

پخت و پز به سبک کاملاً ایرانی

خورش‌های برای متفاوت‌پسندها

وقتی خیلی عاشق غذا و آشپزی باشید موقع پخت‌وپز فکرهای عجیب‌وغریب می‌کنید و حتی شده یکسری تفکرات فلسفی هم در مورد آشپزی رو کنید. آشپزهایی وجود دارند که معتقدند غذاها مثل آدم‌ها هستند یا بهتر بگوییم آدم‌ها مثل غذاها هستند؛ برای مثال آدم‌هایی وجود دارند که به اندازه یک سوپ شلغم می‌فیندد و به درد روزهای سخت می‌خورند. اما کسی تحویلشان نمی‌گیرد و فقط وقتی به پادشاه می‌انقیم که حسابی حالمون بد است.

آشپزی صفحه ۶

پنجشنبه ۵ بهمن ۱۳۹۶
۷ جمادی‌الاول ۱۴۳۹ / ۲۵ ژانویه ۲۰۱۸

توصیه‌های طب سنتی ایرانی
برای رفیق عصرانه ما

بفرمایید چای...!



طب سنتی
صفحه ۳



الهی! درختی‌ام بی‌سایه و بی‌نمر، شاخ و برگی مرا عطا کن برآمده از جاتم که قد به افتخار برآورم در آسمانت و عربانی‌ام را پیرهن شوند به روز بی‌زگی! الهی! این ستاره‌ها را که برافروخته‌ای به آسمان خاندام روشنایی باش و این پروانه‌ها را که بال سپیدی به باغم شهد و نسیم باش. الهی! بعد این گل‌ها را به خاندام بیاور و گل‌هایم را بهشتی کن. آمین!

با الهام از فرازهای اول تا سوم دعای ۲۵ صحیفه سجادیه

درباره بازیگران پرکار
و غایب‌سی‌وششمین
جشنواره فیلم فجر

سوپرستارها پر...!



سینما
صفحه ۵

درباره نتایج فوق ضعیف رئال مادرید
و نقشه‌های «پرز» برای خروج از بحران

ورزشی
صفحه ۴

طلسم رئال

آفتابگردان‌ها شهر

ایرانگردی
صفحه ۸

خوانش کتاب

«سفر به گرای ۲۷۰ درجه»

خوانش کتاب
صفحه ۲

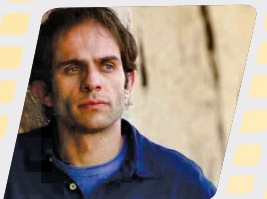
موج انفجار بوی باروت

«ناصر» از وقتی به جبهه بازگشته، دوستانش را یکی بعد از دیگری از دست می‌دهد. اولین نفر «علی» بود. «مهدی» هم با اصابت یک ترکش به سرش به شهادت رسید. ناصر سر او را به دیواره سنگر تکیه می‌دهد و از سنگر خارج می‌شود.

بعد از دو قهرمانی بیانی لیگ قهرمانان اروپا، روزهای سیاه «زیدان» و رئال مادرید شروع شد. امسال آن‌ها نه تنها با ۱۹ امتیاز اختلاف نسبت به بارسلونا، به کلی ییخیال لالیگا شده‌اند بلکه به دنبال لغزش والنسیا و اتلتیکو مادرید هستند تا بتوانند خودشان را به سهمیه لیگ قهرمانان امسال برسانند. می‌گویند بازی با باریسن‌زمن در مرحله یک‌هشتم لیگ قهرمانان آخرین شانس احیای زیدان و رئال مادرید است.



دقیقاً یک هفته تا شروع بزرگ‌ترین فستیوال سینمایی کشور باقی مانده است. روی کاغذ همه‌چیز برای یک رونمایی باشکوه از تولیدات سینمایی سال آینده و بررسی دستبخت سینماگران آماده است





خوانش کتاب «سفر به گرای ۲۷۰ درجه»

موج انفجار بوی باروت

آرپی چی زن

۱ اوضاع سختی است؛ نیروها محاصره شده‌اند: «یکی از تانک‌ها از ستونشان جدا می‌شود و کپه خاک‌ها را دور می‌زند و پرگار می‌آید پشتمان. گردوخاک پشت‌سرش خطی روی صورت دشت می‌اندازد و ارتباطمان را با خاکریز پشته قطع می‌کند و به یقین‌مان می‌رساند که محاصره شده‌ایم.»

تانکی دیگر تانک اول را دنبال می‌کند. نیروها به تکاپو می‌افتند. اولین نفر راننده داش‌مشتی یک کامیون است: «قبضه آرپی‌جی‌ای را که کنار جنازه‌ای افتاده، برمی‌دارد و می‌دود وسط دشت.»

از هر سنگری، آرپی‌جی‌زن‌ها بیرون می‌آیند تا کمی با تانک‌های عراقی دست‌وپنجه نرم کنند: «آرپی‌جی‌زن‌ها از سنگرهایشان ریخته‌اند بیرون. تانک‌ها را نشانه می‌روند و شلیک می‌کنند... راننده داش‌مشتی می‌نشیند روی زمین و یکی از زانوهایش را ستون می‌کند و قبضه آرپی‌جی را روی دوش می‌گذارد و نشانه می‌رود.» چندتایی از تانک‌ها شکار می‌شوند، اما بقیه تانک‌ها خاکریز را زیرورو می‌کنند. ناصر به همراه «رسول» درون سنگر است که احساس می‌کند آتش دشمن سبک شده: «آتش دشمن سبک می‌شود. این را از هوای تازه‌ای که تو ریه‌ام می‌دود و التهاب سینم‌ام که آرام می‌گیرد، می‌فهمم. آرام سر از روی شانه‌های رسول برمی‌دارم و نگاه رمیده‌ام را دور می‌چرخانم تا بلکه زنده‌ای را پیدا کنم و امیدوار شوم که هنوز زنده‌ام.»

محاصره

۲ ناصر در جست‌وجوی خوراکی است که یاد کوله‌اش و بیسکویتی که خواهرش «رویا» برایش گذاشته، می‌افتد، اما بیسکویت پودر شده، صدایی ناصر را به خود می‌آورد: «بلند شوید... بلند شوید بکشید به راست... بیاید بیرون، بدو». ناصر، حیران است که چه اتفاقی افتاده: «درمانده مانده‌ام که چرا باید خاکریز را خالی کنیم و این چه وضعی است پیش آمده که چشمم می‌افتد به سمت چپ و کپه خاک‌هایی که بچه‌های گروهان عباس پشت آن کمین کرده بودند. عراقی‌ها دوره‌شان کرده‌اند. بعضی دست‌ها را بالا برده‌اند و بعضی گلوله شده‌اند و پشت کپه خاک‌ها تپیده‌اند و نیروهای پیاده دشمن، آن‌ها را به رگبار می‌بندند.» ناصر متوجه می‌شود که جای درنگ نیست. همه نیروها در حال دویدن‌اند: «هی دویم. خاکریز یکپو خالی می‌شود. جلوتر چند گلوله تانک وسط خاکریز می‌ترکد و چند نفر که می‌دویدند، می‌روند توی توده دود و خاک انفجار و تند برمی‌گردند و وحشت‌زده محل انفجار را نگاه می‌کنند.» «حاج نصرت» از فرماندهان می‌خواهد تا نیروها را به ستون کنند، اما ستون بیشتر به دانه‌های تسبیح پاره‌ای شباهت دارد؛ گروهایی دونفره یا تک‌نفره.

ناصر می‌داند که باید از هم فاصله بگیرند تا عراقی‌ها گلوله‌های تانک را خرج یکی، دو نفر نکنند، اما جلوتر چهار نفر کنار هم می‌دوند. گلوله تانک، آن‌ها را هدف می‌گیرد: «رویی، تاقیاز افتاده و دست‌ها و پاهایش از چهار طرف آویزان است. ترکش خورده تو گودی گلویش. هنوز زنده است، چون با هر تپش قلب، خون قل می‌زند و از تو گلویش می‌جوشد.» برای او نمی‌توان کاری انجام داد.

مغز تان را دوباره سیم کشی کنید

کتاب «مغز تان را دوباره سیم کشی کنید: به زندگی بهتر ببندیشید» از سوی انتشارات «ققنوس» منتشر شد. در این کتاب که نوشته «جان بی. آردن» و ترجمه «ابراهیم شایان» است، از یافته‌های اخیر در حیطه عصب‌شناسی استفاده شده است و به مخاطب در بهبود روابط کمک می‌کند.

