

یادروز

روز بزرگداشت عطار نیشابوری
بزرگ ترین معلم عرفان فارسی

دیدار با سیمرغ

فریدالدین ابوحامد محمد عطار نیشابوری یک فرق اساسی با بقیه شاعران، حکیمان و عارفان ما دارد. عطار هیچ کتابی ننوشت، هیچ شعری ننقش، هیچ کاری نکرد، مگر اینکه هدفش از آن کتاب و شعر و کار، آموزش مفاهیم عرفانی به عموم مردم باشد.

معمولاً شاعران برای دل خودشان شعری می گویند؛ حرفهای تریایشان برای مدح یک رئیس، شعر از خودشان می سرایند، عاشق پیشه‌ها برای به دست آوردن دل محبوب یا از غم هجر او سوز و گداز می کنند، عارف مسلک‌ها برای انتقال رزم و رازهای عرفان به باقی عارف‌ها به شعر رومی آوردند...

تنها ۳ نفر هستند - از قدا - که برای مردم عادی، برای همین من و شما شعر گفته‌اند؛ سنایی، عطار و مولانا. اما از بین همین ۳ معلم بزرگ هم فقط عطار است که اغلب کارهایش تعلیم صوفیانه برای مردم عادی است. عطار هیچ‌وقت هیچ سلطانی را مدح نکرده (سنایی آن اول‌ها شاعر دربار بود)، چندان شعر عاشقانه و پرسوز و گداز نگفته (مولانا تمام دیوان شمس را برای شمس تیریزی گفته) و هیچ شعر سخت و دشوار خوانی ندارد (بسیاری از غزلیات مولانا یا بخش‌هایی از «حدیقه» سنایی برای عموم قابل فهم نیستند).

عطار فقط یک معلم بوده و تا آخر عمر هم معلم باقی مانده است. او را در حمله مغول به قتل رسانده‌اند و آنطور که نقل کرده‌اند، حتی در لحظه آخر هم دست از آموزش نکشیده و به سرباز مغولی که می‌خواست او را به طمع خونبهایی که اهالی شهر برای رهایی شیخشان می‌آوردند نکشید، یاد داده که ارزش انسان از هر قیمتی بالاتر است اگر انسانیت داشته باشد و از یک توبره کاه کمتر است اگر انسانیت در کار نباشد.

گویند که مغولی می‌خواست شیخ را به قتل رساند، یکی گفت: «این پیر را مکش که خونبهای او هزار درهم بدهم». مغول خواست که ترک قتل شیخ نماید. شیخ گفت: «مفروش که بهتر از این خواهد خریدن.» شخص دیگری گفت: «این پیر را مکش که به خونبهای او یک توبره کاه می‌دهم.» شیخ گفت: «مفروش که به از این ارزشم. او شیخ شریعت شهادت نوشید.» (تذکره‌الشعرا- دولت‌شاه سمرقندی)

تو خودت قند و نباتی

فاطمه عباسی

مد تازه در دنیای رژیم‌های غذایی، حذف قندوشکر است که به دنیای مجازی هم راه پیدا کرده و حالا خیلی‌ها بلاگرها جالش‌هایی برای نخوردن قند راه انداخته‌اند. این ماجرا تا جایی پیش رفته که بسیاری از کاربران فضای مجازی به این ماجرا واکنش نشان داده و نظرات بامزه‌ای را در این باره منتشر کرده‌اند: «برای نسلی که با آهنگ در قندون لب خندون بزرگ شده خیلی سخته قند رواز زندگیش حذف کنه»، یا «خیلی اخلاق خوبی داری که قند را هم حذف می‌کنی»، یا اینکه «بزرگ ترین مفضل من برای حذف قند قند اینته که نمی‌دونم بعدش چاییمو با چی بخورم.»

