

هادیانه

۳ عامل نابودی دین و ایمان

■ امام حسن مجتبی (ع) فرمود: هلاکت و نابودی دین و ایمان هر شخص در سه چیز است: تکبر، حرص، حسد. تکبر سبب نابودی دین و ایمان شخص است و به وسیله تکبر شیطان – یا آن همه عبادت ملعون شد. حرص و طمع دشمن شخصیت انسان است، همان طوری که حضرت آدم(ع) به وسیله آن از بهشت خارج شد. حسد سبب همه خلاف‌ها و زشتی‌هاست و به همان جهت قابل برادر خود هابیل را به قتل رساند.

اعیان شیعه - ج۱ - ص ۵۵۷

ناشی از رادیکال‌های آزاد و سایر اثرات مضر سیگار کافی نیستند. با این حال، اطمینان از دریافت برخی ویتامین‌های مهم اثرات مفیدی در پی دارند.

ویتامین C: ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است. برخلاف ویتامین‌های محلول در چربی، بدن قادر به ذخیره ویتامین‌های محلول در آب نیست و باید آنها را روزانه از غذاهایی که می‌خوریم، دریافت کند. ویتامین C برای ساخت کلاژن، مورد نیاز است. کلاژن پروتئینی مسئول رشد و ترمیم سلول‌های است که همه چیز را از پوست گرفته تا عضله و از رباط‌ها گرفته تا رگ‌های خونی تولید می‌کنند. همچنین دارای کیفیت منحصر به فردی است که می‌تواند به بازسازی سایر آنتی‌اکسیدان‌ها مانند ویتامین E کمک کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد رژیم غذایی سرشار از ویتامین C خطر ابتلا به سرطان ریه را در زنان سیگاری تا ۲۶ درصد کاهش می‌دهد. ویتامین C را می‌توان در همه میوه‌ها و سبزیجات یافت. **ویتامین E:** ویتامین E محلول در چربی است و در کبد و رسوبات چربی در بدن ذخیره می‌شود. این به آن معناست که لزوماً نیازی به دریافت ویتامین E در رژیم غذایی روزانه ندارید، اما مصرف رژیم غذایی مهم برای حفظ ذخایر بدن مهم است. ویتامین E یک ماده مغذی مهم است که به ساخت گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند و سیستم ایمنی را برای مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها تقویت می‌کند. مصرف سیگار مانند ویتامین C، نیاز به ویتامین E را در بدن افزایش می‌دهد. محققان هنوز اطمینان ندارند مکمل‌های ویتامین E واقعا به پیشگیری از سرطان، بیماری قلبی یا علائم پیری کمک می‌کند، بنابراین افراد سیگاری بهتر است ویتامین E مورد نیاز بدن خود را با خوردن یک رژیم غذایی معقول به دست آورند. منابع غذایی ویتامین E شامل مغزها مانند فندق، بادام زمینی و بادام، روغن‌های گیاهی مانند ذرت و آفتابگردان، جوانه گندم، سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و کلم بروکلی است.

سایر آنتی‌اکسیدان‌ها: آنتی‌اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که قادرند بدون از دست دادن تمامیت مولکولی خود، الکترون را به رادیکال‌های آزاد اهدا کنند. به این ترتیب، آنها می‌توانند تأثیر مخربی را که رادیکال‌های آزاد بر بدن می‌گذارند، کاهش دهند. علم تاکنون بیش از ۴ هزار آنتی‌اکسیدان را شناسایی کرده است که برخی از آنها به طور طبیعی در بدن انسان تولید می‌شوند. برخی تحقیقات همچنین نشان می‌دهد سایر آنتی‌اکسیدان‌ها مانند روغن ماهی برای افراد سیگاری فوایدی دارند. یک مطالعه نشان داد مکمل روغن ماهی ممکن است به محافظت در برابر آسیب دی‌ان‌ای ناشی از کشیدن سیگار کمک کند. همچنین یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد مکمل‌های اسید چرب امگا۳ با دوز بالا می‌تواند به کاهش هوس سیگار و استرس اکسیداتیو کمک کند.

ترمیم پس از ترک: هر گز برای ترک دیر نیست و پس از ترک سیگار بدن شما می‌تواند بلافاصله شروع به ترمیم خود کند، بنابراین با وجود توصیه‌هایی که برای داشتن یک رژیم غذایی برای افراد سیگاری شده، بهترین راه مقابله با اثرات سیگار ترک آن است و هر چه زودتر این تصمیم را بگیرید، اثرات مثبت آن را بیشتر بر بدن خود مشاهده خواهید کرد.



