

سبک زندگی فاطمی چگونه است؟  
نقش خودت را پیدا کن...!

سبک زندگی  
صفحه ۳

حتماً تا به حال قرارهای دوستانه داشته‌اید. از همان قرارهایی که تصمیم می‌گیرید هر کدام یکی از وسایل را بیاورد تا دور هم صفا کنید؛ البته در بعضی از برنامه‌های خانوادگی هم این اتفاق می‌افتد. یکی گاز بیکنیکی را قبول می‌کند و آن دیگری مسئول این می‌شود که اول صبح نان بگیرد و شما متلاً مسئول آوردن زیرانداز می‌شوید. حالا فکر کنید صبح همان روزی که قرار است بروید بیرون ناگهان شما فراموش می‌کنید که قرار بوده چه چیزی بیاورید و چون نمی‌خواهید دست‌خالی بروید گاز بیکنیکی و چند تکه نان با خودتان برمی‌دارید. اما این وسط چه اتفاقی خواهد افتاد؟ وقتی به همسفرانتان می‌رسید، خواهید دید که همه انگشت‌به‌دهان حرکت شما هستند، مگر قرار نبود زیرانداز بیاورید؟

بازی  
صفحه ۵

گفت و گو با کارشناس بازی که یکی از حامیان گرفتن عوارض از بازی‌های خارجی است

## عوارضی در پیروگره گیم

ایرانگردی  
صفحه ۸



سفر به سرزمین جنگل، باران و چای

### عوارض

الهی! شانه‌به‌شانه فرزندانتان چون رشته کوهی از ایمان در اهتزاز بدار و دامنه‌های آرزوهایم را از چشمه‌های زلال امیدشار سرسبز دار. الهی! نام مرا پرچم ایشان کن در شکست قلعه‌های تاکامی و فتح دروازه‌های کامیابی... الهی! بر شاه‌هایشان بال فروتنی بنشان و در پروانگی و شیفگی آموز کارم باش. الهام از فرزادهای چهارم و پنجم دعای ۲۵ صحیفه سجاده به

منوی جدید به جای کمدی آبگوشتی...!

سیمرغی که پرواز کرده است

سینما  
صفحه ۶



یکی از خبرسازترین مباحث دو هفته گذشته صنعت بازی داخلی، گرفتن عوارض از بازی‌های خارجی است. «حسن کریمی قدوسی»، مدیرعامل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در حالی خبر از این قانون داد که در ابتدا بسیاری از سایت‌ها و خبرگزاری‌ها به اشتباه اعلام کردند که از این پس بنیاد از همه بازی‌ها اعم از کنسولی، رایانه و موبایلی عوارض خواهد گرفت

«الکسیس سانچز» یازدهمین بازیکنی است که هم با «مورینیو» کار کرده و هم با «گوآردیولا»

## شاگردان غول‌های فوتبال

ورزشی  
صفحه ۵

«پپ گوآردیولا» و «ژوزه مورینیو» دو مربی بزرگ فوتبال با دو سبک مختلف هستند که افتخارهای زیادی در تیم‌های تحت امر مربیگری خود داشتند



توصیه‌های طب ایرانی برای مبارزه با لاغری

معتدل و بارانی و خوش‌تیپ

طب سنتی  
صفحه ۷



## تپه

خوانش کتاب  
صفحه ۲

خوانش کتابی از مقاومت و ایستادگی زنان در جنگ

# من زنده‌ام



خب جشنواره سی و هشتم فجر هم به پایان رسید. قبل از برگزاری جشنواره، به معرفی کوتاه مهم‌ترین فیلم‌های امسال پرداختیم. اما بگذارید بعد از مراسم اختتامیه هم سراغ مهم‌ترین فیلم‌های جشنواره برویم و کوتاه از آن‌ها بگوییم؛ البته نقد درست‌حسابی را می‌گذاریم برای بعد از اکران عمومی این آثار در سینماها





زایو

رمان «زایو» به چاپ هشتم رسید. این رمان که درباره نابودی رژیم صهیونیستی است به قلم «مصطفی رضایی» است و انتشارات «کتابستان معرفت» آن را منتشر کرده است. زایو در نوع خود تجربه‌ای مثبت و حرکتی رو به جلو به شمار می‌رود که مخاطب خود را به ۲۵ سال آینده می‌برد و او را در فضای اتفاقات جهانی در آن روزگار قرار می‌دهد. در آن دوره، ویروس‌های ناشناخته‌تر از آن‌ها در حال گسترش است، نسل بشر در تهدیدی جدی به سر می‌برد و در معرض انقراض قرار دارد. این‌طور که گفته می‌شود سبک این رمان، ذهن مخاطب را به سوی رمان «فرسنگ‌ها زیر دریا» به قلم «ژول ورن» و دیگر آثار تخیلی می‌برد.

در پشت جلد کتاب نوشته شده: سال ۲۰۴۱ میلادی است، ویروس «Zi.O» جهان را فرا گرفته و هیچ راه درمانی برای آن وجود ندارد. نسل بشریت رو به انقراض است و انسان در برابر شیوع گسترده این ویروس تسلیم شده است، اما دانشمندان ایرانی راه چاره را در اختیار دارند و می‌توانند با آن مقابله کنند...



الهام صالح | اسارت‌نشان را در «من زنده‌ام» روایت می‌کند. «معصومه آباد»، عضو چهارمین دوره شورای شهر تهران، راوی عراقی‌ها، سلول‌های سرد و نمور، پوشاک اندک، غم غربیت، ابتدایی‌ترین نیازهایی است که به‌سختی پاسخ داده می‌شوند. نمی‌توان با کلمات، رنج این چهار زن را درک کرد. برای درک بهتر شرایطشان لازم است کتاب را به صورت کامل مطالعه کنید.

خوانش کتابی از مقاومت و ایستادگی زنان در جنگ

# من زنده‌ام

آغاز جنگ

۱ از سال‌های کودکی، نوجوانی و انقلاب فاکتور می‌گیریم تا هر چه بیشتر درباره جنگ و اسارت بگوییم. معصومه در تهران مشغول مراقبت از خانم برادرش بود که جنگ شروع شد. مادرش نمی‌خواست او به آبادان بازگردد، آن سال مهر با جنگ آغاز شد: «موسم مهر و مدرسه در سال ۱۳۵۹ با صدای میگ‌های بمبارکن عراق آغاز شد... رادیو به جای آهنگ مهر و مدرسه، مارش آماده‌باش و آژیر قرمز و هشدار حمله هوایی را پخش می‌کرد.» معصومه در این شرایط با اصرار به برادرش «سلمان» از اهواز به آبادان بازمی‌گردد: «مادر و مریم آبادان نیستند، به ماهشهر رفته‌اند تا شدت بمباران‌ها کمتر شود.» قرار می‌شود معصومه هر جا رفت خبر بدهد و هر وقت هم که به خانه آمد، برای برادرش سلمان پیغامی را بگذارد: «من زنده‌ام»، همین کافی است. پدر هم در خانه برای معصومه سنگر درست می‌کند: «کف سنگر یک پتو و یک بالش کوچولو انداخته بود. یک توری هم به عنوان سقف سنگر کار گذاشته بود که پشه و مارمولک و جانوران موذی نتوانند وارد آن شوند.» گفتیم آقا این که سنگر نیست، این مثل تخت ملکه‌هاست!

اسارت

۲ معصومه در آبادان بیکار نمی‌ماند. مدتی در پذیرش مجروح کمک می‌کند: «ابتدا باید مجروحانی را که وارد اورژانس می‌شدند شناسایی و بعد مشخصاتشان را ثبت می‌کردم. برای این کار لباس‌های مجروحان را با قیچی از نشان بیرون می‌آوردم تا آماده شست‌وشو و پانسمان شوند.» برای ماندن در بخش هر کاری انجام می‌دهد: «جاهایی را که خون می‌ریخت فوراً تی می‌کشیدم، به هر کس از حال می‌رفت، آب می‌دادم. هم گریه می‌کردم و هم آرام می‌کردم.»

در یکی از همان روزها قرار می‌شود با نامه فرمانداری، بچه‌های پرورشگاه آبادان را به شیراز منتقل کنند. در مسیر بازگشت در نزدیکی ۱۲ کیلومتری آبادان، تعدادی سرباز در کنار جاده زیر لوله‌های نفت به حالت سینه‌خیز دراز کشیده‌اند. آن‌ها سربازان عراقی هستند: «فقط دوروبرمان را نگاه می‌کردیم. چقدر تانکا! چقدر خودروی نظامی!»

آن‌ها اسیر می‌شوند. معصومه هفده‌ساله است و خواهر بهرامی (شمسی) که معصومه او را مریم معرفی می‌کند، بیست‌و یک‌ساله. نامه فرمانداری هنوز در دست‌های معصومه است: «در حالی که حکم مأموریت فرمانداری را در یک مشتقم و یادداشت «من زنده‌ام» را در مشت دیگرم پنهان کرده بودم، شروع به تکاندن جیبم کردم. افسر عراقی متوجه کاغذها شد و اشاره کرد: مشتت را باز کن.» روی نامه نوشته شده: «معصومه آباد؛ نماینده فرماندار آبادان. مأموریت: انتقال بچه‌های پرورشگاه به شیراز.» عراقی‌ها به خیالشان مهره‌های مهم نظامی ایران را دستگیر کرده‌اند.

زندان الرشید

۳ بالاخره معصومه و مریم را به ساختمانی منتقل می‌کنند. در این ساختمان آن‌ها با «فاطمه ناهیدی» آشنا می‌شوند که ماما است. کمی بعد «حلیمه» (آزموده) هم به جمع آن‌ها اضافه می‌شود. این چهار زن ایرانی، مدتی را در سلول برادران می‌گذرانند. در نهایت هم به زندان الرشید بغداد منتقل می‌شوند. آن‌ها در این زندان به نام پدرانشان خوانده می‌شوند: «فاطمه ابراهیم، حلیمه محمد، مریم طالب، معصومه طالب.»

معصومه و مریم خواهر نیستند، اما در ابتدای اسارت به خاطر این که کنار هم بمانند، خودشان را خواهر معرفی کرده‌اند. در زندان الرشید بازجویی می‌شوند:

«- شنو های (این چیه؟) - اسلحه. - شنو من اسلحه؟ (چه نوع اسلحه‌ای؟)»

- نمی‌دانم من اسلحه بلد نیستم و اسلحه را نمی‌شناسم.»

آن‌ها شرایط سختی را سپری می‌کنند و معذب‌اند: «وقت خواب رسیده بود، مغزم با پلک‌هایم سر ناسازگاری داشت، اما هم‌چنان به روی پای ایستاده یا در پناهی دور از سنگینی نگاه عراقی‌ها به نوبت می‌نشستم.»

کمترین امکانات را دارند: «پتوها را جیره‌بندی کردیم. سهم من و فاطمه یک پتو، سهم حلیمه و مریم هم پتوی دیگر شد. یک پتو زیراندازمان شد و یک پتوی دیگر را دور کفش‌هایمان پیچیدیم...»



