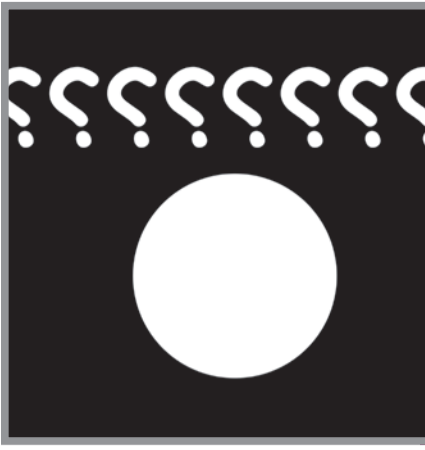




دخترهای مردم
خواست
شش دانگ
به من باشد



گروه ترور بستنی داعش از
طرفدارانش در اروپا خواست
کودکان انگلیسی را بزدند!
درخواست برای
کودک ربایی

مریم گلی، خانم جان و
میوه‌های تابستانی

هورا زردآلو
خشکه...!

من و اینستاگرام و این همه خوشبختی...!

این روزها اینستاگرام بخشی جدانشدنی از زندگی بعضی دختران ایرانی شده است

اینستاگرام‌های دهن آب‌انداز

ما که از آن‌ها نمی‌گذریم، خدا هم نگذرد با آن عکس‌هایشان! سر ظهر وقتی سر کار هستید و هی به شکم خود که در حال غرغر است دل‌داری می‌دهید که تا چهار و پنج خودتان را به خانه می‌رسانید و ناهار می‌خورید، می‌بیند عکس گذاشته‌اند از یک میز پر از غذاهای رنگارنگ، جوری که شکم شما دیگر غرغر نمی‌کند، بلکه کارش به زدو خورد می‌رسد. بهتر است نگوییم که داغ دل همه را تازه می‌کنم! عده‌ای آشپزند، عده‌ای دیگر شیرینی‌پزند و در ساختن کیک‌های خفن بسیار ماهرند، جوری که وقتی پیچ آن‌ها را دنبال می‌کنید، نمی‌دانید چه روز یا چه وقتی ممکن است بتوانید یکی از آن کیک‌ها را از نزدیک ببینید و کاری جز حسرت خوردن نمی‌ماند. قسمت بدتر ماجرا جایی است که مامان ظهر به شما یک کتبه به‌سبک ژاپنی‌ها داده است که می‌توانستید با آن توپ پینگ‌پنگ درست کنید و حالا می‌بیند عکس لازانیا و چیکن گاتا گذاشته با موهیتو دست‌ساز. آخ اینجاست که آدم می‌خواهد این افراد را درجا بلاک اند ریپورت کند.

پیچ‌های زیادی با محوریت آشپزی وجود دارد که بسته به علاقه‌مندی افراد، دنبال کننده‌های خودشان را هم دارند، اما به‌طور کلی عکس گذاشتن از غذا کار درستی نیست، فرقی نمی‌کند شما از آبدوغ‌خیار عکس بگذارید یا شیشلیگ، ممکن است کسی عکس شما را ببیند که در آن لحظه توانایی حاضر کردن و تهیه آن غذا را نداشته باشد، هوس کند و حسرت بخورد و این اصلاً خوب نیست. از آن بدتر گذاشتن عکس غذاهایی است که در زندگی روزمره و معمول اکثر آدم‌ها وجود ندارند، اینجا دیگر بدترین بخش ماجراست، فست‌فودهای غول و پیتزاهای رنگ‌وارنگ که سی‌چهل تومانی قیمت دارند و هرکسی سراغ‌شان نمی‌رود، یا غذاهای گرانی همچون شیشلیگ و ماهیچه که شاید خیلی از آدم‌ها حتی سالی یک‌بار هم آن‌ها را نخورند. پس بهتر است همیشه قبل از گذاشتن عکس یک غذای هوس‌انگیز، به دیگران هم فکر کنیم و رعایت آن‌ها را بکنیم.

ادامه دارد...

شماره بعدی ما را بخوانید تا با باقی اینستاگرام‌های موجود در اینستاگرام آشنایان کنیم.

اینستاگرام‌های استوری‌باز

از زمانی که اینستاگرام، استوری را به خدماتش اضافه کرد، شش دانگ از آن‌ها نمی‌گذریم، خدا هم نگذرد با آن عکس‌هایشان! سر ظهر وقتی سر کار هستید و هی به شکم خود که در حال غرغر است دل‌داری می‌دهید که تا چهار و پنج خودتان را به خانه می‌رسانید و ناهار می‌خورید، می‌بیند عکس گذاشته‌اند از یک میز پر از غذاهای رنگارنگ، جوری که شکم شما دیگر غرغر نمی‌کند، بلکه کارش به زدو خورد می‌رسد. بهتر است نگوییم که داغ دل همه را تازه می‌کنم! عده‌ای آشپزند، عده‌ای دیگر شیرینی‌پزند و در ساختن کیک‌های خفن بسیار ماهرند، جوری که وقتی پیچ آن‌ها را دنبال می‌کنید، نمی‌دانید چه روز یا چه وقتی ممکن است بتوانید یکی از آن کیک‌ها را از نزدیک ببینید و کاری جز حسرت خوردن نمی‌ماند. قسمت بدتر ماجرا جایی است که مامان ظهر به شما یک کتبه به‌سبک ژاپنی‌ها داده است که می‌توانستید با آن توپ پینگ‌پنگ درست کنید و حالا می‌بیند عکس لازانیا و چیکن گاتا گذاشته با موهیتو دست‌ساز. آخ اینجاست که آدم می‌خواهد این افراد را درجا بلاک اند ریپورت کند.

