

## با میوه‌های خشک، دوست‌تر باشید!

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که تشویق مردم به خوردن میوه‌خشک بیشتر، البته بدون شکر اضافه‌شده، می‌تواند روشی موثر برای افزایش مصرف موادمغذی حیاتی در بدن آنها باشد. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد مصرف کم میوه در دنیا عامل اصلی بروز بیماری‌ها و ناتوانایی‌های مرتبط با رژیم‌غذایی است.
میوه منبع خوبی از مواد مغذی مانند فیبر و پتاسیم است که بسیاری از افراد در رژیم‌غذایی خود ندارند. همچنین میوه حاوی مواد مغذی فعال زیستی است که فواید دیگری نظیر پلی‌فنول‌ها و کاروتنوئیدها را فراهم می‌کند.

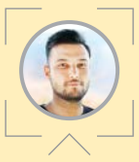
نماد بی‌ارزشی می‌دانستند و «هل پوچ» در ادبیات استفاده زیادی داشت. الان اما یک بسته ۱۰ گرمی هل، ۲۷ هزار تومان قیمت دارد و شما خودتان تا تهش را بخوانید. خلاصه که بررسی سیر قیمتی آجیل و خشکبار می‌تواند به ما درس زندگی بدهد که چه بسا چیزهای به ظاهر بی‌ارزشی که ارج و قرب پیدا کردند و شان و مقام‌شان مانند خاویار شد. این همان زاویه‌ای است که خیلی از رسانه‌ها دوست دارند در قصه گرانی‌ها توی چشم ما بکنند که بله از این زاویه هم می‌شود به مسائل نگاه کرد و بهتر است که عظمت در نگاه ما باشد نه به آنچه می‌نگریم. شما فکرش را بکن از گرانی



و دور از دسترس‌بودن آجیل هم بشود کره گرفت و یک جوری ماجرا را تاب داد که خواننده آخرش نفهمد که اصلا قضیه چه بود و ما چرا داریم درباره آجیل حرف می‌زنیم. بله، این قدرت منفی کلمات و رسانه است که گاهی به ما دروغ می‌فروشد تا حواسمان را از اصل ماجرا پرت کند. اصلا خود شما می‌دانستید که مصرف آجیل چقدر برای دندان‌ها مضر است؟ خدا را شکر که گران هم شده و دندان‌هایمان سالم می‌ماند. این را محققان دانشگاه بیرمنگام هم طی تحقیقات‌شان ثابت کرده‌اند و مدارکش موجود است.

### وقتی از آجیل حرف می‌زنیم، دقیقا از چه حرف می‌زنیم؟

# داستان یک ظرف آجیل ساده



علیرضا رأفتی

روزنامه‌نگاری که همیشه دنبال یک نسبت طلایی برای ترکیب آجیل شب عید است

آجیل یک متغیر است. یک متغیر مثل هر چیزی که به آن می‌گوییم متغیر و می‌تواند در مواقع و شرایط مختلف تغییر کند. یعنی خانواده‌های ایرانی این را به طور پیش‌فرض می‌دانند که باید در آیین‌هایی مثل نوروز و یلدا و چهارشنبه‌سوری و چند آیین دیگر، سفره بیندازند و وسط سفره ظرف آجیل باشد و دور هم بنشینند و آجیل بخورند و گپ بزنند اما این که این آجیل دقیقا چیست، مشخص نیست. آجیل از این جهت یک «متغیر» است که می‌تواند امسال یک چیزی باشد و سال دیگر یک چیز دیگر. می‌تواند در خانه‌ای در پایین‌شهر یک معنی بدهد و در خانه‌ای در بالای شهر یک معنای دیگر.

