



راهکاری هایی برای پرانرژی شدن

بزن، شارژ شـی...!

اهمیتی ندارد یک کنسول بازی از چه ویژگی های مشخص یا منحصر به فردی بهره ببرد، چون قانون نخست برای هر کنسولی داشتن بازی های خوب است. حتی اگر کنسولی که از آن حرف می زنیم جزو پدیده های صنعت سرگرمی باشد باز هم نمی تواند از زیر بار بازی های خوب شانه خالی کند. این بزرگ ترین اشتباهی بود که نینتندو طی نسل هشتم مرتکبش شد و بدترین فروش کنسول خانگی خود را تجربه کرد

معرفی مهم ترین
بازی های کنسول نینتندو سوئیچ

ضیافت ژاپنی ها



بازی
صفحه ۵



فناوری پیشرفت زیادی کرده و مردم با هواروها تردد می کنند. با وجود این، دنیا به خاطر ویروسی به اسم «زی.ا» در حال نابودی است

فـتـه



خوانش کتاب
صفحه ۲

خوانش کتاب «زایو»

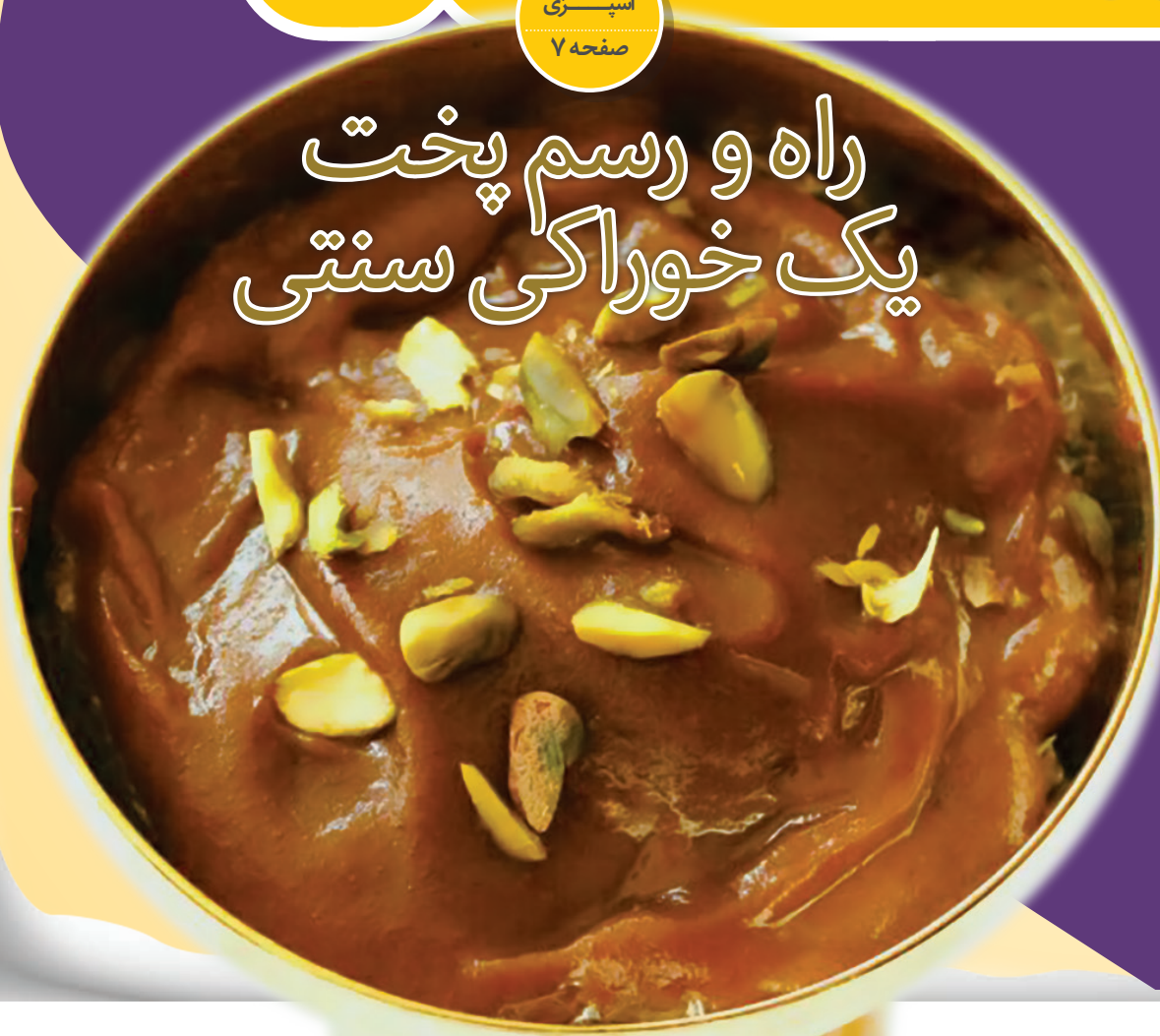
دنیا زنده می ماند

درباره دیدار امروز پرسپولیس و استقلال،
تکراری ترین هیجان لیگ فوتبال ایران

ورزشی
صفحه ۴

دربی، گری خوانی کل کل بازی، هیجان...!

همه چیز روی کاغذ آماده شروع هیجانی دیگر است. تکراری ترین هیجان فوتبال لیگ که هنوز هم به داغی روزهای اولش دنبال می شود



راه و رسم پخت
یک خوراکی سنتی

آشپزی
صفحه ۷



خوانش کتاب

پنجشنبه ۱۰ اسفند ۱۳۹۶

۱۲ جمادی‌الثانی ۱۴۳۹ / ۱۸ مارس ۲۰۱۸

www.qudsonline.ir



کتاب «آفتاب در حجاب» نوشته «سید مهدی شجاعی» از سوی انتشارات «نیستان» به چاپ بیست‌وهشتم رسید. آفتاب در حجاب روایتی از زندگی حضرت زینب(س) است که زندگی ایشان از کودکی تا اسارت و وفات را شامل می‌شود.

آفتاب در حجاب

بخش‌هایی از متن کتاب:

خواب دیدم! خواب پریشان دیدم. دیدم که توفان به پا شده است. توفانی که دنیا را آتیره و تاریک کرده است. توفانی که مرا و همه چیز را به این سو و آن سو پرت می‌کند. توفانی که خانه‌ها را از جامی کند و کوه‌ها را متلاشی می‌کند، توفانی که چشم به بنیان هستی دارد. ناگهان در آن وانفسا چشم من به درختی کهنسال افتاد و دلم به سوبش پر کشید. خودم را سخت به آن چسباندم تا مگر از تهاجم توفان در امان بمانم. توفان شدت گرفت و آن درخت را هم ریشه کن کرد و من میان زمین و آسمان معلق ماندم. به شاخه‌ای محکم آویختم. باد آن شاخه را شکست. به شاخه‌ای دیگر متوسل شدم. آن شاخه هم در هجوم بی‌رحم باد دوام نیاورد. من ماندم و دوشاخه به هم متصل...

خوانش کتاب «زایو»

دنیا زنده می‌ماند

الهام صالح | فناوری پیشرفت زیادی کرده و مردم با هواروها تردد می‌کنند. با وجود این، دنیا به خاطر ویروسی به اسم «زی» در حال نابودی است. در کتاب «زایو» دکتر پارسا برای مقابله با این ویروس تلاش می‌کند.

ویروس زایو

ساعت شش صبح سال ۱۴۲۰ هجری شمسی است. دکتر «علی پارسا» در حیاط میل می‌زند و

همسرش «مریم» صبحانه آماده می‌کند. خبری درباره ویروسی از رادیو پخش می‌شود: «ویروس زی» که از سال ۲۰۳۹ با مرگ ناگهانی چند تن از مسئولان کشورهای اروپایی کشف و شناخته شده، هم‌اکنون در طول دو سال، به بیش از ۶۰ درصد کشورهای دنیا سرایت کرده است...

ذهن دکتر پارسا درگیر خبرهای ویروس زی می‌شود که مخفف «زایو» است. دکتر پارسا بعد از صرف صبحانه به محل کارش در دانشگاه می‌رود که دو نفر از سازمان محرمانه آلودگی میکروبی و امنیتی او را به جلسه‌ای در سازمان نور می‌برند. در این جلسه، نمایندگان نهادهای مختلف حضور دارند: «در کنار او، دو مسئول رده‌بالای سازمان آما نشسته بودند و چند تن از مدیران سازمان بهداشت و دارو، و مسئولان دیگر؛ رئیس سازمان حمل‌ونقل فضایی جمهوری اسلامی ایران، رئیس سازمان انرژی‌های نو، فرمانده نیروهای ویژه ضدویروس، فرمانده نیروی هوایی و فرمانده نیروی فضایی جمهوری اسلامی ایران»

در این جلسه، معاون وزارت نور درباره موضوع جلسه سخن می‌گوید: «دو روز پیش گزارشی به‌صورت فوق‌محرمانه از وزارت مقاومت جمهوری اسلامی فلسطین به ما ارسال شد، مبنی بر این که با استفاده از اسکنرهای زیرزمینی، راه مشکوکی به یک آزمایشگاه در اعماق چند کیلومتری زمین کشف کردند»

شورشی‌ها

دکتر پارسا باید برای مبارزه با ویروس زایو به همراه تیمی به سوی فلسطین حرکت کند. او دو محافظ دارد؛ حافظ و حافظ ۲: «آن‌ها کنار هم مثل دو قطعه

پازل بودند. هرچه حافظ نداشت، در عوض حافظ ۲ داشت و هرچه در حافظ ۲ دیده نمی‌شد، به عکس حافظ از آن‌ها برخوردار بود؛ از سوی سرشان گرفته تا قد و رنگ پوستشان. حافظ کچل بود و بلندقد، با پوستی گندمگون و برعکس حافظ ۲ با ۱۶۰ سانتی‌متر قد و پوستی آفتاب‌سوخته، موهایی زیبا و بلند داشت.»

آن‌ها به همراه یک تیم محافظت، با هواپیمای جت مغناطیسی از فرودگاه بین‌المللی امام خمینی(ره) به سوی مقصد در حال حرکت هستند. دکتر پارسا کابوسی تکراری می‌بیند: «شوک انگشتانش کرخت شده بود. اتاق تاریک بود. یک‌باره مردی که ماسک عجیبی به‌صورت داشت، به او نزدیک شد. دکتر پارسا تلاش کرد تا خود را رها کند. آن مرد آمپول شیشه‌ای را که در دست داشت، جلوی چشمان دکتر پارسا گرفت... یک طرح رویش حک‌شده بود: یک ستاره آبی که توی آن نوشته‌شده بود: زی»

هواپیمای دکتر پارسا به وسیله مین‌های مغناطیسی مورد حمله قرار می‌گیرد. همه باید از هواپیما بیرون ببرند. آن‌ها در شمال‌غربی عراق هستند. داخل زمین عراق می‌خواهند با یک هوارو به مسیر خود ادامه بدهند که این‌بار به وسیله شورشی‌ها مورد حمله قرار می‌گیرند: «یک‌باره زمین از همان خط دوار انفجار، دایره‌وار شکاف برداشت. ناگهان آن تکه از زمین فرو رفت و زیر پای دکتر پارسا خالی شد. دکتر پارسا درحالی که دست‌هایش به سمت هوارو بود و تلاش می‌کرد دست حافظ را بگیرد، به پایین و درون زمین سقوط کرد...»