اما از مد شدن حذف قند از رژیم غذایی که بگذریم، نخوردن قندوشکر یکی از بهترین تصمیم‌هایی است که شما می‌توانید برای سلامت خودتان بگیرید و شاید به همین دلیل است که این همه پزشک و کارشناس تغذیه به این ماجرا اصرار دارند، چرا که بسیاری از خوراکی‌هایی که در طول روز مصرف می‌کنیم، حاوی قند هستند و ما گاهی از آنها غافل هستیم؛ به عنوان مثال بیشتر نان‌هایی که همبرگرهای مورد علاقه‌مان در آنها پنهان شده، انواع سس‌ها و بسیاری از نوشیدنی‌ها حاوی مقادیر قابل توجهی قندوشکر هستند و این تصور که قند تنها در شیرینی، شکلات و آب‌نبات وجود دارد، اشتباه است و به همین دلیل هم حذف کامل آنها برای بسیاری از افراد دشوار است. چاقی، دیابت، بیماری قلبی، افزایش التهاب در بدن، کلسترول بالا و فشار خون بالا همه حاصل مصرف قند در رژیم غذایی است؛ چون مشکل اصلی غذاهای پرشکر این است که خوردن یا نوشیدن بیش از حد آنها باعث می‌شود تا کالری زیادی به بدن برسد و معمولاً هم بدون ارزش غذایی هستند. به عبارت دیگر به اندازه‌ای که شکر وارد بدن می‌کنند، ویتامین و موادمعدنی کافی ندارند.

در نتیجه حذف این سم سفید از رژیم غذایی،



در نتیجه حذف این سم سفید از رژیم غذایی

عکس روز

شهر لاله‌ها

جشنواره لاله‌ها در کرج با بیش از ۳۰۰ هزار گل لاله و ۲۰۰ هزار گل فصلی، دوباره گردشگران را به خود فراخوانده است. / عکس‌ها: ایرنا



گریبویج

شکلات؛ این شیرین آب‌شدنی



«سخت‌رانی در باره شکلات» عنوان کتابی ۴۰۰ ساله است که به موضوع شیرین شکلات پرداخته؛ کتابی کمیاب که تنها ۳ نسخه از آن باقی مانده و برخی معتقدند قدیمی ترین کتاب شکلاتی جهان است که فقط به موضوع شکلات پرداخته است. حالا این روزها قرار است یک نسخه از آن در کشور پرغال با قیمت پایه ۲ هزار یورو به حراج گذاشته شود. این کتاب اثر «سانتاگو دو وآورده توریس»، پزشک و استاد دانشگاه اسپانیایی است که در ۱۵۰۰ فصل به موضوعاتی مثل دستور پخت، تحقیق‌های علمی، توصیه‌های پزشکی و مسائل فرهنگی شکلات پرداخته است. اما راز این خوراکی جذاب جهان که سالانه بیش از ۲۰۰ میلیارد دلار از اقتصاد جهان را به خود اختصاص داده، چیست؟

چرا خوردن شکلات برای ما شیرین است؟

در گذشته تصور بر این بود که طعم و بوی شکلات، دل انسان‌ها را برده، اما تحقیق پژوهشگران نشان داده است که بیشتر از طعم و بوی شکلات، بافت متفاوت این خوراکی است که ما را متعده خود می‌کند؛ بافت منحصربه‌فردی که باعث می‌شود تا شکلات را در دهانمان می‌گذاریم، آب‌شود که این ویژگی، در دیگر شیرینی‌ها و غذاهای خوشمزه وجود ندارد.

آب‌شکلات هم در سال میلادی جدید کار خواهد شد؟

قیمت جهانی این شیرینی خوشمزه هر روز بالاتر می‌رود و این روزها عاشقان شکلات را نگران کرده است. البته دلیل اصلی آن، روکوبی سابقه عرضه آن است. براساس گزارش سازمان بین‌المللی کاکائو، میزان عرضه این کالا برای سومین سال متوالی حدود ۵۰۰ هزار تن، کمتر از تقاضای آن است که معادل حدود یک‌دهم بازار جهانی خواهد بود. متلار در ماه فروردین امسال، نرخ قرارداد‌های کوانتیت شکلات در بازار معاملاتی نیویورک، به رکوردی سابقه ۱۰ هزار و ۸۰۰ دلار در هر تن رسیده که کم‌نظیر است.

