



شادفر

در روزگار قدیم، مردم که پیشه‌شان بیشتر دامداری و کشاورزی بود روغن حیوانی را روی چراغ می گذاشتند تا داغ شود، سپس آب را به آن می افزودند و در ادامه کمی سبزی خشک و ادویه را با روغن و آب مخلوط می کردند تا کمی بجوشد. بعد نان را در آن خرد می کردند و می خوردند. به همین سادگی، انواع آشکنه مانند آشکنه عدس، آلو، گشنیز، آرد و غیره به همین شیوه تهیه می شد. شواهد تاریخی نشان می دهد این غذا در ابتدا در نواحی خراسان، به ویژه در شب های سرد و زمستانی پخته می شد. چنانچه در کتاب نادر میرزا از نویسندگان و تاریخ نگاران مشهور دوره قاجار درباره آشکنه نوشته شده است: «آشکنه، خورشت های نان است و پس بامزه و آسان و زود پزند. باشد که در خانه خورششتی آماده نباشد یا به بیابان و روستا گوشت و دیگر چیز به دست نیاید، آشکنه سازند، این خوراک سوپ مانند قدیمی و مقوی در شهرهای مختلف ایران با توجه به فرهنگ منطقه و نوع سبزیجاتی که در آن وجود دارد، به شکل های مختلفی تهیه می شود، ولی روغن، آب و پیاز، اجزای اصلی تشکیل دهنده همه انواع آشکنه است. در ادامه با دستور پخت آشکنه جنوبی آشنا می شویم. این غذای ساده را بهتر است با توجه به ذائقه تان با سبزی تازه و ترشیجات و پیاز نوش جان کنید.

مواد لازم

- پیاز متوسط: ۱ عدد
- سبزی ماهی: ۲ پیمانه
- آرد: ۱ قاشق غذاخوری
- رب: ۲ قاشق غذاخوری
- سیر بزرگ کوبیده: ۵ حبه
- ادویه: ۱ قاشق مربا خوری
- نمک: ۱ قاشق مربا خوری
- فلفل: ۱ قاشق مربا خوری
- تخم مرغ: ۷ عدد
- تمر هندی در آب حل شده: ۱ لیوان
- آب: ۲ لیوان
- سیب زمینی خرد شده: ۱ عدد

دستور تهیه

پیاز نگینی شده را در قابلمه ای سرخ و سیر را به آن اضافه می کنیم، سپس ادویه و سبزی ماهی خرد شده و بعد از آن رب را می افزاییم. برای تهیه آشکنه مواد اولیه باید مرحله به مرحله اضافه تا تفت داده شوند. بعد از اینکه مواد قبلی کمی سرخ شدند، سیب زمینی را به مواد اضافه می کنیم. در این مرحله، آرد را با آب تمر هندی که از صافی عبور داده شده، مخلوط می کنیم و به مواد می افزاییم. افزودنی های پایانی هم نمک و فلفل هستند. در این مرحله از تهیه آشکنه، باید اجازه دهیم مواد کمی بجوشد. سپس حرارت شعله را متوسط و به پایین تنظیم می کنیم و تخم مرغ ها را دانه دانه داخل ظرف می شکنیم و به مواد اضافه می کنیم. پس از ۱۰ دقیقه که بوی تخم مرغ از بین رفت، در قابلمه را می گذاریم تا غذا جابجفتد.

مراقب ازن باشیم



شادفر

استفاده از برخی محصولات سبب نازک شدن و از بین رفتن لایه ازن می شود که پیامد مخرب این اتفاق گرم تر شدن زمین است. بعضی توصیه ها که در ادامه می آید ما را نسبت به این مواد خطرناک و تهدید کننده زمین آگاه می کند.
● از کیسول های آتش نشانی که مخرب لایه ازن نیستند استفاده کنید.
● هرگز محصولات که در آن ها از ترکیبات کلروفلوروکربن (CFCs) استفاده شده است خریداری نکنید. بنابراین در زمان خرید اسپری ها، عطرها و سوسک کش ها به نشان سازگاری با ازن روی آن ها دقت کنید.
● کیسول های آتش نشانی، اسپری ها و وسایل سرمایشی روش خاصی برای بازیافت دارند، در زمان دور ریختن به شیوه بازیافت آن ها دقت کنید.
● استفاده از یخچال ها، فریزرها و کولرهای گازی خیلی قدیمی منطقی نیست زیرا در این دستگاه ها از CFCs استفاده شده که این ترکیبات از آن ها نشت می کند و وارد جوی می شود.
● برای کنترل گرمای زمین به جای سوخت های فسیلی از انرژی خورشیدی استفاده کنید.
● استفاده از کودها در کشاورزی ضروری است، ولی مصرف این مواد باید با روش های زیر مدیریت شود:
الف- با توجه به مقدار محصول از حجم بهینه کودها استفاده شود.
ب- از کودها در محل ها و با فرمول هایی که کمترین پراکنش گازی را دارند استفاده شود.



