

آشپزی

ناگت سبزیجات در فر

مواد لازم:

سیب زمینی ۲ عدد یا ۶۰۰ گرم پوست کنده
روغن زیتون ۱ قاشق چای خوری
پیاز یک دوم، به خوبی خرد شده باشد
کدو سبز ۱ عدد متوسط، رنده شده
هویج یک عدد متوسط، پوست کنده و رنده شده
پنیر کم چرب یک سوم فنجان رنده شده
تخم مرغ یک عدد
شیر کم چرب یک قاشق غذا خوری
پودر سوخاری یک فنجان
سبزی پخت و یا مقداری روغن به میزان لازم
سس تند برای سرو کردن

طرز تهیه:

با این مقدار مواد می توانید ۳۰ عدد ناگت با ۱۵۸ کالری تهیه کنید.فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود.کف سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید. سیب زمینی ها را ۱۰ دقیقه آب پز کنید تا نرم شوند سپس پوست گرفته و پوره کنید. پیازها را خرد کرده به مدت ۲ – ۳ دقیقه با کمی روغن تفت دهید.

کدو سبز را رنده کنید و فشار دهید تا آبش گرفته شود.

هویج رنده شده ، پنیر و پیاز را به کدو اضافه کرده مخلوط نمایید. پوره سیب زمینی را ب همراه نمک و فلفل اضافه کرده هم بزیند یکدست شود. شیر و تخم مرغ را در یک کاسه جدا گانه هم بزیند و۱ قاشق

غذاخوری از آن را به مود ناگت اضافه کنید.

با مواد آماده شده ۳۰ عدد ناگت به شکل رولی درست کنید و در ترکیب شیر و تخم مرغ بزیند و در آرد سوخاری بغلتانید. کمی روغن روی ناگت ها اسپری کنید در سینی فر بچینیده و به مدت ۱۵ – ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید تا طلایی شوند.

خورش بامیه کم کالری

مواد لازم:

مرغ به تعداد نفرات
بامیه ۴۰۰ گرم
سرکه سیب یک قاشق غذا خوری
پیاز یک عدد متوسط
سیر دو حبه
آبغوره یا آلبیمو دو قاشق غذا خوری
سیب زمینی (در صورت دلخواه) یک عدد متوسط
گوجه گیلاسی ۵ تا ۶ عدد
رب گوجه فرنگی دو قاشق غذا خوری
زنجبیل ، زعفرون ، نمک ، فلفل ، زردچوبه به میزان لازم
دستور تهیه:

خورش بامیه کم کالری برای شام برای هر نفر ۱۱۳ کالری دارد. تکه های مرغ را در قابلمه بریزید و رویش آب بریزید و روی شله زیاد بگذارید تا به جوش آید و کف کند. کف روی مرغ را بگیرید و سپس آبکش کرده بشویید. تکه های مرغ را در یک تابه رژیمی با مقدار کمی روغن به همراه نمک ، فلفل و زردچوبه سرخ کنید.

پیاز را خلالی خرد کرده به همراه سیر به مرغ اضافه کنید و تفت دهید. سپس زعفران را روی مرغ بریزید و بعد از سرخ شدن پیاز ، آبغوره یا آلبیمو را اضافه کنید.

در ظرفی دیگر دم بامیه ها را بگیرید و در همان تابه تفت دهید تا تغییر رنگ بدهد. سرکه سیب را اضافه کنید.

رب را اضافه کرده تفت دهید و سپس بامیه را به ظرف مرغ اضافه نمایید. نمک بزیند و ۲ لیوان آب جوش اضافه کرده روی حرارت ملایم بپزید . ۱۰ دقیقه آخر میتوانید گوجه گیلاسی و سیب زمینی نگینی خرد شده را اضافه نمایید. افزودن سیب زمینی کاملا سلیقه‌ای است و میتوانید حذفش کنید. برای کم کالری تر شدن خورش میتوانید مرغ را بدون سرخ کردن به خورش اضافه کنید.