سلول نمود

۴ سلولشان موش دارد. این را معصومه متوجه می‌شود. موقع افطار است که جانوری را به اندازه دو بند انگشت می‌بیند که از کاسه خورش بیرون می‌پرد. او بدون این که به دیگران بگوید از خوردن خورش صرف‌نظر می‌کند، اما بعدتر هر چهار نفر به کمین موش‌ها می‌نشینند؛ نه یکی، نه دوتا، ده‌تا موش! آن‌ها به سربازهای عراقی اطلاع می‌دهند که سلول موش دارد: «رئیس زندان گفته است اگر سلول موش دارد موش را بگیرد و به ما نشان دهید.» برای موش تله می‌گذارند. پتویی را که موش در آن افتاده، آن‌قدر به دیوار می‌کوبند تا موش بمیرد، بعد نگاهبان را خبر می‌کنند و موش مرده را جلوی او می‌اندازند: «حکمت با آن هیکل گنده‌اش ناگهان شش متر بالا پرید و جیغش به هوا رفت و صدای خنده از ته دل بچه‌ها به هوا رفت.» آن‌ها خواسته‌هایی دارند؛ این که به اردوگاه اسیران جنگی بروند و به وسیله صلیب سرخ جهانی ثبت‌نام شوند، وضعیت بهداشت و تغذیه درستی داشته باشند. برای رسیدن به این خواسته‌ها ۱۹ روز اعتصاب غذا می‌کنند و سرانجام به خواسته‌شان می‌رسند. معصومه بعد از دو سال اسارت برای خانواده‌اش نامه می‌نویسد: «من زنده‌ام... بیمارستان الرشید بغداد.»

آزادی باور نکردنی

۵ چهار زن اسیر ایرانی به اردوگاه موصل منتقل می‌شوند تا مانند اسرای جنگی با آن‌ها برخورد شود. شرایط در این اردوگاه کمی بهتر است. با کمک‌های «لوسینا» که از اعضای صلیب سرخ است، لباس‌هایی جدید دریافت می‌کنند و حتی پایشان به خیاط‌خانه باز می‌شود: «بعد از دوخت و دوز لباس‌های جدید، روپوش و شلوار و مقنعه‌ای را که دو سال امانتدار تن و بدنمان و نگهدار آبرو و حیثیمان بودند بوسیدیم و به کوله‌پشتی اسارت سپردیم.»

اتفاقات بسیاری را در چهار سال اسارت خود پشت‌سر می‌گذرانند و سرانجام در حالی که کاملاً بی‌خبرند، آزاد می‌شوند: «پر سیدم؛ شما هم اسیرید؟ گفتند: نه ما آمده‌ایم اسیرها پیمان را ببریم. - کجا؟ - ایران. - ما داریم می‌رویم ایران؟ - بله. این هواپیما منتظر شماست!»

اسارت به پایان می‌رسد، اما فراموشی در کار نیست: «بهترین سال‌های زندگی‌ام را چگونه فراموش کنم؟ یعنی از هجده، نوزده، بیست و بیست‌و یک‌سالگی‌ام بگذرم؟»

پیش از آنکه به دار آویخته شوند، انتشار یافت. این رمان کهنوشته «جوایز کرمی» است، جزو ادبیات فانتزی و حماسی محسوب می‌شود. در این داستان، فرمانده «گلوکتا» که دشمنان آن را محاصره کرده‌اند و خیانتکاران آن هم بسیارند، محافظت کند. سعید سیمورغ «مترجم» «تایسرای تدیس» ناشر کتاب است.

خاطرات شهید «حاج احمد محرمی علافی» در کتابی به نام «خراجی‌ها» منتشر شد. این کتاب که به چاپ چهارم رسیده، شش فصل دارد که از کودکی و نوجوانی تا مجروح شدن و شهادت را دربرمی‌گیرد. «غلامرضا قلی‌زاده» و «موسی غیور» نویسندگان کتاب و نشر «شهید کاظمی» ناشر آن است.

کتاب «کودکان چگونه زبان می‌آموزند» به بازار آمد. در این کتاب که به قلم «ویلیام اوگریدی» است، مسائلی مانند این که کلمات چگونه شکل می‌گیرند و ترکیب می‌شوند و تعریف نظام آوایی وجود دارد. کتاب، ترجمه مشترک «معصومه نجفی» با زکی و «ویدا رحیمی‌نژاد» است و انتشارات «مدرسه» آن را منتشر کرده است.

کتاب «آیین‌های برای خدا؛ در ستایش اخلاص» از سوی «به‌نشر» منتشر شد. در این کتاب که گروه پژوهش دین و معارف زائر آن را نوشته، ابتدا به بیان مفهوم اخلاص پرداخته می‌شود و سپس آیات و احادیثی که به این موضوع اختصاص یافته‌اند، بررسی می‌شوند. بخش پایانی کتاب نیز اخلاص در آیین‌های شعری است. «علی بیات» تصویرگری کتاب را بر عهده داشته است.



سبک زندگی

LIFE STYLE

پنجشنبه ۲۶ بهمن ۱۳۹۶  
۲۸ جمادی الاول ۱۴۳۹ / ۱۵ فوریه ۲۰۱۸

www.qudsonline.ir

جایی در نهج البلاغه حضرت امیر المؤمنین (ع) می‌فرمایند که «خداوند جای هر کسی را در دنیا معین کرده است» البته این به معنای سکون و عدم تحرک نیست، ما می‌توانیم در نقشمان تغییراتی ایجاد کنیم، می‌توانیم نقش بهتر و بزرگ‌تری بگیریم، می‌توانیم از خود بی‌لباقتی نشان دهیم که نقشمان را از ما بگیرند، ولی خب معلوم است که اگر عمرمان را در راه نقشی پایین‌تر مصرف کنیم حتما حسرت خواهیم خورد

## سبک زندگی فاطمی چگونه است؟

# نقش خودت را پیدا کن...



تکتم دره کی | حتماً تا به حال قرارهای دوستانه داشته‌اید، از همان قرارهایی که تصمیم می‌گیرید هر کدام یکی از وسایل را بیاورد تا دور هم صفا کنید، البته در بعضی از برنامه‌های خانوادگی هم این اتفاق می‌افتد. یکی گاز بیک‌نیک را قبول می‌کند و آن دیگری مسئول این می‌شود که اول صبح نان بگیرد و شما مثلاً مسئول آوردن زیرانداز می‌شوید. حالا فکر کنید صبح همان روزی که قرار است بروید بیرون ناگهان شما فراموش می‌کنید که قرار بوده چه چیزی ببرید و چون نمی‌خواهید دست‌خالی بروید گاز بیک‌نیک و چند تکه ظرف یا خودتان بر می‌دارید، اما این وسط چه اتفاقی خواهد افتاد؟ وقتی به همسفرانتان می‌رسید، خواهید دید که همه انگشت‌به‌دهان حرکت شما هستند، مگر قرار نبود زیرانداز بیاوری؟ همه متعجب هستند از این که تو چطور وظیفه خودت را انجام ندادی و آن وقت آوردن آن بارهای اضافه هم هیچ فایده‌ای ندارد. این حال و روز خیلی از ما در روز قیامت خواهد بود. نقش و وظیفه‌مان چیز دیگری بوده و ما در دنیا مشغول کارهای دیگری بوده‌ایم، شاید هم مثل همین ماجرای تفریح دوستانه کار دیگران را انجام داده و کار خودتان روی زمین مانده است.



### بازیگر بدون نقش نداریم

66

ممکن است یکی از ما طلبه باشد و وظیفه‌اش این باشد تا در چه چینه‌های درس بخواند و دیگری هم طلبه باشد، ولی وظیفه‌اش این باشد که به روستاهای دورافتاده سر بزند و تبلیغ کند. روز قیامت هم حساب کتاب بر همین مبناست، مبنای این است که آیا نقش خود را خوب ایفا کردی؟

۱ خوب است این باور را در خودمان تقویت کنیم که به هر حال هر کدام از ما در دنیا نقشی داریم و خوب است همین نقش را به‌خوبی ایفا کنیم. ممکن است یکی از ما طلبه باشد و وظیفه‌اش این باشد تا در چه اجتهاد درس بخواند و دیگری هم طلبه باشد، ولی وظیفه‌اش این باشد که به روستاهای دورافتاده سر بزند و تبلیغ کند. روز قیامت هم حساب کتاب بر همین مبناست، مبنای این است که آیا نقش خود را خوب ایفا کردی؟

### درمان سردرگمی‌ها

66

گاهی نقش ما خدمت به فرزندانمان است، گاهی قرار است همسرمان را راضی نگه داریم و گاهی کارهای مهم اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و هر عرصه دیگری که فکر کنید، خدا از ما همان یک نقش را می‌خواهد.

۲ یکی از مشکلاتی که در اثر عدم شناخت نقش اصلی، ما را حسابی اذیت خواهد کرد این است که دائم در میان شکست‌ها و پیروزی‌های تخیلی گیج خواهیم بود. ممکن است گاهی سرمست از پیروزی باشیم که پیروزی نبوده و سرمست از شکستی باشیم که شکست نبوده، چنان که در آیه قرآن هم داریم «و عسی ان تکرهوا شیئا و هو خیر لکم و عسی ان تحبوا شیئا و هو شر لکم». دقیقاً مصداق این باشیم که چه فکر می‌کردیم و چه شد؟! جایی در نهج‌البلاغه حضرت امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند که «خداوند جای هر کسی را در دنیا معین کرده است»؛ البته این به معنای سکون و عدم تحرک نیست، ما می‌توانیم در نقشمان تغییراتی ایجاد کنیم، می‌توانیم نقش بهتر و بزرگ‌تری بگیریم، می‌توانیم از خود بی‌لباقتی نشان دهیم که نقشمان را از ما بگیرند، ولی خب معلوم است که اگر عمرمان را در راه نقشی پایین‌تر مصرف کنیم حتماً حسرت خواهیم خورد. تصور کنید روز قیامت خدا بپرسد می‌دانی تو را برای چه خلق کرده بودم؟ و آن موقعیت را نشان بدهد، بعد بگوید ولی از خودت بی‌لباقتی نشان دادی یا حتی آن موقع متوجه می‌شویم چقدر انرژی را در بیراهه صرف کردیم، مثلاً خدا می‌گوید تو خودت را به در و دیوار زدی که با کسب مقام خدمت کنی، ولی من تو را خلق کرده بودم که پس از کسب مال خدمت کنی.

نقش‌های ما از جزئی‌ترین امور زندگی تا بزرگ‌ترین امور و تصمیمات را دربرمی‌گیرد. گاهی نقش ما خدمت به فرزندانمان است، گاهی قرار است همسرمان را راضی نگه داریم و گاهی کارهای مهم اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و هر عرصه دیگری که فکر کنید، خدا از ما همان یک نقش را می‌خواهد. باید در همین دایره باشیم و هر چقدر به هوس نزدیک شویم از دایره نقشمان دور می‌شویم. این هوس از هر جنسی که باشد برایمان دردسرساز می‌شود.

