



شادفر

آش هایی در شهرهای مختلف ایران مر سوم است که متناسب با روزهای گرم تابستان پخته می شوند. آش یخ یکی از همین غذاهاست که می توان آن را با یخ تهیه کرد. این آش معمولاً در آذربایجان و تبریز پخته می شود و افزون بر اینکه می تواند به عنوان پیش غذا سرو شود، برای وعده ناهار یا شام هم مناسب است. طرز تهیه آن هم خیلی راحت و بی دردسر است و با مواد ساده و در دسترس، در زمان کوتاهی آماده می شود. در ادامه با روش پخت این غذای تابستانی آشنا می شویم.

● مواد لازم

- سبزی (تره، جعفری، ترخون، گشنیز، برگ چغندر): ۳/۲ لیوان دسته دار
- برنج: ۱۰۰ گرم
- سیر: ۲ حبه
- نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
- ماست (ترجیحاً ترش): ۵۰۰ گرم
- یخ: به مقدار لازم

● روش پخت

- در نخستین مرحله از طرز تهیه آش یخ تبریزی، برنج را در آب ولرم با مقداری نمک خیس کنید. اجازه دهید برنج حدود سه ساعت در آب بماند. در یک قابلمه مناسب، مقدار کمی روغن بریزید و سبزی های ساتوری شده را تفت دهید. اگر طعم خامی سبزی را بگیرد، حتماً آش یخ خوشمزه تری خواهید داشت.
- سیر رنده یا له شده را اضافه کنید و تفت دهید تا عطر آن به مواد غذا اضافه شود. نمک و فلفل سیاه و یک لیتر آب ولرم به سبزی ها اضافه کنید. وقتی آب داخل قابلمه جوش آمد، حرارت را کم کنید تا برنج و سبزی ها با هم بپزند.
- زمانی که آش یخ در حال پختن است، آن را چند بار به هم بزنید تا ته نگیرد و وقتی غلظت آن به اندازه شیر برنج رسید حرارت را قطع کنید و اجازه دهید آن دما بیفتد.
- آش را در یک ظرف مناسب بریزید و در یخچال نگه دارید تا سرد شود. موقع سرو، آش را با ماست ترش ترکیب کنید. تکه های یخ را به آش اضافه کنید و با چند برگ سبزی تازه، تزئین و آن را سرو کنید.
- ضرورتی ندارد حتماً همه سبزی های نام برده در مواد لازم دستور پخت آش یخ را به کار ببرید. می توانید از هر کدام که در دسترستان بود استفاده کنید. همچنین می توانید سبزی خشک به کار ببرید.
- می توانید ماست را بعد از پختن و سرد شدن کامل در یخچال، در آش یخ مخلوط کنید یا هر کسی بنا به میل خود و به میزان دلخواه ماست را در هنگام سرو، مصرف کند.
- این غذا کالری بسیار کمی دارد و یک وعده غذایی عالی برای کسانی است که دنبال غذاهای کم کالری هستند و رژیم لاغری را دنبال می کنند.
- ترکیب برنج و سبزیجات معطر در این غذا، از آن یک خوراک یا پیش غذای بسیار سالم می سازد که گزینۀ خوبی برای گیاه خوارها به حساب می آید.
- روی آش یخ را می توانید با گردو و پیاز داغ تزئین کنید.

خانم ها آلو بخورند



خوردن ۱۰۰ گرم آلو ۲۰ درصد از نیاز روزانه خانم ها به آهن را برطرف می کند. در بین میوه های فصل تابستان، خوردن آلو برای سلامت افراد به ویژه خانم ها لازم و ضروری است. اهمیت آلودر رفع کم خونی تا آنجاست که به گیاه خواران نیز توصیه می شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند تا احتمال ابتلا به کم خونی و فقر آهن در آن ها کم شود. افزون بر آهن، آلو از منابع مناسب بتاسیم نیز به شمار می آید. به همین دلیل به بیماران فشارخونی پیشنهاد می شود این میوه را در سبد خرید خود بگنجانند و روزانه دو تا سه عدد از آن میل کنند.