پیچ‌های زیادی با محوریت آشپزی وجود دارد که بسته به علاقه‌مندی افراد، دنبال کننده‌های خودشان را هم دارند، اما به‌طور کلی عکس گذاشتن از غذا کار درستی نیست، فرقی نمی‌کند شما از آبدوغ‌خیار عکس بگذارید یا شیشلیگ، ممکن است کسی عکس شما را ببیند که در آن لحظه توانایی حاضر کردن و تهیه آن غذا را نداشته باشد، هوس کند و حسرت بخورد و این اصلاً خوب نیست. از آن بدتر گذاشتن عکس غذاهایی است که در زندگی روزمره و معمول اکثر آدم‌ها وجود ندارند، اینجا دیگر بدترین بخش ماجراست، فست‌فودهای غول و پیتزاهای رنگ‌وارنگ که سی‌چهل تومانی قیمت دارند و هرکسی سراغ‌شان نمی‌رود، یا غذاهای گرانی همچون شیشلیگ و ماهیچه که شاید خیلی از آدم‌ها حتی سالی یک‌بار هم آن‌ها را نخورند. پس بهتر است همیشه قبل از گذاشتن عکس یک غذای هوس‌انگیز، به دیگران هم فکر کنیم و رعایت آن‌ها را بکنیم.

ادامه دارد...

شماره بعدی ما را بخوانید تا با باقی اینستاگرام‌های موجود در اینستاگرام آشنایان کنیم.

اینستاگرام دابسمش‌باز

از زمانی که پای دابسمش با تمام جذابیتش به اینستاگرام باز شد، خیلی از افراد مجبور شدند تا ساعت‌ها پای این ویدیوها میخکوب شوند، جوری که یا در حال دابسمش دیدن بودند و یا در حال دابسمش ساختن. همین استقبال باعث شد تا پیچ‌های زیادی با محوریت دابسمش در اینستاگرام به‌وجود بیایند. البته دابسمش‌بازها را باید به دو گروه تقسیم کرد: گروهی که دابسمش می‌سازند و گروهی که دابسمش‌ها را دنبال می‌کنند. دابسمش سرگرمی مفرحی بود که افراد زیادی را می‌خندانند و چه از خندیدن بهتر؟! اما بعد از مدتی دابسمش تغییر ماهیت داد. بدی کار آنجا بود که این خندیدن‌ها تبدیل به مسخره کردن آدم‌ها شد و در کنار آن پای محتوای ناهنجار و زشت هم به دابسمش باز شد و طبیعتاً این دابسمش‌ها دیگر طرفداران زیادی نداشتند. در میان دابسمش‌بازها عده‌ای از افراد هستند (خصوصاً دخترها) که دابسمش را به نیت جلب توجه دیگران می‌سازند و نمی‌دانم چرا اینستاگرام را با بنگاه ازدواج اشتباه گرفته‌اند و هی دنبال نیمه گمشده خود در اینستاگرام می‌گردند و قصد دارند به هر طریقی شده، خودشان را در چشم‌وچال نیمه گمشده فروکنند و از لباس‌های نامناسب، آرایش‌های زننده و دابسمش‌های بی‌مزه دریغ نمی‌کنند. ما امیدواریم این افراد هرچه زودتر نیمه گمشده خود را پیدا کنند و دست از سر اینستاگرام بردارند، چراکه بودنشان نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه ضرر زیادی هم به بقیه می‌زند. برای دیدن دابسمش توصیه می‌کنم چند پیچ بانمک که دابسمش‌های مناسبی می‌گذارند را فالو کنید و خواهشاً سمت اینستاگرام‌هایی که در بالا توضیح دادم نروید تا رستگار شوید.

پیچ‌های زیاده‌داری با محوریت آشپزی وجود دارند که بسته به علاقه‌مندی افراد، دنبال کننده‌های خودشان را هم دارند، اما به‌طور کلی عکس گذاشتن از غذا کار درستی نیست.





درس امروز: حواست به برکت‌های خدا باشد



من میوه‌های تابستانی را خیلی دوست دارم، از همه بیشتر دلم برای زردآلو و آلبالو ضعف می‌رود. البته قبول دارم که خیلی‌ها آلبالو را میوه نمی‌دانند، اما در مورد من این قضیه متفاوت است و خوب است بدانید که تعصب شدیدی هم رویش دارم. برای همین با شروع فصل تابستان مدام از پدرجانم می‌پرسم: «آلبالو به بازار نیامده؟» و بابا هم همیشه با لبخند جواب می‌دهد که «خاطرت جمع! اگر بیاورد حتماً برایت می‌خرم». آن هم که آلبالوی عزیز وارد خانه ما می‌شود، دیگر کسی نمی‌تواند مرا از سبب میوه جدا

خشک کردن میوه، راه مناسبی برای نگهداری آن در فریزر است. یخچال است، یخچال هم یخچال نیست. این کمی لوکس میوه‌های خشک شده از تازه‌شان خوشترند. خنک هم خنک نیست، چون به خاطر کاهش آب موجود در آن، میوه خشک شده طعم بهتری پیدا می‌کند



ای وای من!

