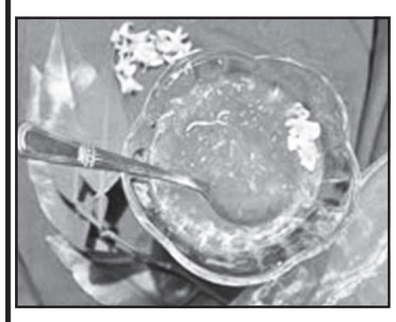
آشپزی

طرز تهیه مربای بهار نارنج



موادلازم

بهار نارنج : ۳۰۰۰ گرم

شکر : ۲۵۰۰ گرم

آب لیموترش :۰/۵ فنجان

هل : ۱ قاشق سوپخوری

طرز تهیه

این مربا یکی از لطیف ترین و مطبوع‌ترین مرباها است که باید در طبخ آن دقت بیشتری به کار برود تا نتیجه مطلوب به دست بیاید و نکته حساس آن است که باید بعد از چیدن بهار (شکوفه نارنج) بلافاصله آن را برای طبخ آماده نمود.

هم وزن بهار شکر در نظر می گریم و برای هر یک کیلو شکر دو لیوان آب کافی است بهتر است بهار را دو سه ساعت در آب آهک بخوابانیم دیگ مناسبی را آب می ریزیم و جوش می آوریم بهار از آب آهک خارج می کنیم و می شوئیم دوباره در آب می جوشانیم و آب آن را عوض می کنیم، بعد بهار را در آب شیرین به مدت ۲۴ ساعت قرار می دهیم و سه تا چهار بار آب آن را عوض می کنیم، تا تلخی بهار گرفته شود بعد شکر را با آب می‌جوشانیم و صاف می کنیم و بهار را که تلخی آن گرفته شده است در شربت می ریزیم و روی آتش می گذاریم تا شربت بجوشد و قوام بیاید، بعد ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری آب لیمو را اضافه می کنیم و بعد از دو سه جوش مربا را از روی آتش بر می داریم.

تهیه آب آهک: به نسبت هر یک کیلو بهار نارنج یک کیلو آهک را در ۵ تا ۶ لیوان آب سرد حل می کنیم به هم می زنیم و می گذاریم آهک کاملاً رسوب کند و بعد آب زلال آن را روی بهار نارنج می ریزیم و بعد ۲ تا ۳ ساعت بهار نارنج را مطابق دستور بالا آماده می کنیم.

چند ابتکار برای آشپزخانه

"آشپزخانه" به مثابه قلب خانه است و خانم های خانه دار اکثر اوقات، روزشان را در این مکان سپری می کنند. پس علاوه بر اینکه آشپزخانه باید جای کافی برای قرار دادن وسایل مختلف داشته باشد و از حداکثر فضای آن برای چینش وسایل استفاده شود، باید مکانی امن برای آشپزی و حتی برای بچه ها باشد.

۱- قفسه مخصوص سبزیجات در کابینت: در یک کابینت ساده که به شکل یک چهارچوب است با تعبیه قفسه های ساده پلاستیکی، مکانی برای قرار دادن سیب زمینی، پیاز و سبزیجاتی دیگر بسازید که در فضای آزاد نگهداری می شوند. برای استفاده آسان تر، این قفسه ها بصورت کشویی ساخته شده اند.

۲- استفاده از قفسه کوچک برای جای دادن قابلمه های بزرگ:

با تعبیه قفسه ای به شکل یک نیم دایره، به آسانی با باز و بسته کردن در کابینت، قفسه ها بهمراه در به قسمت بیرون منتقل می شوند.

۳- جای مخصوص مواد شوینده در کابینت ظرفشویی: قسمت پایین کابینت ظرفشویی، جای مناسبی برای قرار دادن مواد شوینده و... است، برای حفظ بیشتر این مواد، با تعبیه قفسه فلزی در قسمت داخلی در کابینت، می توان از بقیه فضای داخل کابینت برای مصارف دیگر استفاده کرد.

