

## نداشتن آرامش در زندگی از عواقب کفران نعمت است

«موسوی» گسرمی خواهد نعمتی برای شما زیاده شود باید آن را ستایش کنید.»لیلا بر خورداری باز بگر در صفحه اینستاگرامش به موضوعی اشاره کرده که این روزهایی توجهی به آن به بیماری همه گیری بین مردم تبدیل شده است؛ چراکه بسیاری از ما به آنچه داریم قانع نیستیم و مدام تق می زنیم. انگار نه انگار آنچه امروز داریم همان خواسته و آرزوی

دیروزمان بوده است. گروهی هم انگار آنچه دارند حق مسلمشان است و از ازل به نامشان بوده! از این رو، نه دلیلی برای شکرگزاری دارند و نه بخشش. از نظر این افراد، نعمت چیزی است که مفت و مسلم به دست بیاید، نه اینکه برای آن روزها و ماه‌ها و شاید سال‌ها زحمت بکشید و این در حالی است که امیرالمؤمنان (ع)

می فرماید: «محبوب ترین مردم نزد خداوند، بندگان شاکری هستند که با استفاده درست و خدایستدانه از نعمت‌های خدا، شکر آن را به جا می آورند.» حال این نعمت می خواهد رزق و روزی مسان باشد یا سلامتی مان یا داشتن فرزندانی صالح. شکرگزاری در قبال آنچه خداوند به



آدمی عطا کرده، یک وظیفه است و یک یادآوری برای اینکه همواره و در همه حال بدائیم الطافی شامل حالمان شده است که ممکن نبوده‌شود. در ضمن بر اساس نص قرآن کریم، از بین رفتن آرامش از زندگی آدمی، یکی از عواقب کفران نعمت است؛ یعنی ممکن است شمله دلیل تلاش‌های زیادتان در زندگی به رفاه و آسایش برسد ولی به دلیل نبود آرامش، همواره گمشده‌ای دارید که به خاطر آن از زندگی لذت نمی‌برید. ●

# در بهار به فکر زمستان باشید

افزون بر تازه‌خواری سبزیجات، برای ذخیره‌سازی زمستانی آن‌ها هم فکری بکنید

معصومه متین نژاد اریه‌بهبخت است که از راه می رسد، بهار هم به او ج خودش می رسد و بازار پر می شود از سبزیجات رنگارنگ؛ کنگر، ریواس، ترشک، پونه، نخود فرنگی، باقلا سبز و ...؛ سبزیجاتی که هنوز نیامده، موسم رفتنشان می‌شود و یک سالگی باید صبر کرد تا دوباره مفتخر به دیدار، شاید هم مصرفشان شد؛ هر چند این روزها، آن قدر فصل‌ها و میوه و سبزیجاتشان در هم تنیده‌اند که

### از خشک تا منجمد کردن

روش‌های زیادی مانند منجمد کردن، کنسرو کردن، خشک کردن و تری‌وشوری انداختن برای نگهداری طولانی مدت از این سبزیجات فصلی وجود دارد که باید با توجه به شرایط هر سبزی، روش خاصی را برای ذخیره‌سازی آن استفاده کرد.

● سبزیجاتی مانند پونه، ترشک و تره‌کوهی را بهتر است خشک و بعد نگهداری کنید. این سبزیجات را تمیز بشویید و روی پارچه‌ای تمیز پهن کنید و بگذارید آیشان گرفته شود. اصولاً از پونه مانند نعناع به صورت پودر در تهیه غذاها و طعم دار کردن لبنیات استفاده می‌شود؛ برای همین نیازی به خرد کردن آن نیست. اجازه بدهید پونه هلهمان طورروی پارچه‌البتدرسایه خشک شوند تا رنگشان همچنان سبز بماند. بعد آن‌ها را آسیاب و درون شیشه‌ای دردار نگهداری کنید. سبزیجاتی مانند ترشک یا تره‌کوهی را هم باید بعد از اینکه کمی آیشان گرفته شد، با چاقویه قطعات نیمی تا یک سانتی برش و قدری به آن‌ها نمک بزنید و بگذارید فرایند خشک شدن را در سایه طی کنند؛ بعد آن‌ها را در ظرف شیشه‌ای درداری نگهداری کنید.