ویتامین E و C را فراموش نکنید

ترمیم بدن پس از ترک سیگار

می‌شوند. رادیکال‌های آزاد در بدن به دنبال الکترون هستند و آن را از مولکول‌های دیگر می‌گیرند تا بتوانند انرژی خود را تثبیت کنند و بسته به جایی که الکترون مورد نیاز خود را می‌یابند، می‌توانند بافت سالم را تخریب کنند. رادیکال‌های آزاد طلی این فرایند در سلول‌های بدن ما دی‌ان‌ای و آسیب (جهش ژنی) ایجاد می‌کنند و این تجمع جهش‌های ژنی است که یک سلول سرطانی ایجاد می‌کند. رادیکال‌های آزاد به واسطه سیگار کشیدن به بدن آسیب می‌رسانند، در حالی که همین سیگار باعث کاهش ویتامین‌های ضروری می‌شود که با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند. این دور باطل بدن شما را در برابر آسیب آسیب‌پذیر می‌کند، اما راه حل چیست؟ ویتامین‌ها با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد برای جلوگیری از به حداقل رساندن آسیب کمک می‌کنند، اما برای جلوگیری از معکوس کردن آسیب

نیره محمودی
دود سیگار ترکیبی سمی از مواد شیمیایی سرطان‌زا است که تقریباً هر اندام داخلی را در معرض خطر قرار می‌دهد. سیگار رادیکال‌های آزاد فراوانی ایجاد می‌کند که می‌تواند باعث آسیب سلولی شود و ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری را در بدن ما از بین ببرد. رادیکال‌های آزاد به سلول‌های بدن آسیب می‌رسانند که در نهایت منجر به سرطان و سایر بیماری‌ها می‌شوند. ■■■

حتی بدون سیگار، بدن ما هر روز در معرض رادیکال‌های آزاد قرار می‌گیرد. این رادیکال‌های آزاد توسط سموم موجود در محیط و فرایندهای متابولیکی طبیعی منبعث از هضم غذایی تولید

هرگز برای ترک دیر نیست و پس از ترک سیگار بدن شما می‌تواند بلافاصله شروع به ترمیم خود کند، بنابراین با وجود توصیه‌هایی که برای داشتن یک رژیم غذایی برای افراد سیگاری شده، بهترین راه مقابله با اثرات سیگار ترک آن است

نگاه‌کن! نیمی از زندگی‌ات سپری شد



وقتی پیر یا جوانیم، معمولاً تکلیف‌مان روشن است. در جوانی امیدواریم به یکسری از اهداف آرمانی برسیم و در روزهای پیری، دیگر خبری از اشتیاق آرزوهای دور و دراز نیست. به آنچه رسیده‌ایم اکتفا می‌کنیم و می‌گوئیم آرامش داشته باشیم، اما در زندگی، آن وقتی سرگردان می‌شویم که نه پیریم و نه جوان! ایام میانسانی. میانسانی نه وقت استراحت است و نه زمان آرزوهای بلند، یک بالاتکلیفی محض است. چنانکه دانته می‌گفت: گویا «در میانه سفر زندگی، خویش را در جنگلی تاریک می‌یابیم. از میانسانی به بعد دوستی هم هویت و معنای دیگری پیدا می‌کند. در ادامه جستارهایی از میانسانی و داستان دوستی و رفاقت در سنین مختلف را می‌خوانید. ■■■

■ در میانسانی با بحرانی معنایی مواجه می‌شوید

چه آدم موفق باشید و چه آدمی شکست‌خورده، در میانسانی با بحرانی معنایی مواجه می‌شوید. در مقایسه با جوان‌ها و سالمندان، میانسال‌ها با شدت بیشتری از زندگی‌شان ناراضی‌اند. احساس می‌کنند به چیزهایی که می‌خواسته‌اند نرسیده‌اند و چیزهایی که به آن رسیده‌اند هم دیگر رنگ و بویی برای‌شان ندارد. کارشان ملال‌آور و تکراری است و زندگی روزمرشان خسته‌کننده و غمبار. به این‌س حالت بحران میانسانی گفته می‌شود؛ موضوعی که فلاسفه هنوز آنچنان که باید و شاید به آن توجه نکرده‌اند.

