

تاریخ
۱۸
شهریور
۱۳۹۷
یک‌شنبه

طاسلوع

روزنامه



مردم برای درمان استرس و آرامش ذهن خیلی کارها انجام می‌دهند. به‌عنوان‌مثال در کلاس‌های یوگا شرکت می‌کنند، سفر می‌روند، موسیقی آرام‌بخش گوش می‌دهند؛ اما آیا می‌دانستید با پر کردن خانه از گل‌ها و گیاهان سبز با استرس مبارزه کنید و آرامش بیشتری داشته باشید؟ گیاهانی که در ادامه معرفی کرده‌ام انظر علمی ثابت شده است که برای درمان استرس مفید هستند.

نعنا

این گیاه علاوه بر این‌که لذت آشپزی را بیشتر می‌کند برای درمان استرس نیز مفید است. انظر علمی ثابت شده است که بو کردن نعنا سطح ناامیدی را کاهش می‌دهد و هوشیاری را تقویت می‌کند.

جاسمین

جاسمین گیاه بسیار خوشبو و زیبایی است که عطر آن به‌اندازه قرص دیازپام آرام‌بخش است. در یکی از آزمایشات وقتی بوی این گیاه داخل قفس موش‌ها پخش شد همه موش‌ها آرام در گوشه‌ای از قفس نشستند.

آلونه‌ورا

همه ما این گیاه را به خاطر خاصیت آبرسانی و درمانی آن دوست داریم؛ اما آیا می‌دانستید که این گیاه می‌تواند هوا را از مواد سرطان‌زا تصفیه کند و شب‌ها از خود اکسیژن زیادی استخراج می‌کند. سانسوریا سطح انرژی را بالا می‌برد، سردرد را کاهش می‌دهد و تنفس را راحت‌تر می‌کند.

را در موش‌ها کاهش داد.

اسطوخودوس

از این گیاه سال‌هاست که استفاده‌های درمانی برای افسردگی و آرامش اعصاب می‌شود. بوی اسطوخودوس در یکی از آزمایش‌ها سرعت ضربان قلب را در دانشجویان پرستاری در شرایط پراسترس کاهش داده است.

گیاه ماری (سانسوریا)

این گیاه هوای اطراف خود را از ۱۰۷ سموم مختلف پاکسازی می‌کند و شب‌ها از خود اکسیژن زیادی استخراج می‌کند. سانسوریا سطح انرژی را بالا می‌برد، سردرد را کاهش می‌دهد و تنفس را راحت‌تر می‌کند.

ریحان

این گیاه خوشمزه حاوی ترکیبی به نام لیتالول است که در رایحه‌درمانی به کار می‌رود و خاصیت آرام‌بخش دارد.

نخل اریکا

این گیاه زیبا سموم خطرناکی چون فرمالدهید، تریکلرواتیلن و بنزن موجود در فضا را از بین می‌برد. درنتیجه تنفس هوای سالم سطح فشارخون را پایین می‌آورد.

ترفندهایی برای نگهداری از مواد غذایی

نگهداری از حبوبات

برای جلوگیری از حملات حشرات به داخل ظرف حبوبات، چند دانه میخک داخل آن قرار دهید، همچنین می‌توانید کمی نمک داخل ظروف حبوبات بریزید.

تازه نگه‌داشتن سبزیجات

برای نگهداری کرفس، کاهو و کلم بروکلی در یخچال، آن‌ها را در فویل بپیچید. با این کار، این سبزیجات چهار هفته یا بیشتر تازه می‌مانند.

جلوگیری از کپک زدن سیر و پیاز

پیاز و سیر را در پاکت‌های کاغذی سوراخ شده نگه دارید تا مدت‌زمان بیشتری دوام بیاورند.

چطوری به سریع‌تر رسیدن میوه‌های نارس کمک کنیم؟

کافی است میوه را همراه برنج خام داخل یک ظرف بگذارید و در طول روز دو بار چک کنید تا میوه بیش‌ازحد نرسد!

