

خوراک بوقلمون و لوبیاچیتی

شادفر

گوشت بوقلمون اگر به روش سالم پخته شود، از جمله مهم ترین عناصر غذایی و مفید است. گوشت بوقلمون سرشار از ماده شیمیایی تربیتوفان است و این ماده در بدن برای شما خوابی خوب به ارمان می آورد. خوراکی ای که در ادامه معرفی می کنیم، برای افرادی که به تناسب اندام فکر می کنند نیز مناسب است.

- مواد لازم برای خوراک بوقلمون و لوبیاچیتی (۶ نفر)

پیاز قرمز خردشده: یک فنجان
لفل سبز شیرین خردشده: ۳/۱ فنجان
گوشت بوقلمون چرخ کرده: ۷۰۰ گرم
پودر فلفل قرمز تند: یک قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
پونه کوهی خشک شده و پودر شده: ۲ قاشق چای خوری
پودر زیره سبز: یک قاشق چای خوری
نمک: ۱/۲ قاشق مربا خوری
پودر فلفل سیاه: ۱/۲ قاشق مربا خوری
لوبیاچیتی: ۲۰۰ گرم پخته شده
(می توانید از لوبیا سفید، سیاه یا چشم بلبلی هم استفاده کنید)
آب مرغ بدون چربی و یا کمترین میزان نمک: ۴۰۰ گرم
گشنیز تازه و ساقوری خردشده: ۱/۲ فنجان
لیموترش: ۳ عدد

- طرز تهیه خوراک بوقلمون و لوبیاچیتی

یک قابلمه بزرگ را روی شعله ملایم گاز بگذارید. ابتدا پیازهای خردشده را اضافه کنید و کمی تفت دهید تا پیازها سبک شوند. فلفل سبز شیرین و سیر رنده شده را اضافه کنید و کمی دیگر تفت دهید. حالا نوبت اضافه کردن گوشت چرخ کرده بوقلمون است. پنج شش دقیقه به برای تفت دادن گوشت بوقلمون روی حرارت متوسط گاز کافی است. هنگام پختن گوشت بوقلمون مرتب مواد را هم بزنید و بعد از تغییر رنگ گوشت بوقلمون، پودر فلفل قرمز، رب گوجه فرنگی، پونه کوهی خشک شده و پودر شده، پودر زیره سبز، نمک، پودر فلفل سیاه، لوبیاچیتی پخته و آب مرغ را اضافه کنید و هم بزنید. شعله را کم کنید و اجازه دهید این مواد ۱۰ دقیقه با هم بجوشند. بعد از اینکه آب خوراک مقداری کشیده شد و به اندازه دل خواهتان رسید، شعله گاز را خاموش کنید. خوراک گوشت بوقلمون و لوبیاچیتی را با گشنیز تازه و برش های لیموترش تزیین و سرو کنید. بهتر است برای وعده شام خوراک بوقلمون و لوبیا را با نان میل کنید.

نکته

چند نکته برای دوچرخه سواری مطمئن(۲)

شادفر

در مطلب روز گذشته به پنج نکته مهم برای دوچرخه سواری ایمن اشاره کردیم؛ حفاظت از سر با کلاه ایمنی، تلاش برای دیده شدن، پیش بینی پذیر راندن، سلامت دوچرخه و تمرکز روی مسیر. امروز نیز چند نکته دیگر را یادآوری می کنیم.

یافتن یک دوچرخه سوار باتجربه تر برای همراهی می تواند روشی عالی برای مقابله با خطاهای رکاب زدن باشد. یکی از دوستان، اعضای خانواده یا همکار خود را پیدا کنید که به طور منظم دوچرخه سواری می کند و در آمد و شد های شهری به او ملحق شوید. بگذارید افراد باتجربه راهگشا باشند و شما با اعتماد به آن ها روی احساس راحتی با دوچرخه تمرکز کنید.