متغیر بودن آجیل بیشتر بستگی به آن دارد که این کلمه دقیقا به یک چیز اطلاق نمی‌شود و ما به مجموعه‌ای از خشکبار و مغزهای مختلف که با نسبت‌های مختلفی با هم ترکیب شده‌اند، می‌گوییم: آجیل. این می‌شود که قیمت مغزها و خشکبار مختلف و شرایط اقتصادی و اجتماعی و جغرافیایی و هزار جور شرایط دیگر می‌تواند روی نسبت ترکیب‌شان با یکدیگر تأثیر بگذارد.

مثلا یک جور آجیل داریم که در یک خانه ۴۰ متری در پایین‌شهر وسط سفره گذاشته می‌شود که پر است از تخمه‌کدو، تخمه جابانی، نخودچی و کشمش و آن لابه‌لا اگر درست بگردی، یک پسته‌خام زیر تخمه‌ها زندگی می‌کند و دو فندق در بسته در دو طرف کاسه آجیل جا خوش کرده‌اند. رنگ این آجیل زرد و سفید است با تکه‌های سرخی که تخمه‌های جابانی رنگ زده‌اند.

در همین موقعیت زمانی، یک جور آجیل دیگر هم داریم که در خانه‌های بالای شهر روی میز گذاشته می‌شود که رنگش بین قرمز و نارنجی است و پر است از پسته‌شور و بادام شور و فندق مغز کرده و بادام هندی. آن لابه‌لا هم چند تخمه نشسته‌اند که هارمونی آجیل را درست نگه دارند. تفاوتی که این دو ظرف آجیل دارند فقط در رنگ و هارمونی و نسبت مختلف اجزای آجیل نیست؛ فرق قیمتی‌شان به نسبت فرق قیمت پراید است و پرادو.

### اصلا این آجیل از کجا آمده و به کجا می‌رود؟

اساسا پرسیدن این سوال از یک روزنامه‌نگار بینوا که آجیل شب عیدش را با حساب و کتاب خرید زعفران می‌خرد، پرسش غلطی است. یک روزنامه‌نگار نهایتش بتواند با چهارتا مقاله خواندن و چند پرس و جو از کسانی که چیزی در این باره سرشان می‌شود، ته ماجرا را دربیاورد که آجیل از کجا می‌آید اما این را که آجیل به کجا می‌رود، فقط کسانی می‌دانند که الان بار آجیل‌شان را دارند کم کم از انبار بیرون می‌کشند که روانه بازار کنند. اسم و رسم‌شان را نمی‌دانیم و اصلا این را هم نمی‌دانیم کارشان خدا و پیغمبری است یا این که چند صباح دیگر قرار است با دفاعیه سلطان آجیل در دادگاه روبه‌رو باشیم. هر چه باشد، سوال «آجیل به کجا می‌رود؟» از آن دست سوالاتی است که جز عده‌ای معدود، کسی پاسخ آن را نمی‌داند.

و اما سوال اول. آجیل از کجا آمده؟ این که اولین بار به ذهن چه کسی رسید که می‌تواند مغز چیزهای مختلف را با هم ترکیب کند مشخص نیست اما طبیعتا آدم خوش‌ذوقی بوده‌است که توانسته از یک ترکیب فیزیکی که هیچ چیزی در ظاهر و باطن نتیجه ترکیب دست نمی‌خورد، چنین خوراکی بسازد که شانه به شانه مخترعان ترکیبات شیمیایی نظیر دیزی و قرمه‌سبزی بزند. آنچه مشخص است این که در آیین و فرهنگ ایرانیان باستان، وجود آجیل‌های مخصوص در مراسم مختلف بسیار مرسوم بوده‌است. این که در شب یلدا یک مدل آجیل داشته‌باشیم و در مراسم نوروز یک مدل دیگر. همین حالا هم قدیمی‌ها و کسانی از آجیل سر درمی‌آورند می‌دانند که آجیل شب یلدا اصطلاحا «آجیل شیرین» است و شامل مغزهای خامی مثل گردو، کشمش، بادام خام و پسته خام و این چیزها می‌شود. و آجیل نوروز اصطلاحا «آجیل‌شور» است و نمک جزء لاینفک آن است و تفت دادن یا به اصطلاح بو دادن آجیل، رسم لایتجزّای آن!