چطوری از کپک زدن نان و مربای خانگی جلوگیری کنیم؟

کافی است به مربا کمی پودر دارچین اضافه کنید و در جبهه نان یک چوب دارچین قرار دهید، دارچین ضدعفونی‌کننده و دشمن کپک است.



ضرب‌المثل‌های جهان

کار عبادت است.

فرانسوی

صفحه
۵
شماره
۲۳۲۸
سال
یست و چهارم

گوناگون



گیاهان متناسب با شخصیت متولد هر ماه چیست؟

متولدین هرماه بر اساس ویژگی‌های شخصیتی خود می‌توانند گیاهان خانگی مناسب خود را انتخاب کنند. در ادامه گیاه متناسب با ماه تولد خود را انتخاب کنید.

فروردین: کاکتوس

متولد فروردین کاملاً مستقل، با اعتمادبه‌نفس و بلندپرواز است. آن‌ها به سفر و ماجراجویی علاقه زیادی دارند بنابراین به گیاهی نیاز دارند که زمانی که در سفر هستید بتواند از خودش نگهداری کند و کاکتوس بهترین انتخاب است.

اردیبهشت: یشم

به‌عنوان یک اردیبهشتی به خاطر این‌که فرد قابل‌اعتمادی هستید به خودتان افتخار می‌کنید. به جزئیات تمرکز می‌کنید و به خودتان رسیدگی می‌کنید. گیاه یشم بهترین گیاه مناسب شماس‌ت چون بسیار آرام رشد می‌کند و مراقبت از آن زیاد سخت نیست؛ و شما تک‌تک برگ‌هایی که جوانه می‌زنند را تحسین می‌کنید.

خرداد: گیاهان هوازی

به‌طورکلی به‌عنوان فردی که سرگرم اندیشه‌ها و امیال خود هستید گیاهان هوازی که ریشه نمی‌زنند و برای بقا نیازی به خاک ندارند مناسب شخصیت شماس‌ت. این گیاهان بسیار آزاد هستند و به‌راحتی می‌توان جای آن‌ها را تغییر داد.

تیر: اسپاتی فیلوم

نظر اطرافیان متولد تیر این است که او شخصیتی سرد و کناره‌گیر است درحالی‌که آن‌ها بسیار عاطفی و احساساتی و دوست خوبی هستند. گیاه اسپاتی فیلوم نیز گیاهی است که خود را با شرایط وفق می‌دهد و مراقبت از آن زیاد سخت نیست. آن‌ها درست مثل تیرماه‌ها به زندگی وفادار هستند.

مرداد: گیاه فیکوس

مردادی‌ها دوست دارند مرکز توجه باشند. آن‌ها مغرور، گرم و شجاع

چطور قارچ را برای مدت طولانی نگهداری کنیم؟

فقط احتمال دارد که آلودگی‌های روی سطح قارچ‌ها به‌اندازه روش قبل پاک نشوند.

نگهداری قارچ با سفید کردن آب جوش

قارچ‌هایی که شسته‌اید را از ظرف آب سرد درآورید و بعد داخل آبکش جلوبریزید و کمی آبکش را تکان دهید. بعد قارچ‌ها را به مدت ۱-۲ دقیقه در ظرف حاوی آب جوش بریزید و بعد دوباره آن‌ها را آبکشی کنید و دوباره داخل آب سرد بریزید.

این فرآیند را چند بار تکرار کنید؛ ولی از پخته شدن قارچ‌ها در آب جوش جلوگیری کنید. بعد از سرد شدن قارچ‌ها آن‌ها را آبکشی کنید. به‌این‌ترتیب می‌توانید تعداد انبوهی از قارچ را طی مدت‌زمان کوتاه ضدعفونی کرده و تمام لکه‌ها و سیاهی‌های چسبیده روی سطح آن‌ها را از بین ببرید؛ زیرا طی فرآیند سرد و گرم کردن یک‌لایه از پوست قارچ جدا می‌شود و لایه سفیدتر آن پدیدار می‌شود.

در ضمن قارچ‌ها به حالت نیم‌پز درمی‌آیند. حالا قارچ‌ها را داخل ظرف‌های پلاستیکی فریزری بریزید و در فریزر قرار دهید. دقت کنید که ظرف‌ها را خیلی پر نکنید تا طی فرآیند یخ زدن از ظرف بیرون نزنند.