### بمبنای عمل در دنیا

۳

قبل از این و در مطالب گذشته در این مورد که مبنای عملمان در دنیا اگر علاقه، استعداد یا حتی نیازهای جامعه باشد چه مشکلاتی پیش خواهد آمد، صحبت کردیم. حضرت زهرا(س)، راه اصلی را می‌گویند و راه این است که «طبق نقشی که خداوند برایت معین کرده است، عمل کن. طبق نقشه‌ای که خدا برایت کشیده است، عمل کن». می‌دانیم که گاهی ممکن است این نقش با سه عامل قبلی جور در نیاید و لازم باشد با بسیاری از سوختن‌ها هم بسازیم. هر چه می‌گذرد به اهمیت پیدا کردن نقش خود بیشتر پی می‌بریم و برایمان مهم‌تر می‌شود که نقشمان را هر طور شده پیدا کنیم.



### راه و چاه

۴ خیلی واضح و روشن باید بگوییم تشخیص دادن دقیق نقش کار راحتی نیست. هیچ‌وقت نمی‌توانیم مطمئن باشیم که دقیقاً داریم به نقش اصلی‌مان می‌پردازیم و اتفاقاً همین که دائم با خودمان بگوییم الان دارم درست می‌روم؟ خیلی خوب است. همین که از خود سؤال کنیم که از دایره نقش‌ها خارج نشدم؟ البته نگران نباشید، راه‌هایی وجود دارد که این فضای مبهم را برایمان کمی روشن‌تر کند.

اول پرهیز از هوای نفس: قبلاً هم اشاره کردیم که هر چه هوای نفس در زندگی‌مان رنگ بگیرد غبارها بیشتر و راه تشخیص نقش سخت‌تر خواهد شد. اگر خوب دقت کنید خواهید دید در بسیاری از دیدهایمان حتی رگه‌هایی از هوای نفس پیدا می‌شود که اگر آن را کنار بگذاریم راه را به‌خوبی پیدا می‌کنیم.

دوم اخلاص در عمل: یکی از بهترین و مطمئن‌ترین راه‌ها این است که طبق روایت حضرت زهرا(س) عمل کنیم. راستش اطمینان این راه خیلی زیاد است؛ یعنی در حدی که وقتی خودت هم فکرت را نمی‌کنی خواسته یا ناخواسته طبق نقش الهی عمل می‌کنی.

حضرت زهرا(س) گفته‌اند: «مَنْ أَضَعَدَ إِلَى اللَّهِ خَالِصَ عِبَادَتِهِ أَهْبَطَ اللَّهُ إِلَيْهِ أَفْضَلَ مَصْلَحَتِهِ» (عده‌الداعی، صفحه ۲۳۳) یعنی این‌که اگر اخلاص داشته باشی، خداوند بهترین مصلحت‌ها را برای تو فراهم می‌کند، خودش راه درست را جلوی پایت می‌گذارد.

سوم توجه به مقدرات الهی: به کارهایی که سر راهمان قرار می‌گیرند توجه کنیم و خیلی این دست و آن دست نکنیم؛ مثلاً گرسنه‌ای سر راهمان قرار گرفته، همان را سیر کنیم، موقعی بیش آمده از فرد پیروی نگهداری کنیم همان را انجام داده و خیلی فلسفه‌بافی نکنیم.

چهارم دعا کنیم: حضرت زهرا(س) در بخشی از دعای خود خطاب به خداوند عرضه می‌دارند: «اللَّهُمَّ فَرِّغْنِي لِمَا خَلَقْتَنِي لَهُ، خَدَايَا بِهِ مِنْ فِرْصَتِ بَدَةٍ تَأْتِيهِ مَنْ رَأَى بِهَا خَيْرًا مِنْ رَأَى بِهَا شَرًّا، لَا تُشْغَلْنِي بِمَا تَكْفُلْتَنِي لِي بِهِ؛ و من را به اموری که تو خود برای من عهده‌دار آن‌ها شده‌ای، مشغول نکن» (بحارالانوار، جلد ۹۲، صفحه ۴۰۶). همین دعا را در سجده‌های بعد از نماز یا در قنوت یکی از نمازهایمان بگوییم و منتظر تأثیر دعا باشیم.

66

خیلی واضح و روشن باید بگوییم تشخیص دادن دقیق نقش کار راحتی نیست. هیچ‌وقت نمی‌توانیم مطمئن باشیم که دقیقاً داریم به نقش اصلی‌مان می‌پردازیم و اتفاقاً همین که دائم با خودمان بگوییم الان دارم درست می‌روم؟ خیلی خوب است.



# ورزشی

## SPORT

پنجشنبه ۲۶ بهمن ۱۳۹۶  
۲۸ جمادی الاول ۱۴۳۹ / ۱۵ فوریه ۲۰۱۸

www.qudsonline.ir

### ایدور گودجانسن

زیر نظر ژوزه: او یکی از افرادی بود که وقتی پول آبراموویچ به جلسی سرآیز شد در این تیم باقی ماند. مهاجمان زیادی به جلسی آمدند، ولی او خصوصاً در فصل نخست خیلی عصبی دست مورینیو شد و عملکرد قابل قبولی داشت. زیر نظر پپ: او در بارسلونا جایگاه ثابتی نداشت و چندان در تیم گواردیولا به میدان نرفت و بیشتر به عنوان بازیکن جانشین برای تیم کاتالانی به میدان رفت.

### مکسول

زیر نظر ژوزه: او مدافع ثابت مورینیو در اینتر بود و به صورت ثابت توانست برای تیمش به میدان برود، ولی وقتی دوست صمیمی او یعنی زلاتان ایبراهیموویچ به بارسلونا رفت، او فقط یک فصل توانست بدون او در اینتر بماند. زیر نظر پپ: او در بارسلونا قرار بود ذخیره «اریک آبیال» باشد، ولی بیماری این مدافع فرانسوی درها را به روی «مکسول» باز کرد و همین باعث شد تا او به ترکیب اصلی اضافه شود. او در بارسلونا زیر نظر گواردیولا به قهرمانی در لیگ قهرمانان و دو قهرمانی در لیگای دست یافت.

### کلودیو پیزارو

زیر نظر ژوزه: او در سال ۲۰۰۷ یکی از آخرین خریدهای مورینیو برای جلسی بود. اخراج مورینیو در ماه سپتامبر باعث شد تا زمان زیادی برای کار کردن این دودر جلسی وجود نداشته باشد. زیر نظر پپ: او وقتی به بایرن مونیخ رفت به انتهای دوران فوتبالیش نزدیک شده بود. او در تیم گواردیولا به عنوان بازیکن ذخیره به میدان رفت و فرصت چندانی برای بازی نداشت.

پاسخ به یک سؤال مهم با مقایسه آماری بهترین بازیکن دنیا در سال ۲۰۱۲

## «رونالدو» افت کرده است؟

عملکرد «رونالدو» در هفته‌های اخیر باعث افزایش امیدواری هواداران رئال مادرید به ادامه فصل و تکرار روزهای شیرین فصل‌های قبل در لیگ قهرمانان شده است، اما آمار مؤید آن است که برخلاف اخبار، این ستاره پر تالی اصلاً دچار افت نشده است. با هت تریک برابر سویس، رونالدو تا به حال در فصل جاری ۲۳ گل شامل ۱۱ گل در لالیگا، ۹ گل در لیگ قهرمانان، ۲ گل در جام باشگاه‌های جهان و یکی در سوپر کاپ اسپانیا برابر بارسلونا زده. با کلی که فصل قبل رونالدو در تاریخ ۱۱ فوریه وارد دروازه اوساسونا کرد، او دقیقاً تا همین مقطع (۲۱ گل (۲ گل کمتر از آمار فعلی) شامل ۱۴ گل در لالیگا، ۲ گل در لیگ قهرمانان، یکی در کوپا دلری و ۴ گل در جام باشگاه‌های جهان زده بود. رونالدو فصل گذشته با ۴۲ گل به کار خود پایان داد. شاید شرایط نامساعد کپکشان‌ها باعث شده که تصور افت رونالدو تقویت شود. هل دادن داور در فینال سوپر جام اسپانیا به این معنی بود که رونالدو باید تا ۲۰ سپتامبر منتظر رسیدن اولین حضور خود در لالیگا بماند. رونالدو در لیگ روند آرامی داشت و تا پایان ماه نوامبر تنها دوبار گلزنی کرد، اما با این حال، در مرحله گروهی لیگ قهرمانان، ستاره پرتغالی موفق به زدن ۹ گل شد. البته رونالدو سی‌وسه‌ساله در فصل قبل تا این‌جا برای زدن ۲۱ گل ۱۰۸ شوت به دروازه رقیب زده بود، اما امسال برای زدن ۲۳ گل، ۱۳۳ بار دروازه حریفان را هدف گرفته است.

درباره «موریس» که در اوج شگفتی مدال برنز المپیک زمستانی را گرفت

## شگفتی زمستانی

«مارک مک‌موریس» که توانست مدال برنز المپیک زمستانی ۲۰۱۸ را به دست آورد، ۱۱ ماه پیش در آستانه مرگ قرار داشت. «ردموند جرارد» یک‌شنبه توانست نخستین قهرمان اسنوبر در المپیک زمستانی ۲۰۱۸ پیونگ چانگ شود. مدال نقره و برنز به «مکس پاروت» و «مارک مک‌موریس» رسید. با این حال پیش از مدال طلای جرارد، برنز مک‌موریس قابل توجه بود، چون ورزشکار کانادایی ۱۱ ماه پیش در آستانه مرگ قرار داشت و توانست مدال برنز در المپیک سوچی ۲۰۱۴ را دوباره تکرار کند. یازده ماه پیش مک‌موریس هنگام پرش با درختی برخورد کرد و سقوط سختی داشت. این حادثه باعث شد نقاط مختلفی در بدنش دچار شکستگی شود و در وضعیت خیلی بدی قرار بگیرد. پس از این اتفاق ورزشکار کانادایی با هواپیما به ونکوور فرستاده شد تا به سرعت عمل جراحی شود. مک‌موریس در این باره گفت: «هرگز تصور نمی‌کردم دوباره بتوانم اسنوبر بازی کنم. پس از حادثه تنها تلاش کردم زنده بمانم، چون طحالم پاره و فکم آویزان شده بود. حالم به هم خورد و تصور می‌کردم می‌میرم.» ورزشکار کانادایی ۱۰ روز در بیمارستان ماند و پس از بهبودی توانست در نوامبر دوباره به میادین بازگردد.



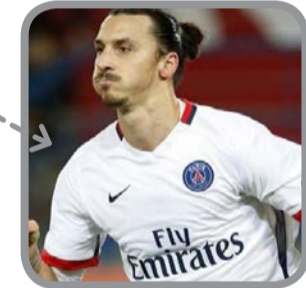
## XABI ALONSO

«آلونسو» سه فصل زیر نظر مورینیو در رئال مادرید کار کرد و عملکرد خیلی خوبی در این تیم داشت

### زلاتان ایبراهیموویچ

زیر نظر ژوزه: «آلونسو» سه فصل زیر نظر مورینیو در رئال مادرید کار کرد و عملکرد خیلی خوبی در این تیم داشت. او نقش مهمی در قهرمانی رئال در قهرمانی لالیگا با رئال داشت. با این حال در دو فصل دیگر تیم او برابر پپ گواردیولا نتوانست عملکرد خیلی خوبی داشته باشد. زیر نظر پپ: با انتقالی غیرقابل پیش‌بینی از رئال مادرید راهی بایرن مونیخ شد و عملکرد خوب خود را در این تیم ادامه داد. تیم بایرن مونیخ طبق معمول در لیگ آلمان توانست سلطه داشته باشد. او در تیم گواردیولا نقش بازی‌ساز داشت و توانست به‌خوبی سیستم تیکی تاکا را در تیم آلمانی ایفا کند.