۴- کمدچه به شکل ویترین: در کابینت های جدید، بجای تعبیه ویترین هایی با درهای شیشه ای، از کمدچه های ساده ای با درهایی از جنس پلاستیک مات ،استفاده می شود. درهای یکی، به شکل کرکره در قسمت بالا جمع می شوند و دیگری یک کمدچه ساده که قفسه‌های آن فلزی و بصورت ریلی تعبیه شده که به آسانی جابجا می شود.

۵- قفسه های ساده به شکل کیسه: در این مدل ابتکار بسیار جالبی صورت گرفته است. برای نگهداری خوراکی هایی مثل پفک، شکلات و... که در بسته بندی نگهداری می شوند، طبقات مخصوصی ساخته شده که بسیار ساده هستند و به آسانی قابل استفاده می باشند. در این مدل دو عدد چهارچوب فلزی به شکل کشو تعبیه شده که سبدی حصیری داخل آن قرار گرفته و از فضای داخل سبد برای نگهداری این خوراکی ها استفاده می شود.

۶- کشویی بزرگ برای یک سرویس قاشق و چنگال کامل: این کشوی کم حجم و باریک، با فضایی کاملا تقسیم بندی شده قابلیت این را دارد که یک سرویس قاشق و چنگال داخل آن جای گیرد. بدین ترتیب در یک فضای تقسیم بندی شده، هر چیز در جای مناسب خود نگهداری می شود.

۷- قفسه ای به شکل دایره برای قابلمه ها: قابلمه از جمله ظروف حجیمی است که فضای زیادی اشغال می کند و معمولا برای اشغال جای کمتر، چند عدد از آنها را داخل یکدیگر قرار داده و در کابینت قرار می دهیم و در هنگام استفاده نیز با مشکلاتی مواجه می شویم اما در این مدل ساده قفسه ای به شکل دایره تعبیه شده و بوسیله یک محور در قسمت میانی به آسانی می چرخد و ظرف مورد نظرتان را براحتی پیدا خواهید کرد که البته بهتر است برای دسترسی بیشتر به ظروف، این مدل در محلی نزدیک به اجاق گاز قرار گیرد.

روغن های گیاهی

آیا درون کابینت ها، یخچال و فریزر را با دقت نگاه کرده اید؟ شاید اکنون زمان آن فرا رسیده باشد که به ارزیابی مواد خوراکی پرداخته و موادی را که کیفیت خود را از دست داده اند خارج کنید. در این ستون بر آنیم که به ذکر نکاتی راجع به نگهداری موادغذایی و طول عمر بیشتر آنها بپردازیم.

- بطور کلی غذاهایی که نیازی به نگهداری در یخچال ندارند، در دمای اتاق (۲۱ درجه سانتی گراد یا کمتر) کیفیت مطلوب خود را حفظ می کنند.
- غذاهای کنسرو شده نیز تا زمانی که در جای خشک نگهداری شود و حالت برآمده پیدا نکنند، قابل مصرف هستند.
- علاوه بر این مطالعه نکات ذکر شده روی برچسب های موادغذایی و پس از آن توجه به بافت، رنگ و مزه خوراکی در تشخیص سالم بودن آن نقش دارند.
- روغن های گیاهی قبل از باز شدن برای مدت شش تا ۱۲ ماه و پس ازباز شدن یک تا شش ماه زمان نگهداری دارند.

البته این زمان بسته به نوع روغن و نحوه فرآوری آن متفاوت است.

- روغن گردو، کنجد، فندق و بادام زمان نگهداری کوتاهتری دارند.
- مزه، طعم و بوی روغن ها پس از نگهداری برای مدت طولانی تغییر می کند از این رو توصیه می شود قبل از مصرف روغنی که مدتی از آن استفاده نشده، آن را بو کرد.
- نگهداری روغن ها در یخچال بر عمر آنها می افزاید.
- روغن زیتون و برخی دیگر از انواع روغن ها در یخچال حالت کدر به خود می گیرند که پس از قرار گرفتن در دمای اتاق به حالت اولیه باز می گردند.

