

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مر تبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

عادات زیبای ماه رمضان در سایر کشورها

مسلمانان کامرون عادات‌های زیبایی در این ماه دارند؛ مثلاً در طول ماه مبارک رمضان هیچ‌گاه در خانه‌های خود را نمی‌بندند تا قبل از رسیدن روزه‌داران به خانه خود به استقبال آنها رفته و برادران مسلمان خود را که حداقل نیمی از جمعیت این کشور را تشکیل می‌دهند، به افطار دعوت کنند. مردم تونس همچون دیگر کشورها، برای ماه مبارک رمضان آداب و رسوم خاصی دارند؛ چراغانی منازل و معابر و صلوات و حم گسترده از جمله بر نامه‌های ویژه این کشور به مناسبت ماه رمضان است. مسلمانان سومالی در این ماه، شب‌های شعر، دیدو و یاز دیدو و شب‌زنده‌داری‌های گروهی برپا می‌کنند.

فرصت‌های تازه از افطار تا سحر

مصادف شدن ماه رمضان با روزهای طولانی تابستان نسبت به سال‌های گذشته تا حدودی سبک زندگی روزه‌داران را تغییر داد. روزه‌داری که نمی‌توانستند فعالیت‌های خود را در طول روز داشته باشند و به شب‌زنده‌داری روی آوردند و از فرصت افطار تا سحر استفاده کردند و همین اتفاق بود که باعث شد کافه‌ها، سینماها و استخرها شرایط تفریح شهروندان را مهیا کنند.

کافه نشینی‌های رمضان: یک‌ماه تعطیلی برای کافه‌ها بار مالی بالایی داشت و تغییر سبک زندگی روزه‌داران باعث شد تا کافه‌ها با اضافه کردن منوی افطار، بیکاری طول روز را جبران کنند و به کسب و کارشان حال و هوای رمضان بدهند؛ کسب و کاری که طی سال‌های اخیر رونق هم داشته، چون بعضی کافه‌ها آن قدر شلوغ می‌شوند که باید از قبل میز رزرو کنند. اغلب کافه‌ها تا ساعت ۳ بامداد به شهروندان خدمات ارایه می‌کنند.

فیلم دیدن‌های شبانه: بعد از کافه‌ها، این سینماها بودند که برای شهروندان طرح ویژه رمضان را اجرا کردند. بر واقع شهروندان می‌توانند بعد از افطار و پیاده روی بعد از آن، ساعت ۱۲ خودشان را به یکی از سینماها برسانند و فیلم دلخواه‌شان را ببینند. البته بعضی از فیلم‌هایی که مدت‌هاگرا نشان تمام شده در طرح ویژه رمضان و از ۱۲ شب تا سحر نمایش داده می‌شوند. فراموش نکنید در طول روز هم سینماها طبق روال عادی فعالیت می‌کنند. بلیت سینما در ماه رمضان تا ساعت ۱۷ نصف قیمت است و بعد از این ساعت تا سحر قیمت بلیت‌ها تا تعرفه عادی حساب می‌شود.

استخرها هم هستند: شنا یکی از ورزش‌های دلچسب فصل‌های گرم سال است، اگر چه در فصول دیگر هم می‌تواند باعث آرامش تان شود. این تفریح دلچسب در ماه رمضان تعطیل نیست و می‌توانید شب‌های ماه رمضان سری به استخرها بزنید و از آنها لذت ببرید.

شکم چرانی‌های شبانه: رفتن به کافه و رستوران و خوردن بستنی و آیمپوه در بیشتر مواقع تفریح خوبی است؛ تفریحی که طی روزهای ماه رمضان تعطیل است و می‌توانید شب‌ها از آن لذت ببرید. در ماه رمضان شب‌ها رنگ‌بوی دیگری به خود می‌گیرد. ماه رمضان فرصت خوبی است تا سری به کله‌پزی‌ها، آش و حلیم‌فروشی‌ها بزنید و دلی از عزاداری‌ها ببرد. در تهران آش و حلیم سیدمهدی در میدان تجریش یا آش فروشی نیکو صفت در خیابان جمالزاده یا تانوق خیلی از کسانی است که افطار تا سحر را به عشق این غذاها در خیابان می‌گذرانند. آیمپوه و بستنی پالیزی نیز در خیابان سپهرودی یکی از جاهایی است که از افطار تا سحر جای سوزن انداختن ندارد.

تهرانگردی کنیم: تفریحات ماه رمضان تنها در خوردن و ورزش خلاصه نمی‌شود. این ماه فرصت خوبی است برای این که با فرار بال خیابان‌های تهران را بگردید، چون نه دیگر از هیاهو و شلوغی روز خبری است و نه از عجله‌همیشگی تان برای رسیدن به مقصد. میدان بهارستان و محله اولاد لاجان پیشنهادهای خوبی است یا حتی قدم زدن در خیابان ولیعصر.



