

هشتمین جشنواره

HAMSHAHRI • ISSN 1735-6386 • Vol.30 • No.8543 • THU • JUL.14 • 2022

پنجشنبه ۲۳ تیر ۱۴۰۱ • ۱۴ ذی الحجه ۱۴۴۳ • سال سیام • شماره ۸۵۴۳ • ۲۴ صفحه • ۸ صفحه راهنما ویژه تهران • ۵۰۰۰ تومان



پیام رهبر معظم انقلاب به اختتامیه جشنواره سرود فجر موضوعات اسلامی، انقلابی و ملی در سرودها انتخاب شود

در اولین جشنواره بین المللی سرود فجر بیش از ۲۵۰۰ گروه سرود با حضور ۲۵ هزار نفر شرکت کردند

صفحه ۵

ضرب شست سایبری به اسرائیل

طی هفته‌های اخیر زیرساخت‌های رژیم صهیونیستی هدف حملات جدی سایبری قرار گرفته‌اند

صفحه ۲۲

مرد سیندر لایی سارق خانه مجیدی

لنگه‌کفشی که سارق دستپاچه، در خانه فرهاد مجیدی جا گذاشته بود اسرار این سارق عجیب را فاش کرد

صفحه ۶

اعتراف بولتون به کودتاهای خارجی

مقام سابق آمریکایی در مصاحبه با سی‌ان‌ان به نقش واشنگتن در کودتا در کشورهای دیگر اعتراف کرد

صفحه ۷

حمایت شهرداری از سرخابی‌ها

صفحه ۳

آغاز ساخت طولانی‌ترین خط مترو

خط ۱۰ از ایستگاه وردآورد آغاز شده و به شمال محله تهرانپارس ختم می‌شود

شهردار: اولویت قطعی ما تکمیل ۷ خط فعلی است اما خط ۱۰ شرایط ممتازی دارد



استقبال از واکسن یادآور

بیش از ۴۰ میلیون دوز انواع واکسن در کشور وجود دارد

عکس: همشهری آنلاین/عادل

۲۱

صفحه ۲

اقدام سلیقه‌ای درباره حجاب ممنوع

سید ابراهیم رئیسی: تکلیف را قانون مشخص کرده است

صفحه ۲

فرزندخواندگی آسان می‌شود

مراحل اداری برای قبول فرزند از بهزیستی سرعت می‌گیرد

صفحه ۲۱

صنایع ایران چقدر رشد تولید داشته‌اند؟

۲۶ درصد تولیدات صنعتی ایران در خردادماه امسال رشد کرده است



۱۸ درصد رشد صنعت خودروسازی



۱۶٫۵ درصد رشد صنعت ماشین‌آلات



۶٫۴ درصد رشد صنعت منسوجات



۵٫۸ درصد رشد صنعت لاستیک



۴٫۳ درصد رشد صنعت فلزات



۲٫۵ درصد رشد صنعت داروسازی



۱٫۹ درصد رشد صنایع شیمیایی

صفحه ۴

ویژه‌های امروز

گفت‌وگو با فربانندی، باز یگر به بهانه باز بخش «ستایش» نقش‌های منفی را بسیار دوست دارم



این روزها که سر سال «ستایش ۲۳» از تلویزیون باز بخش می‌شود دوباره شاهد هنرنمایی فربانندی در نقش «بری سیم» به عنوان نقش منفی و ضدقهرمان داستان هستیم. بیش از پیش به این نکته واقفیم بی‌شک فربانندی که کاراکتر منفی هم‌اگر به خوبی ایفای نقش کند و می‌تواند به اندازه نقش اول اصلی داستان مورد توجه قرار بگیرد و ماندگار شود. فربانندی در به نمایش در آوردن نقش شخصیت بدجنس داستان آنچنان موفق بوده که کلی از مردم بد و بیراهه شنید...

۹

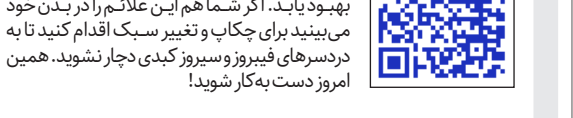
گفت‌وگو با محمد اسماعیل حاجی علیان، نویسنده نویسنده شهرستانی جدی گرفته نمی‌شود



محمد اسماعیل حاجی علیان، نویسنده پرکاری است و میان آثارش هم داستان کوتاه پیدا می‌شود و هم رمان بلند. اما او جز پرکار بودن، کارنامه پر جایزه‌های هم دارد. از سال ۱۳۸۵ که نخستین جایزه ادبی را در جشنواره فلک‌الافلاک خرم‌آباد گرفت تا امروز حدود ۱۰۰ جایزه ادبی از جشنواره‌های مختلف گرفته و حالا خبر رسیده که مجموعه داستان کوتاه او با عنوان «ساعت دنگی»، به عنوان کتاب سال هم برگزیده شده است...

۱۳

غلامحسین پیروانی، مربی شاعر پیشه ایرانی شیراز ما شعر داشت و فوتبال



نزدیک به یک دهه از دوری یکی از خوشنام‌ترین مربیان شیرازی از لیگ برتر گذشته و فوتبال شیراز در این بازه زمانی نسبتا طولانی دوران افول و نزول را طی کرده است. غلامحسین پیروانی، مربی شاعر مسلکی که خیلی‌ها او را با تکبیت‌های گاه و بی‌گاه و بی‌حین گفت‌وگو با خبرنگاران می‌شناسند، بیگاری و انزوا را به حضور در بطن فوتبال کیم‌ماه و پری‌ماه‌های ایران در یک دهه اخیر ترجیح داده و همچنان راه خودش را می‌رود...

۱۵

رضاسدی رفتی شد ریاضی دان شکست‌خورده



رضا اسدی که سال گذشته در همین روزها پر سروصدا ترین خرید سرخوشان بود، حالا از پرسپولیس جدا شده و با انتشار یک پست در اینستاگرام از هواداران این تیم خدا حافظی کرده است. اسدی که هرگز نتوانست جای در قلب این هواداران پیدا کند، نوشته: «بیاضیت می‌گوید که زدن گل و دادن پاس در یک فصل برای یک هافبک دفاعی، باز یکن را تبدیل به ستاره می‌کند...

۱۸

یادداشت

حنیف غفاری: کارشناس مسائل بین‌الملل

بزم بازندگان



رئیس‌جمهور آمریکا راهی تل‌آویو و ریاض شد تا درباره نیمی توان از حقایق فراموشی و پشت‌پرده جاری در معادلات منطقه و جهان به‌سادگی گذشت. در این خصوص نکات اساسی و مهمی وجود دارد که لازم است مدنظر قرار گیرد: نخست اینکه، مثلث مذکور (واشنگتن-تل‌آویو-ریاض)، از یک «مثلث راهبردی» تغییر داده و تبدیل به «مثلث سستی» شده است. قبلا اضلاع این مثلث خود را (به‌اشتباه) بازگرانی قوی و تعیین‌کننده در منطقه غرب آسیا و نظام بین‌المللی می‌پنداشتند و چیش پازل‌های راهبردی در منطقه را معلول اراده و خواست خود می‌دانستند. اکنون در سال ۲۰۲۲ قرار داریم، محمد بن سلمان به سبب شکست در جنگ یمن و بحران در میان شاهزادگان و نسل‌سوخته عبدالعزیز، تبدیل به سیاستمداری ناآرام و نگران نسبت به آینده شد. در اراضی اشغالی، یائیر لاپید به‌عنوان نخست‌وزیری موقت با باین دیدار می‌کند و احزاب دست راستی و لیبرال در اراضی اشغالی نیز اذعان دارند که بحران‌های سیاسی جاری در تل‌آویو پس از برگزاری انتخابات پیش‌رو نیز تشدید خواهد شد. باین نیز با محبوبیتی ۳۰ درصدی و احساس خطر از شکست در انتخابات میان‌دوره‌ای کنگره امسال راهی اراضی اشغالی شده است. فراتر از آن، اوضاع میدانی جاری در نبرد اوکراین به‌هیچ‌عنوان به سود واشنگتن و متحدان اتلانتیک آن پیش نمی‌رود. طی هفته‌های گذشته، برخی سران اروپایی پیام‌های صریحی را به محمد بن سلمان در خصوص لزوم ورود گسترده و هدفمند عربستان سعودی به معاملات نفتی و انرژی جهان (با هدف مهار روسیه) منتقل کردند، اما در نهایت اذعان داشتند ریاض و اوپو حتی اگر بخواهند نیز قدرت را بداندند که امروز «تصاویر مجازی» تاریخ مصرف بسیار محدودی زدا افکار عمومی

