

سالاد حبوبات و پیشگیری از دیابت



شادفر

سالاد حبوبات یکی از سالادهای خوشمزه است. ارزش تغذیه‌ای این سالاد که سرشار از پروتئین است بسیار بالاست. البته حبوبات سطح آهن کمتری دارند و در مقابل بدون چربی‌های اشباع شده هستند. حبوبات همچنین دارای فیبرند. فیبر یک کریویدرات هضم‌نشده‌ای است که هم احساس سیری به وجود می‌آورد و هم به گوارش کمک می‌کند و سبب می‌شود مواد اضافی از بدن خارج شوند. فیبر موجود در حبوبات برای افرادی که مبتلا به دیابت، هایپوگلیسمی یا مقاوم به انسولین هستند مفید است. از این رو غذای پیشنهاد شده به دلیل داشتن انواع حبوبات در پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ مؤثر است. مواد اولیه این سالاد با ارزش غذایی بالا، کم و بیش در هر خانه‌ای هست و می‌توانید دانه‌های گیاهی را با توجه به علاقه‌تان تغییر دهید یا کم و زیاد کنید.

مواد لازم (برای ۴ نفر):

عدس: ۲ قاشق غذاخوری
نخود: ۱ قاشق غذاخوری
لوبیا: ۲ قاشق غذاخوری
ماش: ۲ قاشق غذاخوری
هویج: ۱ عدد
کاهو: چند برگ
کلم برگ: ۲ پیمانه خرد شده
پونه‌کوهی: ۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل: به مقدار لازم
سس مایونز و آبلیمو: به مقدار دل‌خواه

دستور تهیه:

مرحله نخست

برای تهیه سالاد حبوبات ابتدا باید حبوبات را یک روز در آب بخیسانید و هر چند ساعت یک بار آب آن را عوض کنید. این کار نفخ ناشی از خوردن حبوبات را از بین می‌برد و به پخت زودتر حبوبات کمک می‌کند.

مرحله دوم

یک قابلمه مناسب بردارید و حبوبات را به همراه آب تازه درون آن بریزید و روی حرارت قرار دهید تا همه حبوبات با هم پخته شوند. زمان پخت حبوبات یکی نیست ولی چون خیس خورده اند راحت‌تر است.

مرحله سوم

کلم برگ و کاهو را برگ کنید و بشوید، سپس در صافی قرار دهید تا آب اضافی آن گرفته شود. کمی بعد کلم برگ ها و کاهو ها را خرد کنید و کنار بگذارید.

مرحله چهارم

در این مرحله باید به سراغ هویج بروید. شما می‌توانید هویج را پوست بگیریید یا پوست رنده کنید و این کاملاً به سلیقه شما مربوط است. ریز و درشت بودن رنده هم با نظر خودتان است.

مرحله پنجم

در این مرحله حبوباتی را که در مرحله دوم پخته شده اند را در یک آبکش بریزید و زمان دهید تا آب اضافی آن ها گرفته شود. سپس در ظرف مناسبی بریزید و کاهو و کلم و هویج را که از قبل تهیه و خرد کرده اید به حبوبات اضافه کنید.

مرحله ششم

نمک و فلفل و پونه‌کوهی و روغن زیتون را به ظرف سالاد اضافه کنید. همچنین اگر دوست داشتید می‌توانید کمی آبلیمو و سس مایونز نیز به سالاد حبوبات خود اضافه کنید.

کالری شمار:

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
عدس پخته	۱۰۰ گرم	۱۱۶ کالری
نخود پخته	۱۰۰ گرم	۱۶۴ کالری
لوبیای پخته	۱۰۰ گرم	۱۰۰ کالری
ماش پخته	۱۰۰ گرم	۱۰۵ کالری
هویج	یک عدد متوسط	۳۱ کالری
کاهو	۱۰۰ گرم	۱۵ کالری
کلم برگ	۱۰۰ گرم	۲۴ کالری
روغن زیتون	یک قاشق غذاخوری	۱۱۹ کالری

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۶۵۸۰۶۰+

سازندگی از خانه

مشارکت در امور آپارتمان‌نشینی زمینه‌ای برای مشارکت‌های بزرگ‌تر در جامعه است

ملیحه ابراهیمی آپارتمان یکی از جاهایی است که می‌توان زندگی مشارکتی را در آن یاد گرفت. در این محیط چند خانواده با فرهنگ‌های مختلف در کنار هم زندگی می‌کنند. برای آن دسته افرادی که در ارتباط با دیگران مشکلی ندارند و به آداب همسایگی اشراف دارند، زندگی در واحدهای مسکونی سخت نیست، اما آن گروه از افرادی که همیشه خود را محق می‌دانند و در تعامل با دیگران مشکل دارند، شرایط را برای خود و دیگر ساکنان یک آپارتمان دشوار می‌کنند.

