



عکس: مهدی محبی پور / ایران

بازگشت غارغارک ها بر پهنه‌ی خزر

ویت‌رین

رمان «یک خوشه انگور سرخ»، روایت متفاوت زندگی امام جواد(ع) از نگاه همسر



همزمان با میلاد امام جواد(ع)، رمان «یک خوشه انگور سرخ» به قلم فاطمه سلیمانی انزدریانی در انتشارات به‌نشر منتشر شد. به گزارش مهر، این رمان زندگی امام نهم شیعیان را از نگاه ام‌فضل، همسر امام و دختر مأمون عباسی، روایت می‌کند که در شکوه کاخ عباسی، میان ترس و تردید، با انتخابی سرنوشت‌ساز روبه‌رو می‌شود؛ انتخابی که او را میان خیر و شر گرفتار کرده است. «یک خوشه انگور سرخ» با نثری شاعرانه و تخیلی مؤمنانه، علاوه بر روایت سیره و سیمای امام جواد(ع)، به بررسی تاریخ اسلام و تصویری از دو خلیفه عباسی می‌پردازد. نویسنده در این اثر، ام‌فضل را به عنوان راوی داستان انتخاب کرده است و سعی کرده است نگاهی جدید به نقش او در دربار عباسی داشته باشد. ام‌فضل شخصیتی پیچیده است که در عین ترس و ناتوانی در انتخاب میان خیر و شر، نقطه‌نظری‌های جالبی را از زندگی امام جواد(ع) و تاریخ آن دوران ارائه می‌دهد. فاطمه سلیمانی انزدریانی، نویسنده این رمان، از نویسندگان شناخته‌شده در حوزه ادبیات دینی و تاریخی است. او پیش از این نیز آثار متعددی در زمینه‌های مختلف نوشتاری داشته و در رمان «یک خوشه انگور سرخ» توانسته است با استفاده از منابع معتبر تاریخ اسلام، از جمله منتهی‌الامال، الارشاد، تاریخ طبری و عیون الاخبار الرضا(ع) و نثری زیبا و دقیق، داستان زندگی امام جواد(ع) را از زاویه‌ای متفاوت روایت کند. این رمان به تازگی در قطع رقعی و شمارگان هزار نسخه توسط انتشارات به‌نشر منتشر شده است. علاقه‌مندان می‌توانند برای تهیه کتاب به فروشگاه‌های انتشارات به‌نشر در مشهد و سراسر کشور و همچنین سایت behnashr.ir مراجعه کنند.

در بخشی از کتاب را می‌خوانیم:

همچون صاعقه زده‌ای بودم غرق در بهت و حیرت دختر خلیفه عباسی، همسر پیشوای علویان! چه وصلت میمون و مبارکی! هر که می‌شنید آملی از سینه بیرون می‌داد که ای داد از بازی روزگار! که دختر کاخ نشین خلیفه به امر پدر باید از ثروت و شوکت پدر چشم پوشی بکند. این مردمان نادان چشمشان فقط به چاله‌های کوچک پیش پایشان بود و همه عموشان در هول و هراس همین چاله ها می‌گذشت. نمی فهمیدند که گاهی باید رنج‌های کوچک را به جان خرید. باید رنج‌های کوچک را به جان خرید و برای روزهای بزرگ آماده شد.

بازگشت بی‌امو به طراحی سنتی؛ صدای منتقدان شنیده‌شد

بامو که بیش از ۱۵ سال سکان هدایت ظاهر این خودروها را در دست دارد، این تغییر مسیر را یک بازنگری هوشمندانه می‌داند. او معتقد است فلسفه جدید بر پایه طول عمر و ماندگاری بنا شده است.

برخلاف مدل‌های اخیر که جلونچره‌هایشان تا مرز کاریکاتور شدن بزرگ شده بودند، در iX۳ جدید شاهد یک عقب‌گرد مثبت هستیم. جلونچره‌ها حالا عمودی‌تر، ایستاده‌تر و تمیزتر شده‌اند و خبری از آن دهانه‌های باز و عریض نیست. ون هویدونک با اشاره به دنیای پرهیاهوی امروز می‌گوید:

دنیا دارد روزبه‌روز پرسروصداتر می‌شود؛ بنابراین خوشحال می‌شوم اگر ما بتوانیم کمی سکوت و آرامش به این فضا بیاوریم.

این یعنی بامو تصمیم گرفته به‌جای اضافه کردن خطوط شکسته و حجم‌های اغراق‌آمیز، به سمت فرم‌های ساختار یافته و با شلوغ‌کاری ظاهری کمتر حرکت کند؛ اما آیا این به معنی مدل‌های جنجالی مثل XM خواهد بود؟ پاسخ منفی است. طراح ارشد بامو با زیرکی خاصی خیال طرفداران طرح‌های جسورانه را راحت کرد. او تأکید دارد که فلسفه نئو کلاس به معنای حذف کامل هیجان نیست و خودروهای جنجال‌برانگیز همچنان تولید خواهند شد؛ فقط باید کمی صبور باشید.

