



شاد فردا در فصل های سرد به دلیل تغییر دمای هوا و کم شدن مراقبت افراد، بیماری های عفونی از جمله شایع ترین آن ها که سرما خوردگی است و سبب ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می شود، بسیار شیوع پیدا می کند. از این رو استفاده از ادویه های گرم مانند زنجبیل، جوز هندی، فلفل سیاه، هل و زرد چوبه در غذاها برای پیشگیری از بیماری ها مفید است. خورشت کاری، غذایی با همین ادویه هاست. در این خورشت به طور معمول مخلوطی از زرد چوبه، زیره سبز، زنجبیل تازه یا خشک شده و فلفل تند به کار می رود. در ادامه روش تهیه آن را مطالعه می کنید.

مواد لازم:

ران مرغ: ۲ عدد
پیاز متوسط: یک عدد
پودر کاری: ۲ قاشق غذاخوری
بادام هندی: یک و نیم فنجان
زعفران: یک چهارم قاشق چایخوری
آب لیمو: سه چهارم قاشق غذاخوری
آب: ۲ فنجان
روغن زیتون: به مقدار لازم
نمک و فلفل: به مقدار لازم

دستور تهیه

- پوست مرغ را بگیرید و روی آن نمک و فلفل بپاشید تا مزه دار شود.
- قابلمه ای مناسب انتخاب کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید و مقداری روغن داخلش بریزید تا داغ شود. بعد، پیاز را خرد کنید و داخل روغن تفت دهید.
- وقتی پیازها طلایی شدند، پودر کاری را به پیاز اضافه کنید و هم بزنید تا عطر پودر بلند شود. بعد مرغ را به پیاز و ادویه تفت داده شده اضافه کنید و چند دقیقه ای تفت دهید تا رنگ گوشت، سفید شود.
- پس از تغییر رنگ مرغ، بادام هندی آسیاب شده را به مواد داخل قابلمه اضافه کنید و کمی تفت دهید.
- سپس ۲ فنجان آب به خورشت اضافه کنید و در ظرف را ببندید تا به مدت یک ساعت خورشت بپزد.
- در زمان پخت هرازگاهی خورشت را هم بزنید تا ته نگیرد. بعد از پخت کامل خورشت به آن زعفران دم کرده اضافه کنید تا عطرش چند برابر شود.
- آب لیمو را هم به خورشت اضافه کنید و بعد از چند دقیقه، خورشت را تست کنید و از روی حرارت بردارید.

نکته ها

- زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج خورشت کاری حدود یک ساعت و زمان پخت و انتظار آن هم حدود یک ساعت است.
- خورشت کاری را می توانید برای وعده های ناهار و شام و همچنین در ماه رمضان برای وعده سحری سرو کنید.
- خورشت کاری غلیظ و کم آب است، بنابراین در مراحل آخر پخت آن باید حوصله کنید تا بیشتر آب آن کامل تبخیر و غلیظ شود.
- در صورت تمایل می توانید از سبزیجاتی مانند فلفل دلمه ای هم برای پخت خورشت کاری استفاده کنید.
- دستورهای تهیه خورشت کاری متنوع است و با ماست و شیر هم درست می شود.
- برای تهیه خورشت کاری با مرغ و شیر، مرغ هایی را که از قبل مزه دار کردید، سرخ کنید. سپس چند دقیقه کره و شیر را با قارچ خرد شده و آرد تفت داده شده حرارت دهید. مرغ سرخ شده را با ادویه کاری، نمک و فلفل به این ترکیب اضافه کنید و در دقایق پایانی پخت، خامه را داخل خورشت بریزید و هم بزنید.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
ران مرغ	یک ران مرغ	۱۰۹ کالری
پودر کاری	۱۰۰ گرم	۳۲۵ کیلوکالری
روغن زیتون	یک قاشق غذاخوری	۱۱۹ کالری
بادام هندی	۱۰ عدد	۸۳ کالری