ریزه کاری های شست و شوی سریع لباس ها

یکی از وسایل خانگی که برخلاف تصور عموم مقدار زیادی میکروب را در خود جای می دهد، ماشین لباسشویی است. به گفته پژوهشگران، حدود یک دهم گرم میکروب در هر یک از لباس های زیر وجود دارد. از این رو به طور میانگین در یک لباس حدود ۱۰۰ میلیون باکتری ای کولی یافت خواهد شد.

استفاده از آب داغ برای شستن لباس ها و سپس اختصاص ۴۵ دقیقه زمان برای خشک شدن آنها، باعث از بین رفتن این میکروب ها خواهد شد.

این در حالی است که تنها پنج درصد مردم از این شرایط برای شست وشوی لباس هایشان بهره می گیرند.

برداشتن لباس خیس و سپس انتقال آن به خشک کن باعث می شود تا لایه ای از میکروب روی دست بنشیند. برای کاهش خطر باکتری های مضر توصیه می شود تا لباس های زیر به صورت جداگانه شسته شوند. علاوه بر این بعد از شست وشوی آنها باید ماشین لباسشویی را با ریختن محلول سفید کننده و روشن کردن آن به صورت خالی، ضدعفونی کرد.

اجتماعی

ارتباط معنویت و انسانیت در زندگی

آوا رضایی(فتوحی)

انسانیت و معنویت مکمل همدیگرند و اگر انسان به انسانیت خود عشق نورزد هرگز نمی تواند به خداوند عشق بورزد. ما معنویت را از زندگی عادیمان جدا کرده‌ایم و صرفا در ذکر خداوند قرار داده‌ایم. رفتار انسانی ما در روزمره گیمان به معنویت ما ارتباط دارد و حالت و زندگی انسانی ما همین معنویت ماست . به راستی زندگی ما تجربه ی معنوی است وقتی انسان به دنبال کمال و زیبایی است و درک بهتری از آنها را طالب است، وقتی انسان طی طریق می کند، وقتی در همه ذرات عالم کنجکاوی شود، وقتی در پی کشف خود بر می خیزد وقتی پی به موهبت ها و نعمت های زمینی و آسمانی و هدیه های خداوندی می برد. این معنویت ماست خداوند از ما می خواهد که اندیشه کنیم، لذت ببریم و استفاده کنیم. لحظه ای که شما اصولت زیبایی را چه از پرندگان و چه انسان‌ها می شنوید همگی حامل پیامی هستند و شما را سرجایتان میخکوب می کند . مثل زمانی که گلی را در شکافی می بینید، مثل معجزه هایی که در زندگی برایمان اتفاق می افتد و اندیشه می کنید همان لحظه ها همان

درنگ و تعمق و تمرکز شما، همان حیرت و شگفتی شما از کائنات و گونه‌های حیات همه و همه عشق خداوند است که احساس می کنید (هر نفسی که فرود می رود همه حیات و چون بر می آید مفرج ذات) تمرکز و تنفس شما را بیشتر به کمال نزدیک می کند زیرا احساس می کنید که به منبعی مقتدر و نیرومند وصل هستید ما با حضور دل، بینش و خودآگاهی به معنویت و کمال می رسیم. وقتی در عبادتمان حفظ عادت کرده‌ایم وفقط زبانمان کلماتی را جاری می کنند و هیچ حس و حضوری پشت این کلمات و جملات نیست چه فایده‌ای دارد. زمانی که می گویید خدا بزرگ است و یا دیگر ذکر ها را اگر با لحظه ای درنگ در قدرت و عظمت خدا غرق شوید و حضور قلب داشته باشید همین یک لحظه ، این ارتباط معنویت و انسانیت است . حرف ها و هیاهوی سکوت را بشنویم و به همراه امواج کیهانی نیایش کنیم و از خداوند به خاطر همه چیز تشکر و قدردانی کنیم.