MEHR NEWSAGENCY
 Photo: Aliakbar Jafari

نگاهی به رسم‌های شهرهای مختلف در ماه رمضان و تغییرات سبک زندگی در این ماه

حاشیه‌های جذاب و لذیذ در روزها و شب‌ها ماه مبارک

شهروندان در ماه رمضان چهره شهر تغییر می‌کند و عادات آدم‌ها هم عوض می‌شود. در این ماه، زمان بیداری و خواب، دیدمان به زندگی، حتی خوردن و خوراکی‌ها یما ن تغییر می‌کند. همه ما از این ماه در کودکی خاطراتی داریم که به یاد داریم. هر سال این خاطرات را زنده می‌کنیم. ماه رمضان با خود رسم‌های خاصی می‌آورد که تغییراتی در سبک زندگی مان به وجود می‌آورد. در این گزارش به افطاری شهرهای مختلف، سنت‌های از یاد رفته و مراکز که می‌توانید از آنها خوراکی‌های افطاری تهیه کنید پرداخته ایم و البته تفریحاتی هم وجود دارد که می‌توانید از آنها لذت ببرید.

۶ افطاری متفاوت در ۶ شهر

آداب و رسوم، عبادات و مراسم‌های مختلف در گوشه و کنار ایران در کنار داشتن تشابه‌هایی با چاشنی رسوم محلی تفاوت‌هایی را ایجاد می‌کند؛ تفاوت‌هایی که در حد و اندازه خود جذابیت‌هایی دارد. در این بخش شما را با افطاری شهرهای مختلف آشنا می‌کنیم تا اگر دل‌تان خواست آنها را امتحان کنید.

• رشت: در این شهر رشته خوشکار، شیرینی سنتی و لذیذ رشتی با آرد برنج محلی، شکر، گردو و دارچین آماده می‌شود و وعده غذایی بسیار مقوی برای نگه‌داشتن انرژی روزه‌داران در طول روز است. البته کشک و شامی رودباری یا شامی رشتی هم جزو غذاهای خوشمزه‌ای است که در افطار استفاده می‌شود. «گل پالوده» یا «فرنی گل» یکی از خوش طعم‌ترین خوراکی‌هایی است که در ماه مبارک رمضان زینت بخش سفره‌های افطار مردم گیلان است. این خوراک که به عنوان پیش غذا مصرف می‌شود، ترکیبی از گل محمدی، کره، آرد برنج، شکر، زعفران و شیر است که برای نخستین لحظات افطار بسیار مناسب است.

• تبریز: آش اوماج یا به گویش محلی اوماج آششی و آش دوغ از پرطرفدارترین افطاری‌های این خطه است. البته اصل‌ترین خوراکی سفره افطار، نان زنجبیلی خاصی است که کو که نام دارد در دو نوع مغزدار و ساده طبخ می‌شود. کو کوی لوباسبز هم یکی از میهمانان خوش رنگ این سفره تبریزی‌هاست.

• شیراز: در شیراز از آش کوفته شیرازی گرفته تا در فصل انار، آش انار یا کشمش پلو و شیرین پلو شیرازی که عطر خاصی دارد را می‌توان جزو خوراکی‌های لذیذ این خطه نام برد. البته این سفره رنگین را هم اغلب با تر حلو یا رنگینک مخصوص شیراز تکمیل می‌کنند.

• اصفهان: بیشتر ما تعریف آش شله‌قلمکار و حلیم بادمجان اصفهان را شنیده‌ایم و شاید طعم‌شان را هم چشیده باشیم؛ دو افطاری دلچسبی که جایگاه خودشان را هنوز در سفره اصفهانی‌ها حفظ کرده‌اند. البته باید گفت حلیم بادمجان اصفهان تهیه شده از برنج، عدس، گوشت و بادمجان به شکل متفاوت از حلیم بادمجان‌های شهرهای دیگر طبخ می‌شود و بسیار لذیذ است. خورش ماست و شله‌زرد هم شیرینی سفره افطار آنها را کامل می‌کند.

• خرم‌آباد: از پیش غذاهای خوشمزه استان لرستان آش ترخینه است که با ترخینه (خمیری خشک‌شده از بلغور گندم و جو که در دوغ محلی خیس می‌کنند و بعد از خشک شدن آن را به صورت پودر درمی‌آورند) و حبوبات آماده می‌شود و یک نوع کلوچه محلی به نام «بر ساق» که بسیار مقوی است و از قدیمی‌ترین اعضای سفره لرستانی‌ها محسوب می‌شود.

• بوشهر: سفره افطار بوشهری‌ها همیشه میزبان دو شیرینی سنتی است؛ کماج، شیرینی سنتی که گاهی خانگی و توسط زنان خانه‌دار هم طبخ می‌شود و یکی از پرطرفدارترین شیرینی‌هایی است که در سفره افطاری بوشهری‌ها جایگاه ویژه‌ای دارد. این نان بسیار لذیذ همراه با شیر می‌تواند یک وعده غذایی تقریباً کامل باشد و انرژی خوبی را در طول روز برای روزه‌داران تأمین کند. کرده هم یکی دیگر از نان شیرینی‌های پرطرفدار بوشهری بر سر سفره افطاری است که با شکر، روغن و آرد تهیه می‌شود.