● سبزیجاتی مانند نخودفرنگی، لوبیا سبز و باقلا سبز را هم می‌توان به روش کنسرو کردن و هم منجمد کردن نگهداری کرد. البته روش‌هایی مانند تری‌وشوری هم وجود دارد که ماهیچ یک‌از آن‌ها را توصیه نمی‌کنیم، چون اضافه کردن افزودنی‌هایی مانند نمک یا سرکه، سبزیجات‌ما را از حالت اولیه‌شان خارج می‌کند و ارزش غذایی‌شان می‌کاهد. همچنین در روش کنسرو کردن، شما افزون بر اینکه نیاز به امکانات بیشتر و استفاده از نمک برای ماندگاری طولانی‌تر مواد غذایی دارید، به رنگ و بافت سبزیجات هم آسیب جدی وارد می‌کنید. از این‌رو، از بین روش‌های موجود، ما شیوه فریز کردن را به شما پیشنهاد می‌کنیم؛ چون افزون بر طولانی کردن زمان ماندگاری سبزیجات، نزدیک‌ترین شرایط به حالت طبیعی را هم برای سبزیجات‌ان ایجاد می‌کند.

### فریزکردن اصولی

اگر چه گفتیم فریز یا انجماد، بهترین شیوه نگهداری برای سبزیجات فصلی است، این روش نیز دارای معایبی است از جمله تغییر رنگ سبزی‌ها به رنگ‌قهو‌ای و تغییر در مزه که شاید ناشی از حل شدن مواد حلال آن‌ها در آب در مرحله جوش دادن باشد یا از بین رفتن ساختمان منظم بافت‌های زنده گیاهی آن‌ها در زمانی که بخواهید آن‌ها را به روش بسیار ابتدایی منجمد کنید. برای همین لازم است حتماً از شیوه درست اصولی برای منجمد کردن این مواد غذایی استفاده کنید. کارشناس صنایع غذایی روش «بلانچ» را توصیه می‌کنند که افزون بر سبزیجاتی که از آن‌ها نام برده شد، برای منجمد کردن سبزیجات دیگری مانند کنگر، قارچ، برگ اسفناج، لوبیاسبز، کلم بروکلی و کاسل هم می‌توان از آن استفاده کرد. با این روش هم رنگ سبزیجات حفظ می‌شود و هم عامل فساد و از بین رفتن طعم سبزیجات تأخیر زیادی از آن‌ها گرفته خواهد شد. مدت نگهداری مواد تهیه‌شده به روش بلانچ ۱۲ تا ۱۸ ماه در فریز در دمای ۱۸- درجه سانتی‌گراد است. در ادامه با هم روش بلانچ را برای چند سبزی پر مصرف می‌خوانیم. شما می‌توانید بقیه سبزیجات را هم به همین شیوه منجمد کنید.