معمولاً در طول روز در حالی که آلبالوهای دوقلو را به گوشم آویزان کرده‌ام، با مشت‌های پر از آلبالو در خانه می‌چرخم. به خاطر همین علاقه، من شیفته تمام روش‌های نگهداری این میوه مانند فریز کردن، خشک کردن، توی نمک خواباندن و حتی مربا درست کردن هستم. منتهی تا امسال فرصت انجام هیچ‌کدام از این کارها را نداشتم. اما امسال محض خاطر آلبالوجانم هم که شده، آموزش روش‌های نگهداری مواد را توی فهرست مطالب آموزشی‌ام، آن بالا بالاها جا داده‌ام. مامان با دیدن این تیتر، چینی به پیشانی‌اش انداخت و گفت: «چه کاریه جانم؟! حالا چی چیز واجب‌تر است که می‌توانی یاد بگیری» و من در حالی که یک مایه آلبالوی ترش را توی دهانم می‌گذاشتم، ملج‌ملوج کنان گفتم: «نه این هم کلی واجب است، می‌خواهم امسال تا می‌توانم برای زمستان انبار کنم.» مامان لبخندی زد و گفت: «دختر شکم‌تو از تو سراغ نداد لحظه خانم‌جان در حالی که سبیدی زردآلو در دست داشت، وارد اتاق «ببینید چه بلایی سر این برکت‌های خدا آمده است؟!» و سبیدی را که پلاسیده و خراب بود به سمت ما گرفت. مامان سید را از دست خانم‌جان گرف من! چرا این‌ها این قدر زود خراب شدند؟ حیف! حالا باید بریزیم‌شان دور» خانم‌جان سر «نه مادر! حیف برکت خدا نیست؟! می‌گذارم توی آفتاب خشک شوند. دانه‌هایش را هم شاید شیرین باشند» مامان یک لحظه فکری کرد و گفت: «استی خانم‌جان! مریم‌گلی فوت‌وفن‌هاست. می‌گویم می‌خواهم برای زمستانم آلبالو نگه دارم.» خانم‌جان گفت: «آفرین خودم بهت همه راه‌های نگهداری مواد را یاد می‌دهم. البته همین‌جا بگویم که روش‌های کردن با مامان‌جانم! من از خوشحالی دست‌هایم را به هم زدم و گفتم: «ایول! قربانتون خانم‌جان با خنده مرا کنار زد و گفت: «چی کار می‌کنی دختر؟! زردآلوه‌ها ریخت!»



RIED

روش‌ها

از آنجایی که خانم‌ها مجرا را به مامان سفری در آشپزخانه نگهداری مواد غذایی گفت: «کته مهمی که این است که یادتان باشد داریم و زودتر مصرف کنیم همیشه امکان خرید تازه روش‌های نگهداری مواد غذایی تأیید حرف مامان برایش دست امکانش بود که مثل روستایی‌ها تازه زمین یا درخت بکنیم و بعد مصرف کردیم.» مامان تشکر کردند و ادامه مواد غذایی، نکته دیگری که باید به که به محض تولید یک ماده غذایی شروع می‌شود. یعنی از همان مر صید یک ماده غذایی، ما باید آن‌ها باشد تا روند فاسد شدن گذشته مردم به دنبال پیدا کردن فساد مواد غذایی بوده‌اند. روش مواد غذایی وجود دارد که در اد معرفی می‌کنم. بعد اگر خواست هم هر روش را امتحان کنیم. من «بله بله، من موافقم.» خانم‌جان «هیس! بچه بذار ببینم چی می‌گی»

این قسمت خدایه
علاقه‌مندی‌ها

میوه‌های خشک را می‌توان برای مدت‌زمان طولانی نگهداری کرد، بنابراین جایگزین مناسبی برای میوه تازه در خارج از فصلشان هستند؛ مثل مصرف آلو یا آلبالو خشک در زمستان. می‌دانم این قسمت خیلی مورد علاقه مریم‌گلی است. خشک کردن میوه، راه مناسبی برای نگهداری آن در خارج از یخچال است، پس نیازی به یخچال نیست. این‌که می‌گوییم میوه‌های خشک گاه از تازه‌شان خور نیست، چون میوه خشک یادت باشد بدون دیدن

????????



گروه تروریستی داعش از طرفدارانش در اروپا خواست کودکان انگلیسی را بدزدند!

درخواست برای کودک ربایی

به گفته نشریات کشور انگلستان، گروه تروریستی داعش در ماهنامه «رومیاه» که به‌تازگی منتشر شده است، از نیروهای خود خواست که کودکان غیرمسلمان در اروپا را ربایند. در این نشریه از تصاویر کودکان «مدرسه پادشاهی هم‌سرایان کمبریج» استفاده شده و زیر آن نوشته شده است: «ربودن فرزندان کافران مجاز است!»

آدم‌ربایی؛ تاکتیک قدیمی داعش

داعش گروه‌کی تروریستی است که به خاطر روش‌های وحشتناک و مخربش معروف شده است. به عنوان مثال می‌توان از شیوه‌های عجیب و غریب در اعدام یا استفاده از کودکان در میدان جنگ به عنوان نیروی انتحاری نام برد. پیش از این، گروه تروریستی داعش از آدم‌ربایی به عنوان یک تاکتیک در خاورمیانه و مخصوصاً در عراق استفاده می‌کرد. این گروه تروریستی هر بار که شهری را تصرف می‌کرد، ابتدا کودکان و زنان آن شهر را می‌دزدید و به خدمت می‌گرفت. مثلاً داعش در عراق صدها کودک را ربود و از آن‌ها به عنوان برده یا عامل انتحاری استفاده کرد. همچنین گزارش‌ها نشان می‌دهد که داعش از این کودکان به عنوان سپر انسانی در مقابل نیروهای عراقی استفاده کرده است. ضمناً داعش چندین بار در حملاتی که به کشور سوریه داشته، کودکان سوری را به‌صورت گروهی ربوده و در مکان‌های نامشخصی به عنوان پرده نگهداری کرده است. این کودکان معمولاً در اردوگاه‌های نظامی آموزش‌های عجیب و غریب نظامی می‌دیدند و توسط نیروهای داعش شست‌وشوی مغزی می‌شدند. به جز این، در چند ماه گذشته گزارش‌هایی از آدم‌ربایی‌های خاموش داعش در عراق منتشر شده است. ظاهراً اعضای گروهک تروریستی داعش این بار برای تأمین هزینه‌های خود دست به آدم‌ربایی می‌زدند. این گروه افراد مشخصی را در بعضی از استان‌های عراق می‌دزدیدند و برای آزادی این افراد از بستگان‌شان باج می‌گرفتند. در اقدامی دیگر نیز داعش خلاقیت به خرج داده و یگان موتوری ویژه‌ای