• زنجان: نان جایی زنجان یا با گویش شیرین محلی، چای چورکی از جمله شیرینی‌هایی است که عموماً در ماه رمضان پخته می‌شود و خاص سفره‌های افطار زنجانی‌هاست. نکته جالب اینجاست که شاید مشابه این نان شیرینی در جاهای دیگر کشور هم دیده شود، اما مطمئناً طعم متفاوتی که در زنجان خواهید چشید در هیچ جای دیگر نخواهد کرد.

کجا چی بخوریم؟

افطار کردن یکی از نوستالژی‌هایی است که اغلب ما از آن خاطرات خوشی داریم و هنوز هم خیلی از این خاطرات را با آب و تاب تعریف می‌کنیم؛ خاطراتی که اغلب‌شان در طعم‌های منحصر به فردی که چشیده‌ایم، خلاصه می‌شود. برای ساختن خاطراتی از این دست، در این بخش تعدادی از مکان‌هایی که می‌توانید در آنها طعم‌های یادماندنی را تجربه کنید، معرفی می‌کنیم.

آش و حلیم: از قدیم آش رشته‌های سفره افطار، طرفداران بسیاری داشته و هنوز این هواداری وجود دارد و طی سال‌های گذشته برای در دسترس بودن، در کلسه‌های یک‌بار مصرف در کنار خیابان‌ها خوش کرده‌اند. شاید بسیاری از شما نام «آش و حلیم سیدمهدی» را شنیده باشید؛ یکی از قدیمی‌های تهران. شعبه اصلی این خوراک‌فروشی در خیابان ولی عصر (عج) روبه‌روی باغ فردوس است، البته جای زیادی برای نشستن ندارد، اما شعبه دیگر آن نزدیک ورودی بازار تجریش است. نزدیک پل و میدان تجریش غذافروشی زیاد است، اما اگر می‌خواهید مزه آش و حلیم سیدمهدی را امتحان کنید، باید زود برسید چون نزدیک‌های افطار آن قدر شلوغ می‌شود که ممکن است اصلاً غذا به شما نرسد. غیر از زمان افطار، حلیم‌فروشی سیدمهدی سحرها هم باز است و می‌توانید سحری را از آنجا بخرید. آش فروشی نیکو صفت هم معرف حضور شماست. اگر نزدیک افطار، حوالی میدان هفت تیر بودید، یک‌راست سراغ «سفره‌خانه کریمخان» در زیر پل کریمخان بروید. از پله‌های زیرزمین که پایین بروید، می‌توانید یکی از آش شله‌قلمکار، آش خوشمزه‌تر از ریخوردید.

زولبیا و بامیه: اگر چه بعضی قنادی‌ها در طول سال زولبیا و بامیه هم می‌بزند، اما تازه و خوشمزه‌ترین زولبیا، بامیه و گوش‌فیل را باید در ماه رمضان خورد. مرغوبیت زولبیا و بامیه بستگی به ظرفیت آن و کم‌شبه بودنش دارد. قنادی «چیچک» نزدیک تقاطع خیابان‌های آذربایجان و آزادی یکی از شیرینی‌فروشی‌هایی است که شیرینی ماه رمضان و گوش‌فیلش

معرکه است. در ماه رمضان، یک نوع شیرینی خیلی خوشمزه هم می‌بزد که اسمش «نان افطار» است. علاوه بر این، قنادی ۷۰ ساله «بهار» بعد از چهارراه سرچشمه، قنادی «ق بانو» نزدیک چهارراه کالج، قنادی «لادن» نرسیده به میدان تجریش و قنادی «گاندی» در خیابان گاندی هم از جمله قنادی‌هایی هستند که زولبیا و بامیه‌شان خوشمزه است.

رشته خوشکار: خیلی لذت‌بخش است که شیرینی مخصوص گیلان یا همان «رشته خوشکار» را جلوی چشمانتان روی تابه سرخ کنند و داغ‌داغ دست‌تان بدهند تا بعد از افطار با چای بخورید. چند سالی است رشته خوشکار گیلان میهمان تهرانی‌ها در ماه رمضان شده است. رشته خوشکار را بهتر است بعد از آن که با مایعات افطار تان را باز کرده‌اید، بخورید. برای تهیه شیرینی شمالی خوشمزه می‌توانید به میدان انقلاب و میدان بهارستان سر بزنید. ضلع شمالی میدان بهارستان و میدان انقلاب در اول خیابان کارگر، مغازه‌هایی است که رشته خوشکارشان همیشه داغ است.

کله پاچه: با این که رمضان امسال هوا گرم است، اما خیلی‌ها عادت دارند که بعد از یک افطار ساده، سراغ کله پاچه بروند. بهترین کله‌پزی‌ها در تهران کله‌پزی «بره سفید» در ستارخان، «ساعی» روبه‌روی پارک سعای و همین‌طور طبخی «لوکس طلایی» پایین‌تر از میدان فردوسی است. غیر از اینها، کله‌پزی «عمو مهدی» در خیابان ۱۷ شهریور، نرسیده به میدان شهدا هم برای کسانی که بعد از افطار در شرق تهران هستند، کله پاچه‌های خوبی دارد.

