

آش ترخینه



شادفر

آش ترخینه یک نوع آش محلی خوش مزه از دوغ، گندم و سبزی های متنوع محلی است که در شهرهای غربی ایران به شیوه های مختلف، با مواد اولیه گوناگون و طعم های متفاوت پخته می شود. دستور پخت این آش که از آن برای پیشگیری و درمان سرما خوردگی بهره می برند مختلف است. آش ترخینه از ترخینه جامد در ست می شود. ترخینه یک نوع ماده غذایی سنتی و خشک است که در اواخر تابستان در ست می شود. حدود هفت روز طول می کشد تا ترخینه جامد به عمل بیاید.

ترخینه جامد چیست؟

این ماده اولیه خشک از پختن و سپس خشک کردن گندم تازه برداشت شده تهیه می شود. بعد از خشک شدن، گندم را آسیاب یا به بلغور تبدیل می کنند. سپس گندم را با دوغ و سبزی های تازه محلی ترکیب می کنند تا دوغ به خورد گندم برود و ترخینه به وجود بیاید.

مواد لازم

- بلغور گندم ۵۰۰ گرم
- دوغ محلی غلیظ ۱٫۵ لیتر
- نعناع یا پونه تازه کوهی به میزان لازم
- نمک نصف قاشق غذاخوری
- زردچوبه به میزان لازم
- دستور تهیه

- تهیه ترخینه جامد را با انتخاب یک قابلمه مناسب شروع کنید. بلغور گندم همراه دوغ محلی و نمک را داخل قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید و مواد را هم بزنید.
- خاطر تان باشد تا زمان به جوش آمدن دوغ مواد داخل قابلمه را بی وقفه هم بزنید، زیرا در غیر این صورت دوغ به سرعت ته می گیرد و بریده بریده می شود. در ادامه برای خوش رنگ شدن آن مقداری زردچوبه به آن اضافه کنید.
- بهتر است هم زدن را ادامه دهید تا دوغ به طور کامل به خورد گندم برود. بعد از ترکیب شدن دوغ با بلغور گندم، حالت خمیری به دست می آید که بهتر است قابلمه را از روی گاز بردارید و صبر کنید تا مواد خنک بشوند.
- برای شکل دادن به ترخینه از مواد داخل قابلمه بردارید و با دست خمیر را گرد و شبیه به کتلت کنید. در ادامه یک سینی آماده برگ های پونه کوهی را روی سینی قرار دهید و ترخینه ها را با فاصله از هم روی پونه ها بچینید.
- این مرحله باید ترخینه ها را زیر نور آفتاب قرار دهید تا کامل خشک شوند. بهتر است بد این مدت این مرحله حدود یک هفته طول می کشد. در این مدت توصیه می شود یک روز در میان ترخینه ها را برگردانید تا هر دو طرفشان به خوبی خشک و برای پخت آماده شوند.

مواد لازم برای تهیه آش ترخینه مخصوص

- مواد لازم برای ۴ نفر
- ترخینه خشک ۳۵۰ گرم
- نخود ۵۰ گرم
- لوبیا ۵۰ گرم
- عدس ۵۰ گرم
- سبزی (تره، گشنیز، اسفناج، جعفری) ۲۰۰ گرم خرد شده
- پیاز ۳ عدد متوسط
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه به میزان دلخواه
- نعناع داغ برای سرو

مرحله اول: خیساندن حبوبات

برای تهیه آش ترخینه مخصوص ایلامی بهتر است که همه حبوبات را از شب قبل به صورت جداگانه بخیسانید تا هم نفخشان گرفته شود و هم برای پختن نرم و آماده شوند.

مرحله دوم: خیساندن ترخینه جامد

در این مرحله برای از بین بردن غبار روی ترخینه جامد آن ها را بشوید و داخل قابلمه بگذارید و روی آن ها را با آب پر کنید. حدود یک ساعت زمان بدهید تا کامل نرم شوند.

مرحله سوم: خرد کردن پیاز

روند آماده سازی مواد اولیه آش ترخینه را با آبکش کردن حبوبات، به جز عدس ادامه بدهید. در ادامه پیازها را نگینی خرد کنید. یک تابه روی حرارت ملایم بگذارید و به آن روغن اضافه کنید.