■ نگاه کن! نیمی از زندگی‌ات سپری شده است

در دوران میانسانی کسی به ما نهیب می‌زند: نگاه کن! نیمی از زندگی‌ات سپری شده است. وقتی رفته‌رفته به ۴۰ سالگی نزدیک می‌شویم، حس غریب و گمگشتگی خاصی را تجربه می‌کنیم. جرقه این دوره با درک این موضوع رخ می‌دهد که زندگی‌مان به نیمه رسیده و مرگ صرفاً چیزی نیست که برای دیگران اتفاق می‌افتد. مرگ آرام‌آرام به استقبال ما هم می‌آید. لیوت ژاک، روان‌شناس کانادایی این حس قدیمی را یک بار دیگر کشف کرد و پرسید: «چرا در میانسانی دچار بحران می‌شویم؟»

کرانه



سفر به شاهرود و دیدار از قلعه بالا

روستایی پلکانی در جوار آفریقای ایران

در ۱۴۰ کیلومتری جنوب شاهرود و در فاصله ۲۴ کیلومتری از روستای معروف بیارجمند، روستایی کوهپایه‌ای قرار گرفته است که قلعه بالا نام دارد. این روستا را با نام تگین سبز توران نیز می‌شناسند که علت اصلی آن نیز چشم‌انداز وسیع دشت‌های بیارجمند است.

چهارای بلندقامت و قنات‌های بسیار در این روستا باعث سرسبزی و جلوه متفاوت آن شده است. خانه‌های این روستا به صورت پلکانی ساخته شده‌اند و در واقع سقف خانه‌هایی که در ارتفاع پایین‌تر بنا شده‌اند، حیاط خانه‌هایی هستند که در ارتفاع کمی بالاتر از آنها ساخته شده‌اند. این روستا به علت اینکه کمتر شناخته‌شده است، کاملاً بافت قدیمی خود را حفظ کرده و خبری از هیاهو و شلوغی ماسوله در آن نیست. دشت‌های دلبر و علی‌انگر که جزو پارک ملی واقع در منطقه حفاظت‌شده خارتوران هستند در جوار روستای قلعه بالا قرار گرفته‌اند و زیستگاه جانورانی نادر هستند که برای دیدن آنها می‌توانید به این روستا سفر کنید و از اینجا به دین منطقه توران بروید. از دیگر دیدنی‌های آن قرار گرفتن مناظر کویری در کنار زیبایی‌های کوهستان هستند. دیگر دیدنی آن شب‌های کویری است؛ آرام و سرد و دل‌انگیز. هنگامی که آسمان صاف و با ستاره‌ها چراغانی می‌شود، همان‌طور که گفته شد یکی از ویژگی‌های جذاب روستای قلعه بالا همچواری آن با پارک ملی توران است که موجب شده به آن لقب دروازه حیات وحش توران را بدهند. این منطقه به افریقای ایران نیز شهرت دارد. خارتوران زیستگاه عظیم و وسیع گونه‌های مختلف جانوری است که در جوار بیابان قرار گرفته است. مساحت آن حدود یک میلیون و ۴۷۰ هزار هکتار است و بیش از ۲۵۰ گونه جانوری پستاندار، پرند، خزنده و دوزیست در آن زندگی می‌کنند که مشهورترین آنها یوزپلنگ آسیایی و گورخر ایرانی هستند. فصل بهار و پاییز بهترین زمان برای سفر به این روستاست و اقامتگاه‌های بوم گردی این روستا با غذای محلی میزبان گردشگران است.

کاشانه

مدیر مسئول: محمد جواد اخوان
سر‌دبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، مرضیه بامیری
نیره محمودی
چاپ: همشهری

نکته

نگرش خطی –نگرش پازلی

نگاه مورچه‌ای دارید یا عنکبوتی؟!

مرضیه بامیری
یک نوع نگاه به مسائل داریم که به آن نگاه خطی یا مورچه‌ای می‌گویند، یعنی فقط یک بعد ماجرا که ما درک می‌کنیم مهم است و همان می‌شود دلیل قضاوت ما. نگاهی که موجب دلخوری و تفرقه می‌شود و ما مدام دنیا و آدم‌هایش را سیاه و سفید می‌بینیم، ولی نگاه دوم نگاه عنکبوتی یا مکعبی یا پازلی است که از چند زاویه متفاوت می‌توان به ماجرا نگاه کرد و تمام احتمالات یک رخداد یا رابطه را مدنظر قرار داد. به تعداد تمام رویدادهای زندگی‌مان می‌توانیم نگاه مورچه‌ای یا عنکبوتی داشته باشیم. اول چند مثال از نگاه مورچه‌ای می‌آوریم، بعد همان مثال‌ها را با نگاه عنکبوتی روایت می‌کنیم.

نگاه مورچه‌ای

۱ وقتی با مادرشوهرم حرف می‌زدم باهام چشم تو چشم نمی‌شد. انگار نه انگار دارم باهاش حرف می‌زنم.

۲ طرف رو دیدی چطوری رانندگی می‌کرد؟ انگار سرآورده!

