



شادفر اشام های سبک و خوشمزه مانند انواع سالادها برای وعده های بعد از افطار مناسب هستند. سالاد مرغ از آن دسته خوراک هایی است که می توانیم با توجه به ذائقه غذایی و تمایلی که به مواد تشکیل دهنده آن داریم برای وعده های شام ماه رمضان تهیه اش کنیم. به طور کلی سالاد مرغ به چند روش مختلف تهیه می شود. برخی مواد آن را پروپیمان در نظر می گیرند و وعده ای این غذا را سبک و ساده درست می کنند. ما در اینجا یک روش پخت آن را آورده ایم که در ادامه می آید.

مواد لازم

- سینه مرغ: یک عدد
- گردو: یک استکان
- شوید: دوسوم قاشق غذاخوری
- خیارشور: دو عدد
- ذرت: یک پیمانه
- نخودفرنگی: یک پیمانه
- سس مایونز: دو قاشق غذاخوری
- ماست: چهار قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم



دستور پخت:

- ابتدا سینه مرغ را با نمک و فلفل و پیاز آب پز و سپس آن را ریش ریش می کنیم.
- نخودفرنگی و ذرت را هم آب پز می کنیم.
- در این مرحله گردوها، شوید و خیارشور را خرد می کنیم و همه مواد را داخل کاسه ای می ریزیم. کمی سس مایونز، ماست، نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط می کنیم و خوب هم می زنیم تا یکدست شود.
- سس را به مواد سالاد مرغ اضافه می کنیم و کامل هم می زنیم تا سس و مواد یکدست و مخلوط شوند.

میزان انرژی یک بشقاب از این غذا ۲۸۷ کالری است.
ارزش غذایی سالاد مرغ در ۱۰۰ گرم
۱۳۳ کالری انرژی
۷،۳۱ گرم کربوهیدرات
۱۴،۵ گرم پروتئین
۴،۹۴ گرم چربی

توصیه هایی به ورزشکاران در ماه رمضان

شادفر از آنجا که بدن یک ورزشکار حرفه ای نسبت به یک فرد معمولی به هزار تا ۱۵۰۰ کالری انرژی نیاز دارد، بهتر است از افطار تا سحر سه وعده غذا داشته باشد تا انرژی لازم بدن خود را تأمین کند. همچنین اگر ورزشکار نیم ساعت تا چهار دقیقه قبل از افطار به تمرین های سبک بپردازد و دو ساعت بعد از افطار تمرینات اصلی و جدی خود را انجام دهد، هیچ مشکلی برای روزه گرفتن پیش نمی آید. توصیه های زیر برای ورزشکاران حرفه ای که قصد دارند در ماه رمضان تمرین های خود را ادامه دهند، کارآمد است.

- در صورت اجبار برای انجام دادن فعالیت ورزشی، کمی بعد از سحر یا کمی قبل از افطار تمرین کنید.
- ورزش های سنگین در فاصله افطار تا سحر توصیه نمی شود.
- برای تنظیم قند خون خود در وعده سحر از خوردن نان و غلات سبوس دار و پروتئین کافی غافل نشوید.
- مصرف زولبیا و بامیه چون حاوی مقادیر زیادی قند ساده و چربی مضر است به هیچ عنوان توصیه نمی شود. بهتر است شروع افطار با سوپ ولرم، مقداری شیر به همراه تعدادی خرما یا کشمش باشد.
- مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات های پیچیده مانند نان ها، به ویژه سنگک یا بربری که قند آن ها به آهستگی آزاد می شود برای جلوگیری از گرسنگی در طول روز توصیه می شود.
- در فاصله افطار تا سحر هشت لیوان آب بنوشید.
- سعی کنید هشت ساعت خواب شبانه داشته باشید.
- از ورزش کردن در مکان های گرم و زیر نور خورشید پرهیز کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۱
پيام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۶۰۰
پيامك: ۳۰۵۷۲۸۹۲



خروج از جاده انصاف ممنوع

با رعایت انصاف در حق یکدیگر زندگی خود را بیمه کنیم

سمیرا شاهیان، بی انصافی نکن، حتماً برای شما هم پیش آمده است که این جمله را به کسی بگویید، دوستان که متوجه منظور شما نشده است، همسران که از شما ناراحت است و به اشتباه قضاوتتان می کند، همکاران که بر اساس شنیده های دیگران درباره تان سخن می گوید و بی نهایت نمونه دیگر. انصاف یک جاده است در زندگی همه ما و مصداق های آن در هر لحظه از عمرمان جاری و ساری است. در زمان معاشرت با خانواده، آموشد در جامعه و ارتباط با مردم، خرید و فروش، ازدواج، کاسبی و کسب روزی حلال، پشت میز اداره، رقابت با هم تیمی و.... به غیر از توجه هایی که در دینمان به مسائل اخلاقی از جمله موضوع انصاف شده است، وظیفه هر شهروندی توجه به این صفت اخلاقی و خارج شدن از جاده انصاف است.

