

هادیانه هر چقدر دوست داری گناه کن!

روزی مردی به حضور امام حسین (ع) آمد و گفت: «من مردی گنه‌کارم و نمی‌توانم از معصیت خودداری کنم، مرا معظله‌ای کن.» امام به او فرمود: پنج دستور را عمل کن بعد از آن هر چقدر دلت می‌خواهد به سوی گناه برو: ۱- روزی خدا را بخور و هر قدر می‌خواهی گناه کن ۲- از تحت حکومت خداوند بیرون برو و هر چه دلت می‌خواهد نافرمانی کن ۳- جایی پیدا کن که خدا تو را ببیند و هر چقدر دوست داری گناه کن ۴- عزرائیل را موقع جان دادن از خودت دور کن و گناه کن ۵- اگر خواستند تو را به آتش جهنم ببرند نرو! آنگاه هر قدر می‌خواهی گناه کن!

کاشانه

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی
مدیر فنی: حسن فردی
همکاران تحریریه: نیره ساری، مرضیه بامیری
چاپ: همشهری

آشپزخانه

دستور پخت یک عصرانه خوشمزه بفرمایید کیک شربت‌نی

دستور پخت

تخم‌مرغ را با شکر و بودر هل آنقدر هم بزنی‌د تا نرم‌گ شود، سپس روغن مایع اضافه کنی‌د و دوباره چند دقیقه هم بزنی‌د. ماست را اضافه کنی‌د و هم بزنی‌د. آرد بکینگ بودر را که سه بار الک کرده‌ای‌د در سه مرحله به مواد اضافه کنی‌د و با قاشق به صورت دورانی هم بزنی‌د تا مواد مخلوط شود. ته سینی یا هر قالب دیگر را کاغذ روغنی بپهن کنی‌د و مواد را به آرامی درون سینی بریزی‌د. با تکان دادن، سطح آن را یکسان کنی‌د. چند بار سینی را روی زمین بکوبی‌د تا هوای آن خارج شود. حالا آن را در فری که از ۲۰ دقیقه قبل روی ۱۸۰ درجه گرم کرده‌ای‌د، بگذارید. هر گز ۲۰ دقیقه اول در فر را باز نکنی‌د تا پف کیک نخواید. مدت پخت به حرارت فرها بستگی دارد. پس خودتان آن را با یک سیخ چوبی امتحان کنی‌د. آن را در کیک فرو کنی‌د. اگر خشک بود و مواد کیک به آن نجسبید، یعنی کیک آماده‌است. چند دقیقه گریل را روشن کنی‌د تا سطح کار تان زیبا و طلایی شود. حالا کیک را بگذارید خشک شود. شربت را که شامل تمام مواد گفته شده است در قابلمه بجوشانید تا به قوام برسد و خشک بشود. اگر شربت را داغ روی کیک بریزی‌د، بافت کیک خمیر می‌شود. اول کیک را به اندازه‌های مختلف برش بزنی‌د و سپس روی آن را از شربت خشک شده با قاشق برزی‌د و تمام سطح کیک را با شربت بپوشانید. روی سطح کیک را با بودر نارگیل یا بودر پسته تزئین کنی‌د. کیک شما آماده‌است. نوش‌جان!

نکته

پیمانه‌ها لیوان فرانسوی دسته‌دار محاسبه شده‌است. مواد برای سینی متوسط فر کافی است. اگر قالب تان کوچک‌تر است، مواد را نصف کنی‌د.



بعضی وقت‌ها بانوان عزیز تجربه زیادی در پخت کیک و اصول شیرینی‌پزی ندارند، ولی گاهی هوس می‌کنند برای عصرانه یک کیک خوشمزه تهیه و کنار دوست یا خانواده خود میل کنند. در چنین مواقعی کیک باقلاوا یا شربت‌نی بسیار گزین مناسبی است. هم خوشمزه و شیک است و هم راحت و خوش‌قلق در پخت.

مواد اصلی کیک

آرد دو پیمانه - ماست شیرین یک پیمانه - تخم‌مرغ چهار عدد - روغن مایع یک پیمانه - بکینگ بودر دو قاشق چای‌خوری - هل یک‌چهارم قاشق چای‌خوری - شکر یک پیمانه.