برای آدم‌ربایی در عراق تشکیل داده است؛ یگانی که به‌آسانی توانسته با کارهایش در بین مردم ایجاد ترس و وحشت کند.

طرفداران گوش به‌فرمان

با وجود این پیشینهٔ کثیف، به هر حال این اولین باری است که داعش علناً از طرفداران خود خواسته که کودکان انگلیسی را ربایند. این موضوعی است که نمی‌توان سرسری از آن گذشت و می‌تواند برای کودکان انگلیسی یک تهدید واقعی باشد. به گفته کارشناسان، تا به حال هر زمان که این گروه درخواست مشخصی از طرفداران خود در غرب داشته است، آن‌ها به سرعت آن را انجام داده‌اند. آن‌طور که در خبرها آمده است، در گذشته هر بار که داعش به‌طور مستقیم از طرفدارانش درخواست خاصی داشته، خیلی فوری اقدامات مشابه آن اتفاق افتاده است. برای مثال حملات «گرگ‌های تنها» داعش در اروپا و زیرگرفتن با خودرو و حمله با چاقو، نتیجهٔ درخواست این گروه در ماهنامه «رومیاه» از طرفدارانش بود. این بار داعش در مقاله‌ای در این نشریه با اعلام اینکه «اگر یک داعشی غیرمسلمانان یا کودکان آن‌ها را براباید یا به هر طریقی بر آن‌ها تسلط یابد، جان و مال و ناموس کافران متعلق به آن‌هاست»، از طرفدارانش که مقیم کشورهای غربی هستند، درخواست کرده که به آن‌ها برای تأمین هزینه‌های مالی کمک کنند. تروریست‌های داعش در این مقاله از کسانی که «مقیم سرزمین کفار (غیرمسلمانان) هستند، خواستند تا اموال آن‌ها (غیرمسلمانان) را برای تأمین مالی تروریسم سرقت کنند». جالب آنکه در این مقاله آمده است که با انجام این سرقت‌ها، طرفداران داعش روحیه پیدا کرده و برای کارهای بزرگ‌تر از سرقت آماده می‌شوند.

ایرنا

جزیره مصنوعی با مارک هلند



حالا چند هست؟

توی این همه بلبشو، هلندی‌ها به دنبال ساخت جزیره‌های مصنوعی هستند که بتوان به کمک آن‌ها روی دریا زندگی کرد. شاید هم ایده آن‌ها برای فرار از این همه جنگ و خشونت بد نباشد. به هر حال هلندی‌ها موفق شده‌اند ایده ساخت جزیره مصنوعی را اجرا کرده و یک نمونه اولیه از آن را هم بسازند. این جزیره مصنوعی از سطوح مثلثی بزرگی تشکیل شده است که به صورت مازولار به یکدیگر متصل می‌شوند. به گفته متخصصان، با استفاده از این شیوه می‌توان جزیره‌هایی به ابعاد ۵ کیلومتر ساخت که ممکن است کاربردهای گوناگونی داشته باشند. خوب است بدانید که کشور هلند خیلی بزرگ نیست، برای همین، هلندی‌ها سال‌هاست که به فکر گسترش کشورشان در داخل دریا و روی آب هستند.

ایرنا

بیش از ۱۸ هزار غرق‌شدگی در ۱۵ سال

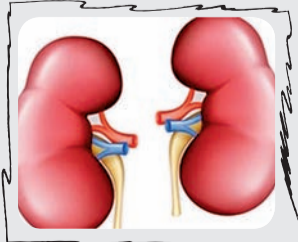


پهنه به فکر باشیم

امیدواریم جزیره مصنوعی هلندی‌ها قابل اطمینان باشد و مثل سواحل کشور ما از کار درنیاید که آمار تلفاتش حسابی بالا است. متأسفانه در ۱۵ سال گذشته (۱۳۸۰ تا ۱۳۹۵) بیش از ۱۸ هزار نفر به دلیل غرق‌شدگی در کشورمان کشته شده‌اند که در این بین در سال ۹۴ با ۸۷۹ نفر فوتی شاهد کمترین فوتی‌ها به دلیل غرق‌شدگی بودیم. بر اساس آمارهای موجود استان‌های مازندران، خوزستان و گیلان به ترتیب دارای بیشترین آمار تلفات غرق‌شدگی در ۱۵ سال گذشته هستند.

جامجم آنلاین

چرا ایرانی‌ها سنگ کلیه می‌گیرند



خب نمک نخورن دیگه

اگر می‌خواهید بدانید که چرا سنگ کلیه در کشور ما زیاد مشاهده می‌شود، باید به گفته‌های رئیس انجمن اورولوژی ایران توجه کنید. او با اعلام اینکه زمینه‌های وراثتی مهم‌ترین عوامل ابتلا به سنگ کلیه در افراد و کودکان است، نمک را به عنوان متهم ردیف اول این بیماری در ایران معرفی نمود و اعلام کرد که نمک دشمن کلیه محسوب می‌شود و یکی از عوامل بسیار مهم بروز سنگ کلیه در کشور ماست. وی در ادامه گفت: آنچه در پیشگیری از بروز سنگ کلیه مؤثر است، میزان آب مصرفی است نه نوع آن. بنابراین هر قدر مصرف آب بیشتر باشد، از ابتلا به سنگ کلیه جلوگیری می‌شود.