انصاف چیست؟

پیش از اینکه بخواهیم از نمونه ها و جلوه های انصاف در جامعه سخن بگوییم، بهتر است خیلی کوتاه این واژه را معنا کنیم. انصاف معنی عدل و احسان می دهد و هر فردی باید خوش انصافی را از خود شروع کند تا در همه روابط اجتماعی اش جریان داشته باشد.

منصف چه کسی است؟

بی گمان همه ما این سخن را که، آنچه برای خود می پسندی برای دیگران هم بپسند، شنیده ایم. پیامبر گرامی اسلام (ص) در حدیثی با تأکید بر همین موضوع در ادامه می فرماید: فردی این چنین نزد اسمانیان، دوست داشتنی و در دل های زمینیان محبوب است؛ بنابراین منصف کسی است که با مردم همان گونه رفتار می کند که دوست دارد با او رفتار شود.

انصاف داشته باشیم که چه شود؟

انصاف از روح گذشت و احترام به دیگران ناشی می شود و شخص منصف کسی است که برای دیگران حقوق عادلانه قائل باشد. مولاعلی (ع) درباره انصاف فرموده اند: هر کس با مردم به انصاف رفتار کند، خداوند به عزتش بیفزاید.

برای اینکه در گفتارمان منصف باشیم، باید:

نقد دلسوزانه و منصفانه باشیم

خطاها یمان را بپذیریم

رقابت ها و حرف های منصفانه داشته باشیم

دائم حرف ها را از کسی به کسی رد و بدل نکنیم

مشکلات را به گردن یکدیگر نیندازیم

از شنیدن سخنان لغو خودداری کنیم

همیشه دیگران را مقصر قرار ندهیم



انصاف با خود

همان طور که اشاره شد شخص باید در ارتباط با خود نیز منصف باشد. به این معنی که نباید در حق خود ظلم کند. خوب که دقت کنیم می بینیم در این زمینه، آموزه های دینی نیز به ما رسیده است که هیچ کس مالک خود نیست و نمی تواند هر تصمیمی درباره خودش بگیرد. با توجه به این مطلب، افراد نمی توانند در اثر ناگواری های مختلف به جسم و روح خود آسیب بزنند. فرض کنیم فردی خواسته ای در زمینه پیدا کردن شغل دارد. اگر با وجود تلاش های بسیار به آنچه می خواهد دست نیابد، باز هم حق ندارد به گونه ای رفتار کند که به جسمش آسیب بزند یا صفاتی را به خود نسبت دهد که حقیقت ندارد. یک نمونه دیگر می توان درباره انصاف آورد تا اهمیت توجه و پایداری به آن در تک تک اعضای جامعه را بیشتر متوجه شویم. تصور کنیم یکی از اعضای بدنمان درد دارد، برای نمونه دندان درد. وقتی انسان عضوی از بدنش دردی کند همه بدن حالت عادی خود را از دست می دهد و شرایط بحرانی به وجود می آید. در چنین موقعیتی مغز دستور می دهد تمام اعضا به خدمت عضو درمند در بیایند. فرض کنید گردش خون در آن منطقه افزایش می یابد، دست با تلاش، سطح ناحیه درد را التیام می بخشد، پا ما را به سوی چیزهایی می برد که کمک به کم شدن دردی می کند و...