نوشیدنی های ممنوعه

در هوای گرم باید از مصرف نوشیدنی های شیرین و کافئین دار پرهیز کرد زیرا این نوع مواد نوشیدنی سبب از دست رفتن مایعات بدن می شود. در روزهای گرم سیستم بدن با تعریق سعی می کند دمای بدن را پایین بیاورد، بنابراین بدن آب زیادی از دست می دهد از همین روست که توصیه می شود در تابستان مایعات فراوان بنوشید و برای نوشیدن صبر نکنید تا تشنه شوید. برای جبران مواد معدنی بدن، یک نوشیدنی حاوی مقدار اندکی نمک یا کمی لیمونش همراه با خاکشیر یا تخم شربتی می تواند جایگزین نمک و مواد معدنی ای باشد که با تعریق از بین می رود. همچنین افرادی که دیابت، فشار خون یا سایر بیماری های مزمن را دارند بهتر است از مصرف نمک خودداری کنند و کمی آلیمو و خاکشیر یا تخم شربتی مخلوط با آب مصرف کنند. مصرف میوه ها، به ویژه سبزیجات نیز به تأمین آب بدن کمک می کنند برای همین ضروری است در روزهای گرم سال از این مواد غذایی بیشتر استفاده کنید.

پای حقی در میان است

احتیاط!

رعایت حقوق دیگران در جامعه
حقی است که خداوند جز
با کسب رضایت و جبران
از آن نمی گذرد

طرح: مجید صالحی



معصومه متین نژاد پس از کلی گشتن، تمیزترین قسمت پارک را برای نشستن انتخاب می کند. چند دقیقه ای نگذشته که سروکله یک زوج جوان پیدا می شود. سرگرم صحبت اند و تخمه شکستن، حتی متوجه حضور من هم نمی شوند. صدای تیک تیک شکستن تخمه ها و تف کردن نشان روی چمن ها مثل مته روی اعصابم رفته است. نیم ساعتی نگذشته که چمن های زیر پای آن دو سیاه می زند. بلند می شوم تا شاید به این تراژدی بازی اعصاب پایان بدهم ولی دلم نمی آید با جمله ای مستفیضشان نکنم و رد شوم. با نگاهی به پوست تخمه ها و اشاره دست می گویم: «مثلاً مکان عمومی! مرد نگاهی به زیر پایش می اندازد و انگار تازه متوجه ما چرا شود، سرش را به طرف همسرش برمی گرداند، ولی زن بانیشخندی پاسخ می دهد: «اگه ما آشغال نریزیم که کارگرای اینجا از کار بیکار میشن... نگاه معناداری می کنم و ترجیح می دهم بیشتر از این با آن دو هم کلام نشوم. نمی دانم این آدم های به ظاهر اجتماعی و خوش مشرب به عمرشان چیزی به اسم حق الناس یا بیت المال به گوششان خورده است یا نه! اتفاقی که هفته پیش برایم افتاد و همه ما مشایه آن را خیلی زیاد دور و برمان می بینیم، نمونه های ساده ای از تجاوز به حق الناس و بیت المال هستند. لذت بردن از تمیزی فضاهای عمومی مانند پارک ها و بوستان ها حق همه مردم است و هزینه و زحمتی که برخی بابتی برای دیگران ایجاد می کنند، هم ناپدید گرفتن حق الناس است. هم ضایع کردن بیت المال. اتفاق هایی که بخشی از آن به تربیت دینی و اجتماعی افراد برمی گردد و خانواده یا مدرسه در آن کم گذاشته اند و بخشی هم به کم کاری رسانه ها برمی گردد که نتوانسته اند به درستی اهمیت این موضوع را در جامعه تبیین و مردم را با مصادیق آن آشنا کنند. موضوعی که ما امروز می خواهیم عینی و کاربردی در باره آن با شما صحبت کنیم.

حقی از مردم بر مردم

حق الناس، حقی از مردم برگردن ماست و دامنه آن هم به قدری گسترده است که گاهی واقعا نفش کشیدن را هم سخت می کند. منظورمان حد و مرز و مصادیق بسیار آن است که خیلی وقت ها خیلی جاها، آزادی عمل را از آدمی می گیرند و مانند ترمزی اجازه نمی دهد که هر کاری دلش خواست انجام بدهد، چیزی که شاید بتوان در شکل قانونمند امروزی اش از آن به فرهنگ شهروندی و عمومی یاد کرد.