همان‌طور که گفته شد «آجیل» در آیین‌های مختلف زرتشتی و فرهنگ‌های مختلف ایران باستان جایگاهی ویژه داشته و هر مراسمی یک سرش به آجیل گره می‌خورده‌است. از مراسم قاشق‌زنی در شب چهارشنبه‌سوری بگیر که بچه‌ها پارچه روی سرشان می‌انداختند و با قاشق روی ظرف توی دست‌شان می‌کوبیدند و پشت در خانه مردم می‌رفتند، صاحب‌خانه هم باید با ظرف آجیل بیرون می‌آمد و در ظرف‌های توی دست بچه‌ها آجیل چهارشنبه‌سوری می‌ریخت که ترکیبش تقریبا همان چیزی است که از آجیل شب‌یلدا سراغ داریم. تا مراسم آجیل مذهبی که حالا به «آجیل مشکل‌گشا» معروف است. ایرانیان باستان معتقد بودند نذر کردن آجیل یکی از راه‌های مجرب برای برآورده شدن حاجات است. مردم نذر می‌کردند و پس از برآورده شدن حاجات‌شان، آجیل را در بسته‌های کوچک بسته‌بندی می‌کردند و به دست دیگر مردم می‌رساندند. همین‌طور سفره‌های مذهبی که در آن آجیل خورده می‌شد نیز برای گرفتن حاجت انداخته می‌شد. ایرانیان معتقد بودند بازکردن آجیل به باز شدن گره مشکلات کمک می‌کند و شکاندن آجیل می‌تواند آدم را از چشم‌زخم دور نگه دارد. همین هم باعث می‌شد آجیل پای ثابت مراسم و نذورات مذهبی باشد.

بسیاری از خرده‌فرهنگ‌های مذهبی ایران‌باستان مثل «سفره انداختن» پس از اسلام هم نمود داشت تا این که با گره‌خوردن با فرهنگ دینی اسلامی به شکلی جدید دوباره جای خودش را در فرهنگ ایرانیان باز کرد. الان مردم مسلمان ایران در مراسم مذهبی‌شان آجیل مشکل‌گشا توزیع می‌کنند و همچنان عقیده دارند این آجیل‌ها که سوره‌هایی از قرآن و دعاهای مختلف در مراسم خاصی خوانده‌شده و بر آنها دمیده‌شده، می‌توانند سبب خیر شوند و حاجات به این وسیله گرفته شود.

### امسال رابطه آجیل و سفره‌ها چگونه است؟

از بحث بر سر این که آجیل از کجا آمده که بگذریم، می‌رسیم به این بحث که آجیل همین حالا کجاست و امسال عید نوروز رابطه سفره‌های نوروزی با آجیل چگونه است.

البته همان‌طور که می‌دانید خود اجزای آجیل هم هر کدام مثل خود عبارت «آجیل» یک متغیرند و مثلا وقتی می‌گوییم «پسته»، باید دقیقا مشخص کنیم درباره کدام پسته حرف می‌زنیم؛ چون با این وضع قیمت‌ها واقعا «پسته داریم تا پسته!» انواع مغزها و خشکبار از لحاظ نوع‌شان و شیوه عمل‌آوری‌شان به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شود که اینجا محل بحث آن نیست. برای مثال اگر یک نمونه از آن را بخواهیم مرور کنیم، باید بگوییم دو نوع کلی از پسته داریم: پسته فندقی و پسته بادامی. که این دو در ظاهر کاملا با هم متفاوتند و با کمی دقت می‌شود تفاوت‌شان را با توجه به ظاهر فندق و بادام تشخیص داد اما همین انواع هم در خودشان انواع مختلفی دارند و مثلا پسته بادامی به انواع «اکبری» و «احمد آقایی» و چند نوع دیگر تقسیم می‌شود که طبیعتا نمی‌شود آنها را با توجه به ظاهر آقای اکبری یا احمد آقا تشخیص داد و تشخیصش کار متخصصان این حوزه است! با توجه به نرخ مصوب آجیل و خشکبار در اسفند سال ۱۴۰۰، که فهرست آن را در ذیل این مطلب مشاهده می‌کنید، یک خانواده متوسط چهارنفره که شمار مهمان‌داری‌اش متوسط است، برای یک ظرف آجیل که ترکیب متوسطی است از پسته و تخمه‌های مختلف و بادام‌های مختلف باید مبلغی حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان کنار بگذارد.