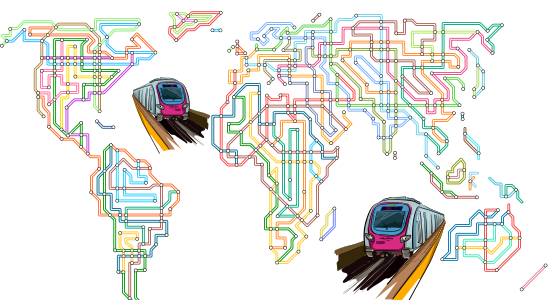
نکته دوم، مربوط به نسبت این بازیگران و جمهوری اسلامی ایران است. در دوران ریاست‌جمهوری دونالد ترامپ، مثلث واشنگتن، تل‌آویو و ریاض با همه قوا و متکی بر استراتژی‌ها و تاکتیک‌های مشترکی که از سوی کاخ سفید دیکته می‌شد، به تقابل مطلق و محض با ایران پرداختند. ریاض و تل‌آویو هر دو به اضلاع راهبر فشار حداکثری علیه کشورمان تبدیل شدند تا به خیال خود، سقوط نظام جمهوری اسلامی ایران را نظاره‌گر باشند. اکنون نه از ترامپ خبری است و نه از نتایج‌ها جنگ هیبریدی (ترکیبی) غرب و رژیم اشغالگر قدس علیه ایران به‌گونه‌ای ماهرانه و در قالب استراتژی «مقاومت فعال» توسط کشورمان مهار شده است. «محور مقاومت» نیز در سایه هم‌افزایی اجزا و متعلقات گفتمانی و میدانی این مکتب، به یک «شبکه» تبدیل شده است. شبکه مقاومت نفس صهیونیست‌ها و سعودی‌ها را در منطقه بریده و واشنگتن را نیز در دایره برداری و راهبردی‌ترین جدید در منطقه سرگردان کرده است.

نکته سوم به تصویرسازی کاذب باین، لاپید و بن‌سلمان از سفر اخیر بازمی‌گردد. هر یک از این سه بازیگر، تمرکز ویژه‌ای روی «ارسال تصاویر کاذب» از ملاقات‌های خود کرده و از این طریق تلاش می‌کنند در قاب رسانه و فضای مجازی خود را به بازیگرانی مسلط در منطقه جهان تبدیل کنند. باین‌ها با متحدان شکست‌خورده آمریکا در منطقه باید این حقیقت را بدانند که امروز «تصاویر مجازی» تاریخ مصرف بسیار محدودی زدا افکار عمومی جهان خواهند داشت. قطعا رئیس‌جمهور آمریکا نه تنها قدرت بازتعریف مثلث منهدم شده «واشنگتن-تل‌آویو-ریاض» را ندارد، بلکه احتمالاً در مذاکرات غیر رسمی و پشت‌پرده خود با لاپید و بن‌سلمان بیش از پیش در قبال ضعف و ناتوانی جبهه دشمنان مقاومت در منطقه آگاه خواهد شد. در نهایت اینکه بزم بازندگان و شکست‌خورده‌گان منطقه، قطعاً نمی‌تواند با شانتاژهای رسانه‌ای تبدیل به یک «قدرت‌نمایی» شود. این قاعده‌ای است که باین، لاپید و بن‌سلمان، چه بخواهند یا نخواهند، باید خود را برای اعلام نقطه‌نهایی شکست برابر شبکه مقاومت ایران قدرتمند آماده کنند. این سرنوشته محتومی است که امثال ریگنیو برزینسکی و برخی استراتژیست‌های سیاست‌خارجی آمریکا نیز قبل از مرگ خود، نسبت به وقوع آن تأکید کرده بودند.

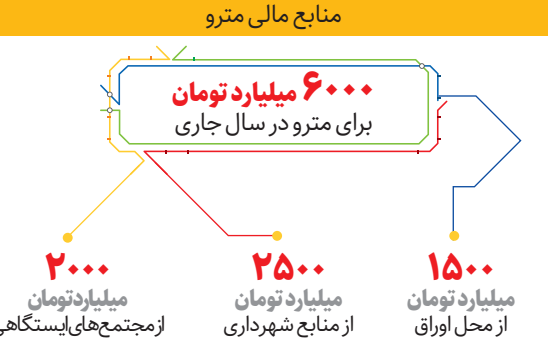
داده‌نما

گرافیک: مهدی سلامی

هزینه ساخت و متوسط نرخ بلیت مترو در تهران و جهان چقدر است؟



براساس گفته معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران، متروی تهران در رتبه بیستم از نظر طول شبکه و ایستگاه در بین ۲۵۰ شهر دنیا قرار دارد.





سلاخی روزها
با ساطور روزمرگی
روزمرگی با روان ما چه می کند و چطور با آن روبه‌رو شویم

۱۰



نویسندگان شهرستانی
جدی گرفته نمی شوند

گفت‌وگو با محمداسماعیل حاجی علیان نویسنده‌ای با یک کارنامه پر از داستان و جایزه

۱۳



شیراز ما
شعر داشت و فوتبال

غلامحسین بیروانی، مربی شاعر پیشه ایرانی که از ریشه‌های فوتبال در شهر حافظ و سعدی می گوید

۱۵

پنجشنبه ۲۳ تیر ۱۴۰۱ | ۱۴ ذی الحجه ۱۴۴۳ | شماره ۱۷۰

هفتاد و هفت روز



عکس: کوروش جویانی

نقش‌های منفی را بسیار دوست دارم

گفت‌وگو با فریبا نادری، بازیگر نام‌آشنای سینما و تلویزیون به بهانه بازی پخش «ستایش»

سیدمه‌مرادی ✓
این روزها که سریال «ستایش ۳» از تلویزیون بازپخش می‌شود و دوباره شاهد هنرنمایی فریبا نادری در نقش «پری سیمیا» به‌عنوان نقش منفی و ضدقهرمان داستان هستیم، بیش از پیش به این نکته و واقعیت پی‌می‌بریم که کاراکتر منفی هم اگر به خوبی ایفای نقش کرده و می‌تواند به اندازه نقش اول و اصلی داستان مورد توجه قرار بگیرد و ماندگار شود. فریبا نادری در پیاده‌سازی و به نمایش درآوردن نقش شخصیت بدجنس داستان آنچنان موفق بود که به قول خودش کلی از مردم بد و بیراه شنید و بخشی از مخاطبان نمی‌توانستند بین شخصیت حقیقی او و نقش پری سیمیا تفاوت قائل شوند و این دو را از یکدیگر تمیز دهند. با تمام مشکلات و حاشیه‌هایی که بازی در نقش پری سیمیا برای فریبا نادری ایجاد کرد، او همچنان از ایفای چنین نقشی خوشحال و راضی است. این بازیگر دهه‌شصتی، تجربه‌های مختلفی در عرصه‌های سینما، تئاتر و تلویزیون داشته که از آن جمله می‌توان به فیلم‌ها و مجموعه‌های لامبورگینی، دریا کنار، مشکل گیتی، خائن کنشی، مرورا بد سسرخ، یلدا، بزرگ‌مرد کوچک، فاکتور هشت، آسمان همیشه ابری نیست، فاخته، چک برگشتی، پرستاران، از سر نوشت و... اشاره کرد.

