

سبک تغذیه



آیا تولیدات ارگانیک و صنعتی تفاوت زیادی دارند؟

برچسب «عاری از موادشیمیایی» را از روی محصولات پاک کنید!

امروزه تمام موادشیمیایی صنعتی را مضر می‌دانند. این فرض به خواسته‌ای عمومی برای تولید محصولات «عاری از مواد شیمیایی» منجر شده است. مثلاً بازار جهانی محصولات بهداشتی «ارگانیک» سال ۲۰۲۰ به ۱۹ میلیارد دلار رسید؛ هر چند، این دلیلی بر سلامت این محصولات در مقابل مشابه «مصنوعی» نشان نیست. کارشناسان معتقدند قرار دادن مواد طبیعی و شیمیایی در مقابل همدیگر و کوفته می‌شود. این فرض اشتباه به خواسته عمومی برای تولید محصولات «طبیعی» یا حتی «عاری از موادشیمیایی» منجر شده است.

- محصولات طبیعی هم موادشیمیایی دارند**

در جهان واقع، محصولات «طبیعی» از هر آنچه در آزمایشگاه تولید می‌شود، موادشیمیایی بیشتری دارند. تمایز بین موادشیمیایی طبیعی و مصنوعی نه تنها مبهم است، بلکه اساساً وجود ندارد. به همین سبب، صرف اینکه مواداولیه محصولی مصنوعی باشد به‌خودی‌خود خطرناک نمی‌شود؛ چنان‌که اگر مواداولیه محصولی طبیعی باشد، آن را سالم نمی‌سازد. سم بوتولینوم که باکتری‌ای که در عسل رشد می‌کند آن را تولید می‌کند، ۱/۳ میلیارد برابر از سرب سمی‌تر است. به همین دلیل است که کودکان هرگز نباید عسل بخورند. یک لیوان دانه سیب به اندازه‌ای سیانور طبیعی دارد که قادر است انسان بالغی را بکشد. مواد شیمیایی طبیعی می‌تواند سودمند باشد، اما بی‌خطر بودن یا زیان‌بخشی آن بستگی به دز و چگونگی استفاده آن دارد، درست مانند موادشیمیایی مصنوعی. اینکه یک ماده شیمیایی «طبیعی» است، نباید مؤلفه‌ای برای ارزیابی سلامت باشد.

پایه‌های ناگوار تقابل موادطبیعی و شیمیایی
قرار دادن موادطبیعی و شیمیایی در مقابل همدیگر و کج‌فهمی در این باره ممکن است پیامدهای ویرانگری داشته باشد. بلاکلیفی درباره «فرمالدهید» گواهی بر این موضوع است. فرمالدهید به‌طور طبیعی در میوه، سبزیجات، گوشت، تخم‌مرغ و برگ درختان به‌وجود می‌آید. این ماده با تراکم بالایی در این موادغذایی یافت می‌شود.خوک‌مرغی(۱۲۰ میلی‌گرم در هر کیلوگرم)، قزل‌آلای دودی (۵۰ میلی‌گرم