در پشت جلد کتاب نوشته شده:

«زمانی تصور بر این بود که مغز «سیم کشی سخت» و تغییرناپذیر دارد، حال آن که امروزه می‌دانیم که تجربه باعث شده مغز ما «سیم کشی نرم» و منعطف داشته باشد. معنای این سخن این است که می‌توان بخش‌هایی از مغز را از نو سیم کشی کرد و همه چیز را از خلق و خو و حافظه گرفته تا روابط با دیگران و برنامه خواب و غیره بهبود بخشید. کتاب حاضر به شما کمک می‌کند تا گام اول را در این روند تحول بردارید و به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید از اضطراب خود کم کنید و عمر مغز خود را افزایش دهید.»

کانال

۳ با فرمان حاج نصرت، افراد با سازماندهی کنار دژ می‌نشینند. «حیدر» که بعد از شهادت مهدی، فرمانده شده، دستورهای لازم را می‌دهد: «دشمن نباید از رو پل بگذرد... تو دژ به کانال هست که شما می‌رید اون جا. لشکر ۲۵ از صبح داره اون جا می‌جنگه. شما می‌رین کمکشون و اونجا میان یه کم عقب‌تر. از این جا هم دسته‌دسته می‌ریم جلو تا تلفات کمتر بدیم.» نیروها با سر خم داخل کانال حرکت می‌کنند تا تک‌تیراندازهای عراقی نتوانند آن‌ها را بزنند، اما راننده داش‌مشتی هرچند وقت یکبار به بیرون از دژ سرک می‌کشد. ناصر از این کار او عصبانی است: «اگه به فکر خودت نیستی، به فکر جون این بچه‌ها باش، چرا سرک می‌کشی؟» داخل کانال، سنگرهایی هست با نیروهایی که قیافه‌هایی وحشت‌زده دارند. ناصر از کنار سنگر امداد می‌گذرد: «دو نفر مجروحی را می‌بندند. فکر نکنم زنده بماند. روده‌اش ریخته بیرون و ماده‌ای لزج، خاک را به خود می‌کشد. یکی از امدادگرا هراسان است و ترسیده. زور می‌زند تا روده‌ها را تو پوست شکم فرو کند. مجروح به‌هوش است و به حرکات امدادگر خیره شده.» خمپاره‌ای که داخل کانال می‌افتد، نیروها را از حرکت باز می‌دارد. با آرام شدن اوضاع آن‌ها دوباره حرکت می‌کنند. ناصر هم مانند بقیه با سر خمیده حرکت می‌کند، چشم‌هایش کف کانال را می‌کاود: «حتی تجهیزات و وسایل هم جور دیگری هستند؛ باند و گازهای خونی، کنسرو خالی و لپیده، تکه‌چوب‌های تروارس سقف سنگرها، تجهیزات سوراخ‌سوراخ شده و یک جسد. جسد یک بسیجی.» کمی جلوتر بچه‌های ۲۵ عقب می‌کشند تا این نیروهای جدید، جای آن‌ها را پر کنند.

ناصر در جست‌وجوی خوراکی است که یاد کوله‌اش و بیسکویتی که خواهرش «رویا» برایش گذاشته، می‌افتد. اما بیسکویت پودر شده، صدایی ناصر را به خود می‌آورد: «بلند شوید... بلند شوید بکشید به راست... بیاید بیرون، بدو.»

زخمی

۴ ایرانی‌ها در یک سوی پل هستند و عراقی‌ها در سوی دیگر، هریک از آن‌ها می‌خواهد پیروز باشد: «پل از فلز و بتون ساخته شده و ما در این سوی آنیم و آن‌ها در آن طرف، ما می‌خواهیم نگذاریم آن‌ها از رو پل بگذرند و بدین سو بیایند و آن‌ها مصمم هستند که بیایند.» بین ایرانی‌ها و عراقی‌ها کانالی به عرض پنجاه متر و دو دژ در دو طرف آن قرار گرفته. نیروها می‌خواهند غذا بخورند که صدای شلیک‌ها و انفجارها بلند می‌شود. تانک عراقی‌ها به وسط پل می‌رسد. همه در تکاپو هستند تا آن را هدف بگیرند: «نذارین بیا، بزنیدش... بلند شوید.» دو تانکی که روی پل هستند، با آرپی‌جی منهدم می‌شوند. شب با سکوتش از راه می‌رسد. ناصر و رسول توی کانال کنار هم هستند. میرزا، ناصر و رسول برای آوردن غذا به کنار دژ می‌روند. خورشید در حال طلوع کردن است که باز تیراندازی شروع می‌شود: «اولین تیر را آن‌ها شلیک کردند. صدایش توی کانال پیچید. تند، سر بالا آوردم و توانستم تیر سرخ را که از رو کانال رد شد، ببینم. هنوز توی هوای تیر اول بودم که تیر دوم شلیک شد و تیر سوم و نبردی که دوباره در گرفت.» باز هم تانک‌های عراقی‌ها خودشان را روی پل می‌رسانند و نیروها می‌خواهند جلوی آن‌ها را بگیرند. در همین گیرودار است که ناصر زخمی می‌شود: «احساس می‌کنم با کلنگ کوبیده‌اند تو دهانم و لبه تیز و اهنی آن رفته تا بیخ حلقم. با هر دو دست صورتم را می‌گیرم و زانو می‌زنم. لب و دهانم سیر می‌شود... قطره‌های سرخ خون تازه را می‌بینم که از لای انگشتانم می‌زنند بیرون...»

ایرانی‌ها در یک سوی پل هستند و عراقی‌ها در سوی دیگر، هریک از آن‌ها می‌خواهد پیروز باشد: «پل از فلز و بتون ساخته شده و ما در این سوی آنیم و آن‌ها در آن طرف، ما می‌خواهیم نگذاریم آن‌ها از رو پل بگذرند و بدین سو بیایند و آن‌ها مصمم هستند که بیایند.»



با کتاب «گام به گام تا خوش خلی» روش‌های خوش شدن را یاد بگیرد. در این مجموعه چهار جلدی، «محبوبه عسلی» که سال‌ها معلم خوشنویسی بود، خط تحریر و نستعلیق را به مخاطبان خود آموزش می‌دهد. در این کتاب‌ها ابتدا حرکت‌ها را یاد می‌گیرد و سپس تمرین‌های ساده را شروع می‌کند. گام به گام تا خوش خلی را نشر «فخستین» منتشر کرده است.



شانزدهمین شماره از «بیمه پنهان ماه» به شهید برونسی اختصاص یافته است. در این کتاب، زندگی سردار شهید «عبدالحسین برونسی» از زبان همسرش «معصومه سبک‌خیز» روایت می‌شود. ۱۰ قطعه عکس از دوران حضور این فرمانده در تیپ جوادالامنه استان خراسان هم در کتاب موجود است. این کتاب به قلم «مهدیه داوودی» و ناشر آن «روایت فتح» است.



کتاب «ما یادآوری کاملی را برای شما ممکن می‌سازیم، انتشار یافت، در این کتاب، مردی در آرزوی دیدن مریخ از شرکتی سردر می‌آورد که وعده خاطرهای ساختگی از این سفر را به او می‌دهد. داستان این کتاب در قالب فیلم نیز به نمایش در آمده است. «امیر محمد جواد» مترجم و انتشارات «مجدد» ناشر کتاب است.



انتشارات «پهنشر» کتاب «خانه آرام» را منتشر کرد. این کتاب حاوی، پنجاه پرسش و پاسخ درباره سامان دادن خانواده براساس روایات مذهبی است. در خانه آرام که به قلم «مهدی غلامعلی» نوشته شده، زوجین وظایف و حقوق یکدیگر را می‌شناسند و به آن عمل می‌کنند. قطع کتاب، رفقی است.



لئوناردو ژاردیم

تئوریسین چهل و سه ساله پر تغالی یکی از جذاب ترین مربیان اروپاست. نکته جالب درباره «ژاردیم» آن است که او نیز همانند رونالدو، اهل جزیره مادیرا است. با کسب قهرمانی لیگ یک و رسیدن به نیمه نهایی لیگ قهرمانان، ژاردیم همه توجهات را معطوف به خود کرد. اما رفتن بسیاری از ستارگان در تابستان از جمله «امبابه»، نتایج موناکو در این فصل افت چشمگیری داشته است. با ۱۱ امتیاز اختلاف نسبت به پی.اس.جی در صدر و هم چنین حذف مفتضحانه از مرحله گروهی لیگ قهرمانان، به نظر پیشنهاد یک چالش جدید می تواند ژاردیم را بعد از چهار سال از موناکو جدا کند.