### نرخ آجیل و خشکبار از میادین میوه و تره باره شهرداری تهران

| محصول | قیمت(تومان) |
|---|---|
| پسته کله قوچی | ۲۸۵,۰۰۰ |
| پسته فندقی | ۲۶۵,۰۰۰ |
| بادام هندی | ۳۴۰,۰۰۰ |
| بادام منقا یک پوست کاغذی | ۲۲۰,۰۰۰ |
| تخمه کدو درشت مرمری شور | ۱۷۲,۰۰۰ |
| تخمه کدو مشهدی ریز | ۱۳۰,۰۰۰ |
| مغز بادام | ۲۳۸۰,۰۰۰ |
| مغز فندق خام | ۲۷۰,۰۰۰ |
| مغز گردو دوپرسفید | ۲۴۲,۰۰۰ |
| مغز فندق شور | ۲۸۰,۰۰۰ |
| بادام زمینی غلافدار | ۶۸,۰۰۰ |



آیا از حال و هوای خسته‌کننده رنج می‌برید؟! آیا می‌خواهید عطر بهار را زودتر نفس بکشید؟ این دو کتاب را بخوانید!

# چند ورق بهار



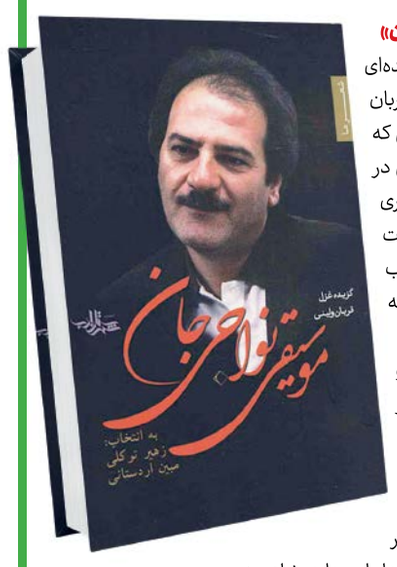
علی غنی

شاعر و کتابفروشی که مثل همه شاعرها پاییز را بیشتر دوست دارد اما برای بهار می‌نویسد

چندسالی است که از اوایل اسفند بوی بهار می‌آید. البته این اتفاق برای بعضی خوشایند است و به مذاق بعضی دیگر چندان خوش نمی‌آید اما خارج از اصل ماجرا، اسفند، حال و هوای خاص خودش را دارد. حتی اگر سرد و زمستانی هم باشد، نوعی رنگ و بوی انتظار را با خود می‌آورد و همه انگار از ابتدای ماه در تکاپوی جمع‌وجور کردن خانه و زندگی‌شان برای سررسیدن بهار هستند.

همه فکر می‌کنند، وقتی بهار قرار است بیاید، آنها هم باید تازه‌تر شوند و به رنگ‌وبوی بهار باشند. برای همین در این شماره از هفتگ جام‌جم به این فکر افتادم با نگاهی تازه، دو کتاب متفاوت به شما برای بهار پیشنهاد بدهم، اولی برای اهالی شعر و دومی برای علاقه‌مندان داستان و رمان:

### «موسیقی نواحی جان»



این کتاب مجموعه برگزیده‌ای است از غزل‌های دکتر قربان ولیئی، شاعر نام‌آشنایی که علاوه‌بر سابقه تدریس در ادبیات فارسی و دانشیاری در دانشگاه زنجان، دریافت جوایز کتاب سال و کتاب فصل را نیز در کارنامه خود دارد.