سمیرا شاهیان دیگر هیچ شک و شبهه ای در این موضوع نیست که بین فعالیت های انسان و روند گرمایش زمین ارتباط مستقیمی وجود دارد. تحقیقات مختلف نشان می دهند نه تنها گرم شدن تدریجی سطح زمین که اقیانوس ها و جو نیز ناشی از فعالیت های انسان است. یکی از مهم ترین دلایل این پدیده، استفاده از سوخت های فسیلی است که سبب وارد شدن گازهای گلخانه ای مانند دی اکسید کربن و متان به جوی می شود. گرمای زمین به طور طبیعی باید از نور خورشید باشد، ولی انواع مختلف فعالیت هایی که انسان عامل به وجود آمدن آن ها است مانند گسترش صنایع و ماشین آلات سبب پخش کردن انرژی های مازاد و افزایش گرمایش شده اند. با این تفصیل، وقتی برای رسیدن به محل کار خود، ما یکی از خودروهای تک سرنشین در ترافیک به شمار می آییم چقدر دچار عذاب وجدان می شویم؟

اجاق گاز ها و گرمایش زمین

اجاق گازهایش از آنچه تصور می شود در گرم شدن زمین نقش دارند. در واقع اجاق گازها حتی زمانی که خاموش هستند مقدار زیادی گازهای گلخانه ای وارد جوی می کنند. گروهی از پژوهشگران آمریکایی آشپزخانه ۵۲ خانه را برای این منظور بررسی کردند. آن ها بیشتر اتاق ها را در برزنت های پلاستیکی مهر و موم کردند و سپس میزان انتشار گازهای گلخانه ای را در دوزمان که اجاق ها روشن و خاموش بوده اند، اندازه گیری کردند. در پایان پژوهش این موضوع شگفت انگیز بود که سه چهارم گاز متان زمانی آزاد شده بود که اجاق ها خاموش بودند و این میزان انتشار گازهای گلخانه ای هیچ وقت در محاسبه ها آورده نمی شوند.



مراقب گرم شدن زمین باشید

حالا که فعالیت های انسان خود دلیل اصلی گرم شدن زمین است، چه راهکارهایی به کنترل این پدیده مخرب کمک می کند؟ شاید بهتر باشد این راهکارها را جدی تر در زندگی روزمره خود به کار ببندیم.

درخت بکاریم

کم شدن گازهای گلخانه ای و دی اکسید کربن با کاشت درختان بیشتر، شدنی است. نتایج تحقیقات نشان می دهد، احیای زمین های جنگلی می تواند ظرفیت جداسازی کربن را ۲۰ درصد افزایش دهد. از طرفی حفاظت و نگهداری از جنگل های دست نخورده به عنوان بخشی از اقدامات برای کاهش کربن اهمیت دارد. از این رو ضروری است توجه شهر وندان را به اهداف اجتماعی و زیست محیطی حفاظت از درختان جلب کنیم.



یک درخت ۱۵ ساله

یک صندلی تک چوبی از قطع شدن یک درخت ۱۵ ساله ساخته می شود. وقتی مقدار چوب استفاده شده در یک خانه را محاسبه می کنیم، متوجه می شویم معادل بیش از صد ها درخت هستند. بنابراین ضروری است از محصولات چوبی کمتری استفاده کنیم.

به پلاستیک «نه» بگوییم

پلاستیک یکی از دشمنان بزرگ و قدر محیط زیست است. استفاده از پلاستیک سبب آلودگی محیط زیست می شود. بیایم برای کنترل گرمای زمین از کیسه های پارچه ای یا چند کیسه قابل تجزیه و بازیافت برای خرید و استفاده روزانه خود استفاده کنیم.



پیامدهای اجتماعی گرمایش زمین

شاید ارتباط گرمایش زمین با کشاورزی دور از ذهن باشد، ولی باید بدانیم گرم شدن زمین فصل رشد محصول در برخی از مناطق را تغییر می دهد. همچنین سبب بروز خشک سالی، آب و هوای بدون بارندگی و برف های انباشته، افزایش تنوع حیوانات خانگی، کاهش منابع آب های زیرزمینی، کاهش محصولات کشاورزی و دام در سراسر جهان می شود. شاید اگر به راهکارهای ساده ای که برای کم شدن گرمای زمین توصیه می شود توجه نکنیم در آینده چندان دور باید منتظر عصر جدید دشوار و پرتکاپویی باشیم که در آن انسان با توجه به الگوهای جدید آب و هوایی، کشاورزی، کوچ حیوانات، گرم شدن اقیانوس ها و غیره برای بقای خود تلاش می کند.

