



شادفر

هلیم که معمولاً روی تابلوهای هلیم پزی با غلط مصطلح «حلیم» نوشته می شود از فرآورده های نغز آشپزی ایرانی است که بیشتر به عنوان صبحانه خورده می شود. هلیم بلغور به شیر یک غذای خراسانی است که نامش از اینجا می آید. بلغور به شیر را دام داران جنوب خراسان در فصل فراوانی شیر درست می کنند و برای زمستان که فصل کمبایی شیر است نگه می دارند. برای تهیه آن، بلغورگندم با شیر پخته می شود و به صورت قرص در می آید تا جلو آفتاب یا روی حرارت خشک شود. هلیم بلغور به شیر بسیار خوشمزه و مقوی است و می توان در مواقع ضعف جسمی آن را تهیه و مصرف کرد. خراسانی ها با بلغور به شیر، نوعی آش هم درست می کنند که برای مواقع سرماخوردگی مفید است. در ادامه با شیوه تهیه این غذا آشنا می شوید.



مواد لازم:

بلغور به شیر: یک پیمانه
پیاز: ساتوری: یک عدد
کره
نمک

دستور تهیه:

- سه چهارگردد و کره در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدید تا طلایی شود.
- بلغور به شیر را با دو لیتر آب و اندکی نمک اضافه کنید و حدود چهل دقیقه روی آتش ملایم بپزید تا به صورت هلیم درآید.
- گاهی هم بزنید که ته نگیرد. اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید و هم بزنید.
- نمک هلیم را اندازه کنید و بردارید.

نکته:

- گندم هلیم در گذشته بآلت خوردن صاف می شد، در حالی که امروز با مخلوط کن و همزن برقی می توان هلیم را کامل صاف از آب درآورد.
- اگر بخواهید هلیم شما دانه دار باشد، کافی است مقداری از گندم پخته را چرخ نکند یا کمتر چرخ کنید. از طرفی اگر هلیم را کامل صاف می خواهید، می توانید به جای گندم پوست کنده بلغور خام به کار برید.
- برای گرفتن سیوس و دانه گندم از هلیم، باید گندم پخته و کوبیده یا چرخ کرده را پیش از مخلوط شدن با گوشت از صافی سیمی بگذرانند.
- اگر مایل بودید هلیم را با گوشت تهیه کنید، از گردن، سرسینه یا دنده گوسفند استفاده کنید. دنده از این جهت ترجیح دارد که پس از پختن و کوبیده شدن ریش ریش می شود و هلیم را کش می آورد. روشن است که گوشت هلیم را خرد نباید کرد، وگرنه رشته های آن کوتاه می شود.
- بعضی از کدبانو ها گوشت هلیم خانگی را پیش از اندازه می گیرند، و به ظاهر این را دلیل بر خوبی هلیم به شمار می آورند. واقعیت این است که با گوشت زیاد هلیم قدری گران تر تمام می شود، ولی بهتر نمی شود. همچنین، چربی زیاد هلیم را سنگین می کند و بهتر است گرفته شود.
- گوشت هلیم خانگی را با مقداری نخود بار می گذارند. زیرا نخود بوی ژهم گوشت را می گیرد. نخود پخته را می توانید در هلیم بریزید یا کنار بگذارید.
- هلیم را با گوشت مرغ یا بوقلمون هم درست می کنند که هلیم بوقلمون در تهران رایج تر به نظر می رسد.
- هلیم را در مشهد با قیمه لیه دار و در برخی شهرها با روغن زرد داغ کرده و با دارچین ساییده تزیین می کنند.

کالری شمار

دستور این غذا برگرفته از کتاب مستطاب آشپزی: از سیر تا پیاثر نجف دریابندری است.

تیک

سلامت

گوشت را با آب سرد بپزیم یا گرم؟

برخی بر این باورند که پختن گوشت با آب گرم، طعم غذا را بهتر و مواد مغذی آن را بیشتر حفظ می کند. این موضوع تا حدی درست است ولی برای هر شرایطی جواب نمی دهد. برای نمونه اگر قصد داشته باشید غذایی مانند سوپ یا خورش درست کنید، بهتر است که شروع پخت گوشت با آب سرد باشد تا مواد مغذی بافت گوشت فرصت بیشتری برای ورود به آب پخت داشته باشند و غذا خوش طعم تر شود ولی اگر قصدتان از پخت گوشت، مصرف خود آن است، نه آب غذا، بهتر است که گوشت را با آب در حال جوش بپزید. در این حالت در اثر مجاورت گوشت با آب در حال جوش، پروتئین های سطح گوشت سریع منعقد و مانع خروج هر چه بیشتر آن ها به داخل آب پخت می شود. البته باید بداند که پخت گوشت با آب در حال جوش می تواند سبب دیرپز شدن و سفتی بافت آن هم بشود.