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

قدر این همسایگی را بدانیم

دانستن راه و رسم میزبانی از مسافرانی که به شهرمان می آیند، یک تعهد و مسئولیت است

سمیرا شاهیان اقصه سفر به شهرهای زیارتی مانند مشهد همیشه متفاوت از هر سفری است. این را دست کم ما مشهدی ها که مجاور حرم امام هشتم^(ع) هستیم، بهتر می دانیم و درک می کنیم؛ زیرا همیشه دیده و شنیده ایم کسی که مشهد را برای مقصد سفرش انتخاب می کند، گردشگر یا یک مسافر معمولی نیست. برای مسافرانی که به مشهد می آیند، یک جنبه مهم سفر، میهمان آقا امام رضا^(ع) شدن است. این افراد پیش از چشیدن طعم خوشایند سفر، چشم انتظار این میهمانی یا شکوه هستند، بنابراین اگر هر شهر ویزی ای دارد که براساس آن مسئولیتی بر دوش شهروندان آن است، مسئولیت مشهدی ها به دلیل همسایگی با مضجع مطهر امام هشتم^(ع) بیش از دیگر هموطنان است. خیلی از رفتارهایی که ممکن است در شهرهای دیگر هم شاهدش باشیم، وقتی در مشهد می بینیم، پیامدهای زیادی دارد که شاید دلیلش این باشد که برداشت مجاوران از خودشان و مسافران از مشهدی ها، خادم الرضا^(ع) بودن است. مطلب پیش رو به برخی رفتارهایی اشاره می کند که بهتر است مجاوران تأمل بیشتری روی آن ها داشته باشند. ناگفته نماند که سعی داریم در روزهای آتی بیشتر به شیوه تعامل مجاوران با زائران می پردازیم.

همسایه آزاری به جای همسایه مداری

اختلاف بین همسایگان موضوعی نیست که ویژه یک شهر باشد، بلکه تفاوت فرهنگ ها و وجود سلیقه های گوناگون در بین ساکنان یک ساختمان مسکونی، می تواند زمینه ساز این چالش شود. گاهی پیش می آید فرد یا خانواده ای از شهر دیگر همسایه ما می شوند، بنابراین نباید در صورت بروز هر اختلاف نظری از متعلق نبودن آن ها به شهرمان، دستاویزی برای تخلیه روانی خود بسازیم. احساس مجاور خوب بودن فقط مربوط به زمان حضورمان در حرم مطهر و رویارویی با زائران نیست؛ افرادی که از شهرهای دیگر ساکن شهر ما می شوند، درواقع همان زائرانی هستند که با هدف تحصیل خود یا فرزندانشان کار یا هر موضوع دیگری قرار است مدت بیشتری کنارمان باشند. بهتر است با هواخواهی بیشتر از این افراد، خادم الرضایی خودمان را به آن هانشان دهیم. گاهی هم می توانیم عهدهی درونی بین خود و پروردگار ببندیم و برای گره گشایی از کارمان یا هر نیتی که داریم، بکوشیم به همه همسایگانمان به ویژه این افراد بیشتر توجه کنیم. در زمینه همسایه مداری، کارهای زیادی از دستمان برمی آید؛ از «شنونده خوب بودن» تا «همراهی و همکاری کردن در کارها».

سنگینی بار کرایه ها

گفتن ندارد، ولی ما مجاوران در هر نقشی که هستیم، باید حواسمان به زائران باشد. به غیر از فروشنده ها که زائران زیادی با آن ها سروکار دارند، راننده ها هم باید بار سنگین «مجاور خوب بودن» را روی دوش خود احساس کنند. بعضی راننده های تاکسی یا زوارکش ها با دولاپهنا حساب کردن مبلغ کرایه، خاطره ای تلخ برای زائران شهرمان می گذارند که به نوعی آبروی ساکنان خوب این شهر را می برند. گاهی هم پیش می آید که راننده ها می خواهند زائران مسافرانشان، منفعتی به دست بیاورند؛ برای نمونه مسافران راننده می خواهد او را به رستوران یا مرکز خریدی ببرد و راننده از اینکه می تواند به واسطه این معرفی، از صاحب آن کسب و کار یک وعده غذای رایگان یا بن خرید دریافت کند. مسافرش را متحمل هزینه سنگینی می کند. از طرفی شاید برای ما مشهدی ها هم وقتی مسافر شهر دیگری هستیم پیش آمده باشد که وقتی می خواهیم به یک قسمت از شهر که برایمان ناشناختست برویم، راننده آن قدر مسیرهای دور و پرت را انتخاب می کند و در شهر می چرخاندمان که بتواند کرایه نامتعارف و بیشتری دریافت کند.