مرحله چهارم: اضافه کردن نخود و لوبیا به پیاز

بعد از داغ شدن روغن، پیازها را به داخل قابلمه بریزید و به خوبی تفت بدهید تا رنگشان طلایی شود. سپس نخود و لوبیا را داخل قابلمه بریزید و به همراه پیاز تفت بدهید تا بافتشان محکم شود و موقع پختن از هم نپاشد.

مرحله پنجم: اضافه کردن آب

اکنون وقت آن است که برای پخت آش، سه تا چهار لیوان آب را داخل قابلمه بریزید و ابتدا حرارت را بالا برید تا آب به جوش بیاید و سپس، حرارت را ملایم کنید تا روند پخت به آرامی سپری شود.

مرحله ششم: اضافه کردن ترخینه و عدس

بعد از حدود یک ساعت از پخت حبوبات، ترخینه خیس خورده و عدس را آبکش کنید و به همراه نمک، فلفل سیاه و زردچوبه داخل قابلمه بریزید و به خوبی هم بزنید که کامل ترکیب شوند.

مرحله هفتم: اضافه کردن سبزی آش

پخت آش ترخینه را بعد از گذشت نیم ساعت از پختن مواد، با اضافه کردن سبزی آش ادامه دهید. بهتر است حرارت گاز را ملایم کنید تا سبزی به همراه حبوبات به خوبی پخته شود.

مرحله هشتم: درست کردن نعناع داغ

برای آماده کردن نعناع داغ یک تابه مناسب روی حرارت ملایم بگذارید و به آن روغن اضافه کنید و بعد از داغ شدن روغن، نعناع داغ را داخل تابه بریزید و حدود سی ثانیه تفت دهید.

نکات لازم برای تهیه آش ترخینه

- بهتر است سبزی آش را به صورت درشت تر از سبزی خورشتی خرد کنید.
- نعناع داغ را زیاد ندهید، چون فوری می سوزد.
- اضافه کردن زردچوبه سبب می شود آشنی که می پزید، رنگ زیبایی داشته باشد.
- برای پختن بهتر حبوبات، بهتر است نخود را قبل از لوبیا داخل قابلمه بریزید تا کامل پخته شود.
- درست کردن غذاهای محلی استان های مختلف ایران سبب می شود تا با فرهنگ غذایی مردم آن منطقه آشنا شویم. این نکته که مردم هر منطقه چه شیوه هایی برای برطرف کردن نیازهای بدن و همچنین پیشگیری و درمان بیماری های مختلف دارند کاربردی است.
- آش ترخینه یکی از غذاهای جادویی و مقوی است که برای درمان سرماخوردگی مناسب است. با خوردن این آش، بدن گرم می شود و به دلیل داشتن مواد اولیه متنوع و زیاد برای مقابله با ویروس های سرماخوردگی آماده می شود.

چشمتان بی‌بلا

آمارهایی که باید جدی گرفته شوند تا زمینه بیماری های چشمی در جامعه کمتر شود

سمیرا شاهپور ۱۳ سال هاست که با یک چشم نیمه بسته زندگی می کند. اهل صحبت و بگویند است، ولی کمتر پیش آمده که از دردش بگوید. فقط اطرافیاناش تا حدودی می دانند مشکل بزرگ کم بینایی و نیمه بسته شدن یک چشمش، حاصل جدی نگرفتن یک موضوع کوچک از کودکی است؛ تنبلی چشم یا چیزی شبیه به آن که اگر درمان می شد اکنون او هم مانند هم سن و سال هایش خنده واقعی داشت. پز شک به خانواده اش گفته بود با استفاده از لنزهای چشمی، عینک و روش های دیگر درمان می شود. ولی آن ها گوششان بد حکار این حرف ها نبود و گذر زمان را بهترین راه برای درمان انتخاب کرده و گفته بودند چیزی نیست، به مرور خودش درست می شود. موضوعی که اتفاقا به مرور بدتر شد و واقعا چیزی بود. امروز را با مناسبت روز، عصای سفید، در تقویم نشانه دار کرده اند، روزی برای احترام گذاشتن به عزیزان نابینا و کم بینای اطرافمان که موهبت بینایی را از دست داده اند. جمعیتی که حق دارند مانند همه شهروندان از پیاده روها، خیابان ها و حمل و نقل همگانی و اماکن عمومی بهره ببرند و به راحتی به امور روزمره شان رسیدگی کنند.

