

سوپ هویج برای تقویت ایمنی بدن



شادفر



هویج منبع خوبی از مواد معدنی و ویتامین ها مانند ویتامین K، ویتامین B6، بتاسیم و فسفر است که برای حفظ شرایط خوب مغز، استخوان ها و سیستم عصبی ضروری است. افزون بر این، آب هویج ترشح صفرا را افزایش می دهد که به چربی سوزی و کاهش وزن کمک می کند. گفته می شود فقط با مصرف یک لیوان آب هویج در روز می توانید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید. آب هویج به بدن در مبارزه با آسیب رادیکال های آزاد کمک و از آن در برابر التهاب ها، باکتری ها و ویروس های مضر محافظت می کند. سوپ هویج هم غذایی خوش طعم و خوشمزه است که هم برای تقویت سیستم ایمنی بدن و هم برای دفع ضررهای ناشی از آلودگی هوا مفید است. این سوپ در کنار زنجبیل، مقدار زیادی ویتامین A، فیبر و ویتامین K، بتاسیم، فولات، منیزیم، فسفر، منگنز، ویتامین E و زینک را برای بدن تأمین می کند که معمولاً هویج خام به تنهایی همه این ویتامین ها را ندارد. در ادامه شیوه تهیه این سوپ پرخاصیت را آموزش می دهیم.

- مواد لازم (۴ نفر)
- هویج: ۴ عدد متوسط
- پیاز: ۲ عدد
- زنجبیل: یک تکه کوچک
- سیر: ۲ حبه
- آب مرغ: ۶ لیوان
- نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی
- زردچوبه و روغن: به مقدار کافی

دستور تهیه

- ابتدا پیازها را به صورت نگینی ریز خرد کنید، سپس یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن اضافه کنید.
- در این مرحله پیاز را به خوبی تفت دهید تا سبک و شیشه ای شود، سپس سیروز زنجبیل را با رنده ریز درون قابلمه رنده کنید و آن را نیز چند دقیقه تفت دهید تا عطرشان خارج و کمی سرخ شوند.
- هویج ها را پوست بگیرید و بشویید، سپس به صورت نگینی خرد و همراه کمی زردچوبه به قابلمه اضافه کنید. در ادامه هویج را نیز به مدت یک دقیقه تفت دهید، سپس آب مرغ را به قابلمه اضافه کنید.
- اگر آب مرغ در دسترس نداشتید از ترکیب آب جوش و عصاره مرغ استفاده کنید. حالا حرارت را زیاد کنید تا آب شروع به جوشیدن کند. پس از اینکه آب جوش آمد، حرارت را ملایم ترک کنید و اجازه دهید هویج بپزد.
- پس از ۴۰ تا ۴۵ دقیقه هویج به طور کامل پخته می شود. پس از گذشت این زمان با گوشت کوب برقی سوپ را به صورت پوره درآورید.
- در نهایت مقداری نمک و فلفل سیاه اضافه کنید و اجازه دهید سوپ به غلظت مورد نظر برسد.
- در پایان سوپ را درون ظرف دل خواه بریزید و در صورت تمایل با کمی خامه یا ماست چکیده تزیین کنید.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
هویج خام	یک عدد متوسط	۲۵ کالری
مرغ	۱۰۰ گرم	۱۹۵ کالری
پیاز خام	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری
سیر	۱۴۹ گرم (یک حبه)	۴/۴ کالری
زردچوبه	۱۰۰ گرم	۳۱۲ کالری
زنجبیل	۱۰۰ گرم	۷۹ کالری

کافئین دارها را با معده خالی ننوشید



خیلی از افراد عادت دارند جای آب، مرکبات و آب میوه های قندی را با معده خالی بنوشند. وقتی با معده خالی، جای یاقهوه مصرف شود، اسید معده افزایش می یابد و به سیستم گوارش آسیب می زند. این آسیب سبب رفلاکس معده و سوزش سردل می شود. در نتیجه مخاط داخلی معده تحریک می شود و عوارضی ایجاد می کند. از طرفی وقتی آب میوه های قندی با معده خالی مصرف می شوند، این کار می تواند میزان فروکتوز را در بدن بالا ببرد و به کبد و لوزالمعده فشار زیادی وارد کند. هر نوشیدنی که قند بالایی دارد، نباید با معده خالی مصرف شود؛ زیرا برای سلامت بدن مضر است.

