

آیا شما هم احساس می کنید مقدار پروتئین دریافتی تان در طول روز، کمتر از میزان مورد نیاز بدن تان است. یک رژیم غذایی سالم و متعادل باید دست کم حاوی ۱۰ تا ۳۵ درصد پروتئین باشد. این یعنی برای حفظ سلامتی باید روزانه بین ۵۰ تا ۱۷۵ گرم پروتئین مصرف کنیم. به عبارتی دیگر راز سلامتی، حفظ تعادل بین چربی و پروتئین مصرفی است. مصرف غذاهای پروتئینی سبب می شود تا شما برای مدت طولانی تری احساس سیری کنید. اما متأسفانه بسیاری از روش های پخت غذاهای پروتئینی، باز هم سرشار از چربی و کلسترول است که سبب بروز بیماری و افزایش فشار و چربی تان می شود.

از همین رو در اینجا یک دستور پخت مناسب برای مرغ آموزش می دهیم که بهتر است آن را به خاطر بسپارید و در پخت و پز روزانه و آماده سازی وعده غذایی تان به کار ببرید.

مواد لازم



دستور پخت

ابتدا آرد، مخمر و نمک را در ظرفی مخلوط می کنیم.

در ظرف دیگری عسل را در آب گرم حل می کنیم.

ظرفی دیگر برمی داریم و تخم مرغ را در آن می شکنیم و هم می زنیم و به اندازه دو قاشق از آن را جدا می کنیم و در کاسه کوچک دیگری می ریزیم.

روغن کانولا را به تخم مرغ اصلی اضافه و آن ها را مخلوط می کنیم.

مواد را به خوبی ورز می دهیم و خمیر به دست آمده را در ظرفی که سطح آن کمی چرب است، می گذاریم و رویش را به مدت یک تا دو ساعت می پوشانیم.

کمی آرد روی نخته و خمیر می ریزیم و خمیر را دو قسمت می کنیم و هر قسمت را به اندازه کافی ورز می دهیم و باز هم روی خمیرها را به مدت یک ساعت با دستمال می پوشانیم.

دو قاشق تخم مرغی را که کنار گذاشته بودیم خمیر می مالیم و کنجد ها را روی خمیر می پراکنیم.

آن را با دمای ۲۰ درجه به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه در فر قرار می دهیم.

یک حبه سیر و فلفل دلمه ای را خرد می کنیم و در تابه تفتشان می دهیم.

اکنون مرغ چرخ کرده را اضافه می کنیم و تفت می دهیم.

پونه کوهی، نمک، فلفل و سس گوجه را نیز اضافه می کنیم.

در نهایت نان را برش و مواد را بین آن قرار می دهیم. اکنون غذای پروتئینی و خوشمزه شما آماده است.

همه چیز درباره خوراک های سر بسته

امروزه کنسرو مواد غذایی به دلیل در دسترس بودن و استفاده آسان، به یکی از غذاهای فوری و پرطرفدار افراد پر مشغله تبدیل شده است، اما این سهولت و سرعت استفاده از مواد غذایی کنسرو شده می تواند در کنار مزایای آن، معایبی را هم به دنبال داشته باشد. برای استفاده از کنسروها باید برخی نکات ایمنی را رعایت کنیم تا شاهد اتفاق های خطر آفرین نباشیم.

جوشاندن قوطی کنسرو در آب

در واقع در غذاهای کنسروی، مواد غذایی به صورت نیم پز و داغ در قوطی های فلزی یا آلومینیومی ریخته شده و فوری در پوش آن ها بسته می شود. سپس قوطی ها تحت دمای بخار آب به مرحله پخت کامل می رسند. در این مرحله میکروب های موجود در مواد غذایی به خاطر فشار و حرارت وارد از بین می روند. با این حال برای اینکه از بی خطر بودن کنسروها برای سلامتی مطمئن شوید، لازم است قوطی کنسرو را قبل از باز کردن به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشانید. برای جوشاندن درست غذاهای کنسرو شده، باید قوطی کنسرو را در ظرف محتوی آب قرار داد به طوری که آب کامل قوطی را احاطه کند. زمان ۲۰ دقیقه از شروع جوشیدن آب محاسبه می شود زیرا اسم بوتولیسم، ماده خطرناکی که در کنسروها وجود دارد، در دمای ۱۰۰ درجه (در یک دقیقه) غیر فعال می شود.