شما تاکنون کارهای زیادی را در کارنامه کاری خود دارید. سریال‌هایی مثل ستایش ۲ و ۳ و پرستاران که حسابی هم موفق بوده‌اند. کدامیک از آثار و نقش‌هایی که تاکنون بازی کرده‌اید بیشتر به‌دلان نشسته‌است؟
من در انتخاب نقش‌هایم بسیار دقت می‌کنم. بنابراین همه سریال‌هایی که در آنها حضور یافته‌ام موردعلاقه‌ام هستند و نقش‌هایم را دوست دارم و همگی دلخواهم بوده‌اند.
شما در انتخاب نقش‌هایم سختگیر هستید و حساسیت‌های زیادی دارید. بسا وجود این‌ها از اینکه در سریالی مانند ستایش در نقش منفی و ضدقهرمان ظاهر شوید ایجابی نداشتند. درباره این موضوع و دلایل انتخاب این نقش توضیح می‌دهید؟

از ابتدا می‌دانستم نقشی که می‌خواهم بازی کنم منفی است و چه شخصیتی دارد، اما از آن استقبال کردم چون کار من بازیگری است و اینکه عده‌ای بگویند فلان نقش چقدر بدجنس است تأثیری در انتخاب من ندارد. من سعی می‌کنم در هر نقشی که انتخاب می‌کنم و ظاهر می‌شوم تمام توان و هنر بازیگری‌ام را نشان دهم و تمایل دارم تا در نقش‌های متفاوت بازی کنم. تنها اضطرابم در انتخاب نقش پری سیمیا هم همین موضوع بود. ستایش ۱ و ۲ استقبال خوب مخاطبان مواجه بود و همین موضوع کار مرا سخت‌تر می‌کرد.
چرا؟

چون اگر نمی‌توانستم نقشم را به خوبی ایفا کنم شاید به لحاظ حرفه‌ای دچار آسیب می‌شدم. با وجود این خوشبختانه در نقش پری سیمیا به خوبی ظاهر شدم و واکنش‌های مردم هم حکایت از این موفقیت دارد. حتی فصل سوم سریال نسبت به فصل اول و دوم خیلی بهتر شد و بیننده آن هم بیشتر بود.
به نظر شما بازی در نقش‌های منفی و ضدقهرمان سخت‌تر است

در واقع تمام تلاش خودم هم این بود که واقعا این اتفاق بیفتد و چنین حسی را از نقش پری سیمیا به مخاطب منتقل کنم و در نتیجه این واکنش‌های مردم خوشحالم می‌کرد چون نشان می‌داد کارم را خوب انجام داده‌ام و از سوی کارگردان، آقای سعید سلطانی به درستی هدایت شده‌ام. واقعا خستگی‌ام درآمدوقتی دیدم مردم آنقدر نقش مرا باور کرده‌اند که به من فحش می‌دهند.
سریال ستایش در فصل ۳ ساخته شد و مخاطبان هم از آن استقبال کردند. به نظر شما اگر این سریال ادامه پیدا کند و مجموعه جدیدی از آن ساخته شود، این موفقیت ادامه‌دار خواهد بود؟

حقیقت امر اینکه فکر می‌کنم ادامه دادن چنین سریال‌هایی دیگر معنا ندارد.

چون تکلیف تمام کاراکترها مشخص شده‌است. اینگونه ادامه دادن سریال‌ها از نظر من بیشتر اذیت‌کننده است. همانطور که گفتم پرونده تمام بازیگران سریال «ستایش» در فصل

یا نقش‌های مثبت و قهرمان داستان؟ شما علاقه دارید بد بیشتر در کدام نقش، مثبت یا منفی، بازی کنید؟
قطعا ایفای نقش‌های منفی به‌مراتب سخت‌تر از نقش‌های مثبت است. نقش‌های منفی را دوست دارم. منظور من از منفی نقشی است که مثبت نباشد، چون برای من چالش و جای کار بیشتری دارد.
در دوره اول پخش این مجموعه، واکنش مردم و دوستان به نقش در این سریال یعنی پری سیمیا چطور بود و معمولا با چه واکنش‌هایی روبه‌رو می‌شدید؟
بسیاری از مردم وقتی مرا در خیابان می‌دیدند در وهله اول بر خورخوبی نداشتند. آنطور که شنیده‌ام حتی مخاطبان موقع دیدن «ستایش» به من بد و بیراه می‌گفتند و فحش هم می‌دادند.

شما تجربه کار کردن در هر دو را دارید. تلویزیون یا سینما؛ کدامیک را بیشتر می‌پسندید؟
البته در وهله نخست این خوب و قوی بودن کار تلویزیون باشد یا سینما تفاوت چندانی ندارد.
بالاتر هر کسی اولویتی دارد یا با یکی از آنها راحت‌تر ارتباط می‌گیرد، اینطور نیست؟
از این منظر در مجموع همیشه تلویزیون برایم اولویت دارد و انتخاب اول من است.
چرا؟

چون کارم را از تلویزیون شروع کرده‌ام و البته مخاطبان تلویزیون هم بیشتر از سینماست. همچنین در متن‌هایی که از تلویزیون به من می‌رسد، حق انتخاب بیشتری دارم. در سینما خیلی پیشنهادهای عجیبی به من نشده و خودم هم هیچ وقت نخواستم به آن شکل وارد سینما شوم. یا وارد سینما نمی‌شوم یا اگر بخواهم وارد شوم، سعی می‌کنم کاری که انتخاب می‌کنم خوب و قوی باشد و مثل خیلی از بازیگرهای دیگر نباشم که هر پیشنهادی را برای بازی قبول می‌کنند.
در جای خواندم که گفته بودید به‌صورت اتفاقی وارد دنیای بازیگری

شده‌اید. این موضوع درست است و اگر زمان به عقب برگردد باز هم وارد این حرفه می‌شوید؟
بله، من به‌صورت اتفاقی وارد دنیای بازیگری شدم. البته علاقه‌ام به این حرفه اتفاقی نبود و از همان دوران کودکی همیشه عشق بازیگری و فیلم بودم و قبل از ورود به دنیای بازیگری هم این علاقه با من بود. اگر به گذشته بازگردم قطعاً دوباره همین مسیر را خواهم پیروم و به‌طور حتم بازیگر می‌شوم. اگر چه خانواده‌ام نیز در ابتدا با این موضوع مخالف بودند. به خوبی به یاد دارم که در مقطع راهنمایی اجرای برنامه نیم‌رخ به من پیشنهاد شد اما به‌دلیل مخالفت خانواده حضورم در این برنامه منتهی شد.
در بازیگری به آن چیزی که انتظارش را داشته‌اید رسیده‌اید؟
نقش یا فیلمی و سریالی هست که دوست داشته‌اید در آن بازی کنید؟
خُب هر کار خوبی که تولید می‌شود تمام بازیگران قطعاً علاقه‌مند هستند تا در آن بازی کنند و حضور داشته باشند. من تمام کارهای خوبی که تولید شده را می‌پسندم؛ به‌عنوان مثال سریال «باغی» من مخاطب می‌دهد و به آنها صادقانه «خسته نباشید» می‌گویم. البته این را بگویم که اصلاً حسادت نمی‌کنم و فقط کارهای خوب را دوست دارم.
هم اکنون چه کاری در دست اجرا دارید؟
برای شبکه نمایش خانگی مشغول بازی در یک سریال هستم اما بسا توجه به اینکه تولیدکنندگان برنامه هنوز خبری درباره این کار اعلام نکرده‌اند من هم اجازه اعلام کردن نام آن و توضیح دادن درباره این اثر را ندارم.
شما در کنار بازیگری زندگی خانوادگی و شخصی موقی هم دارید. برایمان از جایگاه و اهمیت خانواده از دیدگاه خودتان بگویید...

