



پاییز فصل میوه‌های متنوعی است که بیشترشان سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین‌های مختلف هستند و از بروز بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا در این فصل جلوگیری می‌کنند

یادداشت

نکاتی برای نگهداری میوه‌های پاییزه

پاییز فصل میوه‌های رنگارنگ با خواص فوق‌العاده و ویتامین‌های مختلف است که می‌توانند در طول فصل سرما از بدن مادر برابر ابتلا به انواع بیماری‌ها محافظت کنند. اگر دنبال آموزش نکاتی برای نگهداری میوه‌های پاییزی هستید و دوست دارید میوه‌های فصل پاییز را با حفظ ظاهر و خواص آنها برای مدت بیشتری داشته باشید، با ما همراه باشید.

میوه‌های پاییزی کدام‌اند؟

پاییز فصل میوه‌های متنوعی است که بیشترشان سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین‌های مختلف هستند و از بروز بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا در این فصل جلوگیری می‌کنند. میوه‌هایی مثل انار، انگور، خرمالو، پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، سیب، گلابی، ازگیل، زالزالک، لیمو، کیوی، گریپ فروت، پسته تازه، کدو حلوائی، شلغم، قره قاط، انجیر، زغال‌اخته، نارگیل و پشن فروت تنها بخشی از میوه‌های خوشمزه فصل پاییز محسوب می‌شوند. میوه‌های پاییزی تنوع بی‌نظیری دارند و از همین رو باید به روش‌های مختلفی نگهداری شوند تا دیرتر پوسیده و خراب شوند.

۱- میوه‌های سفت را از میوه‌های نرم جدا کنید: برای نگهداری میوه‌های فصل پاییز در اولین مرحله باید میوه‌های سفت و بدون لک و سالم را از میوه‌هایی که بیش از حد رسیده و نرم شده‌اند، جدا کنید. هر چقدر رطوبت میوه‌ها کمتر باشد، ماندگاری میوه بیشتر خواهد شد.

۲- میوه‌ها را با دقت بشوید: به عنوان نکاتی برای نگهداری میوه‌های پاییزه باید بدانید نحوه شستن میوه‌ها نقش مهمی در ماندگاری آنها دارد. برای این کار باید میوه‌های حساس و نرمی مثل خرمالو، ازگیل و انگور را در یک ظرف آب سرد بریزید و مقداری نمک و سرکه به آن اضافه کنید. اجازه دهید میوه‌ها برای حدود ۵ دقیقه در آب بمانند و بعد آنها را چند بار آبکشی کنید.

۳- شستن میوه از انتقال آلودگی به یخچال جلوگیری می‌کند: هر چند شستن میوه‌ها ماندگاری آنها را تا حدی کاهش می‌دهد، اگر بعد از شستن، آنها را کاملاً خشک کنید، با چنین مشکلی روبه‌رو نخواهید شد. این کار از انتقال آلودگی به سایر مواد داخل یخچال جلوگیری می‌کند و برای حفظ سلامت شما نیز ضروری است.

۴- میوه‌ها را در یخچال قرار دهید: هوای سرد و رطوبت پایین موجود در یخچال می‌تواند به افزایش ماندگاری میوه‌های پاییزه کمک زیادی کند. توجه داشته باشید که قبل از قرار دادن میوه‌های پاییزه در یخچال باید آنها را با دستمال کاملاً خشک کنید زیرا رطوبت موجب خراب شدن بافت میوه می‌شود.

۵- میوه‌هایی که از خود گاز اتیلن تولید می‌کنند را جداگانه نگهداری کنید: برخی از میوه‌ها به طور طبیعی از خود گاز اتیلن تولید می‌کنند. این گاز موجب می‌شود تا میوه سریع‌تر برسد و نرم شود. اما قرار گرفتن چنین میوه‌هایی در کنار میوه‌های دیگر سبب نرم شدن آنها می‌شود. میوه‌هایی مثل سیب، گلابی، آووکادو، موز و گوجه فرنگی چنین گازی تولید می‌کنند و از همین رو نباید در کنار سایر میوه‌ها قرار بگیرند.

۶- نگهداری سیب در یخچال: سیب از آن دست میوه‌هایی است که از خود گاز اتیلن تولید می‌کند، پس باید آن را به صورت جداگانه در یک کیسه پلاستیکی بریزید و در کشوی یخچال قرار دهید. در پلاستیک را فقط در حدی باز بگذارید که گاز بتواند تا حدی از کیسه پلاستیکی خارج شود.