زیر نظر ژوزه: «ایبراهیموویچ» کار کردن با مورینیو را دوست دارد. او قبلاً تنها یک فصل با مورینیو در اینتر کار کرد، ولی همیشه از کار کردن با مرد پرتغالی ابراز رضایت کرد و به همین خاطر در سال ۲۰۱۶ به منچسترنایتند پیوست تا باز هم با مورینیو کار کند. اخلاق زلاتان شباهت‌های زیادی با مورینیو دارد: گویی مورینیو درون زمین مسابقه حضور دارد. او در اینتر با مورینیو سری A را کسب کرد و در یونایتد نیز لیگ اروپا، جام خیریه و جام اتحادیه را با شیاطین سرخ به دست آورد. زیر نظر پپ: او رابطه خوبی با گواردیولا نداشت. در سال ۲۰۰۹ زلاتان از اینتر به بارسلونا پیوست، ولی حتی با گواردیولا چشم در چشم هم نشد. ایبرا بعداً در کتاب زندگینامه خود بارها به گواردیولا تاخت و او را مربی ترسو توصیف کرد.

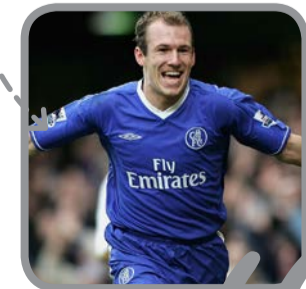


## ZLATAN IBRAHIMOVIC

زلاتان ایبراهیموویچ کار کرد با مورینیو

### آرین روبن

زیر نظر ژوزه: او یکی از بهترین‌های جلسی در سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۶ بود، جایی که آبی‌های لندن به دو قهرمانی در لیگ برتر دست یافتند. سرعت زیاد و نفوذهای خطرناک «روبین» از او بازیکنی با کیفیت ساخته بود که خیلی به مورینیو کمک کرد. زیر نظر پپ: او در بایرن مونیخ کم‌کم به پایان دوران فوتبال خود نزدیک می‌شد تا این‌که گواردیولا به بایرن مونیخ آمد و او در مونیخ دو برابر بهتر از زمانی که در لندن بود خوب بازی کرد. تجربه بالای او باعث شد تا روبن آمار خیلی خوبی در زمان حضور گواردیولا در بایرن مونیخ داشته باشد.



## ARIAN RUBEN

او یکی از بهترین‌های جلسی در سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۶ بود، جایی که آبی‌های لندن به دو قهرمانی در لیگ برتر دست یافتند

### سک فابریگاس

زیر نظر ژوزه: یک انتقال تعجب‌آور در سال ۲۰۱۴ به جلسی باعث شد تا «فابریگاس» با مورینیو همکار شود. او عملکرد خیلی خوبی در فصل اول حضور خود در جلسی داشت و همکاری خوب او با «دیگو کاستا» باعث شد تا در همان فصل اول جلسی به قهرمانی در لیگ برتر برسد. ماه عسل او در جلسی زیاد طول نکشید و بعد از اخراج مورینیو از جلسی، کیفیت فابریگاس هم زیر سؤال رفت. زیر نظر پپ: او تنها یک فصل در بارسلونا زیر نظر گواردیولا کار کرد، ولی در تیمی که همه جام‌ها را کسب کرد به میدان رفت. او توانست با درخشش در تیم بارسلونا در تیم ملی هم جایگاه خوبی برای خود دست‌وپا کند.



## CESC FABREGAS



## KEVIN DE BRUYN

### کوبین دی بروین

زیر نظر ژوزه: او به هیچ‌وجه در تیم مورینیو موفق نبود. تنها ۹ بازی در یک نیم‌فصل باعث شد تا «کوبین دی بروین» به ولفسبورگ برود. انتقالی که بدترین انتقال تاریخ تیم‌های مورینیو بود. زیر نظر پپ: دی بروین در فصل اول حضور در منچسترسیتی عملکرد چندان خوبی نداشت، ولی در فصل دوم عملکرد او بسیار خوب شد. گواردیولا کیفیت بازی او را کاملاً بالا برد. او در سیتی و زیر نظر گواردیولا نشان داد که مورینیو چه اشتباه بزرگی در فروش او مرتکب شده است. او اکنون یکی از بهترین‌های نه‌تنها سیتی بلکه اروپاست.

# alexis sanchez

«الکسیس سانچز» یازدهمین بازیکنی است که هم با «مورینیو» کار کرده و هم با «گواردیولا»

# شاگردان

# غول‌های فوتبال



علیرضا خسروی «پپ گواردیولا» و «ژوزه مورینیو» دوبری بزرگ فوتبال با دو سبک مختلف هستند که افتخارهای زیادی در تیم‌های تحت امر مربیگری خود داشتند. این دوبری هدایت تیم‌های بزرگی را در اختیار داشتند و به همین خاطر با بازیکنان بزرگی هم کار کردند. زانویه امسال «الکسیس سانچس» در نقل و انتقالات زمستانی به یونایتد پیوست تا علاوه بر این که بیشترین دستمزد را در بیست‌ونهم‌سالگی بین بازیکنان لیگ جزیره بگیرد. یازدهمین ستاره‌ای باشد که در طول بازیگری خود، هم زیر نظر گواردیولا کار کرده و هم زیر نظر مورینیو. بگذارد با هم عملکرد ۱۰ بازیکن دیگر این فهرست را مرور کنیم.

### ساموئل اتوئو

زیر نظر ژوزه: او نیز مانند زلاتان دوبار با مورینیو کار کرد. «اتوئو» یکی از افرادی بود که زیر نظر مورینیو توانست به سه‌گانه برسد و سه سال بعد در جلسی بار دیگر با او کار کرد. زیر نظر پپ: گواردیولا یک فصل با اتوئو در بارسلونا بود که این مهاجم کامرونی عملکرد خوبی در گلزنی داشت. با این حال او چندان در سیستم گواردیولا هماهنگ نبود و این باعث شد تا سال بعد به اینتر برود و زلاتان به بارسلونا برود.



«اتوئو» یکی از افرادی بود که زیر نظر مورینیو توانست به سه‌گانه برسد

## SAMUEL ETO'O

یکی از خبرسازترین مباحث دو هفته گذشته صنعت بازی داخلی، گرفتن عوارض از بازی‌های خارجی است. «حسن کریمی قدوسی»، مدیرعامل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در حالی خبر از این قانون داد که در ابتدا بسیاری از سایت‌ها و خبرگزاری‌ها به اشتباه اعلام کردند که از این پس بنیاد از همه بازی‌ها عوارض از کنسولی، رایانه و موبایل عوارض خواهد گرفت. کریمی قدوسی پس از تکذیب این شایعه اعلام کرد که منظور او تنها گرفتن عوارض از بازی‌های خارجی، آن هم از ناشران این عناوین در استورهای داخلی هم چون کافه‌بازار است و خبری از بالا رفتن قیمت بازی‌های کنسولی یا فیلترینگ استیم نخواهد بود.

گفت‌وگو با کارشناس بازی که یکی از حامیان گرفتن عوارض از بازی‌های خارجی است

# عوارضی در بزرگراه گیم

کسری کریمی طار | یکی از خبرسازترین مباحث دو هفته گذشته صنعت بازی داخلی، گرفتن عوارض از بازی‌های خارجی است. «حسن کریمی قدوسی»، مدیرعامل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در حالی خبر از این قانون داد که در ابتدا بسیاری از سایت‌ها و خبرگزاری‌ها به اشتباه اعلام کردند که از این پس بنیاد از همه بازی‌ها عوارض از کنسولی، رایانه و موبایل عوارض خواهد گرفت. کریمی قدوسی پس از تکذیب این شایعه اعلام کرد که منظور او تنها گرفتن عوارض از بازی‌های خارجی، آن هم از ناشران این عناوین در استورهای داخلی هم چون کافه‌بازار است و خبری از بالا رفتن قیمت بازی‌های کنسولی یا فیلترینگ استیم نخواهد بود. یکی از حامیان نظری این قانون طی چند سال گذشته، «بابک کرپاسی» است. کارشناس رسانه، بازی‌ساز و دبیر اسبق انجمن بازی‌سازان انقلاب اسلامی که به خاطر اظهار نظرهای صریحش مشهور است. او در این مصاحبه از لزوم گرفتن عوارض از بازی‌هایی خارجی سخن گفته و این که چرا تعدادی از سایت‌ها سخنان کریمی قدوسی را اشتباه منتقل کرده‌اند.

موضوع دریافت عوارض از بازی‌های خارجی به موضوع بسیار پرسرصدایی بین بازی‌سازان و مخاطبان بازی تبدیل شده است. نظر شما در این باره چیست؟

نزدیک به چهار سال است که این قانون در حال پیگیری است. طی این مدت در مصاحبه‌هایی که با تلویزیون و روزنامه‌ها داشتیم از این قانون حمایت کردم و برای رقابت منصفانه در بازار معتقد بودم باید از بازی‌های خارجی رایانه‌های شخصی و موبایل وارداتی مالیات گرفته شود؛ البته حالا به جای مالیات قرار است از بازی‌های رایانه‌ای و موبایل خارجی عوارض گرفته شود و معتقدم این قانون بسیار به نفع صنعت بازی‌سازی داخلی خواهد بود. با این قانون دیگر کشوری مصرف‌کننده نخواهیم بود و رقابت بین بازی‌های خارجی و داخلی افزایش خواهد یافت. شاید کشوری تنها مصرف‌کننده باشد و تولیدات داخلی آن به دلیل ذوق شرکت‌ها باشد، خب در این کشورها کنترل بازار بازی چندان مهم نیست، اما در کشوری که می‌خواهد به باشگاه تولیدکنندگان بازی‌های رایانه‌ای بپیوندد، در این شرایط قوانین کمی متفاوت است. در این حوزه گرفتن مالیات یا عوارض از بازی‌های خارجی برای عادلانه‌تر شدن رقابت است که در شرایط فعلی به هیچ‌وجه عادلانه نیست. این پول به خزانه دولت پرداخت می‌شود و مثل هزینه گمرکی دیگر صنایع بزرگ است. با این کار دیگر بازار با بازی‌های خارجی اشباع نمی‌شود؛ برای مثال کافه‌بازار پر شده از بازی‌های خارجی؛ از بازی‌های ساده و پوچ گرفته تا بازی‌های باکیفیت و درجه یک خارجی. مردم یکسری از این بازی‌ها را دوست دارند و کسی هم مانع بازی کردن آن‌ها نیست، اما در حوزه رقابت و تولید مانند سینما، تئاتر، موسیقی و انیمیشن باید در نظر گرفت که این حوزه‌های فرهنگی نیاز به تنفس دارند. این‌جا بحث عامه مردم نیست و بحث کلان حاکمیتی است و این قانون باید پیگیری و اجرا شود. در این مورد وقتی شرکت واردکننده یا به اصطلاح لوکالایزکننده می‌داند مجبور به پرداخت بخشی از درآمدش است، با دقت بیشتری بازی‌های خارجی را انتخاب می‌کند و به‌قولی در این بخش محتاط می‌شود. این‌گونه قطعاً بازی‌های خارجی بهتری وارد بازار می‌شود و مخاطبان گیم‌های بهتری بازی می‌کنند. از طرفی با دادن بخشی از درآمد کسب‌وکار بازی‌های وارداتی، بخشی از سود آن شرکت خارجی وارد کشور شده و دیگر از کشور خارج نمی‌شود.