قراردادن قوطی کنسرو روی شعله مستقیم

هرگز قوطی را روی شعله مستقیم قرار ندهید، زیرا اسم میکروب به طور کامل از بین نمی رود و حرارت مستقیم منجر به ترکیدن قوطی کنسرو می شود. ضمن اینکه حرارت مستقیم می تواند به بافت و مواد مغذی غذا آسیب بزند.

جوشاندن همه کنسروها به جز کنسروهای میوه

تولید سم بوتولیسم فقط به کنسروهای ماهی محدود نمی شود و در همه کنسروها از جمله سبزیجات، گوشت، خاویار و غذاهای مختلف دریایی وجود دارد و باید پیش از مصرف جوشانده شوند. فقط میوه ها که به صورت شربت کنسرو می شوند، جزو این دسته نیستند.

گرم نکردن کنسرو در مایکروویو

برخی کارشناسان گرم کردن غذاهای کنسروی با مایکروویو را مجاز نمی دانند و معتقدند حرارت مایکروویو ممکن است به بدنه ظروف آلومینیومی آسیب برساند.

جوشاندن کنسرو در زمان مصرف

لازم است کنسرو جوشانده شده را همان زمان مصرف کنید. گاهی اوقات افراد تمام کنسروهای خریداری شده را با هم می جوشانند و کنار می گذارند، اما با نگره داشتن کنسروها ممکن است دوباره در آن ها سم تولید شود بنابراین حتما باید موقع مصرف آن ها را دوباره جوشانیم.

انتقال محتویات کنسرو بازشده به ظرف مناسب

پس از باز کردن قوطی کنسرو، محتویات آن را به ظرف مناسبی انتقال دهید. زیرا ممکن است ماده غذایی بعد از باز کردن در قوطی در مجاورت اکسیژن هوا با جداره داخلی قوطی واکنش دهد.

برخی افراد نگران متورم شدن قوطی بعد از جوشاندن هستند، در واقع متورم شدن قوطی بعد از قرار گرفتن در حرارت طبیعی است و مشکلی برای مصرف آن وجود ندارد اما وقتی قبل از جوشیده شدن، کنسرو متورم باشد، نشان دهنده فعالیت میکروبی درون آن و بدون شک خوردن آن ماده غذایی، مضر است.

آراستن خانه به کتابخانه

پیشنهادهایی برای جانمایی یک کتابخانه ساده و کم هزینه در محیط خانه که می تواند اعضای خانواده را به کتاب خوانی ترغیب کند

سیرا شاهیان | چند سالی است که قصد ساختن یک کتابخانه شخصی را در خانه ام دارم. اما هزینه های سرسام آور طراحی، خرید مواد و وسایل لازم و اجرای کار مانع از انجام این مهم شده است. طوری که هر زمان به کتاب های جمع شده در کنج دیوار که تا سقف رسیده اند فکر می کنم، عدد و رقم های زیادی جلو چشمم رژه می روند و روی همه ایده ها و افکارم خط باطل می کشند. تا اینکه همین اواخر تصویری از منزل یکی از آشنایان دیدم. او فردی کتاب خوان و کتاب دوست است که بیشتر از هر وسیله دیگری در خانه اش کتاب دارد. با اینکه او هم مانند من از تعداد زیاد کتاب هایش و فضای محدودی که در اختیارش است همیشه گله دارد، اما توانسته با خلاقیت از هر گوشه ای که بدون استفاده بوده برای جانمایی کتاب هایش استفاده کند و حتی بالای کابینت های دیواری آشپزخانه کتاب بچیند که جلوه ویژه ای به آشپزخانه کوچکش بخشیده است، بنابراین موانع داشتن یک کتابخانه هم مانند فرصت نداشتن برای مطالعه، بهانه ای بیش نیست و می توان با کمی خلاقیت، ایده پردازی و هزینه کم به این دغدغه به درستی پرداخت. واقعیت این است که وجود یک کتابخانه هر چند کوچک، در خانه که اعضای خانواده بتوانند کتاب های مورد علاقه شان را در آن قرار دهند، تمایل و رغبت به خواندن کتاب و مطالعه را در آن ها تقویت می کند و در کنار این مهم به افزایش بینش و آگاهی شان نیز کمک می کند؛ آگاهی ای که راه و رسم در دست یستن را می آموزد. البته اصلا پسندیده نیست از کتاب برای فرهنگی نشان دادن خود و خانواده و بدتر از آن، تزئین محیط زندگی بهره ببریم، اما قفسه های کتابخانه می توانند افزون بر کارایی اصلی شان، بخشی از هویت هر خانه را هم بسازند و میهمانانی را که به آن آمدوشد دارند هم به گشت و گذاری کوتاه در میان کتاب ها دعوت کنند. موضوعی که مادر این مطلب قصد داریم بیشتر به آن بپردازیم.



