شربت های سنتی

فصل گرما که فرا می رسد مصرف نوشیدنی های خنک زیاد می شود. به طور معمول جوان ترها برای رفع عطش، آب معدنی، نوشابه، ماءالشعیر و آبمیوه های صنعتی امروزی را می پسندند، ولی قدیمی ترها مصرف انواع شربت های خانگی و گیاهی را به نوشیدنی های صنعتی ترجیح می دهند. شربت خاکشیر، تخم شربتی و سکنجبین از جمله نوشیدنی های سنتی هستند که قدیمی ها نوشیدن آن ها را برای رفع عطش و خنک شدن بسیار کارساز می دانند.

آن ها معتقد هستند که شربت این گیاهان بااایجاد تعادل در تعریق بدن از گمراه‌کردگی جلوگیری می کند و می تواند برای مدت زیادی آب بدن را تامین کرده و فرد را از تشنگی مفرط مصون دارد.

شربت خاکشیر

خاکشیر دو نوع دارد؛ یکی تلخ که دانه های آن ریز و رنگ آن مایل به قرمز است و گونه دیگر شیرین که دانه های آن بزرگ تر و رنگ آن قرمز تیره است. البته به اعتقاد برخی متخصصان این دو نوع خاکشیر از یک گیاه به وجود می آیند و تغییر رنگ شان به خاطر کهنگی یا تازگی شان است. دانه های خاکشیر ضد عفونی کننده، ضد اگل و تب بر هستند و به رفع التهاب کلیه کمک می کنند. این دانه ها با کمی شکر، گلاب و آب سرد و بسیار ملین هستند و از سرگیجه، تب بی حالی، تهوع و بی اشتهایی ناشی از گرمازدگی می کاهند. شربت خاکشیر هم چنین مقوی معده و هاضمه بوده و اشتها را زیاد می کند و مصرف آن در دوران بارداری بسیار مفید است. دانه های خاکشیر وقتی در مجاورت آب قرار می گیرند می توانند چندین برابر بزرگ تر حجم خود آب جذب کنند و متورم شوند. در نتیجه این دانه ها آب زیادی را در بدن نگه می دارد و وقتی بدن به تعریق می افتد و یا کمبود آب مواجه می شود از ذخیره آب آن ها استفاده می کند بنابراین مصرف این شربت در روزهای گرم سال و در ساعات اوج گرما که مجبور به خروج از منزل هستید یا اگر به گرما حساسیت دارید توصیه می شود.

تخم شربتی

دانه های سیاه رنگی که مردم به آن تخم شربتی می گویند مثل خاکشیر عمل می کنند و خاصیت خنک کنندگی و رفع عطش دارند.

شربت سکنجبین

از نوشیدنی های دیگری که اغلب قدیمی ها از آن استفاده می کنند شربت سکنجبین است. این شربت دارای طبیعت سرد و خشک بوده و همه منافع سرکه را دارد و به صفرابر مشهور است. البته این شربت ها بسیار چاق کننده هستند. از این رو مصرف بدون شرکر آن ها به افراد چاق و دیابتی توصیه می شود. از آن جایی که این روزها شربت های سنتی توسط برخی دستفروشان در گوشه و کنار خیابان ها شربت کاملا غیر بهداشتی باتخ و یا آبوه تهیه و عرضه می شود بهتر است این شربت ها را به صورت خانگی تهیه کنید و برای مصرف در خارج از منزل به همراه داشته باشید.

از آرامش خانه های گلی دیروز تا فرار از آپارتمان های امروز

دالان خاطرات خانه های قدیمی

علوی

از خانه های قدیمی و بوی گاهگلش، آن راهرو و دالان هایی که بوی نم می داد، پنج دری های تو در تو با آن شیشه های میناکاری و زیبایش که دل هر بیننده ای را می برد دیگر فقط نقش و نگاری مانده بر ذهن و روح. معماران آن زمان با آن که سواد دانشگاهی نداشتند اما ساختمانی را درست می کردند آن ها برای درست کردن مصالح گل را در قالب های مختلفی می ریختند و بعد آن را در کنار می گذاشتند تا خشک شود و از آن استفاده می کردند.

