

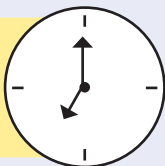


یک برنامه غذایی روزانه ویژه تثبیت وزن

امیرمقدم - داشتن یک رژیم یا برنامه غذایی مناسب برای کاهش وزن یا تناسب اندام در کنار ورزش روزانه نقش مهمی در رسیدن ما به هدفمان دارد که همان سلامتی است، رژیم غذایی ای که بر پایه همه گروه‌های غذایی تنظیم شده باشد. برای همین، امروز و در ادامه برنامه رژیمی هفته پیش، می‌خواهیم برنامه‌ای برای مراحل پایانی رژیم، یعنی مرحله تثبیت وزن، بدهیم. از این رو، توصیه می‌کنیم بیشتر کسانی که در مرحله پایانی رژیم لاغری خود و به دنبال تثبیت وزن هستند از این برنامه پیروی کنند. هم‌چنین بهتر است افرادی که قند خون بالایی ندارند و می‌توانند میزان غذای مصرفی خود را کاهش دهند، از این برنامه کمک بگیرند.

ناشتا ۷ تا ۷:۳۰

یک لیوان دتوکس (آب طعم‌دار) لیمو یا زنجبیل یا زیره یا سرکه سیب یا خیار



صبحانه ۸ تا ۹:۳۰

یک کف دست نان یا سه عدد بیسکویت سبوس دار یا دو عدد بیسکویت مادر



میان‌وعده اول ۱۰:۳۰ تا ۱۱:۳۰

یک فنجان چای سبز یا دو لیوان آب + یک عدد سیب یا پوست یا یک میوه دیگر



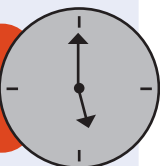
ناهار ۱۲:۳۰ تا ۱۴:۳۰

یک عدد دلمه یا کوفته یا یک قطعه متوسط مرغ یا ماهی یا یک سیخ کباب برگ



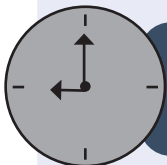
میان‌وعده دوم ۱۷ تا ۱۸:۳۰

نصف فنجان خشک‌بار یا یک عدد میوه یا یک شیرینی زبان کوچک



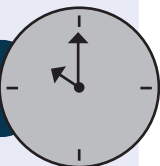
شام ۲۰ تا ۲۱:۳۰

یک نان سوخاری و یک لیوان شیر یا پنیر و گردو یا سالاد اولویه



میان‌وعده سوم ۱۰ تا ۱۰:۳۰

نوشیدن یک لیوان آب گرم



- نکته: با پیروی از این برنامه غذایی نیازی به مصرف مکمل‌ها ندارید اما یادتان باشد زیاد آب بنوشید و در هیچ شرایطی از غذاهای ممنوع (مانند عسل، شکلات، مربا، شکر، کمپوت، شیرینی، لیموناد، نوشابه، کیک و کلوچه) استفاده نکنید.
- نکته: غذاهایی مانند سالاد اولویه را باید رژیمی و سالم تهیه کنید؛ یعنی در تهیه آن‌ها نباید از مواد مضر مانند سس مایونز استفاده کنید. به جای آن می‌توانید از ترکیب ماست چکیده کم‌چرب + روغن زیتون + مقداری نمک و فلفل سیاه برای طعم‌دار کردن آن کمک بگیرید.

جدول کالری سالاد اولویه رژیمی

انرژی	مقدار	
۱۹۵ کالری	۱۰۰ گرم	سینه مرغ
۶۸ کالری	یک عدد	تخم‌مرغ آب‌پز متوسط
۱۶۴ کالری	یک عدد	سیب‌زمینی متوسط
۸۴ کیلو کالری	۱۰۰ گرم	نخودسبز
۱۱ کالری	۱۰۰ گرم	خیارشور
۴۱ کالری	۱۰۰ گرم	هویج
۱۵۰ کالری	۱۰۰ گرم	ماست چکیده کم‌چرب
۱۱۹ کالری	یک قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۲۵۱ کالری	۱۰۰ گرم	فلفل سیاه



شوخی زیاد حرمت‌ها را از بین می‌برد

● شهروند: حد و مرز شوخی در نزد همسران کجاست؟ آیا شوخی سبب صمیمیت بیشتر می‌شود یا فاصله‌ها را بیشتر می‌کند و اینکه اگر کسی بسیار حساس باشد و همسرش فرد شوخی باشد، باید چه کار کند؟