در هر کیلوگرم) و گوشت فرآوری‌شده (۲۰ میلی‌گرم در

هر کیلوگرم) که جزئی از فرآیند سنتزی پخت‌وپز است. به‌طور طبیعی در بدن سالم چیزی حدود دو میلی‌گرم در هر کیلوگرم، از این ماده یافت می‌شود که همین مقدار نقش بسیار مهمی در تولید «دی‌ان‌ای» ایفا می‌کند. فرمالدهید همچنین در صنایع به‌عنوان نگهدارنده کاربرد وسیعی دارد. مردم اکثراً منابع طبیعی فرمالدهید موجود در اطرافشان را پذیرفته‌اند، اما رد کوچکی از نمونه مصنوعی آن در واکنس‌ها و لوازم بهداشتی فریادشان را درآورده است. این با توجه به این موضوع است که همه فرمالدهیدها به‌لحاظ شیمیایی مشابه هم هستند. اتفاقات اینچنینی در سال ۲۰۱۳ شرکت «جانسن‌اند جانسن» را مجبور کرد ۱۰ میلیون دلار برای فرمول‌بندی مجدد محصولات مراقب پوست خود هزینه کند. اگرچه این شرکت این کار را کرد، مقدار فرمالدهید در محصولاتش چنان اندک بود که انسانی عادی باید روزانه ۴۰میلیون بار با آنها استحمام می‌کرد تا پرایش تهدیدی محسوب می‌شد. فرمالدهید درون واکنس‌ها نیز بسیار اندک است، باوجوداین برخی افراد به سبب گرانی از وجود فرمالدهید واکنس نمی‌زنند؛ با اینکه فرمالدهید موجود در واکنس (۱۰۰ میکروگرم) ۸۰۰ برابر کمتر از میزان این ماده در یک گلابی (۱۲ هزار میکروگرم) است. این میزان در واکنس به‌قدری اندک است که حتی قادر نیست تراکم (طبیعی!) این ماده را در خون یک کودک تغییر دهد. مقادیر فرمالدهید موجود در واکنس بی‌ضرر است، اما بر خلاف آن بز،نزدن واکنس سبب تلفاتی شده است که واقعاً نگران‌کننده است. از جمله

این تلفات، شیوع سرخک در سالی‌های اخیر بوده است. **راه‌هاده شیمیایی ناسالم نیست**
مبارزه انسان با ترس هایش سخت است، اما نشدنی نیست. کینه‌ش عملی، شیمی‌هراسی را مانند بیگانه‌هراسی «فصلوت غیربالییی» توصیف کرده است که عبارت است از نوعی بی‌زاری آموخته شده و به هر‌اسی برنشکی. چنین نگاهی به موضوع، چند راهبرد نوبدبخش نیز ارائه می‌دهد. بسیاری

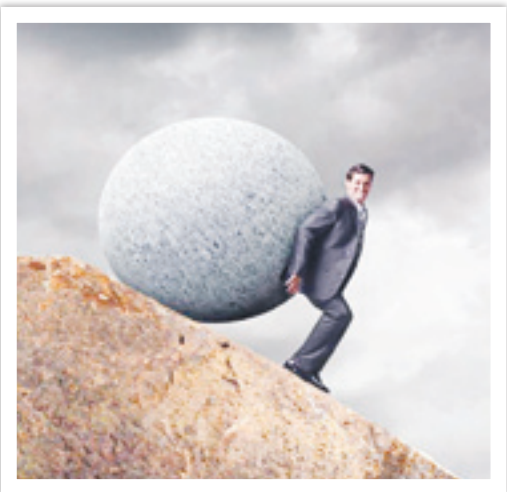
نقطه تعادل خواسته‌ها و توانمندی هایمان را پیدا کنیم

جلوتر از خودت حرکت نکن!

معنادار است؟ انسان‌ها سبک زندگی منحصر‌به‌فردی دارند. بنابراین از سال‌ها قبل بر آن شدند تا معنی حرکت را بفهمند. پس دانشمندان و اندیشمندان زیادی شروع به بررسی این مفهوم کردند و در این مسیر موفق به اختراعات و نگارش کتاب‌هایی شدند که خود آغازی برای تحول به شمار می‌رود. تعدادی از این دانشمندان و اندیشمندان حرکت را سریع و غیرقابل تصور توصیف کردند و تعدادی حرکت را کند و بسیار آهسته و کماکان بررسی و مطالعه روی مفهوم حرکت ادامه دارد و تلاش‌های بیشتری صورت می‌گیرد تا حرکت را در یابند و بتوانند برای آن برنامه‌ریزی کنند. در میان تمام موجودات عالم هستی حرکت برای نوع انسان‌ها معنی خاصی دارد؛ چراکه انسان‌ها به دنبال یافتن راه‌حلهایی برای زندگی کردن بهتر و ایده‌آل‌تری هستند. حرکت افتادن برگ پاییزی روی برگ که زلال