ایمنی منطقه بوشهر را جدی بگیرید...

منوچهر حبیبی

هر چند اخبار زلزله ی ۸/۹ ریشتری لحظه به لحظه کم رنگ و کم رنگ تر می‌شود زلزله ای که منجر به وقوع فاجعه های هولناک و دلخراش در منطقه فوکو شیما گردید تفاوت این زلزله با زلزله هایی که معمولا در ژاپن رخ می‌دهد این بود که در بستر دریا به وقوع پیوست و منجر به سونامی (آب لرزش) گردید. سونامی که علاوه بر تلفات مالی فراوان بیش از ۱۶ هزار تن را به هلاکت رساند و آسیب جدی به نیروگاه فوکوشیما وارد کرد طوری که زلزله و بعد از آن را تحت الشعاع احتمال یک فاجعه اتمی در ژاپن قرارداد. خطری، که نگرانی های بین المللی و منطقه ای را در پی داشت و هنوز که هنوز است نگرانی ها به طور کامل بر طرف نگردیده است و تلاش های ژاپنی ها و بین المللی برای جلوگیری از پیامدهای نشت رادیواکتیو ادامه دارد هر چند ژاپنی ها بار دیگر در این حادثه نشان دادند که به حق لیاقت هر اندازه تعریف و تمجید را دارند که مردم کوشا و مقاومی هستند با این وجود باید گفت واقعا غافلگیر شدند و از این رویداد ناگوار درس جدیدی آموختند که همیشه احتمالاتی بیش از آنچه لازم است باید مد نظر قرار داده شود. یقینا درس واقعی را باید در مواقع خطر و به هنگام بروز حوادث و سوانح گرفت و پیش بینی های لازم را در نظر گرفت و امکانات مقابله با حوادث را باید به طور کامل فراهم کرد و آمادگی‌های لازم را نیز داشت شکی نیست که ذوب شدن میله های سانتری فیوژ های درون راکتورها واقعا داشت کار دست ژاپن و منطقه شرق آسیا می داد اما قبل از نیروگاه فوکوشیما نیروگاهی در امریکا دچار حادثه شده بود و بعد از آن نیز در سال ۱۹۸۸ نیروگاه چرنوبیل در اوکراین (شوروی سابق) فاجعه به بار آورده بود هر چند که آسیب های نیروگاه چرنوبیل بسیار دلخراش و هولناک بود و به کلی آن منطقه را آلوده کرد و هزاران نفر را کشت همین سوابق باعث شد تاکشورهایی که دارای نیروگاه هسته ای هستند حادثه ژاپن و خطرات ناشی از نشت رادیواکتیو و آلودگی های زیست محیطی را مدنظر گیرند و به فکر چاره و پیشگیری بیفتند به ویژه آنکه برخی از دولت ها توان و آمادگی خود را در حد و اندازه ژاپنی ها نمی بینند لذا به مصداق العاقل فی الاشاره (آدم عاقل با کوچکترین اشاره ای متوجه می شود) نگرانی های روز حادثه و سردرگمی و فشارهای داخلی و بین المللی را امروز جدی گرفتند پس خبر تعطیل کردن نیروگاه هایی که فرسوده شده اند و یا اینکه در معرض خطر سیل، طوفان و یا زلزله قرار دارند بار دیگر مورد توجه مقامات و دست اندرکاران قرار گرفت و اما آنچه بسیاری از مردم ما را نگران کرده است میزان اطمینان از ساخت نیروگاه بوشهر است نیروگاهی که از چهار دهه پیش طراحی و عملیات ساخت آن آغاز گردید و قدمت ساخت و ساز ۳۵ ساله دارد از زمانی که آلمانی ها در منطقه بوشهر شروع به کار کردند تا سال هایی که پروژه متوقف شد و مدت زمانی که در طول جنگ رها شده بود با گذشت نزدیک به دو دهه دوباره با پیگیری هایی که شد ساخت آن در دستور کار قرار گرفت و نهایتا این روس ها بوده‌اند که طی سال های اخیر به طور مستمر اما با روند و سرعت کار لاک پشتی به تکمیل آن مبادرت نمودند تا روز سه شنبه ۹۰/۲/۲۰ که اعلام نمودند بعد از بیرون کشیدن سوخت در اواخر سال گذشته مجددا سوخت گیری انجام شده و بخشی از نیروگاه فعال شده است که ظرف ماه های اینده برق تولیدی نیروگاه بوشهر وارد شبکه برق کشور خواهد شد.

