

در فصل زمستان چه گیاهی بکاریم؟

گیاه کوبک نیز از دیگر گیاهانی هست که ریشه آن به صورت غده‌های گوشتی است و باید در اواخر اسفندماه یا خارج کردن این غده‌ها از خاک و تقسیم آنها به چند قطعه که هر یک دارای جوانه رشد کرده باشند، نسبت به تکثیر این گیاه اقدام کرد. در گیاه کوبک هر تکه از غده گوشتی که دارای جوانه سبز شده باشد می‌تواند به عنوان اندام تکثیر گیاه به کار رود و گیاه مستقلی را ایجاد کند، عمق کاشت قطعات غده‌های شکل کوبک ۳۰ cm است. برای اطلاعات بیشتر و مشاوره با شماره ۰۷۰۶۳۲۶۷۰۶ تلفن پاسخگوی ۲۴ ساعته سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری اصفهان تماس بگیرید.

خارج کرده و با دست آنها را به چند تکه تقسیم کنید و در قسمت‌های خالی باغچه در عمق ۲۰ سانتیمتر کشت کنید. بدین ترتیب ضمن کاهش تراکم بوته‌ها در یک نقطه، فضاهای خالی را نیز پر کرده‌اید. همچنین می‌توانید ریزوم‌های اضافی را در اختیار دوستان و اعضای فامیل خود که علاقه مند به کاشت این گیاهان در باغچه‌های خود هستند قرار دهید. توجه داشته باشید که گیاهان ریزوم‌دار به دلیل رشد افقی ریزوم و گسترش زیاد در سطح خاک باید در باغچه کشت شوند و فضای محدود گلدان‌های کوچک برای رشد بهینه آنها مناسب نیست.

فصل زمستان زمان تکثیر برخی از گیاهان دائمی دارای اندام‌های زیرزمینی خاص است. گیاه اختر و زنبق از جمله این گیاهان هستند که ریشه آنها به شکل ریزوم (ساقه زیرزمینی) است. در صورتی که این گیاهان را در باغچه خود دارید و پس از گذشت چندسال در فصل بهار و تابستان با تراکم بالای بوته‌های آنها در باغچه‌ها روبه‌رو هستید، اواخر اسفندماه زمان مناسبی جهت تکثیر آنها و کاهش تراکم است. بدین منظور باید در اواخر اسفندماه در قسمت‌هایی از باغچه که ریزوم این گیاهان در زیر خاک هست با بیل ریزوم‌ها را از خاک

صفحه ۱۱ بهمن ۱۳۹۳
شماره ۱۲ | ۳۲۹۵ صفحه
سبک زندگی

غذاهایتان را آچار پز کنید



آشپزی مثبت

تجربه‌ای از یک ادویه خوش عطر داشته باشید

با اطلاع از غذاها و خوراکی‌های سنتی گاهی اسمی می‌شنویم که تا به حال به گوشمان نخورده یا برایمان جالب است؛ مثلاً آیا می‌دانستید «آچار» همان ادویه است که در سیستان و بلوچستان به این نام معروف است و جالب‌تر اینکه در آن از ترکیباتی استفاده می‌شود که به قول خودشان غذا را بسیار خوش عطر و طعم می‌کند. به همین منظور و به خاطر پیشنهاد عزیز ابراهیمی از مریبان آشپزی در استان سیستان و بلوچستان، به طرز تهیه این ادویه یا به قول سیستانی‌ها به طرز تهیه آچار اشاره می‌شود. پس بد نیست شما هم با مطالعه و به کارگیری دستورات این نوع ادویه نوعی به غذاهایتان دهید و با استفاده از این ادویه طعم غذاهایتان را خوش طعم‌تر کنید.

طرز تهیه:

گندم را جوش دهید و زمانی که پخته شده، آن را خشک کنید. سپس گندم خشک شده را آرد کرده و با پیاز چرخ کرده خمیر کنید. بعد از آن ترکیبات ادویه که شامل تخم گشنیز، شوید، زیره سیاه، نمک، زردچوبه و زیره سبز و فلفل سیاه است را با آرد و پیاز مخلوط کنید و بگذارید تا خشک شود. وقتی مواد کاملاً خشک شد، آماده است و شما می‌توانید در موقع طبخ غذا (بیشتر در هنگام طبخ انواع خورش و آبگوشت) استفاده کنید؛ مثلاً مقدار نصف یا یک چهارم این ادویه را با گوشت سرخ شده مخلوط کنید و پس از آن آب اضافه کنید تا جوشد و غذا را معطر و خوش طعم کند.

شيوه بازي کلاه برک



گاهی وقت‌ها اسم بازی‌هایی را می‌شنویم که کاملاً برایمان ناشناخت است. به خصوص بازی‌های قدیمی و محلی از این جمله‌اند. نمی‌دانم آیا شما تا به حال نام «کلاه برک» را شنیده یا از آن اطلاع دارید؟ کلاه برک یک نوع بازی مهیج محله‌ای است که فرزندان کازلی فر، مدیر یکی از دبستان‌های دخترانه اصفهان ما را با این بازی آشنا می‌کند.