تلخی کام زائران با گران فروشی

گران فروشی همان صابون بدبو و نامرغوب برخی کسبه مشهدی است که به جامه بیشتر زائران و مجاوران خورده است. با اینکه در شهرمان کسبه منصف و معتبر زیادی داریم، متأسفانه بعضی ها هم هستند که بهانه گدزی بودن مسافران، سودهای نامتعارفی از آن ها دریافت می کنند. در حالی که کاسبان مشهد به ویژه کاسبان اطراف حرم رضوی، نباید چشم طمع به رفت و آمد مسافران داشته باشند؛ زیرا این کار نه تنها در زندگی شان برکت نمی آورد که تصویر نامطلوبی هم از شهرمان به دیگران ارائه می دهد. همه باید این موضوع را رعایت کنند به ویژه نانوایی ها و مغازه دارهای حرم مطهر امام رضا^(ع) که مسافران سروکار زیادی با آن ها دارند. هر چند گران فروشی موضوعی است که به وجدان افراد برمی گردد و به ساکنان یک شهر مربوط نمی شود، برخورد مشهدی ها به دلیل مجاورت با حرم مطهر، بیشتر زیر ذره بین است. شنیدن خبرهایی از این دست که در سال گذشته گران فروشی بیشترین تخلفی بوده که از اصناف مشهد ثبت شده، بسیار تلخ و ناگوار است. این نکته را نباید فراموش کنیم که برخی مسافرانی که به مشهد می آیند، هزینه این سفر را به سختی و تنها به عشق زیارت جور می کنند و از تمکن مالی برخوردار نیستند.



دست اندازی و ریشخند در محیط کار

محیط کار ترکیبی از افراد مختلف است که قرار نیست همه آن ها اهل یک شهر یا فرهنگ باشند؛ به همین دلیل ممکن است گاهی در بین همکارانمان، کسانی باشند که پوشش، لهجه، فرهنگ و رسم و رسوم آن ها بسیار با ما متفاوت باشد، بنابراین نه تنها مؤلفه «مجاور خوب بودن» که ادب هم حکم می کند این افراد را در جمع، انگشت نما نکنیم. اگر همکاری داریم که از قومیت دیگری است، به او احترام بگذاریم و کاری کنیم که از ما مجاوران مشهدی خاطره ای خوب برایش به یادگار بماند.

رابطه اجاره با جیب زائر

اگر خودمان را هم جای مسافران بگذاریم، خوب درک می کنیم که تهیه اسکان مناسب در سفر، یکی از دغدغه های اولویت دار هر مسافر است. افراد زیادی هستند از مجاوران گرفته تا ساکنان شهرهای دیگر که خانه یا محل اسکانی در مشهد تهیه می کنند و آن را به زائران اختصاص می دهند. در مقابل بعضی ها هم هستند که در ازای اجاره دادن ملکشان، نگاه چندان درست و پسندیده ای به زائران ندارند. در صورتی که اگر افراد نخواهند ملکشان را رایگان در اختیار زائران بگذارند، روش های منصفانه زیادی را می توانند برای دریافت اجاره بها اعمال کنند. همه ما خوب می دانیم که بخشی از زندگی، وابسته به درآمدی است که به دست می آوریم و بخش بزرگ و پنهان دیگرش، برکتی است که خدا به مال و جان ما می دهد.

بزرگ دیدن خطای دیگران

اتفاق های زیادی در شهر می افتد که ممکن است ما را ناراحت و حتی عصبی کند؛ مانند پرتاب کردن زباله، ایجاد کردن ترافیک با رانندگی غیرمسئولانه و توقف های ناایجا، شوخی های ناهنجار با نگاه قومیتی و... گاهی یکی از وظایف مجاور خوب بودن، نادیده گرفتن اشتباه دیگران و اصلاح آن رفتار با عملکرد خوب خودمان است. زندگی کردن در یک کلان شهر اگر برتری هایی بر شهرهای کوچک دارد، باید در رفتار انسانی و با فرهنگ افراد تجلی پیدا کند. نه در گفتار و ایجاد حس برتری بر دیگر هموطنان؛ برای نمونه وقتی در اتوبوس، با بازیگوشی های کودکانی روبه رو می شویم که به توصیه های مادرش چندان اعتناایی نمی کند و باید مسیر طولانی را با آن ها همسفر باشیم، کمی درکشان کنیم و با اخلاق نیکو وضعیت را مدیریت کنیم. نه اینکه دائم به نجوای درونمان گوش کنیم که به طور حتم این مادر در تربیت کودکش کم گذاشته است. امام علی^(ع) در نهج البلاغه می فرماید تا زمانی که انسان عیب دیگران را بزرگ ببیند، اصلاح نمی شود.