

رفتار اشتباه با ظروف پلاستیکی

در این ستون اشتباه‌های رایج در آشپزخانه‌ها را که برای بسیاری از ما تبدیل به یک عادت غلط شده‌اند، معرفی می‌کنیم و درباره اینکه چطور می‌توانیم با قدم‌های کوچک اما پیوسته در سلامت خانواده نقش داشته باشیم صحبت می‌کنیم.

الهام ظرفیها | ظروف پلاستیکی در نگاه اول، دوست داشتنی‌اند، سبک، رنگارنگ، ارزان و همیشه در دسترس. اما همین همراه‌های پرکاربرد، اگر جای اشتباهی به کار گرفته شوند، می‌توانند آرام‌آرام مواد مضر وارد غذایمان کنند. یکی از رایج‌ترین خطاهای آشپزخانه‌ای، استفاده از ظروف پلاستیکی ناپایدار یا حساس به حرارت است. همان ظرف‌هایی که برای نگهداری ماست یا خرید ساندویچ ساخته شده‌اند، نه برای دیدن حرارت مایکروویو یا اجاق گاز.

چرا پلاستیک خطرناک می‌شود؟

بعضی اشتباه‌ها در آشپزخانه‌ها انقدر تکراری شده‌اند که دیگر به چشم نمی‌آیند. اما کافی است بدانیم طرف پلاستیکی که قرار بود غذایمان را نگه‌دارد، می‌تواند به مرور به سلامتی ما آسیب بزند. شاید سخت باشد که یک باره تمام پلاستیک‌ها را کنار بگذاریم، اما می‌توانیم با چند انتخاب هوشمندانه، مثل جایگزینی ظروف شیشه‌ای برای گرم کردن و دقت در برچسب‌های ایمنی، آشپزخانه‌ای سالم‌تر داشته باشیم. اما چرا پلاستیکی می‌تواند خطرناک باشد؟ پلاستیک‌ها ترکیباتی شیمیایی هستند و بسیاری از آن‌ها در برابر حرارت مقاومت چندانی ندارند. وقتی در معرض گرما قرار می‌گیرند، موادی مانند بیسفنول (A) یا فتالات‌ها آزاد می‌کنند؛ موادی که تحقیقات نشان داده‌اند می‌توانند بر هورمون‌ها، باروری و حتی سلامت کودکان اثر منفی بگذارند. به بیان ساده‌تر، یک ظرف ماست یا پنیر ساده اگر در مایکروویو برود، به جای غذای گرم، «کوکتل شیمیایی» تحویل ما می‌دهد.

نشانه‌های یک پلاستیک ناپایدار

نازک و سبک است. به گونه‌ای که با فشار انگشت خم می‌شود. هیچ علامتی از درجه حرارت یا مقاومت ندارد. بوی خاص پلاستیک خام یا مواد نفتی از آن بلند می‌شود. روی آن نوشته‌هایی مثل «فقط برای یکبار مصرف» دیده می‌شود. اگر این نشانه‌ها را روی ظرف دیدید، آن را فقط برای نگهداری کوتاه مدت غذا در یخچال استفاده کنید، نه برای گرم کردن یا پخت و پز.

کدام رفتارها اشتباهند؟

هر کدام از کارهای زیر می‌تواند باعث آزاد شدن مواد شیمیایی و ورودشان به غذای ما شود:
گذشتن غذای داغ در ظرف‌های یکبارمصرف و سپس بستن درب آن. گرم کردن غذا در مایکروویو یا همان جعبه پلاستیکی بیرون بر. نگهداری روغن یا خورش‌های چرب در ظرف‌های نازک پلاستیکی. شستن ظرف پلاستیکی ظرف‌های ماشین ظرفشویی با حرارت بالا.

چه باید کرد؟

ظروف شیشه‌ای یا پیرکس بهترین انتخاب برای گرم کردن غذا هستند. ظروف استیل ضد زنگ ماندگار و بی‌خطرند، مخصوصاً برای غذاهای داغ. اگر ناچارید از پلاستیک استفاده کنید، دنبال ظرف‌هایی با برچسب Microwave Safe یا علامت با زبانه‌های ۴ و ۵ باشید. این‌ها مقاوم‌ترند. هیچ وقت پلاستیک ترک خورده یا تغییر رنگ داده را دوباره به کار نگیرید. این یعنی ساختارش آسیب دیده و احتمال آزاد شدن مواد بیشتر است.