انصاف با مردم

کسی که هر چه برای خود دوست دارد را برای دیگری نیز دوست ندارد، انصاف را رعایت کرده و در اخلاق سرآمد همگان است. برای نمونه یک روز که از خانه خارج می شوید را تصور کنید. ممکن است صبح به ناخواستی بروید و بخواهید نان بخرد. همان طور که دوست دارید نانوا و شاگردش اول صبح با خوش رویی و فوری کار شما را راه بیندازند، شما هم باید با خوش اخلاقی وارد مغازه شوید، خدا قوت بگویید و در قبال نان سالمی که دریافت می کنید از آن ها قدر دانی کنید. به همین ترتیب ارتباط شما با اعضای جامعه بیشتر می شود، با مشتری های ایستاده در صف ناخواسته، با فروشنده لبنیاتی، راننده اتوبوس یا تاکسی، همکاران و همسایه ها، پاکبان کوچه و... همه این ارتباطات نیاز به رعایت انصاف دارد، یعنی باید کار خوب یکدیگر را ببینیم و از آن قدر دانی کنیم. البته گاهی هم لازم است وقتی خطا و اشتباهی می بینیم، خودمان را جای طرف مقابل بگذاریم و از دید او به موضوع نگاه کنیم. به طور کلی رعایت قاعده طلایی انصاف در برابر اطرافیان و خانواده، دوستان و همکاران، کارگران و زبردستان، همسایه ها و حتی خودمان واجب و ضروری است. زیرا اثر انصاف با مردم و خود در اصل به شخص برمی گردد. مردم نیز برای کسی که منصف است، ارزش و اعتبار قائل هستند و سخن و داوری او را می پذیرند.

انصاف در گفتار

انصاف در گفتار، یعنی انسان به سخنان دیگران آن گونه بنگرد که به سخنان خویش می نگرد و از آن همان گونه دفاع کند که از سخن خویش دفاع می کند. به تعبیر دیگر طالب حق باشد و آن را نزد هر کس و هر کجا یافت. پذیرا شود هر چند گوینده حق، یک فرد عادی و او عالمی بزرگ و پرواوزه باشد. با کسی که حق می گوید کودک باشد. فرض کنیم همسایه ای داریم که به جای پارک خودرو در پارکینگ توجه نمی کند. هر روز خودروش را هر جا که بخواهد پارک می کند. طبیعی است چنین رفتاری ساکنان ساختمان را به ستوه می آورد. اما انصاف حکم می کند پیش از مشاجره و بحث با چنین فردی از دلیل کارش بپرسیم و او را در جریان بگذاریم که کارش دیگران را به دردسر می اندازد. بسیار شنیده ایم که پیامبر گرامی مان (ص) فرموده اند: من برای به کمال رساندن مکارم اخلاقی به رسالت مبعوث شده ام. انصاف در گفتار از مصداق های بارز انصاف است. نمونه های اجتماعی این مسئله هم فراوان است. مشاجره دوراننده در پشت چراغ قرمز، جرح و بحث دو همسایه درباره امور ساختمان، دست به یقه شدن دو جوان در صف پمپ بنزین، بحث بین دو خواهر، برادر و...

هستیم که ارباب رجوع داریم، همیشه اولویت باید با فرد مراجعه کننده باشد، نه تلفن های شخصی یا صحبت های شخصی با همکارمان. انصاف حکم می کند در انجام وظایفمان درستکار و متعهد باشیم.

در بعضی مشاغل مانند طلا و نقره فروشی افزون بر توجه کامل به حقوق مشتری، انصاف حکم می کند ترازو و سایلنجش و محاسبات

اگر در مشاغلی هستیم که کارمان با اندازه گیری و پیمانه و متر کردن است. افزون بر مشتری مداری، خوش انصافی کنیم و ترازو را به نفع مشتری سنگین کنیم، نه خودمان. خوار و بار فروشی، پارچه فروشی، قصابی، میوه فروشی و... از این دست مشاغل هستند.

شنیده ایم که گفته اند با بازار مسلمانان باید از کم فروشی دور باشد. اگر کارمندی

از اصول اخلاقی که در معاشرت با مردم باید رعایت شود، انصاف در عمل است مانند معامله. کار و کاسبی ما هم باید منصفانه باشد حال در هر شغل و حرفه ای که هستیم.

رعایت انصاف در انجام معامله و پرهیز از گران فروشی یا فریب دیگران از مصادیق انصاف در فروش است. از این رو در زمینه معامله توصیه هایی شده است:

انصاف در عمل

تجاری سالم و دقیق باشد. به طور کلی انصاف در عمل مانند خرید و فروش کمک می کند ما کسب و کار صحیحی داشته باشیم و موجب خوش عاقبتی می شود. گاهی بی انصافی در معامله برابر با کم فروشی است که گرچه سود موقتی دارد، ولی سبب از دست دادن اعتبار دنیوی و فراهم شدن عذاب اخروی برای فردی می شود.