



شادفر

منظور از آب تره بار آبی است که چند نوع تره بار در آن جوشانده شده باشد. ولی با آب تره بار خام مانند آب هویج نباید اشتباه بشود. آب تره بار را می توان با دو سه جور تره بار یا بیشتر درست کرد و این دستوری که در ادامه می آید برای نمونه است. از آب تره بار می توان در انواع سوپ ها استفاده کرد.

سوپ ها غذاهایی مغذی، مقرون به صرفه و آسان هستند که برای تهیه آن هم می توان هم از محصولات تازه و هم از غذاهای باقی مانده در یخچال استفاده کرد. سوپ ها همچنین برای افرادی که رژیم های غذایی ویژه مانند گیاه خواری دارند یا کسانی که مراقب مصرف نمک خود هستند یا آن هایی که اعمال جراحی خاصی دارند، بسیار مناسب است. یک راه آسان برای داشتن سوپ خانگی تصفیه شده، تهیه کردن آب تره بار است.



مواد لازم:

- هویج: ۲ عدد
- تره فرنگی: یک بوته
- کرفس با برگ: دو سه ساقه
- کدو سبز: ۱ عدد
- فلفل دلمه ای: ۱ عدد
- لوبیا سبز: یک مشت
- شوید و گشنیز: یک مشت
- فلفل سیاه (درسته): ۷ دانه

دستور تهیه:

- همه تره بار را بشویید، خرد کنید، در دیگ جاداری بریزید و با دو لیتر آب روی آتش به جوش بیاورید.
- سپس آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و بگذارید بیشتر از نیم ساعت ریز جوش بزند.
- اگر بخواهید این آب کمی غلیظ بشود، می توانید یک دانه سیب زمینی پوست گرفته و رنده شده را به دیگ اضافه کنید.
- آب تره بار را هم می توانید پس از صاف کردن بجوشانید تا حجم آن کم شود.
- در پایان پخت تره بار، آب را از صافی بگذرانید و در یخچال نگه دارید تا در وقت مناسب در سوپ یا هر غذای دیگری استفاده کنید.

نکته:

- در بسیاری از غذاها آب قلم یا مرغ و آب تره بار را با هم می توان به کار برد. ولی تهیه و نگهداری آن ها در ظرف های جدا بهتر است.
- آب تره بار را نباید بیش از ۲۴ ساعت در یخچال نگه دارید وگرنه تاژی خود را از دست می دهد.
- به این آب می توان انواع دیگر تره بار، مانند گل کلم و شلغم یا سبزی های دل خوا را اضافه کرد.

کالری شمار

میزان انرژی	اندازه	ماده غذایی
۴۱ کالری	۱۰۰ گرم	هویج
۶۱ کالری	۱۰۰ گرم	تره فرنگی
۱۶ کالری	۱۰۰ گرم	کرفس
۱۷ کالری	۱۰۰ گرم	کدو سبز
۳۱ کالری	۱۰۰ گرم	فلفل دلمه ای
۳۱ کالری	۱۰۰ گرم	لوبیا سبز
۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	شوید

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

مبتلایان به آسم مراقب اضافه وزن باشند

عوامل زمینه ای زیادی بیماری آسم را تحریک می کنند. در بین این عوامل چاقی و اضافه وزن از اهمیت بیشتری برخوردارند. بررسی های پژوهشگران نشان می دهد افراد چاق نشانه های شدیدتری از آسم را دارا هستند و داروهای بیشتری نیز مصرف می کنند و از آنجایی که بیماران مبتلا به آسم از کورتون به صورت استنشاقی یا اشکال دیگر دارویی استفاده می کنند، با داشتن اضافه وزن در معرض عوارض بیشتری از این دارو قرار می گیرند. بنابراین خیلی ضروری است که این بیماران با تداوم آسم و وزن خود را متعادل نگه دارند.