رضایی کلوزی، مصطفی، زایو، نشر کتابستان معرفت، نوبت چاپ: ششم، ۱۳۹۶

“

فناوری پیشرفت زیادی کرده و مردم با هواروها تردد می‌کنند. با وجود این، دنیا به خاطر ویروسی به اسم «زی» در حال نابودی است. در کتاب «زایو» دکتر پارسا برای مقابله با این ویروس تلاش می‌کند.

نجات

اعضای گروه بعد از مسیرهایی طولانی و خطرناک به فلسطین می‌رسند. «عبدالصمد» منتظر است تا مکان آزمایشگاه مخفی را از روی سند پیدا کند. در فلسطین دکتر «سیاسی»، همکار دکتر پارسا هم به آن‌ها ملحق می‌شود، اما او باید روی نانوکیسول‌ها کار کند تا به محض به دست آوردن ویروس، برای آن آنتی‌ویروس بسازند. دکتر پارسا با همراهی عبدالصمد و حافظ به مکان مخفی ویروس وارد می‌شود. هرکدام از آن‌ها داخل دالان‌ها و اتاق‌ها را می‌گردند، اما این دکتر پارساست که اتاق ویروس را پیدا می‌کند: «تجهیزات بسیار جدیدی آن‌جا بود. با تجهیزات داخل اتاقک‌های سالن تفاوت داشت؛ قفسه‌های امن و میکروسکوپ‌های دقیق... او چند لوح را برداشت. روی یکی از آن‌ها نوشته شده بود: فرمول شماره ۱۲.»

بعد از به دست آوردن ویروس، دکتر پارسا با کمک حافظ سوار هوارو می‌شود، اما دکتر پارسا آلوده شده: «دکتر پارسا از شدت ضعف حتی نمی‌توانست پشت صندلی بنشیند. زل زده بود به دستگاه آنالیز... چشمانش سیاهی می‌رفت. ناگهان از هوش رفت و از روی صندلی افتاد کف هوارو...»

تا زمانی که دکتر پارسا به هوش است، با کمک دکتر سیاسی، آزمایش‌های مختلفی انجام می‌دهند، بالاخره ویروس شکست می‌خورد. آنتی‌ویروس را روی دکتر پارسا امتحان می‌کنند. عملیات موفق است، دنیا زنده می‌ماند. دکتر پارسا سرانجام نابودی ویروس را به همسرش خبر می‌دهد. او صاحب یک دختر شده. نامش را «ایران» می‌گذارند.



«تاریخ نهضت ملی نفت» منتشر شد. این کتاب که از سوی «منصوری مهدوی» تدوین شده، به نفت و ملی شدن آن می‌پردازد و در چهار بخش، شکل‌گیری و پیروزی نهضت ملی نفت، نخست‌وزیری مصدق، دوره دوم نخست‌وزیری مصدق و علل شکست نهضت ملی نفت را بررسی می‌کند. نشر «اشراق حکمت»، ناشر کتاب است.



«فخل» نوشته «هوشنگ مرادی کرمانی» با ترجمه‌ای از «کارولین کراسگری» به انگلیسی ترجمه شد. نخل درباره زندگی پسر بچه تیمی به اسم «مراد» است که با روزی درویشی به مراد یک هسته خرما می‌دهد تا در زمین بکارد. مراد به رویدادن درخت نخل امیدوار است.



کتاب «ملاقات در فکه» به انتشار رسید. ملاقات در فکه که به کوشش «سعید غلامیان» تدوین شده، شامل ۶۵ خاطره شفاهی از شهید «حسن باقری» است. این کتاب که با دوران کودکی آغاز شده، به پیروزی انقلاب اسلامی و سرانجام حضور شهید باقری در جبهه می‌پردازد. «مؤسسه شهید باقری»، ناشر کتاب است.



«اعترافات غلامان» به چاپ دوم رسید. «حمیدرضا شاه‌آبادی» در این کتاب، حکایت سفر امام‌رضاع) را از مدینه به مرو از زبان سی نفر از غلامان جنگی بنی‌عباس و مأمون روایت می‌کند. هر بخش از کتاب از نگاه یکی از این غلامان است. اعترافات غلامان را انتشارات «به‌نشر» منتشر کرده است.



«شرحی بر خطبه فدکیه حضرت زهرا(س)» بمبانی معرفتی و زمینه‌های تاریخی» به چاپ سوم رسید. در این کتاب، «آیت‌الله سید محمدمهدی باقری» در پنج گفتار مبانی، مفروضات معرفتی و زمینه تاریخی خطبه فدکیه را بررسی می‌کند. «مروزی بر سیر و فرازهای خطبه فدکیه»، یکی از عناوین این پنج گفتار است. کتاب را نشر «تمدن نوین اسلامی» منتشر کرده است.



۳

سبک زندگی

LIFE STYLE

پنجشنبه ۱۰ اسفند ۱۳۹۶

۱۳ جمادی الثانی ۱۴۳۹ / ۱ مارس ۲۰۱۸

www.qudsonline.ir



قرار ساعت هشت

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَ تَبَنِّهِ
لَذِكْرِكَ فِي أَوْقَاتِ الْغَفْلَةِ،
وَاسْتَعْمَلْنِي بِطَاعَتِكَ فِي أَيَّامِ الْمُهَلَّةِ،
وَإِنْهَجْ لِي إِلَى مَحَنَتِكَ سَبِيلًا سَهْلَةً،
أَكْمَلْ لِي بِهَا خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ،
كَأَفْضَلِ مَا صَلَّيْتَ عَلَى أَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ
قَبْلَهُ،
وَآتَتْ مُصَلٍّ عَلَى أَحَدٍ بَعْدَهُ، وَ آتِنَا فِي
الدُّنْيَا حَسَنَةً،
وَ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً، وَ قِنِي بِرَحْمَتِكَ
عَذَابَ النَّارِ.

بارخدا یا بر محمد و آلش درود فرست
و مرا در اوقات بی خبری و غفلت برای
یادت بیدار کن
و در روزگار مهلت به طاعتم وادار
و راهی هموار به سوی عشقت برایم باز
کن
و به سبب آن، خیر دنیا و آخرتم را
کامل کن.
بارخدا یا بر محمد و آلش درود فرست
مانند بهترین درودی که قبل از او بر هر
یک از بندگان نثار فرموده‌ای
و پس از او نثار کسی خواهی فرمود
و ما را در این جهان و آن جهان خیر و
خوبی نصیب فرما
و به رحمت مرا از عذاب آتش جهنم
حفظ فرما.

فراز آخر دعای بیستم صحیفه سجاده



الهی به هر انگشتم ستاره‌ای از سلام
روشن می‌کنم نثار بی کرانه‌ترین آسمان
شب‌هایت و شبانه‌های تنهایی‌ام را
به نام بهترین گل‌های بهشت معطر
می‌کنم؛ به نام گل‌های سرخ... الهی
چشم می‌بندم و باز می‌کنم تا تو را بیابم
و نفس بکشم چنان که ماهی آب را.
خدا یا، خدا کند که همیشه همین حوالی
باشی، با هر نسیم بیایی و بمانی و پیچد
میان گلدان‌های خانه عطر دل‌انگیزت.
بارخدا یا همه راه را تا شانه مهربان
محمد(ص) یا نیلوفر سلام گلستان کن
شاید از این بهار که از سمت او می‌آید،
شعله‌های پشیمانی بر تن خسته ما هم
گلستان شود... آمین یا رب العالمین.



راه‌هایی برای آن که دلمان را نورانی‌تر کنیم

رسم مهربانی



روزهایی در زندگی وجود دارد که انگار از خودمان راضی هستیم، روزهایی که آن حال خوب روی همه چیز تأثیر می‌گذارد. این حال خوب از قلب سرچشمه می‌گیرد و به همه جا می‌تابد، درست مثل نور، همه چیز و همه جا را روشن می‌کند

روزهایی در زندگی وجود دارد که انگار از خودمان راضی هستیم، روزهایی که آن حال خوب روی همه چیز تأثیر می‌گذارد. این حال خوب از قلب سرچشمه می‌گیرد و به همه جا می‌تابد، درست مثل نور، همه چیز و همه جا را روشن می‌کند

مهربان با خدا

گروه اول از راه‌های کسب نور همان چیزهایی است که به‌طور مستقیم رابطه ما با خدا را تنظیم می‌کند؛ مثل این‌که نمازهایمان را خوب بخوانیم و دقیقاً بدانیم نماز خوب چه نمازی است. انجام دادن کارهایی که باعث می‌شود به خدا نزدیک‌تر شویم و انجام ندادن هر کاری که این رابطه را خراب کند؛ البته در مورد این گروه از راه‌های کسب نور حتماً باید حواسمان به نیت‌هایی که داریم باشد. نیت‌های خوب و پاک باعث می‌شوند خیلی از کارهای معمولی ما را به خدا نزدیک کنند. می‌توانیم بانوی خانه باشیم و غذای هرروز را به نیت یکی از ائمه(ع) بپزیم و از این راه هم برای خودمان و هم برای اهل خانه نور بخریم. می‌توانیم حتی برای خندانیدن دیگران هم نیت خوب در دل داشته باشیم و ثواب‌ها را درو کنیم. می‌توانیم پدر خانه باشیم و کارهای روزمره محل کار را انجام دهیم، ولی با یک نیت خوب، اجر و ثواب‌های عجیب‌وغریب کسب کنیم. به‌رحال حواسمان به نیت‌هایمان باشد، چون خیلی بیشتر از آن که فکرش را بکنیم حساب و کتاب‌ها را تغییر می‌دهند.



مهربان با خانواده

راه‌حل بعدی این است که اگر رابطه‌مان با اعضای خانواده را درست کنیم، نور می‌گیریم. همه‌اش قرار نیست پای سجاده باشیم و از این راه رشد کنیم. گاهی نشستن کنار مادر و گرفتن دست‌های مهربانش، گاهی کمک کردن به پدر در باز کردن پرده‌های خانه و بالا رفتن از نردبان می‌تواند خیلی نور برایمان بخرد. مردها اگر دل به حرف‌های همسرشان بدهند و ساعتی کنارش بنشینند تا دغدغه‌های روزانه‌اش را گوش کنند (البته اگر غیبت در کار نباشد!) انگار که در مسجدالنبی معتکف شده باشند، زن‌ها هم کافی است یک چای قندپهلو را با لبخند برای مرد خسته خانواده بیاورند، کافی است در روزهای تابستان شربت خنکشان قبل از ورود آقا آماده باشد. یکی دیگر از شیرین‌ترین کارها این است که بچه‌ها را زیاد ببوسید و منتظر باشید درجه‌تان در بهشت بالاتر برود. روایت داریم که هر یک بوسه پدر و مادر بر فرزندشان باعث می‌شود یک درجه در بهشت به آن‌ها داده شود. هم‌چنان که از این سیل نور لذت می‌بریم شش‌دانگ حواسمان باشد که یک ظلم خانوادگی می‌تواند ما را از همه چیز ساقط کند. می‌تواند برای همیشه نسخه‌مان را بیپچد و کلاهمان پس معرکه برود.