زبان سرخ و سرسبز

در معاشرت های خود با دیگران نیاز به تعیین مرزهایی داریم تا پای صحبت هایمان از حریم خصوصی خانواده فراتر نرود

سمیرا شاهیان: «نمی دونی چقدر از دست کاراش خسته شده ام. با اینکه هر روز بهش یادآوری می کنم تویون آب بخور، باز میره سر یخچال و شیشه رو سر می کشه...» «ما از اول ازدواجمون تا همین امروز سر جای دسته کلید و سوئیچ ماشین بحث داریم. این قدر که بهش گفتمم کلید اتو روی جا کلیدی آویزون کن دیگه زیونم مو درآورده. هر جامی رسه کلید او سوئیچ ماشین رو میندازه. هر روز صبحم دربه در دنبال همونا می گرده...» نمی دونم این بچه چرا به حرفم نمی کنه. هزار بار بهش گفتمم هرچی تو خونه می شنوی رو جلو فامیل نگو. ولی هر بار که با بچه های فامیل دورهم جمع میشن از این وروا ورمی شنوم همه وقایع توی خونه رو تعریف کرده...» خیلی به خانمم گفتمم نیازی نیست توی هر جمعی از جزئیات کار من بگی. از این کار خوشم نمیاد که دیگران بدونن چقدر حقوق می گیرم و چقدر قسط میدم. ولی باز...» اگر بخواهیم همچنان این نمونه ها را ادامه دهیم شاید تمامی نداشته باشد. حرف هایی که مربوط به حریم خصوصی خانواده است و باید در همان جا بماند و به بیرون درز نکند. فرقی ندارد که در مهمانی باشیم یا مهمان برایمان آمده باشد یا اصلاً در جمع دوستان و همکارانمان و دور از چشم اعضای خانواده مان باشیم. همه این ها معاشرت هایی خارج از خانواده محسوب می شوند که باید حد و مرز صحبت کردن را در این جمع ها بدانیم. دانستن اینکه خارج از خانواده مجاز به صحبت کردن درباره چه موضوعاتی هستیم نیاز به آموزش دارد. از همین رو امروز می خواهیم قدری بیشتر درباره آن با شما حرف بزنیم. موضوع مهم و گسترده ای که با کمک علی سلمانی زاده، روان شناس به جنبه های مهم آن اشاره می کنیم.



چهار کلام می شنویم و چند کلام هم می گویم!

دو اصل مهم حریم خصوصی خانواده

وقتی حرف های معمولی می زنیم!

جنبه های حریم خصوصی خانواده فقط عاطفی و جنسی نیست، بلکه موضوعات اقتصادی، تحصیلی، روانی، شغلی و خیلی بیشتر از این ها را در برمی گیرد. فرض کنید دو خانم یا آقا که دوست قدیمی هستند در خیابان به هم برمی خورند. از آنجا که مدت ها همدیگر را ندیده اند از هر دری صحبت می کنند و حرف هایشان حسابی گل می اندازد. برای نمونه یکی از حرف های دم دستی شان این است که: «آره دیگه ماهم باید یک خدمتکار دائم بگیریم چون از پس کارهای خانه (یا ریخت و پاش های همسر) برنمی آم». شاید این جمله به نظر گوینده حرفی عادی است که این روزها هر مردی به مرد دیگر یا هر خانمی به خانمی دیگر می گوید، ولی این طور نیست. همین یک جمله ساده ممکن است احساس دل سوزی را در شنونده تحریک کند و با توجه به شناختی که از این زوج دارد نسبت به بی تفاوتی ها و بی توجهی های یکی از آن ها به دیگری قضاوت نادرستی کند. هر چند به زبان نیاورد و در رفتارش تغییری ندهد. اینجا است که همین موضوع احتمال دارد در موقعیتی به گوش همسر گوینده هم برسد و احساس امنیت روانی که مبتنی بر تعهد است را در او خدشه دار کند. در حالی که گوینده مدعی است «حرفی نزد مک! چهار کلام او گفت و چند کلام هم من گفتم».

در خانواده دو رکن مهم باید رعایت شود، نخست احساس امنیت و دوم تکریم و احترام. بیان کردن هر حرفی درباره حریم خصوصی خانواده به این دو رکن آسیب می زند. فرض کنید خانمی وسواس شست و شو دارد. همسر این خانم بدون توجه به چارچوب های حریم خصوصی در هر جمعی از رفتارهای وسواس گونه همسرش صحبت می کند. صحبت هایی از همان جنس «گرم گرفتن با مهمانان» و «حرفی برای زدن داشتن». غافل از اینکه کار او شبیه این است که از رفتارهای وسواس گونه همسرش فیلمی تهیه کرده و آن را در خارج از خانواده به نمایش گذاشته است. زیرا با گذاشتن حریم خصوصی خانواده یعنی نادیده گرفتن اصل مهم تکریم و احترام.