خب به اعتقاد من خانواده از اهمیت خاصی برخوردار است. در بازیگری برای اینکه بتوان موفق بود باید حال دل آدم خوب باشد و به اعتقاد من این حال خوب به‌دست نمی‌آید مگر تحت تأثیر یک خانواده خوب. من برای همسر و فرزندم بسیار اهمیت قائل هستم و خدا را شکر همسر هم بسیار با من همراه و همدل است. حتی در همین سریال «ستایش» هم فرزندم را سر صحنه فیلمبرداری می‌بردم و خوشبختانه عوامل فیلم هم با من نهایت همکاری را داشتند.
به‌عنوان یک بازیگر چقدر به نظر و قضاوت مخاطب اهمیت می‌دهید؟
نظر مخاطب برایم از اهمیت خاصی برخوردار است چون ما تمام نقش‌ها را برای مردم و به عشق آنها بازی می‌کنیم. البته این را بگویم که فضای مجازی را خیلی جدی نمی‌گیرم، به‌دلیل اینکه نمی‌دانم در پس پرده آن چه خبر است و در آنجا با چه نوع مخاطبی روبه‌رو هستیم اما در مجموع همیشه نقد و نظرات سازنده را می‌پذیرم.

سوم مشخص شد و دیگر جذباتی برای مخاطب ندارند که بخواهد ادامه آن را دنبال کند، مگر اینکه یک سریالی دیگر با یک قصه و داستان مجزا ساخته شود. در غیر این صورت ادامه دادن سریال مانند افضل گذشته موفقیتی به‌دنبال نخواهد داشت، چون شخصیت‌های داستان دیگر جذباتی برای مردم و مخاطب ندارند و به‌نظم حرف تازه و نگفته‌ای باقی نمانده‌است. ادامه کار اشتباهی است. در یک جمله پرونده سریال ستایش و تمام کاراکترهای داستان در فصل سوم بسته شد.
شما تجربه کار کردن در هر دو را دارید. تلویزیون یا سینما؛ کدامیک را بیشتر می‌پسندید؟
البته در وهله نخست این خوب و قوی بودن کار تلویزیون باشد یا سینما تفاوت چندانی ندارد.
بالاتر هر کسی اولویتی دارد یا با یکی از آنها راحت‌تر ارتباط می‌گیرد، اینطور نیست؟
از این منظر در مجموع همیشه تلویزیون برایم اولویت دارد و انتخاب اول من است.
چرا؟

چون کارم را از تلویزیون شروع کرده‌ام و البته مخاطبان تلویزیون هم بیشتر از سینماست. همچنین در متن‌هایی که از تلویزیون به من می‌رسد، حق انتخاب بیشتری دارم. در سینما خیلی پیشنهادهای عجیبی به من نشده و خودم هم هیچ وقت نخواستم به آن شکل وارد سینما شوم. یا وارد سینما نمی‌شوم یا اگر بخواهم وارد شوم، سعی می‌کنم کاری که انتخاب می‌کنم خوب و قوی باشد و مثل خیلی از بازیگرهای دیگر نباشم که هر پیشنهادی را برای بازی قبول می‌کنند.
در جای خواندم که گفته بودید به‌صورت اتفاقی وارد دنیای بازیگری



سریال‌های موفق

سریال‌های موفق ایرانی که بر مبنای یک کتاب ساخته شده‌اند

داستان‌هایی به ضیافت تصویر

قصه‌های مجید

سریال «قصه‌های مجید» به کارگردانی کیومرث پوراحمد اقتباسی از کتاب قصه‌های مجید اثری از هوشنگ مرادی کرمانی است که در سال ۱۳۶۹ از تلویزیون پخش شد. نوشته‌های هوشنگ مرادی کرمانی بسا محوریت «مجید» در فاصله سال‌های ۱۳۵۲ تا ۱۳۵۷ در قالب داستان‌هایی در رادیو به اجرا درآمد و در واقع این داستان‌ها در ابتدا برای رسانه رادیو نوشته شده بود. مرادی کرمانی بعدها یعنی بین سال‌های ۱۳۵۸ تا ۱۳۶۷، ۱۳۶۷ مان «قصه‌های مجید» را منتشر کرد. مجموعه‌های ۵جلدی که هنوز هم چاپ می‌شود و با توجه به جذابیت و استقبال مخاطبان تاکنون به چاپ‌های متعدد رسیده‌است. این قصه‌ها که محبوبیت فراوانی دارند، بعد از ساخته شدن مجموعه‌های تلویزیونی و ۳ فیلم سینمایی از آن، به شهرتی دوچندان رسیدند. مرادی کرمانی درباره قصه‌های مجید در گفت‌وگویی عنوان کرده: «اگر همه کسانی که آن را خوانده‌اند با این فرض که هر جلد را ۵ نفر خوانده باشد، به یک میلیون و خرده‌ای نفر نمی‌رسد. اما هر وقت که «قصه‌های مجید» یا «همان ملمان» از تلویزیون یا سینما پخش می‌شود، هر دفعه بین ۵۰ تا ۵۰ میلیون بیننده دارد.» مجموعه تلویزیونی این مجموعه هم با بازی مهدی باقریگی و مرحوم پروین دخت یزدانیان بسیار محبوب شد.



نام کتاب: **قصه‌های مجید**
نویسنده کتاب: **هوشنگ مرادی کرمانی**
کارگردان: **کیومرث پوراحمد**
۱۳۶۹

در چشم باد

سریال «در چشم باد» سریالی به کارگردانی مسعود جعفری جوزانی است که در سال ۱۳۸۹ پخش شد. این مجموعه تلویزیونی اقتباسی از رمان «جاده جنگ» که نویسنده‌ی منصور انوری است. «جاده جنگ» که نگارش آن ۱۰ سال طول کشیده، رمانی ۱۲ جلدی است که نخستین جلد آن در سال ۱۳۸۹ منتشر شد. ماجرای «جاده جنگ» به شهریور ۱۳۲۰ و اشغال ایران در جنگ جهانی دوم مربوط می‌شود. در واقع از این اتفاق مهم تاریخ معاصر ایران آغاز می‌شود و به جنگ ایران و عراق می‌رسد. منصور انوری، نویسنده این رمان، ایده اصلی را در ابتدا برای سریالی ۳۰ قسمتی نوشته بود، اما بعدها با تغییراتی تبدیل به مجموعه ۵۰ قسمتی «در چشم باد» شد. اقتباس از رمان با دخل و تصرف‌های مختلف شکل گرفت و البته واکنش‌ها نسبت به سریال هم بهتر از رمان بود. با آنکه این رمان بعد از انتشار موفق به دریافت جایزه جلال‌الاحمد در سال ۹۰ شد و حتی عنوان برگزیده چهاردهمین دوره «کتاب فصل»، برگزیده بیست‌ونهمین دوره کتاب سال و برگزیده جایزه «قلم‌زرین» را به‌خود اختصاص داد، اما جامعه کتابخوان نسبت به آن اقبالی نشان نداد. سریال «در چشم باد» برخلاف رمان «جاده جنگ» که خوبی دیده شد و مخاطب را به واکنش واداشت.



نام کتاب: **جاده جنگ**
نویسنده کتاب: **منصور انوری**
کارگردان: **مسعود جعفری جوزانی**
۱۳۶۹

زخم کاری

«زخم کاری» سریالی به کارگردانی محمدحسین مهدویان است که در سال ۱۴۰۰ پخش شد. این سریال که برای پلتفرم نمایش خانگی ساخته شده، اقتباسی از رمان «بیست زخم کاری» نوشته محمود حسینی‌زاد است که در سال ۱۳۹۵ انتشار یافت. حسینی‌زاد از اواسط دهه ۸۰ شروع به انتشار داستان‌هایش کرد. «سپاهی چسبناک شب»، «این برف کی آمده» و «آسمان، کیب ابر» و «بیست زخم کاری» از جمله آثار او هستند اما «بیست زخم کاری» نخستین و تنها رمانی است که حسینی‌زاد آن را سال ۱۳۸۰ با تأثیر از «مکتب» شکسپیر نوشته‌است. این رمان حدود ۱۰ سال اجازه انتشار پیدا نکرد و در نهایت سال ۹۴ مجوز نشر گرفت و ۹۵ سال به بازار کتاب راه پیدا کرد. در نهایت سریال «زخم کاری» هم از روی آن ساخته شد، اما به گفته نویسنده آن به هیچ وجه به رمان وفادار نبوده‌است. طوری که حسینی‌زاد در گفت‌وگویی با رادیو نمایش عنوان کرده بود: «در این سریال شخصیت‌ها هیچ گونه همخوانی با شخصیت‌های رمان «بیست زخم کاری» ندارند و مکان‌ها هم اصلاً ربطی ندارند و حال و هوای قصه هم به هر حال خیلی گسترده شده و خط اصلی داستان کنار گذاشته شده‌است. قصه جنجال‌ها فقط مختص به کتاب نبود و حتی اخباری درباره توقیف سریال هم به گوش رسید. با این حال پخش «زخم کاری» با وجود تمام حواشی آن ادامه یافت.



