



شادفر

امروزه انواع رژیم های غذایی کم کالری توصیه می شود تا هم آن دسته از افراد که مایل هستند همواره تناسب اندامشان را حفظ کنند از آن بهره ببرند و هم آن دسته که مبتلا به بیماری های زمینه ای هستند از آن ها در حفظ سلامتی شان استفاده کنند.

مهم ترین مزیت پیروی از رژیم غذایی کم کربوهیدرات کاهش وزن است. به همین دلیل به آن رژیم غذایی لاغری هم گفته می شود. خوراک های غذایی که برای این رژیم توصیه می شود به پایین آوردن چربی های خون مانند تری گلیسیرید و کلسترول کمک می کند.

بنابراین یکی از بهترین پیشنهاد ها برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ محسوب می شود.

امروز قصد داریم نوعی حریره معرفی کنیم که بیشتر بر پایه تره بار است. همان طور که از هفته های گذشته همراه این ستون ثابت هستید، می دانید «پیشنها د سرآشپز» برگرفته از «کتاب مستطاب آشپزی» از سیر تاپیاز، اثر مرحوم نجف دریابندری است. بنابراین اگر نام حریره برای غذای پیشنهادی ما به گوشتان آشنان نیست، آگاه باشید که این عنوان تنها من در آوردی نیست، بلکه سرآغازی برای آشنا شدن با غذاهای متنوع در دسته حریره است. با این مقدمه ابتدا تعریفی از حریره داریم و سپس به معرفی غذای پردازیم. پُناز کرم (potage creme) فرانسوی. آب گوشت یا آب قلمی است که با پوره تره بار یا خمیر پُشنن یاسس پشاول، غلیظ شده و از صافی گذشته باشد. به این سوپ غالباً کمی خامه هم اضافه می شود. به همین دلیل آنچه ما حریره بادام می نامیم، چیزی جز نوعی پُناز کرم نیست. حریره سیب زمینی و کدو حلوائی هم که به طور معمول در هندوستان پخته می شود از همین دسته است.

حریره سیب زمینی و کدو حلوائی (هندوستان)

مواد لازم

سیب زمینی: پوست گرفته گردویی نیم کیلو
سیب زمینی ترشی: پوست گرفته گردویی ۲۵۰ گرم
کدو حلوائی: پوست گرفته گردویی نیم کیلو
هویج: پوست گرفته حلقه حلقه ۲۵۰ گرم
شیره تمر هندی: نیم پیمانه
پیاز: ساتوری یک عدد
سیر: کوئیده دو یا سه پر
شکر: یک قاشق
قلقل قرمز: ساییده یک یادو قاشق چای خوری
تخم کشنیز: ساییده یک قاشق مربا خوری
سیاه دانه: یک قاشق
زرد چوبه: یک قاشق مربا خوری
روغن: به مقدار لازم
نمک: به مقدار لازم

دستور تهیه

- پنج شش قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید.
- پیاز را در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد.
- سیر را با سیاه دانه اضافه کنید و بچرخانید تا سیاه دانه شروع به تریکن کند.
- آنگاه شیره تمر هندی و شکر را با سیاه پیمانه آب در دیگ بریزید و هم بزنید.
- همه تره بار را با قلقل قرمز و تخم کشنیز و زرد چوبه روی شیره تمر هندی بریزید.
- اندکی نمک بزنید و زیر و رو کنید.
- دیگ را روی آتش ملایم به جوش بیاورید.
- در دیگ رابندید و ۲۵ تا ۳۰ دقیقه روی آتش کم بپزید.

نکته

- این خوراک را به ویژه در تابستان، سرد هم می توان سر سفره گذاشت.
- حریره سیب زمینی نوعی سوپ است. برخلاف سیب زمینی پوره، سیب زمینی حریره بهتر است از نوع لعاب دار باشد.
- توجه داشته باشید که با سیب زمینی استانبولی، حریره صاف و خوبی نمی توان درست کرد.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
سیب زمینی، خام	۱۰۰ گرم	۷۰ کالری
سیب زمینی ترشی	۱۰۰ گرم	۷۶ کالری
کدو حلوائی	۱۰۰ گرم	۲۶ کالری
هویج	یک عدد	۲۰ کالری
تمر هندی	۱۰۰ گرم	۳۹ کالری
پیاز	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری
سیر	یک حبه	۴ کالری
شکر	۱۰۰ گرم	۶۰۰ کالری