تب تراپی

مشاوره رفتن بخشی از سبک زندگی است نه ظرفیتی برای پُر اجتماعی

سمیرا شاهیان «دو مراجع خانم و آقایان که قصد دارند با هم ازدواج کنند، دلیل یکی از این دو برای انتخاب کردن فرد مقابل به عنوان همسر، این است که او گفته است «تراپی» می رود. حالا همین یک کلمه، حجت را برایش تمام و کاری کرده است که آن فرد را فردی که مراجعه به روان شناس را قبول دارد، بشناسد و البته مناسب برای ازدواج، ولی نمی داند طرف مقابلش یک هفته هم نشده که جلسه های مشاوره را شروع کرده و این حرف را فقط از روی تیز و خودنمایی زده است.» این ها بخشی از گفته های یک روان شناس است. واقعیتش این است که بهره بردن از روان شناس در بیشتر دوره ها، همانند راه رفتن روی لبه تیغی بوده است که نباید اجازه دهیم زندگی ما را مختل کند. چه زمانی که برخی به خاطر تابوهای اجتماعی و نسبت های ناروا از مراجعه خودداری می کردند و چه اکنون که مراجعه کردن تبدیل به بُز و اعتبار و تشخیص اجتماعی شده است. موضوعی که به مناسبت روز ملی روان شناس و مشاور در ادامه با کارشناس روان شناس، علی سلمانی زاده در میان گذاشته ایم و او هم ابعاد مختلف آن را برایمان تشریح کرده است.

دک و پُزهای مجازی



اختلال هایی با فراگیری زیاد در جامعه



در جامعه امروز که فناوری با پیشرفت های شگرفشان همه را حیرت زده کرده و مزایای درخور توجهی داشته، آثار مخربی را هم برای افراد به ارمغان آورده است. اختلالات اضطرابی و استرسی، مشکلات خواب به دلیل وب گردی های شبانه نوجوانان، آسیب های اجتماعی که سن آن به کودکان رسیده است و مشکلات ارتباطی زوج ها به دلیل سرگرم شدن بیش از اندازه با گوشی های هوشمند از مهم ترین مشکلاتی است که افراد جامعه امروز را درگیر خود کرده است و برطرف کردن همه این اختلالات نیاز به مطالعه، مشاوره و مراجعه به روان شناس دارد. حتی اگر هزینه ها هم مانع شود، خوشبختانه با وجود فضای مجازی ما به راحتی می توانیم به منابع روان شناسی یا یادگست هایی در این حوزه دست یابیم و درگام نخست، تا حدود ۴۰ درصد برای رفع مشکل به خود و اطرافیان کمک کنیم. نیم نگاهی به مثل های ایرانی مانند «هیچ کس از نزد خود چیزی نشد، هیچ آهن، خنجر تیزی نشد» هم تأیید می کنند که هر حرفه ای در دست یک نفر است و چون شخصیت ما اجتماعی است و باید زندگی اجتماعی سالمی داشته باشیم نیاز است که از مشاور و روان شناس کمک بگیریم.

کافی است گشت و گذاری کوتاه در فضای مجازی داشته باشیم، صفحه شخصی هر بلاگر، بازیگر یا گاهی دوستانمان را که باز می کنیم لایه لایه پُست ها و استوری هایشان حتماً با پیام هایی مانند «وقت تراپی دارم»، «از وقتی با تراپیستم هستم چقدر حالم خوبه»، «واقعاً من از وقتی تراپی میرم خیلی قوی تر شدم» و ... روبه رو می شویم. کسانی که مراجعه به روان شناس را هم مانند بسیاری از خودنمایی های مجازی و دک و پزهای غیرواقعی شان ضروری می دانند و هرکسی که به ظاهر در این مسیر قرار گرفته را فردی با سطح اجتماعی بالا می خوانند. متأسفانه این طور هم جا افتاده است که هرکسی تراپی می رود انسان سالمی است و به خودش رسیدگی می کند، در حالی که گاهی حتی به توصیه مشاور هم گوش نمی کنند و اگر دچار تضاد منافع شوند همان کاری را می کنند که خودشان تشخیص داده اند. این دسته از افراد فقط کلمه های تراپی رفتن و تراپیست داشتن را از فرهنگ غرب گرفته اند و به فرهنگ مشاوره گرفتن و مراجعه به روان شناس کمتر بها می دهند. در صورت که وقتی فردی می گوید «من تراپیست دارم» یعنی اینکه با یک روان شناس یا روانکاو دائمی در ارتباط است و این کار یک قسمت از سبک زندگی او شده است.