وقتی از او پرسیده شد که آیا شخصاً مدل XM را زیبا می‌داند، با یک ابهام سیاستمدارانه پاسخ داد: زیبایی چیزی است که باید تعریف شود.

آمارها نشان می‌دهد که بازار تشنهٔ این بازگشت به اصالت بوده است. تنها در شش هفته اول پس از رونمایی iX۳ در ماه سپتامبر، بیش از ۳ هزار سفارش خرید فقط در آلمان ثبت شده است. این یعنی مردم هنوز هم بامو را با آن وقار همیشگی‌اش بیشتر دوست دارند. مارتین گروشوالد، کارشناس برجسته طراحی، معتقد است که بامو با این کار توانسته در بازارهای مهمی مثل چین، تعادلی طلایی ایجاد کند؛ خودرویی که هم برای مشتریان چینی آشناست و هم آن‌قدر متمایز است که با انبوه کی‌های چینی اشتباه گرفته نشود.



گرفته تا خطوط بدنه‌ای که هیچ شباهتی به وقار کلاسیک این برند نداشتند؛ اما به نظر می‌رسد دوران سرکشی به پایان رسیده است. بامو با معرفی نسل دوم iX۳، رسماً وارد عصر جدیدی شده که در آن سادگی حرف اول را می‌زند. این شاسی‌بلند جدید که پرچمدار سری جدید نئو کلاس است، ثابت کرده که می‌توان بدون فریاد زدن هم دیده شد. آدریان ون هویدونک، مرد شماره یک طراحی گروه

بامو بالاخره صدای منتقدان را شنید؛ خودروساز باواریا با مدل‌های جدید مثل iX۳ به طراحی اصیل خود بازخواهد گشت و پیچیدگی‌های افراطی را متوقف خواهد کرد. بامو در سال‌های اخیر به کیسه‌بوکس منتقدان طراحی خودرو تبدیل شده بود. هر مدل جدیدی که رونمایی می‌شد، سیلی از انتقادها را به سمت باواریا روانه می‌کرد؛ از جلونچره‌های عجیب

زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر با پرورش خلاقیت و هنر

و به مراکز فرهنگی سر می‌زنند، در طول سال‌ها و دهه‌ها شادتر و راضی‌تر از زندگی خود هستند.

کودکانی که با هنر بیشتر درگیرند، خطر ابتلا به افسردگی در نوجوانی در آنها کاهش می‌یابد. بزرگسالان بالای ۵۰ سال که به کنسرت، تئاتر یا موزه می‌روند، تقریباً نصف افراد دیگر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند.

ممکن است پرسید آیا واقعا این به هنر مربوط است؟ تحلیل‌های آماری نشان می‌دهند که حتی با در نظر گرفتن عوامل ژنتیکی، محیط خانواده و تجربه‌های کودکی، اثر هنر همچنان برقرار است.

فواید هنر فقط روانی نیستند. کودکان خردسال که موسیقی می‌آموزند، مهارت‌های اجتماعی بهتری پیدا می‌کنند. نوجوانانی که در گروه‌های موسیقی، رقص یا روزنامه مدرسه فعالند، کمتر درگیر رفتارهای ضد اجتماعی می‌شوند. بزرگسالان مسن‌تر که به رویدادهای فرهنگی می‌روند، ۳۳ درصد کمتر در معرض تنهایی در ۱۰ سال بعد قرار دارند.

بررسی داده‌های تقریباً ۱۰۰ هزار نفر در ۱۶ کشور مختلف نشان می‌دهد که داشتن سرگرمی‌هایی مثل باغبانی، شیرینی‌پزی، خیاطی و یادداشت‌برداری با سلامت بهتر مرتبط است. تعادل بهتر، کاهش درد، خواب بهتر، حفظ طولانی‌تر حافظه، کاهش ضعف بدنی و حتی کاهش ریسک برخی بیماری‌ها مانند دیابت، در جمله مزایای هنر هستند.

مطالعات نشان می‌دهند اثر هنر تقریباً مشابه اثر ورزش و رفتارهای بهداشتی شناخته‌شده‌است.

چندین تحقیق نیز نشان داده‌اند افرادی که بیشتر کتاب می‌خوانند، موسیقی می‌نوازند

سبک زندگی

سیب زمینی یا غلات: کدام برای یک رژیم سالم تر مناسب تر است؟



جایگزینی غلات با سیب زمینی سفید می تواند پتاسیم و ویتامین C دریافتی را افزایش دهد؛ اما موجب کاهش آهن، فولات و ویتامین های گروه B می شود. تحقیقات توصیه می کنند که هر دو گروه غذایی برای رژیم سالم ضروری هستند.