از طریق برنامه ها یا گروه های دوچرخه سواری به دنبال نقشه خطوط و مسیرهای دوچرخه سواری باشید و مسیری را برنامه ریزی کنید که سبب شود شما تا آنجا که ممکن است، در مسیرهای محافظت شده یا جاده های آرام و کم ترافیک رکاب بزنید.

اگر پیش بینی پذیر دوچرخه سواری کنید، تا اندازه ی بادی خودتان را در جاده ایمن نگه می دارید. همان طور که رانندگانی که چراغ راهنمایی زنند، سبب تصادف می شوند، افراد با دوچرخه نیز مشمول همین خطرها هستند. در زمان چرخش یا توقف، از علامت دادن دستی استفاده کنید تا از سردرگمی غیر ضروری جلوگیری کنید. آرنج چپ خم شده و علامت دادن به سمت آسمان و راست به معنای چرخش به راست است. اگر بازوی دست چپتان را مستقیم به سمت چپ نشان دهید، چرخش به سمت چپ است. اگر انگشتانتان را با آرنج سمت چپ خم شده به سمت پایین نشان دهید، یعنی قصد دارید متوقف شوید. بهتر است دست مسلط یعنی راست (برای چپ دست ها چپ) را از روی فرمان بردارید.



تیک

سلامتی

ماست کم چرب، فشار خون را پایین می آورد

افرادی که مدت طولانی ماست کم چرب مصرف می کنند، فشارخون سیستولی کمتری دارند و پرفشاری خون سلامتی شان را تهدید نمی کند.
براساس مستند های علمی موجود، برخی پژوهشگران بر این باورند که با کتری های موجود در ماست به کاهش فشار خون کمک می کنند. افزون بر این، مصرف مداوم ماست با تناسب وزن و کاهش نمایه توده بدنی همراه است.
کلسیم موجود در ماست از ریز مغذی های بسیار مهم برای سلامتی است و کارایی جذب بالایی دارد. همچنین ماست منبع خوب پروتئین است. قدرت سیر کنندگی خوبی دارد و در صدی از آب مورد نیاز بدن را تأمین می کند.
کلسیم موجود در ماست، عروق را انعطاف پذیرتر می کند.
یک رژیم سالم شامل ماست کم چرب و میوه و سبزی کافی و انجام فعالیت فیزیکی مناسب می تواند به پیشگیری از بیماری های مزمن از جمله پرفشاری خون کمک و سلامت افراد را تضمین کند.



اشاره
۱۶ خرداد ۱۳۹۱
شماره ۲۸۲۲

۱۲



همسایه

ترک عادت بد، عافیت است

درباره عادت های اجتماعی اشتباه که آسیب رسانند

سمیرا شاهیان | حتما شما هم با افرادی برخورد کرده اید یا بر خورد دار بد که رفتارهایی بسیار آزاد هنده دارند. رفتارهایی که یکی دوبار ش را می توان نادیده گرفت، ولی وقتی قرار باشد هفت روز هفته و دوازده ماه سال تکرار شود، دیگر تحمل کردنش ناممکن است. قصه عادت های بد که سبب آزار غیر ارادی ما و خودشان می شود، به همین سادگی است؛ موضوعی که دکتر حسین امیری گنجه، جامعه شناس، سرآغاز آن را از زبان و کلام می داند که پس از مدتی به یک رفتار و در گذر زمان به عادت تبدیل می شوند. عادت هایی که کم کم زبان فرهنگ و شخصیت ما هم می شوند و پیامدهای شخصی و اجتماعی زیادی را به دنبال دارند. همه ما با دقت در زندگی شخصی، کسب و کار و روابطمان می توانیم رد پای این عادت های مثبت و منفی را پیدا کنیم که هر روز و بدون لحظه ای فکر کردن تکرار شان می کنیم. از آنجا که کیفیت زندگی ما به کیفیت عادت هایمان بستگی دارد و همه ما بلیبم بارها شدن از زنجیر عادت های منفی و خلق عادت های مثبت، زندگی مان را ز پرور و کنیم. در مطلب امروز با راهنمایی دکتر امیری گنجه به تعدادی از عادت های اشتباه و چرخه ای که سبب شکل گیری این عادت ها می شود، اشاره می کنیم.