شما یکی از استورهای داخلی را باز کنید. در این استور بخشی به اسم پر فروش ترین‌ها قرار دارد. شما ببینید از بین پنجاه بازی واپ چه تعداد بازی است و از این تعداد چند بازی خارجی است و متأسفانه لوکالایزکننده آن را به اسم بازی ایرانی می‌فروشد

به نظر شما عوارض ۱۰ درصدی کافی است؟

از نظر من این موضوع بسیار خوبی است، حتی اگر میزان مالیات و عوارض طی یک برنامه هفت تا ده‌ساله کمی بیشتر شود؛ مثلاً این عوارض الان ۱۰ درصد است، اما طی هفت سال به ۳۰ درصد برسد؛ موضوعی که باعث ساماندهی بازار و رقابتی‌تر شدن بازار داخلی می‌شود؛ البته گیمرها و مخاطبان بازی باید توجه داشته باشند که قرار نیست با این قانون بازی‌ها گران‌تر شوند و این پول قرار است به عنوان عوارض از لوکالایزکننده گرفته شود. مسئولان هم باید به موضوع‌های دیگری توجه کنند. در همه حوزه‌های این‌چنینی مشکلات بزرگی وجود دارد؛ مثلاً برای دامپینگ. برای فهم بهتر مثال می‌زنم؛ مثلاً در کشور ما به دلایلی چوب بستنی تولید نمی‌شود و واردات چوب بستنی آزاد است. بطری نوشابه تولید نمی‌شود و وارداتش آزاد است. از طرفی در بعضی از صنایع ما تولید داخلی داریم؛ مثل اجاق گاز. این باعث نمی‌شود واردات اجاق گاز ممنوع شود بلکه از واردکننده‌های اجاق گاز خارجی عوارض گرفته می‌شود، دقیقاً مثل بازی‌های رایانه‌ای. به نظرم اگر از واردکنندگان عوارض نگیریم به‌مرور فعالان داخلی این حوزه بیکار می‌شوند و صنعت داخلی از بین می‌رود. شما بازی‌هایی مثل «کلش آو کلنز» یا «کلش رویال» را در نظر بگیرید. قبل از این که خرید کپی‌های بازی به شبکه شتاب متصل باشند که البته این مورد نیز دور زدن قوانین جاری کشور در پاره رعایت کپی‌رایت بین‌المللی و خروج ارز از کشور است، مخاطب با دلار آزاد مثلاً الماس‌هایش را می‌خرد، اما از وقتی بازی وارد فروشگاه داخلی شد، مخاطب با دلار دولتی یعنی ۲۲۰۰ تا ۳۰۰۰ تومنی کپیچ ۲۰ دلاری را می‌خرد. با این کار به‌مرور سازنده‌های داخلی ضعیف‌تر شده و در نهایت سازندگان خارجی بازار ۲۵ میلیون نفری داخلی را فتح می‌کنند. در ایران همه بازی‌ها باید مجوز نشر از وزارت ارشاد بگیرند. با گرفتن این مجوز باید سازوکار این عوارض مشخص شود؛ مثلاً بازی‌های کنسول‌های جدید کپی نمی‌شوند و مردم مجبورند این بازی‌ها را با قیمت اصلی خریداری کنند و باید از ناشر عوارض گرفته شود. بازی‌های کنسول‌های قدیمی به صورت کپی وجود دارند و باید از ناشر داخلی آن عوارض گرفته شود؛ مثلاً یک بازی موبایلی بدون این که به سرور وصل باشد یا آن‌لاین بازی شود با قیمت ۲۹ هزار تومان روی استور فروخته می‌شود. خب از این بازی باید عوارض گرفته شود.

بیشتهاد ما این بود که نمایندگان از بازی‌سازان، نمایندگان از بنیاد و ارشاد، کارگروهی تشکیل دهند و در صورت موافقت دولت بخشی از این عوارض وارد صندوقی شود که بازی‌سازان بر آن نظارت کنند

پیشنهاد ما این بود که نمایندگان از بازی‌سازان، نمایندگان از بنیاد و ارشاد، کارگروهی تشکیل دهند و در صورت موافقت دولت بخشی از این عوارض وارد صندوقی شود که بازی‌سازان بر آن نظارت کنند

گر میزان مالیات و عوارض طی یک بر نامه هفت تا ده‌ساله کمی بیشتر شود؛ مثلاً این عوارض الان ۱۰ درصد است، اما طی هفت سال به ۳۰ درصد برسد؛ موضوعی است که باعث ساماندهی بازار و رقابتی‌تر شدن بازار داخلی می‌شود

آیا صحبتی مبنی بر گرفتن بخشی از این بودجه و تزریق آن به بنیاد نشده است؟

پیشنهاد ما این بود که نمایندگان از بازی‌سازان، نمایندگان از بنیاد و ارشاد، کارگروهی تشکیل دهند و در صورت موافقت دولت بخشی از این عوارض وارد صندوقی شود که بازی‌سازان بر آن نظارت کنند. پولی که قرار است در بخش‌هایی مثل بالا بردن سطح کیفی بازی‌های تولیدشده برای صادرات، ترجمه و تبلیغات طبق سازوکارهایی که تعریف می‌شود اختصاص داده شود و خود تشکلهای صنفی بر آن نظاره کنند. خدا را شکر از این پیشنهاد استقبال شد و جلساتی را با مدیر محترم بنیاد آقای کریمی قدوسی برگزار کردیم که بسیار مثبت بودند. این موضوع مبارکی است و در این شرایط اقتصادی می‌تواند کمک بزرگی به حرفه‌ای‌تر شدن صنعت بازی داخلی بکند

تضمینی برای از بین نرفتن برنامه و نقشه‌هایی که بیان کردید، وجود دارد؟

اگر منظورتان این است که پول این عوارض به جای خزانه به حساب بنیاد واریز شود که خب طبق قانون این عمل، شدنی نیست، اما اگر فکر می‌کنید احتمالی وجود دارد تا برنامه‌های بازی‌سازان برای نظارت و تصمیم‌گیری درباره این درآمدها ناگهان تغییر مسیر داده و به سنوات گذشته خرج مسائلی شود که تاکنون شده است، مطمئن باشید بازی‌سازان با قدرت جلوی این رفتار خواهند ایستاد. به همین دلیل قرار است در بدو امر و آغاز این رویه و قبل از پایان سال جاری، جلساتی را در شورای عالی فضای مجازی و اوایل سال آینده با هیئت‌مدیره بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای برگزار کنیم تا حتی اگر آقای کریمی قدوسی که امروز این قول‌ها را داده‌اند، در پست خودشان نبودند، فرد بعدی نتواند این توافق‌ها را به بیراهه بکشد. این‌بار بین بازی‌سازان اتحاد خوبی شکل گرفته است که منجر به خیر خواهد شد.

حالا به جای مالیات قرار است از بازی‌های رایانه‌ای و موبایل خارجی عوارض گرفته شود و معتقدم این قانون بسیار به نفع صنعت بازی‌سازی داخلی خواهد بود



افسانه دیو بزرگ استودیو، دنیای سیمیا پلتفرم (فضای اجرای بازی)، اندروید

دیوها قرن‌هاست که دیده نشده‌اند و ناگهان برای نابودی انسان‌ها ظاهر شده‌اند. چه چیزی آن‌ها را به این‌جا کشانده است؟ حال وظیفه شماسنت به عنوان فرمانده نیروهای انسان‌ها به جنگ دیوها رفته و با تقویت نیروها و مقرهای دفاعی در این نبرد پیروز شوید. در بخش داستانی باید علاوه بر شکست دیوها، پرده از اسرار آن‌ها بردارید و علت ظهور ناگهانی آن‌ها را متوجه شوید. در بخش چندنفره نیز باید در لیگ با دیگر بازیکنان رقابت کنید و در جدول رده‌بندی بالا بروید. در تورنمنت‌ها شرکت کنید و در برابر حملات بی‌پایان دیوها مقاومت کنید تا در جمع بازیکنان برتر قرار بگیرید.



آمیرزا سازنده، نردبان اندیشه بلند پلتفرم (فضای اجرای بازی)، اندروید

«آمیرزا» بازی متفاوت، سرگرم‌کننده و فوق‌العاده جذاب در سبک کلمات است که شما را به چالشی بزرگ و شیرین دعوت می‌کند. هدف بازی پیدا کردن کلمات مورد نظر از بین حروف به هم ریخته شده است. از میرزا دلاک مشت‌مالیان گرفته تا میرزا عالم خردمند همه و همه رقیبان سرسختی برای شما خواهند بود. این بازی بیش از ناصد مرحله متفاوت همراه با ده‌ها شخصیت بازمزه ایرانی، انیمیشن‌های جذاب، موسیقی اصیل سنتی، گرافیک تماشایی، محیط‌های خاطر‌هنگیز و بومی، شما را صدها ساعت سرگرم خواهد کرد و معلومات و دانش شما را به‌مرور زمان ارتقا خواهد بخشید.



فرار از جنگل سازنده، Snappbreak پلتفرم (فضای اجرای بازی)، اندروید

در «فرار از جنگل» باید از همه معابد جدید که در دل جنگل هستند، فرار کنید. فراری که پر از چالش‌های سخت و معماهای رمزگشایی است. این بازی اتاق فرار مطمئناً توانایی شما را در حل معما به چالش می‌کشد. بعد از یک سال که در جست‌وجوی پدرتان بوده‌اید و معماهای بسیاری را برای رسیدن به او کشف کرده‌اید به معابدی می‌رسید که داستان تازه‌ای برای شما رقم می‌زند. هجده معبد در بازی وجود دارند که برای فرار از هر کدام باید معماهای مختلفی را حل کنید. علاوه بر این می‌توانید با استفاده از گوشی تلفن همراه موجود در بازی به ثبت عکس بپردازید.

دیکتاتور بزرگ

باز یگران چارلی چاپلین، پولت گودارد، چک اوکی کارگردان چارلی چاپلین سال تولید: ۱۹۴۰ یکی از شاهکارهای «چارلی چاپلین» و «جنگالی ترین فیلم اوهمین» «دیکتاتور بزرگ» است. نخستین فیلم ناطق چاپلین به یکی از مستبدترین رهبران تاریخ یعنی «آدولف هیتلر» و حکومت نازی‌های پزد. نکته جالب درباره فیلم، سال اکران آن است؛ یعنی زمانی که ایالات متحده هنوز به صورت رسمی وارد جنگ جهانی دوم نشده و بیشتر رسانه‌های این کشور در برابر جنایات هیتلر سکوت کرده‌اند. در چنین شرایطی ساخت فیلمی



که مستقیماً هیتلر و وحشیگری‌اش را مورد انتقاد قرار دهد فقط از هنرمندی مثل چاپلین برمی‌آید. داستان فیلم در سال‌های جنگ جهانی دوم روایت می‌شود و درباره سربازی به اسم چارلی (بازی چاپلین) است که بر اثر حادثه سقوط هواپیما حافظه‌اش را از دست می‌دهد. پس از آن که چارلی چشمانش را در آسایشگاه روانی باز می‌کند متوجه می‌شود که دیکتاتوری به نام «آدنوید هینکل» (همان هیتلر که باز هم چاپلین نقشش را بازی می‌کند) حکومت را در دست گرفته است. پس از انتشار دیکتاتور بزرگ، هیتلر تماشای فیلم را در آلمان و سایر کشورهای تحت اشغال نازی‌ها ممنوع اعلام کرد. اما خودش نتوانست جلوی کنجکاوی‌اش را بگیرد و با تهیه یک نسخه غیرقانونی از فیلم، آن را دوبار بیایی تماشا کرد. درباره واکنش هیتلر به این فیلم چیزی در تاریخ ثبت نشده است.



