



شادفر

افشیره یا آب میوه، نوشیدنی است که از فشردن یا پالودن میوه آب دار به دست می‌آید و آن را می‌توان ساده یا مخلوط، با شکر و یخ و بدون این‌ها نوشید. در هر صورت اگر وسیله‌گرفتن آب میوه را داشته باشید افشیره نیازی به دستور تهیه ندارد. شاید به جز مخلوط کردن آب بعضی میوه‌ها که به طور عادی ممکن است به صرافت آن نیفتید، آب بعضی تره بار مانند گوجه‌فرنگی و هویج هم در واقع نوعی افشیره است. گوا اینکه نوشیدن این نوع افشیره در فرهنگ ما سابقه دیرینی ندارد. در ادامه با برخی از نوشیدنی‌های مناسب برای تابستان آشنا می‌شوید. پیش از رسیدن به شیوه تهیه این نوشیدنی‌ها دستور تهیه شربت شکر را که برای برخی از افشیره‌ها لازم است می‌آوریم.

شیره شکر

شش پیمانه شکر را با سه پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا شکر کامل حل شود و چند جوش بزند. قوام آوردن شیره شکر لازم نیست، زیرا شیره قوام آمده دیر در آب حل می‌شود.

افشیره انار

آب انار را با یخ و کمی شربت شکر یا بدون آن در لیوان بریزید و هم بزنید.

نکته

به این شربت می‌توان اندکی گلپر ساییده اضافه کرد.

آب نارداران

نارداران دانه انار خشک کرده است که در جاهایی که محصول انار فراوان است در موسم برداشت محصول تهیه می‌شود. نارداران بسته به نوع انار ممکن است ترش یا شیرین باشد. نارداران ترش را بیشتر برای چاشنی غذایه‌کار می‌برند. نارداران شیرین را می‌توان خیساند و آب آن را در یخچال سرد کرد یا روی یخ ریخت و به عنوان شربت نوشید.

افشیره هندوانه و گلاب

آب هندوانه را با کمی گلاب و شربت شکر، یا بدون آن مخلوط کنید و با یخ در لیوان بریزید.

افشیره طالبی

طالبی را از وسط قاچ کنید. تخمه‌هایش را بگیرید. از پوست جدا و خرد کنید. در مخلوط‌کن بریزید تا صاف شود. سپس با یخ در لیوان بریزید. اگر طالبی به اندازه کافی شیرین نباشد هنگام سرو کمی شکر به آن اضافه کنید.

آب آلو

آلو بخارای خشک یا خیکی (بی پوست) را در آب گرم بخیسانید تا نرم شود. سپس در یخچال بگذارید تا خنک شود. آب را با آلو در لیوان بریزید.

آب زرشک

زرشک آبی را بشویید و با آب فراوان در دیگ به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و نیم ساعت بجوشانید. سپس صاف کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. با یخ و کمی شیره شکر یا بدون آن در لیوان بریزید.

خوشاب

اگر مقداری برگه انواع خشکبار مانند انجیر، هلو، زردآلو را در آب فراوان بخیسانید یا چند دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. نوعی خوشاب یا کمپوت به دست می‌آید که آن را به صورت شربت می‌توانید بنوشید. اگر مقدار آب را بیشتر بگیرید و کمی شکر هم به آن اضافه کنید شربت خوشاب به دست می‌آید. این شربت را البته با خوشاب میوه تازه هم می‌توان درست کرد.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
برگه انجیر	یک عدد (حدود ۸ گرم)	۲۴ کالری
برگه هلو	یک عدد	۳۰ کالری
برگه زردآلو	یک عدد	۱۰ کالری
زرشک	۱۰۰ گرم	۳۱۶ کالری
آلو بخارا (پخته شده)	۱۰۰ گرم	۱۰۷ کالری
طالبی	۱۰۰ گرم	۳۴ کالری
هندوانه	۱۰۰ گرم	۳۰ کالری
انار	۱۰۰ گرم	۸۳ کالری

دستور این نوشیدنی‌ها برگرفته از کتاب مستطاب آشپزی، از سیر تا پیاز اثر نجف دریابندری است.



