

درست کردن رشته آش در خانه



امیرمقدم

یکی از غذاهای سنتی که در همه شهرهای کشورمان پخته می شود، آش رشته است. غذایی که در دوره‌های عصرانه طرفدار بسیاری دارد. در تهیه این آش به جز حبوبات از رشته هم استفاده می شود که در گذشته‌های نه چندان دور کدبانوهای خانه خودشان آن را درست می کردند، به ویژه در آخرین روز سال که رسم بود آش پیزند و رشته آن را در خانه خودشان ببرند و رشته کار و امور زندگی را در سال جدید به دست بگیرند.

بریدن رشته در خانه کار سختی نیست و به مهارت زیادی نیاز ندارد. کمی حوصله می خواهد و صدا البته سلیقه، به ویژه اگر جزو آن دسته‌ای باشید که دوست دارند آششان را با رشته تازه درست کنند. برای همین، در ستون مقرون به صرفه امروز می خواهیم درباره همین موضوع با هم صحبت کنیم. فقط یادتان باشد، برای تهیه خمیر رشته آش از جوش شیرین یا مخمر استفاده نکنید، از این رو خمیر نانوابی هم برای این کار مناسب نیست.

۴ لیوان آرد گندم، ۳ قاشق چای خوری نمک و مقداری آب ولرم همه آن چیزی است که شما برای تهیه رشته آش به آن نیاز دارید. درون ظرفی آرد و نمک بریزید و هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. سپس آن را دوبار الک کنید. وسط آرد و نمک درون ظرف را گود و کم کم به آن آب اضافه کنید. با دست مخلوط را هم بزنید تا خمیر نرمی درست شود که چسبندگی نداشته باشد. در صورت نیاز می توانید به آن آرد اضافه کنید.

خمیر را باید حسابی ورز دهید تا کامل نرم و یکدست شود. روی یک سطح تمیز مانند میز یا یک تخته چوبی، آرد بپاشید و بعد خمیر را روی آن قرار دهید و با وردنه کامل باز کنید، توجه داشته باشید که خمیر را به شکل مستطیلی باز کنید. ضخامت خمیر به دلخواه خودتان است. قدیمی ها رشته آش را ضخیم می پسندیدند، رشته آشی ضخیم تر، لعاب بیشتری به آش می دهد.

روی خمیر پهن شده آرد بپاشید و با کف دست آن را پخش کنید. سپس خمیر را سه یا چهار لایه شبیه رولت تا بزنید و با یک چاقو بزرگ و تیز آن را با یک با قاطر دلخواه برش دهید. مجدد روی رشته‌های خمیر آرد بپاشید و با انگشتان دست کمی آن را هم زده تا آرد به خورد رشته ها برود و به هم نچسبد. رشته های آماده را داخل سینی ای بریزید و آن را در جایی خنک بگذارید تا کامل خشک شود. می توانید روی آن ها تور بیندازید و در تراس یا حیاط قرار دهید تا خشک شوند. این رشته ها را می توانید تا پیش از خشک شدن هم درون آش بریزید، ولی هرچه رشته ها خشک تر شوند آش کیفیت بهتری خواهد داشت. همچنین در صورت داشتن مهارت می توانید رشته ها را روی طنابی پهن کنید تا سریع و با کیفیت تر خشک شوند.

● نکته: اگر حال و حوصله رشته بریدن با دست را ندارید و همچنان دوست دارید که هنر دست خودتان را اسر سفره بیاورید، پیشنهاد می کنیم یک دستگاه رشته بری و خمیر پهن کن بخرید. متوسط هزینه ای که باید برای آن بپردازید ۵۰۰-۶۰۰ هزار تومان است.

بازاری

خانگی

متوسط قیمت یک کیلو رشته آشی

۵۰۰-۵۰۰ هزار تومان

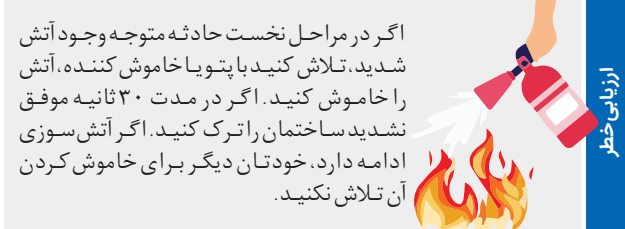
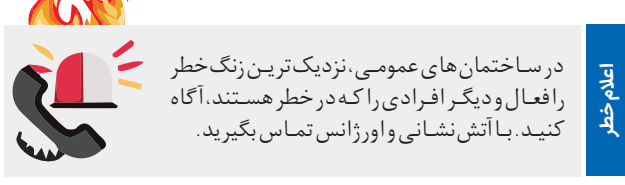
۸۰ تا ۵۰ هزار تومان

نکته روز

روش برخورد با مصدوم در آتش سوزی

شادفر

وقتی دستگاه اعلام آتش سوزی، خطر آتش یا دود را به شما هشدار می دهد هرچه زودتر ساختمان را تخلیه کنید. سرعت عمل در آتش سوزی ها بسیار مهم است. زیرا آتش سوزی و دود فوری گسترش پیدا می کند. در چنین مواقعی با آتش نشانی و اورژانس تماس بگیرید و به کسانی که ممکن است در معرض خطر باشند، اخطار دهید.