قند خون بالا سلامت جنسی را تهدید می‌کند

قند خون بالا آثار بسیار عمیقی بر بخش‌های مختلف بدن مانند هورمون‌ها، سوخت‌وساز، خلق و خو و رابطه جنسی دارد. با این همه، معمولاً کمتر کسی متوجه آثار مخرب آن بر عملکرد جنسی می‌شود. اگرچه زنان هم متأثر از این ماجرا هستند، مردان آسیب بیشتری می‌بینند. در مردان، قند خون بالا و مزمن ممکن است به اعصاب و رگ‌های خونی مرتبط با اندام‌های جنسی‌شان آسیب برساند. این مشکلات معمولاً پیش از بروز دیگر نشانه‌های دیابت مانند خستگی، تشنگی یا تغییر وزن ظاهر می‌شوند. قند خون بالا همچنین سطح تستوسترون را پایین می‌آورد که به نوبه خود میل جنسی و انرژی را کاهش می‌دهد.



بهترین زمان‌ها برای نوشیدن آب

امیرمقدم | در بیشتر توصیه‌های سلامتی نوشیدن مقدار معینی آب بخش جدایی‌ناپذیر آن است، برای نمونه نوشیدن روزانه هشت لیوان آب ضروری دانسته شده است. با این همه، در بیشتر این توصیه‌ها صحبتی از اینکه چه زمانی بهتر است، آب بنوشیم نشده است. موضوعی که شاید به اندازه خود نوشیدن آب برای سلامتی اهمیت داشته باشد. اگر این مسئله پرسشی است که ذهن شما را هم درگیر کرده است، به این زمان‌بندی‌ها توجه کنید.



زمان مناسب	علت
پس از بیدار شدن از خواب	فعال شدن سیستم‌های حیاتی بدن
پس از فعالیت ورزشی	برای بازگرداندن ضربان قلب به حالت عادی
نیم ساعت پیش از غذا	برای کمک به هضم غذا
پیش از حمام کردن	برای کمک به کاهش فشارخون
پیش از رفتن برای خواب	برای بازبانی مایعات از دست‌رفته بدن
در زمان بیماری	برای آماده‌کردن بدن برای عملکرد مناسب‌تر
در برخورد با بیماران و هوای آلوده	برای دفع سریع‌تر عوامل بیماری‌زا
هنگام خستگی	برای بازبانی سیستم‌های بدن



شنبه
۱۲ بهمن ۱۳۹۷
شماره ۲۵۷۱

۱۲
SHAHARANEWS.IR



همسایه

وسوسه‌های بایک پایان بدفرجام

فکر خودکشی را باید به اندازه خود آن جدی گرفت و به دنبال درمانش بود

مصومه متین‌نژاد | «دیگه هیچ چیز برام مهم نیست!»، «هیچ راهی برای بهتر شدن شرایط وجود نداره!»، «حسن می‌کنم اینجا دیگه جای من نیست!»، «تحمل این شرایط از عهده من خارجه!»، «هیچ کس منو درکم نمی‌کنه!»، به نظر فقط یک گلایه ساده می‌آیند ولی گاهی نشانه‌ای از یک ذهن آشفته‌اند که به ظاهر به انتهای راه رسیده است و به جای حل مسئله به پاک کردن صورت مسئله فکر می‌کند.

افکاری که ممکن است به سراغ هرکدام از ما بیاید و در برهه‌ای از زندگی زمین‌گیرمان کند؛ وقتی که احساس می‌کنیم غم و اندوهمان پایانی ندارد و قرار نیست تغییری در شرایط ایجاد شود. اگر چه خیلی وقت‌ها به سلامت از این گذرگاه عبور می‌کنیم، گاهی هم پیش می‌آید که در همان نقطه متوقف شویم. شرایطی که حتماً به کمک فرد دیگری نیاز داریم و ما امروز می‌خواهیم با همراهی و مشاوره دکتر محمد رضا مظلوم‌زاده، روان‌شناس سلامت قدری درباره این شرایط و اقداماتی که باید انجام دهیم، با هم صحبت کنیم.



