

تویگانهای

یک اصل را از یاد مبر: تنها آنچه که تو «می دانی» ارزشمند است و آنچه که می دانی هرگز از دست نخواهی داد. هر آنچه که گم شدنی است و هر آنچه که مجبور به حفظ آنی، نمی توانی ارزشمند باشد چون گم شدنی است. اینگونه چیزی به آن معناست که ثمره تجربه تو نیست.

هیچ اندیشیده ای که کدام اندیشه است به تو تعلق دارد؟ همه منشا دیگری دارند، عاریه ای اند. یا دیگران این اندیشه ها را در تو انباشته اند، یا خود ساده لوحانه آن را در خود انبار کرده ای. اما هیچکدام از آن تو نیستند.



قصه من تنها آن است که تو را باز به خود بازگردانم. تو دزدیده شده ای! بر تو حجابی افکنده اند و به هر طریق ممکن شرطی ات کرده اند. تمام درهای منتهی به خودت را بسته اند. تمامی من آن است که در تو درها و پنجره ها را بگشایم و اگر بتوانم تمامی دیوارها را فرو بریزم تا زیر آسمان رها شوی، آن گاه درخواهی یافت که مذهب چیست.

نخستین گام آن است که خود باشی و دومین قدم آن که بدانی که هستی. بنابراین همچنان خودت بمان. طبیعی باشی بمان. تلاش کن که آگاه تر جریان حیات جاری در وجودت را لمس کنی. کیست که در قلب تو می زند؟ کیست که فرو رفتن و برآمدن نفس را فرمان می دهد؟

«خود» همان است که با او تولد یافته ای. شخصیت همان است که در خود جمع کرده ای. شخصیت دستاورد توست. «خود» هدی هستی به توست. برای یافتن آن هیچ زحمتی به خود ندهاده ای. به دستش نیآورده ای که کسی بتواند از تو بگیرد. این دزدی ناممکن است، چون این سرشت تو عین هستی توست.

زندگی در خطر آن است که هر گاه با انتخاب روبرو شدی چیزی را انتخاب کن که ناقوسی را در اعماق قلبت به صدا درآورد. چیزی را برگزین که دوست داری، فارغ از دغدغه پیامد آن. ساده لوح به نتایج کار می اندیشد: اگر چنین کنم چه خواهد شد، نتیجه چه خواهد بود؟ او بیشتر به نتیجه مقید است. انسان کامل هرگز به نتیجه نمی اندیشد. او به تنها به طلب کار در همان لحظه فکر می کند. احساس می کند: این چیست که مرا می طماند و من قصد انجامش را دارم، او هرگز تاسف نخواهد خورد. پشیمان نخواهد شد.

هیچکس دیگر نمی تواند بنده اسارت از پایت بگسلد. تو خود صیاد خودی، چگونه می توانی آزادت کنی؟ خودت بند بگسل و رها شو! تو عاشقی بر زنجیرهایت و آزادی از دیگران می طلبی؟! چه خواهش عبثی! تو خود عامل رنج های خودی و از دیگران آزادی را می طلبی؟! و تو همچنان همان پذیرا را می افشانی، به همان راه می روی، همان آدم گذشته ای، و همان گیاهان را باغبانی، که می توانی تو را نجات دهد؟ چرا کسی باید ناجی تو باشد؟ آزادی تو مسئولیت دیگران نیست، دیگران در آنچه که هستی نقشی نداشته اند، تنها تو! تنها تویی که خود را به این روز انداخته ای!

نوع تعصبی، آن گاه شاید دریایی که حقیقت چیست؟ از حقیقتی که می یابی حیرت می کنی! در جایی مکتوب نبوده و به واژه در نمی آید. هرگز به قلبم راز نمی گشاید. هرگز کسی آن را بر زبان نرانده و هرگز بر زبان کسی جاری نخواهد شد.

