

پیاده‌روی اربعین به سلامت

اربعین امسال در نیمه شهریور ماه است. اگر به سایت‌های هواشناسی مراجعه کنید، متوجه خواهید شد که دمای هوای این روزهای شهرهای نجف و کربلا در بیشترین حالت چیزی حدود ۴۷ تا ۸۴ درجه سانتی‌گراد و در کمترین حالت حدود ۳۰ درجه سانتی‌گراد است.

پیش‌بینی‌های سازمان هواشناسی برای روزهای آینده و منتهی به اربعین حسینی که اوج حضور و سفر زوار اربعین به عراق و این اماکن متبرکه است، نشان می‌دهد بیشینه دمای شهرهای نجف و کربلا چیزی حدود ۴۵ درجه و کمینه آن حدود ۲۷ تا ۲۸ درجه سانتی‌گراد است. یعنی این اماکن مقدسه در مجموع روزهای گرمی را سپری می‌کنند و باید خودمان را برای عوارضی همچون عرق سوز شدن یا گرم‌زدگی آماده کنیم. البته با تدابیری می‌توان از این عوارض پیشگیری کرد یا آنها را به حداقل رساند.

پیشگیری از گرم‌زدگی در اربعین

آب یخ ممنوع: آب یخ یا حتی بسیار خنک ننوشید. سعی کنید از آبی استفاده کنید که ولرم و مطابق دمای بدن‌تان باشد

فقط لباس نخی: لباس‌های گشاد و نخی بپوشید و لباس‌های چسبان را کنار بگذارید

حمل بار حداقلی: بار اضافه با خودتان حمل نکنید و اگر مقدور است از کالسکه یا وسایل چرخدار برای جدا کردن بار از بدن‌تان استفاده کنید.

معجزه خاکشیر و تخم شربتی: از شربت خاکشیر و تخم شربتی غافل نشوید. هر جاتونستید این شربت‌ها را درست و حین پیاده‌روی میل کنید.

پرهیز از سرخ‌کردنی‌ها: دور غذاهای سرخ شده و چرب را خط بکشید و فقط غذاهای ساده بخورید.

تنظیم ساعت پیاده‌روی: روزها که آفتاب عمود می‌تابد و گرما به اوج می‌رسد در موکب‌ها بمانید و عصرها، شب‌ها و صبح‌های زود پیاده‌روی کنید.

نوشیدن مایعات زیاد: آب، زیاد بنوشید و همیشه با خودتان بطری آب آشامیدنی داشته باشید. ضمناً از مصرف نوشیدنی‌های گازدار و نوشابه‌ها خودداری کنید و فقط آب بنوشید.

لیموی معجزه‌گر: در طول سفر و حتی پیش از آغاز راه از خوردن لیموترش غافل نشوید.

پوشاندن پوست با چغیه: پوست خود را با چغیه سبک و نخی بپوشانید و لباس‌های آستین کوتاه نپوشید.

استفاده از کلاه و عینک: کلاه و عینک را هم برای سلامت چشم و جلوگیری از نفوذ گرما استفاده کنید.

کنترل خورد و خوراک: در مسیر شما موکب‌های زیادی هست و غذاهای متنوعی ارائه می‌شود اما حواس‌تان باشد از غذاهایی با طبع گرم کمتر استفاده کنید و در مسیر، بی‌رویه غذا نخورید.

ایجاد آمادگی قبلی: تا قبل از رفتن به زیارت اربعین و به منظور آمادگی برای تشرف به راهپیمایی اربعین، صبح‌ها آب ولرم، آب‌لیمو و عسل بنوشید و تعدادی لیموترش تازه همراه خود داشته باشید تا در صورت عطش یا گرم‌زدگی از آن استفاده کنید.



فوت و فن‌های پخت یک قیمة نجفی خوش‌عطر و طعم

قیمة نجفی، غذای نذری موکب‌ها در مشایه

پایان خورش را در ظرف مورد نظرمین می‌کشیم و به همراه برنج ساده یا شویدپلو سرو می‌کنیم.

فوت و فن‌های طرز تهیه قیمة نجفی:

در طرز تهیه قیمة نجفی بهتر است از گوشت بدون استخوان گوسفندی استفاده کنید.

اگر گوشت با استخوان به کار بریدید، بعد از پخت، حتماً استخوان‌هایش را جدا کنید. در ضمن اگر مقدار گوشت را بیشتر در نظر بگیرید، قیمة‌تان خوشمزه‌تر می‌شود.

اگر عجله دارید و زمان کافی برای پخت ندارید، از زودپز برای طرز تهیه قیمة نجفی کمک بگیرید.

ادویه‌های قیمة نجفی شامل دارچین، زیره، فلفل سیاه و هل است. می‌توانید برای طعم‌دهی بیشتر از مقداری گلاب هم برای تهیه قیمة نجفی استفاده کنید.