آب‌شکلات برای سلامتی ما مفید است؟

کاکائو که ماده اصلی تشکیل دهنده شکلات است، البته از سال‌های دور، به‌عنوان اکسیر سلامتی مورد توجه پژوهشگران قرار داشته است؛ اما اخیراً دانشمندان بی‌برده‌اند که این خوراکی جذاب، اثری مثبت بر سیستم قلبی و عروقی انسان می‌گذارد. فلاوانول‌های با فعالیت موجود در کاکائو، باعث تولید گاز نیترویک اکسید بیشتری در بدن ما می‌شوند و رگ‌های ما را گشادتر کنند تا خون، راحت‌تر در بدن ما به حرکت در آید.

عکس‌خانه



کشف یک اتاق غذاخوری عجیب و غریب در شهر افسانه‌ای پمپئی در ایتالیا، یافته‌های دانشمندان درباره زندگی رومی در ۲ هزار سال پیش را دگرگون کرده است. باستان‌شناسانی که در این شهر سوخته تاریخی فعالیت می‌کنند، دیوارهایی تقریباً سالم را کشف کرده‌اند که به رنگ سبزه درآمده و روی آنها، نقاشی‌هایی با کاراکترهای افسانه‌ای خلق شده است. این نقاشی‌ها در بطن با یک جنگ معروف است و جزئیاتی از جشن‌های رومی‌ها را نمایان می‌کند. باستان‌شناسان گفته‌اند که این دیوارها به این دلیل سیاه رنگ شده‌اند که دود چراغ آنها را کثیف کند. علاوه بر آن، به‌خاطر تکان‌های شعله‌های آتش، این تصور به‌وجود می‌آمده که نقاشی‌های درخشان روی دیوارهای سیاه، به نوعی حرکت می‌کنند و حالتی خلسه‌وار برای ساکنان اتاق ایجاد می‌کرده است. شهر پمپئی ۲ هزار سال پیش به‌خاطر فوران یکباره آتشفشان وزوو کاملاً زیر خاکستر و آوار دفن شد تا اینکه حدود ۴۰۰ سال پیش به‌صورت اتفاقی کشف شد. پمپئی یکی از معروف‌ترین مقاصد توریستی دنیاست و در طول تاریخ افسانه‌هایی درباره دلیل ویرانی آن مطرح بوده است. کشف اخیر، به‌خاطر میزان سالم بودن نقاشی‌ها دانشمندان را حیرت زده کرده است.

موبایل در دست بچه‌ها

تا حالا هر چه گفته‌اند و شنیده‌ایم در باب مضرات فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان بوده و معمولاً توصیه‌ها در راستای مراقبت از بچه‌ها در مقابل غول اینترنت بوده است. اما جالب است بدانید که رئیس گروه سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی تهران نظر دیگری دارد و گفته که فضای مجازی اتفاقاً می‌تواند باعث سلامت روان بچه‌ها شود؛ به شرط ارتقای سواد رسانه‌ای. یعنی اگر از ابتدا روش درست به کارگیری ابزارهای تکنولوژیک و رسانه‌ای را به نسل آلفا، زد و والدین آنها آموزش دهند و از همان بدو تولد، مهد کودک و پیش‌دستانی این آموزش‌ها ادامه پیدا کنند، از آسیب‌های احتمالی جلوگیری می‌شود و فضای مجازی می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روان داشته باشد؛ البته والدین هم باید این آموزش‌ها را دیده باشند و از کودکان خود جدا نمانند. شاید فکر کنید فضای مجازی آدم را تنبل بار می‌آورد برای اینکه مخزنی از اطلاعات در اختیار کاربر است، می‌تواند از آن اطلاعات خود داشته باشد. بنابراین می‌توانید همراه با آموزش و کنترل، با خیالی آسوده تبلت و موبایل را در اختیار کودکان‌تان قرار دهید و به کارهایتان برسید.