بر خورد‌های متفاوت با شرایط دشوار

تاب‌آورها زندگی را طور دیگری می‌بینند



سبک زندگی

سبک زندگی۰۸۸۹۸۴۷۱

نکته



صرف اینکه مواداولیه محصولی مصنوعی باشد به‌خودی‌خود خطرناک نمی‌شود؛ چنان‌که اگر مواداولیه محصولی طبیعی باشد، آن را سالم نمی‌سازد. سم بوتولینوم که باکتری‌ای که در عسل رشد می‌کند آن را تولید می‌کند، ۱/۳میلیارد برابر از سرب سمی‌تر است. به همین دلیل است که کودکان هرگز نباید عسل بخورند. یک لیوان دانه سیب به اندازه‌ای سیانور طبیعی دارد که قادر است انسان بالغی را بکشد. مواد شیمیایی طبیعی می‌تواند سودمند باشد، اما بی‌خطر بودن یا زیان‌بخشی آن بستگی به دز و چگونگی استفاده آن دارد، درست مانند مواد شیمیایی مصنوعی. اینکه یک ماده شیمیایی «طبیعی» است، نباید مؤلفه‌ای برای ارزیابی سلامت باشد

رضایتمندی جوان

نکته



همه راه‌های رسیدن به آرامش از مسیر خدا می‌گذرد

ظاهر زندگی دیگران را باباطن زندگی خود مقایسه نکنیم

- رضایتمندی***

در اسلام، قرآن کریم، آرامش و نجات‌آبدی انسان را در این می‌داند که در هر حال و در هر کار، جهت و محور اقدامات و حرکات خود را خدا قرار داده و در راه‌های خداستندانه آن را به بهترین صورت ممکن انجام دهد. افراد عاقل برای کسب رضایت عزّ‌تمندانه و رسیدن به رشد و کمال انسانی همیشه با گام‌های استوار در تلاش هستند تا به آرامش (روحی و روانی) واقعی برسند. ویژگی‌های افرادی که رضایت خدا را در همه امور محور قرار می‌دهند، احساس ارزشمندی، احترام به قانون، مسئولیت‌پذیری، انجام اعمال صالح، استقلال، تأثیرگذاری مثبت و در مورد مسئولان در سطوح مختلف مدیریت نظام، علاوه بر برخورداری از تعهد لازم و تخصص کافی، انتخاب آنان باید بر اساس شایسته‌سالاری، احساس مسئولیت در برابر وظایف سازمانی، صداقت در گفتار و عمل، دارای انگیزه قوی برای خدمت‌رسانی به مردم مستضعف به‌عنوان ولی‌نعمتان خود، تلاش در جهت زدودن فقر و محرومیت، کاهش فاصله طبقاتی، ایجاد اشتغال پایدار، تشویق جوانان به ازدواج و فرزندآوری همراه با بسته‌های حمایتی، برقراری عدالت اجتماعی از طریق اصلاح ساختار اقتصادی، تأمین امنیت اجتماعی، اخلاقی و روانی جامعه منبسط از قوانین کارآمد و اجرای صحیح آنهاست. چکیده این مسیر احساس آرامش در فرد و جامعه است. در ادامه به مهم‌ترین عوامل مؤثر در برقراری احساس آرامش می‌پردازیم.

همان‌طور که گفته شد حضور خداوند متعال در همه مراحل زندگی، توکل به‌او در همه امور خویش (لا یذكر الله تطمئن القلوب) مهم‌ترین اصل در رسیدن به آرامش است. تلاش و کوشش به‌منظور بهره‌برداری از فرصت‌ها، کشف استعدادها و شکوفایی آنها در جهت رشد و کمال خویش، ورزش و نرمش مفید و پیاه‌روی به منظور تقویت جسم و روح، مقدم داشتن قوای عقلانی بر قوای احساسی و هیجانی، برای تحقق احساس شادی و عدیمه‌خاندوند یکی دیگر از مهم‌ترین عوامل در آرامش و احساس رضایتمندی از زندگی است.