تکتم دره کی | روزهایی در زندگی وجود دارد که انگار از خودمان راضی هستیم، روزهایی که آن حال خوب روی همه چیز تأثیر می‌گذارد. این حال خوب از قلب سرچشمه می‌گیرد و به همه جا می‌تابد، درست مثل نور، همه چیز و همه جا را روشن می‌کند. یکسری آدم‌ها هم هستند که همیشه حالشان همین شکلی است، آن‌ها همان کسانی هستند که وقتی می‌بینیمشان می‌گوییم وای چقدر نورانی بود. نورانی بودن اکتسابی است؛ یعنی این که با کمی تلاش و اراده می‌توانیم آن را به دست آوریم. راستش خیلی کارها هم انجام می‌دهیم که این نور را کسب کنیم؛ مثلاً عبادت می‌کنیم، به زیارت می‌رویم یا اصلاً یکی از دلایل محبت ما به اهل بیت(ع) همین است که دنبال نور هستیم. این نور اثرهای زیادی در زندگی دارد و زمانی که به‌خوبی اثرهای ویژه آن را بدانیم حتماً بیشتر از قبل دنبالش می‌رویم. خوب می‌دانیم که این نور از جانب خداست و به همین خاطر هم هست که هر چند جسته‌وگر ریخته، سعی می‌کنیم بیشتر و بیشتر به خدا نزدیک شویم. خدا در قرآن خیلی صریح می‌گوید که اگر از او دور شویم زندگی سختی خواهیم داشت. ما برای حل مشکلات دنیا و آخرت‌مان نورانیت لازم داریم و نور را باید از همان منبع اصلی بگیریم. اگر این مشکلات در اثر خطاهایمان باشد باز دیک شدن به خدا رفیع خواهند شد و اگر مشکلات از جنس امتحان‌های الهی باشند با تقرب جستن برایمان تسهیل خواهند شد. حتماً تجربه کرده‌اید یا از دیگران شنیده‌اید که وقتی گریه در یکی از کارها افتاده یا خواندن دور کعت نماز خوب همان گره به‌راحتی باز شده و حتی اگر باز هم نشود روحیه‌مان دیگر خراب نیست و خیلی خوب می‌توانیم موضوع را تحمل و مدیریت کنیم. آدم‌های زیادی هستند که حتی اگر مشکل هم دارند باز هم آرام هستند. این آرامش محصول همان نور است. برای سبک شدن گرفتاری‌هایمان به خدا محتاجیم؛ البته این نور همیشه برای رفع گرفتاری نیست بلکه گاهی نیز برای شکوفایی بهتر استعدادهاست. آدم‌هایی که قدرت روحی بالاتری دارند، مرد میدان‌های سخت هستند و خیلی بهتر می‌توانند پیروز شوند و این هم یکی دیگر از اثرهای نورانی بودن است. اما چگونه و از چه راه‌هایی می‌توانیم این نور را کسب کنیم؟

مهربان با خودم

گروه دوم از راه‌های کسب نور به خودمان برمی‌گردد. خدا از ما می‌خواهد در زندگی شخصی و نسبت به خودمان هم مرتب باشیم. غذاهای خوب بخوریم و درست غذا بخوریم. به همین خاطر هم هست که برخی قوانین را برای این ماجرا قرار داده و مثلاً بعضی چیزها را حرام کرده است یا این‌که رعایت برخی از نکات را در مورد خوراکی‌ها مستحب کرده است، این یعنی رابطه ما با خودمان هم برای خدا خیلی مهم است. لباس پوشیدنمان هم حتی مهم است، این که عطر بزنیم یا نزنیم، مسواک زدن و خیلی نکات ریز و درشت دیگری که به سلامت جسم و روحمان مربوط می‌شود؛ مثلاً معلوم است که شست‌وشو یک امر کاملاً شخصی است، ولی خدا برای غسل جمعه اجر و ثواب گذاشته است. در مورد این که چه ساعت‌هایی از شبانه‌روز بخوابیم، توصیه‌های فراوانی داریم. با این‌همه برنامه‌های دقیق معلوم می‌شود که خدا دلش می‌خواهد حسابی شیک و مرتب زندگی کنیم.

ممکن است با خودتان بگویید خب راه‌هایی که تابه‌حال مرور کردیم خیلی واضح است، اما مورد پنجم همان جایی است که نقطه ضعف خیلی‌هاست، اما مورد پنجم اتفاق همان جایی است که نقطه ضعف خیلی‌هاست، اما مورد پنجم اتفاق همان جایی است که نقطه ضعف خیلی‌هاست، اما مورد پنجم اتفاق همان جایی است که نقطه ضعف خیلی‌هاست

مهربان ترین

ممکن است با خودتان بگویید خب راه‌هایی که تابه‌حال مرور کردیم خیلی واضح است، اما مورد پنجم اتفاق همان جایی است که نقطه ضعف خیلی‌هاست، اما مورد پنجم اتفاق همان جایی است که نقطه ضعف خیلی‌هاست، اما مورد پنجم اتفاق همان جایی است که نقطه ضعف خیلی‌هاست، اما مورد پنجم اتفاق همان جایی است که نقطه ضعف خیلی‌هاست

آقای

۳ «علیرضا بیرانوند»، صدرنشست به میبـ دان نرفت. «حسـ مظاهری» (دوبـ آهن) و «فرنانـدو ده خـ» جدول کلین شیت هم در این هفته مو «ایمان صادقی» (سپیدرود) و «بوژیدار کلین شیت خود را رقم زدند. «پیام نـ» هم شمار کلین شیت های خود را با جدول کلین شیت قرار دارد. همان ط قهرمانی زود هنگام برسد، بیرانوند ه عنوان آقای کلین شیت را جشن بگـ مانده است. نزدیک ترین تعقیب کننده داده و حداکثر می تواند پنج کلین ش کلین شیت بیرانوند برابری کند. بیرا قبل در صدر جدول کلین شیت قرار با رسیدن به عدد ۱۶ دست نیافتنی بتواند در بازی با استقلال دروازه خود به عنوان آقای کلین شیت لیگ ایران ۱۷ کلین شیت در طول فصل شد و برتر بسته نگه داشته است. او در ۵ کلین شیت شده است. بیرانوند در حال تاریخ لیگ برتر با ۶۲ کلین شیت از کلین شیت دیگر می تواند «ابراهیم میرزا



رکوردهای متناقض آبی ها

۱ استقلال را می توان یکی از عجیب ترین تیم های لیگ برتر نامید؛ تیمی با آمار و رکوردهای متناقض. تیمی که هم رکورددار گل نزدن در لیگ برتر و هم بهترین خط حمله لیگ در بازی های خانگی است. «شفر»، اما توانسته همه این رکوردهای متناقض را در تیمش جمع کند. استقلال تا این هفته از بازی های لیگ برتر بهترین خط حمله را در بازی های خانگی در اختیار دارد. این تیم در این بازی ها ۲۱ گل زده و در صدر گلزنی خانگی قرار گرفته است. جدولی که در آن پرسپولیس با ۱۶ گل زده، رتبه خوبی را به خودش اختصاص نداده است. شاگردان شفر علاوه بر این آمار خوب، آمار بدی را هم در کارنامه گلزنی شان ثبت کرده اند. آن ها با ۱۱ بازی بدون گل زده از ابتدای فصل در جدول تعداد بازی های بدون گل زده هم بعد از سیاه جامگان دوم هستند. جدولی که تیم هایی مانند سپاهان و استقلال خوزستان انتهای جدولی را در کنار خود می بیند، اما تیمی که یازده بازی را بدون گل زده پشت سر گذاشته است چطور توانسته خود را به بالای جدول رسانده و بهترین خط حمله بازی های خانگی را هم به خودش اختصاص بدهد؟ جواب این سؤال را می توان در یک رکورد دیگر استقلالی ها جستجو کرد. استقلال به همراه پرسپولیس بیشترین بازی پرگل را در این فصل رقم زده اند، بازی هایی که در آن سه گل یا بیشتر به حریف زده اند. استقلال و پرسپولیس با شش بازی سه گله و بیشتر از این حیث رکورددار لیگ برتر هستند. همین بازی های پرگل توانسته ضعف استقلال در گلزنی در یازده بازی دیگر را جبران کرده و خط حمله این تیم را در رده سوم جدولی کلی لیگ برتر و رده اول بازی های خانگی قرار دهد.

درباره دیدار امروز پرسپولیس و استقلال، تکراری ترین هیجان لیگ فوتبال ایران

علیرضا خسروی | همه چیز روی کاغذ آماده شروع هیجانی دیگر است. تکراری تری هیجان فوتبالی لیگ که هنوز هم به داغی روزهای اولش دنبال می شود. ۸۶ مسابقه، پرسپولیس و استقلال امروز از ساعت ۱۵:۴۵ در ورزشگاه آزادی بر گزار می شود. شاید بگویید فاصله زیاد امتیازهای این دو تیم در جدول از هیجان آن کم کرده است، ولی ما می گوییم اشتباه نکنید، چون کم اهمیت ترین موضوع در این مسابقه سه امتیاز بازی است. پرسپولیس و استقلال آماده، این روزها با بردهای پیاپی و کیفیت فنی بالایشان بهترین شاخص برای امیدواری ما به ۹۰ دقیقه پرافتوخیز به حساب می آید. می دانیم اگر طرفدار دو آتشه این دو تیم باشید، حتما کلی اطلاعات از بازی دارید، ولی بگذارید ما هم به صورت پراکنده امروز از مهم ترین رویداد ورزشی هفته بگوییم.

جدول دور برگشت لیگ

۲ بگذارید نگاهی به جدول دور برگشت لیگ برتر فوتبال نمی برنند صدر را به پرسپولیس واگذار می کردند. پرسپولیس هم بازی این هفته خود را بردند تا هم چنان فاصله شان با دوب آهن باخت دور برگشت است. دربی می تواند در ترکیب بالانشینان ج پرسپولیس را بربرد هر دو تیم در دور برگشت ۲۱ امتیازی می شوند این تیم به رده دوم جدول نیم فصل دوم صعود خواهد کرد. پرسپو می کند؛ البته اگر دوب آهن در جم در بازی با پارس جنوبی نتیج استقلال در جدول دور برگشت هم صدرنشین شود. دوب آهن با بر برگشت صاحب شش برد و یک تساوی شده بود. این تیم سرانجام هم چنان در اختیار ذوبی ها و «امیر قلعه نویی» است. پیکان، تراکتو دور برگشت محسوب می شوند. سپیدرود هم روندی صعودی داشته پدیده هم در پایین جدول دور برگشت قرار دارند. پدیده تیم مقتد برگشت است.