آنی‌هال

باز یگران، وودی آلن، دایان کیتن تونی رابرتس کارگردان، وودی آلن سال تولید: ۱۹۷۷



«زندگی پر از درد و رنج و سختیه، تازه با همه اینا زمانی هم که بهت می‌دن خیلی کمه.» یکی از فیلم‌های شاخص دهه ۷۰ و به باور بسیاری از منتقدان هنوز هم بهترین فیلم «وودی آلن» است. تفکرات آلن درباره رابطه زوج‌ها و شوخی‌هایش با جامعه روشنفکری و همه‌ایمان‌هایی که بعد از «آنی‌هال» هم بارها و بارها در آثارش تکرار می‌شوند. این‌جا در اوج خودشان هستند. خود وودی آلن در نقش یک کم‌دین عصبی نیویورکی جلوی دوربین هم بی‌وفاش را نشان می‌دهد. فیلم کنار متن کم‌دیی و شوخی‌هایش از لحاظ روان‌شناسانه هم فیلم عمیقی به شمار می‌رود. آنی‌هال برنده چهار جایزه اسکار از جمله جایزه بهترین فیلم شد.



احمق و احمق‌تر

باز یگران، جیم کری، جف دنیلز، لورن‌هالی کارگردانان، پتر فارلی، بابی فارلی سال تولید: ۱۹۹۴



یکی از موفق‌ترین کم‌دین‌های سینمای مدرن «جیم کری» است. او که در اوایل دهه ۱۹۹۰ میلادی و با فیلم‌هایی چون «ایس ونچورا» و «ماسک» خود را به عنوان کم‌دینی با استعداد و خوش‌ذوق معرفی کرده بود، در سال ۱۹۹۴ در فیلم «احمق و احمق‌تر» به ایفای نقش پرداخت. این فیلم شاید یک کم‌دیی درجه یک و حتی بهترین فیلم کری نباشد، اما پر است از شوخی‌ها و لحظات بازمه که همگی به لطف طنزایی کری و همبازی‌اش در این فیلم یعنی «جف دنیلز» به وجود آمده‌اند. داستان فیلم درباره دو دوست خل‌وچل به نام‌های «لوید» (جیم کری) و «هری» (جف دنیلز) است که به طور تصادفی کیف پروپولی پیدا می‌کنند و تصمیم می‌گیرند تا آن را به صاحبش که خانم زیبایی است برسانند. به همین دلیل آن‌ها سفر پرماجرایی را آغاز می‌کنند و حماقتشان در برخورد با موقعیت‌های مختلف را به اثبات می‌رسانند.



شاون مرده

باز یگران، سایمون پگ، نیک فراست کیت اشفیلد کارگردان، ادگار رایت سال تولید: ۲۰۰۴

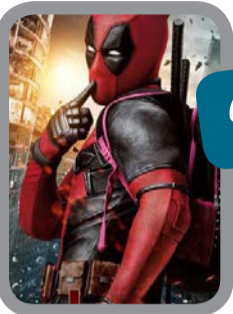


«شاون مرده» فیلمی کم‌دیی - ترسناک است که می‌توان آن را بهترین کم‌دیی سال ۲۰۰۴ نامید. زمانی که «ادگار رایت» و «سایمون پگ» زامبی‌ها را دستمایه تگارش فیلمنامه طنز قرار دادند، احتمالاً خودشان هم فکر نمی‌کردند که نتیجه کارشان تا این حد موفقیت‌آمیز باشد و مورد توجه قرار گیرد. شاون مرده در واقع نقیضه‌ای از زانر ترسناک است، اما برخلاف بیشتر فیلم‌های این‌چنینی که به لودگی کشیده می‌شوند، وقار خود را حفظ کرده و از ابتذال می‌گریزد. فیلم داستان زندگی کسالت‌بار «شاون» بیست‌ونه‌ساله را روایت می‌کند. «لیز» نامزدش وی را ترک کرده و مادرش با مریدی ازدواج کرده که شاون چشم دیدن او را ندارد. بحران واقعی در زندگی شاون زمانی آغاز می‌شود که زامبی‌ها از گور برمی‌خیزند و او با کمک دوست قدیمی‌اش «اد» باید برای نجات مادرش و لیز تلاش کند.



ددپول

باز یگران، رایان رینولدز، مورینا بکیرین تی جی میلر کارگردان، تیم میلر سال تولید: ۲۰۱۶



وقتی برای اولین‌بار اعلام شد که قرار است فیلمی اختصاصی برای شخصیت «ددپول» ساخته شود، تقریباً همه می‌دانستند که با کم‌دیی ابرقهرمانانه‌ای سروکار خواهند داشت. ددپول که از سال ۱۹۹۱ سروکله‌اش در کمیک‌های «مارول» پیدا شده بود، بالاخره در سال ۲۰۱۶ و با هشتمین قسمت از مجموعه «مردان ایکس» صاحب یک فیلم مستقل شد. ددپول به لحاظ داستان و کارگردانی انری قابل احترام است، اما نقطه قوت اصلی فیلم را باید شوخ‌طبعی و بذله‌گویی کاراکتر اصلی آن دانست. ماجرای فیلم در مورد یک نظامی سابق به اسم «وید ویلسون» (با بازی رایان رینولدز) است. ویلسون پس از این‌که متوجه می‌شود به بیماری خطرناکی مبتلا شده، تصمیم می‌گیرد تا بدن خود را در اختیار افرادی بگذارد که مدعی هستند می‌توانند وی را درمان کنند، اما در واقع آن‌ها از ویلسون برای انجام یکسری آزمایش‌های پیچیده استفاده می‌کنند که او را صاحب قدرتهای فراطبیعی می‌کند.

به بهانه استقبال از کم‌دیی‌های عامه‌پسند با چند فیلم کم‌دیی موفق تاریخ سینما آشنا شوید

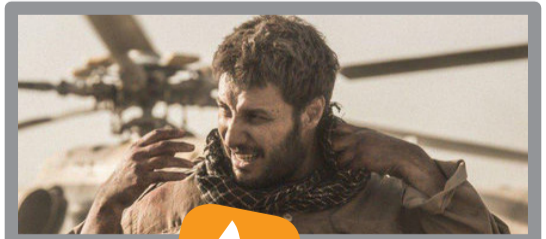
# منوی جدید به جای کم‌دیی آبگوشتی...!

علیرضا رحمتی | این روزها طبق پیش‌بینی، فیلم‌های کم‌دیی در سینمای ایران صدرنشین بی‌رقیب هستند. قطعاً این اتفاق نو و جدیدی نیست، ولی تدام حضور کم‌دیی‌های معمولی و فوق‌معمولی در سبب تماشای مردم، کار را به جایی رساند که ما سراغ معرفی چند فیلم کم‌دیی خوش‌ساخت و موفق تاریخ سینما برویم. فیلم‌هایی که احتمالاً خیلی از ما آن‌ها را ندیدیم و می‌تواند انتخاب خوبی برای روزهای تلخ و پدمان باشد. روزهایی که بیشتر از قبل نیاز به لبخندی قشنگ و قهقهه در دست‌وحسابی داریم. راستی این را بگویم که اگر دنبال شوخی‌های به‌اصطلاح امر و زی هستید، بی‌خیال این چند فیلم شوید، چون آن‌ها نمی‌خواهند دست‌بختی را که هر روز می‌کنیم به ما قالب کنند.

نیمچه معرفی دست‌بخت‌های جشنواره‌سی و هشتم فیلم فجر

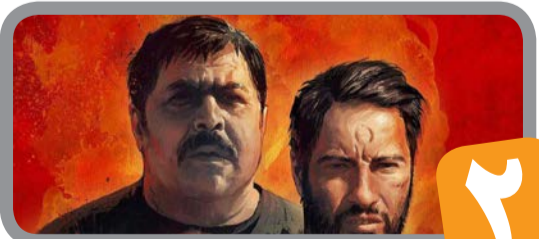
# سیمرغی که پرواز کرده است

خب جشنواره‌سی و هشتم فجر هم به پایان رسید. قبل از برگزاری جشنواره، به معرفی کوتاه مهم‌ترین فیلم‌های امسال پرداختیم، اما بگذارید بعد از مراسم اختتامیه هم سراغ مهم‌ترین فیلم‌های جشنواره برویم و کوتاه‌از آن‌ها بگویم؛ البته نقد درست‌وحسابی را می‌گذاریم برای بعد از اکران عمومی این آثار در سینماها!



تنگه ابوقریب (بهرام توکلی)

فیلمی که خوانشی متفاوت از جنگ و شخصیت‌های گرفتار در موقعیتی سخت ارائه می‌دهد. با به تصویر کشیدن حیرت‌انگیز موقعیتی سخت و آخرالزمانی، از دل تصاویر منقلب‌کننده‌اش و سادگی شخصیت‌هایش به معانی عمیق می‌رسد و در آن خبری از شعارزدگی‌های مرسوم در آثار جنگی نیست. فیلمی که حرف‌های بودن تیم پشت صحنه و یک‌دستی بازی بازیگران جلوی دوربینش منجر به ساخت اثری شده که می‌تواند بارها نفعستان را جیس کند و تصاویرش تا مدت‌ها دست از سرتان برندارد. «تنگه ابوقریب» بهترین فیلم امسال شد و توانست بارها و بارها مردم را در سالن سینما به تشویق وادارد.



مغزهای کوچک زنگ‌زده (هومن سیدی)

«هومن سیدی» در بهترین و کامل‌ترین فیلم خود یک تجربه زیستی متفاوت به شما می‌دهد. تجربه زیستن در جغرافیایی خشن و بدوی که در آن هر شخصی برای زنده ماندن نیازمند چوپان است و در عین حال آرزوی چوپان شدن در سر می‌پروواند. محله‌ای که به دوزخ پهلو می‌زند و اگر کسی دل‌رحم باشد مورد تحقیر و تمسخر قرار گرفته و جان‌ش به خطر می‌افتد. سیدی این خشونت‌عریان و دل‌رحمی پنهان در آن را چنان زیبا و دقیق و با جزئیات ترسیم کرده است که فرستگ‌ها از فیلم‌های اجتماعی مشابه‌اش جلوتر است. «فرهاد اصلاتی» و «نویید محمدزاده» دو بازیگر اصلی این فیلم یکی از بهترین کارهای خودشان را به نمایش گذاشتند.