نام کتاب: **بیست زخم کاری**
نویسنده کتاب: **محمود حسینی‌زاد**
کارگردان: **محمدحسین مهدویان**
۱۴۰۰

باغی

سریال «باغی» به کارگردانی محمد کارت که به‌تازگی ساخت و پخش آن شروع شده، سریالی اقتباس شده از رمان سالتو نوشته مهدی افروزمنش است. «سالتو» رمانی اجتماعی با درونمایه‌های جنایی و معامی است و حکایت از مردمی دارد که در گوشه تاریخ شهر زندگی می‌کنند. این رمان دومین رمان مهدی افروزمنش است که در زمستان ۱۳۹۵ به همت نشر چشمه منتشر و تاکنون چند مرتبه تجدیدچاپ شده است. یکی از شاخه‌های این رمان در این است که نویسنده در آن هم به دغدغه‌های ورزشکاران بااستعداد و محروم جامعه اشاره می‌کند و هم از قشر کم‌درآمد و محروم جامعه و هم از باندهای قاچاق مواد مخدر سخن به میان آورده است. به این شکل نویسنده توانسته از تباط و تعادلی بین این ۳ موضوع برقرار و به این طریق هنر نویسنده‌گی خود را به جامعه ادبی ایران ثابت کند. محمد کارت نیز که در ساخته قبلی خود یعنی «شنای پروانه» توانست موفق عمل کند و همه نگاه‌ها را به سمت خود بکشانند با ساخت سریال باغی هم که برگرفته از این رمان بر مخاطب است توانسته موفق عمل کند و این سریال تاکنون طرقداران بسیاری پیدا کرده است.



نام کتاب: **سالتو**
نویسنده کتاب: **مهدی افروزمنش**
کارگردان: **محمد کارت**
۱۴۰۱

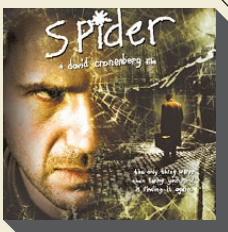
کتاب



وضعیت آخر

نام‌اس‌ای. هریس این کتاب را با استفاده از نظریه‌های زیگموند فروید نوشت. کتابی که از زمان انتشارش تا امروز یکی از پرکاربردترین و مهم‌ترین و پرفروش‌ترین کتاب‌ها در حوزه روانشناسی است و بسیاری از روانشناسان از مطالب این کتاب برای تحلیل و درمان مراجعان‌شان استفاده می‌کنند. اسم اصلی کتاب «هن خوب، شما خوبید» است. نویسنده با توجه به مشاهدات و تجربه‌سی ساله‌اش متد جدیدی برای روانکاری ارائه می‌کند. او ۳ نقش برای انسان‌ها قائل می‌شود: بالغ، والد و کودک. خواندن کتاب «وضعیت آخر» به شما کمک می‌کند که بتوانید بهتر تصمیم‌ها و حالات روحی خودتان را تحلیل کنید.

فیلم



عنکبوت

داستان این ترنر روان‌شناختی به چند روز از زندگی مردی با اختلالات شدید روانی می‌پردازد که به شکل مداوم در حال مرور خاطرات تلخ و دردناک گذشته‌اش است. در دنیای «عنکبوت» هوبت افراد تغییر می‌کنند و همه چیز رنگ و بوی متفاوتی به‌خودمی‌گیرد. این فیلم توسط دیوید کراننبرگ چندان غیرمنظره نیست، اما او در عنکبوت برخی از پرسش‌ها را مطرح می‌کند و به‌ایجاد تارپک وجود انسان نزدیک می‌شود. رالف فالنر در نقش شخصیت اصلی (دنیس) فوق‌العاده ظاهر می‌شود و به‌علت توجه بیش از اندازه به جزئیات، تصویری عسقی و تأثیرگذار از شکنندگی عقل و جنون ارائه می‌دهد.

- پنجشنبه
- ۲۳ تیر ۱۴۰۱
- شماره ۱۷۰

مکتب‌خانه



طرح:محمد علی حلیمی

روزمِری با روان ما چه می‌کند و چطور با آن روبه‌رو شویم

سلاخی روزها با ساطور روزمِری

تأثیرات منفی روزمِری بر روان

این تصور که احساس روزمِری مخصوص افراد بی‌کار است، اصلاً درست نیست.

خیلی وقت‌ها فردی اتفاقاً خیلی هم سرش شلوغ است و دائماً درگیر کار است اما وقتی حال و هوای او را بررسی می‌کنیم، می‌بینیم برای انجام این کارها دلیلی ندارد و دچار ملال و بی‌حوصلگی و روزمِری است. در واقع روزمِری حاصل یکنواختی است، اگر حس کنیم همه‌چیز سر جای خودش است و هیچ مسئله جدیدی در زندگی اتفاق نمی‌افتد و لازم نیست برای رسیدن به تعادل جدید فکر کنیم، دچار روزمِری خواهیم شد. شخصی که درگیر روزمِری است آستانه تحمل پایینی دارد، بر اثر کسالت و روزمِری، تعادل رویش به هم می‌خورد، به همین دلیل هم می‌تواند عصبی و افسرده شود و از خود رفتارهای نامناسب نشان دهد. احساس خستگی، ترس، تردید، اضطراب و شکست، از تأثیرات منفی روزمِری است. برای کسی که دچار احساس ملال است، همه‌چیز در نگاهش تکراری شده و دیگر مثل سابق حس خوشحالی ندارد؛ احساس غم و اندوه را تجربه می‌کند و دیگر هیچ انگیزه‌ای برای ادامه دادن ندارد.

✓ **نیلوفر ذوالفقاری**

هر روز همان کارهای تکراری، همان مسیر همیشه‌گی، همان برنامه روزانه بدون هیچ تغییری، احتمالاً شما هم موافقید که این

تکرار، جز ملال و آسیب رساندن به روح و روان ما، پیامد دیگری ندارد. روزمِری، حاصل زندگی ماشینی است و بسیاری از افراد با ملال حاصل از آن دست و پنجه نرم می‌کنند. برای شکستن این چرخه تکراری یا پیدا ابتدا بدانیم روز مِری چِرا و چگونه ایجاد می‌شود و با چه راهکارهایی می‌توانیم از آن پیشگیری کنیم یا آن را از بین ببریم؟ پاسخ این سوالات را، مجتبی شکوری (معلم و پژوهشگر) به ما می‌گوید.

مجتبی شکوری

چه باید کرد

برای رهایی از روزمِری شغلی، کارتان باید براساس علایق و منطبق با شخصیت شما باشد و کار خود را با عشق و علاقه انجام دهید؛ چون اگر واقعاً کسی شغل خود را دوست نداشته باشد، هر قدر هم در آن زمینه تحصیل کرده و مهارت کسب کند، نمی‌تواند بازدهی فردی را داشته باشد که با عشق و علاقه کارش را انجام می‌دهد. حتماً با مدیر خود درباره این مسئله صحبت کنید و از او بخواهید که به شما کمک کند. شاید او حوزه کاری شما را تغییر دهد یا مسئولیت‌های بیشتری به شما بدهد و به این ترتیب انگیزه شما افزایش پیدا کند. فاصله گرفتن از کار و سفر رفتن باعث می‌شود تا هم از لحاظ جسمی و ذهنی آرامش پیدا کنید و هم ارزش کارتان را بیشتر بدانید و بعد از چند روز مرمخی، با روحیه شادتری سر کار خود حاضر شوید.