عزاداری در ایستگاه شهروندی

در این روزهای سوگواری حواسمان بیشتر به رفتارهای شهروندی‌مان باشد

سمیرا شاهیان | همه مادر مناسبت‌های مذهبی به ویژه ماه‌های محرم و صفر و خیلی ویژه تر در روزهای تاسوعا و عاشورا یا نذری می‌دهیم یا دست‌کم میهمان یکی دو نذری مختلف می‌شویم. این سنت در زمان قاجار هم خیلی رواج داشت و مردم آن قدر برای نذر کردن مقید بودند که حتی اگر توانایی نذری دادن نداشتند با ریختن مشتی برنج در بلوی نذری دیگری یا بخشیدن لباسی مشک‌ی به نیازمندان سعی می‌کردند در مراسم نذری شریک شوند. امروزه هم نذری‌ها خیلی زیاد است. به طوری که در هر خیابان و کوچه‌ای مردم سعی می‌کنند با تهیه خوراکی یا نوشیدنی هر چند ساده ارادت‌شان را به امام حسین (ع) و یاران شهیدش نشان دهند. در برخی محله‌ها که ساکنانش وضعیت مالی خوبی ندارند، جلودر خانه یک پارچ و لیوان می‌گذارند و آب و شربت توزیع می‌کنند و در خیابان‌ها و میدان‌های اصلی شهر هم ایستگاه‌های صلواتی بزرگ برپا کرده‌اند. نذری‌ها هم متنوع شده‌اند از جای و شربت که در بیشتر ایستگاه‌های صلواتی توزیع می‌شوند بگیرد تا غذاهای مختلف. اما هر جا که حرف از نذری است موضوع رعایت نظافت و بهداشت محیط هم باید باشد. موضوعی که رعایت آن، هم با برپاکنندگان ایستگاه‌های صلواتی و هم شهروندان است تا در این روزهای مهم شهرمان پاکیزه و مرتب باشد. از طرفی فرهنگ شهروندی مصداق‌های زیادی دارد از جمله مزاحمت صوتی ایجاد نکردن، ترافیک را سنگین تر نکردن، بهداشت نذری‌ها را رعایت کردن، قدردانی کردن از همراهی همسایه‌ها پیش و پس از اجرای برنامه‌ها. توجه ویژه به کودکان داشتن و درکل اقامه عزاکردن نه مزاحمت داشتن. همه این موارد می‌تواند به عنوان نذری‌های فرهنگی بین شهروندان جا بیفتد. موضوعی که در مطلب پیش رو بیشتر به آن اشاره می‌کنیم.

به احتمال خیلی زیاد همه ما یا راننده‌هایی رویه رو شده ایم که برای گرفتن یک لیوان چای نذری حاضرند راه دیگران را سد کنند. این افراد بدون در نظر گرفتن مقررات راهنمایی و رانندگی و حتی فرهنگ شهروندی، وقتی چشمشان به یک ایستگاه صلواتی می‌افتد خودروشان را در وسط خیابان متوقف می‌کنند و هیچ توجهی به حقوق دیگران نمی‌کنند. این روزها با اینکه همه دوست داریم برای چند دقیقه هم که شده در ایستگاه‌های صلواتی حضور داشته باشیم، ولی باید حواسمان باشد که نظم خیابان‌ها را برهم نزنیم. ممکن است راننده‌ای در حال رساندن بیماری باشد یا شهروندی برای رسیدن به خانه، جلسه، مهمانی و... عجله داشته باشد. حواسمان باشد این رفتار شهروندمدارانه ماست که می‌تواند عزاداری‌ها را پرشور و پرمخاطب کند.

توصیه‌هایی برای جلوگیری از ترافیک

- اگر راکب موتورسیکلت هستید برای رهایی از ترافیک خیابان به پیاده روی نیایید. این روزها باید بیشتر مراقب جمعیتی که از پیاده‌روها عبور می‌کنند باشید. زیرا در مقابل ایستگاه‌های صلواتی به ویژه بخش خانم‌ها و کودکان شلوغ است و با تردد از این محل‌ها سبب ترس و وحشت آن‌ها می‌شود.
- اگر سوار خودرو هستید و قصد بهره‌مندی از نذری‌های ایستگاه‌های سطح شهر را دارید، خودروتان را کمی عقب‌تر متوقف کنید، نه اینکه با خودخواهی بخواهید دقیق مقابل ایستگاه روی ترمز بزنید و بدون معطلی نذری‌تان را دریافت کنید.
- اگر در ایستگاه صلواتی مشغول خدمت‌رسانی به شهروندان هستید، آن‌ها را دعوت به نظم‌کنید و بخواهید به‌گونه‌ای در صف قرار بگیرند که مغل آمد و شد خودروهای عبوری نشوند.
- اگر قرار است برای کودکان نذری دریافت کنید، آموزش ترافیکی را فداای این کار نکنید. در این روزها بیشتر از هر زمان دیگری حواستان به آنچه کودکان از شما به عنوان شهروندی منضبط می‌بینند باشد.
- به خاطر شلوغی در مقابل ایستگاه‌های صلواتی، ممکن است این روزها حقوق دو چرخه‌سواران بیش از گذشته پامال شود. سعی کنید راه دو چرخه‌ر را مسدود نکنید و این موضوع را به دیگران هم تذکر دهید.