نابینا و کم بینا (کشوری)

۱/۲۵۰/۰۰۰

حدود یک میلیون و ۲۵۰ هزار نابینا و کم بینا در کشور وجود دارند. نبود آمار دقیق در خصوص این گروه از افراد جامعه به این دلیل است که نابینایان همچنان از سوی خانواده ها پنهان نگه داشته می شوند.

نابینا و کم بینا (استانی)

۱۸/۰۰۰

۱۸ هزار نابینا و کم بینا در استان خراسان رضوی شناسایی شده اند که از این تعداد ۸ هزار و ۵۰۰ نفر در مشهد ساکن هستند.

۱٪

به طور معمول حدود یک درصد از افراد جامعه را نابینایان و کم بینایان تشکیل می دهند.

۱۰٪

۸۰ درصد از موارد نابینایی قابل پیشگیری یا درمان هستند. فقط باید افراد معاینات دوره ای چشم ها را جدی بگیرند.

۸۰٪

توجه داشتن به سلامت چشم ها اهمیت زیادی دارد. زیر ۸۰ درصد اطلاعات محیط از چشم ها دریافت می شود و ۸۰ درصد یادگیری انسان هم با بینایی شکل می گیرد.

۵۰٪
کودک

از هر پنجاه کودک در جهان، یک نفر به بیماری تنبلی چشم مبتلاست. در این بیماری هر دو چشم یا به طور معمول یکی از آن ها قادر به ایجاد ارتباط با مغز نیست.

۷٪
سالگی

بیماری شایع تنبلی چشم اگر پیش از هفت سالگی تشخیص داده و درمان شود کامل اصلاح و برطرف می شود.

۴٪
کودک

ویک مشکل

از هر بیست کودک پیش دبستانی و هر چهار کودک دبستانی یک کودک مشکل چشمی دارد.

توصیه های کلی به همگان

- هر سؤالی درباره عصار، جهت یابی یا موضوعی که احتمال می دهید پرسیدن آن سؤال، فرد نابینا را ناراحت می کند، نپرسید.
- با او مانند بقیه رفتار کنید و نابینایی اش را دلیلی برای ارائه خدمات اضافه ندانید. با این کار او کمتر احساس تحرم و سر بار بودن پیدا می کند.
- افراد نابینا جهت یابی قوی دارند. در صورتی که در موقعیتی جدید قرار می گیرند، لازم است که به آن ها اطلاعات لازم را بدهید. برای نمونه امروز میز در اتاق جابه جاشده است یا برای او چای آورده اند.
- با اطلاع او چیدمان داخل اتاق یا فضا های مشترکتان را تغییر بدهید.
- در صورت همراهی با او در جلسه یا کلاس آموزشی، توضیحات کوتاهی درباره آنچه اتفاق می افتد، به او بدهید. برای نمونه «الان استاد فیلمی درباره موضوع بحث گذاشته است که در آن...».
- به تفاوت هایی که با هم دارید، دقت و بر اساس نیازهای او رفتار کنید. برای نمونه در صورت غیبتش در کلاس درس، یادداشت برداری شما به کار او نمی آید، بلکه باید جلسه درس را برایش ضبط کنید.

۵٪
ثانیه

هر پنج ثانیه، یک نفر به تعداد نابینایان جهان اضافه می شود و در هر دقیقه، یک کودک نابینا می شود.

چگونه به افراد نابینا و کم بینا کمک کنیم؟

ما هر جایی می توانیم یک نابینا یا کم بینا را ببینیم؛ در صف خرید یک فروشگاه یا عبور کردن از خیابان. برای همین کافی است فقط اصول کلی را برای تعامل با آن هادر جامعه بدانیم و رعایت کنیم. در ادامه به برخی از این موقعیت ها و اصولی که درباره اش گفتیم، اشاره کوتاهی می کنیم.