استفاده از فضاهای بدون کاربرد

برای ایجاد یا جانمایی کتابخانه شخصی در خانه ابتدا باید همه بخش های موجود را به درستی بررسی کنید. زیر پله های موجود در فضای داخلی خانه، گوشه ای از میز تلویزیون یا فضای اطراف آن، بخشی از کابینت های آشپزخانه که نزدیک حال و پذیرایی هستند، طاقچه ها و فضاهای توریفته، لبه پنجره ها، طبقه پایینی میزهای میلمان، میزهای بدون استفاده، همه و همه پیشنهادهایی برای جانمایی کتاب ها هستند. فرض کنید در دکوراسیون داخلی آپارتمان خود یک راه پله دارید که می توانید از فضای زیرین آن استفاده کنید. شما می توانید این فضا را با اضافه کردن یک قفسه کتاب به یک کتابخانه کوچک تبدیل کنید یا مانند تهیه یک قفسه کتاب در کنار میلمان به طوری که هم در معرض دید همگان باشد و هم دارای فضای برای راحت نشستن و مطالعه کردن باشد. این کار کمک می کند تا هم محلی برای کتابخانه داشته باشید و هم ظاهر زیبایی در فضای خانه ایجاد شود. به غیر از بررسی فضاهای موجود، شما از توانایی اعضای خانواده و آشنایان هم می توانید کمک بگیرید. برای نمونه اگر خواهر یا برادر خلاقی دارید که می تواند با تکه های چوب و... قفسه بسازد و سرهمشان کند، می توانید از او هم کمک بگیرید. همه این تلاش ها برای این است که فراهم کردن یک فضای خاص برای کتاب خوانی در خانه، حالتی شرطی برای اعضای خانواده ایجاد می کند که استفاده از این فضا، مستلزم به دست گرفتن یک کتاب یا نشریه و مطالعه آن است.

گنجاندن کتاب در سبد خرید خانواده

در کنار اختصاص دادن بخشی از خانه به قفسه های کتاب، می توانیم سهمی از سبد خرید خانوار را هم به خرید کتاب اختصاص دهیم. برای این منظور یکی از اعضای خانواده که مسئول تهیه فهرست برای خریدهاست می تواند کتاب های تازه و مفید و مورد علاقه خانواده را هم فهرست کند تا کتاب نیز مانند خوراک و پوشاک، با ارزش و با اهمیت تلقی شود. با این روش ساده کودکان به راحتی به مطالعه سوق داده می شوند. از طرفی کتاب های متنوعی خریداری می شوند که اعضای خانواده می توانند آن را به یکدیگر امانت دهند و در مخرجشان نیز صرفه جویی کنند.

هدیه یا پاداش با کتاب

هدیه دادن کتاب در مناسبت های مختلف، می تواند نشان دهنده جایگاه اجتماعی شخصی باشد که کتاب را هدیه داده و از طرف دیگر منجر به ایجاد حس احترام در شخصی می شود که هدیه را می گیرد. اهدای کتاب به اعضای خانواده در موقعیت های گوناگون برای تشویق کردن یا پاداش دادن در مقابل یک عمل نیک و پسندیده یا هدیه ای برای مناسبت های مختلف مانند جشن تولد، جشن تکلیف، سوغاتی و... نیز می تواند نشان دهنده اهمیت و ارزش کتاب برای اعضای خانواده باشد.