به هر حال شاید آرزوی چهل ساله اتمی شدن طی ماه ها در منطقه و استان بوشهر و نواحی اطراف ظاهر گردیده چرا که عملیاتی توام با خطر آغاز شده است که آنچه می تواند این نگرانی ها را کاهش دهد و خیال مردم را آسوده نماید ایمنی وامنیت واقعی نیروگاه بوشهر و از همه مهمتر فراهم کردن شرایط و امکانات برای مقابله با هر نوع حادثه ای در این نیروگاه است نیروگاهی که مدت ساخت تا شروع کار آن به ۳۵ سال رسیده و از این حیث در نوع خود در ساخت نیروگاه های اتمی رکوردار است . به هر حال این نیروگاه با سرمایه ملی ساخته شده و سال هاست که روز شروع به کار آن را لحظه شماری کرده ایم و از آن به عنوان یک افتخار ملی در راستای اتمی شدن کشور استقبال می کنیم اما آنچه بیش از جشن اتمی شدن باید مدنظر مسئولین قرار گیرد حفاظت از مردمی است که در یک قدمی نیروگاه در تردد هستند و یا زندگی می کنند .شاید خطرات پیش روی نیروگاه بوشهر را بتوان در ۱- احتمال حمله خارجی ۲- نقص فنی و ۳- حوادث و بلایای طبیعی دسته بندی کرد. اما هیچ کس در زمان حادثه نمی تواند با اطمینان بگوید که خطر چه میزان و چه وسعتی دارد ولی آنچه مسلم است در زمان وقوع هر حادثه احتمالی میزان انتشار رادیواکتیو و تشعشعات اتمی تا ده ها کیلومتر خواهد بود.

یعنی علاوه بر شهرهای استان بوشهر تا بخشی از استان های خوزستان فارس و حتی هرمزگان را می تواند به خطر بیندازد . بنابراین به همه کسانی که با عشق به افتخار ایران می‌اندیشند توصیه می‌شود که از ایمنی این نیروگاه غافل نشوند به ویژه آن که پیمانکار روسی سابقه درخشانی نیز ندارد و از همه مهمتر این پروژه در خارج از آن کشور قرار دارد. آنچه ما باید مد نظر قرار دهیم و به آن اعتقاد داشته باشیم اینست که کسی بیش از خودمان دلش به حال ما و قلبش برای هموطنان ما نمی‌تپد پس لذت و رویای خوش اتمی شدن کشورمان خدای نا کرده منجر به حادثه ناگوار و دلخراش با تلفات مالی و جانی نگردد به ویژه آنکه امکانات ایمنی و تجربه ما در برخورد و مقابله با بروز چنین حوادث احتمالی کافی نبوده و نیست.