دست باز در میانه می

۵ یکی از نقاط قوت سرخابی های پایتخت در میانه بازیکنان خوبی سود می برند. دربی ۸۶ در حالی بر دفاعی خوبی در ترکیب خود دارند. آبی پوشان از جمله تیم ها روزها از اوضاع مناسبی در میانه میدان و پست هافبک دفاعی پنجره نقل و انتقالاتی که همراه استقلال بود هافبک دفاعی این پست به فوتبال ایران معرفی کرد تا هم اکنون استقلال د «امید ابراهیمی» و «فرشید باقری» جزو ثروتمندترین تیم ها در ای پایتخت نیز خوب است. آن ها «احمد نوراللهی»، «کمال کامب بازیکن تخصصی در این پست دارند و «حسین ماهینی» نیز د پست هافبک دفاعی کسب کرده و می تواند مهره قابل قبول ابراهیمی و فرشید باقری را در این پست به میدان فرستاد؛ ا میدان رفت. حال با توجه به مصدومیت «پادوانی» به نظر می رسد حسینی باشد و نورافکن نیز به سمت چپ خط دفاع منتقل ش زوج برای هافبک دفاعی باشد، اما از اردوی سرخ ها اخبار جال نوراللهی و کمال کامیابی نیا به میدان رفتند و آمادگی شان بر و در این شرایط شانس ماهینی برای حضور در این پست ب این باره دیدگاه برانکو در رابطه با محسن ربیع خواه خواهد بود.



چشم در برابر چشم

۴ استقلال با جذب «مامه تیام» سنگالی حالا به تیمی به مراتب خطرناک تر در خط حمله تبدیل شده است. تیم در دو بازی ای که از ابتدا در ترکیب استقلال قرار گرفت سه گل حساس برای تیمش به ثمر رساند و به امید اصلی آبی ها برای گلزنی در دربی تبدیل شده است، اما او و دیگر عناصر خط حمله استقلال امروز باید با خط دفاعی مبارزه کنند که آمار ۰،۳۷ گل در هر بازی را به ثبت رسانده است. پرسپولیس با رهبری «سید جلال حسینی» در خط دفاعی در ۲۴ مسابقه لیگ فقط ۹ گل خورده است، به همین دلیل باید جدال حسینی و تیام را یکی از حساس ترین جدال ها دانست. هم چنین استقلال و پرسپولیس هر دو برای موفقیت به بازی خوب مدافعان کناری شان وابسته هستند. به همین دلیل می توان جدال های اصلی اما شاید پنهان را در کناره های زمین دید. در پرسپولیس تا حدودی می توان ترکیب خط دفاعی و مدافعان کناری را حدس زد، اما در استقلال یک علامت سؤال بزرگ در پست دفاع چپ وجود دارد. روز پنجشنبه «برانکو» احتمالاً «صادق محرمی» را در دفاع راست بازی می دهد و در دفاع چپ «انصاری» بازی خواهد کرد. در استقلال «وریا» مدافع راست و بازیکن مستقیم محمد انصاری خواهد بود و این یکی از جذاب ترین و تعیین کننده ترین دوئل ها خواهد بود. وریا این روزها در فرم بسیار خوبی است و این کار را برای انصاری در سمت چپ سخت خواهد کرد، اما در سمت دیگر یار مستقیم صادق محرمی مشخص نیست؛ «امید نورافکن» و «آرمین سهرابیان»؟

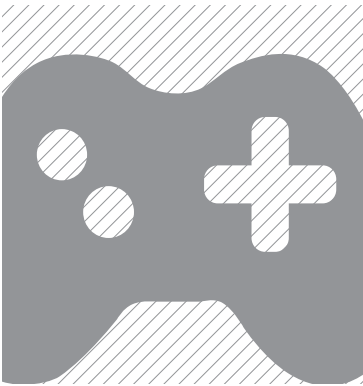
روزهای سخت «پوگبا» درمنچستر یونایتد تمامی ندارد

پُل بر سر دوراهی

«پل پوگبا» نیاز به حمایت «ژوزه مورینیو» دارد. او سخت ترین روزهای دوران حضورش در منچستر یونایتد را سپری می کند. خرید ۸۹ میلیون پوندی یونایتد در بازی با سویا نیمکت نشین شد و «سکات مک تامپنی» به او ترجیح داده شد. گفته می شود این بازیکن بیست و چهار ساله فرانسوی بر این باور است که مورینیو رفتار تندی با او دارد. پوگبا دوست دارد حس کند که قدرش را می دانند. گفته می شود مشاوران پوگبا دارند با باشگاه های بزرگ اروپایی مذاکره می کنند تا ببینند آیا تیمی پیدا می شود که او را در تابستان بخرد یا نه. یونایتد البته به شدت با فروش پوگبا مخالفت خواهد کرد. تنها ۱۹ ماه پیش بود که این بازیکن از یوونتوس به یونایتد بازگشت. مبلغی که یونایتد برای خرید او پرداخت در آن زمان بی سابقه بود و به این ترتیب، بعید است یونایتد اجازه رفتن را به او بدهد. آن ها نمی خواهند اتفاقی که برای «آنخل دی ماریا» روی داد برای پوگبا هم بیفتد. دی ماریا پس از انتقال از رئال مادرید با قیمت ۵۹،۷ میلیون پوند، تنها یک فصل در یونایتد بازی کرد و سپس به پاری سن ژرمن پیوست. دی ماریا در آن زمان رکورد گران ترین خرید باشگاه های انگلیسی را از آن خود کرد، اما حالا پوگبا از اوضاعش ناراضی است. «مینیو رایولا»، ایجنت او گام های اولیه را برای بررسی گزینه های دیگر برداشته است. پوگبا هم نشان داده که حاضر است از یونایتد برود. او در سال ۲۰۱۲ بود که منچستر یونایتد را به مقصد یوونتوس ترک کرد، اما حتی اگر یونایتد حاضر شود این بازیکن را که بیش از سه سال از قراردادش باقی مانده است بفروشد، رایولا باید باشگاهی را پیدا کند که هم مبلغ بالای انتقال او را بپردازد و هم دستمزد ۲۰۰ هزار پوند در هفته او را تقبل کند. رئال مادرید در تابستان ۲۰۱۶ او را می خواست، اما این بازیکن در آن زمان به یونایتد بازگشت. رئال و چند باشگاه دیگر توان مالی لازم برای خرید پوگبا را دارند، اما گفته می شود که اولویت رئال، خرید «دن آزار» و «تیبو کورتوا» از چلسی است. «داوید دختا» به احتمال فراوان در یونایتد می ماند و به این ترتیب، رئالی ها سراغ کورتوا رفته اند. مورینیو به تازگی درباره شایعات پیرامون پوگبا گفته بود: «این ها دروغ و مزخرفات هستند.» هم چنین سران منچستر یونایتد تمایل چندانی به فروش او ندارند. در هر حال منچستر یونایتد در یکشنبه با چلسی در لیگ برتر بازی دارد و فشار زیادی روی مورینیو است تا به او بازی بدهد. مشخص نیست پوگبا در ترکیب ثابت یونایتد قرار می گیرد یا نه.



دربی، گری خوانی و کل کل بازی، هیجان...!



بازی GAME

پنجشنبه ۱۰ اسفند ۱۳۹۶
۱۲ جمادی‌الغنی ۱/۱۴۳۹ مارس ۲۰۱۸



تابه‌تا

سازنده: گروه بازی‌سازی آمولای
پلتفرم (فضای اجرای بازی): اندروید

در این بازی طی چندین مرحله، معمایی طراحی شده و کاربر می‌بایست با تعداد تا زدن‌های محدودی که در هر مرحله مشخص می‌شود، به شکل نهایی برسد. شما در بازی طبق الگویی که برای شما تعیین شده باید تکه کاغذی را که در اختیار دارید به‌دقت هرچه تمام تا کنید تا کاغذ در الگو قرار گیرد، برای به دست آوردن سه ستاره هر مرحله جدا از چالش فکری باید در تا زدن هم دقت کافی را داشته باشید تا طرح شما نام‌رتب نشود. با سکه‌هایی که در اختیار دارید نیز می‌توانید مراحل را راحت‌تر پشت‌سر بگذارید.



کلوب کارآگاهان
سازنده: اندیشه وران کرج
پلتفرم (فضای اجرای بازی): اندروید، iOS

«کلوب کارآگاهان» بازی‌ای ماجراجویی است که در آن کاربران پرونده‌های قتل را حل می‌کنند. برای حل پرونده‌ها کارآگاه باید همه سرنخ‌های آن را کنار هم بگذارد و به پرسش‌هایی که در ذهن خود است پاسخ دهد. کارآگاه برای حل پرونده و به دست آوردن سرنخ‌ها باید با افراد در صحنه قتل یا مظنون‌های پرونده صحبت یا از آن‌ها بازجویی کند، هم‌چنین شواهد صحنه قتل را بررسی کند. این شواهد گاه اثر انگشتی، گاه ردپایی مرموز یا گاه دکه لباسی که در صحنه قتل جامانده او را برای حل پرونده یاری می‌رساند.



بیعی
سازنده: ایده‌پردازان متن‌باز
پلتفرم (فضای اجرای بازی): اندروید

«بیعی» بازی اکتشی است که به مدت شش ماه در دست طراحی و ساخت بوده است. بازی در مورد گوسفندی به اسم بیعی است. این گوسفند دائماً در حال حرکت بوده و در مسیر حرکت خود با حیواناتی روبه‌رو می‌شود که دشمنان او هستند. این حیوانات گرگ، روباه و کرکس هستند که در جهت خلاف حرکت بیعی به او نزدیک می‌شوند. در صورت برخورد بیعی با این حیوانات بازیکن می‌سوزد و لازم است مرحله را از ابتدا شروع کند. در حال حاضر پنج فصل از این بازی که هر یک شامل ۱۰ مرحله است با آثار داستانی جفازنبیل، مرد شمی، آبادانا، کوروش و پرسپولیس طراحی شده است.

معرفی مهم‌ترین بازی‌های کنسول نینتندو سوئیچ

ضیافت ژاپنی‌ها

کسری کریمی طار | اهمیتی ندارد یک کنسول بازی از چه ویژگی‌های مشخص یا منحصر به فردی بهره‌برد، چون قانون نخست برای هر کنسولی داشتن بازی‌های خوب است. حتی اگر کنسولی که از آن حرف می‌زنیم جز پدیده‌های صنعت سرگرمی باشد باز هم نمی‌تواند از زیر بار بازی‌های خوب شانه خالی کند. این بزرگ‌ترین اشتباهی بود که نینتندو طی نسل هشتم مرتکبش شد و بدترین فروش کنسول خانگی خود را تجربه کرد. Wii (ایده فوق‌العاده‌ای نداشت، اما به لطف بازی‌های خوب می‌توانست گلیمش را از آب بیرون بکشد. موضوعی که در نهایت عملی نشد تا فروش آن از ۱۳/۵ میلیون فراتر نرود. حالا شرکت نینتندو کنسول جدیدش را که «نینتندو سوئیچ» نام دارد معرفی کرده، محصولی که از منظر کیفیت ساخت و فناوری به معنای واقعی کلمه کم‌نظیر است. حالا که از منظر سخت‌افزار و فناوری خیالمان راحت است برویم سراغ بازی و ببینیم شرکت ژاپنی چه درس‌هایی از شکست قبلی فرا گرفته.



“می‌توانید از دیوارها بالا بروید، با کایت در محیط بچرخید، غذا درست کنید، به مبارزه بروید، اسب‌سواری کنید و...”