### نخودفرنگی

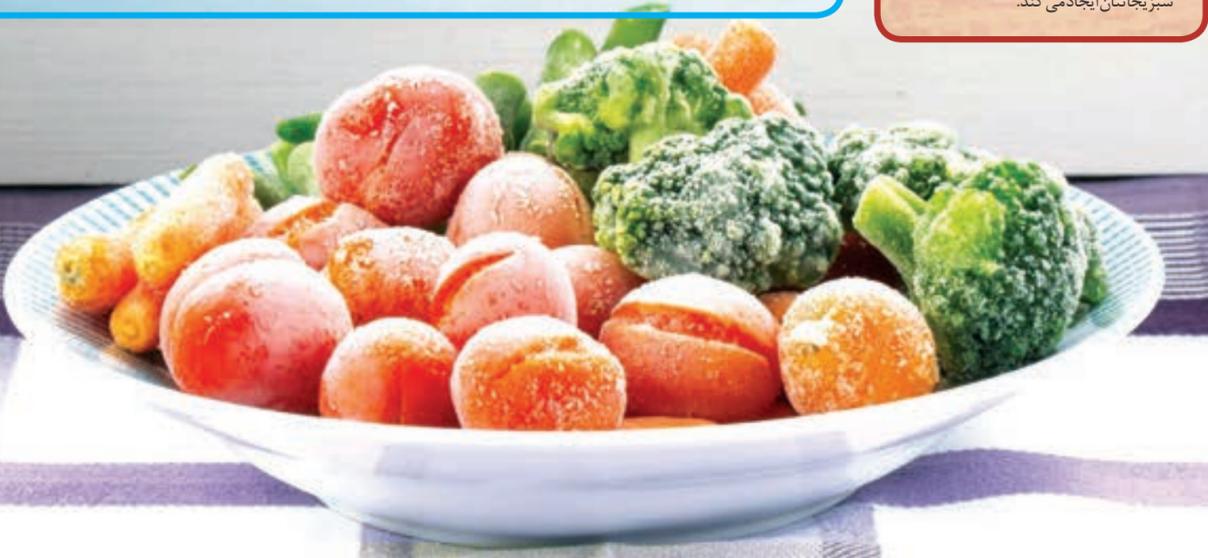
سبزیجاتی که قصد منجمد کردن آن‌ها را دارید، باید به نسبت سبزیجاتی که تازه مصرف می‌کنید، از کیفیت بهتری برخوردار باشند؛ بنابراین نخودفرنگی‌هایی را انتخاب کنید که غلاف آن‌ها مرغوب و سب‌تیره و دانه‌هایشان کاملاً گرد و به رنگ سبزی‌چمنی باشند. نخودفرنگی‌ها را با راه‌آرامی از غلافشان خارج و دانه‌دانه کنید، سپس در یک قابلمه مقداری آب را جوش بیاورید و به مدت دو دقیقه نخودفرنگی‌ها را درون آن بریزید. مقدار آب باید با مقدار نخودفرنگی متناسب باشد تا جوش خوردن آب متوقف نشود. حالا نخودفرنگی‌ها را درون آبکش بریزید و دوباره به مدت دو دقیقه درون قابلمه دیگری که آب سرد به‌همراه چند تکه یخ دارد، سرد کنید. در این مرحله باید آن‌ها را درون آبکش بریزید و بگذارید خوب آبش گرفته و خشک شود. بعد هم درون پاکت‌های مخصوص فریز بسته‌بندی کنید.

### باقلائی سبز

باقلائی سبز هم یک سبزی استثنایی برای منجمد کردن است. این سبزی را هم باید با کیفیت و خوب تهیه کنید. باقلائی مرغوب، سبزی‌رنگ و محل دانه‌ان در داخل غلاف بدون فضای خالی است. پوست دانه‌های آن هم سبز است، نه زرد. باقلائی سفت و زرد رنگ، نشانه کیفیت پایین سبزی است. بعد از خرید باقلائی با کیفیت، دانه‌ها را از غلاف جدا و از وسط به دو نیم کنید و پوست آن‌ها را بگیرید و خوب بشویید. حالا درون یک قابلمه، مقداری آب را جوش بیاورید و باقلا‌ها را به مدت ۳ دقیقه بجوشانید، سپس آن‌ها را آبکش و به همان روش نخودفرنگی‌ها (البته به مدت ۳ دقیقه) سرد کنید. بعد هم دوباره آن‌ها را آبکش کنید و بگذارید خوب آبش گرفته و خشک شود. آخر سر هم درون پاکت‌های مخصوص فریز بسته‌بندی‌شان کنید.