دوستی از جهان رخت بر بسته است همان گونه که عشق، چرا که دوستی تنها زمانی ممکن است که عریان همان گونه که هستی قدر برافزای، نه آنگونه که دیگران می خواهند باشی و نه آنگونه که باید باشی. آن گاه که من و تو چنان که هستیم برای هم بشکلیم، دوستی می یابیم. آن گاه که من و تو بتوانیم صورتنمایان را از چهره برداریم، گامهای بلندی به سوی مذهبی شدن برداشته ایم. ازین رو عشق، دوستی و هر آنچه که یاریت دهد نقاب به کنار نهی به سوی مذهب رهنمونت کرده است.

عشق، چرا که دوستی تنها زمانی ممکن است که عریان همان گونه که هستی قدر برافزای، نه آنگونه که دیگران می خواهند باشی و نه آنگونه که باید باشی. آن گاه که من و تو چنان که هستیم برای هم بشکلیم، دوستی می یابیم. آن گاه که من و تو بتوانیم صورتنمایان را از چهره برداریم، گامهای بلندی به سوی مذهبی شدن برداشته ایم. ازین رو عشق، دوستی و هر آنچه که یاریت دهد نقاب به کنار نهی به سوی مذهب رهنمونت کرده است.

عشق، چرا که دوستی تنها زمانی ممکن است که عریان همان گونه که هستی قدر برافزای، نه آنگونه که دیگران می خواهند باشی و نه آنگونه که باید باشی. آن گاه که من و تو چنان که هستیم برای هم بشکلیم، دوستی می یابیم. آن گاه که من و تو بتوانیم صورتنمایان را از چهره برداریم، گامهای بلندی به سوی مذهبی شدن برداشته ایم. ازین رو عشق، دوستی و هر آنچه که یاریت دهد نقاب به کنار نهی به سوی مذهب رهنمونت کرده است.

عشق، چرا که دوستی تنها زمانی ممکن است که عریان همان گونه که هستی قدر برافزای، نه آنگونه که دیگران می خواهند باشی و نه آنگونه که باید باشی. آن گاه که من و تو چنان که هستیم برای هم بشکلیم، دوستی می یابیم. آن گاه که من و تو بتوانیم صورتنمایان را از چهره برداریم، گامهای بلندی به سوی مذهبی شدن برداشته ایم. ازین رو عشق، دوستی و هر آنچه که یاریت دهد نقاب به کنار نهی به سوی مذهب رهنمونت کرده است.

عشق، چرا که دوستی تنها زمانی ممکن است که عریان همان گونه که هستی قدر برافزای، نه آنگونه که دیگران می خواهند باشی و نه آنگونه که باید باشی. آن گاه که من و تو چنان که هستیم برای هم بشکلیم، دوستی می یابیم. آن گاه که من و تو بتوانیم صورتنمایان را از چهره برداریم، گامهای بلندی به سوی مذهبی شدن برداشته ایم. ازین رو عشق، دوستی و هر آنچه که یاریت دهد نقاب به کنار نهی به سوی مذهب رهنمونت کرده است.

عشق، چرا که دوستی تنها زمانی ممکن است که عریان همان گونه که هستی قدر برافزای، نه آنگونه که دیگران می خواهند باشی و نه آنگونه که باید باشی. آن گاه که من و تو چنان که هستیم برای هم بشکلیم، دوستی می یابیم. آن گاه که من و تو بتوانیم صورتنمایان را از چهره برداریم، گامهای بلندی به سوی مذهبی شدن برداشته ایم. ازین رو عشق، دوستی و هر آنچه که یاریت دهد نقاب به کنار نهی به سوی مذهب رهنمونت کرده است.

عشق، چرا که دوستی تنها زمانی ممکن است که عریان همان گونه که هستی قدر برافزای، نه آنگونه که دیگران می خواهند باشی و نه آنگونه که باید باشی. آن گاه که من و تو چنان که هستیم برای هم بشکلیم، دوستی می یابیم. آن گاه که من و تو بتوانیم صورتنمایان را از چهره برداریم، گامهای بلندی به سوی مذهبی شدن برداشته ایم. ازین رو عشق، دوستی و هر آنچه که یاریت دهد نقاب به کنار نهی به سوی مذهب رهنمونت کرده است.