ظاهر زندگی دیگران را باباطن زندگی خود مقایسه نکنیم. همیشه از نظر مادی به زیردستان و از نظر معنوی به افراد با ایمان بالاتر از خود توجه داشته باشیم. پیش‌داوری و قضاوت غیر کارشناسی و دخالت‌های بی‌مورد در امور زندگی دیگران نکنیم. در حیطه مناسبات خانوادگی برقراری ارتباط عاطفی، مشارکت اعضای خانواده در امور خان‌ه، تلاش در جهت اصلاح رفتار خود، خانواده، اظهار علاقه به همسر، مهر و محبت نسبت به فرزندان و والدین در راستای عشق حقیقی، رعایت حقوق متقابل با همسر، والدین و فرزندان، مواردی بسیار مهم در زندگی توأم با اخلاق و آرامش محسوب می‌شود. در حوزه ارتباطات اجتماعی و کار و شغل

مواردی چون برقراری ارتباط مؤثر در روابط بین فردی، گذشت و فداکاری نسبت به هم‌نوعان و انتخاب دوستان، نگاه واقع‌بینانه به مسائل مختلف زندگی و صبوری در برابر مشکلات، مشورت در کارها با افراد متعهد و متخصص، باخترس خداتر س و تصمیم‌گیری صحیح همراه با توکل به خداوند، تعادل (عقل و احساس) و عدم شتاب‌زدگی در انجام امور، مختلف، تقویت اراده، احساس مسئولیت در برابر وظایف محوله (شغلی و زندگی) و فای به عهد، خدمت مؤثر و افزایش بهره‌وری، رعایت حقوق شهروندی به خصوص در بعد فرهنگی از جمله حقوق همسایه، ارباب رجوع و قوانین، شاخص‌ترین نکاتی است که باید در نظر گرفت.

در حوزه مسائل مربوط به رفتاری، مواردی شامل

-تقویت حس آسان‌دوستی و کمک‌به‌افراد نیازمند همراه با حفظ کرامت و هدایت آنان.
-صله رحم، احترام به همسر، فرزندان و والدین، عیادت بیماران و احساس همدردی با آنان.
-کسب روزی حلال و اتکال به خداوند متعال به‌عنوان روزی‌رسان اصلی موجودات عالم هستی به‌ویژه انسان.
-انتخاب رشته تحصیلی مورد علاقه و کسب مهارت لازم، متناسب با نیاز بازار کار و اشتغال مولد به‌منظور خدمت مؤثر.

-برهیز از جدایی و تفرقه و تلاش در جهت ایجاد اتحاد و وحدت حقیقی بین اعضای خانواده، جامعه و امت اسلامی.

-کسب روزی حلال، اخلاق و رفتار نیکو، وفادار به عهد خود، گذشت و فداکاری در راه حق.
-درگرم نشدن به گفته‌ها، رفتار و اعمال غیرلازم و ادعاهای غری از حقیقت یا توسل به قسم، دروغ و عوام‌فریبی.

-توجه به حریم محرم و نامحرم و رعایت عفاف، حجاب و حیا.

-مطالعه کتب سودمند همراه با سایر مطالعاتی، -گردش و تفریح به موقع و حضور در مناطق با مناظر و مواهب طبیعی و چشم‌انداز زیبا و دل‌انگیز برای تجدیدقوا.

-برهیز از غرور بی‌جا و تعصب بی‌مورد، خودخواهی و خیال‌پرستی و آداب و رسوم و تشریفات سطحی بی‌محتوا.

-داشتن‌لگوهای مثبت و مؤثر در روش زندگی.

-تاب‌آوری، تحمل‌پذیری و صبر و شکیبایی در برابر مشکلات و انتخاب راه‌حل مناسب برای رسیدن به آرامش.