اگر در ساختمان بزرگی هستید، راه های خروج مشخص شده را دنبال کنید. به دیگران به ویژه افراد آسیب پذیر مانند کودکان و سالمندان کمک کنید. تمام درها را پشت سر خود ببندید. فوری اما با آرامش راه بروید و ندوید. به اتاقی که پر از دود است وارد نشوید. اگر مجبور هستید از مکانی دودآلود عبور کنید، تلاش کنید تا نزدیک سطح زمین، جایی که هوا تمیزتر است، حرکت کنید.



پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۰۳۷۲۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹-۰۹۵۴۴۵۸۰۶ پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶

بی هوا گرفتار نشویم!

درباره راهکارهای کاهش مسمومیت با گاز منوکسید کربن

ملیحه ابراهیمی | هر بار که به نیمه دوم سال می رسیم نگران مسمومیت با گاز منوکسید کربن همان گاز بی بو، سمی و غیر قابل دیدن هستیم که میا دادر دام این قاتل خاموش گرفتار شویم. غافل از اینکه هیچ وقت به این موضوع فکر نکرده ایم که چطور می توانیم از آمار مرگ و میرهای ناشی از گاز گرفتگی بکاهیم. خیلی کار سخت و پیچیده ای نیست، کافی است در شرایطی که قرار است از لوازم گاز سوز استفاده کنیم چند نکته ساده را آویزه گوشمان کنیم، نکاتی که در ادامه با هم مرور می کنیم.

سوزه روز

۳شنبه

۴ اردیبهشت ۱۴۰۱
۴ جمادی الثانی ۱۴۴۲
شماره ۲۸۲۷

۱۲



همسایه

گام اول: آموزش را از خودمان شروع کنیم

فرزندان امروزی شش دانگ حواسشان به رفتارهایی است که از پدر و مادر سر می زند. بسیاری از آن ها با این فرض که هر کاری والدینشان انجام می دهند بهترین است، عزم خود را جزم می کنند تا درست مثل آن ها رفتار کنند. پدر و مادرها به عنوان افرادی که در تربیت کودکانشان نقش بسزایی دارند باید به این موضوع واقف باشند که چه رفتارهایی از خود نشان دهند تا فرزندانشان دچار اشتباه در بزرگسالی نشوند. به عنوان نمونه با شروع فصل سرما زمانی که پدرها دست به آچار می شوند تا وسایل گرمایشی خانه را سرویس و آماده استفاده کنند، بهترین فرصت است که مراحل رعایت نکات ایمنی را به فرزندانتان آموزش دهید. البته یک پدر ایده آل قبل از وصل کردن لوازم گرمایشی نکات زیر را به فرزندش آموزش می دهد:

- دمای مطلوب خانه باید بین ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی گراد باشد. با این حساب گرم کردن بیش از حد محیط خانه کار اشتباهی است که باعث از بین رفتن انرژی می شود.
- پوشیدن لباس گرم در روزهایی که هوا سرد است نسبت به زیاد کردن شعله بخاری یا دمای شوفاژ و پکیج اولویت دارد.
- باید حواسمان به درهای در و پنجره ها باشد و ترجیحا پنجره های دوجداره باشد.
- در فصل سرما یا باید از پرده های ضخیم یا از پشت پرده ای استفاده کنیم.
- روشن گذاشتن بیهوده اجاق گاز، خانه کار کاملاً اشتباه و خطرناکی است.
- پوشاندن کانال های کولر خانه از هدر رفت انرژی جلوگیری می کند.
- شومینه یک وسیله تزیینی است که بهتر است روشن نشود. استفاده از وسایل گرمایشی با برچسب انرژی A و B یا مناسب بودن اندازه با توجه به فضا بهترین انتخاب است.

علائم مسمومیت با گاز CO

- به طور کلی علائم متعدد گاز گرفتگی شبیه سرما خوردگی و آنفلوآنزا است. بد نیست بدانیم که از علائم محیط دارای گاز منوکسید کربن، وجود بوی گوگرد یا تخم مرغ گندیده در فضا است، اما با توجه به شرایط هر فرد مسموم ممکن است دچار یکی از علائم زیر شود:



مقدار PPM	مدت تماس فرد مصدوم با گاز CO	اثرات
۵۰	۸ تا ۱۲ ساعت	اختلالات عصبی
۲۰۰	۲ تا ۳ ساعت	سردرد ضعیف
۴۰۰	۲ تا ۳ ساعت	سردرد کلی
۸۰۰	۴۵ دقیقه	تهوع و تشنج
۱۶۰۰	۲۰ دقیقه	سردرد و تهوع شدید
۳۲۰۰	۵ تا ۱۰ دقیقه	مرگ
۶۴۰۰	۱ تا ۲ دقیقه	سردرد، تهوع و تشنج
	۱۰ دقیقه	مرگ

از مصرف تا مسمومیت به روایت آمار

۱۰٪

مصرف گاز در ایران بالاتر از حد استاندارد جهانی

۸۰٪

مصرف گاز تولیدی کشور در بخش خانگی و تجاری

۱۷/۱٪

سهم ایران از کل گاز تولیدی در جهان

۲۷

تعداد استان هایی که بالاتر از الگوی مصرف قرار دارند

۲۵ نفر

تعداد افرادی که به علت گاز گرفتگی در نیمه نخست امسال در استان جان باخته اند.

