



احیای میراث گذشتگان با اصلاح متون کهن

گفت‌وگو باحجت‌الاسلام علی قنبریان «فیاض» مصحح و پژوهشگر متون کهن و نسخه‌های خطی

۱۰

● سمنشنبه ۵ اردیبهشت ۱۴۰۲ ● ۴۰ شوال ۱۴۴۴ ● سال سی‌ویکم ● شماره ۸۷۵۵

پرواز نخستین طیاره در تهران

عکس یادگاری شاه‌جابر باهوایپما و خلبان لهستانی



۱۱

همیشه یک زندگی



گفت‌وگو با اکرم اسدی که با ساخت عروسک‌های دست‌ساز، کسب‌وکاری برای نوجوانان راه‌اندازی کرده‌است

عروسک‌های پولساز روستایی‌ها

راه به شلوغی‌های شهر ترجیح داده و اکنون همراه همسرش در میان اهالی خونگرم این روستا زندگی می‌کند. عروسک‌های دست‌ساز «عاروسچی» نمادی از هویت و پوشش محلی به‌شمار می‌آیند و دختران نوجوان توانسته‌اند از راه تولید این عروسک‌ها، روستای تاریخی خود را معرفی کنند. اکرم اسدی، یکی از بانوان فعال در حوزه اجتماعی است که چند ماهی است به این روستا کوچ کرده. با او درباره اهداف تولید این عروسک‌های سخنگوی بومی و محلی گفت‌وگو کرده‌ایم.



فرهنگی و هنری بیشتری استفاده کنند. زندگی در روستا ویژگی‌هایی دارد که شهرنشینان از آن محرومند، اما نمی‌توان از خواسته این گروه از جوانان هم چشم‌پوشی کرد.»

تجربه شیرین زندگی در روستا

روستای بلان در شرق اصفهان و از توابع شهرستان ورزنه از روستاهایی است که اکرم اسدی همراه همسرش به آن سفر کرد، اما کمی بعد، مجذوب این

روستای تاریخی و اهالی خونگرم آن شد و اکنون برای مدتی کوتاه ساکن این روستا شده‌اند. اسدی، ماجرای سفر به این روستا را اینگونه توضیح می‌دهد: «آشنایی با آدم‌ها و فرهنگ‌های مختلف همیشه برایم جذاب بوده است. من و همسرم در تمام این مدت که به روستا و شهرهای مختلف می‌رفتیم همیشه به فکر کوچ از تهران بودیم. در واقع از زندگی شهری، آلودگی و شلوغی‌هایش خسته شدیم. در زندگی شهری روابط آدم‌ها اغلب سرد و بی‌روح است. شاید عجیب باشد ولی متأسفانه من در تهران خیلی از همسایه‌ها را نمی‌شناختم، اما در روستا با همه اهالی ارتباط خوبی دارم. روستاییان خیلی خونگرم، باصفا و مهربان هستند. در پروژه اخیر همسرم در روستای بلان، این توفیق دست داد که برای چندماه هم شده روستائیشینی را تجربه کنیم. هم برای خدومان تجربه متفاوتی بود و قصد داریم ایسن تجربه را در روستاهای دیگر هم تکرار کنیم. یکی از خواسته‌های اهالی روستا به‌ویژه نوجوانان و جوانان، داشتن مرکز فرهنگی بود. در این روستا، آبناب‌های مخروبه و بدون استفاده وجود داشت. با همکاری و مشارکت اهالی این فضا را مرمت و به یک مکان زیبا تبدیل کردیم. اکنون این آبناب‌ها قدیمی و متروکه به محلی برای اجرای برنامه‌های فرهنگی، هنری و مذهبی تبدیل شده است. اسمش را گذاشته‌اند سرای پیشرفت روستای بلان.» حضور در روستای بلان و علاقه و توانایی اکرم اسدی در رشته‌های هنری فرصتی بود تا او بتواند از راه آموزش هنر با دختران نوجوان ارتباط بیشتری برقرار کند؛ «برای حفظ و احیای اصالت‌های محلی، سراغ توانایی خود و مهارت در رشته‌های هنری رفتم و ساخت عروسک بومی و محلی را شروع کردم. با ساخت عروسک هم‌زمان می‌توانستم روی دو موضوع تمرکز کنم؛ یکی پوشش محلی و دومی گویش محلی و اصالت‌های محلی. از همفکری دوستانم و صاحبان تجربه و البته همسرم استفاده کردم و در نهایت گروه