سالاد گل کلم

مواد لازم:

گل کلم کوچک ۱ عدد تن ماهی
قاشق غذاخوری فلفل دلمه‌ای نصف یک عدد
سرکه ۱ قاشق غذا خوری
نخود فرنگی ۲ قاشق غذا خوری
زیتون سبز ۱۰ عدد
خیار شور ۳ عدد
روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه:

هر وعده این سالاد ۵۲ کالری انرژی دارد.

مقداری آب نمک را در قابلمه ریخته روی حرارت بگذارید به جوش بیاید.

گل کلم را بشویید و به اندازه های دلخواه خرد کنید و به مدت ۱۵ دقیقه در آب در حال جوش بیندازید و سپس آبکش کنید. نخود فرنگی را با آب و نمک بپزید و کناری بگذارید. میتوانید از کنسرو نخود فرنگی هم استفاده کنید تا نیازی به پخت نداشته باشد.فلفل دلمه را خلالی خرد کنید. زیتون را خرد کنید. خیار شور را حلقه کنید.

روغن تن ماهی را بگیرید و همه مواد را در ظرفی بزرگ ریخته با هم مخلوط نمایید. برای مزه دار کردن سالاد میتوانید مقداری سرکه و نمک رویش بریزید.

از روغن تن ماهی یا روغن زیتون میتوانید برای ترکیب سالاد استفاده کنید ولی اگر می خواهید شامتان کالری کمتری داشته باشد از این کار صرف نظر کنید.

امام صادق (ع) :

صدقه آشکارهفتاد نوع بلا را

دور گردانیده

و صدقه پنهان خشم پروردگار

را از بین می‌برد.

خانواده

تاثیرات کوتاه مدت و بلند مدت ؛

بلایی که دروغ گفتن بر بدن ما وارد می‌کند



و دوستی دو نفر را از بین می برد. علاوه بر این، وقتی دروغ‌ها کشف می‌شوند، بر شهرت، تصویر اجتماعی و اعتبار شما نیز تأثیر می‌گذارد.

این توضیح می‌دهد که چرا اکثر قریب به اتفاق ما از دروغ‌های بزرگ، فریبکاری آشکار، و رفتارهای ناصادقانه پرهیز می‌کنیم. با این حال، برخی از افراد هستند که با دروغ گفتن مشکلی ندارند، زیرا آن‌را مفید می‌دانند؛ در نتیجه، به آن عادت کرده‌اند و در صورت لو رفتن، اهمیتی به هزینه‌های آن نمی‌دهند.

پس، اگر به دروغ گفتن عادت ندارید؛ قریب دادن دیگران بر سلامتی شما تأثیر می‌گذارد. اما چگونه؟ بباید نگاهی دقیق‌تر به آنچه بیان‌دازیم که در بدن شما هنگام دروغ گفتن اتفاق می‌افتد. *تاثیرات دروغ بر بدن

بسیاری از دروغ‌ها بی‌اهمیت هستند و صرفاً برای حفظ آرامش رابطه یا محیط یا ایجاد احساس خوب در کسی، گفته می‌شوند.

به عنوان مثال مواردی مانند: “موهات رو چه رنگ

قشنگی کردی”، در حالی که اصلا خوششان نیامده

است ولی نمی خواهید حال طرف را بگیرید؛ و یا: “عجب غذای خوشم‌زای شد”، وقتی که نمی‌خواهید میزان از غذای بی‌مزه‌ای که پخته

ناراحت شود“.

اما دروغ‌های شوم تر، مانند متهم کردن نادرست کسی به جرم(شهادت دروغ)، یا دروغ‌گویی به

سرمایه‌گذاران، می‌تواند عواقب ویرانگری داشته

باشد. بی‌صداقتی، دروغ و فریبکاری، مغز را در

حالت هوشیاری شدید قرار می‌دهد و این استرس

به نسبت بزرگی دروغ، بیشتر می‌شود.