همچنین صحبت کردن درباره خصوصی ترین مسائل رابطه ممنوع است. درست است که متأسفانه این گونه صحبت ها بین خانم ها و حتی آقایان معمولی و عادی است، ولی باید دانست که در واقع مسائل خصوصی را عموماً می کنیم و درست است که دیگران برداشت خود را به روی مانمی آورند، ولی جنبه های مختلف رفتار جنسی و عاطفی کسی که از او صحبت می شود را می فهمند و این یعنی از بین بردن احساس امنیت در خانواده.

برخی افراد برای اینکه سکوت بیش از اندازه اذیتشان می کند یا فکری می کنند برای احترام بیشتر به مهمان باید دائم با او صحبت کنند. حاضرند برای شکستن سکوت هر حرفی بزنند. بیشتر وقت ها هم از نظر خودشان حرف هایشان معمولی و پیش پا افتاده است و در واقع صحبت خاصی نیست که بخواهد به حریم خصوصی خانواده یا شخصیت اعضای خانواده خدشه وارد کند، ولی همین صحبت ها ممکن است نظر شنونده را نسبت به فردی که درباره اش گفت وگویی شود تغییر دهد. برای نمونه خانمی که میزبان چند نفر از همسایه هایش شده است فقط برای گرم گرفتن با آن ها از شلوغ بازی های پسر نوجوانش می گوید. از نظر او اینکه پسرش چقدر دیر از خواب بیدار می شود یا چقدر بی ملاحظه لباس هایش را به این طرف و آن طرف پرتاب می کند، صحبت های مهمی نیستند. در حالی که ممکن است شنونده ها برداشت کنند نظارت درستی از سوی پدر و مادر این نوجوان روی کارهایش و نظام تربیتی درستی در خانواده حاکم نیست. این تنها یک برداشت است و هر کسی متناسب با تفکر خودش هر برداشت دیگری از این صحبت ها می تواند داشته باشد.

پیامدهای بدون حد و مرز صحبت کردن

بی توجهی به حد و مرز صحبت کردن در جمع های خارج از خانواده این پیامدها را به دنبال دارد.

سوء استفاده عاطفی، مالی یا فیزیکی دیگران از مادر موقعیت های خاص

خشنود کردن دیگران با هزینه های گزاف عاطفی و روانی، جسمی یا اقتصادی

ترس همیشگی از دسترسی و تسلیم خواسته های دیگران شدن به دلیل صحبت های ناپایا نا شایسته گذشت

دفاع نکردن یا هیچ دفاعی از خود نداشتن در برابر بی احترامی دیگران

ترس از طرد شدن یا محترم دیده نشدن در جمع ها

خود را نادید گرفتن برای دریافت تأیید از سوی بقیه

مهارت و تمرین داشته باشیم

فرزندانش دائم این رفتار نادرست را از او می بینند. طبیعی است که همین رفتار در فرزندان او هم نهادینه شود و آن هائیز چنین عمل کنند یا آقای که عادت دارد اسرار خانواده را در جمع دوستان و آشنایان ببرد وقتی فرزندش همراهش باشد او

هم چنین می آموزد و رفتار می کند. به غیر از تربیت های عملی که باید تا جای ممکن به آن توجه داشت، صحبت کردن درباره خط قرمز های خانواده هم مؤثر است. ضروری است زوج ها هم از ابتدای شروع زندگی مشترک و هم

در زمان فرزند دار شدن گفت وگو هایی در این باره داشته باشند و حد و حدود ها را مشخص کنند. زندگی کردن آن قدرها هم سخت نیست، فقط باید هنر آن را کسب کرد.

تبعیض گذاشتن بین خانواده خود و همسر یا تحقیر خانواده همسر کار درستی نیست.

مقایسه همسر با دیگران ممنوع است زیرا این کار باید پیش از انتخاب انجام شود و بعد از انتخاب، سازگاری و تشویق برای بهتر شدن باشد.

این خط قرمزها را رعایت کنیم

احساسات، نیازها و درخواست ها باید بیان شوند و از همسر یا فرزند انمان توقع ذهن خوانی نداشته باشیم.

برای خلوت همدیگر احترام قائل باشیم. حفظ فردیت هم یک خط قرمز مهم است.

به مرزهای هم احترام بگذاریم و یکدیگر را مجبور به انجام کارهای آزار دهنده نکنیم.

حرمت شکی همسر در مقابل بچه ها نه تنها اقتدار پدر یا مادر را در محیط خانه مخدوش می کند که سبب شکستن غرور و شخصیت او هم می شود.

تبعیض گذاشتن بین خانواده خود و همسر یا تحقیر خانواده همسر کار درستی نیست.

مقایسه همسر با دیگران ممنوع است زیرا این کار باید پیش از انتخاب انجام شود و بعد از انتخاب، سازگاری و تشویق برای بهتر شدن باشد.