به دلایل اقتصادی، آجیل کهنه نخورید!

یک متخصص تغذیه با تاکید بر پرهیز مردم از استفاده از آجیل‌های کهنه گفت: مردم به دلایل اقتصادی از تنقلات کهنه استفاده نکنند چراکه احتمال فساد و وجود رنگ‌های غیرمجاز در آنها وجود دارد. تغذیه یکی از نیازهای اساسی زیستن و سالم‌ماندن است



چراکه بدن برای تمام فعالیت‌های ارادی، غیرارادی، تولید انرژی و رشد به آن نیاز دارد. وی افزود: در کنار تغذیه برخی موادمغذی که برای فعل‌وانفعالات ساختار بدن، ساخت آنزیم‌ها و سوخت‌وساز بدن لازم است، باید مصرف شود.

همین‌طور که با ظرف‌های آجیل مشغولید
با این گزارش نگاهی هم به آیین‌های نوروزی در افغانستان بیندازید

نوروز در خانه همسایه



نمایی از جشن جهنده علی

جواد شیخ‌الاسلامی

روزنامه‌نگاری که بلد است با نگاه در ظرف آجیل، تخمه جابانی را از بادام شور تشخیص دهد و رکب نخورد

شگفت است که کشوری با فراز و فرودهای فراوان در این تاریخ چندهزارساله، هنوز هم از اجرای اصلی جشن‌های نوروز است. افغانستان را می‌گویم که در تاریخ خود روز سخت کم ندیده است. (شواهد تاریخی نشان می‌دهد این سرزمین ۵۰هزار سال پیش از میلاد حضرت مسیح نیز محل سکونت انسان بوده است) با این همه سالی نبوده که مردم افغانستان مناسبت‌های مختلف و متنوع نوروزی را در کشورشان جشن نگیرند. البته برای هر قصه و غصه‌ای استثنائی نیز هست. مردم افغانستان در دوران اول حکومت طالبان، یعنی از سال ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۱ میلادی، حق برگزاری جشن‌های نوروز را نداشتند. در آن دوره فشار طالبان بر سنت‌های باستانی مردم افغاستان به اندازه‌ای بود که تقویم هجری شمسی باطل اعلام شده و با تقویم قمری جایگزین شده بود. معلوم نیست امسال و با نزدیک شدن به عید نوروز طالبان چه محدودیت‌هایی را بر مردم افغانستان برای برگزاری جشن نوروز تعیین کند، اما شکی نیست که مردم افغانستان راهی خواهند ساخت و از هویت و پیشینه و فرهنگ خودشان پاسداری خواهند کرد.

از چهارشنبه‌سوری ما تا چهارشنبه‌سوری مردم افغانستان

چهارشنبه‌سوری مردم افغانستان با چهارشنبه‌سوری ما فرق اساسی دارد. آنها اولین چهارشنبه سال جدید را به دامان طبیعت می‌روند و در کنار خانواده خوش می‌گذرانند. از جمله کارها در ایام نوروز دیدن دشت‌های ارغوان است که در اطراف شهر کابل به زیبایی تمام روییده می‌شوند. سیزده‌بدر نیز از رسومی است که در افغانستان مرسوم است. آنها همچون ما در این روز به طبیعت می‌روند و خود را در دامان طبیعت یله و رها می‌کنند، از خوردنی‌هایی که با خود برده‌اند می‌خورند و در کنار آن به نیایش و دعا می‌پردازند.

جشن دهقان



جشن‌های نوروز در افغانستان رنگارنگ و متنوع است. اول باید بدانیم مردم افغانستان فرا رسیدن جشن‌های نوروز را از رسیدن پرنده‌های مهاجر به افغانستان می‌فهمند. این را باید بدانیم افغانستانی‌ها توجه ویژه‌ای به زمین و آسمان و پدیده‌های طبیعی دارند و موانست با طبیعت و ارتباط با او، جزو فرهنگ آنهاست. جشن دهقان نشأت گرفته از همین طرز نگاه به طبیعت است. دهقانانی که سر و کارشان با زمین و کاشتن و برداشتن و خاک و باد و آب و باران است، در این جشن به کابل آمده و محصولات خود را روی چمن ورزشگاه کابل به نمایش می‌گذارند. این جشن آنقدر میان افغانستانی‌ها محبوبیت دارد که مقام‌های بلندمرتبه شهری و حکومتی نیز در آن حاضر می‌شوند. در روز جشن دهقان شهرنشینان هم با لباس‌های شاد و رنگارنگ به مزارع کشاورزان رفته و کشاورزان در مقابل چشم مردم، زمین را با گاوآهن شخم می‌زنند و با رنگ کردن شاخ‌های گاو، فصل بهار را شروع می‌کنند. البته چوپانان نیز سهمی از جشن روز دهقان دارند و در این روز گوسفندان خود را در مزارع رها می‌کنند تا از مواهب طبیعت بهره‌مند شوند. جشن دهقان اگرچه در گذشته گستره وسیع‌تری از شهرهای افغانستان را در برمی‌گرفت، ولی در سال‌های اخیر بیشتر در شهر کابل و شهرهای مهم برگزار شده است.