۱۳۳ و ۱۴۸۰

دوسامانه تلفنی ۱۳۳ و ۱۴۸۰
بهزیستی برای موقعیت‌های بحرانی (مانند اقدام به خودکشی) در نظر گرفته شده‌اند که فرد نیاز فوری به مشاوره دارد.

اقدام به خودکشی علت زیادی دارد

اینکه فردی به نقطه صفر زندگی‌اش می‌رسد و افکار خودکشی به سراغش می‌آید می‌تواند علت‌های زیادی داشته باشد که ما از آن به عوامل و موقعیت‌های پرخطر یاد می‌کنیم، یعنی در چنین بزرگراه‌هایی بیشتر باید مراقب خودمان و اطرافیانمان باشیم.

- از دست دادن شغل
- تجربه‌های آسیب‌زا مانند سوءاستفاده جسمی و جنسی
- ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اسکیزوفرنی
- سوء مصرف مواد الکلی
- تجربه سوگ یک عزیز
- احساس بی‌ارزشی یا ناامیدی کردن
- ابتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج و دردهای مزمن
- در معرض خودکشی دیگران بودن
- رویارویی با رویدادهای مخرب و خشن مانند جنگ یا بلایای طبیعی
- نداشتن مهارت‌های مقابله‌ای مانند حل مسئله

خودکشی ویژه افراد خاصی نیست

متأسفانه یک باور اشتباه وجود دارد و آن هم اینکه افراد خاصی هستند که امکان دارد دست به خودکشی بزنند، برای همین گاهی مرگ برخی افراد واقعا شوکه‌مان می‌کند. از این رو باید بیاد بگیریم که فکر خودکشی ممکن است سراغ همه برود. فردی که مشکلات زیادی را پشت سر گذاشته است و حالا دیگر توان ادامه‌دهی روایی با مشکل جدید را ندارد یا فردی که در برخورد با نخستین چالش جدی زندگی‌اش احساس می‌کند پایانی برای آن مشکل و خلاصی از آن وجود ندارد.

نشانه‌هایی که می‌گوید فرد در خطر است

وقتی توان فرد برای مدیریت زیستی کنونی‌اش کم می‌شود و نمی‌تواند با موقعیتی که دارد سازگار شود، به فکر خودکشی می‌افتد. معمولاً از حالت‌ها و رفتارهایی که داریم می‌توان به وضعیت ناپایدار او پی برد. البته ناگفته نماند که برخی خیلی خوب ظاهر زندگی‌شان را حفظ می‌کنند و به یک باره در زمانی که هیچ‌کس انتظارش را ندارد، دست به اقدام می‌زنند. اما همه این افراد یک نقطه مشترک دارند، اینکه در روابط بین فردی‌شان به مشکل برخورد کرده و از سوی اطرافیان مهم زندگی‌شان پذیرفته نشده‌اند. همچنین در بیشتر این افراد می‌توان نشانه‌های افسردگی را آشکارا دید. مانند:

- فکر کردن به مرگ
- احساس ناراحتی، بوجی و درماندگی
- کندی در حرکت، تفکر یا صحبت
- اختلال در تمرکز، یادآوری و تصمیم‌گیری
- اضطراب، پر خاشگری و احساس بی‌قراری
- کج خلقی، فوران خشم و پایین آمدن آستانه تحمل
- اختلال در خواب مانند بی‌خوابی یا پر خوابی
- خستگی و پایین بودن سطح انرژی و طاقت فرسا