### لوبیای قیطانی

نکاتی که برای خرید باقلا و نخودفرنگی گفتیم برای لوبیای قیطانی یا سبز هم صدق می‌کند؛ یعنی پوست آن نباید زرد یا چروکیده و دارای لک باشد. اگر آن‌را از وسط خم کنید، باید آن قدر ترد باشد که به راحتی بشکنند و غلاف‌ها کوچک و پوزمردنیز نباشند. سر و ته لوبیاها را بعد از خرید بریزید و بشویید و به قطعات ریزتر تبدیل کنید. حالا درون یک قابلمه، مقداری آب را جوش بیاورید و قدری نمک بریزید و لوبیاها را به مدت یک دقیقه بجوشانید. سپس آن‌ها را آبکش کنید و دوباره به مدت ۳ تا ۵ دقیقه درون قابلمه دیگری بریزید که آب سرد به‌همراه چند تکه یخ دارد. بعد هم آن‌ها را دوباره آبکش کنید و بگذارید خوب آبش گرفته و خشک شود. سپس آن‌ها را درون پاکت‌های مخصوص فریز بسته‌بندی کنید.



### فریز معکوس

نکاتی که باید هنگام مصرف مواد غذایی منجمد را عایت کنید به اندازه مراحل انجماد آن حائز اهمیت است. از این‌رو برای اینکه یک ماده غذایی منجمد هنگام مصرف، طعم و بو و رنگ خوبی داشته باشد، باید به چند نکته مهم توجه کنید. اول اینکه تجربه ثابت کرده است که بهترین روش «باز کردن» یک ماده غذایی منجمد، طبخ آن است؛ یعنی همان‌طور که منجمد است در ظرفی بگذاریم و حرارت دهیم. این روش افزون‌بر اینکه بهترین روش از نظر حفظ خواص مواد است، از نظر وقت نیز صرفه جویی به حساب می‌آید. بنابراین این به شما توصیه می‌کنیم: ●

- ماده غذایی منجمد را تنها زمانی از بسته‌بندی‌اش خارج کنید که بخواهید مستقیماً روی شعله بگذارید.
- هر بار فقط به اندازه نیازتان ماده غذایی را از فریزر خارج کنید، نه بیشتر.
- بهتر است از بسته‌های فریزی‌ری‌زی‌پ‌دار برای بسته‌بندی مواد غذایی‌تان استفاده کنید و روی هر بسته، تاریخ منجمد کردنش را هم بنویسید تا به تریب‌اولویت‌زمانی آن‌ها را استفاده کنید.
- در صورت استفاده از روش باز کردن در دمای طبیعی، دمای آشپزخانه‌تان نباید بیشتر از ۲۰ درجه سانتی‌گراد باشد. این روش فقط برای میوه‌های خام منجمد شده پیشنهاد می‌شود.
- در صورت استفاده از روش باز کردن با آب، فقط از آب سرد برای این منظور استفاده کنید. این روش بیشتر مناسب انواع گوشت سفید و قرمز است.
- قرار دادن بسته غذایی منجمد در یخچال تا به تدریج آن باز

# شکر

روزنامه شهرامید ورزشک

شنبه ۳۰ شهریور ۱۳۹۵ ۲۲ شهریور ۱۳۹۵ شماره ۲۸۹



شکر

شوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی

✉ پیامک: ۰۲۲۸۹۰۰۰۳۰۰۰

● **شهروند- من خیلی عرق می‌کنم، به خصوص در ناحیه زیر بغل؛ هم باستان و هم زمستان. دست‌هایم هم همیشه عرق می‌کند و تر می‌شود. چکار باید بکنم؛ لطفاً کمک کنید.**
دکتر مهدی قاسمی، پزشک عمومی:
اتعریق زیاد می‌تواند به دلیل مشکل تیروئید، غلظت خون یا قند بالا باشد که احتمال تیروئید در بین آن‌ها قوی‌تر است. در صورتی که آزمایش دادید و مشکل مشخص نشد، آن وقت باید احتمال ارثی بودن را داد که در آن صورت کار زیادی نمی‌توان کرد و باید به کمک اسپری‌های ضد تعریق مشکل را فقط موقتی برطرف کرد.