به گزارش رکتا، مطالعات جدید تأثیر جایگزین کردن غلات با سبزیجات نشاسته ای، نظیر سیب زمینی سفید، را بر دریافت مواد مغذی مورد بررسی قرار داده اند. طبق تحقیقات، این تغییر ممکن است منجر به کاهش دریافت آهن، فولات، کلسیم و همچنین گروهی از ویتامین های گروه B شود.

بر اساس اطلاعات منتشر شده از سوی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و گزارش ایستا، سیب زمینی سفید یکی از منابع غنی پتاسیم، فیبر و ویتامین ها است. این سبزی نسبت به غلات پتاسیم و ویتامین C بیشتری فراهم می کند. با این حال، کاهش سطح آهن، فولات، و اطمینان از تأمین برخی ویتامین های کلیدی همچنان دغدغه ای مهم به شمار می رود.

ویژگی های تغذیه ای سیب زمینی سفید

سیب زمینی سفید به صورت طبیعی دارای مواد مغذی بیشتری است. این سبزی کربوهیدرات پیچیده، پتاسیم، فیبر، پروتئین و ویتامین هایی نظیر B۶ و C را تأمین می کند. یک سیب زمینی متوسط، ذخیره مناسبی از فیبر و پتاسیم به همراه دارد؛ دو ماده ای که بسیاری از افراد معمولاً کمتر از نیاز مصرف می کنند. اگرچه سیب زمینی با کیفیت رژیم غذایی ارتباط دارد، هنوز مصرف کل سبزیجات نسبت به مقدار توصیه شده پایین تر است.

دیدگاه های جدید در مورد نقش سبزیجات نشاسته ای

کمیته مشورتی راهنمای رژیم غذایی (DGAC) اخیراً نقش سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی و غلات را مورد بازنگری قرار داده است. در این بازنگری، کاهش مصرف سبزیجات نشاسته ای مطرح شده تا مصرف حبوبات افزایش یابد. با این حال، این تغییر می تواند باعث کاهش مواد مغذی حیاتی شود که در سیب زمینی و سایر سبزیجات نشاسته ای یافت می شوند.

نتایج مطالعه تغذیه ای

یک پژوهش جامع، تفاوت میان مواد مغذی موجود در سیب زمینی سفید و دیگر سبزیجات نشاسته ای با غلات، چه کامل و چه تصفیه شده، را مدل سازی کرده است. این مطالعه نشان داد چنانچه غلات جایگزین سبزیجات نشاسته ای شوند، مصرف پتاسیم، فیبر، ویتامین های B۶ و C افزایش می یابد؛ اما در مقابل، دریافت آهن، فولات، سلنیوم و ویتامین های گروه B کاهش خواهد یافت. همچنین با جایگزینی غلات کامل، کاهش در میزان فیبر، کلسیم، آهن و بسیاری از ویتامین های دیگر مشاهده شد. یافته ها نشان دادند غلات و سبزیجات نشاسته ای دارای پروفایل های تغذیه ای متفاوتی هستند و از نظر تغذیه ای نمی توانند بدون عواقب جایگزین شوند.

اهمیت سیب زمینی در رفع کمبودهای تغذیه ای

این تحقیقات نشان می دهند سیب زمینی سفید مواد مغذی بسیار ضروری نظیر پتاسیم، فیبر و ویتامین های مورد نیاز بسیاری از افراد را تأمین می کند. همچنین کاهش مصرف سبزیجات نشاسته ای می تواند تأثیر منفی قابل توجهی بر کفایت مواد مغذی داشته باشد.

در پایان، مطالعات نتیجه گیری می کنند که سبزیجات نشاسته ای و غلات هر دو بخش های مهم، اما غیرقابل جایگزین از یک رژیم غذایی سالم هستند. کاهش توصیه های مربوط به مصرف سبزیجات نشاسته ای ممکن است منجر به کمبود پتاسیم و سایر مواد مغذی شود.

ماشین بازی

«آپ»تکار

سری گلکسی S۲۶ شاید با همان قیمت نسل قبل روانه بازار شود



اما قیمت گوشی‌های میان‌رده سری گلکسی A این شرکت افزایش می‌یابد.

منابع کربای گزارش می‌دهند که سامسونگ قصدی برای افزایش قیمت سری گلکسی S۲۶ ندارد و این محصولات را با همان قیمت نسل قبل روانه بازار می‌کند.