هر بار که می‌خواهید سوپ درست کنید، محتویات یکی از ظرف‌ها را داخل سوپ بیندازید. به‌این‌ترتیب هر موقع از سال و هر وقت که بخواهید در سوپ خود می‌توانید قارچ بریزید و یا این‌که از آن در کنار سایر غذاها مثل استیک گوشت استفاده کنید.

درورش سفید کردن قارچ با استفاده از روش سرد و گرم کردن و نیم‌پز کردن قارچ‌ها، عمل آنزیماتیک متوقف می‌شود و قارچ‌ها به حالت خمیری درنی‌آیند. در ضمن تمام آلودگی‌های آن‌ها از بین می‌رود. این روش برای حجم بالای قارچ بهترین روش است و به‌سادگی طی مدت‌زمان کوتاهی انجام می‌شود. طعم اصلی آن‌ها نیز تا حدود زیادی حفظ می‌شود.

منجمد کردن قارچ

هرچند که می‌توان قارچ‌های تمیز شده را به مدت یک ماه در فریزر ۲۰- درجه نگهداری کرد ولی برای نگهداری درازمدت آنها در منزل، بهتر است که به یکی از شیوه‌های زیر عمل نمود:

۱. قارچ‌ها را در یکپارچه توری می‌ریزند به مدت ۵ تا ۷ دقیقه در آب در حال جوش قرار می‌دهند و درنهایت پس از حذف آب اضافی با پهن کردن روی یک قطعه پارچه در فریزر منجمد می‌کنند.

۲. قارچ‌ها را ابتدا به مدت ۱۰ دقیقه بخارپز می‌کنند (به‌این‌ترتیب که آن‌ها را در زودپز حاوی ۱ تا ۲ سانتیمتر آب می‌ریزند و به‌دوراز تماس مستقیم با آب قرار می‌دهند) آنگاه قارچ‌های بخارپز شده را با فراد دادن در هوای آزاد خنک و درنهایت منجمد می‌کنند.

۳. قارچ‌ها را تمیز می‌کنند و در روغن تفت می‌دهند. این قارچ‌ها در صورت نگهداری در ظروف دربسته برای چهار ماه در فریزر قابل نگهداری هستند.

۴. قارچ‌ها را در کره ذوب شده می‌ریزند و سپس در فریزر منجمد می‌کنند.

نگهداری قارچ در نمک

استفاده از نمک یکی از قدیمی‌ترین روش نگهداری غذاهاست در مورد قارچ یک قسمت نمک با سه قسمت قارچ تمیز و تازه به‌صورت لایه‌لایه روی هم می‌ریزند و دقت می‌کنند که لایه آخر قارچ به‌طور کامل بانمک پوشیده شود.

ترشی قارچ

ابتدا قارچ‌ها را می‌شویند و سپس آب اضافی آن‌ها را حذف می‌کنند آنگاه در روغن و سرکه تفت می‌دهند. پس از سرد شدن همراه با ادویه‌جات در شیشه



را جذب کند.

بهمن: بگونیا

شما فردی میان‌گرا هستید. گاهی اوقات خجالتی و آرام و گاهی اوقات پرانرژی. گیاه متناسب باشخصیت شما گیاه بگونیاست. این گیاه رنگی است اما رنگ‌های ملایمی دارد. توجه همه را به خود جلب می‌کند اما بسیار ظریف و لطیف است.

اسفند: گیاه عنکبوتی

اسفندماهی‌ها به تواضع و همدلی معروف هستند. آن‌ها زندگی را به خود سخت نمی‌گیرند و دیگران حرفشان را قبول دارند. گیاه متناسب باشخصیت اسفندماهی‌ها گیاه عنکبوتی است. این گیاه نیاز به نگهداری ندارد و خودش را با شرایط وفق می‌دهد؛ بنابراین در تاریک‌ترین قسمت خانه نیز قابل نگهداری هستند.