شيوه بازي کلاه برک

در برخی روستاهای اصفهان، بازی به نام «کلاه برک» وجود دارد که شیوه انجام آن نیز به این صورت است که دایره بزرگی در وسط میدان رسم می‌کنند و یک گروه ۱۰ نفره داخل آن نشسته و گروه ۱۰ نفره دیگری، خارج دایره و دور آن می‌چرخند تا در فرصتی مناسب بتوانند کلاه یکی از افراد داخل را برداشته و فرار کنند. سپس کلاه را پنهان از چشم اعضای تیم مقابل، در بین خود به گونه‌ای رد و بدل می‌کنند که معلوم نشود دست کیست. بعد از آن به محل تعیین شده برای انداختن کلاه دویده و تیم مقابل نیز دنبالشان می‌کند و اگر بتواند کلاه را بگیرد برنده است و در غیر این صورت، چنانچه کلاه به زمین افتاده و خاکی شود آن تیم بازنده محسوب می‌شود. این کار را تا پنج بار تکرار کرده و امتیاز بندی می‌کنند.

تناسب مدل و رنگ لباس با چهره و اندام

چه مدلی بهم میاد؟

۱ به دنبال مداهای ماندگار باشید

از مداهایی که خیلی به روز هستند دوری کنید به دنبال مداهای که ماندگار هستند و آزمایش خودشان را پس دادند مثل جرم، گلدار تیره، شطرنجی و دوخت‌های اندامی مانند شلوارهای راسته.

۲ از لباس‌های راحت استفاده کنید

از لباس‌هایی که روی اندام نه زیاد گشاد و نه تنگ باشند و در آن احساس راحتی دارید، استفاده کنید.

۳ لباس‌های مناسب سن تان بپوشید

لباس‌هایی بپوشید که مناسب سن تان باشد، چون سن شما را به جای جوان تر، پیرتر نشان می‌دهد. احتمالاً دیگران هم متوجه می‌شوند اما نه آنطور که شما دوست دارید مادر جامعه توقع داریم برخی مدهارا در گروه سنی خاصی ببینیم، اگر شما یک زن ۵۰ ساله باشید و مانند یک دختر ۱۹ ساله لباس بپوشید با توقعات ما ناسازگار خواهد بود که این عدم تناسب می‌تواند زنده باشد.

۴ هماهنگی لباس با لاتنه یا پایین تنه فراموش نشود

پوشیدن لباس‌هایی که با هم جور نیست برای تمام سنین ناخوشایند است یکی از قوانین اساسی این است که اگر دامن تنگ سیاه می‌پوشید، لباس بالاتنه خود را گشادتر و شادتر انتخاب کنید یا برعکس این روش نه تنها بدنتان را در بهترین حالت نشان می‌دهد بلکه نقاطی که مشکل دارد و شما از آن مطمئن نیستید هم پنهان می‌کند.

۵ از رنگ‌های کلاسیک استفاده کنید

از رنگ‌های کلاسیک قوی مثل سیاه، سرمه‌ای، خاکستری، زیتونی، شتری و سفید استفاده کنید و از رنگ‌های تند مثل قرمز، ارغوانی، لاجوردی و زردی برای پر کردن جاهای خالی و ایجاد انرژی با استفاده از وسایل جانبی رنگی مثل کیف، گوشواره، کفش، شال و یاروسری بهره‌مند شوید. حتی امکان از رنگ‌های تیره در زیر و رنگ‌های روشن در روی لباس تان و از رنگ‌های شاد و روشن برای شال و روسری استفاده کنید.

۶ قرمز برای پوست تیره و چشمان قهوه‌ای

در صورتی که پوستی تیره و چشمانی قهوه‌ای دارید می‌توانید این رنگ‌ها را بپوشید

اگر به دنبال مد و طرح جدیدی برای انتخاب در تهیه لباسان هستید، بد نیست از نظرات همکاران نیکوخت، مدیر و مربی آموزشگاه طراحی دوخت و استاد دانشگاه شهر کرد بهره‌مند شوید. طراحی مد متأثر از عرض‌های جغرافیای فرهنگ‌های مختلف بوده و به اندازه همین تفاوت‌ها دارای تنوع بالایی است. انتخاب شما در پوشش نما یا تکر سبک زندگی و نشانه اعتقادات و شخصیت شماست. از نظر متخصصان برای انتخاب مناسب باید چندین مورد را رعایت کنیم.



قرمز و نارنجی، سبز و یز، سبز و بنفش تیره، قرمز و مشکی، سبز و گوجه‌ای، قرمز و خاکستری.

