است. نوشیدن قهوه در فاصله خیلی کوتاه از زمان خواب هم می‌تواند انتخاب بسیار نامناسبی باشد، چون سبب اختلال در خواب می‌شود. از این رو دست‌کم رعایت شش ساعت فاصله زمانی ضروری است.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۴۸۵۰

امنیت عاطفی در لحظه‌های سخت زندگی

درباره شاخصه یک زندگی موفق که سبب آرامش بین همسران می‌شود

سمیرا منشادی «وقتی کنارشم هیچی نمی‌گم می‌ترسم باگفتن حسم بازم بهم بگه باز شروع کردی؟ خسته نشدی از این همه تق‌زدن و ابراد گرفتن؟ فکر نمی‌کنی خودت ابراد داری؟ حتی به بار که بخموم شد و گریه کردم، گفت: فکر کردی با اشک ریختن هات تحت تأثیر قرار می‌گیرم.» این بخشی از پرونده مراجعه احسان و زهرا به دکتر زهره معینی، روان‌شناس و مشاور حوزه خانواده است. پرونده‌ای که به نظر معینی ناشی از نداشتن امنیت عاطفی در روابط بین همسران است. به گفته این مشاور و روان‌شناس، امنیت عاطفی باید در دوران نامزدی شکل بگیرد و به اعتماد همین امنیت ایجاد شده همسران زیر یک سقف بروند.

این تست را انجام بدهید

قبل از اینکه تعریفی از امنیت عاطفی داشته باشم، سوالی را مطرح می‌کنم و می‌خواهم شما به آن پاسخ بدهید و در انتهای این گفت‌وگو می‌توانید امنیت عاطفی رابطه‌تان را ارزیابی کنید. آیا می‌توانید بدون سرزنش، ترس از تحقیر و قضاوت شدن صحبت کنید یا از نیازهای خاص‌تان بگویید؟ آیا زمانی که از نظر روحی و روانی در حالت آسیب‌پذیری قرار دارید می‌توانید خود واقعی‌تان باشید؟

احساس راحتی

امنیت عاطفی داشتن به معنی ایجاد رابطه‌ای پایدار است که در آن هر دو طرف بتوانند خود را بدون ترس از طرد و رهاشدگی ابراز و نیازها و خواسته‌های خود را بیان کنند. ابراز خود واقعی در هر شرایطی بدون ترس و پنهان کردن نیازها همان احساس راحتی و اعتمادی است که باید در بین همسران شکل بگیرد. این حس باید در دوران نامزدی خود را نشان بدهد و تقویت بشود. نمی‌توان گفت که امنیت عاطفی در هر دوره از زندگی همسران شدت و ضعف پیدا می‌کند. به عنوان مثال نمی‌توان گفت در دوران نامزدی کمتر و در دورانی که فرزندان به دنیا می‌آیند به امنیت عاطفی بیشتری نیاز است. امنیت عاطفی یا هست یا نیست.

چرا امنیت عاطفی مهم است

موقعیتی را تصور کنید که در مسیری باریک کنار لبه پرتگاه در حال عبور هستید. نه می‌افتید و نه در امنیت کامل قرار دارید. اضطراب همه وجودتان را فراگرفته چون از چند ثانیه دیگر خود خبر ندارید. نمی‌دانید قرار است زنده بمانید یا بمیرید. نداشتن امنیت عاطفی در روابط با همسر هم چنین حس و حالتی را ایجاد می‌کند. شکل نگرفتن این حس می‌تواند تمام جنبه‌های زندگی مشترک را زیر سؤال ببرد و آن را تحت تأثیر خودش قرار بدهد. بدون شک زندگی‌ای که نتوان در آن صادقانه از احساسات، ترس‌ها و نگرانی‌ها صحبت کرد نمی‌توان برای آن آینده روشنی تصور کرد. این موضوع یک باره در روابط ایجاد نمی‌شود، بلکه فردی که از نظر بلوغ عاطفی به پختگی کامل رسیده می‌تواند چنین روابط امن عاطفی را برای شریک خود ایجاد کند. به عبارتی امنیت به طور جادویی یک شبه ظاهر نمی‌شود و با گذشت زمان این احساس امنیت در رابطه عاطفی از طریق گفتار و رفتار نمایان می‌شود.

این رفتارها را نداشته باشید

برخی رفتارها مانند زنگ هشدار هستند. به خصوص در دوران آشنایی و نامزدی به محض تکرار آن باید این پرسش را از خودتان بپرسید «که اگر فشار این رفتار ضرب‌در سه شود می‌توانم این حجم از فشار را تحمل کنم؟» در ادامه به چند مورد از این رفتارهای هشدارگونه اشاره می‌کنیم:

تحقیر و تمسخر

ترس از قضاوت، انتقاد و خودسانسوری یعنی امنیت عاطفی را در رابطه ندارید.