«عاروسچی» را با نوجوانان روستای کوچک و تاریخی بلان راه‌اندازی کردیم. عروسک‌های سخنگوی عاروسچی هر کدام پیام منحصر به‌فردی دارند. یکی از عروسک‌ها به معرفی روستا می‌پردازد و یکی دیگر غذای محلی را آموزش می‌دهد. یکی زیبایی‌های روستا را معرفی می‌کند و عروسکی دیگر درباره بنای تاریخی روستا برایمان توضیح می‌دهد. پیام عروسک‌ها در قالب QR code به مردم منتقل می‌شود.»

عروسک‌هایی از جنس دستمال آشپزخانه!

یکی از عوامل روی آوردن به کسب‌وکارهای خانگی، سودآوری و کسب درآمد است اما اکرم اسدی توضیح می‌دهد که هدف از ساخت عروسک‌های بومی فقط جنبه اقتصادی آن نبوده است؛ «محصول تولیدی ما تمایز و وفای عرضه برای فروش است اما من می‌خواستم با یک تیر چند نشان بزنم. اول اینکه دختران نوجوان روستا دور هم جمع شوند و به‌طور غیرمستقیم توجه‌شان به زیبایی‌های روستا و محل زندگی‌شان جلب شود، بداند از چه امکاناتی برخوردار هستند و هویت روستایی خود را زنده نگه‌دارند. نوجوانان با ساخت عروسک می‌توانستند برای ساعاتی از فضای مجازی دور باشند و تمرکزشان را بر تولید محصولی برای عرضه به بازار قرار دهند. ما توانستیم با مشارکت همدیگر کسب‌وکار کوچکی راه‌اندازی کنیم. وقتی دختر نوجوان روستایی بتواند محصولی را تولید کند و به فروش برساند، توانسته تجربه اقتصادی کسب کند و اعتماد به نفسش بالا می‌رود. فعالیت ما به‌صورت گروهی بود و حین فعالیت اسعدادهای بسیاری کشف شد. توانستیم بچه‌هایی که قلم خوبی دارند را شناسایی کنیم و در فعالیت‌های دیگر از آنها استفاده کنیم. بچه‌هایی که صدای خوبی داشتند در گویندگی، خوش‌متن و خلاق بودند و می‌تواند یادگست آموزش دیدند.»

همسرش در این وادی بوده و فعالیت‌های گسترده‌ای انجام می‌داده است. از شیرینی می‌خواهم که در این باره توضیح دهد. می‌گوید: «همه اینها به زمان برپایی هیئت برمی‌گردد. اگر اشتباه نکنم سال ۷۲ بود. خیلی دوست داشتم کاری انجام دهم که بچه‌های محله را دور هم جمع کنم تا به جای شیطنت و بازیگوشی فعالیت مثبتی انجام دهند. عشق به امام حسین(ع) را هم داشتم. با خودم گفتم چه کاری بهتر از برپایی هیئت عزاداری می‌تواند نوجوانان را جذب کند، چادر مادرم برداشتم و از چند تا از دوستانم هم خواستم همراه شوند. آن موقع پارکینگ‌های اینجا حصار نداشت. دور تا دور پارچه مشکی زدیم و هیئتی برپا کردیم. سر جمع ۱۲ نفر می‌شدیم. خدوم هم شدم و روضه‌خوان.»