«خدا از حق خودش می گذره، از حق الناس نمی گذره، همه ما این جمله را بسیار شنیده ایم. جمله ای که برگرفته از روایات بسیاری است و اشاره به اهمیت فراوان حق الناس دارد. تا آنجا که درجه اهمیت آن با حق... مقایسه می شود. البته به این معنا نیست که خدا راحت از حق خودش می گذرد و آدمی می تواند در انجام آن ها کاهلی کند. بلکه فقط اهمیت حق الناس را نشان می دهد. به عبارت دیگر خداوند حق خودش را در کوتاهی ها و تقصیرهای می بخشد. البته در شرایطی که نشانه های ندامت در فرد آشکار شود، ولی حق مردم رانه، حتی با توبه و پشیمانی، مگر آنکه جبران و رضایت صاحب حق را کسب کرده باشد و این یعنی باید حواسمان باشد که چه می کنیم. اهمیت حق الناس به قدری است که اگر کودکي حتی یادداشتن سنی کمتر از سن تکلیف و از سر نادانی، حق مردم را ضایع کند، پدر و مادرش وظیفه جبران آن را دارند، در غیر این صورت وقتی آن کودک بالغ شد، وظیفه دارند آن را جبران کند. برای نمونه تصور کنید در کودکی و در سن دبستان به بخشی از امکانات مدرسه خود آسیب رسانده ایم و پدر و مادرمان درصدد جبران آن برنیامده اند. این حق تا بزرگ سالی بر گردنمان می ماند و موظف هستیم با مراجه به همان مدرسه و در صورت از بین رفتن مدرسه به آموزش و پرورش همان منطقه خسارت وارده را جبران کنیم. در ادامه به نمونه هایی از این حق الناس ها در جامعه که ممکن است حتی به چشمان هم نیاید اشاره گذرای می داریم.

زباله ای که ارزش ندارد

اگر هزینه ای را ناپدید بگیریم که صرف جمع کردن آشغال ها از سطح شهر می شود یا زحمتی که گاه و بی گاه برای پاکبانان ایجاد خواهد شد، با زهم نمی توان حق بهره مندی دیگران از شهری تمیز را نادیده گرفت. زباله هر چه می خواهد باشد حتی به کوچکی یک پوست شکلات یا ته سیگار، ریختنش روی زمین اشکال دارد، مهم شرعی و هم اخلاقی و ضایع کردن بیت المال و تجاوز به حق الناس محسوب می شود. فرقی نمی کند خاطی ما باشیم یا فرزند کوچکمان، در هر دو صورت این ما هستیم که مسئولیم و باید پاسخگو باشیم. بدتر از زباله، انداختن آب دهان یا بیانی است که به جز سرائت بیماری، دیدن بقایای آن نیز برای برخی تهوع آور است.

گران فروشی و کم فروشی

گران فروشی یا کم فروشی حتی در حد یک ریال یا یک گرم هم، ما را بدهکار مردم می کند. بدهی ای که جز با جبران و کسب رضایت برای آن ممکن نیست. گاهی کسانی را طلبکار ما می کند که هیچ گاه به آن ها دسترسی نخواهیم داشت و این یعنی حواسمان باشد، همیشه پیمانۀ و مترا باید به سمت دیگران سنگین کرد. کم گذاشتن در کار دیگران هم همین حکم را دارد، حالاً می خواهد طرف حسابان یک فرد خاص یا یک مجموعه عمومی باشد.

کور کردن چشم شهر

کاشت چمن گل و گیاه و درخت در بوستان ها، فضا های سبز و خیابان ها هزینه بسیار زیادی برای شهرها دارد که باید در محل درآمد شهرداری ها تأمین شود. به این هزینه، مخارج نگهداری از آن ها را هم اضافه کنید تا ببینید ماهیانه با چه رقم بزرگی روبه رو هستیم. حالا افرادی را تصور کنید که با بی مبالائی به این دارایی ها صدمه می زنند، به جای عبور از فضا های تعیین شده، برای تردد آسان تر از روی چمن هارد می شوند، شاخ و برگ درختان را می شکند، گل ها را می چینند و توجیهشان برای همه این ها، عوارض یا مالیاتی است که به شهرداری پرداخت می کنند، در حالی که این ها متعلق به همه مردم است و کسی حق مالکیت خصوصی بر چیزی را ندارد.

