

پلو بلغوری



قیمت تمام شده برای هر نفر ۱۰۰۰۰ تومان	زمان برای پخت ۶۰ دقیقه	تعداد ۴ نفر

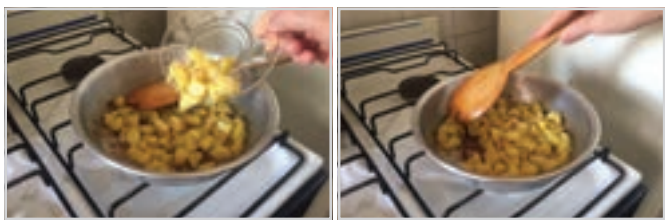
هاجر کیانی، آشپز شهروند| بلغور شیر از غذاهای سنتی منطقه خراسان است که به صورت آش یا پلوی طبخ می شود. امروز می خواهیم دستور پخت پلوی آن را آموزش بدهیم. غذایی بسیار ساده و خوش طعم که خیلی سریع هم آماده می شود. در واقع این پلو نوعی استانبولی است که می توان بنا به ذائقه افراد مواد مختلفی را به آن اضافه کرد.

پیشنهاد سر آشپز

مواد لازم

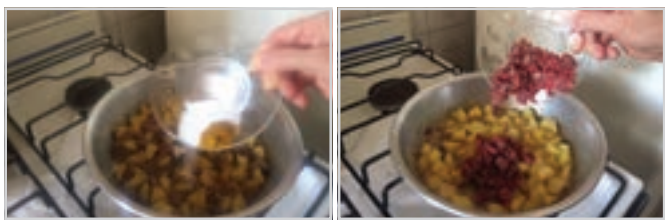
بلغور شیر ۴ پیمانه	پیاز متوسط یک عدد	سیب زمینی متوسط ۲ عدد	نمک و ادویه به میزان لازم
روغن به میزان لازم	گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم	آب به میزان لازم	

۱



پیاز را نگینی خرد یا آن را رنده کنید. سپس سیب زمینی ها را هم نگینی ریز کنید. درون تابه مقداری روغن بریزید و پیاز و سیب زمینی خرد شده را تفت بدهید.

۲



همین که پیاز طلایی و نرم شد، گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید. بعد از کمی تفت دادن، ادویه شامل زردچوبه و فلفل و نمک را هم به مواد بیفزایید و دوباره سر تفتی بدهید تا طعم خام زردچوبه گرفته شود.

۳



بلغور شیر را درون قابلمه ای همراه با مقدار بسیار کمی آب بریزید و بعد هم مواد آماده شده را به آن بیفزایید. اجازه بدهید بلغور شیرها کمی نرم و نیم پز شوند و آب درون ظرف هم تبخیر شود. بلغور شیر را باید مانند برنج کته دم کرد. ۲۰ دقیقه بعد پلو بلغوری شما آماده است و می توانید آن را سرو کنید.

نکته: اگر تمایلی برای خرید بلغور شیر آماده از بازار ندارید. یک کیلو بلغور گندم را بعد از پاک کردن، بشویید و به همراه یک کیلو و ۲۰۰ گرم شیر و قدری نمک، زردچوبه و زیره سیاه بگذارید به صورت پلو کته ای بپزد و بعد آن را دم کنید. پس از پخت هم بلغور ها را درون سینی بریزید، بگذارید هوا بخورد و کاملاً خشک شود. این بلغور نیم پز را می توانید برای مدت طولانی درون ظرفی سربسته در جایی خشک و خنک نگهداری کنید.

گرمای زیاد از علائم پکاری تیروئید است

پیامک: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰۰
پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰۰

شهروند-سلام. دختری نوزده ساله هستم و واقعا از دمای بالای بدنم اذیت می شوم. حتی وقتی باد کاملاً سرد هم به من می خورد. باز هم احساس گرما می کنم. گرما از داخل بدنم هم نیست و دیگران این داغی را



درمانگاه

مشاوره را فراموش نکنیم

اگر به هر دلیلی مدیریت کردن این شرایط برایمان سخت شده است و احساس می کنیم از حد توانمان خارج است، صحبت کردن با یک مشاور و کمک گرفتن از او را فراموش نکنیم. این موضوع می تواند به تخلیه روانی مان کمک کند، به ویژه اگر مشکلات زمینه ای نظیر وسواس فکری هم داشته باشیم. باتوجه با شرایط کنونی توصیه می کنیم از مشاوره های غیر حضوری (تلفنی و مجازی) استفاده شود. خوشبختانه در این زمینه هم فعالیت های خیرخواهانه زیادی صورت گرفته است که می توان خیلی راحت و البته رایگان با مشاوران مجرب در ارتباط بود و مشکلات را درمیان گذاشت.