مهمان پذیرتر از همیشه باشیم

درباره آداب مهمان نوازی در این روزها که همان راه و رسم تکریم زائران است

فرست ناب میزبانی



در دهه پایانی صفر مشهد میزبان جمعیت میلیونی می شود که سواره و پیاده ه کیلومترها راه پیموده اند تا خود را برای روز شهادت امام مهربانی ها به این شهر برسانند. شاید برخی از ما که در برپایی ایستگاه های صلواتی مشارکتی نداریم با خود بگوییم فعالیتی نیست که بتوانیم انجام دهیم و به درد زائران بخورد. ولی کافی است اندکی به کارهای خود فکر کنیم تا متوجه شویم ما هم در رابطه با زائران کارهای زیادی از دستمان برمی آید. برای نمونه اگر راننده تاکسی هستیم، چند ساعتی زائران را رایگان جابه جا کنیم یا اگر اتوبوس ران هستیم در ایستگاه های مرکز شهر، بیشتر از گذشته توقف داشته باشیم تا مسافران بیشتری را جابه جا کنیم.

پیشنهاد دیگر اینکه گاهی می توانیم در اطراف حرم پرگه ای تحت عنوان «صلواتی» روی شیشه خودرو سواری مان نصب کنیم. هر روز صبح برای رفتن به محل کار کمی زودتر آماده شویم و در طول مسیر کسانی را که قصد رفتن به حرم دارند سوار کنیم. این کار به ویژه برای رانندگانی که در خیابان های اطراف حرم مطهر در آمد و شد هستند، بیشتر فراهم است. البته گاهی تاکسی رانان هم در مناسبت های خاص این کار را باید از نظر گرفتن تخفیف انجام می دهند و با اینکه از تذاق خانواده شان از این راه است، مشتاق خدمت به زائران رضوی هستند.

درست و دل سوزانه راهنمایی کنیم



در این روزها به غیر از جمعیت زیادی که پیاده از مناطق دور و نزدیک، رهسپار شهرمان می شوند، برخی هم با خودروهای شخصی به مشهد مشرف می شوند. جمعیت پیادگان بیشتر وقت ها راهنما دارند. ولی راننده های غیرمشهدی پرسش های زیادی برای پیدا کردن راه درست دارند. در چنین شرایطی اگر نشانی دقیق را می دانیم راننده را راهنمایی کنیم، ولی اگر نمی دانیم واضح بگوییم «نمی دانم». اشتباه راهنمایی کردن گاه دیگران را به دردسرهای زیادی می اندازد. همچنین می توانیم گاهی چند لحظه ای از وقتمان را به زائران اختصاص بدهیم و آن ها را تا مسیری همراهی کنیم، چون هیچ کس به اندازه افراد محلی و بومی از میان برها و مسیرهای فرعی اطلاع ندارد. البته بهتر است اطلاعاتی درباره برنامه های کاربردی راهنمای مسیر هم کسب تا در چنین روزهایی از آن ها استفاده کنیم. ساکن بودن در شهری مانند مشهد ما را همیشه نیازمند چنین دانستنی هایی می کند.



نائب الزیاره دیگران باشیم



امسال یکی از کارهای خوبی که برخی از حاجیان انجام دادند فراهم کردن فرصت زیارت برای مشتاقان و علاقه مندان بود. آن ها در صفحه های مجازی که در اختیار داشتند از مخاطبان خود می خواستند نام خود را ارسال کنند تا به طور مخصوص نائب الزیاره شان باشند. ما مشهدی ها هم می توانیم با تکیه بر همین اقدام زیبا از مخاطبان خود که فرصت تشرف به مشهد را پیدا نکرده اند، بخواهیم نام خود یا عزیزانشان را برایمان ارسال کنند تا آن ها هم از برکات معنوی این روزهای ویژه بهره مند شوند. همچنین می توانیم به یاد همه درگذشتگان باشیم و کسانی که همیشه به خاطر نعمت همسایگی به ما التماس دعا می گویند، یادمان باشد برای رعایت حال زائران می توانیم از راه دور هم نائب الزیاره باشیم. برای نمونه از پنجره ای که چشممان را به گنبد حرم مطهر روشن می کند یا خیابان های منتهی به این حرم نورانی.