عوامل ایجاد حس ملال و روزمِری

عوامل مختلفی ممکن است باعث شوند روز مِری جای نشاط و شادایی زندگی را بگیرد. یکی از این عوامل، یکنواختی است. وقتی ما از نظر حسی با اطلاعات و تجربیات یکنواخت مواجهیم با ملال روبه‌رو می‌شویم. دلیل بعدی، نداشتن هدف و معناست. این یعنی ما کارهایی هم انجام می‌دهیم که جدید است اما چون معنایی برای آن نداریم، آن کار ما را دچار ملال می‌کند. سومین عامل، بحران اراده است، یعنی ما گاهی می‌دانیم که چه کاری باید انجام دهیم اما نمی‌توانیم آن کار را انجام دهیم. در واقع در اعمال اراده خود محدودیت فعلایت می‌تواند هر چیزی باشد، موسیقی، ورزش، آشپزی، تدریس، یادگیری، تماشای فیلم سخت، در واقع بین چالش‌ها و مهارت‌های ما تناسب وجود ندارد. در این حالت فرد به درجه‌ای از ناامیدی می‌رسد که دنبال راهی برای رهایی از این احساسات می‌گردد. بسیاری از ما هم به جای دنبال راه‌حل گشتن، فضای مجازی را بالا و پایین می‌کنیم و سراسر انواع مختلف محرک‌های بیرونی و جلب می‌رویم تا شاید از این روزمِری بیرون بیاییم، اما هر روز حاملان بدتر می‌شود. ملال و روزمِری که طرز جالبی هم حاصل تنوع کم و هم حاصل تنوع زیاد است. در مفهوم متناقض انتخاب، وقتی تعداد گزینه‌های ما خیلی زیاد می‌شود ما عملاً فلج می‌شویم و نمی‌توانیم انتخاب کنیم. یعنی همان اتفاقی رخ می‌دهد که وقتی گزینه‌ها کم هستند تجربه می‌کنیم.

راه فرار از ملال روزمِری

هرچند هر روز با توصیه‌های متعدد صفحات روانشناسی و انگیزشی برای لذت بردن از لحظه، بمباران می‌شویم، اما این توصیه‌ها چندان شدنی و کارآمد نیستند. با این حال راه‌های بیرون رفتن از روزمِری تا حدی شبیه همین توصیه‌هاست. مثلاً به‌عنوان یک راه‌حل ابتدایی، هر چیزی را که در مورد این جهان و آدم‌هایی که در زندگی شما هستند دوست دارید، فهرست کنید. در مورد هر فعالیتی که شما را به هیجان می‌آورد و سرزند می‌کند فکر کنید. این فعالیت می‌تواند هر چیزی باشد، موسیقی، ورزش، آشپزی، تدریس، یادگیری، تماشای فیلم و… در عشق شما به این چیزها شادی و حال خوب نهفته است. بسیاری از ما مدام به‌دنبال تجربه‌های بزرگ و خیلی جالب بیرون آمدن از این احساس هستیم، اما همه‌چیزی که داریم همین چیزهای کوچک و معمولی اطرافمان است. گاهی لازم است چیزهای آشنا را برای خودمان دوباره آشنا کنیم. در دنیایی که چیزهای جدید هم پس از مدت کوتاهی کهنه می‌شوند، اگر شما با همین چیزهای کوچک اطراف‌تان لذت نبرید، لذت‌های بزرگ‌تر اتفاق نخواهند افتاد. انتظار کشیدن برای تغییرات اساسی و تحولات چشمگیر کار بی‌هوده‌ای نیست، باید از تغییرات ساده، انتخاب‌های کوچک اما جدید و مسیرهای کوتاه تازه شروع کنیم تا سد روزمِری بشکنند و تنوع به زندگی ما سرازیر شود.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت پارگیری و حمل ۵۰ هزار تن نخاله و فیلر کارخانجات ۶ و ۷ و ۹ به گود مجاز از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، پیمانکار انتخاب نماید:

۱-حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه :

- دارای کد اقتصادی.
- دارای دفتر در استان تهران. (طبق سند مالکیت یا قرارداد اجاره حداقل تا پایان سال ۱۴۰۱ بصورت کپی برابر با اصل)
- دارای گواهی تاییدیه صلاحیت ایمنی پیمانکاران و یا گواهینامه موقت ایمنی معتبر در زمان بازگشائی پاکت از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتبر در زمان مناقصه
- دارای سوابق و تجارب مناسب مرتبط با موضوع مناقصه
- لذا از کلیه شرکت‌هایی که دارای شرایط فوق الذکر می‌باشند، دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت در این فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند:
- ۲- ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۳.۵۰۰.۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۱۸۷۸۲۹۵ بنام این سازمان نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در روزنامه کثیرالانتشار. (درصورت واریز وجه از طریق اینترنتی میبایست موضوع به تأیید امورمالی این سازمان واقع در آدرس خیابان حافظ شمالی رسیده

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت اجرای عملیات لوله انتقال آب ۱۱۰۰ پل نواب تندگویان از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، پیمانکار انتخاب نماید:

۱-حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه :

- دارای کد اقتصادی.
- دارای دفتر در استان تهران. (طبق سند مالکیت یا قرارداد اجاره حداقل تا پایان سال ۱۴۰۱ بصورت کپی برابر با اصل)
- دارای کارت الکترونیک معتبر حوزه معاونت فنی و عمرانی
- دارای کارت صلاحیت معتبر حداقل پایه ۴ در رشته آب از سازمان برنامه و بودجه کل کشور یا داشتن سابقه کاری مشابه و مرتبط مورد تأیید
- دارای گواهی تاییدیه صلاحیت ایمنی پیمانکاران و یا گواهینامه موقت ایمنی معتبر در زمان بازگشائی پاکت از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتبر در زمان مناقصه
- جزء لیست مورد تأیید شرکت آب و فاضلاب کشور
- لذا از کلیه شرکت‌هایی که دارای شرایط فوق الذکر می‌باشند، دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت در این فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند:
- ۲- ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۳.۵۰۰.۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۱۸۷۸۲۹۵ بنام این سازمان نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در روزنامه

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت حفاظت و نگهدایی از ساختمان‌ها و کارگاه‌های عمرانی ثابت و سیار سازمان در قالب حجمی از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، پیمانکار انتخاب نماید:

۱-حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه :

- ۱) دارای کد اقتصادی.
- ۲) دارای تاییدیه معتبر از یگان حفاظت شهرداری تهران.
- ۳) دارای دفتر مرکزی در استان تهران
- ۴) دارای گواهی تاییدیه صلاحیت ایمنی پیمانکاران و یا گواهینامه موقت ایمنی معتبر در زمان بازگشائی پاکت از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتبر در زمان مناقصه
- اعلام و ارائه اسناد مثبته اخذ کد اقتصادی برای کلیه اشخاص متقاضی الزامی است. لذا از کلیه شرکت‌هایی که دارای شرایط فوق الذکر می‌باشند، دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت در این فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند:
- ۲- ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۳.۵۰۰.۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۱۸۷۸۲۹۵ بنام این سازمان نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در روزنامه کثیرالانتشار.(درصورت واریز وجه از طریق اینترنتی میبایست موضوع به تأیید امورمالی این سازمان واقع در آدرس خیابان حافظ شمالی- ساختمان شماره ۵۵۹ - سازمان مهندسی و عمران شهر تهران- دبیرخانه شماره فاکس ۰۲۱۸۸۹۲۳۱۲۲
- ۶- مناقصه گزار در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات اختیار کامل دارد.
- ۷- برنده مناقصه بر اساس شرایط مناقصه، ضوابط و آئین نامه های داخلی مناقصه گزار تعیین می‌شود.
- بدیهی است ابتدا اسناد و مدارک ارائه شده توسط شرکت‌ها بر اساس ضوابط و شرایط مناقصه مورد بررسی قرار گرفته و در صورت تأیید آن ، نسبت به بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت اقدام خواهد گردید و ارائه سوابق و مدارک واصله هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی نماید.
- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مربوطه می باشد.