کریم احیا شد

«کریم انصاری فرد» با دو گلی که این هفته برای المپیاکوس به ثبت رساند به تنهایی در صدر جدول گلزنان لیگ یونان ایستاد. او گل اول را از روی نقطه پنالتی زد. انصاری فرد گل دوم تیمش را هم زد تا با ۱۱ گل در صدر جدول گلزنان لیگ یونان قرار بگیرد. او بعد از سه ماه سکونشینی به ترکیب تیم آمد و حالا بهترین بازیکن تیم صدرنشین یونان است. او حالا فوتبالیستی کامل است؛ فوتبالیستی که راهگشاست. او از روز اولی که به یونان رفت مدام می گفت دوست دارم این قدر موفق باشم که راه را برای دیگر فوتبالیست ها باز کند. حالا نگاهی به عقب بیندازید. انصاری فرد این قدر موفق بود که راهی را برای بازیکنان ایرانی در یونان باز کرد. ابتدا «شجاعی» را به این کشور برد و نقش مهمی در احیای این بازیکن داشت. مسعود شد همان بازیکنی که «کی روش» می خواست و در مرحله نهایی مقدماتی شاهد آن بازی های درخشانش بودیم. نفر بعدی «احسان حاج صفی» بود. هیچ کس فکر نمی کرد بعد از شکست از انتقال به آلمان، او دوباره به اروپا باز گردد. ولی احسان حالا در بزرگ ترین باشگاه یونان یعنی المپیاکوس بازی می کند. این وسط می شد بازیکنان دیگری هم بروند و کریم تلاش کرد پایشان را به لیگ یونان باز کند. ولی نخواستند و نشد. انصاری فرد اثر یک فوتبالیست ایرانی را به طور کامل در یونان نشان داد. این که اگر یک نفر موفق باشد چطور می تواند راه را برای دیگران باز کند. حالا شوخی معروف را با کریم باید برعکس کرد. او نه تنها خود را احیا کرد که باعث احیای دو فوتبالیست دیگر هم شد و بی شک راهی را باز کرده که بازیکنان دیگری هم می توانند در آن گام بگذارند. یونان شاید به اندازه آلمان و ایتالیا لیگ معتبری نداشته باشد. ولی لیگی دارد که حداقل تیم هایش شانس حضور در لیگ قهرمانان و یورو لیگ را دارند و این یعنی حضور در بالاترین سطح فوتبال.



BENZEMA

“

هری کین

پدیده فوتبال انگلیس مردم کشورش را برای تماشای جام جهانی امیدوار کرده است. «کین» با ۵۶ گل تبدیل به آقای گل سال ۲۰۱۷ در میان پنج لیگ معتبر شد که دو گل از مسی و سه گل از رونالدو، «کاونی» و «لواندوفسکی» بیشتر به ثمر رسانده است؛ البته تجربه رئال در مورد خرید «مودریچ» و بیل نشان می دهد مذاکره با تاتنهام آسان نیست.



قیمت در سایت ترانسفرمارکت: ۱۲۰ میلیون یورو /
قیمت در سایت ساینس: ۱۹۴ میلیون یورو



نیمار

ستاره فوتبال برزیل با توجه به سابقه حضور در بارسلونا می تواند تبدیل به بمب نقل و انتقالات شود. «نیمار» از حضور در پاریس و حواشی این تیم چندان خرسند نیست. در حال حاضر نیمار اصلی ترین امید کسب توپ طلا با بالا رفتن سن رونالدو و مسی است. پرز قبلا دو بار برای خرید وی تلاش کرده است و در تابستان آینده نیز بعید نیست که مدیر رئال سراغ خرید این ستاره برود.

قیمت در سایت
ترانسفرمارکت: ۱۵۰ میلیون
یورو / قیمت در سایت ساینس:
۲۱۳ میلیون یورو

REAL MADRID

«هازارد» به تازگی اعلام کرده که به زودی به همراه «کورتوا» قرارداداش را با چلسی تمدید خواهد کرد



ادن هازارد

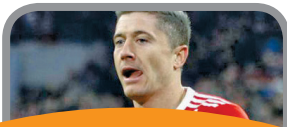
ستاره بلژیکی در روزهای گذشته از طریق پدرش به رئال پیغام فرستاده و خودش هم بارها گفته که دوست دارد زیر نظر زیدان کار کند؛ البته «هازارد» به تازگی اعلام کرده که به زودی به همراه «کورتوا» قرارداداش را با چلسی تمدید خواهد کرد. چلسی برای فروش این بازیکن ۱۳۵ میلیون یورو می خواهد.

قیمت در سایت ترانسفرمارکت: ۱۰۰ میلیون یورو / قیمت
در سایت ساینس: ۱۱۹ میلیون یورو

لواندوفسکی

ستاره لهستانی سال هاست که تبدیل به رویای فلورنتینو پرز شده است. پرز در سال ۲۰۱۳ می توانست این بازیکن را بخرد، اما در نهایت مهاجم لهستانی راهی دور تموند شد. در سال ۲۰۱۶ نیز رئال با «لواندوفسکی» مذاکره کرد، اما با حضور بیل، بنزما و رونالدو این بازیکن ترجیح داد که رئالی نشود. حالا لواندوفسکی در سن بیست و نه سالگی این شانس را خواهد داشت تا به رئال مادرید ملحق شود. رئال در صورت خرید لواندوفسکی بازار تبلیغات در لهستان را هم به دست می آورد.

قیمت در سایت ترانسفرمارکت: ۸۰ میلیون یورو /
قیمت در سایت ساینس: ۱۰۷ میلیون یورو



دیپالا

مهاجم آرژانتینی فصل گذشته در پیوه درخشید، اما در این فصل درخشش کافی را نداشته است. به تازگی شایعه شده که وکیل «دیپالا» در حال مذاکره با رئال مادرید است، هرچند این بازیکن مذاکراتی هم با پاری سن ژرمن داشته است.

قیمت در سایت ترانسفرمارکت: ۸۵ میلیون یورو / قیمت
در سایت ساینس: ۱۷۴ میلیون یورو



نیمکت داغ



قطعا زیدان با ادامه این اوصاف روی نیمکت رئال دوام نخواهد آورد. مدیران مادریدی نشان دادند که اصلا حافظه بلندمدت خوبی ندارند و اگر مربی نتواند نتایج خوبی کسب کند، بیخیال همه موفقیت هایش می شوند و عذرش را می خواهند.



یواخیم لو

رئال یکی از قدیمی ترین تحسین کنندگان «لو» بوده و یوگی در فصول گذشته، چندبار به نیمکت کهنشانی ها لینک شده است. تعهد او به تیم ملی موجب فروکش کردن امیدها برای دیدن او در مادرید شده. ولی قرارداد او تا سال ۲۰۲۰ معتبر است. حضور دوازده ساله در تیم ملی آلمان و دفاع موفق از قهرمانی جام جهانی ۲۰۱۴ در روسیه شاید لو را به خداحافظی از آلمان ترغیب کند. او در ۱۱ بازی رسمی سال ۲۰۱۷ در ۱۰ بازی به پیروزی رسید و ۳۹ گل به ثمر رساند. شاید تابستان ۲۰۱۸، همه چیز را درباره آینده لو مشخص کند.



انتونیو کونته

سر مربی چهل و هشت ساله اهل لچه تا سال ۲۰۱۹ با آبی های لندن قرارداد دارد، اما هفته گذشته با اعلام این که «همه چیز ممکن است» به شایعات دامن زد. چلسی این فصل همانند فصل قبل مقتدر نبوده و در چهار بازی آخر خود تنها یک پیروزی کسب کرده است. آبی ها تا قبل از این هفته در سه بازی گذشته خود حتی در باز کردن دروازه حریفان نیز ناکام بوده اند تا احتمال ترک «استمفوردبریج» در تابستان از سوی او روز به روز بیشتر شود. فتح سه سری امتوالی، عملکرد چشم نواز ایتالیا در یورو ۲۰۱۶ و کسب لیگ برتر در همان فصل اول، اعتبار زیادی برای «کونته» در دنیای مربیگری به همراه آورده است.

مانو ریسیو پوچتینو

از زمان آغاز مربیگری «پوچتینو» در اسپانیول، فلورنتینو پرز شیفته سبک او بوده و عملکرد درخشان مرد چهل و پنج ساله در تاتنهام از چشمان قهرمان ۱۲ دوره اروپا دور نمانده است. هر زمان که زیدان از رئال برود، چه این تابستان و چه هر زمان دیگری، پوچتینو قطعا یکی از گزینه های پرز خواهد بود. شاید تنها نگرانی هواداران درباره پوچتینو این باشد که او در دوران مربیگری خود در اسپانیول، ساوتهمپتون و تاتنهام هرگز موفق به کسب جام نشده است.



