

مشغله کاری؛ در دسر بیشتر زنان

مادران سخت تلاش می کنند تا در کنار انجام دادن کار بیرون از منزل، کارهای مشغول روزنامه خواندن یا تماشای برنامه های تلویزیون است، امر عادی قلمداد منزل را به خوبی انجام دهند و با سرویس دهی به تک تک اعضای خانواده که می شود هرگز تمامی ندارد. رضایت آن ها را جلب کنند و در این بین طبیعی است که نیازها و خواسته های خود را نادیده بگیرند. نیازها و خواسته هایی مانند خواب کافی، ورزش، سرگرمی، شرکت در جمع دوستان و... که به مرور زمان کم رنگ می شود. در روزهای تعطیل نیز مادران مجبورند به کارهای عقب افتاده منزل، آشپزی و... بپردازند. در واقع به نظر می آید نقش آن ها در زندگی برآورده کردن نیازهای اعضای خانواده است و پس در این مطلب به نقل از "MSN" به این مسئله که دلمشغولی خانم ها شده است، می پردازیم.



آیا استرس ناشی از فشردگی کار خطرناک است؟

در واقع میزان استرس، مرگ و زندگی فرد را تعیین می کند. این روزها اغلب زنان دچار سکنه مغزی می شوند که علت احتمالی آن بی توجهی به مواردی مانند فشار خون بالا و نداشتن برنامه غذایی مناسب است. زنی که در طول روز مشغول انجام دادن کارهای متعدد است وقتی برای انتخاب یک ناهار سالم یا انجام دادن ورزش ندارد با مرور زمان این شیوه زندگی به بیماری های جدی مانند فشار خون بالا و سکنه منجر می شود.

چرا زنان در قریبانی کردن خود برای دیگران مهارت دارند؟

از سن پایین، زنان به گونه ای تربیت شده اند که خواسته های اطرافیان را به خواسته خود ترجیح دهند. دیدن مادر که مشغول آشپزی و تمیز کاری است در حالی که پدر

نوشیدنی پوره میوه



مواد لازم:

کمپوت ۲۲۰ گرمی (۸ اونس) آناناس خرد شده: ۱
قوطی

انبه بزرگ رسیده: ۱ عدد

موز بزرگ رسیده: ۱ عدد

ماست ۲۲۰ گرم

طرز تهیه:

شربت آناناس را جدا کرده و در ظرفی در بسته داخل یخچال قرار دهید. انبه را پوست کنده، از هسته جدا کرده و خرد کنید، موز را پوست کنده و حلقه حلقه کنید.

میوه ها را در یک ظرف متوسط قرار داده، درب آنرا بسته و به مدت ۲ ساعت در فریزر قرار دهید. هنگامی که قصد دارید نوشیدنی را سرو کنید، میوه های یخ زده، شربت آناناس و ماست را داخل مخلوط کن بریزید. در حالی که مخلوط کن روشن است، قطعات یخ را یکی یکی به آن اضافه کنید تا مقدار مخلوط شما در حد ۴ لیوان شود. مخلوط کردن را تا زمانی که مواد یک دست شود ادامه دهید، داخل لیوان ریخته و بلافاصله سرو کنید.

برای وقتی که مهمان سرزده دارید

بسته بندی های مواد غذایی را فقط در زمانی که تصمیم دارید از آن ها استفاده کنید از فریزر خارج کنید و آن ها را برای طبخ آماده کنید زیرا مواد می شوند باید بلافاصله مصرف می شوند.

برای باز کردن انجماد میوه های خام و انواع شیرینی ها و خمیرهای مخصوص پختن شیرینی بهتراست آن ها را روی کابینت آشپزخانه به حال خود بگذارید تا یخ شان آب شوند.

یکی از روش های فوری برای از بین بردن انجماد بسته های مواد غذایی فریزر قرار دادن آن ها در فر است. برای این منظور بسته را درون پوشی آلومینیومی بیچید و آن را با حرارت بسیار کم برای ۳۰ دقیقه درون فر بگذارید.

بسته بندی های انواع گوشت اعم از گوشت سفید و قرمز را درون ظرفی آب سرد قرار دهید تا در مدت زمان کوتاهی آب شود. استفاده از آب گرم به هیچ وجه توصیه نمی شود.

اگر گوشت برش داده شده مانند فیله یا شامی یا کتلت را درون فریزر نگه می دارید، برای خارج کردن آن ها از انجماد لازم نیست کاری انجام دهید آن ها را مستقیم به ماهیتابه یا قابلمه منتقل کنید.

