

# شما هم معتاد موبایلید؟



زمان بالای مصرف و حضور در این فضاهای مجازی و این وابستگی در بلندمدت، عوارضی مشهود دارد که حتما این نشانه‌ها را در خودتان و اطرافیان تان دیده‌اید. مواردی مثل کم صحبت کردن، ارتباط مستقیم نداشتن با اعضای خانواده و دوستان، پرخاشگر شدن، کم تحملی، داشتن استرس و اضطراب و ناامیدی، بدگویی کردن و... به خصوصیات بیشتر ما تبدیل شده و اگر همیشه اینگونه نباشیم، در لحظات یا ساعاتی از روز اینگونه هستیم. زمان‌هایی است که نیازی به چک کردن ایمیل، پیامک‌ها و پیام‌ها در شبکه‌های اجتماعی نداریم و آن روز هم اتفاق خاصی در جامعه و فضای اجتماعی و سیاسی رخ نداده اما باز هم بیش از سه ساعت از روز را در تلفن همراهمان غرق می‌شویم. بلافاصله پس از توپیت، ارسال پیام یا گذاشتن پستی در اینستاگرام به صفحه تلفن زل می‌زنیم تا پلسخی، لایکی یا واکنشی به ما برسد، در صورتی که اگر دنبال کارهای دیگرمان برویم و دوباره در زمانی دیگر هم برگردیم، همان تعدد لایک و پاسخ و واکنش وجود خواهد داشت. برای کم کردن این اعتیاد راهکارهایی را در زیر توصیه می‌کنیم:

**مشکل!** سوالی که در بسیاری از جلسات مشاوره‌های درمانی افسردگی یا بررسی مؤلفه‌های سلامت اجتماعی می‌پرسند، این است که چند ساعت در روز را پای تلویزیون می‌گذرانید؟ چند ساعت روز را در اینترنت و حتی جزئی‌تر چند ساعت را در تلگرام و اینستاگرام هستید؟ اگر یک روز تلفن همراهتان نباشد، چه حالی دارید؟ چقدر احساس بی‌حوصلگی یا بوجی می‌کنید؟ چقدر بدون اینترنت می‌توانید در جایی دور و بدون آنتن بمانید؟ اگر پاسخ تان به این سوال‌ها عده‌هایی قابل توجه دارد و اگر بدون تلفن احساس تنهایی می‌کنید، بدانید که به این وسیله و دنیای مجازی معتاد شده‌اید و مهمتر اینکه در زندگی واقعی تان میزان کمتری از زندگی جریان دارد. با این همه بسیاری از ما، مخصوص جوان‌ترهانی می‌توانند به همین راحتی این فاصله را بین خودشان و تلفن همراهشان ایجاد کنند. اگر چه این وابستگی در میان نوجوانان و جوانان بیشتر است؛ البته در دنیای امروز که اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، در دسترس همه اعم از کودکان و سالمندان هم قرار دارد، این وابستگی بدون تفاوت در مورد همه اقشار و همه سنین می‌تواند رخ دهد. انسان امروز در خلا کمبودهای رفاهی، آموزشی، خانوادگی و عاطفی، نیازهای خود را در فضای مجازی دنبال می‌کند و با این سرگرمی، بخشی از این زمان از دست رفته را جبران می‌کند، در حالی که این جبران کردن در واقع نوعی وابستگی منفی به وجود می‌آورد.

● **به زمان از دست رفته فکر کنید:** در بسیاری از موارد کارهای روزانه‌ای دارید که ممکن است چندان مهم نباشند، اما تلنبار شدن آنها حتما ذهن تان را درگیر می‌کند. یکی از دلایل این تلنبار شدن، همین وابستگی به تلفن همراه است. پس در ذهن تان به کارهای نیمه‌کره و کوچک، برنامه‌های پیش‌رو و زمان‌ها و فرصت‌های از دست رفته فکر کنید.

● **مهمانی بروید:** برای گذراندن اوقات فراغت برنامه دورهمی و مهمانی با خانواده و دوستان بگذارید تا کمتر احساس نیاز به ارتباط در فضای مجازی داشته باشید. این دیدارها احساس تنهایی و گوشه‌گیری شما را کم می‌کند.