مشکل را بین خودتان حل و فصل کنید

پرونده‌های قضایی گواهی می‌دهند که بسیاری از مالکان یا مستأجران واحدهای مسکونی به علت نداشتن تعامل با یکدیگر کارشان به دعا و شکایت کشیده شده است. البته در این بین با یاد رمیانی مدیر ساختمان و کوتاه آمدن یکی از طرفین، دعا ختم به خیر شده است. بهتر است قبل

از اگر رفتار ناشایست همسایه‌ای علیه‌مند هستیم، مستقیم به سراغش نرویم. اشتباه‌های رفتاری او را به عنوان نمونه پارک کردن خودرو

است که مالک است بهتر است به فکر تغییر محل زندگی خود باشیم. فقط حواسمان به چند نکته زیر باشد:

- به دنبال آپارتمان با تعداد واحدهای کم برویم.
- طبقات بالا را برای زندگی انتخاب کنیم.
- قبل از خرید یا اجاره درباره ساکنان تحقیق کنیم.
- با دوستی و احترام با دیگر همسایگان برخورد کنیم.

در محل پارک واحد ما را به مدیر ساختمان اطلاع بدهیم.

- اگر در شرایطی مجبور به رویارویی شدیم، در کمال آرامش با او صحبت و مشکل را بیان کنیم. با زکوره در رفتن کاری از پیش نمی‌رود.
- اگر همسایه‌ای که در محیط آپارتمان مشکلی ایجاد کرده، مستأجر است با صاحب‌خانه او صحبت و مدارا کنیم تا مدت قراردادش تمام شود.
- اگر مشکل حل نشدنی و تکراری از واحدی

پررنگ حاضر شوید

زندگی جمعی در جامعه‌کوچکی مثل آپارتمان مستلزم رعایت قوانین و احترام گذاشتن به حقوق دیگر افراد ساکن در آن محیط است. درست مثل زندگی شهرنشینی است که اگر حقوق شهروندی در آن نادیده گرفته و نقض شود، باعث بی‌نظمی در جامعه می‌شود. مشارکت در محیط‌های آپارتمانی باعث برقراری آرامش روحی و روانی ساکنان می‌شود و با بالا رفتن کیفیت تعاملات فردی، زندگی جمعی نیز در دیگر زمینه‌ها رونق می‌گیرد. این اتفاق مستلزم رعایت موارد زیر است:

بموقع شارژ و... همه و همه نشانه‌های زیر با گذاشتن اخلاق فردی در محیط جمعی مثل آپارتمان است.

رعایت بهداشت

بیرون گذاشتن کیسه زباله همراه با سطل آشغال در ساعت مقرر کار سختی نیست. این کار بهتر از ماجراهای بعدی است که اتفاق می‌افتد. به عنوان نمونه ریختن شیرابه‌ها در طول مسیر و جمع شدن پشه و مگس نارضایتی دیگر واحدهای مسکونی را از چهره زشت راه‌پله‌ها و پاگردها به همراه دارد.

توجه به بخش‌های مشاع

مشکل تعمیر، بازسازی و حتی تعویض در نقاط متعدد آپارتمان، به عنوان نمونه موتور آسانسور، ایروگام پشت بام، نقاشی راه‌پله‌ها، قطعی برق درهای ورودی و... مربوط به تک‌تک واحدهای مسکونی می‌شود. شانه خالی کردن از زیر بار این مسائل باعث بروز مشکل در بین ساکنان می‌شود.

برخورد خوب

رعایت ادب و احترام و برخورد شایسته با همسایگان باعث می‌شود تا روابط حسنه‌ای بین افراد یک آپارتمان ایجاد شود. به عنوان نمونه سر زدن از همسایگان سالمند، سلام کردن به بزرگ‌ترها و الگو بودن برای بچه‌ها و...

به رسمیت شناختن مدیر ساختمان

مدیران ساختمان جایگاه حقوقی دارند و می‌توانند مشکلات ریز و درشت آپارتمان را حل و فصل کنند. به عنوان نمونه می‌توانند از دعا و نزاع‌های احتمالی بر سر مشکلات متعدد از جمله فضا‌های مشاع مثل راه‌کردن گفش ها و لوازم اضافه در راه‌پله‌ها، بی‌نظمی در پرداخت شارژهای ماهیانه، بی‌توجهی به تعمیر آسانسور، پشت بام و... جلوگیری کنند.

رعایت اخلاق

ایجاد سروصدا و آلودگی صوتی ناشی از نگهداری حیوانات در منزل، بی‌برنامه‌همان دعوت کردن در ساعات غیرمجاز، تغییر کاربری واحد مسکونی به تجاری، پرداخت

۱۳۷۶

مفاد قانون تملک آپارتمان در سال ۱۳۷۶ مورد بازبینی مجدد و اصلاح قرار گرفت و به عنوان فرهنگ آپارتمان‌نشینی مرجع اصلی قوانین دعا در آپارتمان است و برای ساختمان‌هایی که پیشتر از سه واحد مسکونی هستند لازم‌الاجراست. برابر این قانون اداره ساختمان، دریافت هزینه‌های مشترک و مشخص کردن سهم هر واحد به عهده مدیر ساختمان است.

۱۳۴۳

قانون تملک آپارتمان برای اولین بار در سال ۱۳۴۳ تصویب شد.