نفس وحش

The Legend of Zelda: Breath of the Wild

اگر می‌خواهید بدانید ژانر «اکشن / ادونچر» از کجا پدید آمد در نهایت جوابتان به یک بازی ختم می‌شود: «افسانه زلدا». عنوانی که شماره نخستش برای کنسول NES عرضه شد و نخستین بازی این ژانر نام گرفت. حالا پس از گذشت قریب به سه دهه، شماره جدید این سری به‌عنوان بازی لانچ (بازی‌ای که هم‌زمان با عرضه کنسول در اختیار مخاطبان قرار می‌گیرد) روانه بازار خواهد شد. در این شماره شاهد جاه‌طلبانه‌ترین پروژه زلدا هستیم، جایی که لینک شخصیت اصلی بازی به ویژگی‌های فراوانی دسترسی دارد. می‌توانید از دیوارها بالا بروید، با کایت در محیط بچرخید، غذا درست کنید، به مبارزه بروید، اسب‌سواری کنید و ویژگی‌هایی را تجربه کنید که برای نخستین‌بار در سری بازی‌های زلدا از آن استفاده شده. با این‌که گیم‌پلی مجموعه افسانه زلدا در بیشتر مواقع بین رقبایش پیشتاز بوده، اما متأسفانه در بخش داستانی با عنوانی سروکار داریم که نوع روایتش به بازی‌های کلاسیک وفادار است. خوشبختانه در این قسمت همه شخصیت‌ها به‌جز لینک، صدا و دیالوگ دارند که همین موضوع می‌تواند به نفع مخاطبان جدید باشد.

تکرار یک تجربه موفق Splatoon 2

برای سال‌های طولانی بیشتر منتقدان به رویکرد نینتندو در قبال بازی‌های آن‌لاین خرده می‌گرفتند. یکی از مشکلات اصلی خشونت ذاتی بیشتر بازی‌های مولتی‌پلیر بود که با سیاست‌های کمپانی ژاپنی همخوانی نداشت. این روند در نهایت دو سال پیش با عرضه بازی «اسپلئون» شکسته شد تا بالاخره نینتندو هم بازی آن‌لاین منحصربه‌فردی داشته باشد. با این‌که اسپلئون شباهت‌های فراوانی به دیگر شوترهای آن‌لاین دارد، اما در آن خبری از تیراندازی با سلاح‌های واقعی نیست و کاربران با تفنگ‌های رنگی به یکدیگر شلیک می‌کنند. طراحی گرافیک بازی در نوع خود بسیار شاد و به‌دور از طراحی‌های نسبتاً واقعی دیگر عناوین چندنفره است. پس از موفقیت نسخه Wii U که فروشی نزدیک به ۵ میلیون نسخه را تجربه کرد، (یک‌سوم کاربران «وی یو» آن را خریدند) حالا قسمت دوم برای سوئیچ عرضه خواهد شد. قوانین این بازی کمی متفاوت و شبیه به دیگر آثار استاندارد مولتی‌پلیر است، زیرا نینتندو قصد دارد از «اسپلئون ۲» به عنوان سلاح اصلی‌اش در مسابقات ورزش‌های الکترونیک (e-Sports) استفاده کند. در مجموع هشت بازیکن در مسابقات حضور دارند که می‌توانند به‌صورت دو گروه چهارنفره مقابل یکدیگر صف‌آرایی کنند.



بازگشت لوله‌کش

همیشه در صحنه

Super Mario odyssey

این لوله‌کش ایتالیایی دوست‌داشتنی همیشه گل سرسبد عناوین نینتندو بوده و همیشه نقش مهمی را در فروش سخت‌افزاری و نرم‌افزاری محصولات این شرکت ایفا کرده است. سوئیچ هم از این بار هم به کمک کنسول جدید نینتندو آمده. در «اودیسه» سازندگان محیطی عظیم و سندباکس (open world) را طراحی کرده‌اند تا ماریو در شهری خیالی به نام Donk City به نبرد دشمن دیرینه‌اش، «باووز» می‌رود. نکته جالب نسبت ۱:۱ ساختمان و شخصیت‌هاست. به بیان ساده‌تر اندازه و ارتفاع ساختمان‌ها کاملاً واقعی بوده و ماریو مقابل آن‌ها بسیار کوچک است. دیگر ویژگی منحصربه‌فرد اودیسه، کلاه ماریو است که نینتندو از آن به‌عنوان غافلگیری واقعی بازی یاد کرده. ماریو می‌تواند از کلاهش برای دویدن و پرش‌های بلندتر بهره‌برد. این «سوپرماریو اودیسه» سال ۲۰۱۷ عرضه می‌شود و از همین حالا یکی از کاندیدای اصلی بهترین بازی سال است.



کلین شیت

بن جدول کلین‌شیت در هفته بیست‌و‌چهارم زمین حسینی» (استقلال)، «رشت‌سید سوس» (گسترش فولاد) دیگر صدرنشینان فقی به بسته نگه‌داشتن دروازه خود نشدند. رادوشویچ» (پرسپولیس) در این هفته اولین بازمند» (پیکان) و «ابراهیم عالمه» (سیاهان) را بردند. بیرانوند با ۱۵ کلین‌شیت در صدر جدول قرار گرفت. پرسپولیس پنج‌شنبه می‌تواند به سهم این فرصت را خواهد داشت که در دربی برد. از بازی‌های این فصل شش هفته باقی می‌ماند، حسین حسینی دربی را از دست سیت دیگر داشته باشد تا با رکورد ۱۵ کلین‌شیت در این فصل، بهترین دربی‌مانند فصل بگیرد. به یک کلین‌شیت دیگر نیاز دارد. او می‌شود. گلر شماره یک پرسپولیس اگر در بسته نگه دارد برای دومین فصل متوالی می‌رسد. بیرانوند در فصل گذشته موفق به تاکنون ۳۲ بار دروازه پرسپولیس را در لیگ ۱۱ بازی در لیگ برتر موفق به ثبت ۶۲ کلین‌شیت در جدول کلین‌شیت دروازه‌بان‌های ۱۱۵ بازی در رده هشتم قرار دارد و با یک «پرو» را پشت‌سر بگذارد.



ببیندازیم. ذوبی‌ها اگر هفته پیش پدیده را بیس و استقلال تیم‌های دوم و سوم جدول نینتندو حفظ شود. پرسپولیس تنها تیم بدون جدول مؤثر باشد. استقلال اگر بتواند امروز به، اما چون تفاضل گل استقلال بهتر است یس با یک تساوی رتبه دوم خود را حفظ نه بگیرد، پرسپولیس می‌تواند با برد مقابل استقلال از هفت بازی خود در دور باخت، باین‌حال صدر جدول دور برگشت رسازی و نفت تهران دیگر تیم‌های موفق است. سیاه‌جامگان، استقلال خوزستان و در دور رفت هم‌چنان ضعیف‌ترین تیم دور



میدان و جایی است که این دو تیم از گزار می‌شود که هر دو تیم هافبک‌های ای لیگ برتری محسوب می‌شوند که این بر بخور دارند. «علیرضا منصوریان» در سه ای زیادی خرید و امید نورافکن را هم در حضور «روزبه چشمی»، امید نورافکن، بن پست باشد؛ البته وضعیت سرخپوشان بانی‌نیا» و «محسن ربیع‌خواه» را به عنوان در فصل جاری تجربه زیادی را از حضور در می‌باشد. در بازی قبلی، وینفرد شفر امید لبته روزبه چشمی نیز یک خط عقب‌تر به سد چشمی همچون دربی ۸۵ زوج مجید سود تا زوج ابراهیمی و باقری، محتمل‌ترین بی به گوش می‌رسد. در بازی قبلی احمد ای حضور در بازی شهرآورد را نشان دادند سیار که‌رنگ است، اما نکته قابل فکر در

ناشتا فراموش نشه

اولین راهکاری که در همه روز شما را سرپا نگه می‌دارد، خوردن صبحانه است؛ البته صبحانه خوردن به‌تنهایی مؤثر نیست، این که چی بخورید هم مهم است. براساس تحقیقاتی که انجام شده است اگر در صبحانه از غلات غنی از فیبر استفاده می‌کنید ۱۰ درصد کمتر از بقیه افراد احساس خستگی خواهید کرد، کمتر در معرض افسردگی قرار گرفته و در مهارت‌های شناختی بهتر از دیگران خواهید بود. فیبر باعث می‌شود غذا آرام‌آرام در معده جذب‌شده و به همین خاطر سطح قند خون شما را ثابت نگه داشته و درنتیجه سطح انرژی تا مدت‌زمان بیشتری در بدن شما بالا باقی می‌ماند. اگر اهل کره خوردن در صبحانه هستید بهتر است کره بادام‌زمینی را جایگزین موارد دیگر کنید، چون چربی‌های مفید و پروتئین دارد. بیشتر ما معمولاً ماست را همراه ناهار مصرف می‌کنیم، بهتر است این خوراکی را به وعده صبحانه منتقل کنید. ماست منبعی عالی برای داشتن صبحانه‌ای مقوی است. هر فنجان ماست سنتی حاوی ۵ گرم پروتئین است. بیشتر بچه‌ها طرفدار مربا هستند. مربای انواع میوه‌ها به‌خصوص توت‌فرنگی، شاتوت و تمشک سرشار از آنتی‌اکسیدان است که برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد مفید هستند. شما می‌توانید مربا را با نان، همراه یک لیوان آب‌پرتقال به‌عنوان یک صبحانه کامل نوش‌جان کنید. اگر نوبی دارودسته گرفتارها هستید و وقت کافی برای صبحانه خوردن ندارید، می‌توانید با خوردن یک عدد تخم‌مرغ، انرژی موردنیاز بدنتان را تأمین کنید. عسل را به‌عنوان یک دشمن سرسخت خستگی و خواب‌آلودگی به خاطر داشته باشید. عسل سدیم و پتاسیم موردنیاز بدن را تأمین می‌کند و خوردن یک قاشق از آن در صبح، انرژی‌تان را تا شب جور می‌کند.