۷ یز و سفید برای پوست روشن و موهای تیره

در صورتی که پوستی روشن و موهای تیره دارید این ترکیب رنگ‌ها به شما می‌آید و یز و سفید، خرمایی و زرد و خاکستری.

۸ شکلاتی و قرمز برای پوست و موهای روشن

در صورتی که پوست و موهای تان روشن است این ترکیب را انتخاب کنید شکلاتی و قرمز، خاکستری و مشکی، شتری و مشکی.

۹ از پوشیدن رنگ‌های نزدیک بهم یا تضاد با هم خودداری کنید

از پوشیدن رنگ‌هایی که خیلی نزدیک بهم هستند و یا خیلی تضاد دارند مانند بنفش و زرد، سبز و آبی، قرمز و صورتی، آبی تیره و مشکی خودداری کنید.

■ راه از بین بردن بوی سوختگی برنج

اگر برنج شما ته گرفت بهتر است پنبه‌ای را آغشته به ایلیمو کرده و داخل دستمال کاغذی ببچید و به مدت چند دقیقه داخل قابلمه برنج قرار دهید. همچنین اگر برنج شما بیش از حد شور شده است چند حلقه سیب زمینی پوست گرفته روی برنج بچینید تا نمک اضافه آن را بگیرد. ضمناً برای سفید شدن برنج می‌توانید هنگام جوشیدن چند قاشق ماست به آن بریزید.

■ بر طرف کردن فلفل زیاد در غذا

اگر فلفل بیش از اندازه به غذایان زده‌اید، و خیلی تند شده است، در صورتی که مزاجتان با آن سازگار نیست یا تحمل تندی آن را ندارید، چند دقیقه قبل از اینکه آن را از روی حرارت بردارید، آب یک لیوتوش تازه را در آن بریزید و خوب بهم بریزید تا تندی غذا را برطرف کند.



■ رنگ دادن بهتر زعفران

درون یک استکان کوچک به مقدار مورد نیاز زعفران ساییده بریزید و دو قاشق غذاخوری آبجوش به آن اضافه کنید. بعد از اینکه برنج را آبکش کردید و داخل قابلمه ریختید، استکان حاوی آب و زعفران را در برنج فرو بریزید تا با دم کشیدن برنج، زعفران هم دم بکشد و بهتر رنگ دهد.

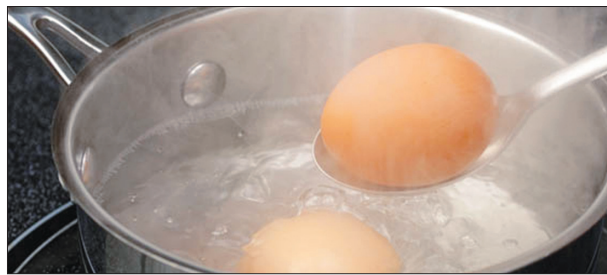


■ رفع بوی غذا در آشپزخانه

اگر هنگام آشپزی از بویچیدن بوی غذا در منزل ناراحتید، می‌توانید با دود کردن موادی از این مشکل خلاص شوید. به عنوان مثال می‌توانید با دود کردن اسفند یا خاکشیر و یا دارچین بوی غذا را از بین ببرید. در ضمن بوی اسفند این حسن را دارد که باعث ضعیفونی کردن منزل می‌شود.

■ ترک نخوردن تخم مرغ

گاهی وقت‌ها در زمان پخت تخم مرغ یا سیب‌زمینی ترکی بر آنها می‌خورد. برای اینکه تخم مرغ یا سیب زمینی هنگام پخت از بین نرود، اصلاً نگران نباشید، کافی است که یک قاشق غذاخوری نمک زمان پخت روی آنها بریزید تا مانع از ترک خوردن تخم مرغ یا سیب زمینی شود.



تکنیک‌هایی برای خانه داری

چگونه یک آشپز موفق شویم؟

■ نسوختن چشم هنگام خرد کردن پیاز

حدود پنج دقیقه پیاز پوست گرفته شده را داخل فریزر قرار دهید تا گاز آن گرفته شود و چشم نسوزد یا اینکه می‌توانید در نزدیکی خود یک شمع روشن کنید یا کنار یکی از شعله‌های اجاق که روشن است، پیاز را خرد کنید تا گاز پیاز را جذب خود کند و کمتر اشکتان را درآورد.



■ رفع نجسیدن غذا

اگر می‌خواهید غذاهای دمی شما نجسید، هنگام پخت مقداری روغن به آن اضافه کنید و یا هنگام جوشیدن برنج مقدار کمی ایلیمو به آن اضافه کنید، در این صورت برنج شما ضمن اینکه بهم نمی‌چسبد، سفید می‌شود. همچنین اگر یک پیاز را خرد کرده و به صورت ورقه‌های نازک داخل آب برنج بریزید، برنج قد می‌کشد و طعم خوبی می‌گیرد.