عشق، چرا که دوستی تنها زمانی ممکن است که عریان همان گونه که هستی قدر برافزای، نه آنگونه که دیگران می خواهند باشی و نه آنگونه که باید باشی. آن گاه که من و تو چنان که هستیم برای هم بشکلیم، دوستی می یابیم. آن گاه که من و تو بتوانیم صورتنمایان را از چهره برداریم، گامهای بلندی به سوی مذهبی شدن برداشته ایم. ازین رو عشق، دوستی و هر آنچه که یاریت دهد نقاب به کنار نهی به سوی مذهب رهنمونت کرده است.



کدام امیر و چه خلافتی؟

گروهی جنگ طلب تصور کردند. به کار بردن واژه امیرالمؤمنین که در مذهب شیعه و در دیگر مذاهب اسلامی، یادآور پیشوا و رهبران دینی است، به هیچ وجه شایسته و لایق کسی و یا گروهی نیست که با خونریزی و قتل و غارت و تجاوز و بهره جستن از ثروت و تسلیحات و زورگویان و با ایجاد رعب و وحشت، چند صباحی مطرح شده و بر مناطقی تسلط یافته اند.



بزرگ اسلام رواج پیدا کرد و نهایتاً خلافت به معنای امامت، امامت، جانشینی، نیابت و جانشینی پیامبر است. خوب با این یادآوری که همه مسلمانان و امروز دین و مذاهب اسلامی به آن باور و اشراف دارند، این روزها بسیاری از مسلمانان خود را در تهدید عدهای جانی، قاتل و تروریست می بینند که با ادعاهای عجیب و غریب نه تنها آزادی و امنیت، که اصول و مبانی دینی شان را هم به خطر انداخته اند. اصولاً پاسخ دادن به ادعاهای واهی، پوچ و بی اساس این تروریست ها که به نام داعش، کارشان را آغاز کرده اند و امروز ادعای تشکیل دولت اسلامی را دارند و طیفه مراجع و دانشمندان بزرگ دینی و به ویژه فقهای برجسته اسلامی است.

اما بی شرمی و ظلم و جور و جوری که این تروریست ها در حق مردم مسلمان و غیرمسلمان و آزادی ملت ها روا داشته اند هر کسی را و می دارد که لاقال از حقوق انسانی خویش دفاع کند و با هر وسیله و هر آنچه در دست دارد آنها را به هر جای خود بپوشاند.

بنابراین وقتی که شهر موصل به دست این گروه سقوط کرد و در بزرگترین مسجد این شهر، ابوبکر البغدادی بالای منبر رفت و خودش را امیرالمؤمنین خواند و از خلافت اسلامی سخن راند و مسلمانان را به بیعت با خویش دعوت کرد، جامعه مسلمانان و یا بهتر بگوییم بخش عمده ای از مسلمانان این ادعا را با کرات خواندند و آن را ناشی از خیال پردازی

حکومت کند را نیز نمی پذیرند. پس اگر در باور و اعتقاد شیعیان، لقب امیرالمؤمنین را لایق و شایسته امام علی (ع) می دانند به این دلیل است که مردم، علی را حاکم خویش کردند و این شمشیر

بزرگ اسلام رواج پیدا کرد و نهایتاً خلافت به معنای امامت، امامت، جانشینی، نیابت و جانشینی پیامبر است. خوب با این یادآوری که همه مسلمانان و امروز دین و مذاهب اسلامی به آن باور و اشراف دارند، این روزها بسیاری از مسلمانان خود را در تهدید عدهای جانی، قاتل و تروریست می بینند که با ادعاهای عجیب و غریب نه تنها آزادی و امنیت، که اصول و مبانی دینی شان را هم به خطر انداخته اند. اصولاً پاسخ دادن به ادعاهای واهی، پوچ و بی اساس این تروریست ها که به نام داعش، کارشان را آغاز کرده اند و امروز ادعای تشکیل دولت اسلامی را دارند و طیفه مراجع و دانشمندان بزرگ دینی و به ویژه فقهای برجسته اسلامی است.

