

یک عالمه بریز و بیاش

وقتی با مدیر یک رستوران که تمایلی به ذکر نامش ندارد، صحبت می کنم وی نیز مخالف تجملات است و بیان می کند: این روزها بسیاری از جوانان برای برگزاری مراسم عروسی خود در مضیقه هستند و حتی نمی توانند از عهده هزینه شام برآیند در حالی که برخی دیگر حتی آن هایی که تمکن مالی ندارند اصرار دارند چندین مدل غذا سرو شود. وی ادامه می دهد: در پایان هر مراسم می بینیم که غذاهای دور ریز زیادی باقی مانده است و ناچار هستیم آن ها را دور بریزیم. وی اظهار می کند: گاهی برخی میزبانان غذاهای دست نخورده شان را به منزل می برند و افراد کمی نیز هستند که درخواست دارند غذاها در ظرف های یک بار مصرف برای کودکان بی سرپرست بسته بندی شود که کار پسندیده و خوبی است. وی خاطرنشان می کند: اگر کمی از تجملات در جشن های خود بکاهیم و فرهنگ صحیح مصرف کردن را در بین مردم رواج دهیم وضعیت بهتر و شادتری را تجربه خواهیم کرد.

در حالی که می توان با تدارک دیدن فقط یک مدل غذا نیز به خوبی از مهمانان پذیرایی و این سنت خوب و پسندیده را حفظ کرد. «مولایی» شهروندی دیگر است که او هم مخالف بریز و بیاش های مختلف آن هم در شرایط اقتصادی کنونی است و می گوید: در چنین شرایطی که بعضی از مردم حتی پول تهیه تکه نانی را ندارند و به زحمت می توانند از عهده معیشت خود برآیند، درست نیست که مجالس تجملاتی برگزار شود.

مجالس مختلف بیان می کند: این روزها که سطح درآمد بسیاری از مردم پایین آمده بهتر است مهمانی ها و دورهمی ها ساده تر برگزار شود تا همه بتوانند به سنت خوب دید و بازدید بپردازند. «صابری» ادامه می دهد: وقتی در رفت و آمدها تجملات حرف نخست را بزند و به جای سرو غذایی ساده یا بسنده کردن به چای و شیرینی، پای انواع و اقسام غذاها و میوه های رنگارنگ وسط بیاید، بسیاری از افرادی که از درآمد کافی برخوردار نیستند ناچار می شوند دیگر به این گونه دید و بازدیدها و دورهمی ها خاتمه دهند و با هیچ فردی رفت و آمد نداشته باشند یا این که برای برگزاری مهمانی های پر تجمل خود را به مشقت و سختی بیندازند.

شهروندی دیگر هم با بیان این که باید فرهنگ صحیح مصرف کردن در میان مردم نهادهی شود، می افزاید: در حال حاضر در بسیاری از مراسم مختلف غذاها و میوه های زیادی اسراف می شود و غیر قابل استفاده باقی می ماند و دور ریخته می شود

برخی تالارها به گونه ای است که غذای مانده را پس نمی دهند و مقداری از آن توسط کارکنان شان استفاده و بقیه غذا دور ریخته می شود. «سالاری» ادامه می دهد: هفته گذشته در یک مجلس عروسی بودم که چندین مدل پلو و خورشت و انواع کباب سرو شد و مهمانان نیز با این که از هر کدام مقداری برداشته بودند اما حیف است این همه غذا دور ریخته شود و از کارکنان تالار می خواهند طرف های یک بار مصرف در اختیارشان قرار دهند تا باقی مانده غذای خود را به منزل ببرند. یکی از آن ها با انتقاد از این که چرا باید چندین نوع غذا برای یک شب مهمانی تدارک دیده شود، می گوید: این روزها متأسفانه به این که مردم در شرایط اقتصادی خوبی به سر نمی برند اما در بسیاری از مهمانی ها و مجالس دیده می شود که چندین نوع خورشت و برنج سرو می شود که بسیاری از این غذاها نیز دست خورده می شود و گاهی قرارداد

گروه اجتماعی

گیاهان دارویی



ضد یرقان

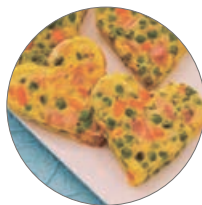
علوی- گیاه بوته ای «خیار دشتی» از خانواده کدو دارای ریشه، میوه رسیده و شیر به خواص دارویی مختلف است.

یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب به ذکر مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه می پردازد و می گوید: این گیاه دارای مواد موثری مانند آلفا و بتا والترین، رزین، اسیدهای لینولئیک، پالمیتیک، اسید اکالیک، پروتئین، پروفیتین و آلکالوئید است.

«مسعود معماریانی» ادامه می دهد: قسمت های یاد شده خیار دشتی ضد یرقان و ادرارآور است و اگر در دوزهای بالا مصرف شود باعث ایجاد دل پیچه می شود بنابراین باید با دقت مصرف تا از ایجاد مسمومیت و دل پیچه جلوگیری شود.

وی بیان می کند: البته برای درمان بیماری های صفراور، رفع بیماری های مالاریا و ریزش موی سر هم مورد استفاده قرار می گیرد.