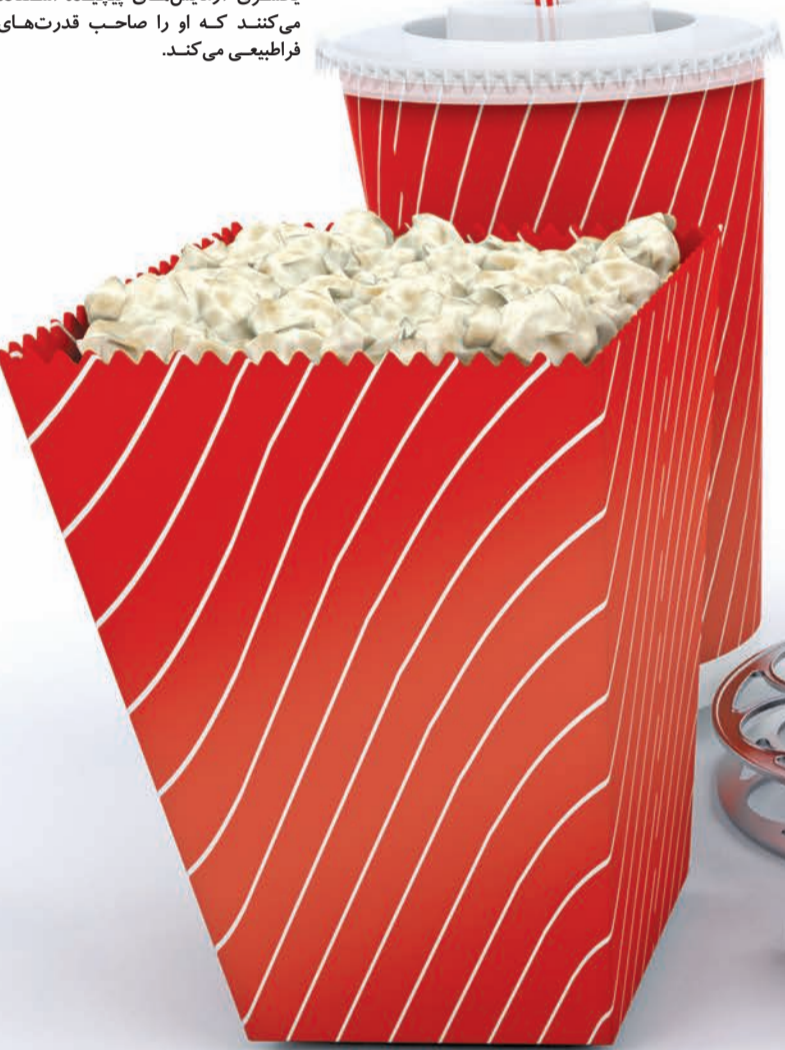
بمب؛ یک عاشقانه (پیمان معادی)

یک عاشقانه ساده که از دل جنگ و روزهای موشک‌باران می‌آید. فیلمی که دو داستان عاشقانه را به صورت موازی پیش می‌برد. عشقی که در حال جوانه زدن است و عشقی که رو به خاموشی می‌رود. فیلم دیر شروع می‌شود و قرار نیست داستان پیچیده‌ای را روایت کند بلکه تماشایی بدون خود را از لحظات نوستالژیک می‌گیرد که می‌آفریند و بیشتر به خاطره‌های خوش می‌ماند. خاطره‌های دور که یادآوری مجدد آن در عین دردناک بودن بسیار شیرین است.



به وقت شام (ابراهیم حاتمی‌کیا)

سیمرغ بهترین موسیقی و بهترین کارگردانی به فیلم جدید «حاتمی‌کیا» رسید. «به وقت شام» داستان دست‌اولی را تعریف می‌کند. پدر و پسر خلبانی که برای بازگرداندن یک هواپیما راهی سوریه می‌شوند. قدرت کارگردانی حاتمی‌کیا مثل همه کارهای او در این فیلم هم به چشم می‌آید، هم‌چنین فیلم سعی کرده تعلیق‌ها و گره‌های متعددی در فیلمنامه ایجاد کند، ولی مشکل اصلی از جایی شروع می‌شود که حاتمی‌کیا هر گاه به شخصیت‌های داعشی فیلم نزدیک می‌شود، سعی می‌کند با اغراق‌های بیش از اندازه، آن‌ها را تعریف کند. یک داعشی عقب‌مانده ذهنی به‌نظر می‌آید، یکی دیگر با اسب و شمشیر روی باند فرودگاه ایستاده است و دیگری با هیجان عجیبی دوربین به دست صحنه‌ها را ثبت می‌کند.





حمام بروید تا معتدل شوید

همان اول کار گفتیم که لاغری زیاد شما زیر سر مزاجتان است، خشکی مزاج به دلایل متعددی اتفاق می افتد؛ برای مثال زندگی در هوای گرم و خشک یکی از عوامل خشکی مزاج و لاغری است. فصل تابستان هم چنین ویژگی ای دارد و جالب است بدانید که لاغرها در تابستان لاغر تر می شوند. برای این که هوای گرم منطقه زندگی تان یا فصل تابستان، یقه تان را نگرفته و خشکتان نکند، باید با رطوبت زایی مقابله کنید. الان لازم نیست هول شده و فوری شال و کلاه کرده و تشریف ببرید شمال تا حسابی رطوبت نوش جان کنید، به گفته کارشناسان طب ایرانی، حمام معتدل، بهترین گزینه رطوبت زایی در بدن است؛ البته به این شرط که بعد از حمام همه بدن با روغن مناسبی ماساژ داده شود. گزینه معتدل را جدی بگیرید، استفاده از آب بسیار گرم یکی از عوامل ایجاد کننده خشکی پوست و خشکی مزاج است. استفاده از آب داغ را هم به طور جدی ترک کنید. به خاطر داشته باشید که قرار گرفتن در وان با آب معتدل، حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روزانه مناسب است. برای ماساژ هم لازم نیست کار عجیب و غریبی انجام بدهید و کافی است از روغن بادام شیرین و هم چنین روغن کنجد استفاده کنید. این دو مورد بهترین روغن ها برای رطوبت بخشی هستند. حواستان باشد که لازم نیست خیلی خودتان را چرب کنید، وقتی مقداری روغن با ماساژ جذب پوست شود کافی است، در ضمن ماساژ را زمانی انجام بدهید که پوستتان هنوز کمی رطوبت دارد. در افراد لاغر معمولاً این روغن سریع جذب پوست می شود و اثری از آن باقی نمی ماند. اصلاً این موضوع یکی از علائم خشکی مزاج است. اگر وان ندارید، لازم نیست نگران شوید همین که در حمام بمانید و قسمت هایی از بدن یا پاهایتان را در آب قرار بدهید، هم کافی است.



توصیه های طب ایرانی برای مبارزه با لاغری

فاطمه نیک | این فقط جاق ها نیستند که گاه از ظاهر شان ناراضی هستند و دغدغه خوش تیبی و خوش هیكلی دارند. گاهی وقت ها افراد لاغری هم پیدا می شوند که از لاغری زیاد خود رنج می برند و از تپشان اصلاً راضی نیستند. از منظر طب ایرانی، افرادی که زیادی لاغر هستند و به اصطلاح خودماتی تنها پوست و استخوان به حساب می آیند، مزاج پایه گرم و خشک دارند و اگر سال های جوانی را گذرانده باشند، مزاجشان سرد و خشک است. این دسته از افراد برای این که از شر لاغری زیاد خلاص شوند، راهی ندارند به جز این که مزاج بدنشان را به شرایط معتدلی برسانند و به قول کارشناسان و اطباء طب ایرانی سوء مزاج عمومی بدنشان اصلاح شود. این اصلاحیه زدن به مزاج بدن یک روند درمانی به حساب می آید که شامل مراقبت های غذایی و غیر غذایی است. اگر جزو لاغر اندام ها هستید یا در خانواده و بین فرزندان کسی را دارید که دوست دارد از شر لاغری زیادش خلاص شده و خوش تیب شود، بهتر است توصیه های را که در ادامه آمده است، دنبال کنید. آن طور که در طب ایرانی آمده است، دستورهای غیر غذایی تأثیر بالایی در این ماجرا داشته و به بالارفتن وزن تان کمک می کنند و بهتر است روند تلاش برای خوش تیبی از توصیه های غیر غذایی شروع شود و توصیه های غذایی به تدریج اضافه شوند.

# معتدل و پارانگی و خوش تیب

دکتر محبوبه ابریشم کار (متخصص طب ایرانی)

برای خوش تیبی حرکت کنید

همان طور که در خوردن باید تعادل داشته باشید و میانه روی کنید، در مورد ورزش و فعالیت های ورزشی هم باید تعادل را رعایت کنید. ورزش زیاد باعث لاغری می شود؛ البته بی تحرکی هم برای بدن ضرر دارد و بهتر است هر روز به اندازه ای که بدنتان خسته نشده و در حدی که قلبتان به ضربان و تپش بیفتد و تنفس تان کمی تند شود، ورزش کنید. یادتان باشد زمان ورزش کردن هم مهم است، در هر فصل در معتدل ترین زمان روز باید ورزش کرد. اگر خیلی لاغر هستید با معده خالی ورزش نکنید و نیم ساعت قبل از ورزش غذای سبکی بخورید. شیر عسل گرم یا شیر بادام به عنوان غذای سبک می تواند مفید باشد.



در خوردن باید تعادل داشته باشید و میانه روی کنید. در مورد ورزش و فعالیت های ورزشی هم باید تعادل را رعایت کنید. ورزش زیاد باعث لاغری می شود؛ البته بی تحرکی هم برای بدن ضرر دارد و بهتر است هر روز به اندازه ای که بدنتان خسته نشده و در حدی که قلبتان به ضربان و تپش بیفتد و تنفس تان کمی تند شود، ورزش کنید.

شاد باشید تا خوش تیب شوید

بیشتر ما می دانیم که استرس، اندوه و غم و خشم زیاد می تواند باعث لاغری بدن شود. اگر می خواهید خوش تیب بمانید، از استرس دوری کنید و در عوض تا می توانید شاد باشید. گوش دادن به موسیقی ملایم، خواندن لطیفه و تفریح و رفتن به طبیعت هم مؤثر است. در عوض موسیقی هایی با ریتم تند و هیجان آور می تواند خشکی بدنتان را افزایش داده و سبب بی خوابی، استرس و لاغری شوند که برای خوش تیب شدن باید از آن ها دوری کنید.



دستگاه های داخلی هم مهم اند

دفع مواد زائد نقش تعیین کننده ای در سلامت عمومی بدن دارد. تحت نظر یک متخصص، این موضوع را بررسی کنید. یبوست، کاهش یا افزایش عادت ماهانه و مقدار تعریق بدن باید کاملاً بررسی و کنترل شوند. یبوست به خاطر کاهش اشتها نیز می تواند شما را لاغر کند و هم چنین افزایش باکتری های مضر در دستگاه گوارش این روند را بدتر خواهد کرد. با رژیم غذایی یا گاهی داروهای گیاهی مناسب می توانید این مشکلات را برطرف کنید.