مدتی از شکل‌گیری هیئت گذشت و شیرینی به این نتیجه رسید که هیئت ظرفیت ایجاد خبریه را هم دارد. از این رو دست به کار شد و خبریه‌ای راه‌اندازی کرد با این هدف که مشکل مالی جوانان محله را برطرف کند. او درباره خبریه می‌گوید: «خیلی از بچه‌هایی که در هیئت بودند در این چند ساله بزرگ شده و برای خودشان مردی شده بودند. دلم می‌خواست در حق‌شان برادری کنم. این بود که به تشکیل زندگی تشویق‌شان کردم. خبر بعضی‌شان بیکار بودند و بعضی‌شان هم سرمایه‌ای برای ازدواج نداشتند. این شد که خودم بانی شدم»



هم از آقای سازگار دعوت کردند تا در شب تولد حضرت علی(ع) مولودی خوانی کند. بعد هم خانهای اجاره کردند تا زندگی مشترک خود را آغاز کنند.

برپایی هیئت؛ بهترین فعالیت فرهنگی

آنها زندگی‌شان را با عشق و وفا شروع کردند. به هم قول دادند که همیشه در کنار هم و همپای هم باشند. شیرینی قسمتی از فضای خانه را به اتاق کارش اختصاص داد تا هر زمان که دوستانش می‌آیند ایجاد مزاحمت برای بانوی خانه نکند. اینکه چه انگیزه‌ای باعث شد تا آنها به این فکر بیفتند تا برنامه‌های فرهنگی برای بچه‌های محله برگزار کنند را جویا می‌شوم. قدیمیگی اشاره می‌کند که قبل از شروع زندگی مشترکشان،

گزارش

شهره کیانوش راد

روزنامه‌نگار

دختران نوجوان روستای «بلان» هنر‌شان را با عروسک‌های «عاروسچی» محلی و بومی به‌نمایش گذاشته‌اند و با آموزش مربی خوش‌ذوق خود- اکرم اسدی - کسب‌وکاری جمع‌وجور راه‌اندازی کرده‌اند. اسدی که به واسطه فعالیت‌های فرهنگی همسرش با اهالی این روستا آشنا شده، زندگی در بلان

سفرهای اکرم اسدی و همسرش -هادی فلاچی- به روستاها و مناطق کم‌برخوردار فرصتی بود تا آنها بتوانند با مشکلات و خواسته‌های روستاییان آشنا شوند. در همین سفرها بود که اسدی، با دختران نوجوانی آشنا شد که از کمبود امکانات فرهنگی در روستای خود گلایه داشتند. او در این باره می‌گوید: «همسرم حدود ۱۵ سال است که در حوزه پیشرفت منطقه‌ای مشغول به فعالیت است. در واقع مؤسسه‌ای دارند که با همکاری نهادهای حاکمیتی و بخش خصوصی خدماتی را به‌صورت عام‌المنفعه برای رشد و شکوفایی هر چه بیشتر مناطق کم‌برخوردار ارائه می‌دهند. آنها روستا به روستا سفر می‌کنند، مشکلات و دغدغه‌های را بررسی و بنا به درخواست روستایی‌ها و با مشارکت آنها نسبت به ساخت در مانگاه، مدرسه یا مرکز فرهنگی اقدام می‌کنند.» اکرم اسدی، فارغ‌التحصیل رشته مدیریت فرهنگی هنری است. او با راه‌اندازی گروهی مجازی متشکل از بانوان و تحت عنوان «گره‌گشایان» شبکه‌ای از بانوان فعال اجتماعی را در دور هم جمع کرده تا

پیشهاد به مسئولان فرهنگی

عروسک‌های محلی کم و بیش در همه مناطق وجود دارند و به نوعی نماد هویتی و میراث ناملموس روستا هستند. اسدی معتقد است: «اگر سراغ مادر بزرگ‌های روستایی ببریم، تعداد زیادی عروسک جدید پیدا می‌کنیم. این عروسک‌ها به مرور زمان منسوخ شده و از میان می‌رود. جای تأسف دارد که عروسک‌های خارجی و فانتزی جای این عروسک‌ها را گرفته و این سرمایه‌های فرهنگی به‌یوننه فراموشی سپرده می‌شود! کاش صدا و سیما و رسانه‌ها برای معرفی و تقویت خرده فرهنگ‌های بومی و محلی بیشتر وقت می‌گذاشتند و با اینکه هدا یا و جوایز سازمانی از محصولات بومی و محلی شناسنامه‌دار بومی و ایرانی تهیه می‌شد تا محصولات فانتزی و خارجی.»