۳۰

اولین قانونی که به حقوق همسایه اشاره می‌کند ماده ۳۰ قانون مدنی است. بر اساس این قانون هر مالکی نسبت به مایملک خود حق همه‌گونه تصرف و انتفاع دارد مگر در مواردی که قانون استثنای کرده باشد.

• نکته: مالک تصرفاتی را که قانون منع کرده است نمی‌تواند در ملک شخصی خود انجام دهد.

۵۹

قابل توجه افرادی که معتقدند چهار دیواری اختیاری است، طبق ماده ۵۹ قانون آپارتمان‌نشینی در میهمانی‌های شب‌های غیر تعطیل بعد از ساعت ۲۲ و در شب‌های تعطیل بعد از ساعت ۲۴ رعایت سکوت کامل ساختمان الزامی است.

۴۰

اصل ۴۰ قانون اساسی هم می‌گوید: «هیچ‌کس نمی‌تواند اعمال حق خویش را وسیله اضرار به غیر یا تجاوز به منافع عمومی قرار دهد.»

• نکته: همکاری که ضروری به همسایگان وارد کنند، نافع حقوق همسایگی است.

۱۳۲

معنا و مفهوم ماده ۱۳۲ قانون مدنی هم به این شرح است که «کسی نمی‌تواند در ملک خود تصرفی کند که مستلزم تضییع همسایه شود مگر تصرفی که به قدر متعارف بوده و برای رفع حاجت یا رفع ضرر از خود باشد.»

• نکته: طبق این قانون، ضرر را عرف تعیین می‌کند و عرف بر اساس شرایط اقتصادی و فرهنگی آن منطقه تعیین می‌شود.

۲۳

دیگر ماده قانونی مربوط به زندگی آپارتمان‌نشینی مربوط به ماده ۲۳ آیین‌نامه اجرایی قانون تملک آپارتمان‌هاست که بیان می‌کند: «شرکای ساختمان موظف اند در پرداخت هزینه‌های مستمر و هزینه‌هایی که برای حفظ و نگه‌داری قسمت‌های مشترک بنا مصرف می‌شود طبق مقررات... مشارکت نمایند.»

• نکته: عدم پرداخت هزینه‌ها مازاحمت تلقی می‌شود.

مشارکت با چاشنی مهربانی

درست است که رعایت مسائل حقوقی در محیطی چون آپارتمان که تعداد زیادی از افراد را در یک خانه دور هم جمع کرده است امری ضروری است، اما تجربه آپارتمان‌نشینی موفق نشان می‌دهد توجه به برخی مسائل پیش پا افتاده باعث بهبود کیفیت زندگی آپارتمان‌نشینی می‌شود. در ادامه به مواردی اشاره می‌کنیم که شاید کمتر مورد توجه ساکنان یک واحد آپارتمانی قرار گرفته باشد.

دل‌سوزی

در این ایام که احتمال بارش برف و باران زیاد است، هستند همسایگانی که جلوراه‌پله‌یادر آسانسور پادری یا تکه‌ای موکت می‌اندازند تا ساکنان سر نخورند یا برخی همسایگان درختان و گل‌های باغچه‌های داخل و بیرون ساختمان را با هزینه شخصی آبیاری و هرس می‌کنند.

تا بلوا اعلات

خیلی مواقع همسایگانی پیدا می‌شوند که یادآور برخی نکات مهم در آپارتمان هستند. به عنوان نمونه با شروع فصل سرما بستن شیر فلکه کولرها، پرداخت قبوض و... را یادآوری می‌کنند.

دستگیری

فرقی نمی‌کند یکی از ساکنان واحد‌های

مسکونی سالمند باشد یا بچه خردسال، همسایگان زیادی هستند که بخشی از وقتشان را به خرید کردن برای همسایه سالمند اختصاص می‌دهند. در این بین حواسشان هست که فرزند طبقه بالایی که پدر و مادرش شاغل هستند سر ساعت از مدرسه به خانه بیاید.

همدلی

بسیار پیش آمده است که همسایه‌ای قصد اسباب‌کشی دارد. خیلی‌ها زیاد نمی‌برند که بایک سینی چای می‌توانند خستگی آن‌ها را تسکین دهند.

قرض الحسنه

گرگشایی در بین خیلی از همسایگان دیده می‌شود. اینکه همسایه‌ای قصد

خرید جهیزیه دخترش را دارد، خودرواش خراب است، کرایه خانه‌اش عقب افتاده و... خوشبختانه فرهنگ قرض الحسنه حتی در قالب برپا کردن یک صندوق داخلی هنوز هم جایگاه خود را در بین بسیاری از واحدهای مسکونی دارد.

نذری

حتماً که نباید یک کاسه شله زرد در خانه همسایه بدهید تا نذرتان قبول شود. گاهی همسایگان دانش و علم خود را نذر دیگران می‌کنند. به عنوان نمونه به فرزند طبقه بالایی درس ریاضی یاد می‌دهند، کتاب قرض می‌دهند، برای همسایه‌ای که شرایط مالی خوبی ندارد یک ظرف از غذایی که درست کرده‌اند و بو کرده است، می‌برند و...