الهام
اعلمی دوست
روان‌شناس بالینی

به طور کلی، شوخی میزان صمیمیت بین دو نفر را نشان می‌دهد. حد و اندازه آن هم به خیلی چیزها بستگی دارد؛ اینکه میزان پذیرش طرف مقابل چقدر است و چگونه واکنش نشان می‌دهد و هم‌چنین سطح و نوع شوخی‌ها در چه حدی است. بر این اساس، برخی همسران بسیار محتاط عمل می‌کنند و حد و مرزها را رعایت می‌کنند. برخی‌ها هم در شوخی‌هایشان هیچ قید و بندی ندارند و حرمت‌ها را کامل از بین می‌برند. به طور کلی، شوخی زیاد سبب از بین رفتن حرمت‌ها می‌شود.

اینکه شوخی در جمع باشد یا محیطی خصوصی و اینکه از آن شوخی طرف مقابل ما بخندد و خوشحال شود یا برنجد و ناراحت شود، حد و مرز شوخی را مشخص می‌کند و ما به راحتی متوجه بجا بودن یا نایجا بودنش می‌شویم. گاهی شخصیت یکی از همسران به گونه‌ای است که قصد جلب توجه در جمع‌های خانوادگی یا فامیلی را دارد و می‌خواهد همیشه گل سرسید جمع باشد. در چنین مواقعی، این افراد همه چیز را دست‌مایه شوخی قرار می‌دهند و اگر موضوع شوخی همسر فرد باشد و او هم آدم حساسی باشد، رنجش زیادی ایجاد می‌شود، چون احساس می‌کند مورد تمسخر و خنده دیگران قرار گرفته است.

به طور معمول، افرادی که اهل شوخی زیاد هستند نمی‌توانند تغییر زیادی در رفتار خود ایجاد کنند و کنترلی روی این ویژگی اخلاقی خود داشته باشند و باید طرف مقابل بیشترین سازگاری را در خودش پدید آورد. با وجود این، باید با این فرد صحبت کند و او را در جریان حساسیت‌هایی که دارد، قرار دهد و شوخی‌ها را به‌ویژه در جمع، به سمت دیگری ببرد. هم‌چنین اگر این فرد آدم بیش از اندازه حساسی است، به او توصیه می‌کنیم قدری از حساسیت‌های خود بکاهد و نگران قضاوت دیگران نباشد چون دیگران همسرش را به‌عنوان یک فرد شوخ پذیرفته‌اند و می‌دانند که این شوخی‌ها با هدف تخریب و آزار صورت نمی‌گیرد و گذراست و به معنای از بین رفتن آبروی او نیست.

از نظر روان‌شناختی، کسی که زیاد شوخی می‌کند و شوخی‌هایش آزاردهنده است، پشت این رفتارهایش قدری خشم نهفته است. یعنی فرد بخشی از ناراحتی‌هایی را که درباره برخی از مسائل زندگی‌اش دارد به این صورت فرافکنی و برون‌ریزی می‌کند، مشکلاتی که حل نشده‌اند و گاهی فرد از این موقعیت‌ها برای تلافی و بیان آن‌ها استفاده می‌کند. افزون بر این، اگر فرد همیشه چنین شخصیتی ندارد و شوخی‌های آزاردهنده نمی‌کند، باید به دنبال علت اصلی مشکل بود و یک قدم به عقب برگشت. با همه این حرف‌ها، هم‌چنان تأکید می‌کنم که توافق دونفره شرط اصلی حذف چنین موقعیت‌هایی است که با گفت‌وگو باید به آن رسید. هم‌چنین این گفت‌وگوها تمرینی برای پیدا کردن موقعیت‌ها یا موضوع‌هایی دیگر است برای شوخی کردن.

(طب‌الرضا)



خوراکی‌های سرد بیشتر بخورید

حزیران نخستین ماه از فصل تابستان و برابر تیرماه است. در این ماه، غلبه بلغم کم و صفرا بیشتر می‌شود. یعنی خشکی و گرمی بر بدن غلبه می‌کند. از این رو، در کتاب «طب‌الرضا» می‌خوانیم که خوردن سبزی‌هایی خنک مانند کاسنی، خرفه، خیار گل‌به‌سر و چنبر و شیرخشت و میوه‌های مرطوب، مصرف ترشی‌ها، گوشت (بره شش‌ماهه و هفت‌ماهه تا یک‌ساله، گوشت بز یک‌ساله، مرغ‌های خانگی، تیهور و دراج)، شیر گاو و ماهی تازه در این ماه بسیار لازم و برای سلامتی مفید است.