گفت‌وگو با زوجی که برای دختران و پسران نوجوان نقش مشاور و راهنما را ایفا می‌کنند

همه فرزندان من

از وقتی زندگی‌شان را زیر یک سقف شروع کرده‌اند دست‌به‌دست هم داده‌اند تا در مسیر مقدسی گام بردارند و آن هم خدمت به مردم است. خدمت کردن را در قالب ایجاد زمینه‌های فرهنگی برای رشد فکری و پرورش ایمان نوجوانان و جوانان محله انجام می‌دهند. برای اینکه پدر و مادر این بچه‌ها باشند، خیلی جوان هستند اما سعی کرده‌اند از تباط صمیمی با آنها برقرار کرده و انرژی و هیجان‌شان را در مسیر الهی قرار دهند. این زوج فعال هر دو بسیجی هستند و توانسته‌اند با طرح و ایده‌های جالب خود کودکان و نوجوانان زیادی را در مسیر درست زندگی هدایت کنند. مهدی شیرینی و سمیرا قدیبگی خود ۴۰ فرزند نوجوان دارند اما دیگر بچه‌های دوروبرشان را مثل فرزندان خود می‌دانند. اینکه برای جذب آنها به فضای معنوی چه کارهایی انجام می‌دهند موضوعی است که درپاراش با آنها صحبت می‌کنیم.

تومان است. فقط یک موتور دارم. کار ثابت هم ندارم. پدر سرمایه‌داری هم ندارم که خرج عروسی‌مان را بدهد. آن موقع ۱۹ سال بیشتر نداشتیم و در حوزه درس می‌خواندم، در صورتی که او دیپلم داشت. اما برایم مهم نبود. مومن و معتقد بود، همین من را کفایت می‌کرد. هیچ توقعی از او نداشتم. مهریه‌ای که خانواده‌اش کردند ۳۱۲ سکه بود. من گفتم یک سکه. ولی خود مهری ۱۴ سکه انتخاب کرد.» زندگی‌شان را با گرفتن یک وام ۲ میلیوننی شروع کردند. برای جشن عروسی

خانه‌شان ساده است و در آن رنگ و بوی تجملی به چشم نمی‌آید. در آپارتمان کوچک آنها به جز صفا و صمیمیت چیز دیگری حس نمی‌شود. خیلی از اهالی، برای فرزندان‌شان زندگی این زوج خوشبخت را مثال زده و سعی کرده‌اند از روی سبک زندگی آنها الگوبرداری کنند. قدیبگی از آشنایی‌اش با شیرینی و از دواجی که در فامیل زبانه زد بود می‌گوید: «زندگی‌مان را از صفر شروع کردیم و آشنایانمان را با هم ساختم. وقتی به خواستگاری من آمد بیکار بود. گفت تمام دارایی‌ام ۳۰۰ هزار

گزارش



تهیه یک کیک ساده و خوشمزه

عصرانه‌های

خوشمزه بهاری



پختن کیک و شیرینی در خانه لذتی دارد که هر کسی آن را حتی یک‌بار تجربه کرده باشد، طرفدار آن می‌شود. این هفته می‌خواهیم با راهنمایی یک آشپز جوان -فرزانه قربانی آهویی- شما را به پخت‌وپز دلچسب در خانه دعوت کنیم. البته پیش از ارائه دستورات کیک‌پزی بد نیست کمی از تجارب فرزانه قربانی در این زمینه بیشتر بدانیم.