● **شهروند- باسلام. در پیلوجم قسمت راست، جلو، عقب و کنار زیر قفسه سینه درد میهمی دارم که کم‌یا کم‌باز می‌آید نمی‌شود. سونوگرافی کردم. گفتند کبد چرب، کریس‌دیک دارم و بقیه اعضا نرمال است. علت آن چیست؟**

اطلاعاتی که درباره خودتان دادید، بسیار کم است؛ به همین دلیل نمی‌توان اظهار نظر دقیقی کرد. با وجود این کبد چرب ربطی به درد ایجاد شده ندارد و باید سلامت آپاندیسیت، کلیه‌ها، صفرا و تخمدان (در صورتی که خانم باشید) را بررسی کرد. اگر این موارد سالم باشند و از نظر روده‌ای هم مشکلی نداشته باشید در مربوط به اعصاب پشت و کمر‌تان خواهد بود.

● **۱۵۸...۰۹۱۳- سلام. یک سال است شکم با زکاز افتادن و استفراغ درد می‌گیرد. الان بعد از مصرف دارو خیلی بهتر نشده‌ام ولی کاهش شدید وزن منذاب می‌دهد. چند آزمایش دادم که نرمال بودند به جز تیروئید که جوابش باهم فرق داشت. لطفاً راهنمایی‌ام کنید. ممنون.**

## دیپلماتیک غذا نخورید

مناسبتی ترشح شود. این کار به شما کمک می‌کنند؛ غذا را بهتر حس کنید. یکی از اشکالاتی که به غذا خوردن با دست وارد می‌شود، این است که دست‌ها آلوده هستند و این باعث بیماری می‌شود؛ این در حالی است که علم ثابت کرده وجود باکتری‌های سالم در دست برای دستگه‌گوارش مفید هم هست؛ البته این بدان معنا نیست که قبل و

اگر تا حالا فکر می‌کردید که غذا خوردن با دست، نوعی بی‌کلاسی یا نجان‌شکنی فرهنگی است و احتمالاً باعث بیماری‌تان می‌شود، باید بگوییم یافته‌های پژوهشگران حوزه سلامت خلاف این امر را نشان می‌دهد؛ موضوعی که حکمای طب سنتی هم صحت آن تأکید

می‌کنند؛ برای لذت بردن بیشتر از غذا، دست‌های‌اری خوردن استفاده کنید. شاید برایتان عجیب باشد، اما واقعیت دارد؛ غذا خوردن با دست، برخلاف تمام آموزش‌هایی که از کودکی به ما داده‌اند، نه تنها برای سلامتی جسم، بلکه برای سلامت روان هم مفید است.

از دیدگاه طب سنتی غذا خوردن فرایندی است که تمام حواس پنج‌گانه ما، بینایی، بویایی، شنوایی، چشایی و لامسه را درگیر می‌کند و رفتاری حسی و ذهنی است. این رفتار سبب می‌شود غذا خوردن برای ما کاری لذت‌بخش باشد و ارتباط لمسی بین خوراکی‌هایی که می‌خوریم و ذهنمان ایجاد شود. لای‌دشنیده‌اید که در نوک‌انگشتان دستانتان، رشته‌های عصبی بسیاری وجود دارد. این سنسورهای قوی هنگامی که غذایی را با دست به طرف دهان می‌برید، اطلاعات مهمی از جمله داغی و اینکه قرار است چه چیزی را میل کنید به ذهن ارسال می‌کند و باعث می‌شود هر مون‌ها و آنیم‌های گوارشی



