

کوفته نخودچی



شادفر

کوفته نخودچی یک غذای معمولی است که معمولاً با نان به عنوان ناهار یا شام خورده می شود. ولی به صورت آردور هم می تواند درآید. به عنوان غذا باید آن را کمی پر آب تر گرفت تا به هر نفر سه چهار کوفته و یک ملاقه آب برسد. این غذا به دلیل استفاده از آرد نخودچی در آن سرشار از فیبر و پروتئین است که یک غذای مقوی و پرانرژی و جایگزین سالم و مناسبی برای فست فود ها محسوب می شود. در ادامه دستور پخت این غذا برای چهار نفر می آید.

مواد لازم

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
پیاز: خرد شده: یک عدد
پیاز رنده شده: یک عدد
آرد نخودچی: ۲ پیمانه
نعنا خشک: نصف مال: یک قاشق
تخم مرغ: یک عدد
شکر: ۲ تا ۳ قاشق
سرکه: نیم پیمانه
زرد چوبه: یک قاشق چای خوری
روغن: ۴ تا ۵ قاشق
نمک و فلفل: دل خواه

دستور تهیه

- گوشت و پیاز رنده شده و آرد نخودچی را در یادیه (کاسه بزرگ) بریزید، تخم مرغ را روی آن بشکنید، نمک و فلفل بپاشید، با دست مایه را مخلوط کنید و کمی بمالید. اگر مایه سفت در آمد یکی دو قاشق آب اضافه کنید.
- دست هایتان را در کاسه آب سرد بزنید، از مایه به اندازه یک گرد و بردارید و آن را میان دو دست گلوله کنید. همه مایه را به این صورت در آورید و در سینی بچینید.
- روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز خرد کرده را در آن تفت بد هید تا کمی رنگ بگیرد، سپس پیاز را با قاشق سوراخ دار از توی روغن بردارید و کنار بگذارید.
- کوفته را روی آتش ملایم در روغن قل بد هید، همین قدر که خودش را گرفت با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. آنگاه زرد چوبه و نعنا ی خشک را در روغن بریزید و تفت بد هید (نسوزد)
- چاشنی سرکه و شکر را همراه با یک پیمانه آب و اندکی نمک اضافه کنید. آتش را تیز کنید تا آب به جوش بیاید.
- کوفته و پیاز داغ را به دیگچه برگردانید. آتش را کم کنید، در آن را ببندید تا حدود ۲۵ دقیقه بپزید.

نکته ها

- گوشت کوفته بهتر است کم چربی باشد و دوبار چرخ شود.
- به جای زرد چوبه می توانید اندکی زعفران حل شده را در یک قاشق آب داغ به کار برید.
- این غذا را می توانید با سبزیجات و گردوی خرد شده تزیین کنید.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
گوشت چرخ کرده	۳۰ گرم	۷۵ کالری
پیاز خام	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری
آرد نخودچی	۱۰۰ گرم	۳۵۵ کالری
تخم مرغ	یک عدد	۷۸ کالری

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

روغن زیتون از خطر مرگ بر اثر آلزایمر می کاهد

حتماً درباره خواص روغن زیتون زیاد شنیده اید. این روغن سرشار از چربی های خوب، ویتامین E و K و مقداری سدیم و پتاسیم است و محققان به تازگی در پژوهش هایشان به این نتیجه رسیده اند که مصرف این روغن می تواند خطر مرگ بر اثر فراموشی و زوال عقل را به طور چشمگیری کاهش دهد. این پژوهش ها نشان می دهد افرادی که روزانه بیش از هفت گرم روغن زیتون (حدود نصف قاشق غذا خوری) مصرف می کنند، نسبت به افرادی که کمتر از این میزان روغن مصرف می کنند تا ۲۸ درصد خطر مرگ بر اثر فراموشی و زوال عقل در آن ها کاهش می یابد.

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.