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران

آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت انجام عملیات تعمیر، مرمت و بهسازی معابر بزرگراهی بر اساس پهنه بندی سال ۱۴۰۱ از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، پیمانکار انتخاب نماید:

۱-حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه :

- دارای کد اقتصادی.
- دارای دفتر در استان تهران (طبق سند مالکیت یا قرارداد اجاره حداقل تا پایان سال ۱۴۰۱ بصورت کپی برابر با اصل)
- دارای کارت الکترونیک معتبر حوزه معاونت فنی و عمرانی
- دارای کارت صلاحیت معتبر حداقل پایه ۴ در رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کل کشور
- دارای گواهی تاییدیه صلاحیت ایمنی پیمانکاران و یا گواهینامه موقت ایمنی معتبر در زمان بازگشائی پاکت از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتبر در زمان مناقصه
- پیمانکاران برنده هر پهنه مکلفند به صورت همزمان حداقل در دو جهه کاری فعالیت نمایند
- تهیه اسفالت توسط پیمانکار، صرفاً از تولیدکنندگان مجاز معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران امکان پذیر می باشد.
- ارایه اسناد مالکیت ماشین‌الات حداقل یک اکیب به شرح ذیل در اسناد مناقصه الزامی می باشد:
- یکدستگاه فینیشر ۱۸۰۰ مدل ۲۰۰۵ به بالا
- یکدستگاه غلطک لاستیکی و یکدستگاه آهنی مجزه به آپش مدل ۲۰۰۵ به بالا
- یکدستگاه تراش حداقل ۱۵۰۰ به بالا
- لذا از کلیه شرکت‌هایی که دارای شرایط فوق الذکر می‌باشند، دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت در این فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند.
- ۲-ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۳.۵۰۰.۰۰۰ ریال

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران



مهری حیاتی

سنت گادین ششمینی است که همین الان هم سخنرانی‌هایش دست به‌دست می‌چرخد و همه از آنها و نکته‌های بدیعی که دارد، نهایت بهره را می‌برند. کتاب «مهری حیاتی» گادین، از آن دست کتاب‌هایی است که اگر می‌خواهید به‌صورت جدی در حوزه خودتان کار کنید، باید آن را بخوانید. کتاب درباره کارفرماها و کارگران است. ست گادین می‌گوید که تا پیش از این و به‌مدت چند سده، اگر همه نیروهای کارگری و تحت امر، متوسط و قابل تغییر و تعویض بودند، برای کارفرماها و سرمایه‌دارها بهتر بود. چرا که به‌واسطه رقابت بیشتری که وجود داشتند، این کارگران ناچار بودند با حقوق کمتر کار کنند. اما هم‌اکنون این چرخه به هم خورده و گروه سومی نیز ظهور کرده‌اند که هم می‌توانند فرمان‌پذیر نباشند، هم می‌توانند از امکانات سرمایه‌دارها و کارفرماها بهره‌برند.



خانم رئیس

در کسب‌وکار، جایی برای تفاوت گذاشتن زن و مرد ندارد. البته در واقعیت گاهی تبعیض‌هایی هم وجود دارد اما نکته اینجاست کسب‌وکار، بیشتر به ارزش‌ها توجه دارد تا جنسیت‌ها. کتاب «خانم رئیس»، دقیقاً کتابی است که همین نکته را به شما گوشزد خواهد کرد. کتاب توسط نیویورک تایمز، جزو پر فروش‌ترین‌ها معرفی شده و سوفیا آموروسو، بنیانگذار nastygal را نگاشته. جالب اینکه او کار خودش را با فروش یک لباس کهنه در سایت ebay شروع کرد و توانست آن را با قیمتی بالا بفروشد. به کارش ادامه داد و موفقیت‌هایی کسب کرد. اما به مرور دید که نمی‌تواند به این رویه ادامه بدهد. در نتیجه وبسایت خودش را ایجاد کرد و شد بنیانگذار و مدیرعامل این فروشگاه بزرگ مجازی.



داستان‌های خوب برای دختران بلندپرواز

همانطور که از اسمش پیداست، درباره دختران است. نویسنده‌گان این کتاب، النا فاویلی و فرانچسکا کالاولا اشاره می‌کنند که برای نوشتن چنین اثری، توانسته‌اند بیش از یک میلیون دلار کمک‌های مردمی هم جمع کنند. آنها درباره این کتاب چنین نوشته‌اند: «ما داستان‌های خوب برای دختران بلندپرواز را نوشته‌ایم تا این پیام را به دختران سراسر جهان بدهیم که می‌توانند با تکیه بر توانایی‌های خود از عهده هر کاری برآیند. هدف اصلی این کتاب آشنا کردن دختران با داستان واقعی زنانی است که با وجود تمام موانع موفق شده‌اند کارهای بزرگ و حیرت‌انگیز انجام دهند. در این کتاب با داستان فضانورد و آشپز قاضی و بازیکن تنیس و دیگر زنان فوق‌العاده‌ای آشنا می‌شوید که در تمام زمینه‌های قابل تصور جهان با تغییر داده‌اند و تغییر می‌دهند.» این کتاب را امید سهرابی‌نیک و آرزو گوردوزی ترجمه کرده‌اند و نشر نو هم به بازار عرضه‌اش کرده است.

این بار سراغ کسب‌وکار کافه‌داری بانوان در یکی از محله‌های سنتی پایتخت رفته‌ایم

کافه‌های قرق‌خانم‌ها

مهرشهری آنلاین - سحر جعفریان
برخی از ایده‌های اولیه کسب‌وکار، از ارائه خدمات به گروه‌هایی خاص شکل می‌گیرد؛ مثلاً ارائه خدمات به خانم‌ها و بانوان. ایجاد کافه‌ها و مراکز خدمات تفریحی و فرهنگی خاص خانم‌ها نیز از همین جا شروع شده و رونق گرفته است؛ مثل همین مورد کافه بانوان یکی از محله‌های سنتی تهران. «کافه بانوان محله شمشیری»، محیطی اختصاصی ویژه بانوان است که از حدود یک سال پیش فعالیت خود را در یکی از طبقات سرای محله شمشیری در خیابان شمشیری آغاز کرده و تاکنون با استقبال گسترده‌ای از بانوان و دختران مواجه بوده است. سری به این کافه متفاوت زد‌هایم تا از زیر و بم کارشان بیشتر برای‌مان بگویند.

ورود آقایان ممنوع!

تقریباً هر روز هفته در کافه بانوان شمشیری، برنامه‌های متنوعی اجرا می‌شود؛ برنامه‌هایی از ۹ صبح تا ۱۹ که طیف گسترده‌ای از موضوعات فرهنگی و اجتماعی را در بر دارد. «مریم» یکی از کارکنان کافه است که می‌گوید: «فقدان محیطی مانند این کافه، سال‌هاست که در محله شمشیری با توجه به بافت فرهنگی و سنتی‌ای که دارد، احساس می‌شد. محیطی که بانوان در آن آزادانه به اجرای برنامه‌های فرهنگی و حتی خانوادگی خود بپردازند. روزهای نخستین افتتاح کافه، تصور نمی‌شد که استقبال بانوان هم‌چله‌های ما زیاد باشد. اما هر روزی که از فعالیت کافه گذشت، استقبال فراگیرتر شد. خیلی از ظرفیت‌ها برای اجرا برنامه‌ها، هم‌زمان با استقبال‌ها برای کافه تعریف و تعیین شد.» ذقایی از ساعت ۱۰ صبح گذشته است که گروهی از دختران جوان وارد کافه می‌شوند. هر یک، بعد از نگاهی کوتاه به اطراف جایی را در کنج و زاویه کافه انتخاب می‌کنند و می‌نشینند. مسئول گروه‌شان، خانم سن و سال‌داری است که مقابل پیشخوان می‌ایستد و برای همه، سفارش نوشیدنی خنک و کیک‌های خانگی می‌دهد. کمی بعد، دختران جوان، سندی‌هایشان را به سمت همان خانم مسئول که میانشان نشسته، می‌چرخاند تا کارگاه «خودشناسی با آموزه‌های روانشناسی» آغاز شود.