درباره نتایج فوق ضعیف رئال مادرید و نقشه های «پرز» برای خروج از بحران

طلسم رئال

علیرضا خسروی // بعد از دو قهرمانی پیاپی لیگ قهرمانان اروپا، روزهای سیاه «زیدان» و رئال مادرید شروع شد. امسال آن ها نه تنها با ۱۹ امتیاز اختلاف نسبت به بارسلونا، به کلی بیخیال لایگاشده اند بلکه به دنبال لغزش والنسیا و تاتیکو مادرید هستند تا بتوانند خودشان را به سهمیه لیگ قهرمانان امسال برسانند. می گویند بازی با پاری سن ژرمن در مرحله یک هشتم لیگ قهرمانان آخرین شانس احیای زیدان و رئال مادرید است. سه شنبه شب ۱۵ اسفند سر نوشت زیدان مشخص خواهد شد. این که او می ماند یا می رود؟ البته شایعات به گوش رسیده نشان می دهد که «پرز» برای کامبک کهنشانی ها برنامه ویژه ای دارد؛ بر نامه ای برای خرید بازیکنان جدید و البته تغییر روی نیمکت. بگذارید با هم درباره نقشه های پرز حرف بزنیم.



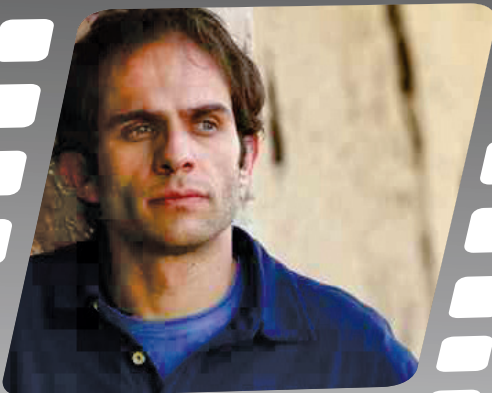


«آینه بغل» ول کن صدر جدول نیست که نیست. حتی خبرهای داغ جشنواره فیلم فجر هم فروش آخرین دستپخت «منوچهر هادی» را کم نکرده است. آینه بغل بیش از ۱۳ میلیارد فروخته و حالا خودش را برای رسیدن به «خوب، بد، جلف» با ۱۶ میلیارد فروش آماده می‌کند. این فیلم در روزهای پنج‌شنبه و جمعه هفته گذشته هم به ترتیب ۲۷۶ و ۳۰۵ میلیون تومان فروش کرد.

درباره بازیگران پرکار و غایب سی‌وششمین جشنواره فیلم فجر

سوپ

دقیقاً یک هفته تا شروع بزرگ‌ترین فستیوال سینمایی کشور باقی مانده است. روی کاغذ همه‌چیز برای یک رونمایی باشکوه از تولیدات سینمایی سال آینده و بررسی دستپخت سینماگران آماده است



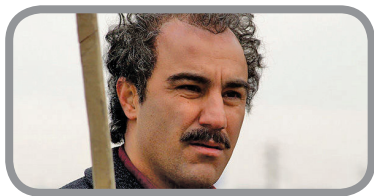
از میان سوپرستارهای سینما که شاید هر سال به طور مستمر در جشنواره فیلم فجر حضور ندارند، هستند چهره‌هایی که حتی چند سال یک‌بار هم علاقه‌مندان و طرفدارانشان را با بازی در فیلمی که در جشنواره به نمایش درمی‌آید، غافلگیر می‌کنند

بخش بازیگری نه تنها در جشنواره فیلم فجر بلکه در هر گونه جشنواره‌ای از محبوب‌ترین بخش‌های آن جشنواره است و امسال نیز بحث در مورد پرکارترین بازیگران جشنواره جذابیت‌های فراوانی را به همراه دارد. سال گذشته «حمیدرضا آذرنگ»، پرکارترین بازیگر جشنواره فیلم فجر لقب گرفت و توانست آثار درخشانی را در طول برگزاری فجر سی‌وپنجم به نمایش بگذارد، اما در جشنواره امسال «بابک حمیدیان» که سال گذشته کم‌کارترین بازیگر جشنواره فیلم فجر بود با چهار فیلم، صدرنشین بازیگران مرد سینمای ایران است. «به وقت شام» ساخته «ابراهیم حاتمی‌کیا»، «سرو زیر آب» به کارگردانی «محمدعلی باشه آهنگر»، «مصادره» نخستین ساخته «مهران احمدی» به کارگردانی «پوریا آذربایجانی» ازجمله فیلم‌های او هستند. «هادی حجازی‌فر» اولین‌بار در فیلم «ایستاده در غبار» ساخته «محمدحسین مهدویان» به طور رسمی به سینما معرفی شد. بازی درست و بجای او در اثری نیمه‌مستند توانست نظر بیشتر اهالی سینما را جذب کند و فیلم هم در جشنواره فجر به موفقیت‌های خوبی رسید، اما بازی در ایستاده در غبار تنها ابتدای راه بود. حجازی‌فر امسال با فیلم‌های «به وقت شام»، «لاتاری» و «دارکوب» در رتبه دوم بازیگران پرکار سینما قرار گرفته و با توجه به آثار مهمی که در دست دارد، احتمال زیادی به کسب سیمرغ این بازیگر وجود دارد.

راستارها پر...!

سیمرغی‌ها نیستند

اگر بخواهیم در مورد غایبان حرف بزنیم باید بگوییم نکته عجیب، غیبت بازیگرانی است که در دوره گذشته سیمرغ بهترین بازیگر را چه در نقش اصلی و چه مکمل دریافت کردند و امسال هیچ فیلمی از آن‌ها در جشنواره به نمایش در نمی‌آید. برخی از این بازیگران از سال گذشته در اثری جدید جلوی دوربین نرفتند و برخی دیگر نیز فیلمشان به دلایل مختلف نتوانسته است در جشنواره حضور پیدا کند. «محسن تنابنده» که سال گذشته برای فیلم «فراری» جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد را دریافت کرد و «ثریا قاسمی» برای بازی در «ویلایی‌ها» سیمرغ بهترین بازیگر نقش مکمل را از آن خود کرد، دو چهره مهمی هستند که امسال هیچ فیلمی در جشنواره ندارند. هم‌چنین بازیگرانی چون «میر آقایی»، «مهرداد صدیقیان» و «علی مصفا» که جزو نامزدهای جایزه بهترین بازیگر نقش اول سال گذشته بودند نیز امسال هیچ فیلمی از آن‌ها در جشنواره حضور ندارد. از میان بازیگران زن نیز «غزل شاکری»، «هدیه تهرانی» و «پریناز ایزدیار» که سال گذشته نامشان میان نامزدهای دریافت سیمرغ بازیگر به چشم می‌خورد، از غایبان جشنواره سی‌وششم به شمار می‌آیند.



«محسن تنابنده» سال گذشته برای فیلم «فراری» جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد را دریافت کرد

رکورددار سیمرغ نیست

سال گذشته «شقایق فراهانی» با چهار فیلم عنوان پرکارترین بازیگر جشنواره سی‌وپنجم فجر را به خود اختصاص داد، اما در اتفاقی عجیب او امسال هیچ فیلمی در این رویداد سینمایی ندارد. حمیدرضا آذرنگ نیز که سال گذشته میان بازیگران مرد لقب پرکارترین را از آن خود کرده بود، امسال تنها با یک فیلم به نام «تنگه ابوغریب» ساخته «بهرام توکلی» به جشنواره می‌آید. «فرهاد اصلانی» نیز که در دوره‌های اخیر این رویداد سینمایی همواره با آثار مختلفی به جشنواره آمده و توانسته با فیلم‌هایش بدرخشد، امسال جزو بازیگران کم‌کاری است که تنها یک فیلم «مغزهای کوچک زنگ‌زده» ساخته «هومن سیدی» را دارد. «پرویز پرستویی» که رکورددار کسب سیمرغ بلورین جشنواره فیلم فجر است هم از غایبان بزرگ این جشنواره است. او سال گذشته با «قاتل اهلی» «مسعود کیمیایی» در جشنواره حضور داشت، اما تنها فیلم او که قرار بود در جشنواره امسال باشد «لس آنجلس - تهران» به جشنواره ارائه نشد. پرستویی برای نقش آفرینی‌های متعدد و درخشان خود تابه‌حال موفق به دریافت چهار سیمرغ از دوره‌های مختلف جشنواره فیلم فجر شده است و از این منظر میان بازیگران مرد سینمای ایران رکورددار است. او برای بازی در فیلم‌های «آژانس شیشه‌ای»، «بید مجنون»، «به نام پدر» و «یادگارد» سیمرغ بلورین و برای فیلم «لیلی با من است» دیپلم افتخار گرفت. پرستویی هم‌چنین برای بازی در فیلم «مارمولک» از جشنواره بیست‌ودوم، جایزه ویژه هیئت داوران را از آن خود کرد.