-تقویت سواد رسانه‌ه عدم تأثیرپذیری منفی نسبت به اخبار متناقض، شایعه و شبهه‌افکنی رسانه‌ای که بدون شناخت و آگاهی و تحلیل دقیق و استدلال منطقی موجب پریشانی خاطر، تشویش اذهان و افکار عمومی یا تبلیغات بعضی کالاها یا هدف ایجاد احساس نیاز کاذب و ترویج فرهنگ مصرف‌گرایی باعث از دست رفتن آرامش بعضی از مردم می‌شوند.

© **مدرس دانشگاه**

از راه‌حل‌ها از مدرسه شروع می‌شوند. معلمان شیعی دبیرستان و کالج نباید به‌گونه‌ای رفتار کنند که گویی محیط‌های آزمایشگاهی الودانه و میکروب تولید می‌کنند؛ همان‌گونه که زمانی دانش‌آموزی به‌من گفت: «گر نمی‌توانم در آزمایشگاه به‌سبب ترس از الودگی چیزی بخورم، پس چگونه امکان دارد غذای تولید شده در آزمایشگاه سالم باشد؟» امکان ندارد که هشدارهای ایمنی را از کلاس‌های شیمی کنیم. این پیام‌آمیزی اساسی و از ملزومات کار من هستند، اما باید آنها را دقیقاً توضیح دهیم. معلمان باید از کنترل کیفیت صنعتی و تکنیک‌های تصفیه‌ای صحبت کنند که پیش از آیدیه سلامت‌صرف محصولات شیمیایی، این محصولات را به استانداردهای بالایی از نظر سلامت می‌رساند. آموختن این موضوع به‌صرف‌فروختن آن که محصولات «طبیعی» همیشه سالم نیستند، و کوشش را تشویق کند که مراقبت‌های بهداشتی را هوشمندانه‌تر انتخاب کنند. مقررات سخت‌گیرانه‌تر در عرصه بازاریابی نیز در شاین مسیر اهمیت دارد. بازار جهانی محصولات بهداشت فردی «طبیعی» و «ارگانیک» سال ۲۰۲۰ به ۱۹ میلیارد دلار رسید؛ هر چند، این مزیتی دال بر سلامت‌این محصولات در مقابل مشابه «مصنوعی» نشان نیست. اصطلاح «خالص» باید فقط به محصولات تک‌عنصر اطلاق شود. محصولات «طبیعی» باید همان‌گونه که در طبیعت به‌وجود می‌آیند، به فروش برسند؛ لفظ «طبیعی» نیز به‌عنوان لفظی بازار ابانه باید از محصولات آرایشی و دیگر محصولات فرجیده شود. دست آخر، استفاده از برچسب «عاری از مواد شیمیایی» روی محصولات باید متوقف شود؛ چراکه چنین چیزی منطقی‌غیر ممکن است. تنها از طریق آگاهی‌پذیر از شیعی و سم‌شناسی است که می‌توانیم خطرات موادشیمیایی را به‌طریقگی عقلانی و سلامت‌محور ارزیابی کنیم.

این صورت است که می‌توانیم شیمی‌هراسی را به‌سمت زیست‌گرایی برگردانیم؛ یعنی خلق این آگاهی که انسان‌ها به‌لحاظ شیمیایی به دنیای اطرافشان گره خورده‌اند.



برنامه‌ریزی و مدیریت زمان به منظور استفاده بهینه از سرمایه گرانبهای عمر به‌عنوان ارزشمندترین وسیعه خداوند یکی دیگر از مهم‌ترین عوامل در آرامش و احساس رضایتمندی از زندگی است.

ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خود مقایسه نکنیم.
همیشه از نظر معنوی به افراد با ایمان بالاتر از خود توجه داشته باشیم.
پیش‌داوری و قضاوت غیرکارشناسی دخالت‌های بی‌مورد در امور زندگی دیگران نکنیم

© **مدرس دانشگاه**