اما بی شرمی و ظلم و جور و جوری که این تروریست ها در حق مردم مسلمان و غیرمسلمان و آزادی ملت ها روا داشته اند هر کسی را و می دارد که لاقال از حقوق انسانی خویش دفاع کند و با هر وسیله و هر آنچه در دست دارد آنها را به هر جای خود بپوشاند.

بنابراین وقتی که شهر موصل به دست این گروه سقوط کرد و در بزرگترین مسجد این شهر، ابوبکر البغدادی بالای منبر رفت و خودش را امیرالمؤمنین خواند و از خلافت اسلامی سخن راند و مسلمانان را به بیعت با خویش دعوت کرد، جامعه مسلمانان و یا بهتر بگوییم بخش عمده ای از مسلمانان این ادعا را با کرات خواندند و آن را ناشی از خیال پردازی

حکومت کند را نیز نمی پذیرند. پس اگر در باور و اعتقاد شیعیان، لقب امیرالمؤمنین را لایق و شایسته امام علی (ع) می دانند به این دلیل است که مردم، علی را حاکم خویش کردند و این شمشیر

چگونه از فشکی پوست در پاییز جلوگیری کنیم؟

یک متخصص پوست و مو ضمن برشمردن اقدامات لازم برای جلوگیری از خشکی پوست در فصل پاییز گفت: استفاده از کرم های مرطوب کننده، صابون های گلیسرینه در استحمام و مصرف مایعات کافی عوامل پیشگیری از خشکی پوست هستند. امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو درباره عارضه های پوستی در فصل پاییز تصریح کرد: یکی از عارضه های پوستی در فصل پاییز خشکی پوست است که برای جلوگیری از این عارضه باید اقداماتی انجام داد.

وی تصریح کرد یکی از راه های پیشگیری از بروز خشکی پوست استفاده از کرم های مرطوب کننده و چرب کننده است تا بدین نحو با مرطوب نگاه داشتن پوست از خشکی آن در تماس با هوای سرد محیط باز و هوای گرم منازل پیشگیری کرد. احسانی نوشتن مایعات کافی در این فصل را یکی دیگر از راهکارهای پیشگیری از بروز خشکی پوست در افراد پوستی تاکید کرد: باید در این فصل با نوشیدن مایعات و رساندن آب به پوست در جهت شاداب و مرطوب نگاه داشتن پوست اقدام کرد. این متخصص پوست افزود: باید توجه داشت نحوه استحمام در فصل پاییز و در کل فصول سرد سال نیز با فصول گرم متفاوت است و افراد بهتر است صابون های گلیسرینه در استحمام استفاده کنند تا گلبرگین موجود در پوست چربی و رطوبت لازم را به پوست برساند.

وی درباره رژیم غذایی مناسب برای فصل پاییز نیز گفت: رژیم غذایی خاصی برای این فصل لازم نیست مگر اینکه فردی مشکلی خاص داشته باشد ضمن اینکه رژیم غذایی این فصل باید دارای آب و مایعات کافی باشد و از غذاهای دارای ویتامین نیز

مضایقه نکرد. احسانی همچنین با تأکید بر لزوم استفاده از عینک آفتابی در فصول سرد سال تصریح کرد: برخلاف باور برخی که استفاده از عینک آفتابی را منحصر به تابستان می دانند، استفاده از عینک آفتابی برای سلامت پوست حساس صورت به ویژه پوست پلک و اطراف چشم ضروری است. این متخصص پوست استفاده از کرم های ضد آفتاب در فصل زمستان را ضروری دانست و گفت: برای حفظ سلامتی پوست در فصل زمستان باید از پوست در مقابل اشعه فرابنفش خورشید محافظت کرد زیرا این اشعه در فصل زمستان نیز سلامت پوست را تهدید می کند. وی استفاده از بخور در منازل را برای پیشگیری از خشکی پوست توصیه و تصریح کرد: استفاده از بخور در منازل باعث مرطوب شدن هوا و در نتیجه پیشگیری از خشکی شدن پوست مرتبط با این هوا می شود. احسانی درباره پوشش های زیادی از پوست در زمستان توسط لباس ها و تأثیر آن بر جذب ویتامین D در بدن گفت: پوشش فرد در فصل زمستان تأثیر زیادی در جذب ویتامین D نداشته و بدن به مقدار کافی قادر به جذب ویتامین D خواهد بود.