معمولاً در طول روز در حالی که آلبالوهای دوقلو را به گوشه آویزان کردیم، با ماستی پر از آلبالو در خانه می چرخیم. به خاطر همین علاقه، من شیفته تمام روش‌های نگهداری این میوه مانند فریز کردن، خشک کردن، توی نمک خواباندن و حتی مرید درست کردن هستم. منتهی تا امسال فرصت انجام هیچ کدام از این کارها را نداشتم. اما امسال محض خاطر آلبالوجان هم که شده، آموزش روش‌های نگهداری مواد را توی فهرست مطالب آموزشی‌ام، آن بالا بالاها جادادم



خانم ما بگیم؟ خانم ما بگیم؟

«معمولاً سبزیجات را بیشتر از هر ماده دیگری می توان به شکل منجمد نگهداری کرد. بعد از آن نوبت به گوشت مرغ و بعد هم گوشت قرمز است. کالباس و سوسیس را بهتر است اصلاً منجمد نکنیم. حالا بگویید ببینم می دانید که چه موادی را نمی شود در فریزر نگه داشت؟» قبل از این که من بتوانم دهانم را باز کنم، خانم جان فوری دستش را بالا برد و گفت: «خانم ما بگیم؟ خانم ما بگیم؟» مامان هم که انگار باورش شده بود اینجا راست راستی کلاس درس است، مثل معلم مدرسه گفت: «بفرمایید خانم!» خانم جان هم از جایش بلند شد و مثل بچه‌های شکلات کلاس جواب داد: «شیر، خامه، سس مایونز، کاهو، موز، خربزه، طالبی و تریچه مواد غذایی هستند که بهتر است به هیچ عنوان منجمدشان نکنیم، چون کاملاً مواد غذایی خود را از دست می دهند.» من با دهان باز خانم جان را نگاه می کردم و وقتی که جمله اش تمام شد، گفتم: «این دیگه چه جور شه؟! خب معلومه که خانم جان این چیزها رو از من بهتر بلده!» مامان خندید و گفت: «وا، مریم گلی! حالا خوبه ما به خانم جان جایزه‌ای چیزی ندادیم، خوب نیست این قدر حسود باشی!»



چطور برگه زردآلو درست کنیم؟

بعد از توضیحات مامان، خانم جان می گوید: «این روش‌های جدید که هیچ کیفی نداشت، بیایید برویم سراغ روش‌های قدیمی خودمان که گاهی وقت‌ها مواد غذایی را از قبل شان هم خوشمزه تر می کنند. اول از همه بگویید ببینم دوست دارید چه روشی را یاد بگیرید؟ کمپوت درست کردن، مربا پختن، برگه درست کردن، ساخت لواشک یا آلوچه؟» من که دیگر نمی توانم جلوی خودم را بگیریم، می گویم: «وای خانم جان! دهنم آب افتاد، لطفاً همه روش‌ها را به ما یاد بدهید.» خانم جان می خندد و می گوید: «قربونت بشم، آسیا به نوبت! اول از همه می رویم سراغ خشک کردن تا بتوانیم این زردآلوها را نجات بدهیم. برای درست کردن میوه‌های خشک، اول میوه‌ها را می شوئیم. پس از شستن به صورت حلقه‌های بسیار نازک برش می دهیم و در سینی استیل می چینیم، در تابستان کافی است که آن‌ها را زیر تابش نور خورشید قرار دهیم. احتیاجی به زیر و رو کردن میوه‌ها نیست و آن‌ها بعد از چندروز به طور کامل خشک می شوند. میوه‌هایی که می توان آن‌ها را خشک کرد، سیب، زردآلو، موز، توت، کیوی، انجیر، انبه، هلو، گلابی، آناناس، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی و خرمالو هستند.»

هورا زردآلو خشک...!

مریم گلی، خانم جان و میوه‌های تابستانی

فاطمه نیک | اگر یادداشت‌های مرا دنبال می کنید، حتماً می دانید که من با شروع تابستان رفته‌ام توی مود آموزش فوت‌وفن‌های خانه‌داری و تصمیم گرفته‌ام تا آخر فصل، حداقل چندتا از فن‌های اساسی خانم‌های خانه‌دار را یاد بگیرم. آموزش خانه‌داری این هفته مریم گلی رابطه مستقیمی با شکمو بودن اینجانب دارد. اگر دوست دارید بدانید که علاقه بیش از حد به یک میوه چه درس‌هایی می تواند برایتان درست کند، ادامه یادداشت‌های اینجانب را دنبال کنید.

میوه‌هاک خشک را می توان برای مدت زمان طولانی نگهداری کرد. بنابراین بهترین ماسخ برای میوه تازه در خارج از فصل است. مثل مصرف آلو یا میوه خشک در زمان فصل آن.