ترغیب خانواده به کتاب خوانی

اگر ما از نبود فرهنگ کتاب خوانی و جایگاه ارزنده کتاب در جامعه خودمان گله کنیم، باید علت آن را در بستر خانواده و رفتار والدین جست وجو کنیم. پژوهشگران بر این باورند که عادت به مطالعه، عامل اصلی در ساعت های مطالعه افراد جامعه است. می توانیم با به کارگیری برخی راهکارهای عملی برای تشویق خانواده به مطالعه، میزان سرانه مطالعه ایرانیان را ارتقا دهیم؛ برای نمونه خواندن کتاب توسط جوانان خانواده برای والدین و سالمندان، گوش دادن به کتاب های صوتی برای افرادی که زمان کافی برای مطالعه کتاب های چاپی ندارند یا تهیه کردن کتاب مناسب برای کودکان که سواد خواندن و نوشتن ندارند یا افرادی که شرایط خاص دارند، برخی از این راهکارهاست.

ظاهر سازی «نه»، فرهنگ سازی «بله»

به احتمال زیاد شما هم این روایت از پیامبر بزرگوار اسلام (ع) را شنیده اید که فرمودند: «إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ»، یعنی به درستی که اعمال و کارهای انسان به نیت ها وابسته است. نیت در فرهنگ اسلام، جان عمل است. شاید برای داشتن یک کتابخانه شخصی و جانمایی مناسب آن در خانه نیز باید به این روایت توجه کنیم تا از هرگونه ظاهر سازی دور شویم و به فرهنگ سازی برسیم. منظور از جانمایی کتابخانه شخصی، صرف هزینه زیاد و به کار بردن تجمعات فراوان نیست. هدف این است که همان تعداد کتابی که در خانه داریم و مایل به خواندن آن ها هستیم، به گونه ای در بخشی از خانه منجسم و مرتب قرار دهیم که هم برای کتاب ها و هم برای ساعت های مطالعه خود ارزش قائل شویم. از همین رو برای داشتن یک کتابخانه لازم نیست حتما سراغ طرح های عجیب و غریب و پیچیده برویم، بلکه با اندکی خلاقیت و استفاده از مصالح موجود می توانیم کتابخانه ای متفاوت و جذاب برای خانه مان طراحی کنیم؛ کتابخانه ای که هم به خانه مان جلوه ببخشد و هم سرپناهی برای کتاب هایمان شود.

پیشنهادهایی برای تبدیل بخش هایی از خانه به کتابخانه

فضاهای خالی و بدون کاربرد، بهترین مناطق برای قرار گرفتن جعبه های کتاب در خانه هستند.

افزافهای کوچک استفاده کنید. لازم نیست همیشه به دنبال یک فضای بزرگ و کتابخانه ای جاگیر باشید.

اگر قصد دارید کتابخانه شما جلوه زیبایی به دیتا بیشتر ترغیب شوید در آنجا میانید از نور پردازی آن غافل نشوید.

در صورتی که در محل زندگی شما خاک زیادی روی وسایل می نشیند از کتابخانه های شیشه دار برای محافظت از کتاب ها استفاده کنید.

نمادها، لوازم تزئینی و عروسک های ساخته شده بر اساس شخصیت های کتاب ها می توانند در کنار کتاب ها، جلوه زیبایی به کتابخانه کودک شما بدهد و هر کتابی را با خاطره ای همراه کند.

ایجاد جاذبه در کتابخانه شخصی

رنگ

در کتابخانه

نگه دارنده های زیبای کتاب

برای منظم نگه داشتن کتاب های سبک و مجله ها در قفسه ها، از اشیای دکوری سنگین به عنوان نگه دارنده کتاب استفاده کنید. نگه دارنده های کتاب به ویژه برای کتاب هایی با جلد نازک و کتاب های باریک مفید هستند. چون احتمال سقوط این گونه کتاب ها بیشتر است.

نظم دادن به کتابخانه

همیشه نظم و آراستگی، آرامش محیط را بیشتر می کند. چیدمان کتابخانه هم اگر با حوصله و دقت انجام شود، فضای شمارا دلپذیرتر می کند. تاجایی که امکان دارد اشیای دکوراتیو اضافه را داخل قفسه ها قرار ندهید.

کتابخانه در تراس



کتابخانه ساده



کتابخانه زیر پله



کتابخانه کودک