سوپرستارهایی که نیستند

از میان سوپرستارهای سینما که شاید هر سال به طور مستمر در جشنواره فیلم فجر حضور ندارند، هستند چهره‌هایی که حتی چند سال یک‌بار هم علاقه‌مندان و طرفدارانشان را با بازی در فیلمی که در جشنواره به نمایش درمی‌آید، غافلگیر می‌کنند و نبودشان در این رویداد سینمایی حتماً به چشم می‌آید؛ برای مثال «الناز شاکردوست» که سال گذشته با فیلم «خفه‌گی» «فریدون جیرانی» به جشنواره پا گذاشت، امسال در جشنواره حضور ندارد؛ البته شاکردوست فیلم سینمایی «سراسر شب» «فرزاد موتمن» را داشت که به جشنواره راه پیدا نکرد و باعث غیبت این بازیگر در این رویداد سینمایی شد. «حامد بهداد» و «شهاب حسینی» که هم در دوره‌های گذشته حضوری نسبتاً چشمگیر و موفق داشتند و هم همواره به عنوان دو بازیگر پرتعداد میان مردم نامشان مطرح است، از غایبان جشنواره امسال هستند. پریناز ایزدیار که در جشنواره سی‌وپنجم سیمرغ بهترین بازیگر نقش اول زن را برای بازی در فیلم «بلد و یک روز» دریافت کرد و سال گذشته نیز فیلم «تابستان داغ» را در جشنواره داشت، امسال در این رویداد حضور ندارد. هدیه تهرانی که سال گذشته «اسرافیل» را داشت، «غزل شاکری» و «پگاه آهنگرانی» که در دوره قبل با «سارا و آیدا» در جشنواره بودند، «طناز طباطبایی» که «ویلایی‌ها» را بازی کرده بود و «نگار جواهریان» که «نگار» فیلم قبلی او در جشنواره سی‌وپنجم بود هم ازجمله چهره‌های غایب امسال‌اند. هم‌چنین «محمدرضا گلزار»، «محمدرضا فروتن» و «ترانه علیدوستی» نیز سه چهره محبوب سینمای ایران‌اند که سهمی در جشنواره امسال ندارند.

لورل، هاردی جدید رسید

فیلم گمشده آقایان لورل و هاردی در هلند پیدا شد! بخش‌های از دست‌رفته فیلمی که «استن لورل»، کم‌دین انگلیسی در دهه ۱۹۲۰ ساخته بود، در آرشیوی در هلند پیدا شده است. در این فیلم به نام «بازداشت‌شده» استن لورل بدون «اولیور هاردی»، شریک معمولی خود در نقش یک زندانی ظاهر می‌شود که لباس راه‌راه دارد و با وجود همه مشکلات، موفق به فرار از چوبه دار می‌شود. به نظر می‌رسد این فیلم که در آرشیو فیلم فریزان کشف شده، تنها نسخه کامل آن در جهان باشد. در این فیلم از تکنیک‌های اولیه جلوه‌های ویژه استفاده شده، به گونه‌ای که گردن لورل مانند لاستیک کش می‌آید و به او اجازه می‌دهد از حلقه دار خود را رها کند. استن لورل، کم‌دین توانای سینمای کلاسیک است. فیلم‌های کم‌دی لورل و اولیور هاردی، همبازی او، سال‌ها مردم جهان را خندانند و هنوز هم محبوبیت زیادی دارند. استن لورل که نام اصلی‌اش «آر تور استنلی جفرسن» بود، در سال ۱۸۹۰ میلادی در آلورسن انگلیس به دنیا آمد. او از یجگی پدرش را که بازیگر بود در سالن‌های تئاتر انگلستان همراهی می‌کرد. استن در آمریکا وارد هنر سینماسازی و تئاتر شد و پس از مدتی با اولیور هاردی همبازی شد که در استودیویی مشغول ایفای نقش‌های کم‌دی بود. لورل و هاردی در اواخر دهه ۱۹۲۰ تبدیل به ستاره فیلم‌های صامت شدند و پس از جدی خود را در سینمای ناطق نیز آزمایش کردند. در سال ۱۹۳۲ آن‌ها برای فیلم کوتاه «جعبه موسیقی» جایزه اسکار گرفتند. در سال ۱۹۶۱ لورل برای سهم بارزش در هنر فیلمسازی یک جایزه اسکار دیگر هم گرفت.

«آینه بغل» رکورد «خوب، بد، جلف» را هم زد

در ادامه به بررسی جدول فروش این هفته سینمای ایران می‌پردازیم: - «آینه بغل» ول کن صدر جدول نیست که نیست. حتی خبرهای داغ جشنواره فیلم فجر هم فروش آخرین دستپخت «منوچهر هادی» را کم نکرده است. آینه بغل بیش از ۱۳ میلیارد فروخته و حالا خودش را برای رسیدن به «خوب، بد، جلف» با ۱۶ میلیارد فروش آماده می‌کند. این فیلم در روزهای پنج‌شنبه و جمعه هفته گذشته هم به ترتیب ۲۷۶ و ۳۰۵ میلیون تومان فروش کرد. - کم‌دی «دختر عمو و پسر عمو» ساخته «روح‌انگیز شمس» با بازی «مجید صالحی»، «نیوشا ضیغمی»، «فاطمه گودرزی»، «هریم امیرجلالی» و... از ششم دی‌ماه در سینماهای کشور به روی پرده رفت. این فیلم کم‌دی بنا بر اعلام سایت سینما تیکت، تاکنون نزدیک به ۹۰۰ میلیون تومان فروش کرده است. - فیلم «سد معبر» با بازی خوب حامد بهداد و «باران کوثری» سومین فیلم جدول فروش این هفته بود. دومین فیلم «محسن قرایی» با فیلمنامه «سعید روستایی»، یکی از بهترین فیلم‌های جشنواره سال گذشته بود، ولی آن‌ها تازه توانستند خودشان را به نزدیکی جدول میلیاردی‌ها برسانند. به هر حال اگر از کم‌دی‌های آگوستی خسته شدید، برای تماشاى سد معبر به سینما بروید. - فیلم سینمایی «پل خواب» اولین ساخته سینمایی «اکتای براهنی» که برای اولین‌بار در سی‌وپنجمین جشنواره فیلم فجر به نمایش درآمد و مورد توجه منتقدان قرار گرفت، از بیستم دی‌ماه در سینماهای کشور اکران شد و حالا این فیلم توانسته فروش خود را حدوداً ۴۰۰ میلیون کند. پل خواب با بازی متفاوتی از هومن سیدی و «سعد سهیلی» روی پرده رفته است.

مواد لازم برای تهیه خورش کرفس

گوشت گوسفند ۲۰۰ گرم
کرفس شسته شده و خرد شده ۴۰۰ گرم
پیاز داغ دو قاشق غذاخوری

نعنا، تره و جعفری ۱۵۰ گرم
نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم
آبغوره یک استکان کوچک
۴ لیوان آب برای پخت خورش



پخت و پز به سبک کاملاً ایرانی

خورش‌های برای متفاوت‌پسند‌ها

فاطمه سامانی | وقتی خیلی عاشق غذا و آشپزی باشید موقع پخت‌وپز فکرهای عجیب و غریب می‌کنید و حتی شده یکسری تفکرات فلسفی هم در مورد آشپزی رو کنید. آشپزهایی وجود دارند که معتقدند غذاهای مثل آدم‌ها هستند یا بهتر بگوییم آدم‌ها مثل غذاها هستند؛ برای مثال آدم‌هایی وجود دارند که به اندازه یک سوپ شلغم مفیدند و به درد روزهای سخت می‌خورند، اما کسی تحویلشان نمی‌گیرد و فقط وقتی به یادشان می‌افتیم که حسابی حالمان بد است و متأسفانه به محض این که حال روزمان خوب می‌شود، فراموششان می‌کنیم. آدم‌هایی هم هستند که مثل سیب خوب و مفیدند، اما ما همیشه به بودنشان کنارمان عادت کرده‌ایم و برای مثال شاید در طول زندگی یکی، دوبار بیشتر سرو کارمان به آناناس نیفتد، اما هیچ‌وقت به اندازه‌ای که برای یک آناناس ما به گذاشته و هیجان زده می‌شویم. احساساتمان را خرج یک سیب حتی از نوع سرخش نمی‌کنیم، در این بین آدم‌هایی هم مثل زرشک‌پلو یا مرغ هستند و آدم‌های متوسط طوری که تقریباً همه قبولشان دارند و به‌قولی همان همیشه‌گی هستند، اما هیچ‌وقت به اندازه قرمه‌سبزی طرفدار پیدا نمی‌کنند.