APRICOT D

66

نگهداری از مواد غذایی

جان قسمت تئوری و مدرن آن سپرده بودند، اول از همه خانه جمع شدیم و زنگ کلاس به صدا درآمد. اول از همه مامان باید در همین اول کلاس بگوییم هر چه مواد غذایی را کمتر نگه می‌داریم، بهتر است، اما از آنجایی که به تازه و مصرف روزانه را نداریم، نذاری مهم شده‌اند. خانم جان در نزدن و گفتند: «آفرین مادر! آگه به تازه مواد خوراکی را از سر کنیم که الان کلی سر و سلامت به دادند که در مورد نگهداری از میوه‌ها داشته باشیم این است نذاری، فرایند خراب شدنش هم اصل اول چین، یا درو کردن یا نواسمان به نگهداری درست از آن کند کنیم. بنابراین از سال‌های نون روش‌هایی برای جلوگیری از نذاری مختلف برای نگهداری میوه‌ها، هر کدام را به شما میدم می‌توانیم به شکل عملی بیکو بی اختیار می‌گویم: می‌زنند پشتم و می‌گویند: «

آشنایی با ریزه کاری‌های فریز کردن

در ادامه مامان برای این که زودتر وارد بحث‌های عملی شیرین و جذاب خانم‌جان بشویم، نکات فریز کردن مواد غذایی را روی تخته نوشته و می گوید: اول از همه یادادت باشد، فوت‌وفن‌های خانه‌داری معمولاً با کار عملی و به مرور زمان به دست می آید، اما خوب است نکاتی را هم در دفترچه‌ات یادداشت کنی تا بهتر در خاطر بماند. برای حفظ کیفیت مواد غذایی هنگام فریز کردن، اول از همه باید در هنگام خرید دقت کرده و مواد سالم و باکیفیت را خریداری کنیم. بعد از آن نوبت انتخاب بهترین روش برای بسته‌بندی است. آن طوری که اهل فن می گویند، فریز کردن مواد غذایی در ظرف‌های غیر پلاستیکی از همه بهتر است، اما این روزها به خاطر کمبود جا، بیشتر خانم‌ها از پلاستیک فریزر استفاده می کنند. در مورد این مدل بسته‌بندی باید حواسمان باشد که نباید هوایی داخل کیسه فریزر باقی بماند و باید کاملاً هوای داخل بسته را خارج کنیم و بعد در آن را محکم ببندیم. یادادت باشد چیدن مواد غذایی در فریزر هم مهم است. تمام مدت من تندتند مشغول یادداشت برداری بودم، اما خانم‌جان با خیال راحت نشسته بود و دست‌هایش را زیر چانه زده بودند و هر از چندگاهی هم مثل بچه‌های شیرین کلاس، یک حرف خنده‌دار می زد. مثلاً وقتی حرف از چیدن مواد غذایی در فریزر شد، خانم‌جان زد روی دستش و گفت: «آره مادر! بعضی‌ها فریزر رو با کمد اشتباه می گیرند و بسته‌های مواد غذایی رو همین‌طور روی هم تلبیار می کنند.» مامان سری تکان داده و ادامه می دهد: «بله، بهتر است روی بسته‌ها علاوه بر اسم مواد غذایی داخلش، یک تاریخ هم بزنی و نسبت به تاریخ شان آن‌ها را در فریزر بچینی تا حواسمان باشد از مواد قدیمی تر زودتر استفاده کنیم. بهتر است بسته‌ها داخل فریزر با فاصله چیده شوند تا جریان هوا بین آن‌ها در جریان باشد. در ضمن تاریخ زدن روی بسته به یک درد دیگر هم می خورد. یادتان باشد که هر ماده غذایی یک مدت‌زمان مجاز برای فریز بودن دارد و بیشتر از آن زمان نمی‌شود آن‌ها را نگه داشت. با گذاشتن تاریخ می‌توانیم حساب کنیم که یک ماده غذایی را برای چندوقت در فریزر نگه داشته‌ایم.»

روش اول، کنسرو کردن

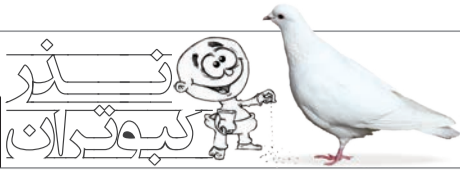
مامان روی تخته می نویسد: «روش اول، کنسرو کردن» خانم‌جان دستش را بالا می برد و می گوید: «جازه خانم! ما این روش را خیلی خوب بلدیم.» مامان می خندد و ادامه می دهد: «در کنسرو کردن، مواد غذایی را توی شرایط خاصی حرارت می دهند تا میکروب‌ها و آنزیم‌های داخلش غیرفعال بشوند. کنسرو کردن یک روش قدیمی است. روش قدیمی دیگری که مردم در گذشته بیشتر استفاده می کردند، نمک‌سود کردن بوده. توی این روش معمولاً گوشت یا ماهی را در ظرف‌های مخصوصی داخل نمک نگهداری می کردند. خشک کردن هم یکی از روش‌های قدیمی برای نگهداری مواد غذایی است. این روش‌ها از گذشته‌های دور بین مردم و مخصوصاً خانم‌های خانه‌دار رواج داشته است. توی این روش معمولاً به کمک نور خورشید یا حرارت دادن، میوه‌ها و سبزیجات را خشک می کردند تا بتوانند برای مدت بیشتری از آن‌ها استفاده کنند. روشی که الان بیشتر در خانه‌ها مورد استفاده قرار می گیرد، فریز کردن است. این روش بهتر از روش‌هایی مثل کنسرو کردن است و ارزش غذایی مواد بهتر حفظ می‌شود.»



بلای مورد است!

