



شادفر- همه افراد برای حفظ سلامتی، تندرستی و تناسب اندامشان ضروری است خوراک های پروتئینی در برنامه غذایی روزانه شان بگنجانند. غذاهای پروتئینی دارای مقادیر زیادی پروتئین و چربی کم هستند. به این ترتیب می توانیم در کنار لذت بردن از طعم غذاها، از سلامت و تناسب اندام نیز برخوردار شویم. خوراک کلم و گوشت هم نمونه ای از غذاهای پروتئینی است که دستور پخت ساده ای دارد. برای این غذای می توان از گل کلم به جای کلم برگ هم استفاده کرد.

مواد لازم:

- روغن زیتون: یک قاشق چای خوری
- پیاز: یک چهارم
- فلفل دلمه ای: یک چهارم
- گوشت چرخ کرده: ۱۴۰ گرم
- سبزی: یک حبه
- پاپریکا: یک چهارم قاشق
- چای خوری
- پونه کوهی: یک چهارم قاشق
- چای خوری
- گوچه خردشده: ۱۵۰ گرم
- سرکه سیب: یک قاشق چای خوری
- جعفری: به مقدار لازم
- کلم کوچک: یک دویم



دستور پخت

ابتدا پیاز، گوشت و فلفل دلمه ای را در تابه تفت می دهیم. سپس سیر، پاپریکا، پونه کوهی و نمک و فلفل را به مواد تفت داده اضافه می کنیم. کلم را خرد و همراه گوچه خردشده و سرکه سیب به تابه اضافه می کنیم و در تابه را می پندیم تا مواد کمی با هم بپزند.

پله پله تا ایمنی



شادفر

سقوط از پله در بین سالمندان و کودکان یکی از علت های مهم آسیب دیدگی های اسکلتی عضلانی است که همه ساله باار اقتصادی زیادی را به نظام سلامت کشور وارد می کند. بررسی هان نشان می دهد، نامناسب بودن وضعیت جسمانی، نامناسب بودن پوشش فرد و وضعیت محل از مهم ترین علت های افتادن از پله هاست. برای همین نیاز است که حتما این نکات ایمنی را در راه پله ها رعایت کنیم.

- اگر نور طبیعی به اندازه کافی راه پله ها را روشن نمی کند، از نور مصنوعی در سرتاسر راه پله ها استفاده کنید، به گونه ای که هیچ جاسا به نیفتد و تاریک نباشد.
- بهتر است روی لبه پله ها نوارهای رنگی یا شب رنگ بشکشد تا دید آن ها و تشخیص دادن شان راحت تر شود.
- هنگام عبور از راه پله های تنگ و مارپیچ اگر لباس تنگ و بلند و گشاد است، آن را کاملاً جمع کنید تا زیر پانماند و جلوگیری از لغزیدن آن کنید. هنگام پایین آمدن نیز حتماً نرده ها را بگیرد و اگر پهنای پله کم است، پاهایتان را به صورت اریب روی پله ها بگذارد.
- اگر روی پله ها فرش پهن کرده اید، این فرش باید یک سره باشد و در جایی بریده نشود. همچنین همه نقاط آن روی هر پله و در پاگرد باید به زمین محکم شده باشد.
- در روزهای بارانی و برفی جلوگیری از لغزیدن پله های بیرونی، پادری پهن کنید تا کسی روی پله ها لیز نخورد.
- نرده هادر حفظ تعادل و ایمنی بیشتر موثرند، بنابراین استفاده و نصب نرده در همه طول پله اجباری است.
- هرگز اشیای سنگینی را که ممکن است تعادل شما را برهم بزنند و مانع دیدتان شود، به تنهایی در راه پله ها حمل نکنید.
- در راه پله اشیای دست و پاگیر قرار ندهید. وجود این اشیای بسیار خطرناک است.
- نصب یک کپسول اطفای حریق در هر پاگرد و گذاشتن تلفن و برق اضطراری در راه پله نیز به ایمنی بیشتر کمک می کند. هر چند هزینه بر باشد.
- براساس مقررات ساخت و ساز ساختمان، پله ای راحت و استاندارد است که هنگام بالا رفتن از آن احساس اضطراب، ترس و نگرانی نکنید. برای این منظور، بلندی هر پله باید بین ۱۲ تا ۱۷ سانتی متر، پهنای آن دست کم ۲۸ سانتی متر، طول آن ۹۰ تا ۱۰۰ سانتی متر و فاصله آن از سقف دست کم دو متر باشد.

دوست داریم زندگی رو...