خورشی که امتحانش می‌ارزد

۱ در این بین هستند آدم‌هایی که نه‌تنها خنثی نیستند بلکه ما یا از آن‌ها به‌شدت متنفر شده یا حسابی عاشقشان می‌شویم. این دسته مثل خورش کرفس هستند. شاید وقتی صحبت از آدم‌ها می‌شود توصیه یک فیلسوف آشپز به شما این باشد که تا می‌توانید از آدم‌های خورش کرفسی دوری کنید، اما تا آن‌جایی که پای غذا و خوراکی در میان است، هیچ‌وقت هیچ غذایی را قبل از یک‌بار چشیدن، رد نکنید. به‌خصوص خوراکی‌هایی که مخالفان و موافقان بالایی دارد. بدون شک این خوراکی‌ها با طعم متفاوتشان می‌توانند شما را غافلگیر کنند. همین‌جا به شما بگوییم که در حقیقت به خورش کرفس قدری کم‌لطفی شده است و خیلی‌ها ندیده و نشناخته این خورش مفید را کنار گذاشته‌اند. بهتر است بدانید که اگر این خورش درست طبخ شود طعم بسیار خوبی دارد که حتی افراد سخت‌گیر و بدغذا را هم می‌تواند راضی کند و علاوه بر آن خواص بی‌نظیری داشته و به همین خاطر یکی از غذاهای مناسب فصل زمستان است.

در این بین هستند آدم‌هایی که نه‌تنها خنثی نیستند بلکه ما یا ازشان به‌شدت متنفر شده یا حسابی عاشقشان می‌شویم. این دسته مثل خورش کرفس هستند



اول از همه با دقت خرید کنید

۲ برای داشتن یک خورش کرفس خوب اول از همه باید قدری برای خرید وقت بگذارید. بخش مهمی از کیفیت آشپزی شما به کیفیت مواد اولیه‌تان وابسته است، پس بی‌خودی با آبروی غذایتان بازی نکنید و خرید مواد اولیه را در همه موارد جدی بگیرید. بخشی از لذت خانه‌داری به همین خریده‌های سرخوشانه گاهی وقتی است. پس زنبیل خرید را برداشته و اول وقت سری به سبزی‌فروشی محله‌تان بزنید و سراغ کرفس را بگیرید. نکته‌ای که در خرید کرفس باید در نظر بگیرید، تهیه ساقه‌های جوان است. این ساقه‌ها را از برگ‌های سبز کم‌رنگشان که به زرد می‌زند، می‌توانید بشناسید. توصیه می‌کنیم طرف ساقه‌هایی که برگ‌های سبز تیره دارند، نروید. پس از خرید کرفس نوبت گوشت می‌رسد، معمولاً خورش‌ها با گوشت گوسفند طبخ می‌شوند، در مورد خورش کرفس هم بهتر است گوشت گوسفند تهیه کنید.

برای داشتن یک خورش کرفس خوب اول از همه باید قدری برای خرید وقت بگذارید. بخش مهمی از کیفیت آشپزی شما به کیفیت مواد اولیه‌تان وابسته است پس بخودی با آبروی غذایتان بازی نکنید و خرید مواد اولیه را در همه موارد به همسرنتان نسپارید

چطور خورشی متفاوت بپزیم؟

۳ یادتان باشد قطعات گوشت را خیلی کوچک نبرید، قرار نیست که قیمه بپزیم. گوشت این خورش باید بتواند بین تکه‌های کرفس خودی نشان بدهد. خیلی از آشپزها کرفس را به اندازه یک بند انگشت خرد می‌کنند، این جفایی است که در حق خودشان و کرفس انجام می‌دهند، بهتر است تکه‌های کرفس به اندازه دو بند انگشت یا کمی بزرگ‌تر باشند، این‌جوری در پایان خورش شما زیباتر هم خواهد بود. این نکته را هم در نظر داشته باشید که تکه‌های کرفس هنگام پخت کمی کوچک می‌شوند. همان‌طور که کرفس‌ها را خرد می‌کنید، به عطر این گیاه توجه کرده و از آن لذت ببرید. بعد آن‌ها را در مقداری روغن تفت بدهید تا کمی طلایی شوند. امیدوارم هنگام شستن ساقه‌های کرفس، آن برگ‌های خوش‌رنگ و نازک را دور نریخته باشید، چون در این مرحله به آن‌ها نیاز دارید و باید کمی از آن‌ها را به همراه تره، جعفری و نعنا ریز خرد کنید و به کرفس‌های در حال طلایی شدن اضافه کنید.



یادتان باشد قطعات گوشت را خیلی کوچک نبرید. قرار نیست که قیمه بپزیم. گوشت این خورش باید بتواند بین تکه‌های کرفس خودی نشان بدهد

ادامه راه ساده است

۴ حالا وقت آن رسیده که مثل سایر خورش‌های ایرانی دست به دامان پیاز بشوید تا به کمکش گوشت را مزه‌دار کرده و در انتها برای خورشان لعاب دست‌وپا کنید. بهتر است تنبلی نکرده و برای بهتر شدن نتیجه کار یک پیاز درشت را خرد کرده و در قابلمه سرخ کنید. وقتی پیازها نیمه‌سرخ شدند، نوبت تکه‌های گوشت است که با آن‌ها همراه شده و جلز و ولز کنند. اگر گوشت را تازه نخریده و از فریزر خانه کمک گرفته‌اید بهتر است اول گوشت را در مقداری روغن تفت بدهید و بعد پیاز سرخ‌شده را به آن اضافه کنید. زمانی که پیاز کاملاً کنار گوشت‌ها پخته و نرم شد و گوشت‌ها هم تفت خوردند، می‌توانید زردچوبه را به موادتان اضافه کنید. بعضی از آشپزها قبل از تفت گوشت به آن روغن زیتون و فلفل و کمی زعفران می‌زنند تا طعم‌دار شود، شما می‌توانید قبل از اضافه کردن زردچوبه این ادویه‌ها را به گوشت اضافه کنید. عطر ادویه‌ها که بلند شد و مطمئن شدید خامی زردچوبه گرفته شده، کرفس و سبزی‌های معطر را به خورش اضافه کنید. بعد مقداری آب داخل قابلمه می‌ریزیم تا مواد خورش کرفس پخته شود. یادتان باشد که بیشتر خورش‌های ایرانی برای خوشمزه بودن نیاز به وقت کافی دارند و در دسته غذاهای سه‌سوته قرار نمی‌گیرند و اگر در زودپز پخته شوند و بهشان فشار بیاورید ممکن است آن‌طوری که می‌خواهید به اصطلاح مواد خودشان را پیدا نکرده و خورش‌تان جا نیفتد. بعد از جا افتادن و پختن گوشت، نمک و آبغوره را به خورش اضافه کنید. بهتر است برای چشیدن خورش ده‌دقیقه‌ای صبر کنید و بعد که کرفس‌ها مزه‌دار شدند، خورش را بچشید که به اشتباه نیفتید. خورش که به روغن افتاد، آماده خوردن است. بهتر است این خورش را به همراه برنج زعفرانی سرو کنید.



حالا وقت آن رسیده که مثل سایر خورش‌های ایرانی دست به دامان پیاز بشوید تا به کمکش گوشت را مزه‌دار کرده و در انتها برای خورشان لعاب دست‌وپا کنید. بهتر است تنبلی نکرده و برای بهتر شدن نتیجه کار یک پیاز درشت را خرد کرده و در قابلمه سرخ کنید

این نکات به کارتان می‌آید

اگر از گوشت گوسفند استفاده می‌کنید کرفس را بعد سرخ کردن به همراه گوشت اضافه کنید، اما اگر از گوشت گوساله استفاده می‌کنید حتماً با فاصله یک ساعت و زمانی که گوشت نیم‌پز شد، کرفس‌ها را اضافه کنید تا کرفس‌ها له نشوند.

یادتان باشد که نعنا و برگ‌های کرفس را از برنامه حذف نکنید، مزه و طعم یک خورش اصیل کرفس خیلی به سبزی‌های معطر آن بستگی دارد.