بهتر است اصلاً سراغ میوه‌های خشک توی بازار نرویم، چون به میوه‌هایی که خارج از منزل به طور صنعتی یا توسط مغازه‌ها خشک می‌شوند، ماده‌ای به نام اکسیدسولفور اضافه می‌کنند که می‌تواند باعث بروز آسم در افراد حساس به آن شود. همین‌طور که خانم جان این نکات را می‌گوید، سفنفری زردآلوه‌ها را یکی یکی از هم جدا کرده و هسته‌شان را درمی‌آوریم و توی سینی استیل می‌چینیم. بعد خانم‌جان از من می‌خواهد که هسته‌های زردآلو را بشکنم و آن وقت هسته‌ها را داخل زردآلوه‌ها می‌گذارم. می‌گویم: «آفرین خانم‌جان! چه فکر باحالی کردید!» مامان هم لبخند می‌زند و می‌گوید: «خانم‌جان واقعاً خوش سلیقه هستند.» در آخر خانم‌جان یک پارچه توری نازک روی زردآلوه‌ها انداخته و سینی را توی ایوان می‌برد و زیر نور آفتاب می‌گذارد. قرار می‌شود فردا برویم سراغ روش‌های نگهداری آلبالوهای مورد علاقه من! اگر دوست دارید برای زمستانتان آلبالو و سایر میوه‌های تابستانی را نگه دارید، شماره آینده مریم گلی را با دقت بخوانید.

شمره‌تر هستند، خیلی هم غلط به خاطر کاهش آب موجود در آن، شده طعم بهتری پیدا می‌کند. تا جایی که می‌توانید میوه‌ها را حرارت خشک کنید. در ضمن



دل سودازده سامان نپذیرد هر گز
کافر چشم تو برهان نپذیرد هر گز
آنکه بیمار نکاهی شده هنگام سحر
منت مرهم و درمان نپذیرد هر گز

با نگاه تو اگر عاشقی آغاز شود
جز به دیدار که پایان نپذیرد هر گز
دل اگر خانه هر بی سروپایی شود
اثر از گفته خوبان نپذیرد هر گز

دستانت عطر شالی می دهد بانوی کار و تلاش و زندگی



عطر شالی (۳)

دستانت عطر شالی می دهد بانوی کار و تلاش و زندگی

دخترهای مردم

دادگاه شایبه ها



دوست نوجوان من! همدک کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با همکاری روزنامه هشت به سمت شما پرواز کرده تا شما پرندهای شجاع و زیبا را ببرد به کوه قاف. اگر شما هم به همدک کمک کنید، ما زودتر به آنجا می‌رسیم. پست الکترونیکی ما: hodhod8@kpf-khr.ir



الصام صالح

روزهای حوصلگی

بی حوصله‌ای. قبول دارم، شروع خوبی برای یک یادداشت نیست. خوب، اما همین است که هست! مگر بی حوصله نیستی؟ خوب، من هم خیلی سریع رفته سرخ همین موضوع. حوصله هیچ کس را ندارد، حوصله هیچ چیزی را ندارد، نه پدر و مادر، نه خواهر و برادر، نه دوستان، هیچ کس، حتی خودت. گاهی این طوری می‌شوی. همه ما همین‌طور هستیم. شاید تو کمی بیشتر از بقیه به حال بی حوصلگی بیفتی.

گاهی احساس بوچی می‌کنی، احساس این که هیچ کس نیستی، یک موجود به‌درد نخور! نه از فعالیت‌ها رضای هستی، نه از ظاهر. شاید دلت بخواهد کمی لاغرتر باشی، شاید دوست داشته باشی کمی چاق‌تر باشی، کمی قدبلندتر، سفیدتر. شاید بخواهی به جای موهای فرقی، موهای صاف داشته باشی، یا حتی برعکس.

تو ترس! همه این‌ها طبیعی است. بزرگ‌ترها هم گاهی این‌طور می‌شوند، بسته به شرایط اجتماعی - اقتصادی‌شان، این گاهی کمی بیشتر یا کمتر هم می‌شود، اما در سن تو، بی حوصلگی طبیعی است. شاید بهش بگویند بحران نوجوانی، شاید هم اصلاً بحران نیست. یک مرحله است، یک مرحله که در آن بدون آن که خودت خواسته باشی، از یک مرحله عبور کرده‌ای. کودکی را می‌گویم، تو از کودکی عبور کرده‌ای. دیگر نمی‌توانی رفتارهای کودکانه داشته باشی. ظاهرش به‌سرعت در حال تغییر است. جسمت بزرگ شده، اما ذهنت هنوز درگیر همان کودکی است.

خوب، دچار سردرد نمی‌شوی، من کی‌ام؟ به کجا می‌خواهم برسم؟ چرا دیگران با من رفتار متفاوت دارند؟ از یک طرف می‌گویند بزرگ شده‌ای، از یک طرف هنوز هم محدود می‌کنند. از یک طرف می‌خواهند رفتار عاقلانه داشته باشی، از یک طرف هنوز به چشم یک بچه بهم نگاه می‌کنند. راستی من کی‌ام؟ یک بچه؟ یا یک بزرگسال؟

تو هیچ کدام‌شان نیستی، یک نوجوانی؛ سنی بین کودکی و بزرگسالی، از کودکی عبور کرده‌ای و به بزرگسالی نرسیده‌ای. بزرگ‌ترها هم به همین دلیل در رفتار با تو سردگم‌اند. آن‌ها خودشان هم نمی‌دانند چطوری باید با تو رفتار کنند. باور کن، همان‌طور که پدرها و مادرهایشان نمی‌دانستند.