هفت‌میوه

دیگر رسم افغانستانی‌ها در ایام نوروز، هفت‌میوه است. مردم افغانستان به جای سفره هفت‌سین، سفره هفت‌میوه دارند. هفت‌میوه چیزی شبیه سالاد میوه است که از هفت نوع میوه خشک تشکیل شده است که آن میوه‌ها عبارتند از کشمش، سنجد، پسته، فندق، قیسی، گردو و آلو. باور مردم افغانستان بر این است که در واقع نه هفت‌سین و نه هفت‌شین وجود داشته است، بلکه آنچه از ابتدا وجود داشته هفت‌چین بوده است. مراد از هفت‌چین هم هفت‌میوه‌ای بوده که از هفت درخت متفاوت چیده شده و به عنوان برکت در سفره چیده می‌شده است.

کمپیرک کمپیرک، داستان طولانی و جالبی در افغانستان دارد. کمپیرک در واقع همان حاجی نوروز ما ایرانی‌هاست؛ پیرمردی با ریش‌های بلند، لباس‌های رنگی، کلاهی دراز و یک تسبیح که نماد برتری و قدرت طبیعت بر زمستان است. او و همراهانش روستا به روستا می‌چرخند، با زبان فصیحی چون کتاب تاریخ بیهقی حرف می‌زنند، شعر می‌خوانند و کمک‌هایی را که جمع کرده‌اند بین دیگران توزیع می‌کنند؛ چیزی شبیه بابانوئل. لازم به بیان است که این جشن بیشتر در بامیان و دایکندی برگزار می‌شود. بعضی از محققان گفته‌اند کمپیرک پیرزنی اسطوره‌ای است و از آن در بعضی متون قدیمی مثل آثار ابوریحان بیرونی سرنخ‌هایی یافت کرده‌اند. شخصیت کمپیرک غیر از افغانستان در بخش‌هایی از ایران، آسیای مرکزی و حتی در قسمت‌هایی از جنوب اروپا و بالکان مانند پرتغال، بلغارستان و ترکیه نیز رواج دارد. کمپیرک، نماد نیکی و احسان و قدرت طبیعت است که قدرت زمستان را تسلیم بهار می‌کند.

بزکشی

بزکشی از پرهیجان‌ترین رسوم مردم افغانستان که به بهانه‌های مختلف برگزار می‌شود اما شاخص‌ترین ایام برگزاری آن در ایام عید نوروز است. بزکشی یک رقابت ورزشی محلی است که قدرت بدنی و آمادگی و اسب‌سواری جوانان و مردان را به چالش می‌کشد. طریقه برگزاری این مسابقه این‌گونه است که افرادی سوار بر اسب با یک بز سربریده تمام میدان را برای کسب امتیاز با هم مسابقه می‌دهند. در این رقابت سوارکاران تلاش می‌کنند بز بی‌سر را به میدان بزرگی که با خط سفید و پرچم مشخص شده و به آن دایره حلال گفته می‌شود، برسانند. بزکشی آنقدر برای افغانستانی‌ها اهمیت دارد که یک سال پیش در فهرست بازی‌های ملی این کشور ثبت و دارای فدراسیون ورزشی شده است.



نمایی از مراسم بزکشی

جشن جهنده علی و مقارن شدنش با جشن گل سرخ



اما جشن جهنده علی که از مهم‌ترین، زیباترین و باشکوه‌ترین جشن‌های نوروزی مردم افغانستان است که با یک مراسم مذهبی همراه شده است. از جشن جهنده علی با نام‌های ژنده‌سخی و ژنده‌علی هم یاد می‌شود. اما این جشن چیست و در افغانستان چقدر اهمیت دارد؟ این جشن در واقع مراسمی است که به باور مردم افغانستان به خلافت امام علی(ع) تعلق دارد. در این مراسم بیش از ۲۰۰هزار نفر از مردم افغانستان در مسجد کبود مزارشریف که منتسب به امام علی(ع)است، جمع می‌شوند. در این جشن علمی برافراشته می‌شود که تداعی‌کننده درفش کاویانی است؛ علمی که با پارچه‌های زربافت و دست‌دوزی مزین شده و به نحو احسن و اکمل زیباست. در طول مراسم جهنده‌علی ۲۱ گلوله توپ شلیک می‌شود و بسیاری از مقامات بالای حکومتی و ریش‌سفیدان و علما در آن نیز حضور دارند و این مراسم زیبا را تماشا می‌کنند.