عامل بعدی که می تواند در رطوبت رسانی به شما کمک کند، خواب مناسب است؛ البته خوابی که متعادل باشد. عرض شود خدمت تان که خوابی که متعادل باشد، عرض شود خدمت تان که خواب معتدل به خوابی گفته می شود که شبانه باشد و از ۷ تا ۱۰ ساعت هم طول بکشد و پس از آن هم احساس نشاط و شادابی داشته باشید.

خواب رطوبت بدنتان را میزان می کند

عامل مؤثر بعدی که می تواند در رطوبت رسانی به شما کمک کند، خواب مناسب است؛ البته خوابی که متعادل باشد. عرض شود خدمت تان که خواب معتدل به خوابی گفته می شود که شبانه باشد و از ۷ تا ۱۰ ساعت هم طول بکشد و پس از آن هم احساس نشاط و شادابی داشته باشید. ساعات های اول شب تا قبل از طلوع آفتاب بهترین ساعات برای خواب هستند. در خواب، غذا به خوبی هضم شده و رطوبت بدن تأمین می شود. خوب است بدانید که رطوبت بدن با خواب رابطه مستقیمی دارد، به طوری که کمبود رطوبت در بدن می تواند شما را بی خواب کند و بی خوابی هم می تواند خشکی بدنتان را افزایش بدهد و در صورت ادامه این روند، خشکی بدنتان به صورت فزاینده بالا برود. پس بی خود و بی جهت خوابتان را عقب نینداخته و به مقدار کافی بخوابید. طب ایرانی به افرادی که مزاج خشک دارند توصیه می کند ساعت خوابشان را بیشتر کرده و حتی حدود نیم ساعت قبل از اذان ظهر بخوابند تا رطوبت های از دست رفته بر اثر فعالیت، دوباره در بدنتان تأمین شود. اگر بی خوابی امانتان را بریده، می توانید روغن بادام شیرین را روی پیشانی بمالید و ماساژ دهید، ماساژ هم به شما کمک می کند تا آرام شوید و هم باعث می شود به خواب عمیقی بروید و به جای کابوس، خواب های شیرین ببینید.



گرم وان ندارید. لازم نیست نگران شوید همین که در حمام بمانید و قسمت هایی از بدن یا پاهایتان را در آب قرار بدهید. هم کافی است.



کمی شیرین، کمی چرب بخورید

در کنار کارهایی که باید انجام بدهید، کارهایی هم هستند که باید دورشان را خط بکشید. اول از همه از شلوغ کاری توی غذا دست برداشته و از غذاهای ترش و شور و هم چنین خیلی شیرین یا تند دوری کنید. امیدواریم اهل سیگار یا قلیان نباشید، چون مصرف سیگار و قلیان می تواند رطوبت بدن را کاهش دهد و لاغر تان کند. درست است که می گوئیم توی مزه شورش را درنیاورید، اما نباید از آن طرف بام هم بیفتید، چون غذاهای بی مزه هم ارزش غذایی بالایی ندارند. بهترین طعم برای لاغرها، غذاهای کمی شیرین و کمی چرب است. غذاهایی که بیشتر مزاج گرم و تر دارند، سبب رشد و رویش عضلات می شوند. بعضی از این غذاها، گوشت گوسفند و گوشت پرندگانی که جثه کوچکی ندارند، شیر و کره و خامه، زرده تخم مرغ عسلی، انجیر، انگور، کشمش، بادام و شیره انگور هستند. اگر اشتهایتان خوب نیست حتماً پیش متخصص بروید و یادتان باشد خوب جویدن غذا هم در جذب آن مؤثر است.

۳



### پل خشتی

محل «پردهس» مکانی است که پل خشتی را در خود جای داده. این سازه تاریخی در اوایل دوره قاجاریه به وسیله «حاج جعفر کاشانی» که فردی نیکو کار بود، ساخته شد. پل خشتی، ۵۰ متر طول و ۱۱ متر ارتفاع دارد و بنایی آجری است که در ساخت آن از آجر قرمز، آهک و ساروج استفاده شده. وقتی روی این پل تاریخی بایستید، می‌توانید آبی را که زیر آن جاری است و مناظر سرسبز اطراف را تماشا کنید.

## ایرانگردی

### TRAVEL

پنجشنبه ۲۶ بهمن ۱۳۹۶  
۲۸ جمادی الاول ۱۴۳۹ / ۱۵ فوریه ۲۰۱۸

www.qudsonline.ir

# سفر به سرزمین جنگل، باران و چای

## گشت و گذار در لاهیجان

لهاصالح  
بعضی از افراد عاشق کویر و سکوت آن هستند، اما گروهی دیگر جاهای سرسبز را ترجیح می‌دهند. اگر جزو گروه دوم هستید، شهر لاهیجان یا همان «عروس گیلان» انتخاب مناسبی است. در این مطلب به لاهیجان می‌رویم و مناطق گردشگری آن را زیر با می‌گذاریم.

### این جا کجاست؟

این‌جا را به گیلکی، «لاچون» می‌نامند؛ بزرگ‌ترین شهر شرق استان گیلان که در ناحیه‌ای کوهپایه‌ای قرار گرفته است. زبان مردم لاهیجان گیلکی است، اما با گیلکی رشت فرق دارد. برای شما که می‌خواهید به لاهیجان سفر کنید، خوب است درباره آب‌وهوای آن هم مطالبی بدانید. این شهر در تابستان چندان مناسب سفر نیست، چون هوایی گرم و مرطوب دارد که شما را کلافه خواهد کرد. بهار یا پاییز، فصل‌های مناسب‌تری برای سفر به این شهر است.



### مسجد اکبریه

عمارت تاریخی و مناسبی برای گردشگری که با ورود به آن هم به گذشته سفر می‌کنید، هم بخشی از دوران معاصر را می‌بینید. مسجد اکبریه میراث ارزشمندی است که در زمان حکومت فتحعلی‌شاه و به وسیله «حاج علی‌اکبر لاهیجانی» ساخته شد. این مسجد که سن‌وسالی نزدیک به یک قرن دارد، در ابتدا نیمه‌کاره ساخته شده و حالا دو بخش

مسجد نو و مسجد کهنه دارد که با یک در به هم مرتبط شده‌اند. معماری این مسجد را شبیه مسجد ایاصوفیه در ترکیه می‌دانند. با این حساب تماشای گچ‌بری‌ها و کاشی‌کاری‌های مسجد اکبریه روح و جانان را تازه می‌کند و درست مانند هر مکان مذهبی دیگر، معنویت خاصی را برایتان به ارمان می‌آورد.

### جاذبه‌های گردشگری

### تالاب سوستان

هر کدام از مناظری که خدا آفریده، زیبا و چشم‌نوازند. تالاب سوستان یکی از همین مناظر است که از آن با نام «قطعه‌ای از بهشت» نام می‌برند. این تالاب در تابستان و زمستان آبی شیرین دارد که به همین دلیل هم زیستگاه

مناسبی برای انواع حیوانات و آبزیان به شمار می‌رود. درختان و گیاهان مردابی متعدد، این تالاب را پوشانده‌اند. در آن می‌توانید نیزارها را مشاهده کنید. این‌جا از هر نظر برای یک عاشق طبیعت، مکانی بکر است. تفاوتی هم

ندارد صبح به سمت آن بروید یا غروب. این تالاب در هر زمان، زیبایی‌های خاص خودش را دارد. به نظر ما که سفر به قطعه‌ای از بهشت، تجربه‌ای فراموش‌نشدنی است.

### آرامگاه کاشف السلطنه

لازم است قبل از بازدید از آرامگاه کاشف‌السلطنه، او را بشناسید. «آقا محمدخان قاجار قوانلو کاشف‌السلطنه»، معروف به «چایکار»، دیپلمات، نویسنده و مشروطه‌خواه دوره‌های قاجار و پهلوی بود که کشت چای را در ایران رواج داد. به همین

دلیل هم او را به نام «پدر چای ایران» می‌شناسند. او وصیت کرد تا در لاهیجان، تپه‌های چای ساخته شود. قبر او از سنگ مرمر سیاه است و در کنار آرامگاهش «موزه تاریخ چای ایران» ساخته شده است.

### شیطان کوه

«شیطان کوه» یا «شاه‌نشین کوه» در بخش شرقی لاهیجان قرار گرفته و یکی از زیباترین کوه‌های شمال کشور محسوب می‌شود. در گذشته در پایین این کوه، برکه‌ای وجود داشت که امروزه به دریاچه‌ای مصنوعی تبدیل شده که آن را «استخر لاهیجان» نامیده‌اند. درون

شیطان کوه، آبشاری مصنوعی نیز وجود دارد که آب آن از استخر لاهیجان تأمین می‌شود. در کنار این آبشار تا قله کوه، یک راه پلکانی نیز وجود دارد که امکان رسیدن به قله کوه را برایتان فراهم می‌کند. چه لذتی دارد از این پلکان بالا رفتن.

### استخر لاهیجان

این‌جا در گذشته، مخزن آب برای آبیاری مزارع برنج بوده، اما حالا بیشتر جاذبه‌ای گردشگری است. استخر لاهیجان که پایین قله شیطان کوه قرار گرفته، ۱۷ هکتار مساحت دارد و در وسط آن جزیره‌ای است که به وسیله یک پل چوبی به حاشیه جنوبی استخر متصل شده، این یعنی که می‌توانید با

استفاده از پل به این جزیره زیبا و کوچک بروید. این‌طور که می‌گویند این استخر، مکانی تفریحی برای شاه عباس صفوی بوده که به دستور خود او نیز ساخته شده و در آن قصری نیز وجود داشته، اما حالا از قصر شاه عباس در این استخر اثری نیست.

### مسجد جامع لاهیجان

مساجد جامع تقریباً در همه شهرهای ایران وجود دارند و به خاطر ارزش تاریخی، معماری و مذهبی که دارند، مورد توجه گردشگران قرار می‌گیرند. مسجد جامع لاهیجان نیز از زمره این مساجد است که در مجاورت اثر تاریخی دیگری به نام «بقعه چهار پادشاهان» قرار گرفته است. این مسجد قدیمی به فرمان «کیا سلطان» و در

سال ۸۹۳ هجری قمری ساخته شد. این بنا که در سال‌های ۱۳۳۱ و ۱۳۷۰ هجری شمسی بازسازی شده، چاهی قدیمی دارد. این‌طور روایت شده که امام حسن (ع) از آب این چاه برای وضو گرفتن استفاده کرده. به همین دلیل هم مردم داخل آن پول می‌اندازد و روی دیوارهایش شمع روشن می‌کنند.

### حمام گلشن

شما که تا مسجد جامع لاهیجان رفته‌اید و از بقعه چهار پادشاهان هم بازدید کرده‌اید، بهتر است حمام گلشن را هم در برنامه بازدید خود قرار دهید چرا که این بنا دقیقاً روبروی مسجد جامع قرار گرفته است. حمام گلشن در زمان فتحعلی‌شاه و از آجرهای قرمز رنگ محلی ساخته شد. این‌جا قبلاً دو رختکن داشت؛ از یکی مردم عادی و دیگری افراد ثروتمند استفاده می‌کردند. حمام گلشن در گذشته، خزینه‌ها و حوضچه‌های متعددی داشت که امروز از آن‌ها چیز زیادی باقی نمانده. حمام گلشن لاهیجان از سوی سازمان میراث فرهنگی و گردشگری به ثبت رسیده است.