۳ آدم از مهر اولاد هم ناامید میشه. فلاتی رو دیدی با اون همه مال و ثروت چه مراسم جمع و جوری واشش گرفت؟

۴ خبرداری همسایه خونه بغلی رو صاحبخونه بیرون کرد؟ می‌گفتن آدم درستی نیست.

۵ آنقدر بشعوره نمیگه در رو محکم نکوبم شاید همسایه‌ها نصفه شی خوابن.

۶ ما این همه خودمون رو تیکه پاره می‌کنیم و اسه چیزیه دخترامون. ندیدی چقدر مختصر و مفید بود؟ اینا مگه پیر میشن؟!

قنادی/ یک کشمشی، خوشمزه و جهانی



■ طرز تهیه

(۶) گردوی خرد شده را به همراه کشمش درون مایه یکب می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم. حالا فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن می‌کنیم، سپس اجازه می‌دهیم فر کاملاً گرم شود. (۷) با کره سرد کف قالب را چرب می‌کنیم، سپس مقداری آرد کف قالب می‌پاشیم. مایه یکب را درون قالب می‌ریزیم، سپس قالب را چند بار محکم روی سطح کار می‌کوبیم.

(۸) زمانی که حباب‌های درون یکب از بین رفت، قالب را در طبقه وسط فر قرار می‌دهیم تا به مدت ۴۰ دقیقه درون فر بپزد. پس از گذشت ۴۰ دقیقه با یک خلال دندان یا سنج چوبی یکبار را تست می‌کنیم. (۹) در این مرحله در صورت پختنه بودن یکب آن را از فر خارج می‌کنیم، سپس اجازه می‌دهیم یکب به طور کامل خنک شود. در ادامه آن را درون ظرف مورد نظر مان قرار می‌دهیم و به اندازه دلخواه برش می‌زنیم. نوش جان.

دانستنی/ از شکر قند چقدر تا شکر خندمحبوب!

نیشکر در سرزمین خوزستان چنان از بین رفت که نه فقط اثری از آن باقی‌نماند، بلکه چندین قرن، منطقه فاقد زراعت نیشکر شد تا اینکه از سال ۱۳۱۶ به تدریج قلعه‌های نیشکر را از جاوه و مصر وارد کردند و در سال ۱۳۲۰ بیش از ۳۰۰هکتار نیشکر در نقاط مختلف خوزستان به طور آزمایشی کشت شد و سرانجام در سال ۱۳۳۸ اولین کارخانه قند در نتر، و آزه‌های قند و شکر جایگاه خاصی دارند و شاید به خاطر ویژگی شیرین این دو باشد که می‌توان با هر چیز مطلوب و دلچسب و دوست‌داشتنی مقایسه کرد. هشتینی‌های قند هم که برای خود حکایت‌های بسیار دارد و این روزها سوزه متن‌های ادبی در شبکه‌های اجتماعی است. دوستی به استعاره و مطایبه شکر خندم‌عشوق را همان شکر قدیمی دلست و می‌گفت لبخندمحبوب هم شکر است و هم قند!



به اعتقاد دیرینه‌شناسان، اولین سرزمینی که به عنوان منبع نیشکر شناخته‌شده «گینه» است. بعدهانیشکر از آنجابه هندوستان راه می‌یابد و این هندی‌ها بودند که کشف کردند چگونه قند را از آن استخراج کنند. سابقه کشت نیشکر در هند به بیش از هزار و ۵۰۰سال قبل از میلاد مسیح برمی‌گردد. تهیه شکر جامد در شمال هندوستان، ۳۰۰سال پس از میلاد مسیح رواج یافته و شکر ی که از این طریق به دست می‌آید Cuda یا Cür نامیده می‌شود. شکر Cuda، شکر تصفیه‌نشده‌ای است که بعدها توانستند آن را تصفیه و قند سفید تولید کنند. نیشکر در سال ۱۴۹۴ توسط کریستف کلمب به امریکا برده شد و کشت آن در مناطقی از ایسین سرزمین رواج یافت. در سال ۱۷۴۷ یک شیمی‌دان آلمانی به نام مارگراف توانست از شربت چغندر، کریستال شکر تولید کند

و بعد با توسعه جامعه جهانی، شکر به صورت امروزی تولید شد، سپس با حمایت دولت آلمان، کارخانه‌ای برای تولید قند تأسیس شد. ایرانیان در زمان ساسانیان توانستند طبق طرق فنی از نیشکر، قند و شکر استخراج و آن را تصفیه کنند. قندسازی از نیشکر تا قرن چهارم هجری در خوزستان رایج بوده است اما زراعت نیشکر و صنعت قندسازی از