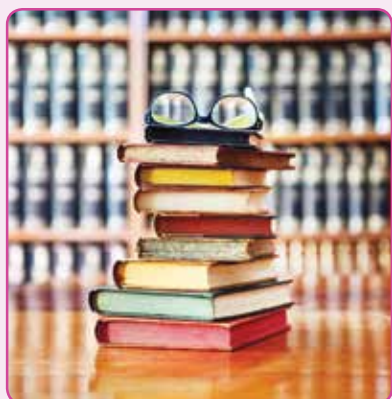
۷- گلابی باید در فضای بار رطوبت پایین نگهداری شود: برای نگهداری گلابی بهتر است آن را تا زمانی که تازه است، مصرف کنید. بهتر است گلابی را قبل از قرار دادن در یخچال کاملاً خشک کنید. سپس آن را در کشوی یخچال که رطوبت پایین‌تری دارد، قرار دهید.

۸- پرتقال را در یخچال نگهداری کنید: پرتقال آن دسته از میوه‌هایی است که باید از همان ابتدا در یخچال نگهداری شود تا ماندگاری بیشتری داشته باشد. قبل از قرار دادن پرتقال در یخچال ابتدا میوه‌های آسیب دیده و خراب را جدا کنید و سپس آن را در کشوی زیرین یخچال قرار دهید.

۹- موز را در یک مکان تاریک و خنک قرار دهید: بهترین مکان برای نگهداری موز قرار دادن آن در یک جای تاریک و خنک است. از طرف دیگر موز نباید در کنار سایر میوه‌ها و سبزیجات قرار گیرد، زیرا موجب خراب شدن و نرم شدن سایر میوه‌ها می‌شود. شستن موز موجب می‌شود تا در کمتر از یک روز سیاه شود، بنابراین هیچگاه موز را نشویید و در یخچال قرار ندهید.

لطیفه سادات
مرتضوی
چاردیواری

باران عاطفه



بی‌حال افتادم روی کاناپه.
دو به شک بودم ماجرا را به
محمد بگویم یا نه که
پشیمان شدم. باید اول از
قضیه مطمئن شوم. صدای
فریاد «گل، گل» امیر و علی

در حیاط پیچیده بود. محمد رفته بود هرچوری که
هست دستگاه اکسیژن را از جایی تهیه کند.
عزیزجان، فاطمه را خوابانده بود و خودش هم داشت
کنارش چرت می‌زد. باز هم سرفه‌های بی‌امان
کرونایی، امانم را برید. آخ که چقدر برای زن تازه زایمان
کرده، درد دارد این سرفه‌ها..

ترسیدم فاطمه بیدار شود. گوشی را برداشتم و در
یک چشم به هم زدن، دور از چشم پسرها، خودم را
رساندم به زیرزمین، کمینگاه همیشگی‌ام.

نشستم روی مبل زهوار در رفته گوشه زیرزمین و سرم
را تکیه دادم به پشتی نرم و گرمش. صفحه گوشی‌ام
را در لایه‌ای دستم بی‌هدف بالا و پایین کردم. منی
که دیگر هیچ امیدی به ادامه زندگی نداشتم، سر
زدن به ایتا و واتساپ و بله برایم بی‌فایده بود. دیگر
هیچ انگیزه‌ای برای دانستن اخبار دنیا و حتی فامیل
نداشتم. یکی یکی گروه‌ها و کانال‌ها را دادم بالا. در

میان آنها رسیدم به پیام‌های شخصی، پیامی از شهلا.
با شهلا در خانه بی‌بی آشنا شده بودم. بی‌بی آن
زمان‌ها که من در خانه‌اش رفت و آمد داشتم هنوز
زمین‌گیر نشده بود. فقط نیاز داشت به یک همخانه
تاشب‌ها، در آن خانه قدیمی وحشت برش ندارد.
مادر پدرام مأمور شده بود به پیدا کردن خانمی مجرد

که بودنش برای بی‌بی دردسر آفرین نشود. گشت
و گشت تا بالاخره همین شهلا را پیدا کرد.
شهلا، دختر ۲۰ ساله‌ای بود که تازه از روستا به شهر
آمده بود. بعد از آن که پدر و مادرش را در سانه
رانندگی از دست داد، پدر بزرگش، تنها قیمتش را با هزار
خواهش و تمنا راضی کرد برای درس و بحث به یکی از
حوزه‌های علمیه تهران. اما حوزه که خوابگاه نداشت!