اما چرا مغز به صداقت اهمیت می‌دهد؟ برای ما به عنوان “حيوانات اجتماعي”، حُسن شهرت در درجه

اول اهمیت قرار دارد. در نتیجه، اکثر مردم برای حفظ تصویر اعتماد و درستکاری خود، سخت کار می‌کنند. با علم به این که عدم صداقت، صدمه جبران‌ناپذیری به شهرت فرد وارد می‌کند، دروغ گفتن یک فعالیت ذاتی استرس زا است.

وقتی درگیر دروغ گفتن می‌شویم، ضربان نفس و ضربان قلبما افزایش می‌یابد، شروع به عرق کردن می‌کنیم، دهانمان خشک می‌شود و صدایمان می‌لرزد. برخی از این اثرات فیزیولوژیکی اساس آزمون دروغ یاب کلاسیک (پلی‌گراف) را تشکیل می‌دهند.

توانایی افراد در دروغ گفتن تا حدی به دلیل تفاوت های مغزی متفاوت است. به عنوان مثال، افراد جامعه‌سنیز فاقد همدلی هستند و بنابراین هنگام دروغ گفتن، پاسخ فیزیولوژیکی معمول را از خود نشان نمی‌دهند.مطالعات تصویربرداری مغزی برای یادگیری پاسخ بدن به دروغ‌گویی بسیار آموزنده است.

علائم اضطراب به این دلیل به وجود می‌آیند که دروغ گفتن سیستم لیمبیک مغز را فعال می‌کند، همان ناحیه ای که فرمان «جنگ یا گریز» را صادر می‌کند وقتی که ما با موقعیت های استرس مواجه می‌شویم. وقتی مردم صادق باشند، این ناحیه از مغز کمترین فعالیت را نشان می‌دهد. اما هنگام دروغ گفتن ، مانند یک آژیر خطر، روشن می‌شود. یک مغز صادق آرام است، در حالی که یک مغز ناصادق آشفته است.

اثرات کوتاه مدت و بلندمدت دروغ‌گویی بر سلامت و تندرستی

در فیلم Knives Out (در ایران چاقو کشی) مارتا دخترکی است که معده اش مثل یک دستگاه دروغ سنچ کار می‌کند. او وقتی دروغی بگوید بی اختیار استفراغ می‌کند.

هر چند این یک موقعیت داستانی است و بنا به مطالعات دیده نشده که فردی به صورت مزمن در برابر دروغ چنین واکنشی نشان دهد، ولی دیوید ای جانسون، متخصص گوارش در دانشکده پزشکی ویرجینیای شرقی می‌گوید اساسا شخصیت مارتا و عکس العمل او بر پایه حقیقتی فیزیولوژیک استوار است که به آن محور روده-مغز (Gut-Brain Axis) می‌گویند.

محور روده-مغز اصطلاحی برای همه کانال‌های ارتباط مستقیم و غیرمستقیم است که بین مغز و دستگاه روده وجود دارد و مسیری را برای افکار و احساسات فراهم می‌کند تا بر عملکرد سیستم روده و وضعیت آن تأثیر بگذارد.

شماره ۲۶۲۹ – پنجشنبه ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۱

فال روزانه

فروردین

شما بالاخره نتیجه سخت کار کردن خود را می‌بینید و پاداشی که درجستجویش بودید به شما داده خواهد شد. شما می‌توانید کاملاً از روند کاری خود لذت ببرید، مخصوصاً اگر امروز کار خود را به خوبی انجام داده باشید. متأسفانه شما اعتقاد پیدا کرده‌اید که لیاقت زندگی لوکس و تجملی‌تری را دارید و این موضوع باعث تنبل شدن خواهد شد. این طرز فکر اشتباه است؛ حتی اگر شما احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید، این نباید باعث شود از زیر بار مسئولیت‌های روزانه و همیشگی خود شانه خالی کنید.

اردیبهشت

فال روز متولدین اردیبهشت: امروز شما خیلی سریع ایده‌های جدید را می‌گیرید، شاید دلیلش این است که شما دوست دارید افق فکری خود را گسترش دهید. گاهی اوقات شما همین که بتوانید موقعیت راحت و مطمئن خود را حفظ کنید راضی خواهید شد، اما حالا شما بیشتر از این را می‌خواهید. چیزهایی که امروز شما یاد می‌گیرید با زیربنای زندگی معنوی شما ایجاد تناقض نمی‌کند و می‌تواند در کنار چیزهایی که قبلاً می‌دانستید استفاده‌شان کنید.