هزینه های بالا اولویت پایین



میزان اختلالات و آسیب های روانی جامعه مانند اضطراب، استرس و افسردگی نسبت به گذشته سیر افزایشی داشته و این موضوع را دفتر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هم تأیید کرده است. از طرفی هزینه های زندگی از جمله هزینه مراجعه به روان شناس هم بالا رفته است. موضوعی که سبب شده است مراجعه به روان شناس در اولویت های سوم و چهارم زندگی افراد قرار گیرد. در حالی که همیشه پیشگیری مقدم بر درمان است.

آموزش های گروهی هم مؤثرند



گاهی بعضی افراد می گویند به جای مشاوره رفتن، یک کیلو گوشت می خریم و آن را با خانواده مان می خوریم. این حرف همان قاتی کردن نیازهاست. برای نمونه فردی که شرایط اقتصادی خوبی برای خانواده اش فراهم کرده است، باز هم از اینکه فرزندانش به او احترام نمی گذارند نگرانی دارد. این فرد در زمینه تأمین نیاز به بقا و کسب درآمد خیلی خوب عمل کرده است، ولی در زمینه تأمین نیازهای عاطفی فرزندانش کار درخور توجهی نداشته است. در حالی که این نیازها همیشگی دارند. بنابراین افراد به هر میزانی که بتوانند سبک زندگی شان را به مشاور و مشاوره نزدیک کنند اثربخش است. در این کلاس ها که معمولاً فرهنگ سراها و کانون های فرهنگی مساجد برگزار می کنند یک استاد، ابتدا درباره تجربه شرکت کننده ها می پرسد و سپس درباره آن توضیح می دهد.

تب مجازی «تراپیست دارم» هر چند فریبنده است، باز هم همین اندازه که افراد را به فکر وامی دارد و چراغی در ذهن آن ها روشن می کند باید آن را به فال نیک گرفت.

دختری در قطار

نویسنده: پانولاهاوکیتر
مترجم: محبوبه موسوی
ناشر: میلکان



داستان را می توان روایتی زنانه از اتفاق ها و زندگی های زنانه دانست که از قضا مردان نیز در آن نقش های پررنگ و مؤثری دارند. نویسنده در خلال داستان و در سرنیزه های مختلفی که قهرمانان در آن قرار می گیرند از مسائلی می گوید که هرکدام موضوع مهمی در علم روان شناسی هستند.

این داستان یک جورایی بامزه ست

نویسنده: نندوینی
مترجم: همایون
ناشر: میلکان



«ند وینی» که خود تجربه افسردگی شدید و بستری شدن در آسایشگاه روانی را داشته است در این داستان از پسری می گوید که در اثر اضطراب های تحصیلی وارد آمده به او چار نوعی افسردگی شده است. نویسنده به خوبی توانسته است از پس و وصف احوال شخص افسرده برآید و آنچه برای ما می گوید باورپذیر و حقیقی است.

نگاهی گذرا به چند کتاب

کتاب هایی که در اینجا معرفی می شوند گزیده ای از عنوان های جذاب روان شناسی اند که خواندنشان برای همه کتاب دوستان مناسب است.

دروغگویی روی میل

نویسنده: اروین د. یالوم
مترجم: حسین کاظمی بزدی
ناشر: صبح صادق



یالوم در این کتاب از درمانگران و ارتباط آن ها با مراجعان می نویسد. او سه روان شناس را وارد روایت خود کرده است و مشکلات و ماجراهایی را که هرکدام دارند برای ما تعریف می کند. این ماجراها در کنار بار آموزشی خود به سختی های این شغل و محدودیت های که درمانگر باید در رویارویی با مراجع در نظر بگیرد، اشاره دارد.

مردی که زنش را با کلاه اشتباه می گرفت

نویسنده: اولیور دلیوساکیس
مترجم: ماندانا فرهادیان
ناشر: نشر نو



پزشکان زیادی در سراسر دنیا دست به قلم بوده و در حوزه های مختلف نوشته اند. از این میان نویسندگانی که تجربه روان شناسی دارند گویی دستمایه بیشتری در اختیارشان هست. در این کتاب به بیان داستان هایی پرداخته شده است که عجیب و حیرت انگیزند. اما همگی واقعی و ناشی از اختلال های عصبی و تأثیرهای روان شناختی هستند.