ترافیک درست نکنیم

لیوان‌ها، ظرف‌های غذا و قاشق و چنگال‌های یک بار مصرف، هسته‌های خرما و بسته‌بندی‌های یکبار مصرفی که پس از مصرف نذری‌ها در شهر دیده می‌شوند، با اینکه در بیشتر ایستگاه‌های صلواتی‌ها و مخازن بزرگی برای ریختن زباله‌ها تعبیه شده است، برخی بی‌توجهی به این سطل‌ها زباله‌شان را داخل فضاهای سبز و گوشه خیابان‌ها می‌اندازند. این کار هم رنج بیشتری برای برپاکنندگان ایستگاه‌های صلواتی می‌خیزد، زیرا تا پاسی از شب و پس از خستگی زیاد باید چوبی‌نژاکتی عده‌ای را بکشند و هم زحمت پاک‌کردن آن‌ها به خاطر بی‌فرهنگی خودمان بیشتر می‌کنیم. بنابراین طوری رفتار نکنیم که رویارویی با زباله‌های زیاد، روی دیگری از محرم در شهرمان باشد.

توصیه‌هایی برای پاکیزگی در شهر

- در جهت حفظ و نگهداشت نظافت به کمک پاک‌بازان بیایید و با همراه داشتن چند کیسه پلاستیکی سعی کنید کمی از حجم زباله‌های روی زمین بکاهید. این کار هم می‌تواند یک نذر باشد هم فرهنگ‌سازی برای عده‌ای که رعایت نمی‌کنند.
- کارهای داوطلبانه برای رعایت بهداشت انجام دهید، مانند اینکه کودکان را برای انداختن زباله‌هایشان در سطل تشویق کنید.
- توزیع لیوان‌های یک بار مصرف را کم کنید، این طور کسانی که مایل به دریافت نوشیدنی هستند ترغیب می‌شوند لیوان شخصی همراه خود بیاورند.
- در ایستگاه‌های صلواتی پیام‌های صوتی برای رعایت بهداشت پخش کنید یا پارچه‌هایی نصب کنید و از شهروندان بخواهید زباله‌ها را در سطل‌های مخصوص بریزند. نذر فقط در اطعام دادن عزاداران خلاصه نمی‌شود. تلاش برای پاک ماندن شهر در روزهای محرم هم می‌تواند یک نذر زیست محیطی باشد.

سفیر نظافت در محرم باشیم



حواسمان به همسایه‌ها باشد



- حلوا و شله زرد
- نخود و کشمش مشکل‌گشا
- بسته‌های صبحانه ساده
- چای و خرما
- سیب زمینی سرخ شده
- شربت آلبیمو یا تخم شربتی
- نان و ماست یا نان و پنیر و سبزی

خیلی از خانواده‌ها مایل‌اند در مناسبت‌های مذهبی به ویژه ماه محرم نذری تهیه کنند. نذر شکل‌های مختلفی دارد که توزیع مواد غذایی یکی از آن‌هاست و هرکسی با توجه به شرایط مالی که دارد آن را تهیه می‌کند. برخی با نوشیدنی‌هایی مانند شربت زعفران و شیرکاکائو و آب میوه در خیابان‌ها نذری می‌دهند. برخی هم نذری‌های خود را به مساجد و هیئت‌های خان‌ها یا سالمندان، مؤسسات خیریه و مراکز بهزیستی می‌برند. فرقی نمی‌کند شما کجا نذری می‌دهید، مهم این است که پشت این کار خداپسندانه وجود دارد. در اینجا با نمونه‌هایی از نذرهای آسان و کم‌هزینه آشنا می‌شویم. اعضای خانواده‌ها می‌توانند این نذری‌ها را با هم آماده کنند و افزون بر یک همکاری خانوادگی در نذری دادن ویژه این روزها مشارکت کنند.



نذری‌های آسان و اقتصادی