نگاه شاعرانه و هستی‌شناسانه‌ای که در این مجموعه از غزل‌های ولیئی دیده می‌شود، مخاطب را بر سر ذوق می‌آورد و به نگاه دقیق‌تر به بهار و آفرینش فصل‌ها وا می‌دارد. شاعر به واسطه آشنایی دور و درازی که با زبان شعر بزرگانی چون حافظ و مولانا دارد، چنان بی‌ریا و بی‌ادعا رنگ و بوی معرفت را در اشعارش افشانده، که تمام شعردوستان و شعرخوانان با آن بی‌هیچ دشواری ارتباط می‌گیرند و جذابیت‌هایی از خود و آفرینش را از ابیات این کتاب می‌توان دریافت که شاید در کمتر اثری از آثار تازه منتشر شده با این رنگ و بو بتوان دید. برای مثال از ابیات زیبای این کتاب می‌توان به چند بیت زیر اشاره کرد:

بیدار شو که راز جهان را نزیستی
با عشق، گوشه‌های نهان را نزیستی
فرصت کم است و همسفر رودخانه شو
ای قطره‌ای که شور روان را نزیستی
هر بامداد تازگی از راه می‌رسد
در کهنگی خزیدی و «آن» را نزیستی
از یاد برده روح تو عهد قدیم را
آفاق آیه‌های جوان را نزیستی
در پرده ماند نغمه کیهانی سکوت
موسیقی نواحی جان را نزیستی
دف می‌زنند دم به دم آغاز می‌شویم
این شور را و این ضربان را نزیستی
آغاز شو، تمام ابد پیش روی توست
یک لمحه از سراب زمان را نزیستی

خواندن این مجموعه نه‌چندان طولانی اما دلنشین برای تمام دوستداران شعر و عاشقان بهار، خالی از لطف نیست.

### «دیدن دختر صد درصد دلخواه در صبح زیبای ماه آوریل»

این کتاب مجموعه‌ای از داستان‌های کوتاه نوشته هاروکی موراکامی است که اولین‌بار سال ۱۹۹۳ منتشر شد. موراکامی با همان نبوغ و مهارتی که طرفداران بی‌شمار این نویسنده در رمان‌هایی همچون «شکار گوسفند وحشی» و «سرزمین عجایب بی‌رحم و ته دنیا» از او دیده‌اند، این کتاب را به‌رشته تحریر درآورده و آن را به یورشی علیه اتفاقات عادی تبدیل کرده‌است. در داستان‌های این مجموعه، مردی، ناپدیدشدن فیل موردعلاقه‌اش را مشاهده می‌کند؛ گرسنگی باعث می‌شود زوجی تازه ازدواج کرده در میانه‌های شب دست به کار عجیبی بزنند؛ و زنی جوان درمی‌یابد هیولایی کوچک و سبز که در گودالی در حیاط خلوت خانه‌اش زندگی می‌کند، عاشق و شیفته او شده‌است.



کتاب دیدن دختر صددرصد دلخواه در صبح زیبای ماه آوریل، بار دیگر ثابت می‌کند موراکامی، استاد بلامنازع سفر در دنیای سحرانگیز خیال‌هاست.

موراکامی تا به حال بیش از ۳۰ کتاب نوشته، چندین و چند جایزه معتبر را از آن خود کرده و آثارش به ۵۰ زبان مختلف ترجمه شده‌است. او را همچنین می‌توان از محبوب‌ترین نویسندگان حال حاضر دنیا برشمرد.