اصل بقا در عصر گرمایش

زندگی ماشینی و بی توجهی به گرمایش زمین، خیلی زود انسان ها را وارد دوره ای جدید از تلاش برای زیستن می کند

۲۰%

نشال جنوگرافیک اعلام کرده است از زمان انقلاب صنعتی، غلظت متان در جو بیش از دو برابر شده است و حدود ۴۰ درصد از گرم شدن سیاره زمین را می توان به این گاز نسبت داد.

۵۰۰ خودرو

مقدار متان آزاد شده در زمانی که اجاق گاز ها خاموش هستند سبب ورود سالانه ۲٫۴ میلیون تن گاز به جوی می شود. این مقدار متان برابر مقدار گازهای گلخانه ای آزاد شده از ۵۰۰ خودرو در یک سال یا تمام حجم گازهایی است که ایالات متحده در هر سه ساعت و نیم به جوی می فرستد.



استفاده از کولر و بخاری را کم کنید

درست است که چند سالی است به دلیل تغییرات اقلیمی تابستان های خیلی گرم و زمستان های خیلی سرد را سپری می کنیم، ولی برای کنترل پدیده گرمایش زمین ضروری است فقط در صورت نیاز کولر و بخاری را روشن کنیم. این سیستم ها مقدار زیادی کلروفلئوروکربن (CFC) برای تخریب لایه ازن زمین تولید می کنند. برای نجات زمین لازم است ساختمان هایی با درجه هوای طبیعی، سقف های خنک کننده و تهویه طبیعی بسازیم.



بازیافت را ضروری و جدی بدانیم

شاید باور این نکته که ساده ترین کارهای روزمره ما می تواند تأثیرات مثبت زیادی در طبیعت داشته باشد، سخت باشد، ولی واقعیت این است که اگر تفکیک زباله و انتقال انواع پسماند های خشک به مراکز بازیافت به عادت همیشگی ما تبدیل شود، می توانیم نقش مهمی در حفظ طبیعت داشته باشیم. از آنجا که در زندگی روزمره ما، اتلاف انرژی و ماده، تأثیر زیادی بر گرمایش جهانی دارد، بازیافت زباله به این دلیل در کنترل گرمایش زمین مؤثر است:

حفظ منابع و انرژی

برای نمونه تهیه محصولات با کاغذ بازیافتی ۶۵ درصد انرژی کمتری در مقایسه با زمانی که کاغذ از منابع خام تولید شود مصرف می کند.

کاهش گازهای گلخانه ای

هر قدر انرژی کمتری مصرف شود، گازهای گلخانه ای کمتری هم در اتمسفر آزاد می شود.

ذخیره آب

تولید کردن محصولاتی مانند کاغذ به آب فراوانی نیاز دارد، در حالی که در فرایند تولید کاغذ های بازیافتی فقط به ۲۰ درصد از آب مورد نیاز برای تولید کاغذ از مواد اولیه خام نیاز هست. حتی اگر از فاضلاب تصفیه شده برای تولید کاغذ از مواد اولیه خام استفاده کنیم، باز هم به ایجاد شدن گازهای گلخانه ای کمک کرده ایم.

کاهش ورود زباله به خاک چال ها

وقتی بازیافت به خوبی انجام شود، حجم زباله های وارد شده به خاک چال ها و تولید گازهای گلخانه ای هم کم می شود.

کاهش نیاز به سوزاندن زباله

سوزاندن زباله یکی از عوامل آزاد شدن گازهای گلخانه ای در اتمسفر است و وقتی زباله ها بازیافت شوند، مقدار زباله کمتری سوزانده می شود.

کاهش برداشت از معادن

آلومینیوم از آن دست پسماند های خشکی است که به راحتی بازیافت می شود و قابلیت استفاده چند باره دارد، در حالی که برداشت آن از معادن برای تأمین مواد اولیه سبب ایجاد گازهای گلخانه ای می شود.

کمر پشت فرمان بنشینید

خودروها رتبه نخست را در انتشار کربن دارند. راه های زیادی برای کاهش انتشار کربن از وسایل نقلیه وجود دارد مانند اینکه:

- در مسافت های کوتاه پیاده روی یا دوچرخه سواری کنیم.
- در سفر های طولانی از حمل و نقل عمومی استفاده کنیم.
- در وسیله های نقلیه، کاهش دهنده های کربن (کاتالیزورها) را تعمیر کنیم.