خرداد

فال روز متولدین خرداد: شما احساس می‌کنید که رشد و پیشرفت یکنواخت برایتان مانع ایجاد می‌کند، چون شما می‌خواهید رویه خود را پیش بگیرید و سریع‌تر جلو بروید. باوجود این ژوپیتر هم اکنون در برج جدی مطمئن و هشتمین خانه تان یعنی خانه دوستی و صمیمیت قرار دارد و بهتان اجازه می‌دهد در عین حال که بدون هیچ مقاومتی در مورد احساسات ناآشنای خود صحبت می‌کنید، حمایتی که بدان محتاج هستید را از سوی خانواده خود دریافت کنید.

تیر

فال روز متولدین تیر: امروز آدم‌گی این را داشته باشید که یک فرشته‌واد زندگی‌تان شود!! اصلاً ممکن است این قدر را قبلاً هم دیده باشید. ژوپیتر در هفتمین خانه تان یعنی خانه افراد خاص قرار دارد و اطرافیان شما بیشتر از قبل از شما حمایت می‌کنند، ولی ناگهان خورشید وارد این چرخه شده و همه چیز را به هم ریخته و درهای شانس و فرصت را به روی شما می‌بندد، در این بین دوستانتان هم حمایت‌های خود را از شما دریغ می‌کنند!

مرداد

امروز ممکن است یک تغییر شغلی خیلی خوب و یا ارتقا درجه داشته باشید و این اتفاق تقدینگی بیشتری را برای شما به همراه خواهد داشت. اما شما هنوز وظایفتان را انجام نداده اید و مجبورید بیشتر تلاش کنید. اگر می‌خواهید استراحت کنید پس نباید انتظار داشته باشد که کارهایتان تمام شود. حالا شما باید افکار بزرگ داشته باشید و با اطمینان و ثبات قدم این افکار را دنبال کنید.

شهریور

امروز شما می‌توانید با اطمینان کامل از از خلاقیت خود بهره بگیرید، ولی فکر نکنید که خودتان به تنهایی می‌توانید این کار را بکنید! لازم است که فکر بازی داشته باشید و هوش خود را تقویت کنید. هروقت که پروژه‌ای را شروع کردید، حتی اگر فکر می‌کنید ممکن است خیلی خسته‌تان کند، ولی باز هم آن را ادامه بدهید. شما حتی فکرش را هم نمی‌توانید بکنید که چقدر به هدفتان نزدیک شده‌اید!!

مهر

شما امروز از کمک‌های خانواده تان نسبت به خود شگفت زده خواهید شد، چراکه اصلا انتظار چنین حمایت‌هایی را نداشتید. اما آنها با روش‌های عجیب خود از شما حمایت می‌کنند که شما اصلا توقع چنین رفتارهایی را از آنها ندارید. باوجود این اصرار و لجبازی را کنار بگذارید و به دوستان و حامیان خود اجازه بدهید هرطور که دلشان می‌خواهد رفتار کنند.

آبان

فال روز متولدین آبان: امروز نگه داشتن یک تقویم درون جیبتان شاید زیاد لازم نباشد، زیرا همین که روز شروع می‌شود خیلی به سرعت می‌گذرد و شما نمی‌توانید برای خود برنامه ریزی کنید. احتمالاً امروز نمی‌توانید چیزهای مهم را به خاطر بسپارید و اگر یک قرار ملاقات مهم را فراموش کنید خیلی ناراحت خواهید شد. پس شما باید قانونمند بشوید و همه چیز را بنویسید. اما یادتان باشد دفتر یادداشت خود را جایی جا نگذارید!!