## شیرین پلوی شیرازی



دهید  
خلال پوست نارنج و پسته را از داخل ظرف محتوی شربت بیرون آورید و به هویج و خلال بادام اضافه کنید و مقداری تفت دهید.  
برنج را شسته و آبکش کنید.  
برای تزیین پلوی، مقداری از خلال پسته‌ها را بدون اینکه بشوید، در مقداری روغن تفت دهید تا براق شود.  
ته قابلمه‌ای مناسب، ته دیگ مورد نظر خود را بگذارید، سپس نصف برنج را در کف قابلمه بریزید و پخش کنید، روی آن تکه‌های مرغ را بچینید و روی آن مخلوط هویج، خلال پوست نارنج، خلال بادام و پسته بریزید. سپس باقی برنج‌ها را ریخته و در آخر زعفران و کره آب کرده را روی همه مواد بریزید و بگذارید شیرین پلوی پلو بکشد.  
بعد از اینکه پلو دم کشید، می‌توانید برای تزیین آن، از مقداری خلال پوست نارنج، خلال پسته و خلال بادام که نگه داشته‌اید و همین‌طور از زرشک که در مقداری روغن تفت داده‌اید، استفاده کنید.  
در تهیه این غذای می‌توانید به جای گوشت مرغ از گوشت گوسفندی یا گوساله هم استفاده کنید؛ اما زمان پخت بیشتری می‌خواهد بعد از پخت گوشت‌ها اگر استخوانی بین آنها وجود دارد، جدا کنید و سپس موقع دم کردن لایه لای برنج بچینید.

شکر: ۱ پیمانه  
هویج نیم کیلو  
خلال پوست نارنج یا پرتقال: ۲۵۰ گرم  
زعفران: به میزان لازم  
نمک و ادویه: به میزان لازم  
روغن یا کره: به میزان لازم  
پیاز: ۱ عدد  
زرشک: به مقدار لازم

### طرز تهیه

خلال بادام را با آب سرد بشویید و به مدت یک ساعت خیس کنید، سپس آن را در آبکش بریزید تا آبش کشیده شود.  
خلال‌های پوست نارنج را دوبار در آب بجوشانید و هر دفعه آبش را عوض کنید، سپس آن را چند ساعتی در آب سرد قرار دهید و آب آن را چند دفعه عوض کنید. بعد در یک ظرف مقداری آب و شکر بریزید و شربتی تهیه کنید و خلال‌های پوست نارنج و خلال پسته را درون آن بریزید تا تلخی‌اش گرفته شود.  
پیاز را درون روغن سرخ کرده و تکه‌های مرغ را نیز تفت دهید و دو طرف مرغ‌ها را سرخ کنید، سپس نمک، فلفل و مقداری آب روی آن بریزید و بگذارید بپزد. بعد از پخت، استخوان‌های مرغ را جدا کنید. مقداری کره درون تابه بریزید و روی حرارت اجاق گاز قرار دهید. هویج‌ها را خلال کرده و همراه خلال بادام به آن اضافه کنید و تفت

شیرین پلوی شیرازی، نیازمند پوست نارنج یا پرتقال است که حتما باید تلخی آن گرفته شود و با تهیه شربتی خلال‌های پوست نارنج یا پرتقال را شیرین کرد. جوشاندن خلال‌های پوست نارنج و خیس‌اندن آنها در آب سرد، سپس ریختن آنها در شربتی که از قبل تهیه شده، از مراحل شیرین کردن خلال نارنج و پرتقال است. خیلی از کدلوها با طرز تهیه شیرین پلوی شیرازی آشنا هستند؛ اما شاید خیلی‌ها اسم این غذای خوشرنگ و لعاب را نشنیده باشند. به همین خاطر در این مطلب، بهترین طرز تهیه شیرین پلوی با طعمی ایده‌آل را آموزش می‌دهیم. شیرین پلوی با ترکیب بندی رنگ‌های زیبا و جذاب، هر فردی را به خوردن آن مشتاق می‌کند.

### مواد لازم

برنج: یک کیلو  
مرغ نیم کیلو  
خلال پسته: ۵۰ گرم  
خلال بادام: ۲۰۰ گرم