او ۱۰ سال است که در زمینه کیک و شیرینی‌پزی به‌طور تخصصی فعالیت داشته و در ۵ سال اخیر در زمینه پخت انواع نان حجیم و نیمه حجیم تجربه کسب کرده است. نخستین تجربه پخت کیک‌اش به دوران نوجوانی او برمی‌گردد؛ او از جوانی به واسطه علاقه‌مندی به آشپزی از روی دستورهای مادرش، پخت کیک را بارها و بارها امتحان می‌کرد. او که به این کار علاقه زیادی داشت، با وجود استعداد و توانایی فعالیت در حوزه آشپزی را جدی نگرفته و برای ادامه تحصیل به دانشگاه رفت.

بعدها با اشتغال در اوقات فراغت خود، پخت نان و شیرینی را پیش می‌گرفت و به‌واسطه آشپزی استعداد و ذوق ذاتی خود را بروز می‌داد. از آنجا که توانایی خاصی در آشپزی داشت، توسط اطرافیان و آشنایان مورد تشویق قرار گرفت و به این فکر افتاد که این حرفه را به‌صورت تخصصی و زیربنایی پیش بگیرد.

شروع به مطالعه در زمینه پخت انواع نان و کیک کرد و هم‌زمان دوره‌های نان‌های حجیم و نیمه حجیم را گذراند؛ علاقه‌اش به این حیطه باعث شد روند رشد و پیشرفت خود را سرعت بخشد و سریع‌تر به دنبال ارتقای توانایی‌ها و اهداف خود بود.

در ادامه، او که مهارت‌های پخت‌وپز نان و شیرینی را به خوبی فرا گرفته بود، به آموزش و ترویج دانش خود به دیگران پرداخت و در حال حاضر علاوه بر داشتن هنر جو در این امر، در شبکه‌های مجازی به آموزش تصویری آشپزی می‌پردازد.

کیک خانگی موز و هویج

مسئما درست کردن یک کیک خانگی خوشمزه برای خانواده لذتبخش است و می‌تواند گزینه مناسبی برای مهمانی‌های خانوادگی و جمع‌های دوستانه باشد، مخصوصا وقتی با یک لیوان چای ایرانی خوش عطر همراه شود و دلنشین‌ترین مزه را به مهمانان هدیه کند. کیک موز و هویج یک کیک مناسب است؛ چرا که علاوه بر دستور تهیه آسان و سریع، عطر و طعم لذیذی نیز دارد.

مواد لازم:

- آرد شیرینی‌پزی: ۲۹۰ گرم
- جوش شیرین: ۱/۲ قاشق غذاخوری
- بیکینگ پودر: ۲ قاشق چای‌خوری
- نمک: ۱/۴ قاشق چای‌خوری
- کره: ۱۰۰ گرم
- تخم مرغ: ۴ عدد
- شکر: ۲۰۰ گرم
- موز پوره شده: ۲ عدد معادل ۲۰۰ گرم
- پوست لیموترش رنده شده: یک قاشق چای‌خوری
- هویج رنده شده: یک پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا آرد شیرینی‌پزی را با مقدار گفته‌شده از جوش شیرین مخلوط کنید. سپس بیکینگ پودر را با نمک ترکیب کرده و ۲ بار الک کنید. پس از یکدست شدن و الک کردن، آن را به مواد اولیه بیفزایید. سپس به این مخلوط کره و تخم‌مرغ را اضافه کرده و قدری هم بزنید که یکدست شده و رنگ کرم ماندنی به‌خود بگیرد. در این مرحله شکر را به مواد افزوده و مخلوط کنید تا دانه‌های شکر در مواد حل شود. سپس موزی را که به خوبی پوره کرده‌اید به مواد اضافه کنید و بسا هم‌زن بزنید تا یکدست شود. همچنین برای عطر بیشتر می‌توانید پوست لیموترش رنده شده را اضافه کنید و با هم‌زن برقی ابتدا با دور کند و سپس با دور تند مخلوط کنید تا همه مواد ترکیب شوند.

در پایان نیز هویج را که با دنده درشت رنده کرده‌اید، به ترکیب اضافه کنید و مجدد هم بزنید تا کاملاً با هم مخلوط شوند. خمیر آماده را در قالب میان تهی به قطر ۲۲ بریزید و در فر ۱۷۰ درجه داغ شده به‌مدت ۵۰ تا ۶۰ دقیقه بپزید.