راه های ایجاد نشاط و رسیدن به شادی پایدار در زندگی چیست؟

سمیرا شاهیان | پیچیدن نسخه های یکسان برای همه در ست نیست زیرا شرایط و علاقه مندی های هر کس با دیگری متفاوت است و هیچ کس جز اعضای خانواده نمی تواند برای وقت های باهم بودن برنامه بچیند. رسیدن به شادی و نشاط هم نیاز به همین باهم بودن ها دارد. مانند باهم انجام دادن کارهای گروهی، مشارکت در علاقه مندی های یکدیگر و برنامه ریزی و تلاش جمعی برای شادی کردن. این فعالیت های گروهی و مشترک و حس خوب باهم بودن است که سبب ایجاد شادی و نشاط حقیقی در افراد می شود. تقریباً یک روز دیگر سال ۱۴۰۱ به پایان می رسد و تعطیلات نوروزی شروع می شود، تعطیلاتی که باید برای بانشاط سپری شدن آن برنامه ریزی داشت، بنابراین لازم است که از همین الان تصمیم آگاهانه ای برای پر کردن وقتمان به بهترین شکل بگیریم.

نشاط، اتفاق یا احساس عجیب و غریبی نیست، بلکه هر نوع رفتار یا رویدادی است که سبب می شود حتی چند دقیقه مادور هم باشیم و اوقاتمان را به خوشی سپری کنیم. مصداق های زیادی برای زندگی بانشاط می توان نوشت که بیشتر آن ها به کارهای جمعی و گروهی وابسته است. یکی از مصداق های در دسترس و آسان ایجاد نشاط در خانواده باهم فیلم تماشا کردن است. از همین روزهای آخر اسفند، شبکه های تلویزیونی، پیش پرده فیلم های سینمایی را که تدارک دیده اند، پخش می کنند. می توانیم برنامه ریزی کنیم که در روزهای تعطیل، ساعتی را با اعضای خانواده فیلم تماشا کنیم، به ویژه فیلم های طنز و کمدی، زیرا باهم تماشا کردن نشان لذت و آفری دارد و سبب شادی و نشاط در بین اعضای خانواده می شود. جدا از این فرصت عالی، می توانیم فیلم های دیگری هم برای دیدن به صورت گروهی یا فردی تهیه کنیم. افزون بر این می توانیم برای دیدن فیلم های خانوادگی دقیقاً همان فضای سینما را مهیا کنیم تا کودکان و نوجوانانمان هم از فیلم دیدن در کنار خانواده لذت ببرند.



این روزها زندگی بیشتر مردم آبار تمانی شده است. ساختمان های مختلف هم به تناسب موقعیت و شرایط، ویژگی های متفاوتی دارند. بعضی آبار تمان ها افزون بر پارکینگ، دارای حیاط و فضای سبز هستند. یکی از راه های رسیدن به نشاط جمعی همین رسیدگی به گل ها و باغچه هاست. می توانیم این موضوع را با مدیر ساختمان در میان بگذاریم یا خودمان یک قرار دوستانه با سایر ساکنان بگذاریم و به طور جمعی به فضای سبز و باغچه ها رسیدگی کنیم. بهتر است کودکان و فرزندان خود را هم در این کار شرکت دهیم و با این شیوه به افزایش ارتباطات اجتماعی آن ها کمک کنیم. چنین کارهایی به ویژه برای افراد برون گرا که تمایل به ارتباط و تعامل بیشتری دارند، بی شک سبب ایجاد شادی و نشاط مضاعفی می شود.



باید از فرصت پیش آمده بیشترین استفاده را کرد. این بهره بردن، می خواهد یک کتاب کاغذی یا صوتی باشد، یک موسیقی سنتی یا پاپ باشد یا هر علاقه مندی دیگر مانند رسیدگی به باغچه ای کوچک در خانه. مهم باهم بودن است و شاد بودن. حتی می توان گل و گیاه کاشت و رابطه مان با این موجودات سرسبز را تقویت کرد که خود تأثیر بسزایی در افزایش شادی و نشاط دارد. اگر فضای لازم وجود داشته باشد، کارهای زیادی می توان انجام داد، ولی اگر نباشد، باید به گلدان های آبار تمانی بسنده و آن ها را سبز کرد. برای این موضوع هم فقط باید اطلاعاتمان را کمی افزایش دهیم. خدارا شکر تا دلتان بخواهد نشانی الکترونیکی و کانال تخصصی در این باره وجود دارد که می تواند به ما کمک کند. برای اینکه همه خانواده درگیر این کارها شوند، بهتر است که کاشت هر نوع گل را به یکی از اعضای خانواده بسپاریم. به این ترتیب، مسئولیت نگهداری و مراقبت از آن گیاه هم به عهده آن فرد خواهد بود. از طرفی این کار یک فرصت عالی برای واگذاری مسئولیت های کوچک به بچه هاست. در کنار این ها می توانیم از گیاهان قبلی خود قلمه تهیه کنیم و آن ها را در دید و باز دیدهای نوروزی به عزیزانمان هدیه دهیم.