سوژه روز



عادت سیگار کشیدن

«مادر یافته ایم احتمال اینکه پس از یک بار امتحان کردن سیگار، مصرف آن به عادت روزانه تبدیل شود، بسیار زیاد است.» این گفته یک پژوهشگر در دانشگاه لندن پس از پژوهشی درباره ارتباط میان کشیدن یک نخ سیگار و عادت کردن به آن به طور مداوم است که در حجم بزرگ اطلاعات به ثبت رسیده است. نویسندگان این مطالعه می گویند امتحان کردن سیگار حتی برای یک بار، «عادت قابل توجهی» می تواند ایجاد کند. متأسفانه بسیاری از افراد، مصرف سیگار را هم تر از با نوشیدن یک فنجان چای می دانند، در حالی که عادت کردن به سیگار نوعی اعتیاد است که سرگرمی و جلب توجه دیگران از پیامدهای ارادی و بیماری از پیامدهای غیر ارادی آن محسوب می شود. این عادت، افزون بر پیامدهای شخصی، آسیب های جدی نیز برای اطرافیان فرد سیگاری دارد.

عادت به تعویق

انداختن کارها

بدون شک جمله «کار امروز را به فردا مسپار» را بارها شنیده اید، اما عادت به تعویق انداختن کارها قدمتی به درازای عمر بشر دارد! این «فردا» هایی که ما می خواهیم ورزش کنیم، برنامه ریزی داشته باشیم، صبح زود از خواب بیدار شویم و... مصداق بارز همان شنبه هایی هستند که هرگز از راه نمی رسند. زمانی که کارها را به تعویق می اندازیم، در واقع زمان آزاد را هدر می دهیم و کارهای مهمی را که به عهده داریم، به آخرین دقایق موکول می کنیم. ترک عادت های منفی مانند به تعویق انداختن کارها و جایگزین کردن عادت های مثبت از آن دسته مهارت های رشد فردی است که هم سبب کاهش اضطراب خودمان و هم آسایش اطرافیانمان می شود. یکی از راهکارهایی که برای ترک این عادت بد پیشنهاد می شود، شیرجه زدن به دل کار است. یعنی از هر نقطه ای که بود، فقط شروع کنید، آنگاه می بینید که عادت منفی اهمال کاری خود به خود از بین می رود و کارها روی غلتک می افتد.

عادت

اخم کردن



عادت

حسادت



عادت

بدگویی کردن

داشتن لبخند بر لب در برخوردهای اجتماعی و دوری از عبوس و مکدر بودن و اخم کردن سبب انتقال انرژی مثبت به دیگران می شود. افزون بر این، افراد جامعه باید بکوشند

حسادت، نوعی مقایسه است. ما به سنجیدن عادت کرده ایم و با مقایسه کردن شرطی شده ایم. در تعامل های اجتماعی نیز حسادت ممکن است مانند حلقه نخست در یک زنجیره از ردایل باشد و پیدایش

غیبت آبروی مؤمنی را می ریزد، این عادت و رفتار بد، یکی از ویژگی های اخلاقی نهی شده در قرآن کریم است. روشن است که غیبت سبب هتک حرمت و

با پیشگیری از فشار های روانی، کمک به بیشتر کردن ظرفیت تحمل پذیری خود و پرهیز از عصبانیت های زود هنگام، به بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های فردی و اجتماعی توجه کنند. به عبارتی باید تلاش کنیم مشکلات زندگی مانند مسائل اقتصادی همه فکر و ذکر افراد را در زندگی اشغال

ردایل دیگر از جمله خشم و غضب، خصومت و دشمنی، کینه ورزی و بخل ورزی را در وجود انسان سبب شود.