اثنين ۲۳ فروردین ۱۳۹۵ شماره ۴۴۱

۱۲



همسر پایه

حرف ها و برچسب هایی که جدایی می آورد

ریشه برخی رفتارهای سرد همسران در حرف هایی است که ناآگاهانه بر زبان می آورند

مصومه متن نژاد: صد بار نگفتم بی خیال! کار تونیست... شما خانوادتا همه تون شبیه هم هستید. لجباز ویه دنده... به نظرت خیلی چاق نشدی! و... حالا ببین، آگه همین روزا ترکت نکردم... اگر چنین جمله هایی را تا حالا به زبان نیاورده اید که کمی دور از ذهن به نظر می رسد، حتما از دوروبری هایتان شنیده اید. خیلی از زن و شوهرها بدون آنکه متوجه باشند، خیلی ساده این جمله ها را به زبان می آورند و بعد هم از سردی رابطه شان از پس چندسال زندگی مشترک گله دارند. مسئله ای که موضوع بحث امروز ما با دکتر زهره معینی، روان شناس و مشاور خانواده است و او تاکید دارد که اگر همسران در زمان گفت وگو با هم بیشتر مراقب آنچه بر زبان می آورند باشند، بسیاری از تنش ها و سردی های رابطه را تجربه نخواهند کرد. در ادامه چکیده ای از این باید و نبایدها را با هم می خوانیم.



القای ضعف نکنیم

وقتی همسران برای انجام کاری احساس ضعف می کند یا ناراحت است، با القای مستقیم و به زبان آوردن این ضعف و ناراحتی، احساس ناتوانی و افسردگی را در او ایجاد نکنید. برای نمونه به جای اینکه بگویید: «خودت رو اذیت نکن، فکر نکنم کار خوبی از آب در بیاد.» می توان گفت: «عزیزم من به تو ایمان دارم، حتما به بهترین شکل می تونی انجامش بدی.»

منت نگذاریم

وقتی در زمان صحبت با همسران از جمله هایی استفاده می کنید که معنای تحمل کردن او را دارد، این کار اسمش منت گذاشتن است و بالاخره او را خسته خواهد کرد. برای نمونه به او می گوییم: «همه کارهای بچه ها گردنمه و این زله ام کرده.» یا «از اینکه هر بار دست به کاری می زنی و بد میاری دیگه خسته شدم.» یا «من که هر ماه کل حقوقم رو تقدیم اقامی کنم.»

برچسب نزنیم

اگر همسران یک ویژگی اخلاقی، رفتاری یا ظاهری دارند که در ایجاد آن نقشی ندارد یا توانایی در تغییر آن ندارد، با برچسب زدن به او اعتماد به نفس و عزت نفسش را از بین نبرید. برای نمونه نگویید: «خیلی چاقی و تا همین شرایط ادامه پیدا کنه، ما نمی تونیم بچه دار بشیم.» یا «قدت خیلی کوتاهه! میشه وقتی با هم مهمونی میریم، کفش های پاشنه بلندتری بپوشی.»

تعمیم ندهیم

وقتی از کلمه هایی تعمیم دهنده مانند «هرگز»، «همیشه» و «هیچ وقت» استفاده می کنید به معنای این است که هنوز همسران را نبخشیده اید و قرار نیست که چیزی را هم فراموش کنید و اگر او قدمی برای اصلاح خودش بردارد، بی فایده است و به چشم شما نمی آید. برای نمونه همیشه گند زدی به حال خوشمون، یا «هرگز شده کاری رو درست انجام بدی.»



دکتر زهره معینی، روان شناس و مشاور خانواده: فقط زمانی که آرام هستید و هیجان هایتان خوابیده است، حرفی بزنید یا تصمیمی بگیرید

مقایسه نکنیم

مقایسه کردن خودتان با دیگری یا مقایسه کردن همسران با زن و مرد دیگری از آن کارهایی است که سبب می شود تا او نتواند خود واقعی اش باشد یا نظرش را صادقانه بیان کند یا نسبت به بعضی چیزهایی تفاوت باشد. برای نمونه به او نگویید: «به نظرت من از دخترخاله ات قشنگ تر نیستم؟» یا «نمی دونم پسردایی ات چطوری تونسته به خونه کوچیک رو به این بزرگی کنه و تونی تونی؟»

احساس مالکیت نکنیم

یادتان باشد سند ازدواج سند مالکیت نیست. همسران هم ملک شما نیست که هرکاری یا هر چیزی که خواستید او بی چون چرا بپذیرد یا همان طور رفتار کند. شما نه مالک جسم او و نه مالک روحش هستید، بنابراین نباید از جمله هایی استفاده کنید که احساس «در تملک شما بودن» را داشته باشد. مانند اینکه بگویید: «هر وقت خونه ما مانم میرم، تو هم باید با من بیای.»