برای باز کردن یخ سبزی ها که در فریزر نگهداری می کنید مانند اسفناج یا کرفس کافی است آن ها را در آب و مقدار اندکی نمک قرار دهید و اجازه دهید تا بجوشند. سالم ترین شیوه برای از بین بردن انجماد مواد غذایی آن است که این مواد را از فریزر خارج کرده و درون یخچال بگذاریم و پس از مدتی آن را به محیط بیرون هدایت کنیم. این روش به دلیل آن که به طور ناگهانی تغییر دما صورت نمی گیرد سالم ترین روش است که البته به وقت زیادی هم احتیاج دارد.

چطور هم سالم آشپزی کنیم و هم ماهی را با طعم بهتری درست کنیم؟

آن را بسته و بگذارید یکی دو دقیقه بپزد. ماهی بر روی سبزیجات بخار پز شده و طعم خوبی هم به عصاره می دهد. در زمان سرو کردن، با ریختن آب این غذا بر روی آن، می توانید همه مواد را با هم میل کنید.



مورد نظر شما نیز بستگی دارد. ماهی را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز یکی دو دقیقه بپزد. این روش، روشی سریع و آسان است و این امکان را فراهم می کند تا ماهی شما علاوه بر طعم خوب، سالم و آبدار باقی بماند.

سوال: آیا می توانی راه دیگری هم برای پخت ماهی پیشنهاد کنی که راحت و سریع باشد؟

پاسخ: سبزیجات دلخواه را خرد کرده و در مقدار کمی عصاره مرغ یا سبزیجات بجوشانید، وقتی که تقریباً پخته شدند، یک تکه ماهی بر روی آنها بگذارید، در

من راهی بسیار جالب برای پخت ماهی کشف کرده ام که بسیار سریع بوده و طعم خوبی هم به دنبال خواهد داشت. در واقع ما دستورهای غذایی زیادی داریم که می توان آنها را با این دستور ادغام کرد.

سوال: چطور می توانم خیلی سریع و آسان با ماهی، غذای خوش طعم درست کنم؟

پاسخ: من راهی بسیار جالب برای پخت ماهی کشف کرده ام که بسیار سریع بوده و طعم خوبی هم به دنبال خواهد داشت. در واقع ما دستورهای غذایی زیادی داریم که می توان آنها را با این دستور ادغام کرد.

در ابتدا مقداری آب لیموی تازه بر روی ماهی ریخته و با کمی نمک و فلفل آن را طعم دار کنید. ماهیتابه را با حرارت متوسط به مدت ۲ تا ۳ دقیقه از قبل گرم کنید. ماهی را بر روی ماهیتابه داغ بگذارید. چون ماهیتابه بسیار داغ است، ماهی آب نمی اندازد و عصاره آن داخل خودش محفوظ می ماند. بگذارید برای یکی دو دقیقه بپزد، که البته این زمان به ضخامت گوشت و میزان پخت

دیدگاه

گفت و گو: مریم زارع ففزی

شمس، مدیر کل امور بانوان استانداری فارس:

زنان به عنوان محور در خانواده شناخته می شوند

باشد، که این آزادی نیست بلکه اسارت است. اگر آزادی را در پوشش ببینند باید این پوشش به گونه ای باشد که به راحتی بتوان در جامعه حضور پیدا کرد و از زن استفاده جنسیتی نشود و زن به عنوان یک انسان و ارزش انسانی شناخته شود.

اگر به زنان موفق نگاه کنیم، زنانی که به واسطه توانمندی شان خود را مطرح کرده اند می بینیم که پوشش مناسبی دارند باید توجه داشته باشیم که زیبایی با پوشش نامناسب فرق دارد.

در این رابطه بیشترین آسیب مربوط به چه کسانی است؟
بیشترین آسیب متوجه کسانی است که واقعیت ها و ظرفیت های وجودی خویش را نشناخته اند و برای رسیدن به خواسته هایشان مسیر اشتباه را انتخاب کرده اند.

امروزه خانم هایی هستند در خانه ماندن را دلیل از بین رفتن آزادی و توانمندی خود می دانند نظر شما چیست؟

به نظر من همه باید از توانایی ها و استعدادهاشان استفاده کنند و ضرورتی ندارد که حتما زن در خانه بماند اما گاهی اوقات فرد خودش به این امر رضایت دارد. اگر خانمی استعدادی داشته باشد و از آن استفاده نکند هم به خود و هم به جامعه ظلم کرده است چون می توانست کار مثبتی انجام دهد ولی نداده است. کار کردن زن باید با رعایت کردن مسائل شرعی و قانونی و اولویت

بندی شده باشد. مسئله شرعی آن رضایت و همراهی همسر است، در بعضی موارد احساس می شود که با حضور زن آسیب هایی به خانواده وارد می شود و در آن صورت مرد می تواند اجازه کار کردن ندهد. اما این مسئله بیشتر مربوط به توافق زن و شوهر و مسائل فرهنگی است.