پیامک: ۰۲۰۸۹۳۳۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۶۵۸۰۶۰۹

همدلی در همسایگی

درباره موقعیت های دشوار زندگی که همسایه ها هم می توانند به اندازه نزدیکان با ما همراهی داشته باشند

سمیرا شاهیان آگاهی موقعیت های مختلفی در زندگی پیش می آید که ما را خوشحال یا اندوهگین می کند. در شادی ها که حالمان خوب است و انرژی مثبت این حال خوب را به دیگران هم منتقل می کنیم، ولی در ناراحتی ها که اغلب منزوی، رنجور و دل شکسته هستیم، نیاز داریم کسانی کنارمان بمانند، حتی کسانی که نسبت خانوادگی یا صمیمیت زیادی با ما ندارند. ولی به خاطر شرایطی مانند همسایگی و همکاری، بیش از اعضای خانواده با هم چشم در چشم می شویم و می توانند بیشتر هوایمان را داشته باشند. حتما برای بیشتر افراد شرایط دشواری در طول زندگی به وجود آمده است که در پی آن ضربه های روحی سنگینی را متحمل شده اند، شرایطی که انتظار داریم با همه همراهی های خانواده و خویشان با هم توجه های بیشتری برای خود بخریم. همدلی از سوی همسایگان یکی از همین انتظارهاست که در ادامه بیشتر به آن می پردازیم.



بیماری های سخت

بروز بیماری های سخت، پیامدهای دردناکی برای افراد دارد. در ابتدا پذیرش و تحمل بیماری، روحیه را تضعیف می کند و در صورت بستری شدن در بیمارستان سبب می شود فرد از فعالیت های روزانه و شغلی بازماند و از خانواده و افراد مورد حمایت دور شود. اگر در همسایگی تان فردی است که دچار بیماری شده جویای احوالش باشید. بیماری های سخت، تأثیر روحی سنگینی دارند. اگر احساس می کنید بیماری جسمی فردی که در همسایگی شماست بر سلامت روانش نیز اثر منفی گذاشته است و به حمایت روحی بیشتری نیاز دارد، می توانید به همسایه تان پیشنهاد دهید به مشاوره برود و در این باره بیشتر با او صحبت کنید. مشاوران و متخصصان می توانند به بیماران راهنمایی های درخوری بدهند. همچنین تا جایی که برایتان ممکن است در امور درمان پیگیر کارش باشید و اگر پزشک معتبری می شناسید که فرایند درمان را تسریع می بخشد به او معرفی کنید. در این طور مواقع نیازهای مالی هم بخشی از دغدغه فرد بیمار است، سعی کنید با همکاری دیگر همسایه ها و با حفظ آبرو در زمینه تأمین هزینه های دارو و درمان هم با او همراهی کنید. افزون بر این تعداد زیادی مؤسسات خیریه و سازمان ها برای حمایت از بیماران دیر درمان پذیر و سخت راه اندازی شده اند که می توانید آن ها را هم معرفی کنید.



تنهایی

تنهایی، در اثر جدایی و سالمندی یا تحصیل، شغل و انتخاب هایی از این دست است. تصور عموم بر این است که تنهایی فقط بر روح و روان انسان تأثیر می گذارد، ولی واقعیت این است به همان اندازه که تنهایی بر سلامت روحی اثر می گذارد، بر جسم هم تأثیر منفی دارد. همان طوری که وقتی خودمان احساس تنهایی می کنیم نیاز داریم با دوستی ارتباط برقرار کنیم، بهتر است این نیاز را برای همسایگانمان نیز برآورده کنیم. برای نمونه اگر خانم سالمندی همسایه تان است، می توانید نقش دختری عروس را برای او بازی و تنهایی اش را پر کنید. در این طور شرایط لازم است احوال پرس همسایه تان باشید و هر زمان که برایتان ممکن است با خرید، بردن غذا، هدیه دادن، تبریک گفتن اعیاد و ... جای کسی را که ترکش کرده یا از دست داده است برایش پر کنید.