فرمانده بی ادعا

اسماعیل راهنورد

از کودکی او را می شناختم. قبل از انقلاب ،زمانی که دانش آموز بود و هر چه به این شناخت افزوده می شد احساس صمیمیت بیشتری نسبت به او می کردم. رفاقت با وی در محیط مسجد بیشتر و بیشتر شد. در اوج جوانی به رساله علمیه مراجع تسلط داشت و مرجع رجوع جوانان مسجد شده بود به ویژه احکام مبتلا به جوانان، چنان با قدرت و نشاط احکام غامض و پیچیده را شرح می داد که مانند یک عالم دینی مسائل را بیان می کنند. منزل پدری‌اش روبروی مسجد اولیا بود. آنقدر با مسجد و نمازگزاران انس و الفت داشت که اکثر اوقات علاوه بر اقامه نماز برای مطالعه دروس نیز مسجد محل مکان مناسبی برای او بود و شاید بتوان گفت مسجد خانه دوم او بود اهل روضه و جلسات قرآن در ماه‌های مبارک رمضان بود. معاشرت با او لذت بخش، شوخ طبع و بذله گو بود. مودب و بانجابت و متواضع و فروتن بود. این صفاتش او را مجذوب اطرافیان کرده بود. بی ریا و بی ادعا همچون کوه استوار و با صلابت ،مثل اروند ظاهری آرام و درونش عمیق و متلاطم داشت . به تعبیر امام کاظم: المومن کالجبل الراسخ لایحرکه العواصف، بشره فی وجه و حزنه فی قلبه،

زیرک و سیاسی جو ، اهل کار و تلاش بود و برای اینکه هزینه تحصیل خود را فراهم کند تابستان ها به کار بنایی می پرداخت از کار عار نداشت مثل بقیه جوانان محل که از این راه کمک هزینه‌ای برای خانواده خود بودند در اوایل انقلاب که بحث های داغ انقلابی جریان داشت حتی روزها که سر کار حاضر می شد اگر کسی بحث سیاسی می کرد احد با منطق قوی خود او را با خنده فاتح می کرد و در هیچ حالتی از انجام وظیفه در قبال نظام انقلابی کوتاهی نمی کرد بی تفاوت نبود. مسئولیت پذیر و آگاه بود و در هر حال دست از آگاهی بخش بر نمی داشت. و زمانی که شیپور جنگ به صدا در آمد، احد یکی از جوانان برومندی بود که در صف اول بسیج حاضر شد و به عنوان مربی آموزشی نظامی خود را نشان داد و علاقه زاید الوصفی هم از خود نشان می داد و همین ویژگی ها باعث شد که احد طاهری در لباس و چهره یک فرمانده دلیر و مصمم خود را نشان دهد خوشبختانه آخرین سفری که احد در جزیره مجنون به ملکوت پرواز کرد دست تقدیر از کازرون با هم به اهواز اعزام شدیم او یک شب تا نیمه شب در پادگان شهید دستغیب پای درددل های آن عزیز دلسوخته نشستیم و ناگفته هایی از تجربیات شخصی و عملیاتهایی که در آن شرکت کرده بود بیان کرد و از طرح های عملیاتی گفت: که آنها را با محسن رضایی فرمانده وقت سپاه در در میان گذاشته بود. روح بلند و اراده‌ای قوی داشت و اتفاقا آن شب مصادف شده بود با آغاز سال جدید و سیمای ج. ا. ایران در حال پخش پیام نوروزی روح خدا بود که می فرمود: و استقم کما امرت و من تاب معک

با هم پیام امام عزیز را گوش گرفتیم. و در آن دوران لبیک گویان، احد عزیز چه زیبا پیام مرجع و مقتدایش خمینی کبیر را زود لبیک گفت و ما اسیران عالم خاکی را تنها گذاشت او یکی از مردان بی ادعایی بود که نیاز به معرفی بیشتر دارد و مجاهدتهای بی سر و صدا امثال احد طاهری امروز عزت و عظمت ملت ایران را به ارمغان آورده است . شهدا حق بزرگی بر گردن نسل حاضر و نسل های آینده خواهند داشت امید که این چند خط ناچیز تذکری باشد برای کسانی که بیشتر می توانند قلم بزنند و آن دسته از شهدا که کمتر در موردشان گفته شده است بیشتر به جامعه معرفی شوند.

یادش بخیر راهش پر رهرو باد به امید شفاعتش