یک پیشنهاد سازنده و بانشاط دیگر شروع یادگیری زبان جدید است. فرقی نمی کند پدر و مادر زبان دوم یاد داشته باشند یا خیر، می توان با یک برنامه ریزی خوب با کمک فضای مجازی فرزندان را تشویق به یادگیری زبان جدید کرد. البته شاید کودکان موافق این کار نباشند و تعطیلات افرستی برای دور شدن از درس و مدرسه بدانند، اما اگر فضایی مفرح و جذاب برای آن ها تدارک ببینیم حتما استقبال می کنند. به ویژه اینکه در مراحل ابتدای یادگیری یک زبان جدید، به دلیل ناآشنا بودن با واژگان و تلفظ ها، فرصت های یامزه و خنده داری هم پیش می آید. بنابراین یکی از خلافتان ترین کارهایی که می توان به طور گروهی در خانه انجام داد، یادگیری یک زبان جدید است. می توانیم هر روز بیست دقیقه به کمک یکی از کانال های آموزش رایگان و اصولی زبان های بیگانه، شروع به حفظ گروهی واژه ها و جملات کنیم. ضمن اینکه فیلم های آموزشی برای یادگیری زبان جدید هم می تواند سرگرم کننده باشد.



یکی از کارهای معمول و تکراری خانم ها، آشپزی است که خیلی وقت ها برایشان خسته کننده به نظر می رسد، اما اگر همین کار تکراری و به ظاهر معمولی را همراه بچه ها و همسرشان انجام دهند، دیگر خسته کننده نیست. در این روزهای تعطیل می توانیم در کنار اعضای خانواده به علاقه مندی های غذایی خود برسیم و گروهی آشپزی کنیم. خلق طعم ها و غذا های جدید، پخت شیرینی آن هم برای مصرف نوروز یا برگزاری یک مسابقه آشپزی و شیرینی پزی بین اعضای خانواده می تواند لذت یک آشپزی گروهی را کامل کند. به ویژه اینکه تعطیلات امسال هم زمان با شروع ماه مبارک رمضان است و فرصت بیشتری برای آشپزی کردن داریم.



خواندن یک کتاب خوب یا گوش دادن به یک موسیقی آرام بخش لذتی دارد که نمی توان آن را در هیچ چیز دیگری جست و جو کرد. از فرصت پیش آمده برای اینکه بتوانید چند کتاب از کتاب های مورد علاقه تان را تمام کنید و بچه ها را هم همپای خودتان به مطالعه وادارید، نهایت استفاده را کنید. برای این منظور، هم می توانید گروهی کتاب بخوانید و هم فردی. توصیه می کنیم ساعتی را برای مطالعه گروهی و بحث در باره کتاب خوانده شده در جمع و ساعتی را هم به مطالعه فردی خودتان اختصاص بدهید. در کنار این ها، زمان خاصی را باید به خودمان و دل مشغولی هایمان اختصاص دهیم. گاهی اوقات نشاط فردی ما با کمک شدن کارهای عقب افتاده مان تأمین می شود. برخی خود یا دیگران را وادار می کنند تمام ۲۴ ساعت شبانه روز را باهم باشند، در حالی که اصلاً روش خوبی نیست. بهتر است هر فردی یکی دو ساعت یا شاید هم بیشتر، برای رسیدگی به کارهای عقب افتاده یا دل مشغولی های شخصی خودش زمان داشته باشد. این کار نوعی تخلیه روانی و شارژ دوباره نیز به حساب می آید و سبب می شود بعد از پایان این زمان، همگی آمادگی پذیرایی روانی از یکدیگر را داشته باشند.

نشاط اجتماعی سبب بهبود چه ویژگی هایی در افراد می شود؟

سلامت جسمانی را بهبود می بخشد.

احساس امنیت بیشتری را القامی کند.

به تصمیم گیری آسان کمک می کند.

روحیه مشارکتی و احساس رضایت بالاتری به افراد می بخشد.

نشاط اجتماعی و مشارکت اجتماعی

● نشاط اجتماعی به عنوان یکی از مهم ترین و مؤثر ترین شاخصه های اجتماعی در گسترش احساس رضایت عمومی از زندگی، گسترش تعاملات اجتماعی سازنده، رشد اعتماد عمومی و مشارکت همه جانبه اجتماعی به شمار می رود.

حالا که مصداق های مختلف را باهم مرور کردیم بد نیست بدانیم نشاط اجتماعی چیست. از آنجایی که انسان موجودی اجتماعی است و همواره تمایل دارد با دیگران ارتباط داشته باشد بنابراین وقتی در تصمیم سازی ها و تصمیم گیری هایی که بر سرنوشت خودش تأثیر می گذارد، مشارکت می کند از احساس کارایی و خود اثربخشی زیادی برخوردار می شود. در واقع خود را فردی مفید و دارای آزادی عمل و قدرت انتخاب در جامعه تلقی می کند که همه این ها در رشد فردی او مؤثر است.



رابطه نشاط و رفاه

● نشاط اجتماعی یکی از مؤلفه های مهم رفاه اجتماعی به شمار می آید و با جامعه شاداب و بانشاطی می توان به اهداف مهم در حوزه های مختلف اجتماعی و فرهنگی دست یافت.

شهروندان بانشاط

● اگر جامعه ای می خواهد توسعه و پیشرفت داشته باشد لازمه آن داشتن شهروندانی بانشاط و شاداب است و زمانی می توان به کمال نشاط اجتماعی رسید که همه آحاد مردم بانشاط و شاداب باشند.