بیکاری

بیکاری و به دنبال آن نداشتن کار مفیدی برای انجام دادن در افراد افسردگی، رخوت و بی تحرکی می آورد. نگرانی مداوم برای پیدا کردن کار و مدیریت هزینه های روزمره زندگی می تواند به اختلال در خواب هم بینجامد. بیکاری با استرس زیادی همراه است. اضطراب ناشی از پیدا کردن کار و احساس گناه ناشی از پیدا نکردن آن، به استرس روحی می افزاید. بیکاری نه تنها جایگاه حرفه ای فرد را تحت تأثیر قرار می دهد، بلکه بر روابط شخصی او نیز تأثیر می گذارد. در صورتی که آگاه هستید در همسایگی شما فردی از بیکاری در تنگناست، به او بی تفاوت نباشید. اگر خودتان کارفرما هستید سعی کنید در محل کارتان جایی برای او باز کنید و در غیر این صورت به کسی که می شناسید معرفی اش کنید. گاهی هم برای به کارگیری فردی نیاز به ضمانت فرد معتبر است، اگر شرایطش را دارید با توجه به شناختی که از او پیدا کرده اید این ضمانت را به عهده بگیرید.



سوغ

اندوه پس از وقوع یک حادثه دردناک یا آسیب زا، مانند مرگ عزیزان، احساس طبیعی است که ممکن است زندگی افراد را دچار اختلال زیادی کند. معمولاً فقدان کسی که دوستش داریم ضربه های سنگینی به روحیه ما وارد می کند و پیامدهایی مانند بی خوابی، بی انگیزگی و از کار افتادگی، درد و ناراحتی های جسمی و مختل شدن فعالیت های روزمره را به دنبال دارد. اگر در همسایگی تان کسی را سراغ دارید که دچار اندوه از دست دادن عزیزی است ابتدا سعی کنید با شرکت کردن در مراسم عزاداری با او و وابستگیانش همدردی کنید. همچنین اگر برایتان مقدور است گوشه ای از کارهایش را به عهده بگیرید، مانند هماهنگ کردن مسجد، خرید یا هر کمکی که در برگزاری بخشی از مراسم به کارش می آید. از طرفی معمولاً افرادی که دچار سوگ می شوند نسبت به غذایی میل اند، سعی کنید در روزهای ابتدایی با فرستادن غذا یا کمک در تهیه غذا نشان دهید که حواستان به همسایه تان هست و مراقب حالش هستید. به ویژه اگر همسایه تان فردی ناتوان، سالمند یا تنهاست بیشتر در کنارش باشید.



مشکل مالی

کم شدن درآمد و به وجود آمدن مشکلات مالی به هر دلیلی و تأثیر آن بر وضعیت معیشتی خانواده، ناخواسته بر روحیه افراد تأثیر منفی می گذارد و استرس های زیادی را به آن ها تحمیل می کند. مشکلات مالی و مقدار بدهی افراد نه تنها سلامت جسمی و روانی شان را به خطر می اندازد که شاخصی برای سنجش وضعیت روانی هم محسوب می شود. اگر در همسایگی تان کسی را دارید که احساس می کنید از این نظر در تنگناست بکوشید با شنیدن صحبت هایش با او همدلی کنید. اگر شرایطی دارید که می توانید از نظر مالی به او کمک کنید، مبلغی را قرض بد هید یا از موقعیت و آبروی خود مایه بگذارید و از طلبکارانش فرصت بخواهید. خلاصه اینکه طوری با او رفتار کنید که در بوجوه مشکلات مالی، نگرانی های دیگری مانند هجوم افکار و احساسات منفی، زندگی روزمره اش را مختل نکنند.