آشپزی



املت نخود فرنگی

مواد لازم: تخم مرغ یک عدد، گوجه فرنگی ۲ تا ۳ عدد، نخود فرنگی نیم پیمانه، نمک و پودر فلفل سیاه به مقدار کافی، روغن حیوانی یا کره یک قاشق چای خوری، رب گوجه فرنگی و جعفری خرد شده به میزان لازم

طرز تهیه: پوست و دانه گوجه فرنگی را جدا و قسمت گوشتی آن را خرد می کنیم و روی حرارت می گذاریم. رب گوجه فرنگی و نمک را اضافه می کنیم. زمانی که آب آن تبخیر شد نخود فرنگی پخته شده را اضافه و حرارت را خاموش می کنیم.

تخم مرغ را با چنگال هم می نرمیم و در ماهیتابه روغن یا کره می ریزیم. وقتی تخم مرغ پخته شد حرارت را خاموش می کنیم و مخلوط نخود فرنگی و گوجه فرنگی را وسط آن می ریزیم و با کفگیر لیه آن را تا می بینیم و کمی جعفری خرد شده روی آن می ریزیم.

نکته

گوشه گیری و افسردگی

علی نیا- گوشه گیری اجتماعی و تنهایی، یکی از رکن های اساسی برای ورود به دوران افسردگی است.

یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که احساس انزوا و تنهایی برای مدتی کوتاه و موقت مسئله ای عادی است و دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، گفت: به محض این که مدت زمان این مسئله طولانی شد می تواند عواقب جدی را برای سلامتی جسمی و روانی فرد منوری به همراه داشته باشد.

«طاهری» افزود: اگر احساس تنهایی داشته باشید در مواجهه با مشکلات و موقعیت هایی که دیگران راحت تر با آن ها کنار می آیند، بیشتر دچار استرس و اضطراب خواهید شد. وی اظهار کرد: تنهایی وضعیت شایعی به ویژه در میان افراد بزرگ سال است که می تواند به سلامت مغز و سیستم ایمنی آسیب بزند و حتی به افسردگی و گاهی خودکشی نیز منجر شود.

یکی از دلایل مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش دهنده است.

تبلیغات اقناع کننده، ظریف، رابطه مدار و مخاطب گرا مؤثرتر از تبلیغات وادار کننده، خشن و خود گرا و خود برترین است.

رفتارهای صحیح

گروه اجتماعی- دانستن راه های صحیح برخورد با کودکان از اهمیت زیادی برخوردار است. باید با فرزندان با احترام صحبت شود. در مکالمات خانوادگی با انعکاس نظرات و بعد تأیید بخشی از افکار آنان خیلی سریع تر می توان به نتیجه رسید. باید بدانیم زمانی که کودک مان ناراحت است مدام از او علت ناراحتی اش را تیرسیم بلکه به احساسات و گفتارش توجه کنیم و به او اطمینان خاطر بدهیم که او را کاملاً درک می کنیم. به همین دلیل نخستین جمله هایی که به کودک گفته می شود خیلی اهمیت دارد. بهتر است هنگام مواجهه با ناراحتی کودک منطقی رفتار نکنیم و از احساسات کمک بگیریم و ابتدا به طور احساسی با او همدردی کنیم و بعد از آرام شدن او می توانیم منطقی صحبت کنیم. بهتر است تعریف و تمجید به اندازه باشد زیرا تعریف کردن زیاد کودک را به لحاظ احساسی اغما می کند و ممکن است فرصت های بهتر بودن را از او بگیرد. والدین در کنار همه این مهارت ها، بهتر است مهارت نه گفتن، اصول انتقاد و اصول مخالفت را نیز یاد بگیرند.



ضد سرطان ها

گوجه فرنگی به دلیل دارا بودن لیکوپین خطر ابتلا به سرطان هایی مثل پروستات را کاهش می دهد. مطالعات همچنین نشان داده است محصولات فراوری شده حاوی گوجه فرنگی مثل سس و رب گوجه فرنگی خواص ضدسرطانی دارند. همچنین چای به خصوص چای سبز یکی از قوی ترین ضد سرطان هاست. در تحقیقات آزمایشگاهی ثابت شده است که چای سبز خطر ابتلا به سرطان های روده بزرگ، کبد، سینه، پروستات، ریه و پوست را کاهش می دهد. مطالعات بلند مدت انجام شده هم نشان داده که مصرف چای خطر ابتلا به سرطان های مثانه و لوزالمعده را کاهش می دهد. انواع انگور و آب آن به خصوص انگور بنفش و قرمز حاوی ریزوراترول هستند. ریزوراترول حاوی آنتی اکسیدان های قوی و مواد ضدالتهابی است. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده است که مصرف انگور جلوی نوعی آسیب را که باعث تشدید سرطانی شدن سلول ها می شود می گیرد.



پوشاک ملورین



MelOriN

هر ۵۰۰۰۰ / ۵۰

تومان خرید
یک کارت
قرعه کشی

زنانه
بچه گانه
مردانه

☎ ۳۱۳۱

@Melorin_newclub

بجنورد، خیابان قیام جنوبی، شهرک ناوک، مرکز خرید، تفریحات و سرگرمی ملورین