



کاربرد

چاشنی هر غذا

مرجان دهقان | روزنامه نگار

ادویه‌ها می‌توانند طعم یک غذا را بی‌نظیر و مزه‌ غذایی دیگر را خراب کنند.

اگر هر طعم‌دهنده را سرچایش به کار نبرید، آشپزی‌تان نتیجه دلچسپی نمی‌دهد. به‌طور مثال رزماری طعم خوشایندی به مخلفات ماکارونی می‌دهد ولی خورششت کرفس با این چاشنی به‌جای معده‌تان، سر از سطل زباله درمی‌آورد. مزه‌شور نمک و تند ی لفلل برای همه ما آشناست. لازم نیست آشپز حرفه‌ای باشید تا بدانید تقریباً همه غذاها طعم این دو ادویه را لازم دارند. ادویه‌ها را از مگوی بزرگ‌ترین سرآشپزهای جهان هستند که مزه غذایی‌شان را تا ابد بر زبان نگه می‌دارد. برای این که آشپز خوبی باشید، باید سعی کنید عطر و مزه ادویه‌ها را بشناسید. البته کمی هم تخیل لازم دارید تا هنگام پخت یک ماده غذایی، تصور کنید کدام طعم و عطر بیشترین تناسب را با غذای‌تان دارد. هر موقع مزه و کاربری چاشنی‌ها به اندازه نمک و فلفل برای‌تان آشنا شد، یعنی فوت آشپزی را خوب یاد گرفته اید. فعلاً با غذا های معمولی روز مه شروع کنید، مثلاً سعی کنید بوی زهم گوشت را بر طرف کنید. زردچوبه و سبزی‌های معطر در این زمینه گزینه مناسبی به‌نظر می‌رسد. البته رنگ‌زردچوبه یکی از ویژگی‌های دیگر آن است که خورشت‌ها را خوش‌رنگ و لعاب می‌کند. اما بعضی‌ها تر جیح می‌دهند عطر و طعم زعفران را جایگزین زردچوبه کنند. می‌توانید در همین اوقات فراغت آخر هفته، آشپزی را شروع و کم‌کم دنیای ادویه‌ها را کشف کنید.



مسیر

زنبور داری از شما یک همه فن حریف می‌سازد

آشنایی با مهارت زنبور داری از زبان بهزاد بنی نجار



فاطمه قاسمی | روزنامه‌نگار

من کی‌ام؟

بهزاد بنی نجار هستم، متولد سال ۱۳۵۴ و ساکن نیشابور. من از سال ۸۱ کار زنبور داری، برداشت عسل، گرده و تولید ملکه را به‌عنوان یک حرفه انجام می‌دهم. رشته تحصیلی ام علوم آزمایشگاهی، شاخه تشخیص طبی و زیست‌شناسی بوده است که مرتبط با کار زنبور داری نیست.



چطور زنبور دار شدم؟

به‌طور اتفاقی وارد این حرفه شدم. باغی داشتیم که دوستانم برای مدتی در آن مشغول به زنبور داری بودند. بعد از رفتن‌شان دو کندوی زنبور ضعیف در باغ‌جاماند. برای پرورش آن‌ها از منابع اینترنتی و کتاب‌ها کمک گرفتم و به‌تدریج به این موضوع علاقه‌مند شدم. در نهایت موفق شدم زنبورها را نجات بدهم تا از زمستان جان سالم به‌در ببرند و آن دو کندور با ۳۰ کندو ارتقا دادم اما مدتی بعد بر اثر بیماری، همه زنبورها را از دست دادم. سپس ترغب شدم تا مطالعات بیشتری در باره زنبورها داشته باشم و دوباره شروع کردم.

شیرینی‌ها و سختی‌های این حرفه چیست؟

طبیعت سبز، هوای خوب، لذت برداشت محصول، تماشای رشد زنبور، چادر خوابی و زندگی به‌روش کمپینگ با محدودترین امکانات به‌دور از دغدغه‌های شهری، لذت کار ما را دو چندان می‌کند. مسیرهای سخت، طبیعت و هوای غیر قابل پیش‌بینی، سروکله‌زدن با حیوانات وحشی و کار سنگین زنبور داری هم از

سبز انگشتی

سختی‌های این شغل است. از نیش در دناک زنبور هم غافل نشویم که در صورت داشتن حساسیت، خطرناک و کشنده است. زنبور داری از شما یک انسان همه‌فن حریف و سازگار می‌سازد و به‌شما یاد می‌دهد که با طبیعت مثل خودش طبیعی رفتار کنید و به‌همه موجودات احترام بگذارید، مثلاً پرنده‌زبانی «سبزه‌قبا» دشمن اصلی زنبورهاست و آن‌ها را می‌خورد. اما این پرنده فقط زنبورهای بیمار را می‌خورد زنبور داران معتقدند که وجودش ضروری است.