مرکز مشاوره آستان قدس رضوی یکی از همین مراکز است که از ۸ صبح تا ۸ شب با کمک مشاوران توانمند شهرستان پاسخ گوی سؤالات شما در این زمینه است. کافی است با شماره ۰۰۸۲۸ تماس گرفته و پس از انتخاب نام مشاور به صورت غیر حضوری مشکلاتان را مطرح کنید.

«برای زندگی» پویشی است که آستان قدس رضوی با همراهی تعدادی از مشاوران خوب شهرستان، دکتر سید محسن اصغری نکاح، دکتر رضا آذرین، دکتر علی کاظمی دلویی، دکتر زهرا حسینی زاده ملکی و حجت الاسلام علی اکبر روحانی مقدم، مدتی است آن را برای عبور از بحران های اجتماعی رقم زده و با شیوع ویروس کرونا همه توان خود را بر روی این بیماری متمرکز کرده اند. شما می توانید با دنبال کردن این پویش در فضای مجازی و راه های ارتباطی با این مشاوران، تخصصی ترین مشاوره های مورد نیاز با شرایط کنونی را دریافت کنید.

همین پویش ۳۱ کلیپ ویدئویی با موضوع «بهداشت روان در گذر از کرونا» تولید کرده است که دیدن آن ها را به همه شما توصیه می کنیم. برای این منظور هم کافی است سری به سایت فیلم رضوی بزنید و با جست و جوی کلید واژه های بیان شده، کلیپ های مدنظر را دنبال کنید. همچنین برای دسترسی مستقیم به این کلیپ ها و شماره تماس های مشاوران این پویش می توانید این کد را اسکن کنید.



این کتاب را حتما بخوانید

کتاب های زیادی درباره استرس، مدیریت بحران و نوع نگاه افراد به زندگی نوشته یا تألیف شده است که مطالعه آن ها می تواند در این شرایط به شما برای عبور راحت تر از بحران کمک کند. ما به شما کتاب «زندگی کنیم یا فقط

زندگی باشیم»، اثر هایدن سارجنت را پیشنهاد می کنیم. این کتاب را وحید افضلی راد ترجمه و نشر نواندیش به قیمت ۳۰۰/۳۰۰ تومان منتشر کرده است.



دنبال کردن خبر های منفی، بزرگ نمایی یک بیماری، دامن زدن به شایعات و پیگیری اخبار از منابع غیر موفق در شرایطی که دنیا درگیر یک بحران بدون مرز شده است، خیلی ها را چنان مضطرب و نگران کرده که زندگی عادی شان هم مختل شده است. افرادی که درست در نقطه مقابلشان عده ای قرار دارند که به جز برنامه ریزی برای خرید های پایان سال و گشت و گذار های نوروزی، به دنبال تدارک سفر برای تعطیلاتشان هم هستند.

معصومه متین نژاد | «با شیوع گسترده ویروس کرونا در کشور روزانه بیش از ۵ نفر با مشکل مسمومیت ناشی از مصرف الکل تقابل. به بیمارستان های شهر تهران مراجعه می کنند.» و «مسمومیت ناشی از مصرف الکل تقابل به دلیل ترس از ابتلا به ویروس کرونا در دو هفته اخیر باعث فوت بیش از ۴۰ هم وطن تنها در دو شهر اهواز و کرج شده است.» این ها نمونه ای از اخباری هستند که روانه های در فضای مجازی آن ها را در جامعه رقم زده است.

مثبت نگر واقع بین باشیم

بیماری ای که آن را تجربه می کنیم و وضعیت بحرانی ای که در آن قرار داریم، هیچ کدام جدید نیستند و مردم ما بارها و بارها شرایط مشابه آن را دیده و پشت سر گذاشته اند. فقط چون تا پیش از این ما با این حجم گسترده از بمباران های اطلاعاتی و خبری روبه رو نبوده ایم آن را تا این اندازه نزدیک به خودمان احساس نکرده ایم. این بحران کمی مدیریت می خواهد و صبر که جز عمل به توصیه های وزارت بهداشت و قدری هم دعا و توسل فعلا کار دیگری از کسی ساخته نیست.

متأسفانه با شایعه ها و خبر های کذب که مدام از این طرف و آن طرف می شنویم این ویروس از یک بیماری جسمی به یک بیماری روانی تبدیل شده، یعنی آن قدر ترس نابجا در جامعه ایجاد کرده است که برخی، آسیب های روانی به مراتب بیشتر از صدمات جسمی آن دیده اند. البته گروهی هم هستند که همچنان به آسیب های این بیماری بی توجهند و برای خودشان و دیگران در سر ایجاد می کنند.