بعضی‌ها در خورش کرفس مقداری لوبیا قرمز هم اضافه می‌کنند و همین‌طور عده‌ای به خورش کمی رب می‌زنند، اما اگر طرفدار خورش کرفس اصیل هستید مراحل بالا را طی کنید. اگر تروشی آبغوره را نمی‌پسندید می‌توانید مانند بعضی‌ها از آبلیمو استفاده کنید. اگر دنیال طعم‌های متفاوت هستید، می‌توانید یک قاشق سرکه بالزامیک و یک سر قاشق شکر به خورش اضافه کنید.

دربای آرامش

۱ نمی‌دانم چرا وقتی حرف از آسودگی آن هم از نظر دین می‌شود، تصور همه ما این است که باید آن را نیست و نابود کنیم؛ مثلاً تصور می‌کنیم هرجایی احساس کردیم الان دیگر آسوده‌ایم، یحتمل مشکلی پیش آمده و الان است که حال معنوی ما خراب شود. در حالی که دین آمده است که ما آسوده زندگی کنیم، ولی حتماً ما هم باید معنی زندگی آسوده را بدانیم.

نوعی از آسودگی‌ای که دین می‌خواهد در زندگی ما پیاده کند، اتفاقاً خیلی جذاب است چرا که باعث می‌شود حتی در اوج رنج و گرفتاری آسوده باشیم. آدم‌های آرام را دیده‌اید؟ همان‌ها که اگر یکی از مشکلات آن‌ها را می‌داشتیم احساس افسردگی می‌کردیم، ولی می‌بینیم که هنوز می‌خندند، هنوز امید دارند و هنوز تلاش می‌کنند. انگار مشکلات را مسخره کنند، به نظر شما این اسمش آسودگی نیست؟ بعد تا لنگ ظهر خوابیدن اسمش آسودگی است؟ مثل همان عالمی که در ایوان خانه نشسته بود و سربازان حکومت ریختند داخل خانه‌اش و او از جایش تکان نخورد، می‌دانید! دارم به این فکر می‌کنم که این حد از آسودگی و آرامش از کجا آمده است؟

هوای جسم را هم داریم

۲ البته نباید این‌طور فکر کنیم که دین تنها دنبال این است که راحتی‌های روحی و روانی برای ما فراهم کند، بعد با خودمان بگوییم خب بخشی از ناراحتی‌های ما جسمی است، پس برای این قسمت دیگر دین حرفی برای گفتن ندارد. اتفاقاً دین برای این قسمت هم راه‌های فراوانی جلوی پایمان قرار داده است. این‌همه کتاب‌های طب که از ائمه به‌جا مانده است، توصیه‌های زیادی در مورد آداب غذا خوردن، خوابیدن، بهداشت و... دارد. کافی است یکی یکی برای اجرایی کردن آن‌ها برنامه بریزیم. به‌مرور زمان آن‌ها را وارد زندگی‌مان کنیم تا باور کنیم آسودگی جسمی ما هم برای دین مهم است و حتی گرفتاری‌های جسمی بر روح هم اثر می‌گذارد. همان‌طور که بدون شک گرفتاری‌های روحی بر جسم اثر دارد. یکی از بهترین و در دسترس‌ترین کتاب‌هایی که در این مورد می‌توانید آن را تهیه کنید کتاب «مفاتیح الحیات» است. این کتاب احادیث فراوانی در مورد جزئیات سبک زندگی دینی آورده است، چه خوب می‌شود هر روز یکی از این احادیث را روی آئینه، یخچال یا هر جای دیگری که همه اعضای خانواده می‌بینند نصب کنیم.

البته نباید این‌طور فکر کنیم که دین تنها دنبال این است که راحتی‌های روحی و روانی برای ما فراهم کند. بعد با خودمان بگوییم خب بخشی از ناراحتی‌های ما جسمی است، پس برای این قسمت دیگر دین حرفی برای گفتن ندارد

دنبال بدبختی نگردیم

۳ خیلی‌ها هستند که گویا اصلاً خوششان نمی‌آید آسوده زندگی کنند. اصلاً انگار اگر آسوده باشند نرمال نیستند. باور کنید جدی می‌گویم، بعضی از خودمان دقیقاً همین مشکل را داریم. لازم نیست برای دیدن این آدم‌ها راه دوری برویم. آن‌قدر به این ناآسودگی عادت کرده‌ایم که متوجه آن هم نیستیم، ولی خب، مثل خیلی از مریضی‌های دیگر از روی علائم می‌توانیم به آن پی ببریم؛ مثلاً این که وقتی هیچ مشکلی نداریم دنبال مشکل می‌گردیم، دنبال سوژه هستیم برای غصه خوردن. دقت کرده‌اید گاهی هیچ مشکلی نیست، ولی ما داریم برای اتفاقاتی که در آینده رخ خواهند داد غصه می‌خوریم و حتی مورد داشته‌ایم که گریه هم کردیم؟ خب با این شیوه دینداری معلوم است کسی تمایل پیدا نمی‌کند دیندار شود. آسودگی و آرامش باید در زندگی ما چنان مشخص باشد که هر کس از دور نگاه کرد بگوید خوش‌به‌حال این‌ها که خدا را دارند، می‌بینید چقدر آرام هستند؟



چراغ خطر‌ها

۴ جالب است که بعضی از ناآرامی‌های ما خود نیز باعث گناه می‌شود؛ یعنی دین این‌همه برای آرامش ما زنگ خطر قرار داده است که وقتی به این حس‌وحال نزدیک شدیم، یکی به ما می‌گوید این حال تو الان گناه است، تا بفهمیم این آن چیزی که خدا می‌خواسته نیست؛ مثل ناامیدی، مثل غصه خوردن‌های زیاد برای آینده و... که همه این‌ها در روایات فراوانی تقبیح شده‌اند.

جالب است که بعضی از ناآرامی‌های ما خود نیز باعث گناه می‌شود؛ یعنی دین این‌همه برای آرامش ما زنگ خطر قرار داده است که وقتی به این حس‌وحال نزدیک شدیم، یکی به ما می‌گوید این حال تو الان گناه است، تا بفهمیم این آن چیزی که خدا می‌خواسته نیست جالب است که بعضی از ناآرامی‌های ما خود نیز باعث گناه می‌شود؛ یعنی دین این‌همه برای آرامش ما زنگ خطر قرار داده است که وقتی به این حس‌وحال نزدیک شدیم، یکی به ما می‌گوید این حال تو الان گناه است، تا بفهمیم این آن چیزی که خدا می‌خواسته نیست

پرواز

۵ حالا این همه حرف از آسودگی می‌زنیم باید بدانیم آن را برای چه می‌خواهیم. برای آن که جسم چاق و چله‌تری داشته باشیم؟ دین برای رشد فردی و اجتماعی آدم‌ها ارزش بسیاری قائل است و در این راه جایگاه علم و عقل و اندیشه خیلی مهم است. دیگر نیاز به شرح و توصیف نیست که چرا عقل و اندیشه در زندگی آدم‌ها مهم است. حتی لازم نیست برایتان از زندگی آدم‌هایی که عقل و اندیشه‌شان کار می‌کند مثال بزنیم و با آن‌ها که برای اندیشه‌شان جای نفس کشیدن هم نگذاشته‌اند، مقایسه کنیم. دین آسودگی را برای همین می‌خواهد، طبق روایتی از امام صادق (ع): «سبب الفکر الفراغ»، یعنی آن چه موجب بالندگی فکر و اندیشه می‌شود آسودگی است. وقتی آسوده باشیم انگار فکری را که در قفس بود آزاد کرده‌ایم.

فکر کنید و ثواب درو کنید

۶ می‌دانید فکر کردن چقدر لذت دارد؟ حتماً شنیده‌اید که یکی از عبادت‌های اولیای خدا فکر کردن بوده است. در شرح حال یکی از عرفا می‌خواندم که شاگردشان می‌گفت: بیشترین عبادت ایشان فکر کردن بود، ولی خب فکرهای اسیر و زندانی فرقشان با فکرهای آزاد این است که ما وقتی آسوده نیستیم حتی فکر هم که می‌کنیم سراغ نگرانی‌ها می‌رویم. البته فکر و علم با هم فرق دارند و علم به‌تنهایی نمی‌تواند مشکل چندانی از بشر را حل کند؛ یعنی هرچقدر هم علم داشته باشیم باز هم باید سراغ فکر برویم. حتی گفته‌اند که فکر کردن، حرکت روی معلومات است؛ یعنی روی همان چیزهایی که می‌دانیم اگر فکر کنیم به نتایج خوبی خواهیم رسید. کسی که مدیر مجموعه‌ای است باید آرامش و آسودگی داشته باشد تا بتواند خوب فکر کند. حالا آن مجموعه خیلی مهم نیست، می‌تواند شرکت تجاری بزرگی باشد، می‌تواند خانواده باشد. تفاوت خانواده‌هایی که برای رشد فرزندان برنامه دارند و فکر می‌کنند با خانواده‌هایی که خود را درگیر کرده‌اند همین است. کافی است بعد از مدتی فرزندان این خانواده‌ها را با هم مقایسه کنید تا بهتر به عمق این ماجرا پی ببرید.