یک زنبور دار باید چه ویژگی‌ها و توانایی‌هایی داشته باشد؟

در این حرفه باید مثل زنبور، جست‌وجوگر و ذخیره‌کننده باشید یعنی در مطالب علمی، مقاله‌ها و به‌روزرسانی دانسته‌های خود کنجکاو باشید. اوایل کارم در جایی خواندم که زنبور داری یک اعتیاد است، به‌تدریج این موضوع را تجربه کردم و حالا روزی ۶-۵ ساعت دربارهاش مطالعه می‌کنم. همچنین برای دوام آوردن در این کار باید همیشه پس‌انداز داشته باشید و بخشی از درآمدتان را برای روز مبادا و شکست‌های معمول ذخیره کنید. در زنبور داری، صبوری و علاقه بسیار مهم است و نباید از دوتانیش زنبور، سختی فروش محصولات و بیماری زنبورها لذت‌دهد و ناامید شوید. افراد طبیعت‌دوست، بهر احتی خودشان را با کار زنبور داری تطبیق می‌دهند. در کنار این ویژگی‌ها باید فضای مناسب دور از شهر، خودروی مناسب، وسایل ایمنی و تجهیزات پرورش زنبور در اختیار داشته باشید. البته زنبور داری شهری هم داریم که با زنبورهایی از نژادهای آرام و غیرنیش‌زن روی پشت‌بام یا در حیاط خانه‌ها انجام می‌شود اما در زنبور داری صنعتی به فضای بزرگ‌تر برای تعداد کندوهای بیشتر، طبیعت خوب، نژادهای قوی که اغلب نیش‌زن هستند و کوچ نیاز داریم یعنی باید به هر جا که گل باشد، کوچ کنیم.

شما چطور می‌توانید همکار من بشوید؟

ابتدا لازم است در کلاس‌های تخصصی و دوره‌هایی که جهاد سازندگی برگزار می‌کند، اصول اولیه زنبور داری را آموزش ببینید. سپس می‌توانید از طریق دانشگاه علوم دامی در این رشته ادامه تحصیل بدهید. به این ترتیب گیاه‌شناس می‌شوید و گیاهان مولد شهد، گرده و بره‌موم را تشخیص می‌دهید. به‌هواشناسی تسلط پیدا می‌کنید، چون ارتباط مستقیمی با گیاهان و مقدار محصول تولیدشده دارد. همچنین شیمی، رفتار اجتماعی، تغذیه و بیماری‌های زنبور را آموزش می‌بینید. زنبور داری پر از زوایای مبهم و دنیای کشف‌نشده است و شمارا هر روز با موضوع جدیدی روبه‌رو خواهد کرد، بنابراین موازی با آموزش تئوری، تجربه عملی هم در بالا بردن مهارت‌تان تاثیرگذار است. در واقع تابا زنبورها زندگی نکنید، آن‌ها را درک نمی‌کنید.

پوست و تخم هندوانه و طالبی را دریا باید



مریم ملی | روزنامه نگار

هوا هوای خرداد است و گرمای تابستان کم‌کم دارد خودش را نشان می‌دهد. توی این هوای گرم هندوانه و طالبی و خربزه بیشتر از همه میوه‌های دیگر جگر آدم را حال می‌آورد.

اگر خانواده شما هم این روزها این سه میوه آبدار و خوشمزه را زیاد می‌خورند، می‌توانید برنامه ویژه‌ای برای پوست و تخم این میوه‌ها داشته باشید. هر چه این میوه‌ها خوشمزه و خوش‌عطر هستند، تقاله و تخم‌شان بدبوست و در مدت‌زمان بسیار کوتاهی می‌تواند چنان بویی در سطل زباله تولید کند که حتی یک لحظه هم نتوانید از کنار آشپزخانه رد بشوید.

چاره چیست؟ وقتی هندوانه و طالبی را نوش‌جان کردید، بروید سراغ پوست و تخم‌ها. اول قسمت داخلی پوست‌شان را با

رفقا سلام!

رویداد طراحی و تولید بازی‌های رومیزی «بازی‌دانان» شروع به کار کرده. نوجوون‌ها و بزرگ‌سال‌های علاقه‌مند به یادگیری و طراحی بازی فکری می‌تونن تا ۱۶ خرداد در این رویداد ثبت‌نام کنن. توی مرحله اول، به‌سری ویدئوی آموزشی می‌بینن، به انگیزه‌نامه می‌نویسن و تکلیفی رو که براتون مشخص می‌شه، انجام می‌دن. افراد برگزیده وارد مرحله بعدی می‌شن. اینم سایت رویداد که اطلاعات بیشتر و دقیق‌تر توی اون نوشته‌شده؛ www.roytab.ir/bazidanan.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

گالری



یک لحظه در خشان!