از این به بعد هر وقت که بی حوصله شدی، این حرف‌ها را به یاد بیاور. طبیعی است که گاهی بی حوصله باشی، اما آن را مدیریت کن. فقط گاهی به خودت اجازه بی حوصلگی بده، نه بیشتر، خوب؟



حواس است

شش دانگ

به من باشد

چند روز است مهمان داریم. مادر بزرگ مهمان ماست. مادر راه می‌رود و هی می‌گوید: «اختیار دارید! شما صاحب‌خانه‌اید خانم‌جان!» خانم‌جان هم خوشحال از میزبانی عروس کدبانویش راه می‌رود و می‌گوید: «زنده باشید فرزانه‌خانم جان!» خانم‌جان از این مادر بزرگ‌ها نیست که بالای خانه بنشینند و به منکایی تکیه کنند و دائم توی کیفش دنبال قرص و دواهایش بگردند و از مریضی‌های جورواجورش شکایت کنند. اما از این مادر بزرگ‌هاست که اگر عیبی در شما ببینند، محال است به رویتان نیاورد. عیب همه چیز را می‌گوید. عیب‌های زمان جوانی خودش را هم می‌گوید که خیلی به شما برنخورد.

مادر بزرگ با من رابطه‌ای خوب و صمیمی دارد. در این صمیمیت خیلی نیاز نمی‌بیند عیب‌های زمان جوانی خودش را بگوید که به من برنخورد. تا می‌تواند از کارهای خوب و درخشان خودش تعریف می‌کند. می‌گوید تو جنبه‌اش را داری و زود به گوشه قیابیت بر نمی‌خورد. من هم چون از این تعریفش خوشم می‌آید، سعی می‌کنم واقعاً نشان بدهم که به گوشه قیابم بر نمی‌خورم.

الان دو روز تمام است که به حواس پرتی‌هایم پی‌برده و عزمش را جزم کرده حواس پرتی‌ام را درمان کند و هی تکرار می‌کند دخترهای مردم این قدر حواسشون جمعیه مادر چون قریون قندت برم، شمام حواس تو جمع کن! آخه این که نشد کلید رو جا گذاشتی روی در، اومدی توی خانه. خب زدی چیزی برمی‌داره کلید رو... تازه کلید رو از روی در برداشتم دادم دستت، می‌بینم کتری داره می‌سوزه. آب نکرده روشنش کردی که جای تازه‌دم پدی دست ما! حواس تو را جمع کن! چطوری درس و مشقت رو می‌نویسی، خدا می‌دونه! من که هم قد تو بودم، یک خانه و زندگی را می‌چرخاندم. شش دانگ حواسم جمع بود... می‌خندم و می‌گویم: «بعله! شما درست می‌گویید!» چشم‌هایش را ریز می‌کند و نیشگون ریزی از بازویم می‌گیرد و می‌گوید: «امان از شما دخترهای آتیش‌باره. جدی بگیر مادر جان! حواس تو را جمع کن!»

می‌گویم چشم و خوشحال می‌شود. انگار شده‌ام سرباز خانم‌جان. می‌گوید: «تا صدایت می‌کنم به سه شماره بیا» می‌گویم: «خانم‌جان شما که خوبی، بابا می‌گوید به دو شماره بیا» می‌گوید: «بس که توی عالم هورتی مادر جان» می‌گویم: «هیروت کجا بود خانم‌جان؟ دارم فکر می‌کنم.» می‌گوید: «عجب! این چه فکری است که از زمین و زمان جدایی مادر؟ عصر آدم در اتاقت، هر چه صدایت می‌کنم می‌بینم داری سقف را نگاه

سر جلسه امتحان به آقا بغل دستم نشسته بود منم داشتم بهش توضیح می‌دادم که چهجوری قلب کنه اونم فقط گوش می‌داد. امتحان که شروع شد، پا شد ورقه‌ها رو پخش کرد.

آقای همساده

ته‌دیگ، گل هندونه و سیب‌زمینی قیمه، باید خودشون به‌عنوان به‌غذا، پیش‌غذا و میوه مستقل اعلام وجود کنن تا کم نیان و به همه برسن.

خیل‌خان

عطرهای گرون قیمت رو ول کن، آدم باید بوی اعتماد بده.

استاد بزرگ

همون قانونی که روی پسته‌های آجیل حاکمه، روی ترشی هم حکومت می‌کنه، کلیم ترشی ما روز اول تموم می‌شه.

خیل‌خان

اسمش فست‌فود، و گر نه تو مدت‌زمانی که منتظری پیتزا حاضر شه، ببری بخوری، می‌تونی فسنجون درست کنی.

خوشمزه‌خان

جای نگرانی نیست، یکی تون بلند شه، نگرانی بشینه.

خوشمزه‌خان

ولی واقعاً واسه هفت‌روز، به جمعه خیلی کمه.

تنبل‌خان

دندون پزشکی، قسمت صندوقش از همه بیشتر درد داره.

خسیس‌خان

تو مصاحبه شغلی چهل و هفتم فهمیدم نباید آخرش بیرسم این مصاحبه کی پخش می‌شه.

خوشمزه‌خان

هیچ وقت بستنی کسی رو که تو فریزر نگه داشته، نخورین؛ شاید اون بستنی تنها چیزی به که اون تو زندگی داره.

خیل‌خان

من حتی اون امتحانی که گوگل واسه روایات نبودن می‌گیره رو هم افتادم.

تنبل‌خان

هشنگو

جایی برای خندیدن، شاد بودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.

در گرمای طاقت‌فرسا، دیگران را زیر آفتاب معطل نگذارید...

فریدون جان! اینجا چی کار می‌کنی؟

فرزام جون! خانومم رفته تو مغازه ماتو بخره. گفت همین‌جا منتظر بمونم تا برگرده!

https://telegram.me/khosroanjom_majid