همچنین، ازدست رفتن حرمت و کرامت انسان از دیگر پیامدهای حسد در تعامل های اجتماعی است. کارشناسان علوم تربیتی، راهکارهایی برای ترک این عادت بد پیشنهاد می کنند از جمله جلوگیری از برانگیختن خشم افراد، پرهیز از

نکند و در حد متعادل به افکار مثبت نیز توجه داشته باشند و روحیه امید را در درون خود تقویت کنند. همچنین، استفاده از عطرهای خوش بو برای آقایان در جامعه و لباس های آراسته با رنگ های شاد برای خانم ها در منزل به افزایش نشاط اجتماعی و دور شدن از عادت اخم بودن کمک می کند.

بخل ورزی، پرهیز از خصومت، دشمنی و کینه توزی، نداشتن تفاخر و ابراز نکردن توانمندی ها، کنترل دوستی دنیا، توجه به استعدادها و علایق خاص افراد، زمینه سازی احساس حرمت و کرامت، توزیع متناسب محبت، زمینه سازی روحیه شکرگزاری، آگاهی بخشی و ایجاد بینش الهی، الگو برداری و تقویت ایمان متر بیان.

باشد.
در روایتی از امام صادق (ع) در بحار الانوار آمده است: غیبت نکن که مورد غیبت واقع می شوی و برای برادرت چاه حفر نکن که خود در آن خواهی افتاد، زیرا همان طور با توفیر رفتار می شود که تو با دیگران رفتار می کنی.

۱ یک نشانه ما را برمی انگیزاند (برای نمونه اعلام یکی از برنامه های گوشی تلفن همراه).	۲ یک اقدام مشخص انجام می دهیم (برای نمونه گوشی مان را بررسی می کنیم).	در شروع چرخه عادت، نشانه ای وجود دارد که مانند محرک مغز عمل می کند و سبب می شود مغز وارد وضعیت خود کار شود. نشانه می تواند تقریباً هر چیزی باشد، یک محرک دیدنی، ساعت خاصی از روز، یک احساس، دنباله ای از افکار یا حضور افراد خاص یا...	۳ پاداش دریافت می کنیم (برای نمونه پیامی از یک دوست دریافت می کنیم یا چند لحظه ای در شبکه های اجتماعی سرگرم می شویم).
حلقه عادت	اقدام	برانگیختن	پاداش

نویسنده: چارلز داهیگ مترجم: الهام شریف انتشارات: نسل نو اندیش تعداد صفحه ها: ۳۴۴ صفحه	چارلز داهیگ در کتاب «قدرت عادت» به علمی اشاره می کند که در پس آن پرسش و چرایی درباره کارهایی است که در زندگی و کسب و کار انجام می دهیم. این کتاب در سه بخش تنظیم شده است، عادت های افراد، عادت های سازمان های موفق و عادت های جوامع. بخش نخست روی	این موضوع تمرکز می کند که عادت ها چگونه در زندگی افراد ظاهر می شوند. این بخش درباره عصب شناسی شکل گیری عادت، چگونگی ساختن عادت های نو و تغییر عادت های قدیمی و روش ها بحث می کند. همچنین درباره اینکه آیا ما مسئول عاداتمان هستیم یا نه و قوانین	طلایی تغییر عادت نیز صحبت شده است. کتاب پیش رو براساس مطالعات و بررسی های واقعی تنظیم شده است. به طوری که منابع متنوعی در تدوین کتاب به کار گرفته شده و برای تألیف و تدوین آن با صاحب نظران زیادی هم گفت و گو شده است.
---	--	---	---

۸۰ میلیارد نخ سیگار

به گفته محمد رضا تاجدار، رئیس انجمن تولید کنندگان، وارد کنندگان و صادر کنندگان محصولات دخانی، سالانه ۷۵ تا ۸۰ میلیارد نخ سیگار در کشور مصرف می شود که این رقم فقط حدود ۲۰۵ درصد سیگاری است که در دنیا مصرف می شود.

چند راهکار برای ترک عادت به تعویق انداختن کارها

- تقسیم کارها به کارهای کوچک تر
- تجدید نظر در اهداف
- ایجاد تغییر در محیط اطراف
- ایجاد محدودیت برای خود
- تغییر دوستان و آدم های اطراف

کتاب قدرت عادت