دکتر حسن هاشمی‌فر متخصص طب سنتی و مکمل

● آهسته‌تر غذای خورید و سیستم گوارشتان هم بهتر کار خواهد کرد. از آنجا که غذا خوردن با دست، از سطح تشریفات و رسمی بودن غذا خوردن کم می‌کند، بسیاری از کارشناسان اجتماعی، تشویق به غذا خوردن با دست در یک محیط صمیمی و راحت می‌کنند. یادتان باشد هر چه قطعات بزرگ‌ذرا به تکه‌های کوچک‌تر و اندازه‌های چوبدنی‌تر تبدیل کنید تا راحت‌تر با دست برداشته شوند، طعم غذا را بهتر حس خواهید کرد. در ضمن وقتی با دست غذای خورید هرگز قوز نکنید و صاف بنشینید و دهانتان را هم از غذا پر نکنید. ●

## انتقاد مداوم، انگیزه را از بین می‌برد

● مردی که استرس دارد می‌کوشد تمام توجه خود را روی یک مشکل متمرکز کند و از دیگر مسائل غافل می‌شود، ولی زنی که استرس دارد دایره توجه‌اش را گسترده‌تر می‌کند و همه مسائل را مدنظر قرار می‌دهد.



حسن طوسی، قوام مدرس اخلاق و خانواده

● وقتی زن و مرد بتوانند به یکدیگر احترام بگذارند و تقاضات‌های میان یکدیگر را بپذیرند، بی‌درنگ جوانه‌های عشق، امکانی برای شکفتن پیدا می‌کنند. ● مرد وقتی احساس کند همسرش به او نیاز دارد انگیزه پیدا می‌کند و نیرو می‌گیرد. ● زیبایی پوست چندان تأثیری در زندگی ندارد؛ آنچه شالوده‌زنی را محکم‌تر می‌کند، اخلاق و کردار زبیبی‌شماست. ● قاعده عشق را نمی‌توان با صحبت به دیگران آموخت؛ بلکه باید به تدریج و لایه‌لای حوادث زندگی آموخت. ●

● هر گاه کسی برایتان کاری کرد از او تشکر کنید؛ حتی اگر هدیه‌اش را دوست ندارید، به خاطر لطف و نیت خیرش از او سپاسگزاری کنید.

● انتقاد مداوم، انگیزه را از بین می‌برد، اما تحسین معجزه می‌کند. ● هنگام قدردانی از دیگران، دلیل آن را صادقانه به آن‌ها بگویید. ● وقتی زنی سکوت می‌کند با او حرف بزنید، ولی وقتی مردی سکوت کرد بدانید که او به فضایی آرام نیاز دارد. ● از انتقادهایی که فرد را خرد می‌کند یا باعث تحقیر و آزار او می‌شود پرهیزید؛ مانند اینکه: تو چطور نمی‌دانستی؟ این را هر آدم‌بی‌سوادی می‌فهمد! ● اگر قصد دارید صبر کنید تا موفقیت‌تان راه برسد به‌طور حتم باید تا آخر عمر صبر کنید.

دکتر سیدمصطفی عربی متخصص تغذیه:

اگرچه خوردن سبزیجات کم‌کالری مانند کرفس به کاهش وزن کمک می‌کند، به معنای آن نیست که انرژی لازم برای خوردن و هضم و جذب سبزیجات از انرژی‌ای که تولید می‌کنند، بیشتر است.

شود، روش مطمئنی برای باز کردن انواع مواد غذایی است؛ چون تغییر دمایی صورت نمی‌گیرد و احتمال اکسیداسیون مواد دست‌کم در سطح خیلی کمتر از روش‌های دیگر است.

● برای باز کردن یخ سبزیجات، آن‌ها را در ظرفی حاوی آب جوش و کمی نمک قرار دهید تا بیزند. برای غذاهای آماده هم می‌توان از طبخ در فر یا از طبخ به روش حرارت غیر مستقیم استفاده کرد. ●