- عبور از خیابان**
- هیچ گاه بدون اجازه او دستش را نگیرید، بلکه خیلی مؤدبانه بپرسید: «می توانم کمکتان کنم؟» ممکن است منتظر کسی باشد و قصد عبور از خیابان را نداشته باشد.
- در صورتی که قصد عبور از خیابان را دارد و به پرسش شما پاسخ مثبت می دهد، بازویتان را در اختیارش قرار دهید و در کنارش حرکت کنید. او را هل ندهید یا نکشید.
- اوبه شما اعتماد کرده است، پس قدم به قدم با او گام بردارید و پیش از رسیدن به هر مانعی او را خبردار کنید. در واقع، باید حکم چشم را برایش داشته باشید.
- اجازه بدهید خیابان امن شود، سپس با آرامش پا به پای او حرکت کنید.
- از پرسیدن سؤال های شخصی درباره او و همچنین از بیان هر جمله ای که حس دل سوزی یا تحرم در آن ها نهفته باشد، بپرهیزند.
- کمک شما به او موقتی است و نیازی نیست بدون درخواست او پیگیر دیگر کارهایش شوید.
- خرید کردن**
- اگر درباره کالایی سؤالی می پرسد، دقیق و با جزئیات پاسخ بدهید.
- در صورت داشتن همراهی، حتی پسر چیه ای کوچک از او برای کشیدن کارت پول کمک بخواهید تا احساس اطمینان بیشتری کند. اگر خودتان قصد کشیدن کارت پول را دارید، مرحله به مرحله به او اطلاعات بدهید تا از اضطرابش کم شود و به شما بیشتر اعتماد کند.
- انجام یک کار اداری**
- اگر فرد نابینایی را داخل اداره یا مکانی تجاری دیدید که سردرگم به نظر می رسد، خیلی مؤدبانه با هم از او بپرسید: «می توانم کمکتان کنم؟»
- در صورت امکان نشانی اتاق یا بخشی را که فرد نابینا به دنبال آن است، به صورت تصویری به او بدهید. در غیر این صورت از او بپرسید: «آیا می خواهید شمارا تا آنجا همراهی کنم؟»
- اگر قرار است به او کمکی کنید، کامل برایش توضیح بدهید که چه می کنید. برای نمونه اگر می خواهید فرمی را برایش پر کنید، به او بگویید که در فرم چه پرسش هایی نوشته شده و به چه مددگی نیاز است. گنجگاو ی بکنید که از کارش و علت حضورش در آن مجموعه سردر بیابورید.

چه زمانی به چشم پزشک مراجعه کنیم؟

خیلی هانمی دانند چه زمانی باید برای معاینات دوره ای به پزشک مراجعه کنند. به همین دلیل بسیاری از افراد پنج سال یک بار هم به چشم پزشک مراجعه نمی کنند. البته خیلی ها هم بر این باورند که تا وقتی خوب می بینند نیازی به معاینه چشم ندارند. چشم پزشکان برای هر گروه سنی، بازه زمانی مشخصی دارند تا معاینه شوند و خدای ناخواسته طوری نشود که وقتی افراد به بیماری چشمی مبتلا شدند یا بینایی شان به طرز چشمگیری کم شد یا نیازمند جراحی پرهزینه شدند، تازه متوجه مشکل شوند.

۱۶ ماهگی

نوزادان حتما در شش ماهگی باید معاینه چشم شوند.

۲ تا ۵ سالگی

سه تا پنج سالگی معاینه مرتب چشم ضروری است.

۵ تا ۱۹ سالگی

در این سن هر سه سال یک بار معاینه چشم نیاز است.

۲۰ تا ۳۰ سالگی

در این ۱۰ سال باید سالی یک بار چشم ها معاینه شوند.

۳۰ تا ۴۰ سالگی

در این دوره سنی، دو بار در سال معاینه چشم ضروری است.

۴۰ تا ۶۴ سالگی

در این سنین هر دو سال یک بار و بعد از شصت و پنج سالگی، سالانه یک بار معاینه به دلیل احتمال ابتلا به آب سیاه و آب مروارید و اختلالات شبکیه ضروری است.

۳٪
دسته

معلولان بینایی را می توان به سه دسته کلی نابینا، کم بینا و دارای مشکلات بینایی مانند دوبینی یا کور رنگی تقسیم کرد.