به یاد نام سارقی در زمان قدیم کاربرد زیادی داشت که از آن به عنوان ملاط استفاده می کردند که از سفیده تخم مرغ تشکیل شده بود و بوی خوبی داشت. در زمان قدیم فردی که می خواست خانه ای بسازد معماری گهنه کار را به کار می گرفت و بیشتر خانه ها را با خشت خام و ساروج که بوی خیلی خوبی می داد می ساختند. بانو «ثریا سلطانی» در این باره بیان می کند: در زمان قدیم امکانات زیادی برای ساخت و ساز خانه ها نبود اما با این وجود معماران قدیمی کار بلد بودند و می دانستند که چگونه باید خانه ای محکم و مقاوم بسازند تا اهالی خانه در آن احساس آرامش کنند. وی ادامه می دهد: در زمان قدیم کارگران و معماران خودشان مصالح ساختمانی را درست می کردند آن ها برای درست کردن مصالح گل را در قالب های مختلفی می ریختند و بعد آن را در کنار می گذاشتند تا خشک شود و از آن استفاده می کردند.

وی که خود را «علیمردانی» معرفی می کند، ادامه می دهد: در زلزله چند روز گذشته بسیاری از خانه های نوساز دچار آسیب های جدی شد و ما که منزل قدیمی مان را فروخته ایم و در منزلی نو سکونت پیدا کرده ایم شاهد وارد شدن آسیب بسیار زیاد به ساختمان خود و ساختمان های اطراف بودیم.

از جنس کاهگل بود اما همین قطر زیاد دیوارها و پی ریزی محکمی که داشت باعث می شد خانه ها در برابر هر لرزشی مقاوم باشد. یکی از شهروندان قدیمی که هنوز از وقوع زلزله چند روز گذشته در بجنورد رعب و وحشت دارد، می گوید: در زمان قدیم زلزله های بسیار وحشتناکی در بجنورد اتفاق می افتاد اما دیوار بیشتر منازل فقط ترک برمی داشت و تخریب چندانی نبود در حالی که خانه های نوساز کنونی با این که اندک مدتی می شد اصول ساخت و ساز رعایت شده است، با زلزله های کم شدت نیز آسیب می بینند.

وی که خود را «علیمردانی» معرفی می کند، ادامه می دهد: در زلزله چند روز گذشته بسیاری از خانه های نوساز دچار آسیب های جدی شد و ما که منزل قدیمی مان را فروخته ایم و در منزلی نو سکونت پیدا کرده ایم شاهد وارد شدن آسیب بسیار زیاد به ساختمان خود و ساختمان های اطراف بودیم.

شهروندی دیگر هم عنوان می کند: زمان قدیم از سازه های فلزی و ضد زلزله خبری نبود، سقف خانه ها با تیرهای چوبی پوشیده می شد و روی آن ها نیز تخته های چوبی می گذاشتند و خاک می ریختند و آن را گل می کردند سپس روی آن کاهگل می ریختند تا محکم باشد اما برخی خانه های امروزی با وجود دارا بودن سازه های فلزی نسبت به زلزله مقاوم نیستند و بلافاصله آسیب می بینند.

«محمدی» شهروند ۷۳ ساله می گوید: آن موقع ها را که کوچک بودم به خوبی به خاطر دارم که کارگران وقتی خانه ای می خواستند بسازند با حوصله و دقت، ملاط آن را درست می کردند و یک نفر به عنوان معماری قدیمی که استاد کار بود بر کار کارگران نظارت داشت و مدام تذکرهای لازم را به آن ها می داد، قدیمی ها تا می توانستند سقف کاری ساختمان را به خوبی انجام می دادند تا ساختمان آسیب نبیند. به گفته وی خانه های قدیمی نما نداشتند اما محکم بودند و با این که در سقف آن ها از کاهگل و تیرهای چوبی استفاده شده بود اما باز هم مقاوم بودند.

وی بیان می کند: در آن زمان روی سقف کاهگل می ریختند تا محکم بشود و برای آن که گیاهی رشد نکند، روی کاهگل نمک می پاشیدند.

وی با اشاره به معماری های زمان قدیم عنوان می کند: در زمان قدیم مکان های مختلفی در خانه در نظر گرفته می شد، اتاق میهمان، اتاق نشیمن و مطبخ جدا بود و هر یک از اتاق های خانه کاربری خاص خودش را داشت. اتاق نشیمن و میهمان خانه با در اندرونی از هم جدا می شد تا اگر میهمانی غریبه و نامحرم بود درون خانه دید نداشته باشد و اهالی خانه از حضور محرمیت راحت باشند.

وی ادامه می دهد: همچنین در رویدی خانه ها که با دیوارهای محکوم و ۴۰ سانتی متری درست شده بود، دالان بزرگی قرار داشت تا وقتی میهمان به خانه وارد می شود، اهالی خانه متوجه شوند تا وقتی میهمان به خانه وارد می شود، اهالی خانه متوجه شوند تا وقتی میهمان به خانه وارد نمی