از اتفاقات جالب جشن جهنده‌علی این است که با جشن گل‌سرخ متقارن است و همین به زیبایی و شور و نشاط این جشن‌های مذهبی و نوروزی افزوده است. جشن گل‌سرخ که از مهم‌ترین و زیباترین جشن‌های نوروزی مردم افغانستان است در ۴۰روز اول سال و به مناسبت رویش لاله‌های سرخ در مزار شریف برگزار می‌شود. اهمیت، آوازه و زیبایی این جشن به اندازه‌ای است که گردشگران زیادی از حوزه جشن‌های نوروز، خودشان را به برگزاری این جشن در افغانستان می‌رسانند تا این جشن عظیم و فرح‌بخش را از نزدیک مشاهده کنند.

غذاهای ویژه نوروز در افغانستان

سمنوپزان تهیه سمنو یکی از آیین‌های مشترک میان تمام مردمی است که نوروز را جشن می‌گیرند.

نوروز بدون غذاها و شیرینی‌هایش، چیزی کم دارد. در گستره جشن نوروز غذاها، خوردنی‌ها و شیرینی‌های مختلفی استفاده و خورده می‌شود. اما دو غذایی که غذای نوروزی افغانستانی‌ها محسوب می‌شود، سبزی‌پلو با اسفناج و یک شیرینی به نام کلوچه نوروزی است. همچنین از آن نظر که رنگ سفید میان مردم افغانستان نشانه خوشبختی و سعادت است، مردم افغانستان یک خروس سفیدرنگ را در شب نوروز با نیت این که سال جدید سالی پر از خوشبختی و نیکبختی باشد، ذبح کرده و آن را همراه سبزی‌پلو برای سفره شب نوروز طبخ می‌کنند.

از دیگر غذاهای نوروزی میان مردم افغانستان، ماهی و جلبی است. رسم است که جوانان افغانستان ماهی و جلبی را به اضافه لباس‌های محلی برای نامزد خود می‌برند و به عنوان هدیه نوروزی تقدیم آنها می‌کنند. بد نیست بدانید جلبی در واقع چیزی شبیه زولبیای خودمان است. اگر چه ترکیب جلبی و ماهی با هم کمی عجیب به نظر می‌رسد اما افغانستانی‌ها به سنت‌های گذشته خود پایبندند و مشکلی با این ترکیب عجیب ندارند. سمنوپزان هم از دیگر رسوم قدیمی مردم افغانستان است که در ایران هم انجام می‌شود. سمنو که میان افغانستانی‌ها به سمنک شهره است، نه تنها نذر برآمدن حاجت‌ها و مرادهاست، بلکه به باور بسیاری با خود خیر و برکت به ارمغان می‌آورد. سمنک آنقدر برای مرم افغانستان مهم است که زنان افغانستانی از آغاز شب نوروز تا سپیده‌دم به طبخ آن مشغول می‌شوند و همزمان شادمانه آواز می‌خوانند.

سر زدن به مزار عرفا، علما و بزرگان



سر زدن به مزار عرفا و علما و شاعران و بزرگان دین نیز از رسومی است که مردم افغانستان در این ایام بر آنها استمرار و مداومت دارند. تمیز کردن خانه و نو کردن لباس و آب و جارو کردن کوچه و خیابان‌ها نیز از خرده‌فرهنگ‌هایی است که در أفغانستان جاری و ساری است؛ مثلا اهالی هرات به مزار خواجه عبدا... انصاری می‌روند و مردم غزنی به مزار حکیم سنایی. همچنین گفتنی است در شهرهای مختلف افغانستان رسم و رسوم و جشن‌های کوچک و بزرگ دیگری برگزار می‌شود که نام بردن از آنها بیشتر از مجال این یادداشت است. اما حقیقت این است افغانستان، کشور شگفتی‌ها و زیبایی‌هاست. در افغانستان می‌توان اصیل‌ترین کلمات زبان فارسی را با اصیل‌ترین لهجه زبان فارسی شنید و نوش جان کرد. رسم و رسوم متنوع و رنگارنگی که در شهرها و روستاهای مختلف افغانستان برگزار می‌شود، آن دیار را به بهترین مقاصد گردشگری به‌خصوص در حیطه جشن‌های نوروز دانست. امیدواریم روزی برسد که افغانستان آزاد و آباد باشد و ما جشن‌های نوروزی را در کنار همدیگر جشن بگیریم.