از این رو، تنها توصیه ای که در این شرایط برای حفظ بهداشت جسم و روان می توان کرد این است که مردم مثبت نگر واقع بین باشند، یعنی واقعیت بیماری را ببینند اما با دید مثبت؛ کرونا یک بیماری ویروسی مشابه آنفلوآنزا است که به مراتب خطر کمتری هم دارد ولی متأسفانه شیوع آن بالاست و میزان ماندگاری اش هم زیاد. خبر خوش اینکه پیشگیری و کنترل می شود، آن هم فقط با رعایت نکات بهداشت فردی، نه بیشتر و نه کمتر.

اضطراب زیاد بیماران می کند

استرس بجا و به اندازه بدن ما را در سطح آمادگی قرار می دهد ولی اگر از حد استانداردش بگذرد و مدام تکرار شود، حالت فرسایشی پیدا و روح و روان و حتی جسم را درگیر می کند، آن هم به بدترین شکل. دنبال کردن اخبار منفی و باز نشر آن در فضای مجازی اتفاقی است که این روزها بخش زیادی از مردم البته ناخواسته و ناگهانه به آن آمار می زنند و همین موضوع سطح استرس و اضطرابشان را بالا برده است، بدون آنکه خودشان متوجه باشند در حال تخریب دیوار دفاعی بدنشان هستند.

ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری کمترین اتفاقی است که این سطح بالای استرس می تواند برای افراد رقم بزند. افزون بر این، نباید فراموش کنیم که هیچکدام هم مسری هستند و ما ناخواسته چرخه ای از ناامنی روانی را در بین مردم و اعضای خانواده خودمان ایجاد می کنیم. به عبارت ساده تر ترس بی مورد ما از این بیماری با شرایط بحرانی که در آن قرار داریم، خیلی راحت می تواند به اطرافیانمان منتقل می شود و آن ها را هم آشفته و نگران کند.

خودمان را واکسینه کنیم

برای مقابله با آسیب پس لرزه های این بیماری که به مراتب از خود بیماری مخرب تر است، باید از همین امروز برای واکسینه کردن خودمان اقدام کنیم و موضوع را جدی بگیریم. در قدم اول بپذیریم که در شرایط این چنینی بعضی ها به دنبال تأمین اهداف سیاسی، اقتصادی و حتی غرض ورزی های شخصی خود هستند و سلامت جامعه کمترین اهمیتی برایشان ندارد، بنابراین ضروری است که خودمان دست به یک غربالگری و قرنطینه جدی بزنیم و از عضویت در بسیاری از این شبکه های مجازی خارج شویم؛ نه اخبار منفی را بخوانیم و نه آن ها را باز نشر بدهیم و همه گوش به فرمان یک منبع و مرجع واحد -ستاد ملی مقابله با کرونا- باشیم، درست مانند کاری که چینی ها کردند و توانستند بیماری را با آن سطح گسترده شیوع مهار کنند. در گام بعدی هم باید تدابیری را ببندیم و آمادگی را در خودمان ایجاد کنیم که برای این منظور لازم است؛

- توصیه "در خانه بمانیم" را جدی تر از قبل بگیریم و برای آن برنامه ریزی کنیم.
- دعا، توسل و توکل را فراموش نکنیم. آن هم در این شرایط که بسیاری از مراکز مذهبی برای مقابله راحت تر با بیماری بسته شده اند. دعا سطح امیدواری را بالا می برد و سیستم دفاعی بدنمان را قوی تر می کند.
- تلفنی، پیامکی یا اینترنتی با خویشان و بستگانمان در ارتباط باشیم ولی در این مراودات از بیماری و پیامدهای منفی آن صحبت نکنیم.
- شوخ طبعی را فراموش نکنیم حتی با میهمان ناخوانده این روزهای کشورمان، یعنی ویروس کرونا.
- برنامه های گروهی را در خانه بیشتر از قبل دنبال کنیم؛ باهم غذا بخوریم. باهم فیلم ببینیم. باهم بازی کنیم. باهم کتاب بخوانیم. باهم خاطرات گذشته مان را مرور کنیم. باهم موسیقی گوش بدهیم. باهم ورزش کنیم. باهم دعا کنیم. باهم حرف بزنیم.
- به موازات اینکه خبر های بد را قرنطینه می کنیم، برای تولید و باز نشر خبر های خوب اقدام کنیم، برای نمونه خبر های مربوط به کمک های مردمی یا بهبود یافتن بیماران را مدام در شبکه های مختلف باز نشر بدهیم. اقدامات خیرخواهانه افرادی مانند موجر های با انصاف یا تولید کنندگان خیر را بزرگ کنیم و اجازه بدهیم همه آن را ببینند و برای کمک به شرایط موجود پیشنهاد هایی از این دست بدهند. سعی کنیم چراغ اول هر حرکت عام المنفعه را هم خودمان روشن کنیم بدون آنکه به سطح و میزان تأثیر گذاری آن توجه داشته باشیم.