انصاف به خرج دهیم



در این روزها که فرصت ناب میزبانی از زائران قسمتمان شده است افزون بر مشتری مداری، خوش انصافی کنیم و تر از راه نفع زائران سنگین کنیم. نه خود مان. به ویژه اگر در مشاغلی هستیم که کارمان با اندازه گیری و پیمانه و متر کردن است. در سایر مشاغل هم نیازی نیست که حتما خدمتی رایگان به زائران بدهیم. همین که مبلغ معقول و هزینه کمتری از زائران بگیریم کافی است. افزون بر این ها مسائل مالی، موضوعی است که همه مان با آن درگیر می شویم. اگر می پسندیم در شهری دیگر با کاسبی متصف رویه رو شویم پس در این روزها ما هم نقش همان کاسب با انصاف را ایفا کنیم. از طرفی می توانیم از این فرصت برای خوب کردن دل خودمان هم استفاده کنیم. وجود جمعیت میلیونی زائران بهترین شرایط را به وجود می آورد تا بتوانیم بدون هزینه، فقط با اندکی مهرورزی، رفتار گرم و خالصانه، حس خوبمان را بیشتر و بیشتر کنیم.

چند و چون رسم شهرندی



از قدیم گفته اند میهمان حبیب خداست که با خود برکت می آورد. از همین رو زائران برای مشهدی ها نیز میهمانانی عزیز و گرامی هستند که با هزار امید و آرزو، با مشکلات و دغدغه های ریز و درشت، برای عرض ارادت به ساحت مقدس امام هشتم^(ع) به مشهد مشرف شده اند. بنابراین هر مشهدی به خاطر ارادتی که به امام^(ع) دارد بر خود واجب می داند بازنده نگه داشتن حس مسئولیت پذیری و توجه به قوانین شهر و ندی در خدمت ایشان و میهمانانش باشد. از این رو در کنار آنچه گفتیم بهتر است در این روزها به چند نکته مهم شهر و ندی هم توجه کنیم.

- ما مشهدی ها به دلیل برخورداری از نعمت همسایگی، فرصت های زیادی را برای زیارت امام رضا^(ع) داریم. پس سعی کنیم این روزها با کوتاها ترک کردن زمان زیارت و حضور در حرم مطهر فرصت بیشتری را برای زائران فراهم کنیم.
- به طور تقریبی حضور جمعیتی دوبرابر اهالی مشهد، فشار زیادی را به بخش های حمل و نقل و خدمات عمومی وارد می کند. به ویژه اینکه باید در زمینه مصرف انرژی برق و منابع آب هم محتاط تر از گذشته باشیم. پس سعی کنیم در این روزها کمتر در شهر رفت و آمد و اقتصادی تر از پیش از حامل های انرژی استفاده کنیم.
- یکی از خدمت های متفاوت و ماندگار به زائران امام رضا^(ع) که حکم سوغات نیز برای آن ها دارد، تهیه و توزیع کالاهای و محصولات فرهنگی بین زائران است. کتاب، پیشانی بند، عطر وادکلن، صنایع دستی، اسباب بازی برای بچه ها و.... برخی از این محصولات بچه ها را بیش از بزرگ ترها خوش حال می کند و خاطره خوشی از شهر مشهد و این سفر زیارتی در ذهنشان به جا می گذارد.
- اگر دست به آچار و فنی هستیم و می بینیم کسی (چه زائر و چه مجاور) دچار مشکل شده است در تعمیر وسایلی مانند ویلچر، کالسکه و خودرو پیش قدم شویم. در این روزها نه تنها توجه ما به زائران، عیار مهمان نوازی مان را بالا می برد که یاری رساندن به مجاوران هم نوع دوستی و همبستگی ما را نشان می دهد.
- اگر ندی می دهیم حوااسمان به جمع آوری زباله های به جامانده از آن باشد. حتما چند سطل یا یابلون بزرگ زباله برای این منظور از پیش در نظر بگیریم و به شعار «شهر ما، خانه ما» بیش از گذشته توجه کنیم.
- اگر در خانه مسکونی مان یا ساختمانی دیگر ظرفیت مناسبی برای پذیرایی از زائران امام مهربانی ها سراغ داریم، می توانیم برای چند روز به صورت رایگان یا با مبلغ اجاره ای کمتر از عرف این کار را انجام دهیم.