بدانیم

همه چیز درباره «تایم بلاکینگ» با شیوه اصولی مدیریت زمان آشناشوید

«تایم بلاکینگ» یا بلوک‌بندی زمانی یک شیوه مدیریت زمان است که به شما کمک می‌کند روز‌تان را به بخش‌ها یا همان بلوک‌های زمانی کوچک‌تر مثلاً یک ساعت، یک ساعت تقسیم کنید و هر بلوک را برای انجام کاری خاص در نظر بگیرید. این روش نه تنها باعث می‌شود فهرست کارهای روزانه شما قابل کنترل‌تر شود، بلکه روی زمان و اولویت‌بندی کارها هم مدیریت بیشتری خواهید داشت. پیشنهاد می‌شود به‌مدت یک هفته این روش را امتحان کنید تا متوجه‌شوید که به‌دست گرفتن مدیریت زمان چه حس خوبی دارد. اما از کجا شروع کنیم؟

فهرست برداری کارهای هفته پیش‌رو

همه کارهای انجام‌دادنی هفته آینده را سرجمع کنید. با این شیوه قرار نیست فقط فهرست بلند بالایی از کارها را برای خودتان ردیف کنید بلکه باید برای انجام هر کار، یک بازه زمانی را مشخص کنید. در مرحله بعد فهرست را مرور و موارد مهم‌تر را ستاره‌دار کنید. بهتر است این موارد بیشتر از دو، سه تا نشود.

تعیین مدت زمان مورد نیاز برای کارها

در این مرحله باید تصمیم بگیرید که برای انجام هر کار به چه میزان زمان نیاز دارید. مثلاً برای دودیدن در پارک باید هم مدت زمان دودیدن و هم مدت زمان رفت‌و برگشت لحاظ شود. برای تعیین بازه زمانی هر کار، آن‌چه را که واقعا شدنی است، در نظر بگیرید.

بلوک‌بندی زمانی برای یک روز کامل

از اولویت‌ها شروع کنید، مثلاً اگر کار مهم شما نوشتن یک پروژه درسی تا پایان روز جمعه است، بررسی کنید که برای انجام آن به چه مدت زمان نیاز دارید. اگر برای جمع کردن این کار به چهار ساعت زمان نیاز دارید، می‌توانید دو ساعت در یک روز و دو ساعت در روزی دیگر برایش در نظر بگیرید.

انتخاب بهترین زمان روز

برای پیشگیری از به‌تأخیر انداختن زمان هر کار، مطمئن‌ترین زمان را انتخاب کنید. به حال‌وهوای خودتان در طول روز دقت کنید. در کدام ساعت از روز هوشیارتر هستید؟ همان ساعت ا برای انجام کاری، بلوک کنید مثلاً برای برخی سر صبح به‌دلیل هوشیاری بیشتر، بهترین انتخاب است. در پایان هر روز کاری، مواردی را که انجام شده، انجام نشده یا اضافه شده‌اند، مرور کنید.

آماده‌سازی شرایط

مطمئن شوید که اعضای خانواده از برنامه‌تان خبر دارند. این کار تاحدی ایجاد حواس‌پرتی از سوی آن‌ها را کاهش می‌دهد. در این شیوه مهم است که مطمئن شوید از قبل محیط، زمان و وظایف‌تان را طراحی کرده‌اید. به این ترتیب بلوک زمانی شما بهترین نتیجه را خواهد داشت.

وسواس به خرج ندهید

در ابتدای کار لازم نیست سخت گیرانه عمل کنید. اگر به هر دلیلی از برنامه جا ماندید، در بلوک‌بندی زمانی هفته بعد بیشتر دقت کنید. با این شیوه حتی اگر برای انجام کاری در محدوده زمانی خودش به نتیجه نرسیدید، دست کم می‌فهمید که انجام هر کاری نیازمند چه مدت زمانی است. مراقب باشید در برابر وسوسه‌تان برای انجام کارهای بی‌ربطی که می‌توانند در وقت دیگری انجام شوند، مقاومت کنید.

این شیوه چه فایده‌ای دارد؟

✓ مانع به تعویق انداختن کارها می‌شود.

✓ تمرکزتان را روی وظایف سخت بیشتر

می‌کند.

✓ باعث دوری از چند کاری و تمرکز

بیشتر بر تک کاری می‌شود.

✓ احساس مسئولیت و در نتیجه

رضایت از نتیجه کار را بالا

می‌برد.

✓ خطاهای ذهنی را کاهش

می‌دهد و به خلاقیت هم کمک

می‌کند.

منابع: nimaad, lifehack