مواد شربت

شکر نصف پیمانه - آب نصف پیمانه - گلاب یک‌چهارم لیوان - بودر هل یک‌چهارم قاشق چای‌خوری - زعفران ساییده به میزان لازم.

دانستنی

بستنی همان بر فینه ایرانی است

نیز از جمله قدیمی‌ترین مردمی هستند که با داشتن یخچال‌های طبیعی و فرهنگ استفاده از آنها، به شکلی رایج آنها را در قالب فساوری نگهداری خوراک به کار برده‌اند. رسیدگی به یخچال‌ها، پر کردن آنها در زمستان و باز کردن شان در تابستان طی مراسمی ویژه با شادمانی صورت می‌گرفت که خود نشان از اهمیت آنها در زندگی روزمره مردم و تبدیل شدن آن به یک پدیده فرهنگی دارد.

یکی از مهم‌ترین انواع بستنی با نام بستنی سنتی یا ایرانی در ایران رواج دارد که دارای طعم زعفران و رنگ زرد است. این بستنی همراه با خلال پسته و تکه‌های بزرگ خامه است و طرفداران زیادی دارد. اکبرمشتی یکی از اولین کسانی بوده که در ایران بستنی‌فروشی داشته‌است. بستنی اکبرمشتی با نوع خارجی آن بسیار متفاوت بود. ایرانی‌ها استفاده از گلاب و زعفران را بر ثابت‌کننده‌ها ترجیح می‌دادند.

پیش از این بستنی‌های سه رنگ در بسیاری از شهرهای ایران رواج داشت که رنگ زرد آن زعفرانی، سفید آن وانیلی و رنگ قهوه‌ای دارچینی بود که در ظروف یک‌بار مصرف فروخته می‌شدند.

بسیاری از محققان خاستگاه اصلی بستنی را سرزمین ایران می‌شناسند. استناد آنها مبتنی است بر شواهدی که در خصوص مصرف «بر فینه» - شکل دیگری از یالوده و بستنی که ترکیبی از یخ و میوه‌های گوناگون، زعفران و سایر گیاهان معطر همراه با گلاب و رشته‌های نشاسته بوده - موجود است. به احتمال زیاد آنچه امروزه بستنی نامیده می‌شود، شکل تکامل یافته بر فینه در دوره باستان است. گفتنی است تا

همین اواخر، خوردن بر فینه در بسیاری از نواحی، روستاها و شهرستان‌های برف‌خیز ایران در زمستان‌ها رایج بوده است که به آن «برف شیر» (برف و شیر) می‌گفتند و آمیخته‌ای از برف با دوشاب و گاه چند قطره گلاب بود. برخی از مطالعات زبان‌شناسی نیز این نظریه را تأیید می‌کنند که سرزمین ایران خاستگاه بستنی است و اقوام آریایی‌زبان اولین کسانی هستند که با نحوه درست کردن آن آشنا شده‌اند. برخی از اندیشمندان نظیر کریس کلارک بر این اعتقادند که اساساً تمدن‌هایی که در آنها فناوری نگهداری مواد غذایی در سرما و یخ‌زده کردن آنها وجود داشته، طبیعتاً قادر بوده‌اند مخلوطی از برف را با میوه‌ها و سایر محصولات کوهستان‌ها بچبسته کنند. ایرانی‌ها



گلخانه



خانه و خودتان را باهم تصفیه کنید

یک گلدان

به ازای هر ۹ متر مربع

خانه سبز داشته باشید. منظور باسیدن رنگ سبز به در و دیوار نیست بلکه آوردن بخش‌هایی از طبیعت به درون خانه است. تحقیقات متعدد نشان می‌دهد نگهداری گل و گیاه در خانه صرف‌نظر از جنبه زیبایی که دارد، می‌تواند باعث آرامش افراد شود و به افزایش بهره‌وری کارمندان کمک کند.