جدایی

طلاق آسیب های فراوانی را بر زن و مرد تحمیل می کند که آثار آن تا سال ها ادامه دارد. یکی از جدی ترین آثار منفی طلاق روی هر دو طرف به ویژه در ابتدای جدایی، ترس از تنها شدن است. داشتن احساس گناه، بروز افسردگی، پایین آمدن اعتماد به نفس از دیگر پیامدهای این اتفاق تلخ است. اگر متوجه شدید همسایه تان از این واقعه تلخ رنج می برد سعی کنید برایش شنونده خوبی باشید. اجازه دهید بدانند که شما پیگیر حالش هستید، سعی کنید بدون ورود به حریم خصوصی اش، دل نگرانی هایش را بشنوید. افزون بر این ها بهتر است مانند گذشته محترمانه با او رفتار کنید و ناامنی روانی را برای فرزندانش ایجاد نکنید، زیرا وقتی برای یک زوج جدایی اتفاق می افتد برخی افراد از سر نا آگاهی از واژه هایی مانند مطلقه و بیوه استفاده می کنند که اعتماد به نفس فرد را از او می گیرند.



بیماری های همه گیر

بیماری های همه گیر مانند ویروس کرونا، ناخواسته ترس و دلهره و سخت گیری های بهداشتی در افراد به وجود می آورد که همه این ها می تواند سبب دل خوری و ناراحتی هم بشود. در این همزیستی بیش از هر زمان دیگری با نیازهای گوناگون دیگران روبه رو می شویم. بنا بر این بهتر است مراعات ویژه ای داشته باشید به خصوص برای کودکان که در حال حاضر به تحمل ورواداری ما نیاز دارند. برای نمونه اگر در چنین شرایطی همه همسایه ها اصول بهداشتی را در ساختمان رعایت نکردند، از آن ها عصبانی نشوید و برخورد تنیدی با آن ها نداشته باشید. بهتر است با رفتار درست خودتان و چسباندن برخی نوشته ها در تابلو اعلانات ساختمان سعی کنید قوانین و مقررات را با حفظ آرامش به همسایگان گوشزد کنید.



حوادث غیر مترقبه

فردی که به دلیل حوادث غیر مترقبه و خاص یکی از اعضای خانواده اش را از دست داده یا بخشی از خانه و محل کارش آسیب دیده و متحمل خسارت شده است بیش از هر کمکی به حمایت های روانی و اجتماعی نیاز دارد. برای نمونه در سیل اردیبهشت مشهد که خسارت های جبران ناپذیری به برخی محلات وارد آمد، شاهد همدردی عمیق قشر های مختلف جامعه با آسیب دیدگان بودیم. اگر همسایه شما هم جزو افرادی است که از حوادث غیر مترقبه آسیب دیده است، در مرحله نخست با امداد رسانی به یاری او بشتابید. در همین سیل گذشته، خیلی ها با هروسیله و توانی که در اختیار داشتند، سعی کردند آب سیل و گل ولای را از خانه مردم خارج کنند و پس از آن با دعوت از آسیب دیدگان به خانه هایشان، شستن فرش ها و تعمیر وسایل از آن ها حمایت کردند. در چنین شرایطی برای همدردی با همسایه تان و بهبود اوضاع زندگی اش بهتر است همکاری را که از دستتان برمی آید از شنیدن درد دل هایشان تاقرض دادن مبلغی برای سروسامان دادن امور انجام دهید.

چگونه مهارت همدلی به دست می آید؟

همدلی، مهارتی است که می توانید آن را یاد بگیرید و تقویت کنید. اگر می خواهید مهارت های همدلی را در خود تقویت کنید، چند توصیه را جدی بگیرید.

➡ سعی کنید افراد را درک کنید، حتی زمانی که موافق آن ها نیستید.

➡ خودتان را به جای شخص مقابل تصور کنید و دردش را درک کنید.

➡ روی گوش دادن با دقت به افکار و احساسات مردم وقت بگذارید.

➡ ذهنتان را باز بگذارید. اجازه ندهید تحت تأثیر افکار و احساسات منفی قرار بگیرید.

➡ وقتی یک نفر از درد هایش می گوید، محترمانه و بدون فضاوت واکنش ها و احساسات خودتان را به اشتراک بگذارید و با حرکت سرتان تأیید کنید که درکش می کنید.