این چند توصیه مهم را جدی بگیرید

- وسایل تحریک‌کننده‌ای که شما را یاد خودکشی می‌اندازد از خودتان دور کنید، مانند سم، دارو و طناب.
- شماره روان‌درمانگر یا یکی از نزدیکان مورد اعتمادتان را همیشه همراه داشته باشید.
- وقتی احساس یا افکار ناخوشایند به سراغتان می‌آید حتماً با یک فرد نزدیک تماس بگیرید یا دیدار چهره‌به‌چهره داشته باشید.
- هیچ‌گاه برای فرار از مشکلات یا آرام‌گرفتن به مواد مخدر و الکل پناه نبرید.
- در زمان هجوم افکار آزاردهنده هیچ تصمیمی نگیرید و بدون درنگ بایکی از شماره‌تلفن‌های مدیریت بحران بهزیستی یا روان‌درمانگران تماس بگیرید.
- سعی کنید کمتر وقتتان را به تنهایی بگذرانید.
- هر روز ورزش کنید و دست‌کم نیم ساعت را در مقابل نور خورشید قرار بگیرید.
- برای انجام کارهایی که از آن هالذت می‌برید وقت بگذارید، مانند نقاشی کردن یا آشپزی. در عوض از انجام کارهایی که احساس بدی به شما داشته می‌دهد مانند گوش دادن به موسیقی‌های غم‌انگیز بپرهیزید.
- برای خودتان هدف و برنامه‌ای مشخص داشته باشید و سعی کنید از آن غافل نشوید.
- در سبک زندگی‌تان تغییرات اساسی ایجاد کنید و مراقب خودتان باشید، مانند پیروی از یک رژیم غذایی خوب و داشتن خواب کافی.
- موقعیت‌ها، افراد یا اشیای تحریک‌کننده مانند عکس‌های قدیمی را شناسایی کنید و از آن‌ها فاصله بگیرید.
- مهارت‌های مقابله‌ای را یاد بگیرید و خود را برای برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا یا ناراحت‌کننده قوی کنید. همچنین مهارت‌هایی مانند حل مسئله و مراقبه را فرا بگیرید.

باتوکل، امیدوارانه‌تر زندگی کنید

پژوهش‌های حوزه دین نشان می‌دهد بین ایمان به خدا و معاد و خودکشی، رابطه معکوسی وجود دارد؛ تا آن اندازه که حتی فکر خودکشی هم در نزد انسان مؤمن، واکنشی بسیار ناشایست به مشکلات و سختی‌های زندگی است. برای همین یکی از توصیه‌های خوبی که می‌توان به افراد ضعیف کرد، این است که رابطه خودشان با خدا را از طریق انس با قرآن و اعدیه و مطالعه کتاب‌های دینی قدرتمندتر کنند. برای نمونه منابع دینی سرشار از داستان زندگی بزرگانی است که با پشت‌سر گذاشتن مصائب و مشکلات به درجه‌های والایی در زندگی دنیوی و اخروی رسیده‌اند؛ مانند حضرت یوسف (ع) و حضرت ایوب (ع). همچنین دین نگاه انسان به مرگ را بسیار متفاوت می‌کند و با درجه دادن به آن، برای سبک زندگی ارزش بیشتری قائل می‌شود. مانند سیره و سبک زندگی ائمه اطهار (ع)، به ویژه امام حسین (ع). مقوله دیگری که دین نسبت به آن بسیار تأکید دارد و آن را باید جزو جدایی‌ناپذیر آموزه‌های دینی دانست، این است که ناامیدی جزو گناهان بزرگ محسوب می‌شود و چون خودکشی حاصل ناامیدی



دکتر محمد رضا مظلوم‌زاده، روان‌شناس سلامت

۲۰+ برابر

اقدام به خودکشی تا ۲۰ برابر بیشتر از خودکشی اتفاق می‌افتد.

این افکار را ساده‌انگارانه نگیرید

وقتی کسی درباره خودکشی حرف می‌زند یا افکار این چنینی به ذهنش خطور می‌کند، نباید ساده‌انگارانه عبور کرد، حتی اگر این افکار خیلی جدی به نظر نرسند. برای همین نیاز است که فرد پیش از هرکاری اطرافیان‌ش را در جریان قرار دهد مانند اعضای خانواده یا یک دوست نزدیک تا هم مراقبت‌ها باشند و هم بتوانند از حمایت‌های عاطفی آن‌ها برخوردار شوند. سپس برای درمان اقدام کند. بسته به اینکه فرد در چه مرحله‌ای از اقدام به خودکشی باشد به روان‌درمانی و دارودرمانی برای تثبیت خلق و خو و خلاصی از شر این افکار نیاز پیدا می‌کند.

روان‌درمانی ← روان‌شناس بالینی
دارودرمانی ← روان‌پزشک