۱۵ نفر

تعداد افرادی که به علت گاز گرفتگی در نیمه نخست سال گذشته در استان جان باخته اند.

۶۷٪

افزایش جان باختگان به علت گاز گرفتگی در نیمه نخست امسال نسبت به مدت مشابه سال قبل

وقتی خودمان مقصریم!

بسیاری از ما از این نکته غافلیم که مقصر اصلی بالا رفتن آمار مرگ و میر ناشی از گاز گرفتگی خودمان هستیم. بهمانند که خیلی هانست به آموزش ها و فرهنگ سازی هایی که در این باره انجام شده است بی تفاوت هستیم. اما واقعیت این است که انگشت اتهام به سمت همین افراد نشانه می رود. رعایت این نکات سلامت جان افراد را تضمین می کند. فراموش نکنیم با فوت یک نفر در اثر گاز گرفتگی ممکن است زندگی یک یا چند خانواده تحت تأثیر قرار بگیرد. خیلی سخت نیست که هر سال در زمان نصب وسایل گرمایشی این چند نکته را به خاطر بسپاریم.

- از باز بودن مسیر دود کش مطمئن شویم.
- انتهای دود کش باید بین شصت سانتی متر تا یک متر از سطح پشت بام فاصله داشته باشد.
- وجود کلاهک ضروری و واجب است.
- حواسمان به رنگ شعله باشد:
- رنگ آبی = سوخت کامل و صحیح
- رنگ نارنجی - قرمز، در سیستم وسیله گاز سوز
- از رها کردن انتهای دود کش در فضاهای بسته مثل سطبل آب، راهروها، حیاط خلوت یا پاسیوهای سقف دار خودداری کنیم.
- جنس دود کش و اتصالات آن باید از جنس مقاوم و بدون هیچ گونه منفذ و نشتی باشد و استفاده از لوله های آکاردئونی ممنوع است.
- شعله اجاق گاز یا پیک نیک مناسب گرم کردن هیچ فضایی نیست.
- آب گرم کن نباید در حمام نصب شود.
- دستگاه نصب هشدار گاز منوکسید در اتاق خواب ها نصب شود.
- خودرودر پارکینگ های مسقف نباید به مدت طولانی روشن باشد.
- طول شیلنگ حداکثر ۱۲۰ سانتی متر باید باشد.
- استفاده از بست فلزی در محل اتصال شیلنگ و لوله گاز واجب است.
- داغ بودن لوله بخاری خیلی مهم است چرا که نشان دهنده نشت نکردن گاز است.
- تا جایی که امکان دارد به ویژه در محیط های کوچک از بخاری های بدون دود کش استفاده نکنیم.

لطفا هول نشوید

- اگر با فرد مسموم با گاز گرفتگی روبه رو شدید خون سردی تان را حفظ کنید و دست به کار شوید:
- فرد مشکوک به گاز گرفتگی را به محیط باز انتقال دهید.
 - اگر هوشیار نیست او را به پهلو بچرخانید و در صورتی که از قبل آموزش دیده اید عملیات احیا را اجرا کنید.
 - به اورژانس اطلاع دهید.
 - یقه پیراهن و لباس های تنگ مسموم را باز کنید.
 - شیر گاز را ببندید و هیچ لامپ یا آتشی روشن نکنید.
 - از خوراندن و نوشاندن هر نوع خوراکی و نوشیدنی به فرد مسموم خودداری کنید.

۸۳۹ نفر

تعداد افرادی که سال گذشته به دلیل مسمومیت با گاز در کشور جان باخته اند

۶۳۱ نفر مرد و ۲۰۸ نفر زن

منطقه ۹

بیشترین آمار مسمومیت با گاز منوکسید کربن در هفت ماهه نخست امسال در مشهد در این منطقه بوده است.

۸۰٪

نزدیک به ۸۰ درصد (۷۸/۲ درصد) مرگ ها اثر مسمومیت با گاز CO در نیمه دوم هر سال اتفاق می افتد

۳۱ نفر

تعداد جان باختگان با گاز منوکسید کربن در مهر ماه امسال در کل کشور که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۴/۳ درصد افزایش داشته است

۱۳۵ نفر

تعداد افرادی که با علائم مسمومیت گاز در هفت ماهه نخست امسال به مراکز درمانی مراجعه کرده اند. در حالی که این عدد در مدت مشابه سال قبل ۵۰۲ نفر بوده است.