پس از طریق مدیر حوزه، دوست قدیمی مادر پدرام،

پایش رسید به خانه بی‌بی.
قرار شد پول سرپنااهش برود پای توجه به پیرزن.
جمعه‌ها که همه در خانه بی‌بی جمع می‌شدیم، غم
پنهان در چشم‌های شهلا، و سوسه‌ام می‌کرد تا دور از
چشم بقیه بنشینم پای درد دل هایش. به نظرم دختر
بی‌پناهی بود. شهلا وقتی پشیمان به آمدن به آن
خانه شد که فهمید کارش تنها توجه به بی‌بی نیست.
کم‌کم وظیفه رفت و روب و پخت و پز هم افتاد روی
دوش این دختر ۲۰ ساله روستایی؛ البته کار بدون
مزد و مواجب. خانه بی‌بی تنها یک حسن برای شهلا

داشت. آن هم نزدیکی‌اش بود به حوزه. دیگر لازم نبود
صبح به صبح خودش را بند کرايه‌های تاکسی
و اتوبوس شهر کند. مجبور بود پنبه بکند
در گوشش و بی‌حرمتی اطرافیان بی‌بی
را نشنود. به من می‌گفت: «ارزش فکر
و خیال من آن قدر زیاد هست که آن را
غل و زنجیر حرف‌های آنها کنم». خودش

را مشغول می‌کرد به درس و بحث حوزه و ذهنش را
می‌سپرد به دست کتاب‌ها. نقشه راهش برای آینده
آن قدری خط و خطوطش پررنگ بود که حرف کسی
نتواند آن را با حرف هایش پاک کند.

شهلا همیشه برای من الگویی بود مثال زدن. آن
روزها که از دست چشم غره‌های مهتاب، پناه می‌بردم
به دخمه کوچک شهلا، با شنیدن مشکلاتش، دیگر
مهتاب برایم بی‌فروغ می‌شد. آخرین خبری که از
او گرفته بودم، جوار جلال‌های خانواده همسر
سابقش، آقای سرلک بود. بعد از جدایی با پدرام،
شهلا تنها کسی بود که ارتباطم را هنوز با او حفظ کرده
بودم. عزیزجان قسمم داده بود هیچ‌وقت چیزی از
پدرام و خانواده‌اش از او نپرسم. هرچند بعد از فوت
بی‌بی و ازدواج شهلا، ارتباط‌ها به کل از بین رفته بود
اما دانسته‌های او بعد از جدایی من از پدرام، از این
خانواده بیشتر بود.

هزار بار و سوسه شده بودم خبری از باران بگیرم
اما خط و نشان‌های عزیزجان مانع می‌شد. خط و
نشان‌های عزیزجان برای نرسیدن از شهلا بود نه
سرک کشیدن‌های یواشکی به خانه پدرام. همین هم
شد که بعد از دو سال دست و پام شل شد و رفتم
پشت درخت روبه‌روی خانه پدرام و مهتاب را با آن
وضع و حال در ماشین دیدم.

پیام شهلا را باز کردم. نوشته بود: «همیشه نیمه پر
فنجانت را ببین» یادم آمد از حالش پرسیده بودم. از
این‌که چند وقتی می‌شد درگیر بیماری ام اس شده
بود. برایش ابراز ناراحتی کرده بودم که این پیام‌آبی
شد به یکباره روی سرم. چقدر ضعیف بودم که با
چند سرفه قالب تهی کردم و پیش پیش خودم را
انداختم روی میز غسالخانه. دلم قنچ رفت بشینم پای
صحبت‌های شهلا. از گذشته‌اش ببرسم. از بچه‌ای که
از شش ماهگی‌اش داشت برایش مادری می‌کرد. از
خاله‌هایی که چشم دیدن زنی را در کنار شوهرخواهر
سابق‌شان نداشتند. از اذیت‌ها، از بد و بیراه‌ها، از
تهدیدهایی که هر روز روانه‌اش می‌شد. از دست و
پنجه نرم کردن با بیماری که آینده‌اش تیره بود و تا.

همیشه نیمه پر فنجانت را ببین. فنجان گذشته من
هم نیمه پری داشت تا به آن دل ببندم؟! اگر بارانم روی
تخت بیمارستان افتاده باشد چه؟ باید هرچوری که
هست از همه چیز سردیابورم. محمد ای کاش الان
کنارم بودی!