نظر شما در مورد اجرای طرح عفاف و حجاب چیست؟
ماباید روش فرهنگ سازی را در پیش بگیریم، اما نمی توانیم این طرح را هم اجرا نکنیم. ببینید اگر فردی به ارزش وجودی خودش بی برد به راحتی آن را ارایه نمی دهد مثلا ما چیز باارزشی داشته باشیم در مقابل هر فردی که چشم داشتی به آن دارد و یا هر خطر احتمالی که آن را تهدید می کند از آن محافظت می کنیم. متأسفانه یکی از روش های حمله دشمن به کشور از همین شیوه است

برای روشن تر شدن موضوع فرض کنید که یک بیماری تنفسی در جامعه شیوع پیدا کند ممکن است به خیلی ها سرایت کند و بیماری از ما برای در امان ماندن ماسک می زنیم. این مسئله هم دقیقا مانند این بیماری تنفسی است ما باید سطح آگاهی مردم را بالا ببریم تا نسبت به اینگونه بیماری ها که وارد جامعه می شوند و یک مصونیت برای خود ایجاد کند. نیروی انتظامی هم باید با آشنایی که عناد دارند و می خواهند جامعه را بیمار کنند برخورد جدی کنند

حرف آخر؟
از اهداف امور بانوان حمایت همه جانبه از زنان برای رشد معنوی، علمی، فرهنگی و حمایت از بانوانی است که در مسئولیت های اجتماعی قرار دارند. از کسانی که در این راه می توانند ما را یاری کنند صمیمانه خواهان یاری هستیم.

نماینده شهرستان ایزه و باغملک در گفتگو با خبرنگار پارلمانی طلوع اعلام کرد:

پروژه آبیاری زمین های کشاورزی شهرهای ایزه و باغملک با حضور معاون اول رئیس جمهوری به زودی راه اندازی خواهد شد

خبرنگار پارلمانی طلوع / محمد هادی مالکی: علیرضا دهقان در گفتگو با



خبرنگار پارلمانی طلوع اظهار داشت: بعد از سه سال پیگیری مداوم بالاخره پروژه آبیاری زمین های کشاورزی شهرستان ایزه و باغملک از طریق کارون ۳ به انجام رسید. نماینده شهرستان ایزه و باغملک راه اندازی این پروژه را با حضور معاون اول رئیس جمهوری دکتر رحیمی، نامجو وزیر راه و ترابری و دکتر مجازی استاندار خوزستان اعلام کرد و افزود: این پروژه که با هزینه ای بالغ بر ۳۴۰ میلیارد تومان، سرمایه گذاری شده است نقش بسیار مهمی در آبیاری و کشاورزی شهرستان ایزه و باغملک خواهد داشت.

دهقان یکی دیگر از پروژه های مهم حوزه انتخابیه خود را کارخانه ماشین آلات راه سازی - کشاورزی و معدنی قلمداد کرد و گفت: بعد از مدت ها پیگیری موفق به کلنگ زنی این پروژه شدیم که امیدواریم تا شهریور سال آینده به بهره برداری برسد.

برادر، برادرت چشم انتظار یاری توست

از کوچکی پس کوچی های محله سعدی شیراز که می گذری به خانه ای می رسی که بیشتر شبیه به خرابه است تا منزل مسکونی، وارد خانه که می شوی بوی گل نم زده به مشام می رسد. حیاط خاکی و ناهموار را که رد کنی به اتاقی می رسی که سقفش از چوب است و نیمی از آن فروریخته است.

در زیر این سقف و این اتاقک جوانی ۲۲ ساله خوابیده است که شدیداً دچار زخم بستر گردیده است. علت بیماری جوان سقوط سقف خانه کلنگی و قطع نخاع است که به فلج شدن جوان منجر گردیده است. تنها وسیله نو که در اتاق به چشم می خورد تختی است که به بیمار اهدا گردیده است. زخم بستر عمیق شده و روزانه هزینه ای بالایی جهت پانسمان و استریل زخم ها نیاز است. جوان با بیماری و این زخم بسترهای عمیق روزگاری می گذرانند و بازگشتش به نشاط و شور جوانی و زندگی دوباره تنها با بهبودی زخم ها و فیزیوتراپی و کاردرمانی امکان پذیر است و چشم امیدش به یاری دستان مهربانی است که عشق را می پرورند و جز به صفای باطن و عاقبت به خیری به چیزی دیگر نمی اندیشند.

تلفن تماس: ۰۲۳۳۱۰۱۰-۲۳۳۱۰۱۰

موسسه مهر مضرت فاطمه (زهارا) (س)

(همایمت از بیماران نیازمند، دانشگاه علوم پزشکی فارس)