مناسب می‌ریزند و آن را با سرکه پر می‌کنند. روز بعد سرکه موجود در شیشه را در ظرفی دیگر می‌جوشانند و پس از سرد شدن به شیشه مربوطه برمی‌گردانند. این مرحله را یک‌بار دیگر در روز بعد تکرار می‌کنند. درنهایت نیز شیشه را با سرکه پر و برای مدتی در جای خنک نگهداری می‌کنند.

کنسرو کردن در منزل

۱. قارچ‌ها را در شیشه‌های ۵۰۰ گرمی می‌ریزند به مدت ۱۰۰ دقیقه می‌جوشانند.
۲. ابتدا قارچ‌ها را می‌شویند سپس به هر کیلوگرم قارچ یک قاشق غذاخوری نمک اضافه می‌کنند و تفت می‌دهند. پس از سرد شده قارچ‌ها آنها را در قوطی‌های مناسب می‌ریزند. درز قوطی‌ها را می‌بندند و به مدت یک ساعت می‌جوشانند.
۳. ابتدا قارچ‌ها را در محلول اسیدسیتریک یک درصد یا متابی سولفات سدیم سه درصد می‌شویند. سپس به مدت دو دقیقه در آب جوش قرار می‌دهند و بی‌درنگ به آب‌نمک خنک یک درصد که حاوی ۰،۵ تا ۱ درصد اسی سیتریک است منتقل می‌کنند آنگاه در شیشه‌های مناسب می‌ریزند و پس از پر کردن شیشه‌ها با آب‌نمک به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه می‌جوشانند آب‌نمک مورداستفاده در شیشه‌ها با افزودن ۱۵ گرم نمک و ۱ گرم اسیدسیتریک یا اسیداسکوربیک به هر لیتر آب آماده می‌شود. قارچ‌های کنسرو شده به این صورت برای حداقل شش ماه در یخچال قابل نگهداری هستند.

خشک کردن قارچ در منزل

در این روش رطوبت قارچ را به کمتر از ۱۰ در صد می‌رسانند. سپس آن‌ها را در دمای حدود ۴ درجه نگه می‌دارند. اگر رطوبت قارچ خشک شده به ۲۰ درصد برسد رشد کپک‌ها و حشرات در آن آغاز می‌شود. هرچند خشک‌کردن کمک شایانی به حفظ کیفیت قارچ می‌کند ولی برخی از مواد غذایی موجود آسیب می‌بینند برای خشک کردن قارچ در منزل یکی از روش‌های زیر را مورداستفاده قرار می‌دهند:

۱. قارچ‌ها را در فاصله ۳۰ تا ۵۰ سانتی‌متری لامپ قرار می‌دهند تا خشک شود.
۲. به‌صورت لایه‌لایه برش می‌دهند و در مقابل نور خورشید خشک می‌کنند.
مربای قارچ
ابتدا یک کیلوگرم شکر را با ۵/۱ لیوان آب مخلوط می‌کنند و قوام می‌آورند سپس با یک‌پنجم کیلوگرم قارچ را به مدت ۲۰ دقیقه داخل شربت می‌جوشانند و چند دقیقه قبل از برداشتن، سه قاشق غذاخوری آب‌لیمو و مقداری مواد معطر به آن می‌افزایند.
کبابی کردن، بهترین روش پخت
آب پز کردن باعث از بین رفتن ویتامین‌های گروه B و C قارچ می‌شود. پخت طولانی هم بر تراکم و سفتی بافت قارچ می‌افزاید و سرخ کردن بیش از هفت دقیقه قارچ در روغن زیاد نیز آن را دیرهضم و پرکالری می‌کند. کبابی کردن بهترین روش پخت قارچ است. در هنگام کبابی کردن، قارچ را در مجاورت حرارت خیلی شدید قرار ندهید. قارچ را در فاصله ده سانتیمتری آتش نگه‌دارید و هر طرف را به مدت کوتاهی گرما دهید. شعله مستقیم گاز خانگی یا زغال باریکیو می‌تواند محصول را سمی کرده و از ارزش تغذیه‌ای آن بکاهد.