لواشک، آلوچه و قره قروت بخوریم یا نخوریم؟

بزرگترین ضرر آلوچه یا میوه هایی که به لواشک تبدیل می شوند، اسیدبته بالای آنهاست. بچه ها معمولاً عادت دارند لواشک یا آلوچه را کنار دهانشان بگذارند و آنها را به آرامی بمکند و چون اسیدبته این خوراکی ها بالاست، این کار باعث فرسایش سطح مینای دندان در درازمدت می شود.

به همین دلیل، توصیه می شود که بعد از خوردن این خوراکی ها حتماً کمی آب بنوشید. به علاوه، برخی از افراد، مشکل افزایش ترشح اسید معده دارند که با مصرف زیاد خوراکی های ترش، این مشکل در آنها شدت پیدا می کند.

بعضی ها لواشک و آلوچه و قره قروت را برای هضم سریع تر غذاها چرب و به امید لاغر شدن می خورند. به نظر شما این کار درست است؟



به هیچ وجه! لواشک و آلوچه کسی را لاغر نمی کنند. برعکس، با خوردن این خوراکی ها همانطور که هضم سریع تر غذاها چرب و به امید لاغر شدن می خورند. به نظر شما این کار درست است؟

علمی - فرهنگی

نظر دکتر تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه ایران و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، را درباره خوراکی های ترش و وسوسه برانگیزی مثل آلوچه، لواشک و قره قروت پرسیدیم. حاصل، گفتگویی است که پیش رو دارید.

اگر شما هم جزو طرفداران این قبیل خوراکی ها هستید، پیشنهاد می کنیم این گفتگو را بخوانید.

آلوچه و لواشک جزو خوراکی های خوب و مفیدند یا بد و مضر؟ هیچ کدام! ما در دنیای تغذیه، خوب و بد مطلق نداریم. گاهی خواصی برای بدترین خوراکی ها هم کشف می شود و گاهی از برخی مضرات خوراکی های خوب، نام برده می شود. آلوچه و لواشک نه کاملاً خوب هستند، نه مطلقاً بد.

خوبی ها و فواید این خوراکی ها چیست؟ خیلی از خواص میوه ها مانند فیبر و رنگدانه های آنتی اکسیدانی در لواشک میوه ها هم وجود دارد و تازه، املاح میوه ای که به صورت لواشک یا آلوچه درمی آید، نه تنها کم نمی شود؛ بلکه با جوشاندن، تغلیظ و خشک کردن، افزایش می یابد.

از طرف دیگر، بسیاری از کارمندان نمی توانند هر روز با خودشان میوه به محل کارشان ببرند اما می توانند کمی برگه های خشک آلو، هلو، زردآلو یا لواشک را داخل جیبشان بگذارند و در طول روز میل کنند.

یعنی آلوچه و لواشک، همه مواد مغذی موجود در میوه ها را دارند؟ نه کاملاً. بسیاری از میوه ها و سبزی ها منبع خوبی برای دریافت ویتامین C هستند که بخش زیادی از این ویتامین، طی فرآیند خرد و خشک کردن، تخریب می شود و از این می رود. به عنوان نمونه، در هر ۱۰۰ گرم سیب، ۴.۶ میلی گرم ویتامین C وجود دارد که این میزان وقتی که سیب خشک می شود یا به صورت لواشک در می آید، به ۳.۸ میلی گرم می رسد. به طور کلی، ۱۰۰ گرم از میوه تازه، حاوی مقادیر بالایی از آب است که با جوشاندن و تبدیل کردن آن به لواشک، آب میوه کم می شود. مقدار ویتامین C لواشک میوه ها از خود میوه تازه کمتر است.