کنترلگر نباشیم

وقتی از جمله هایی استفاده می کنید که بوی کنترل از آن ها می آید، حتم بدانید همسران حتی اگر در ابتدا به خاطر علاقه ای که به شما دارد، چیزی به رویتان نیاورد، بالاخره خسته می شود و واکنش نشان می دهد، مانند اینکه با او بگویید: «خوشم نمیداد این طوری لباس بپوشی.» یا گفته بودم که با این دوست نشیست و برخاست نکن.» یا «همین قدر که درس خوندی، کیفیه.»

تحقیر نکنیم

تحقیر کردن از آن بزرگه هایی است که دیر یا زود صدای همسران را در می آورد و سبب می شود تا او هم برای مقابله با شما همین رویه را در پیش بگیرد. همچنین سبب می شود تا او سرخورده شود و اعتماد به نفس و عزت نفسش را در برابر همه از دست بدهد. برای نمونه وقتی به او می گوییم: «تو هم شبیه اون برادر معتادت بی مسئولیت هستی.» یا «دائم غرغر می کنی، خواهرتم به خاطر همین اخلاقش بود که شوهرش ترکش کرد.»

بی اعتنا نباشیم!

اگر در زمان گفت وگو با همسران از جمله «هر طور راحتی» و جمله های مشابه آن استفاده می کنید، بدانید بیشتر از هر عبارت دیگری اعصاب او را به هم ریخته و سبب تنش و دعوا شده اید، چون غیرمستقیم به او می فهمانید که هنوز از دستش ناراحتید و او را نبخشیده اید و فقط می خواهید موضوع بحث را تمام کنید. بهتر است با یک جمله مناسب ناراحتی تان را نشان دهید و از او بخواهید با هم برای برطرف شدنش فکری بکنید. برای نمونه به او بگویید: «این مسئله ناراحتی من می کند و بهتر است درباره آن با هم صحبت کنیم.»

تهدید نکنیم

وقتی جمله هایی را که بوی تهدید می دهند، زیاد تکرار کنید، کارایی خودشان را از دست می دهند و به لقلقه زبان تبدیل می شوند و فقط حس ناخوشایند آن باقی می ماند، مانند اینکه «اگه این کار رو نکنی، ترکت می کنم.» یا «اینقدر با من لجبازی نکن، طلاقت میدم.» به طورکل تهدید کردن رفتار درستی نیست و فقط زمانی باید از آن استفاده کنیم که واقعا قصد انجامش را داریم.

خوش آمدن ها را رها کنیم

خوش آمدن ها و نیامدن ها از آن چیزهایی است که همسران را در تنگنای انتخاب قرار می دهد. وقتی به همسران می گویید از فلان چیز خوشم نمی آید یا خوشم می آید و از او انتظار دارید آن طور که شما دوست دارید، رفتار کند به او حس ناخوشایندی را منتقل می کنید. پس یاد بگیرید که خیلی چیزها به شما مربوط نمی شود و حق اظهار نظر درباره آن را ندارد. برای نمونه به او می گویید: «من از اون دوستت خوشم نمیاد.»

حرف آخر

اگر رفتارهای گفته شده و مشابه آن را در خودتان احساس می کنید یا همسران درباره آن ها به شما تذکر داده است، حتما در رفتار هایتان بازبینی کنید، چون ریشه بسیاری از رفتارهای سرد همسران در حرف هایی است که ناآگاهانه به زبان می آورند یا رفتارهایی است که بدون توجه به اثر منفی آن در رابطه شان انجام می دهند. سعی کنید فقط زمانی که آرام هستید و هیجان هایتان خوابیده است، حرفی بزنید یا تصمیمی بگیرید. همچنین تلاش کنید، به من چه های زندگی تان را زیاد کنید. البته در ذهنتان نه بر زبانتان! و بپذیرید و یاد بگیرید که تلاش شما در زندگی همواره باید توافقی بر سر آنچه که با هم توافق ندارید باشد. یادتان باشد، اگر باهمه تلاشی که می کنید با هم نمی توانید این رفتارها و هیجانات را در خودتان کنترل کنید، وقت آن است که از یک مشاور یا روان شناس کمک بگیرید.