اولین راهکاری که در همه روز شما را سرپا نگه می‌دارد، خوردن صبحانه است؛ البته صبحانه خوردن به‌تنهایی مؤثر نیست، این که چی بخورید هم مهم است. براساس تحقیقاتی که انجام شده است اگر در صبحانه از غلات غنی از فیبر استفاده می‌کنید ۱۰ درصد کمتر از بقیه افراد احساس خستگی خواهید کرد

این غذاها خوش‌انرژی هستند

احتمالاً بین غذاها سوپ را چندان جدی نمی‌گیرید، خوب است بدانید که خوردن یک کاسه سوپ در هفته به کبدتان برای انجام وظایفش کمک می‌کند و همراه خوبی برای سیستم هاضمه بدنتان است. سوپ نه‌تنها مواد غذایی مغذی و آب بسیاری دارد بلکه باعث بهبود عملکرد سیستم گوارش بدن می‌شود. برای این‌که انرژی بیشتری داشته باشید، سوپ جوی دوسر بپزید. این ماده سرشار از فیبر، عضلات شما را تقویت کرده و انرژی‌تان را در طول روز بیشتر می‌کند. خیلی‌ها دل خوشی از سیب‌زمینی ندارند و تصور می‌کنند به خاطر کربوهیدراتش چاقشان می‌کند، اما فراموش نکنید که این ماده غذایی تا دلتان بخواند آهن، پتاسیم و فیبر دارد. اگر آن را پخته و همراه با کمی نمک و روغن‌زیتون میل کنید، یکی از سالم‌ترین وعده‌های غذایی را تجربه کرده‌اید. درست است که گفته‌ایم تا می‌توانید گیاه بخورید، اما به گفته کارشناسان بسیاری از افرادی که به سندرم خستگی مزمن دچار هستند، درگیر فقر آهن هستند. کم‌خونی یا کمبود آهن خون آن‌ها، باعث خستگی مداوم‌شان می‌شود و انرژی‌شان را برای فعالیت روزانه کم می‌کند. اگر شما هم یکی از این افراد هستید، سبزیجاتی مثل اسفناج را در برنامه غذایی هر هفته‌تان قرار دهید و سعی کنید که با مصرف گوشت قرمز، ذخیره آهن بدنتان را بیشتر کنید. غذای بعدی که می‌تواند شارژ‌تان کند، ماهی است. بین ماهی‌ها، قزل‌آلا به‌خاطر اسیدهای چرب امگا ۳ فراوانش در کاهش افسردگی و بهتر شدن خلق و خویتان معجزه می‌کند. چربی‌های سالم موجود در این ماهی برای سلامت قلبتان هم مفید خواهد بود، زیرا فشار خون و کلسترول را کاهش می‌دهند. علاوه بر این پروتئین بالای این نوع ماهی باعث احساس سیری شده و شادابی و انرژی روزانه را تأمین می‌کند. به‌جز این راهکارهای خوراکی، داشتن خواب کافی و نداشتن استرس در روز برای دوری از خستگی بسیار مهم است، بهتر است تا می‌توانید فکر و خیال نکنید تا در طول روز مدام شارژ باشید.

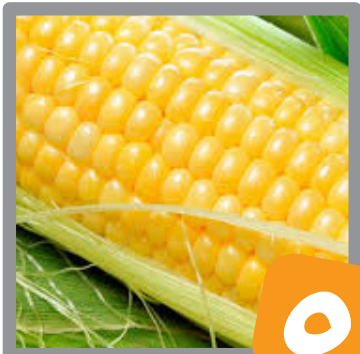
راهکاری‌هایی برای پرانرژی شدن

بزن، شارژ‌شی!

فاطمه سامانی | روزهای آخر سال مثل دقایق آخر بازی هستند که داور منتظر زدن سوت پایان است و تماشاچی‌ها هم شمارش معکوس را شروع کرده‌اند. شلوغی پرنامه‌ها و حجم کارها هم به اوج خودش رسیده و همه مردم انگار روی دور تند حرکت می‌کنند تا کارهای روی زمین‌مانده‌شان را انجام داده و با خیال راحت به پایان سال برسند. در این بین افرادی هم هستند که به خاطر حال‌وهوای ماه اسفند یا حجم کار زیاد و شاید هم به خاطر شرایط جسمی، احساس خستگی کنند. و مثل تلفن همراهی که شارژش یک‌درصد شده، بدنشان مدام هشدار خاموشی بدهد. به همین خاطر در بین این‌همه کار از خستگی کلافه‌شده‌ومی‌خواهند کاری کنند که سرحال و پرانرژی باشند. در این شماره برای این دسته و شمایی که ممکن است درگیر این مسئله شده باشید، چند راهکار خوشمزه داریم تا بتوانید انرژی‌تان را برگردانده و سرحال به کارهای روزانه‌تان برسید.

معطرها شارژتان می‌کنند

ادویه‌ها نیروهای خوبی برای مبارزه با خستگی هستند. زنجبیل یکی از بهترین مواد غذایی است که با خستگی و خواب‌آلودگی مبارزه می‌کند. نعنا خواص دارویی بسیاری دارد، به همین خاطر داروسازها خیلی آن را تحویل گرفته و از عصاره‌اش در بسیاری از داروها استفاده می‌کنند. به‌خاطر داشته باشید مکمل‌های حاوی روغن یا عصاره نعنا یا کپسول و انواع چای آن در حفظ سلامت بدن مؤثر است. مصرف دارچین به‌عنوان ادویه در غذاها، میزان قند خون را تنظیم می‌کند. تحقیقات نشان داده که دارچین باعث تعدیل گلوکز بالا در خون می‌شود و در کاهش کلسترول بالا نیز مؤثر است.



مغزهای نوستالژیک نجات‌تان می‌دهند

رسیدن سال نو بهانه خوبی است که آجیل‌ها را به زندگی روزانه‌تان بازگردانید. انواع آجیل تا دلتان بخواند چربی‌های مفید، فیبر، ویتامین E، منیزیم، روی، فولات و پتاسیم دارند. بادام سرشار از منیزیم و ویتامین B برای تبدیل مواد غذایی به انرژی است. کمبود هر دوی این مواد در بدن باعث احساس خستگی و کاهش انرژی می‌شود و در ضمن تحریک‌پذیری‌تان را هم بالا می‌برد. ذرت بوداده که معرف حضور همگی هست. ایشان را می‌توانید به‌عنوان میان‌وعده‌ای مناسب که سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر است و بسیار کم‌کالری است جدی بگیرید. مصرف ذرت بوداده از افت قند خون ناگهانی جلوگیری می‌کند و انتخاب سالمی برای افزایش سطح انرژی روزانه است.



به باشگاه گیاه‌خوارها پیوندید

لازم نیست صددرصد گیاه‌خوار بشوید، اما اگر به‌اندازه نصف افراد گیاه‌خوار هم از میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنید، بسیار به خودتان کمک کرده‌اید. خوردن میوه‌های تازه، راه صحیحی برای افزایش قند خون و بالا بردن انرژی است. اگر قند خونتان بالا برود، خستگی سراغتان نمی‌آید. یکی از میوه‌هایی که فوری انرژی‌تان را بالا می‌برد، موز است. تحقیقات نشان داده، ویتامین B6 به میزان زیادی خستگی و خواب‌آلودگی را از بین می‌برد و انرژی موردنیاز بدن را تأمین می‌کند. موز تا دلتان بخواند، ویتامین B6 دارد و سرشار از پتاسیم هم هست. یکی از عوامل بوی بددهان، خشکی آن است. میوه بعدی گلایی است، هم سرشار از پتاسیم و انواع ویتامین‌هاست، به‌جز ویتامین‌ها و پتاسیم، اسیدفولیک هم برای تولید انرژی و ساخت گلبول‌های قرمز و ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده لازم است. شاید ندانید که کاهو سرشار از این اسید است. کلم بروکلی سرشار از اسیدهای آمینه‌ای به نام تیروزین و آنتی‌اکسیدان‌ها به همراه فیبر است که سطح قند خون را پایدار نگه می‌دارد و انرژی روزانه‌تان را بالا می‌برد. احتمالاً بین میوه‌هایی که جدید مد شده‌اند نام آووکادو را شنیده‌اید، آووکادو سرشار از چربی‌های غیراشباع، آنتی‌اکسیدان‌ها و بتاکاروتن است و مصرف آن به بهبود وضعیت حافظه کمک می‌کند، کلسترول ال‌دی‌ال را کاهش می‌دهد و باعث افزایش سطح کلسترول خوب یا همان اچ‌دی‌ال می‌شود. مصرف آووکادو از بروز بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند.

خودتان را به آب ببندید

مصرف نوشیدنی‌ها برای تأمین آب بدن و رطوبت آن بسیار مهم است. آن‌طور که متخصصان می‌گویند اگر از خستگی شاکی هستید، ممکن است دچار کم‌آبی شده باشید. مصرف به‌اندازه و به‌موقع آب یکی از راه‌های ساده برای حفظ انرژی بدن و متمرکز نگه‌داشتن ذهن است. طعم‌دار کردن آب به خوردن بهتر و بیشتر آن کمک می‌کند، می‌توانید در لیوان آب چند قطره آب‌لبموی تازه اضافه کنید، این نوشیدنی، نه‌تنها بدنتان را در صبح پاک‌سازی کرده و باعث کاهش وزن‌تان می‌شود بلکه خستگی شما را هم کم می‌کند و انرژی‌تان را بالا می‌برد. طبق آخرین تحقیقات، آمار نشان داده که میوه‌ها و آبمیوه‌ها خستگی مزمن و خواب‌آلودگی را کاهش می‌دهند. ویتامین C آب‌پرتقال که معرف حضورتان هستند، این ویتامین و فراکتوز موجود در آبمیوه‌ها به کبدتان کمک می‌کنند بهتر کار کنند. در ضمن مصرف آب پرتقال باعث تصفیه خون می‌شود. معمولاً ما عادت‌های غذایی ثابتی داریم و چندان از تغییرشان لذت نمی‌بریم، برای داشتن روزی پرنشاط بهتر است عادت‌هایتان را ترک کرده و گزینه‌های جدیدی را وارد خوراکی‌هایتان کنید، اگر تابه‌حال آب گوجه‌فرنگی را امتحان نکرده‌اید، همین امروز آن را آزمایش کنید. گوجه‌فرنگی سرشار از انواع اکسیدان‌هاست که با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند. پتاسیم موجود در آب گوجه‌فرنگی، سردرد، خستگی و خواب‌آلودگی را از بین می‌برد. آب گوجه‌فرنگی، املاح معدنی موردنیاز بدن را تأمین می‌کند. یادتان باشد هرچه آبمیوه تازه‌تر باشد، خواصش بیشتر است. شیر نوشیدنی‌ای است که احتیاج به تبلیغ ندارد، بیشتر ما می‌دانیم که شیر سرشار از کلسیم است و به محکم شدن استخوان‌ها و دندان‌هایمان کمک می‌کند، به‌جز این کلسیم در رفع عصبانیت شاهکار می‌کند، هم‌چنین آمینو اسید موجود در شیر باعث می‌شود عملکرد عروقتان بهتر شود.



اهل کار را دعوت کنید

۱ آرد را به شیره گندم و آب اضافه کرده تا مایع خمیری‌شکل که سفت باشد و نه شل، به دست بیاید. تا الان اگر کمک نداشته‌اید وقتش است چندتا نیروی اهل کار را از بین دوستان و فامیل انتخاب و دعوت کنید و برنامه‌تان را خالی کنید، چون قرار است شش‌دانگ حواستان به سمنوها باشد. اگر مطمئن هستید همه‌چیز مرتب است و چند ساعت خالی دارید، زیر دیگ را روشن کنید. تا زمانی که سمنو سفت شده و رنگش تقریباً قهوه‌ای شود، باید آن را هم بزیند. میزان سفتی و رنگش سلیقه‌ای است. اگر دوست دارید اواخر کار می‌توانید گردو و بادام را به مواد اضافه کنید. حالا باید بگذارید سمنو یکی، دو جوش بخورد، بعد زیر دیگ را خاموش کرده و برای سه تا چهار ساعت بگذارید دم بکشد و حرارتش هم کم‌کم گرفته شود. حالا سمنوها آماده هستند و می‌توانید آن‌ها را در ظروف دلخواهتان بکشید. اگر دوست داشتید، مقداری از سمنوها را برای همسایه‌ها هم نگه داشته و قبل از سال نو برایشان هدیه ببرید، این‌جوری موقع تحویل سال سمنوی شما توی سفره هم‌محلی‌هایتان خواهد بود و بهانه شیرینی برای طلب دعای خیر وقت تحویل سال می‌شود.