مصرف مکرر این قبیل خوراکی ها چه مضراتی دارد؟

درد شست پا را جدی بگیرید

بیماری نفرس که شایع ترین شکل آرتریت های التهابی و ناشی از تجمع اسید اوریک در بدن است معمولاً با درد شست پا آغاز می شود.

به گزارش نیچر، درد شست پا یکی از مهم ترین نشانه های نفرس است. تورم و درد مچ پا، زانو ها، پاهای مچ دست و آرنج نیز از دیگر علائم این بیماری است.

به گزارش موسسه ملی بهداشت (NIH)، عدم درمان این عارضه به تدریج باعث آسیب به مفاصل و کلیه ها می شود. بیماری شایع نفرس بیشتر در مردان و در سنین ۴۰ تا ۵۰ سال دیده می شود. به گزارش موسسه ملی بیماری های آرتریت، اسکتلی عضلانی و پوستی، بیش از ۶ میلیون بزرگسال بالای ۲۰ سال به نفرس مبتلا هستند.

نفرس شایع ترین شکل آرتریت های التهابی است. در این بیماری سطح اسید اوریک افزایش می یابد و باعث تشکیل کریستال هایی می شود که در مفاصل تجمع پیدا می کنند.

علل نفرس اسید اوریک محصول زائده است که از تجزیه برخی از مواد غذایی به خصوص پروتئین ها در بدن تولید می شود. تصفیه اسید اوریک در بدن توسط کلیه ها انجام می شود و این مایع مضر یا ادرار دفع می شود؛ ولی زمانی که مقدار آن زیاد باشد، فرآیند تصفیه و دفع با موفقیت انجام نمی شود و مقدار اضافی آن در بدن جمع می شود.

افزایش غلظت اسید اوریک خون در نهایت تبدیل به کریستال های (دانه های بلوری) (اورات) می شود که در اطراف مفاصل و بافت های نرم تجمع می یابند. این کریستال های سوزن شکل مسئول التهاب و علائم دردناک نفرس هستند. برخی از فاکتورها احتمال بروز این بیماری را افزایش می دهند: داشتن سابقه خانوادگی نفرس - اضافه وزن - داشتن مشکلات کلیوی - قرار گرفتن در معرض سرب - نوشیدن الکل - مصرف برخی داروها به خصوص داروی های مدر یا نیاسین

علائم نفرس به گزارش کلینیک مایو در آمریکا، شایع ترین علائم نفرس عبارتند از: درد شدید مفاصل که بین ۱۲ تا ۲۴ ساعت ادامه داشته باشد - درد مستمر مفاصل که بین چند روز تا یک هفته طول بکشد و به مرور زمان شدیدتر شود - بیماری پوست، حساسیت به لمس و تورم مفاصل

درمان و پیشگیری بیماری نفرس قابل درمان نیست و فقط باید آن را مدیریت کرد و تحت کنترل درآورد. مهم ترین راه درمان، استفاده از داروهای کاهش دهنده اسید اوریک است. میزان اسید اوریک مناسب، کمتر از ۶ میلی گرم در دسی لیتر است. انتخاب شیوه صحیح زندگی و مصرف غذاهای گیاهی نیز در کنترل این بیماری موثر است. به گزارش دانشگاه مریلند در آمریکا، استفاده از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی در کاهش درد و التهاب موثر است. استفاده از داروهای ایندومتاسین، ناپروکسن و ایبوپروفن نیز توصیه شده است. معمولاً به این افراد توصیه می شود که به طور منظم ورزش کنند و از جگر و قلوه و گوشت قرمز و حیوانات غنی از پروتئین استفاده نکنند.