از نظر علمی به ازای هر ۹ متر مربع بهتر است یک گلدان گل داشته باشید تا به پاک شدن فضای اطراف کمک کند. استفاده از گل‌ها و گیاهان در دکوراسیون خانه در عین حال می‌تواند باعث مدرن‌تر و زیباتر شدن فضای داخلی اتاق نشیمن شود. شما می‌توانید گیاهان مختلف را در گلدان گیاهان بزنید یا در کنار میلمان خود قرار دهید. گیاهان اولین تصفیه‌کننده‌های طبیعت به شمار می‌روند، آنها می‌توانند ترکیبات خطرناک موجود در سوخت، میلمان و لباس‌ها را از بین ببرند.

گیاهان به کار کردن و مطالعه شما نیز کمک می‌کنند. کاهش آلودگی صوتی خارج از محیط منزل، افزایش تمرکز و آرامش بیشتر، حاصل حضور گیاه سبزر برای فعالیت بیشتر شما در منزل است. گیاه سبز به افزایش اعتمادبه‌نفس نیز کمک شایانی می‌کند. افزون بر اینها، اثرات جسمانی گل و گیاه هم کم نیست. تنظیم فشار خون، درمان سردرد، درمان دردهای خفیف، بهبود عملکرد مغز، افزایش کیفیت خواب و افزایش سیستم ایمنی بدن از جمله این موارد است.

فراموش نکنید که قرار نیست خانه را به جنگل تبدیل کنید و همه فضاها را با گلدان‌های طبیعی بپوشانید. چند گلدان زیبا در فضای مناسب می‌تواند نتایج مورد انتظار را داشته باشد.

کرانه

سفر به ایبانه اصفهان

روستای سرخ



نیز دارد که مسجد جامع، قلعه پال، قلعه هرده و قلعه پاله، زیارتگاه شاهزاده عیسی و شاهزاده یحیی و آب‌انبارهای میان‌ده، پُزله، پالیزه و پس‌باغچه از جمله آنهاست. اگر به ایبانه رفتید در همان ایبانه جایی را برای اقامت پیدا کنید. لذت چشیدن صبحانه تازه و محلی و قدم زدن در هوای صبح این روستا یا دیدن تابش ستاره‌ها روی خاک سرخش چیزی است که خودتان را نباید از آن محروم کنید.

فراغت

حواست هست؟ تابستان دارد تمام می‌شود

اهل و عیال را به گردش برده‌ای یا نه؟!



همه این مقدمات را چیدم که بگویم مدت کوتاهی به باز شدن مدارس، دانشگاه و کلاس درس باقی مانده است و به هر تقدیر، سفره بزرگ اوقات فراغت با همه خوراکی‌های رنگارنگش در حال جمع شدن است. پیش از آنکه از پای سفره بریزیم، تکالی به خود و سفره دهیم و تا هنوز خیلی دیر نشده تصمیم بگیریم دو سه هفته باقی مانده را برای خودمان و خانواده کاری بکنیم تا در پایان تابستان مدیون خودمان و اهل و عیال نشویم.

نیره محمودی

توانایی برقراری ارتباط شفاف و مؤثر با همکاران در محل کار، تیم‌های کاری یا سایر واحدها یکی از پایه‌های کسب و کار موفق است. در محیط کسب و کاری که به سرعت بر اساس فناوری‌های روز در حال تغییر

۵ مهارت ارتباطی برای موفقیت در شغل

صریح و مختصر حرفت را بزن

است، موضوع مهارت‌های ارتباطی مؤثر پیش از پیش اهمیت می‌یابد. توانایی برقراری ارتباط مؤثر اکنون دیگر حیاتی‌ترین مهارت یک مدیر است. پنج نکته زیر می‌تواند به شما کمک کند مهارت‌های ارتباطی خود را به طور کلی و همچنین برای موفقیت در شغل خود به طور خاص به حداکثر برسانید:

کلید ارتباط قدرتمند و متقاعدکننده - چه نوشتاری و چه گفتاری - وضوح و در صورت امکان اختصار است. از کلمات غیر ضروری و ادبیات دوپهلوه که می‌تواند در فهم دیگران از پیام شما اختلال ایجاد کند، اجتناب کنید