توجه داشته باشید تمام مواد باید به دمای محیط رسیده و سپس مورد استفاده قرار بگیرند. همچنین حتماً قبل از گذاشتن قالب داخل فر، فر را کاملاً داغ کنید.

دانستنی‌ها



آنچه ورزشکاران درباره رژیم غذایی باید بدانند

حتماً تاکنون این جمله را بسیار شنیده‌اید که «تغذیه از چگونگی فعالیت‌های ورزشی در ورزشکاران بسیار پراهمیت‌تر است». از همین‌رو اگر شما نیز از این قشر پر تحرک هستید، لازم است نکاتی مهم را درباره انواع تغذیه بدانید.

کربوهیدرات را فراموش نکن!

کربوهیدرات‌ها در بدن به‌عنوان مولکول‌های ذخیره‌کننده انرژی شناخته شده‌اند و باید این نکته را بدانید که به همان میزان که کربوهیدرات در چاقی و افزایش وزن تأثیر دارد موجب‌ت کاهش وزن و تناسب اندام را نیز فراهم خواهد کرد. جو دوسر پرک، از اساسی‌ترین مواد غذایی است که دارای کربوهیدرات بوده و همواره در رژیم غذایی ورزشکاران قرار داده شده است.

پروتئین؛ غول

پروتئین، از جمله مهم‌ترین اجزای بدن است که نقش‌های بسیار حیاتی و مهمی در بدن فعالیت پروتئین‌ها به‌عنوان کاتالیز فرایند، شناسایی میکروب‌ها و سلول‌های سرطانی، انتقال موادی مانند گازهای تنفسی و سیگنال‌دهی تقسیم می‌شود. در صدر مواد غذایی حاوی پروتئین می‌توان به آجیل و انواع مغزها اشاره کرد که چربی‌های فراوان نیز از نوع چربی اشباع نشده است که باعث انسداد رگ‌های خونی نشده و یکی از اجزای اصلی یک رژیم غذایی سالم محسوب می‌شود.

فیبر؛ تلاش خالصانه برای نیرومندی!

فیبر نوع خاصی از کربوهیدرات است که در غذاهای گیاهی مثل سبزیجات و غلات و به‌مقدار زیاد وجود دارد و به‌دین نمی‌تواند تمامی آنها را به‌احتی هضم کند. انواع کلم مانند کلم گل و کلم بروکلی و نیز نخود فرنگی و غالب سبزیجات حاوی فیبر بوده و باید در رژیم غذایی ورزشکاران گنجانده شوند.

انرژی؛ تجدیدپذیر

حتملاً شما نیز نام محلول‌های انرژی‌زا مانند انواع نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا را شنیده‌اید. این نوشابه‌ها با دارا بودن مقادیر زیادی از کلسترول و چربی و غلظت خون و خورن را افزایش داده و بیماری‌های خطرناکی را در افراد به‌وجود می‌آورند. از همین رو لازم است با رعایت برخی نکات دست از مصرف این مواد کشیده و به انرژی‌زاهای خانگی و طبیعی رویبآورید. در وهله اول انواع میوه‌های طبیعی و ارگانیک می‌توانند تا ساعت‌ها بدن شما را آماده فعالیت نگه‌دارند. همچنین خوراکی‌های دارای کافئین متناسب، مانند قهوه بدون شکر یا چای سیاه گزینه مناسبی برای تجدیدانرژی در بدن خواهند بود. شاید اگر در اینجا اسمی از آب‌بریم خیلی به‌چشم‌تان نیاید مورد توجه‌تان قرار نگیرد اما لازم است این نکته را بدانید که آب در زمانه مواد انرژی‌زا به‌حساب می‌آید. ممکن است با خود بگویید آب انرژی در قالب کالری به بدن ما نخواهد داد اما آب با رفش کردن بدن خستگی را از آن دفع کرده و قوای تازه‌ای را به جسم ورزشکاران هدیه می‌کند.