قول و قرار

۷ راستش با خودم فکر می‌کنم این همه در وصف خوبی‌های آسوده بودن حرف زدیم، حتماً برایتان سؤال پیش آمده است که خب راه‌حل چیست؟ چگونه می‌شود به این آسودگی خوشمزه برسیم؟ از هفته آینده این راه‌ها را با هم مرور خواهیم کرد.

راستش باخودم فکر می‌کنم این همه در وصف خوبی‌های آسوده بودن حرف زدیم. حتماً برایتان سؤال پیش آمده است که خب راه‌حل چیست؟ چگونه می‌شود به این آسودگی خوشمزه برسیم؟ از هفته آینده این راه‌ها را با هم مرور خواهیم کرد.

راستش باخودم فکر می‌کنم این همه در وصف خوبی‌های آسوده بودن حرف زدیم. حتماً برایتان سؤال پیش آمده است که خب راه‌حل چیست؟ چگونه می‌شود به این آسودگی خوشمزه برسیم؟ از هفته آینده این راه‌ها را با هم مرور خواهیم کرد.



بخر و ببر!

خوی، شهر آفتابگردان هاست که از اوایل مرداد تا اوایل شهریورماه در زیباترین شکل خود قرار دارند؛ بلند قامت و رو به آسمان. از اواسط شهریور، زمان جدا کردن تخمه آفتابگردان فرا می رسد. این ها را گفتم که به این نکته برسم، تخمه آفتابگردان یکی از سوغاتی های خوی است. «ساری یاق» یا «روغن خوب» هم یکی از سوغاتی هایی است که می توانید از این شهر تهیه کنید. راستی، خوی یک کباب سنتی هم دارد که خوردن آن را فراموش نکنید.



سفر به خوی شهر آسمان آبی

آفتابگردان ها

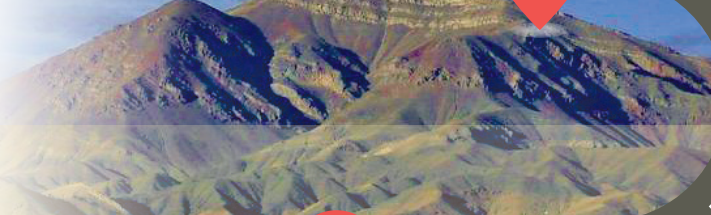
«خوی»، یکی از شهرهای استان آذربایجان غربی است که عموم مردم با تلفظ نام آن آشنا نیستند. نام این شهر ستان با «و» نوشته و با «ا» خوانده می شود. این جاشهرستانی کوچک با مردمی مهربان و مهمان نواز است که با سفر به آن آرامش را حس خواهید کرد. در این شهر از ترافیک و صدای بوق ماشین خبر چندانی نیست، تعداد موتور سیکلت ها اندک است و فقط خیابان های محدود به بازار و محل های خرید، در برخی ساعت های روز ترافیک دارند. در آسمان این شهر می توانید رنگ «آبی» را به معنای واقعی کلمه درک کنید. شب ها هم آسمان درست مثل آسمان کویر است؛ سرمه ای و پر از ستاره. کافی است فقط یک شب در فصل های گرم سال زیر این آسمان بخوابید تا هرگز خاطره آن را از یاد نبرید. خوی، سه هتل دارد، اما در بوستان های آن هم می توانید چادر بزنید.



آرامگاه شمس تبریزی:

شمس تبریزی هم در همین مکان قرار گرفته که یکی از جاذبه های عکاسی آن محسوب می شود. سطح بیرونی این مناره با شاخ هایی از قوچ وحشی تزیین شده. این طور که می گویند این قوچ ها را شاه اسماعیل صفوی در اقامت چهل روزه اش در کوه چله خانه شکار کرده است. گذر زمان، شاخ ها را از بین برده، اما هنوز هم می توان تعداد زیادی از آن ها را روی این مناره آجری مشاهده کرد.

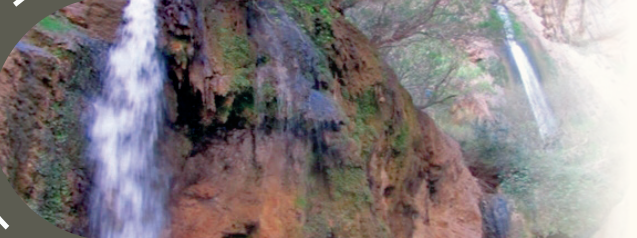
جاذبه های گردشگری



کوه چله خانه:

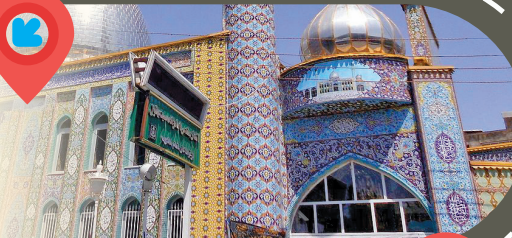
اگر از علاقه مندان کوهنوردی باشید، کوه چله خانه می تواند شما را جذب کند. این کوه که در ۲۶ کیلومتری شمال شرقی خوی قرار دارد، بعد از اورین، دومین کوه بلند

خوی به شمار می رود. در بهار که به خوی سفر کنید، دامنه این کوه پوشیده از لاله و بابونه است. اگر به کوه چله خانه رفتید، حتما مسیرتان را طوری تنظیم کنید



آبشار بدلان:

باغ های سرسبز عبور کنید که باغ های گردو از جمله آن هاست؛ البته اگر به دلتان صابون زده اید که همه مسیر را با خودرو تردد کنید، کاملاً در اشتباهید چرا که در حدود ۴۰۰ متری آبشار، زمین، ماسه زار می شود و دیگر مجبورید که پیاده به سمت آبشار حرکت کنید.



امامزاده سیدبهلول:

خوب است با سفر به شهرستان خوی، به زیارت امامزاده سیدبهلول هم که در محله ای به همین نام واقع شده، بروید. امامزاده سیدبهلول که ابتدا بقعه ای در یک گورستان بوده، حالا یک شبستان کوچک و حسینیهای دارد که آیینیه کاری و کاشی کاری شده. معماری این مکان زیارتی، براساس



فیرورق:

می دهد برای گردش و تفریح. حمام محمدبیک، باغ هفت طبقه و دیوارهای باغ از آثار تاریخی این شهر به شمار می رود. خلاصه این که اگر به خوی سفر کردید، به هیچ عنوان گردشگری در فیرورق را از دست ندهید.

فیرورق که آن را با نام «پره» نیز می شناسند، یکی از مناطق گردشگری شهرستان خوی است که مردم این شهر برای تغییر آب و هوا به آن سر می زنند. فیرورق که در هشت کیلومتری شهرستان خوی قرار گرفته، آب و هوایی خوش دارد، مناظر آن بکر است و از هر نظر جان



آرامگاه پوریای ولی:

آرامگاه دیگری هم در شهرستان خوی هست که آن را به پوریای ولی نسبت داده اند. پوریای ولی، یکی از پهلوانان ایرانی بود که علاوه بر منش پهلوانی، اخلاقی نیکو نیز داشت. شهرت او به خاطر شکستی عمدی در کشتی با جوانی است که عاشق دختر حاکم خوی شد، اما شرط ازدواجش شکست دادن پهلوان پوریای ولی بود. مردم خوی به او «پیر ولی» می گویند و آرامگاهش از نظر بنا به آرامگاه شمس تبریزی شباهت دارد.

قطور:

به نام «قطور» داشته است. در مسیر رسیدن به این منطقه، از کنار پلی به نام «قطور» عبور خواهید کرد که این پل و رودخانه ای که از زیر آن می گذرد نیز جاذبه گردشگری دیگر است. خوب است بدانید که این پل که پل ریلی ایران و اروپا به شمار می رفت، در زمان جنگ ایران و عراق چندین بار از سوی راکت های عراقی هدف قرار گرفته شد. پل قطور در آن زمان به خاطر استتار از حملات هوایی به رنگ خاکی رنگ آمیزی شد.