مراقب باشید تا جوانه بزنند

۵ اگر به این مرحله رسیده‌اید و هنوز خرابکاری نکرده‌اید وقتش است که گندم‌ها را تقسیم کرده و توی ظرف‌های بیشتری قرار بدهید. تصور می‌کنم در این مرحله به انباری مامان و مادربرزگ‌هایتان محتاج بشوید، به همین خاطر بد نیست از همان اول توی این پروژه سهیمشان کنید تا در هر مرحله که کمک خواستید، کنارتان باشند. موقع انتخاب ظرف‌ها حواستان باشد هوا باید از آن‌ها عبور کند. به همین دلیل سینی یا صافی‌ها برای این مرحله گزینه خوبی هستند. وقتی گندم‌ها را توی ظرف‌ها تقسیم کردید روی آن‌ها پارچه نخی نازک بیندازید. یادتان باشد هم‌چنان برنامه خیس کردن گندم‌ها ادامه دارد. حسابی مراقب گندم‌هایتان باشید و آن‌ها را توی باد و سرما نگذارید. اگر چند روز صبر کنید گندم‌ها از زیر ریشه زده و تقاله آن را توی آب بریزید و آن را مخلوط کرده تا عصاره و شیره گندم جذب آب شود. به این شکل شما صاحب شیره گندم می‌شوید. سپس آن را صاف می‌کنیم و در دیگی که می‌خواهیم سمنو را بپزیم، می‌ریزیم.

هشدار! شما وارد مسیر سختی شده‌اید

۴ هرچند الان وسایل آشپزی پیشرفت کرده‌اند و برای مثال دیگر لازم نیست برای کوبیدن گندم ساعت‌ها آن را در هاون بکوبیم، ولی هم‌چنان سمنو پختن کار ساده‌ای نیست و اگر می‌خواهید مقدار زیادی سمنو داشته باشید بهتر است آن را به تبعیت از گذشتگان هم‌چنان به‌طور گروهی درست کنید. شما برای تهیه سمنو به شیره جوانه گندم و آرد احتیاج دارید. تصور نمی‌کنم جایی هنوز شیره جوانه گندم بفروشند، به همین خاطر باید دست‌به‌کار شده و خودتان آن را تهیه کنید. این قسمت اولین مرحله آماده‌سازی برای سمنو است و همین اول کاری صبر و حوصله شما را محک زده و نشان‌تان می‌دهد این‌کاره هستید یا نه؟! اول‌ازهمه باید گندم مرغوب تهیه کنید. برای این گزینه از افراد خبره کمک بگیرید و به هر مغازه‌ای اطمینان نکنید. گندم را پاک کرده و شسته، سپس در ظرفی برای دو تا سه روز خیس کنید. وقتی گندم‌ها خیس‌خورده و پف کردند، آب ظرف را بیرون ریخته و گندم‌ها را درون پارچه یا ظرفی که هوا و آب بتواند از آن عبور کند به مدت دو تا سه روز می‌ریزیم. توی این مدت باید مثل یک گیاه حساس مواظبتشان باشید و مرتب به گندم‌ها آب بدهیم تا خشک نشوند. بعدازاین مدت گندم‌ها دارای تارهای نازک و سفیدرنگی شده و به‌هم می‌چسبند.

راه و رسم پخت یک خوراکی سنتی

سمنوی مامان‌برزگ



فاطمه نیک | همه ما هم‌چنان به‌نوروز و آدایش اعتقاد داریم، اما به‌خاطر سبک زندگی شهری‌مان خیلی از رسم و رسوماتش را عوض کرده و با این کار بعضی از طعم‌ها و رنگ‌ها را از این مناسبت خوش و خرم گرفته‌ایم. یکی از دوست‌داشتنی‌های نوروز برای همه ما سفره هفت‌سین آن است. سفره‌ای که قدیم‌ها فقط درست کردنی بود و حالا همه‌چیزش خریدنی شده، به همین خاطر خوراکی‌های آن عطر و طعم دوست‌داشتنی‌شان را از دست داده‌اند. یکی از قربانی‌های اساسی این سبک، سمنو است که یک خوراکی سنتی و مقوی و خوشمزه بوده، اما این روزها نه‌تنها جزو خوراکی‌ها حسابش نمی‌کنیم که دوستش هم نداریم.

مواد لازم برای تهیه سمنو برای ۴ نفر:

گندم یک کیلوگرم

آرد گندم ۵ کیلوگرم

آب به مقدار لازم

آجیل به مقدار دلخواه

سمنو از آن خوراکی‌هایی است که برایشان داستان‌های زیادی ساخته‌شده است. بعضی‌ها سمنو را دسری ایرانی می‌دانند و عده‌ای هم می‌گویند که سمنو از کشورهای عربی به ایران آمده است.



اگر می‌خواهید بدانید خوردن سمنو به‌چه دردی می‌خورد کافی است خواص گندم را بدانید. جوانه‌های گندم و آنزیم‌های بسیاری دارند و مصرف مرتب آن‌ها باعث رساندن ویتامین و مواد معدنی به بدن می‌شود

یک مادربرزگ واقعی مورد نیاز است

۱ بعضی از کارها قبل از پول و ابزار و مهارت، یک عسدد مادربرزگ می‌خواهند. از آن مادربرزگ‌هایی که پیراهن ریز گلدار پوشیده‌اند و رویش یک جلیقه سبز یا سفید و سرشان همیشه خدا یک روسری زرشکی است که ساده زیر گلو گره‌اش زده‌اند. از آن مادربرزگ‌هایی که هنوز توی خانه قدیمی حیاطدار می‌نشینند و زیرزمینی دارند که پر از دیگ و سه‌پایه و وسایل عجیب‌وغریب است و ایوانی دارند که همیشه خدا آفتابگیر است. از آن مادربرزگ‌هایی که جلوی آینه‌شان انگشتر عقیق و قوطی سرمه دارند. از آن مادربرزگ‌ها که همیشه پوست چروک و نازکشان را نشان‌تان می‌دهند که خشک‌شده، با این‌همه هم‌چنان صاحب بهترین دست‌های دنیا هستند. حاج‌خانم‌های مکه‌نرفته‌ای که خدا را توی دلشان زیارت کرده‌اند و همیشه زیرلب یک ذکرِی را تکرار می‌کنند. خانم‌چون‌هایی که شاید نتوانند برای تولد نوه‌هایشان ایده دسر و ژله‌های آن‌چنانی بدهند، اما تنها افراد باقی‌مانده روی زمین هستند که عطر و طعم سمنوی واقعی را به خاطر دارند و می‌توانند نزدیک‌های عید توی دهه فاطمیه یا ایام تولد خانم فاطمه (س) بساط نذری سمنو راه بیندازند و به نیت رفع گرفتاری جوان‌ها گندم توی مجمع‌های بزرگ مسی خیس کنند و روی ایوان بگذارند.

خوراکی‌ای که بهش ظلم شده است

۲ سمنو از آن خوراکی‌هایی است که برایشان داستان‌های زیادی ساخته‌شده است. بعضی‌ها سمنو را دسری ایرانی می‌دانند و عده‌ای هم می‌گویند که سمنو از کشورهای عربی به ایران آمده است. به‌رحال خوب است بدانید که کشورهایی مانند افغانستان و تاجیکستان هم سمنو درست می‌کنند و به‌جز این‌ها فنلاندی‌ها هم سمنو دارند. سمنوپزان یکی از مراسم قدیمی ایرانی است. این که این کار به‌صورت گروهی انجام می‌شده احتمالاً یکی به این دلیل باشد که مراحل پخت و آماده‌سازی سمنو وقت‌گیر است و تنهایی از پیشش برنمی‌آید و دیگری هم به‌خاطر این باشد که ایرانی‌ها برای گندم و خوراکی‌هایی که از آن تهیه می‌شده، احترام ویژه‌تری قائل بودند. به‌رحال مراسم سمنوپزان در گذشته در نزدیکی‌های عید بر گزار می‌شد و جالب است بدانید که برای بعضی‌ها جنبه نذر داشته و در خانواده‌ها هم سنتی موروثی بوده است و هنوز نوه، نتیجه‌هایی پیدا می‌شوند که این سنت خانوادگی را حفظ کرده و به یاد درگذشتگان‌شان آن را ادامه می‌دهند. درباره آداب سمنوپزان می‌توان به این مورد اشاره کرد که معمولاً همه افراد فامیل و آشنایان و صاحب نذر دور دیگ جمع می‌شوند و ضمن هم زدن سمنو دعا می‌خوانند و نذر می‌کنند که در صورت برآورده شدن حاجت برای سال آینده در آرد و گندم یا مغزهای سمنو سهیم شوند. متأسفانه به دلیل این که بیشتر ما سمنو را از بازار تهیه می‌کنیم، این شانس را نداشته‌ایم که طعم واقعی سمنو را بچشیم و به همین خاطر بیشتر ما این خوراکی مقوی و نوستالژی را دوست نداریم، درحالی‌که سمنو یک خوراکی مقوی است و درصورتی که به‌خوبی و سرصبر آماده شود، خیلی هم خوشمزه است.

سمنو به اندازه گندم مقوی است

۳ اگر می‌خواهید بدانید خوردن سمنو به‌چه دردی می‌خورد کافی است خواص گندم را بدانید. جوانه‌های گندم ویتامین، املاح و آنزیم‌های بسیاری دارند و مصرف مرتب آن‌ها باعث رساندن ویتامین و مواد معدنی به بدن می‌شود. بتا کارتن که در بینایی، رشد و تکامل سیستم‌های عصبی و ایمنی نقش دارند ویتامین‌هایی مانند فسفر، کرومیوم، روی، سلنیوم، آهن و مس همه در سمنو موجودند. طبیعت این مواد غذایی گرم است و برای بچه‌ها هم بسیار مقوی است و می‌تواند خوراکی مناسبی برای صبحانه و میان‌وعده روزانه‌تان باشد. ولی حواستان باشد که سمنو چاق‌کننده هم هست و اگر گیر و گرفتار رژیم هستید، در خوردنش زیاده‌روی نکنید. درست است که سمنو تازه‌اش خوشمزه‌تر است، اما می‌توانید آن را در بسته‌های کوچک توی یخچال نگهداری کنید و بعد از ایام نوروز هم در فصل بهار استفاده کنید.



ایرانگردی

TRAVEL

پنجشنبه ۱۰ اسفند ۱۳۹۶
۱۲ جمادی‌الثانی ۱۴۳۹ / ۱۸ مارس ۲۰۱۸

www.qudsonline.ir

خوب است بدانید:

- یوش که یک قرن سن دارد، یکی از قدیمی ترین روستاهای مازندران به شمار می‌رود.
- یوش، روستایی نیمه‌پلکانی با بافت مسکونی متمرکز است.
- مردم یوش به زبان مازندرانی و لهجه یوشی حرف می‌زنند.
- زمستان‌های سرد و تابستان‌هایی خنک و گاهی گرم، آب‌وهوای این روستا را تشکیل می‌دهد.