خیانت

هر نوعی از خیانت سبب می‌شود تا امنیتی که در رابطه است دچار مشکل شود.

بی‌ثباتی در رفتار

واکنش‌ها و رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی از طرف مقابل شما را به سمت امنیت نداشتن هدایت می‌کند.

نادیده گرفتن نیازها و مرزهای شخصی

توجه به نیازهای عاطفی و برآورده ساختن آن‌ها در ایجاد یک رابطه مستحکم و سالم بسیار مؤثر است.

حسادت و شک

اطمینان نداشتن به خود و همسران، می‌تواند به حسادت و شک در رابطه منجر شود.

کنترلگری

تلاش برای کنترل رفتار و فعالیت‌های همسر، می‌تواند به دلیل ترس از دست دادن او و نداشتن امنیت عاطفی باشد.

انزوا و گوشه‌گیری

تمایل نداشتن به برقراری ارتباط با دیگران و گوشه‌گیری، می‌تواند از ترس آسیب دیدن و عدم امنیت عاطفی ناشی شود.

داشتن امنیت این گونه است

حال این موضوع مطرح می‌شود که آن گروه از همسران که امنیت عاطفی دارند روابطشان چگونه است و امنیت داشتن چه اهمیتی دارد؟

دوری از تنش

داشتن امنیت، همسران را از تنش و ایجاد اضطراب دور می‌کند. در صورت بروز مشکل یا چالش با یکدیگر آن را حل می‌کنند.

رشد فردی

در محیطی امن و حمایتگر، همسران می‌توانند بدون ترس از قضاوت، نقاط ضعف خود را بپذیرند و به رشد فردی خود بپردازند.

ایجاد صمیمیت

در ارتباطاتی که فرد بتواند بدون ترس از قضاوت، خود واقعی‌اش باشد صمیمیت ایجاد می‌شود.

بالا رفتن اعتماد به نفس

همسرانی که امنیت عاطفی دارند می‌توانند در لحظه‌های سخت زندگی به یکدیگر تکیه کنند.

امنیت را می‌توان ایجاد کرد!

شاید از خودتان بپرسید «آیا می‌توانم امنیت عاطفی را در رابطه‌مان ایجاد کنم؟» همان‌طور که اشاره شد، فردی که خود به بلوغ عاطفی رسیده باشد می‌تواند امنیت عاطفی را برای شریکش به ارمغان بیاورد. اگر متوجه شده‌اید طرف مقابلتان امنیت عاطفی را برایتان ایجاد نمی‌کند در صورتی می‌توانید آن را ایجاد کنید که خودش این موضوع را قبول داشته باشد و از شما درخواست کمک کند. در این صورت می‌توانید آن را به وجود بیاورید.

- **گفت‌وگو کنید:** درباره نیازها و خواسته‌هایتان با یکدیگر گفت‌وگو کنید.
- **گوش دادن فعال:** نیاز همه ما از برقراری ارتباط این است که کسی به ما گوش بدهد. توجه به صحبت‌ها و حس درک و شنیده شدن در همسران ایجاد کنید.
- **مرزهای شخصی:** به همسران احساس استقلال و آزادی بدهید.
- **پذیرش بدون قید و شرط:** همسران را همان‌طور که هست بپذیرید. حامی و حمایتگر باشید.
- **مشکلات را حل کنید:** یادگیری مهارت‌های حل تعارض و همکاری برای حل مشکلات به جای دعوادرگیری، به ایجاد یک رابطه سالم و امن کمک می‌کند.



دکتر زهره معینی، روان‌شناس و مشاور حوزه خانواده؛ امنیت عاطفی داشتن به معنی ایجاد رابطه‌ای پایدار است که در آن هر دو طرف بتوانند خود را بدون ترس از طرد و رهاشدگی ابراز و نیازها و خواسته‌های خود را بیان کنند

پاسخ تست

پاسخ تست شما نشان می‌دهد که به احتمال زیاد با دقت متین را خوانده‌اید و پاسخ‌ها را آگاهانه داده‌اید. اگر پاسخ‌تان به این پرسش‌ها مثبت بوده، یعنی شما در رابطه‌تان از امنیت عاطفی برخوردار هستید. به عبارت ساده، یک رابطه امن یعنی دو نفر در کنار هم به احساسات یکدیگر اهمیت بدهند و به استقلال هم احترام بگذارند. رسیدن به امنیت عاطفی یک مسیر همیشگی است و هر دو نفر باید برای حفظ آن تلاش کنند. هنگامی که یک رابطه سالم و همراه با حمایت شکل بگیرد، آرامش، درک متقابل و حس اطمینان بیشتری وارد زندگی مشترک می‌شود و مسیر ازواج را به سمت موفقیت و پایداری می‌برد.