چسباندن آگهی روی دیوار

چسباندن آگهی روی دیوار مردم یا حتی فضاهای عمومی یا به جا گذاشتن خاطره و دل نوشته در این محل ها هم نوعی تجاوز به حق الناس و از بین بردن بیت المال است. حتی اگر فعالیت ما از نوع خدماتی به مردم باشد، به جز نازیبايي ایجاد شده، سختی و هزینه ای را هم که برای تمیز کردن این محل ها می شود، در نظر بگیريد تا متوجه شوید با چه حجمی از خسارت و آسیب به دیگران روبه رو هستیم.

توقف و پارک بیجا

برایتان پیش آمده است در حال عبور از مسیری در پیاده رو یا شید یا پس از تمام شدن پیاده رو بخواهید از محل ویژه عبور پیاده وارد خیابان شوید و مانعی مانند پارک یک خودرو شما را متوقف کند و مجبور شوید مسیرتان را تغییر دهید؟ به این موقعیت پیروی یادارد، معلولیت، داشتن یک همراه بیمار و مانند آن را هم اضافه کنید تا متوجه سخت بودن شرایط شوید. پارک خودرو در محل تردد دیگران به بهانه نبود جای پارک یا حتی جلو منزل هم، نوعی تجاوز به حق الناس است.

نه عابر و نه سواره!

عابری که به صرف پیاده بودن به خودش حق می دهد، چراغ قرمز را رد کند، خودرویی که با بی توجهی مانع از خدمت رسانی هر چه سریع تر وسایل اورژانسی می شود، موتور سوار و دو چرخه سواری که به علت سخت نگرفتن قانون از پیاده روی برای تردد استفاده می کنند یا تحمل ایستادن پشت چراغ قرمز را ندارند و خودرویی که با بوق ناگهانی یا موتور سواری که با ویراز دادن سبب ترس مردم می شود، همه کم و زیاد مقررند و به حقوق دیگران تجاوز کرده اند. تجاوزهایی که از یک خسارت جزئی تا مرگ یک انسان را رقم می زند و ما را بدهکار افراد زیادی می کند.

گاهی برخی رفتارها سبب اشاعه یک عادت ناپسند یا نادرست در جامعه می شوند که به جز گناه، نوعی تجاوز به حق الناس هم محسوب می شوند. در ارتکاب این نوع رفتارها فرقی نمی کند که کجای این زنجیره ایستاده باشیم، در هر صورت برای برخی حکم مروج یا همان چرخ دهنده تسهیلگر را پیدا می کنیم، مانند عادی سازی بدبازی یا عادی سازی بدپوششی و بی حجابی در جامعه، رواج ناامیدی و سیاه نمایی در بین مردم، از بین بردن قبح دزدی و اختلاس در بین کارکنان یک مجموعه یا رواج گرفتن ودان ربا و رشوه در قالب شیرینی، پول چاپی، حق العمل و....

حقی مهمتر از حق خدا

همچنان همه جا به نوبت

صف از آن بزنگاه هایی است که هنوز هم برخی با این تصور که بچه زنگ هستند، حق دیگران را نادیده می گیرند. صف نانوايي، صلب پزشک، سوار شدن به اتوبوس و مترو یا حتی پرداخت دستگاه عابر بانک، فرقی نمی کند. همین که کسی پیش از ما حق استفاده از چیزی را داشته باشد، آن را ضایع کنیم، تجاوز به حق الناس است. حالا هر قدر هم که عجله یا کار داشته باشیم.

آلودگی هایی از جنس صوت

بلند صحبت کردن یا دیگران یا گوشیه همراه در فضا های عمومی، بلند کردن صدای ضبط صوت برای گوش دادن موسیقی حتی درون خودرو، صدای سروصدای بچه ها در هنگام بازی در ساعت های استراحت دیگران، بوق زدن بیجا حتی برای ابراز شادی در کارناوال های عروسی و تقویت صدای آگروز وسایل نقلیه، نمونه های کوچکی از آلودگی های صوتی است که ما روزانه یا حتی در نیمه های شب ایجاد می کنیم و توجهی به حقوق دیگران هم نداریم، در حالی که باید برای همه این ها ابتدا به وجدان خودمان و سپس به خداوند پاسخگو باشیم.

ترویج هر اشتباهی