آذر

دومین خانه شما یعنی خانه اصول کاربردی و دهمین خانه تان یعنی خانه حرفه و شغل با هم تعامل و همکاری داشته و برای شما در مراحل کاریتان سود و منفعت به همراه خواهند داشت. شما نتیجه کار سخت خود را خواهید دید و آن می‌تواند افزایش چک حقوقی‌تان و یا حداقل قولی برای افزایش حقوق باشد. اما زیاد هم روی شانس خود حساب باز نکنید! فقط با نگرش و طرز فکر مثبت جلو رفته و ببینید که چه اتفاقی می‌افتد.

دی

تعادل برقرار کردن بین خوشبینی و واقع بینی می‌تواند حقایق خیلی جالبی را برایتان فاش کند و شما را قادر می‌سازد کارهایی که می‌خواهید در آینده انجام دهید را انتخاب کنید. از نگاه کردن به آینده هراس نداشته باشید، چرا که سیاره‌ها در نشانه شما حضور دارند و پیام‌آور نتایج خوب و عالی در آینده هستند. اما دلیل توقف کردن شما در بین راه این است که به گذشته خود فکر می‌کنید.

بهمن

امروز رویاهای شما می‌توانند سر منشا الهام باشند، اما شما باید حواستان را جمع کنید. شما به راحتی می‌توانید در دنیای درون خود غوطه ور شوید، به خصوص اگر یک نفر احساسات عاشقانه شما را تحریک کند. فراموش نکنید که شما قدرت این را دارید که رویاهای خود را در مسیر درستی هدایت کرده و بدین وسیله زندگی‌تان را تغییر دهید.

اسفند

امروز شما می‌توانید با دوستان و همکاران خود مشورت کرده و درمورد اهداف آینده خود با آنها تبادل نظر کنید. اما نگران رسیدن به اهدافتان نباشید. الان زمان برنامه ریزی کردن برای رسیدن به موفقیت نیست؛ در عوض شما باید با افراد هم فکر‌تان که حرف‌های شما را سوء تعبیر نمی‌کنند صادقانه در مورد نگرش‌های خود صحبت کنید.



آن خواهد بود.

* جذابیت جسمانی

از اونجایی که جذابیت ظاهری از ویژگی هایی است که به چشم می‌آید و احساس خوبی به همسران می‌ده و نبود آن می‌تواند دافعه داشته و برانگیختگی را به شدت کاهش دهد.

* حمایت مالی

امنیت مالی فاکتور مهمی در زندگی خانوادگی است و خانم به آنچه

با رعایت رژیم غذایی به دست آورید ؛

قوانین ساده و طلایی برای کم کردن چربی دور شکم

برای افزایش دریافت فیبر محلول، حبوبات، سالادها، میوه‌ها و سبزیجات مصرف کنید. فیبر باعث می‌شود که غذا با جذب آب به یک ژل چسبناک تبدیل شود که تخلیه غذا از معده را به تأخیر می‌اندازد و به ما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنیم. ما تمایل داریم با مصرف یک رژیم غذایی با فیبر زیاد کمتر غذا بخوریم. همچنین میزان کالری جذب شده از غذا را کاهش می‌دهد. سازمان غذاو داروی آمریکا به تولیدکنندگان دستور داده است که استفاده از چربی ترانس را در محصولات خود حذف کنند. غذاهای بسته بندی شده و فرآوری شده سرشار از چربی ترانس هستند. برچسب های مواد غذایی را به دقت بخوانید، این خطرات برای سلامتی به عنوان «چربی‌های هیدروژنه جزئی» ذکر شده است. چاقی شکمی، مقاومت به انسولین و خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

* مصرف الکل را ترک کنید

مصرف الکل باعث افزایش سایز دور کمر می‌شود. اگر می‌خواهید دور کمر خود را کاهش دهید، از مصرف آن خودداری کنید.

افزایش متوسط مصرف پروتئین یک استراتژی کاهش وزن قدرتمند و معقول است. داشتن پروتئین در برنامه غذایی روزانه می‌تواند به افزایش سیری و افزایش سرعت متابولیسم بدن کمک کند. همچنین باعث ایجاد توده عضلانی بیشتر و کاهش توده چربی می‌شود.