- این روستا محله‌های مختلفی دارد که در بافت قدیمی و برخی دیگر در بافت جدید واقع شده‌اند.
- خانه‌های قدیمی روستا، دیوارهایی گلی دارند واز گل، سنگ، خشت و چوب ساخته شده‌اند، اما خانه‌های جدید از سیمان، آجر، گچ و تیر آهن، سقف بیشتر این خانه‌ها شیروانی است.
- نوروز خوانی، چاوش خوانی، باران‌خواهی و آفتاب‌خواهی، برخی از مراسمی است که در این روستا اجرا می‌شود.
- این‌جا هنوز هم بازی‌های قدیمی متداول است؛ ترنابازی، شیرپلنگ، شیربارانک و بیچگو.

این‌جا کجاست؟

یوش روستایی از توابع بلده در شهرستان نور و یکی از روستاهای بسیار خوش آب‌وهوای استان مازندران است که در رشته‌کوه‌های البرز مرکزی قرار دارد. یوش در ۹۰ کیلومتری شهرستان نور واقع شده است.



سفر به سرزمین نهر و نی

مسافرتی خاطره‌انگیز به روستای یوش

لهام صالح

مناطق شمالی ایران همیشه برای گردشگری جذابیت‌های خاص خود را دارند، اما حضور در مناطقی تقریباً خلوت، جذاب‌تر به نظر می‌آید. در این زمینه، روستای «یوش» انتخاب مناسبی است. در این روستا که قدم بزنید، شاید صدای نی زدن و آواز خواندن اهالی را بشنوید. حتی شاید بخواهید دقایقی را کنار روستاییانی که نی می‌زنند، بگذرانید. به آوای نی گوش فرادهید و حتی این منظره را با تلفن همراه خود ثبت کنید. کوچه‌های یوش، باریک و پیچ‌در پیچ‌اند و نهرهای آب از میان آن‌ها می‌گذرد. از این طبیعت لذت ببرید.



اقامتگاه

حالا که به یکی از قدیمی‌ترین و خوش‌آب‌وهواترین روستاهای مازندران سفر کرده‌اید، لازم است بدانید که در این روستا، از هتل یا مسافر خانه خبری نیست، اما مردم مهربان یوش، خانه‌های خود را برای اقامت به شما کرایه می‌دهند. در یوش از رستوران، کافه یا قهوه‌خانه هم انری نمی‌بینید، پس دلتان را برای غذاهای رستورانی صابون نزنید. این روستا در عوض ویژگی خوبی دارد؛ این‌که می‌توانید از ساکنان روستا بخواهید تا برایتان غذاهای محلی بپزند.

خانه نیما یوشیج

روستای یوش، زادگاه شاعر نوپرداز ایران است؛ «نیما یوشیج» که تا دوازده‌سالگی در این روستا می‌زیست، در حوزه شعر و ادبیات، علاقه‌مندان بسیاری دارد. پس بازدید از خانه نیما را حتماً در برنامه‌های خود قرار بدهید. این مکان، یکی از اصلی‌ترین جاذبه‌های گردشگری یوش به شمار می‌رود. اصلاً شاید شما فقط به خاطر بازدید از خانه نیما به این روستا سفر کرده باشید. قدمت این خانه به دوران قاجار بازمی‌گردد

و پیش از نیما یوشیج، اجدادش در آن زندگی می‌کردند. شکل هندسی آن به صورت مربع است. به سبک خانه‌های قدیمی حیاط‌دار است و اطراف این حیاط، اتاق‌های متعددی وجود دارد. در معماری خانه نیما، می‌توانید گچ‌بری‌ها و ارس‌ها را تماشا کنید. اشیای قدیمی هم در خانه وجود دارد که بخشی از آن‌ها متعلق به پدر شعر نوی ایران و بخشی هم متعلق به خواهرش «بهجت اسفندیاری» است.

جاذبه‌های گردشگری

گنبد کیاداوود

حالا که به خانه نیما رفته‌اید، گنبد کیاداوود را هم که یکی از جاذبه‌های مذهبی یوش است، از دست ندهید. این گنبد که سقف آن از سنگ ساخته شده، در ۳۰۰ متری جنوب منزل نیما قرار دارد. خوب است بدانید «کیاداوود»، یکی از چهار فرزند «کیا جمال‌الدین» از حاکمان قدیم یوش بوده که مردم برایش احترام ویژه‌ای قائل بودند. همه فرزندان جمال‌الدین در همین روستا دفن شده‌اند، اما فقط همین گنبد به عنوان آرامگاه یکی از فرزندان او به جای مانده است. گنبد کیاداوود بر تپه‌ای مشرف بر گورستان بالای یوش قرار دارد.

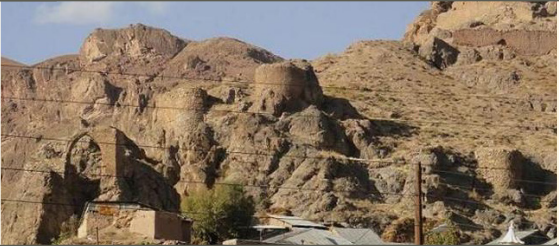
رودخانه یوش

یکی از جذابیت‌های مناطق مختلف ایران، مناظر طبیعی بکر و دست‌نخورده آن‌هاست. قرار گرفتن در طبیعت، شادی و آرامش خوبی را برای گردشگران ایجاد می‌کند. در یوش هم می‌توانید مناظر طبیعی زیبایی را تماشا کنید. گشتن در روستا، تماشای خانه‌های روستایی که بافت سنتی خود را حفظ کرده‌اند، تنفس

در هوایی که بوی خاک و طبیعت می‌دهد، قطعاً باعث جلای روحتان است. به‌جز این‌ها یوش، رودخانه‌ای نیز دارد که شاید انتخاب کنید در کنار آن ساعتی بنشینید یا وعده ناهار را آنجا صرف کنید. یادتان باشد از چشمه‌های بالا محله و پایین‌محله هم دیدن کنید.

قلعه پولاد بلده

برای لذت بردن از سایر جاذبه‌های گردشگری لازم است کمی از یوش دور شوید؛ مثلاً قلعه پولاد بلده، یکی از همین مکان‌ها است که ۷ کیلومتر از یوش فاصله دارد. قدمت قلعه به دوره سلجوقیان بازمی‌گردد. اگر انتظار دارید با قلعه‌ای کاملاً سالم و سرپا مواجه شوید، باید بگوییم که این انتظار برآورده نمی‌شود، اما اگر از علاقه‌مندان تاریخ باشید، حتی تماشای همین قلعه هم برایتان لذت‌بخش خواهد بود.



اسب‌زین

اگر پیش از سفر به یوش به‌قدر کافی درباره آن اطلاعات جمع کرده باشید، حتماً می‌دانید که در نزدیکی رودخانه یوش، یک سنگ سیاه‌رنگ قرار دارد. روی این سنگ سیاه که روستاییان آن را «اسب‌زین» هم می‌نامند، نقشی از یک اسب و زین حکاکی شده که تماشا کردنش خالی از لطف نیست. خوبی مطالعه قبل از سفر به همین چیزهاست. اگر پیش از سفر، اطلاعات کافی نداشته باشید، شاید تا رودخانه یوش بروید، اما تماشای سنگ سیاه را از دست بدهید.

کوه‌ها

مژده به علاقه‌مندان طبیعت! در یوش، جاذبه‌های طبیعی دیگری هم وجود دارد که کوه‌های سرخ‌بند یکی دیگر از آن‌ها به شمار می‌رود. کوه‌های سرخ‌بند که از سلسله جبال البرز هستند، در جنوب روستا قرار

دارند. علی‌چال، سرنو و مازوبند هم که پس‌زمینه یوش را ساخته‌اند، در شمال روستا واقع شده‌اند. پس آماده باشید و کوه‌نوردی را در هر کدام از این کوه‌ها که دوست دارید، آغاز کنید.

بخرو بپر!

شاید مهم‌ترین چیزهایی که بتوانید از روستای یوش تهیه کنید، دست‌سازهای مردم همین روستا باشد که شامل چادر شب و وسایلی است که از چوب می‌سازند، اما سوغات روستا بیشتر جزو خوردنی‌ها است؛ قره‌قوروت، عسل، سرشیر، کره، ماست و لواشک محلی که مهم‌ترین محصولات آن را تشکیل می‌دهد. میوه‌هایی مانند زردآلو، آلو و گیلاس هم در فصل تابستان، گزینه‌های خوبی برای خرید به شمار می‌روند که با توجه به تولید آن‌ها در روستا قیمت ارزان‌تری هم خواهند داشت. انواع ترشی و نان سنتی یوش هم انتخاب خوبی برای خرید است.

- از پلوهایی است که در یوش می‌توانید نوش‌جان کنید.
- آش دوغ (به آن دو آش می‌گویند)، آش رشته، نرمه‌آش، سِرجاش (آش ترش)، حلیم، فرنی و شیربرنج هم از غذاهای دیگری است که می‌توانید سفارش پخت آن‌ها را بدهید.
- این غذاها به خاطر استفاده از گیاهان کوهی، طعمی متفاوت دارند.
- اگر هم علاقه‌مند به شیرینی هستید، قطاب، رشته برشته، مَشکی حلوا، گوش‌فیل و انواع نان مانند کلوا نون، توتک و لُوه دِلِه نون را تهیه کنید.
- راستی بادمجان‌ترشی، گورسنگ‌ترشی، مربای گل‌محمدی، مربای زرشک، مربای ولیک و مربای توت و دوغ محلی، سفره یوش را رنگین‌تر می‌کنند.

- انواع گیاهان کوهی استفاده می‌کنند و با استفاده از همین روش به غذا تنوع می‌دهند. حالا خوب است به چند نمونه از غذاهایی که در یوش می‌توانید نوش‌جان کنید، اشاره کنیم؛ البته انتظار نداشته باشید که طرز تهیه این غذاها را هم شرح بدهیم، پس فقط به نام آن‌ها اکتفا کنید.
- این‌جا می‌توانید خورش فسنجان، خورش اسفناج، لُوه کباب (نوعی کباب تاب‌های)، پیشته‌واش، هلی بَرگه خورش (خورش آلو قرمز و برگه زردآلو)، آه‌لو خورش (آهه، تخم گیاهی است که به گندم و جو شباهت دارد)، پیشته‌واش و فِلوه اشکنه (فلوه همان شنبلیله است) را امتحان کنید.
- سبزی‌پلو (در زبان محلی سبزی‌پلا گفته می‌شود)، گروس‌پلا (ارزن‌پلو)، مِجی‌پلا (عدس‌پلو) و کُئی‌پلا (کدوپلو) هم اسم بعضی

در یکی از بخش‌های همین مطلب گفتیم که در یوش، رستوران یا کافه‌ای وجود ندارد، اما می‌توانید از افراد محلی بخواهید تا برای شما غذاهای سنتی بپزند. این مطلب درباره همین غذاهاست. با توجه به این‌که به منطقه‌ای خوش‌آب‌وهوا سفر کرده‌اید، حتماً اشتیاقان هم حسابی باز شده، پس نمی‌توانید سفره‌ای رنگین را نادیده بگیرید. ببینیم در یوش چه غذاهایی می‌توانید بخورید:

- مهم‌ترین موضوع این است که به خاطر خوش‌آب‌وهوا و بیلاقی بودن این منطقه، افراد محلی در غذاهایی که می‌پزند، از



سفره رنگین یوش