بر اساس گزارش جدید یک رسانه کره‌ای، سامسونگ هیچ‌گونه افزایش قیمتی روی مدل پایه گلکسی S۲۶ اعمال نخواهد کرد و این گوشی را با همان قیمت گلکسی S۲۶ عرضه می‌کند. این یعنی مدل پایه S۲۶ با قیمت ۷۹۹ دلار عرضه می‌شود و مدل‌های S۲۶+ و S۲۶ اولترا به‌ترتیب ۹۹۹ دلار و ۱۲۹۹ دلار قیمت خواهند داشت. ظاهراً سامسونگ با این تصمیم، ۱۰ تا ۱۵ درصد از حاشیه سود خود را از دست خواهد داد، اما حاشیه سود بالای DRAM و NAND می‌تواند تا حدی این اثر را جبران کند. این ثابت ماندن قیمت‌ها احتمالاً فقط شامل بازار آمریکا خواهد شد. در کره جنوبی که بازار داخلی سامسونگ است، به دلیل کاهش ارزش وون کره، این شرکت احتمالاً قیمت‌ها را افزایش خواهد داد. افزایش مشابهی در بازارهای اروپا و دیگر کشورهای آسیایی نیز محتمل است.

اگر سامسونگ موفق شود قیمت‌ها را بدون تغییر نگه دارد، این چهارمین سال پیاپی خواهد بود که این شرکت از افزایش قیمت گوشی‌های پرچمدار خود خودداری کرده است. این گزارش همچنین ادعا کرده که سامسونگ قیمت گلکسی زد فولد ۸ و فلیپ ۸ را نیز افزایش نخواهد داد. این محصولات قرار است در اواخر سال ۲۰۲۶ روانه بازار شوند.

تصمیم ایل برای عدم افزایش قیمت آیفون ۱۷ به‌احتمال زیاد روی تصمیم سامسونگ برای ثابت نگه‌داشتن قیمت گوشی‌های پرچمدار و تاشوی خود در سال ۲۰۲۶ تأثیر گذاشته است. باتوجه‌به اینکه انتظار می‌رود ایل امسال نخستین آیفون تاشوی خود را معرفی کند، سامسونگ نمی‌تواند ریسک افزایش قیمت را ببذیرد و با این کار مشتریان را از دست بدهد.

بااین‌حال، نظر می‌رسد سامسونگ قیمت گوشی‌های میان‌رده سری گلکسی A خود را افزایش خواهد داد. حاشیه سود کمتر این مدل‌ها به سامسونگ اجازه نمی‌دهد بالارفتن هزینه تولید و قطعات را از روش‌های دیگر جبران کند.

تازه‌های علمی

مدارک روزافزون نشان می‌دهند که خلاقیت یکی از بهترین رازهای سلامتی است. از تماشای تئاتر زنده گرفته تا یک استراحت کوتاه برای کاردستی، از مواردی هستند که می‌توانند به زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر کمک کنند.

به گزارش ایستا، روزانه تحت خیل عظیمی از توصیه‌هایی همچون مصرف شکر را کم کنید، ورزش کنید، سیگار نکشید، سبزیجات بخورید، مکمل‌ها را مصرف کنید، استرس نداشته باشید و خوب بخوابید، مواجه می‌شویم. اما یک توصیه مهم درباره سلامت وجود دارد که احتمالاً تاکنون کسی به شما نگفته است. این شاید لذت‌بخش‌ترین توصیه سلامتی باشد و داده‌ها هم نشان می‌دهند که هنر می‌تواند اثر فوق‌العاده‌ای روی ما داشته‌باشد.

به نقل از نیوساینستیت، در چند دهه گذشته شواهدی جمع‌آوری شده که نشان می‌دهد خلاق‌تر بودن، به طرز معجزه‌آسایی برای سلامتی ما مفید است. برنامه‌های هنری در سراسر جهان وارد حوزه مراقبت‌های بهداشتی شده‌اند و نتایج شگفت‌انگیزی داشته‌اند؛ از موسیقی در اتاق عمل که نیاز به آرام‌بخش‌ها و داروهای ضد اضطراب را کاهش می‌دهد، تا برنامه‌های رقص که به بیماران پارکینسون کمک می‌کند راحت‌تر راه بروند.

اما هنر فقط برای وقتی که بیماریم مناسب نیست. درست کردن کاردستی، آواز خواندن، تئاتر، رقص، خواندن، نوشتن و نقاشی به خودی خود برای سلامت ما مفید هستند، حتی اگر به سلامت‌مان فکر نکنیم. با استفاده از روش‌های آماری پیشرفته می‌توانیم رابطه طولانی‌مدت بین هنر و سلامت را بررسی کنیم. نتایج شگفت‌انگیز هستند؛ افرادی که بیشتر در کارهای هنری شرکت می‌کنند، نمایش‌های هنری می‌بینند