در صورت دلخواه هم می‌توانید گلاب را از دستور پخت حذف کنید. استفاده از گردلیمو عمانی جزو اصول اصلی این قیمة است.

اگر نگران تلخی پودر لیمو هستیید، از لیمو عمانی درسته استفاده کنید. در پوسته لیمو عمانی چند سوراخ ایجاد کنید و به مدت ۱۵ دقیقه در آب جوش بخیسانید. سپس آن را در ۳۰ دقیقه پایانی نخود و گوشت به این ترکیب اضافه کنید.

در پایان هم لیموها را از قیمة خارج کنید. اگر لیمو عمانی یا گردلیمو در دسترس ندارید، از آب‌لیمو برای چاشنی استفاده کنید.

اگر می‌خواهید غلظت قیمة نجفی بیشتر شود، از یک یا ۲ قاشق غذاخوری (بسته به میزان قیمة) آرد نخودچی در آخرین مرحله پخت قیمة، استفاده کنید. در این صورت حتماً آرد را با مقداری آب ترکیب کنید و بعد به مایه یا سس قیمة عربی اضافه کنید.

برای اربعین‌رفته‌ها خاطرات حضور در مشایه و خوردن غذای نذری موکب‌ها با قیمة نجفی گره خورده است. قیمة نجفی که اصالت آن به کشور عراق برمی‌گردد، بیشتر از آن که شبیه خورش قیمة نذری ایرانی‌ها باشد، شبیه گوشت کوبیده آبگوشت ساده خودمان است. این غذای خوشمزه و مقوی معمولاً به عنوان نذری در ماه‌های محرم و صفر به خصوص در روز عاشورا، در شهرهای نجف، کربلا و... پخته و بین مردم تقسیم می‌شود. در کاظمین هم یک قیمة شبیه قیمة نجفی البته با گوشت چرخ‌کرده پخته می‌شود. خورش قیمة نجفی یکی از انواع غذاهای خوشمزه و شناخته شده کشور عراق است که شباهت زیادی به قیمة بوشهری دارد.

مواد لازم برای ۲ نفر

گوشت گوسفندی: ۲۰۰ گرم

نخود: ۱۰۰ گرم

پیاز: ۲ عدد متوسط

رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

زعفران دم‌کرده: ۲ قاشق غذاخوری غلیظ

پودر دارچین: ۱ قاشق غذاخوری

کره: ۲ قاشق غذاخوری

شکر: ۱ قاشق چایخوری

آبلیمو: ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی

دستور پخت خورش قیمة نجفی

مرحله اول: برای تهیه خورش قیمة نجفی خوشمزه ابتدا نخودها را از شب قبل خیس می‌کنیم تا نفخ‌شان برطرف شود. در ادامه یکی از پیازها را به صورت نگینی خرد می‌کنیم و به همراه کمی روغن داخل یک قابلمه مناسب تفت می‌دهیم.

مرحله دوم: پس از این که پیاز سبک و شیشه‌ای شد، گوشت گوسفندی را خرد کرده و به قابلمه اضافه می‌کنیم. گوشت را کمی تفت می‌دهیم تا رنگش تغییر کند، سپس مقداری فلفل سیاه و زردچوبه اضافه می‌کنیم و یک دقیقه دیگر مواد را تفت می‌دهیم.

مرحله سوم: در این مرحله نخود را شسته و به قابلمه اضافه می‌کنیم. در ادامه نخود را هم یکی دو دقیقه تفت می‌دهیم، سپس هشت‌لیوان آب جوش به قابلمه اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم گوشت و نخود با حرارت بسیار ملایم بپزد.

مرحله چهارم: پس از این که پخت گوشت و نخود کامل شد، آب خورش را صاف می‌کنیم، سپس مخلوط گوشت و نخود را با گوشت‌کوبی می‌کوبیم تا کاملاً له و کشدار شود. در ادامه پیاز باقی‌مانده را به صورت نگینی خرد می‌کنیم و به همراه کمی روغن در یک قابلمه مناسب تفت می‌دهیم.

مرحله پنجم: پس از این که پیاز سبک شد، رب گوجه‌فرنگی را به قابلمه اضافه می‌کنیم و چند دقیقه تفت می‌دهیم تا طعم خامی رب گوجه‌فرنگی گرفته شود. در ادامه گوشت کوبیده شده را به همراه آب گوشت، زعفران دم کرده و پودر دارچین اضافه می‌کنیم.

مرحله ششم: حالا مواد خورش را به خوبی ترکیب می‌کنیم تا یک دست شود، سپس حرارت زیر قابلمه را زیاد می‌کنیم تا آب، جوش بیاید. پس از این که آب به نقطه جوش رسید، حرارت را ملایم‌تر می‌کنیم و اجازه می‌دهیم خورش جابیفند.

مرحله هفتم: پس از این که خورش جا افتاد، مخلوط آب لیموترش و شکر را ترکیب می‌کنیم سپس به همراه کره به خورش اضافه می‌کنیم. در