روزهای شلوغ

صدای موسیقی ملایمی در فضای کافه می‌پیچد. «سوگند» نیز از کارکنان کافه محله است که می‌گوید: «تقریباً، روزی نیست که کافه خالی باشد یا ما بی‌کار باشیم؛ به‌ویژه بخش آشپزخانه. در این بخش، خوراکی‌ها، نوشیدنی‌ها و انواع کیک و شیرینی، طبخ و تهیه می‌شود که همگی با همراهی جمعی از بانوان سرپرست خانواده و شاغل در منزل است. با این شیوه هم این گروه از بانوان، امرار معاش می‌کنند و هم مشتری‌ها از سلامت خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها، خیال‌شان راحت است.» او همچنین می‌افزاید: «برنامه‌های مختلفی را نیز با توجه به ظرفیت‌های فضا و امکاناتی که در اختیار داریم، پوشش می‌دهیم. به‌عنوان مثال در این کافه، جلسات کاری، تحصیلی، اداری و مذهبی برگزار می‌شود. برخی‌ها نیز با رعایت موازین، مهمانی‌های خانوادگی یا مراسم تولد و جشن‌های تکلیف را برگزار می‌کنند.»

دوره‌های بانوان و دختران

گارسون، پیش‌بندی صورتی با حاشیه‌دوزی‌های طلوسی رنگ به تن دارد که با سینی قهوه و دمنوش، ظاهر می‌شود و طبق شماره میز، سفارش‌ها را با احترام روی هر میز فرار می‌دهد؛ لیخندی می‌زند و خیلی زود می‌رود سیراق میز و سفارش بعدی. گاهی صدای خنده و همهمه شنیده می‌شود و گاهی نیز بعضی از دختران سرگرم سلفی و گرفتن عکس‌های دسته‌جمعی می‌شوند. «نثار کریمی» یکی از همان دختران جوان است که امروز به بهانه شرکت در کارگاه خودشناسی در کافه بانوان محله حضور پیدا کرده است. او می‌گوید: «راه‌اندازی این کافه، ایده خوبی و پربروری بوده که تقریباً جای خالی تعدادی از امکانات اختصاصی برای بانوان و دختران محله را پر می‌کند؛ امکاناتی که بسا بدلیل کمبود فضای احداث یا به‌علت فقدان بودجه، از آن محروم بوده‌ایم. داشتن چنین امکاناتی می‌تواند به رونق گرفتن فعالیت بانوان و دختران کمک کند. فعالیت‌هایی که در نهایت سبب رونق همه‌جانبه محله می‌شود.» «مریم ساداتی» از دیگر مشتری‌های این کافه خاص می‌گوید: «اینجا ظرفیت مناسبی برای معرفی محصولات بانوان و دختران کارآفرین محله هم هست. هفته گذشته یک



از دوره‌های ما کارآفرینی

همین سال گذشته بعد از شناسایی مشکلات فرهنگی و تفریحی بانوان محله، «کافه بانوان» راه‌اندازی شد. «ملیحه امیدی»، مدیر این کافه اختصاصی و محلی می‌گوید: «کافه بانوان و دختران با هدف افزایش سرانه‌های فرهنگی و تفریحی این قشر از محله و البته با مساعدت ۲ ختر محلی که نذر فرهنگی داشتند، راه‌اندازی شد تا خدماتی مانند مشاوره، برگزاری بازارچه‌های خیریه، کارآفرینی و ایونت‌های محلی به‌طور تخصصی در حاشیه آن ارائه شود. بانوان و دختران می‌توانند در این محیط با آرامش به تفریح بپردازند و مهمانی‌های خود را طبق سفارش و سلیقه شخصی خود برگزار کنند. از سویی، سعی کرده‌ایم قیمت انواع خدمات کافه، از محتویات منو گرفته تا تجهیزات آن در بازه‌های زمانی، ثابت بماند تا همه بتوانند از کافه در مناسبت‌های ملی، مذهبی و محلی بهره‌مند شوند.»

نیاز محلی

با فعالیت کافه بانوان محله، بانوان این محدوده برای پیدا کردن یک مکان تفریحی و فرهنگی که پاسخگوی نیازهایشان باشد دیگر مشکل ندارند. «مونا ملایی»، مدیر محله شمشیری ضمن بیان این‌سبب، ادامه می‌دهد: «پیش از افتتاح کافه، اغلب اوقات این مسئله از سوی بانوان محله مطرح می‌شد که برای پذیرایی از بعضی مهمان‌هایشان در فضای بیرون از منزل دچار مشکل هستند. فضایی امن و مطمئن که هم آرامبخش باشد و هم امن که احتمال بروز خطر، حادثه یا آسیب در آن به حداقل برسد. بنابراین در مشورت با اعضای شورایاری محله، نیکوکار و فعال در پایگاه بسیج، طرح راه‌اندازی کافه‌ای ویژه بانوان را برپرسی کردیم و به نتیجه رسیدیم. در واقع، کافه بانوان یک درخواست و نیاز محلی بود که پیگیری شد و به‌سرانجام رسید.» ملایی می‌افزاید: «استقبال از این کافه محلی آن را به مکانی فرامحلی و فرامنطقه‌ای تبدیل کرده که می‌تواند برای ارائه بهترین خدمات در آن ظرفیت‌هایی به آن افزوده شود تا خدمات آن بهترین کمیت و کیفیت ارائه شود.»

آموزش هم دارد

دختران نوجوان و جوان محله که علاقه‌مند به امور کافه‌داری هستند می‌توانند با مراجعه به کافه بانوان از شرایط فعالیت و آموزش در آن مطلع شوند. این نکته پائانی، مدیر محله شمشیری است که می‌گوید: «سرای اینک مهارت‌آموزی کرده‌باشیم و برای علاقه‌مندان به مشاغل مرتبط با کافه‌داری، ظرفیتی را فراهم کنیم از نیروهای علاقه‌مند در این زمینه دعوت به همکاری می‌کنیم تا در دوره‌های آموزشی (تئوری و عملی) از مقدمات تا پیشرفته کافه‌داری و بارستا شرکت کنند.»




۰۶ اما موفقیت و توفیق عظیم و بزرگ مخصوص کسانی است که در گروه چهارم هستند؛ گروه به‌اصطلاح دیوانه‌ها. برای این گروه ساعت‌های کاری تعریفی ندارد و هر کاری که لازم باشد برای رسیدن به هدف‌شان می‌کنند، هر تیرتایی هم که داشته باشند برای‌شان مهم نیست. آنها می‌دانند که باید اقدام عظیم ۱۰۰ برابری داشته باشند تا بتوانند تفاوت‌های عظیمی هم ایجاد کنند. حالا فرقی نمی‌کند در چه حوزه‌ای باشد؛ در حوزه کسب‌وکار، فروش، مطالعه، خانواده، ارتباط با فرزندان و همسر و... آنها هم می‌دانند که این اقدام لازم است و هم آن را انجام می‌دهند.

۰۷ اما اقدام ۱۰۰ برابری یعنی چه؟ یعنی سعی کنید که نسبت به متوسط عملکرد در آن حوزه، ۱۰۰ برابر بهتر ظاهر شوید. اما شما که ۱۰۰ برابر یک دارید متوسط زمان ندارید، دارید؟ توان هم ندارید، پس باید چه کار کنید؟ توان و زمانش را ایجاد کنید؛ با اهرم‌ها. گاهی ایجاد یک سیستم خودکار کسب‌وکار، می‌تواند باعث از تقای عملکرد چند ده برابر شما بشود؛ به همین راحتی. و اینکه مثلاً اگر قرار است روزانه به‌عنوان یک فروشنده به ۵۰ نفر زنگ بزنید، آیا تماس با ۵۰ نفر سخت است؟ آسانش کنید؛ با شبسکه‌های اجتماعی و بازاربایی محتوا و نوارهای آموزشی و...

۰۸ سعی کنید خیلی خیلی بهتر از متوسط‌ها باشید؛ تنها راه موفقیت عظیم همین است. به قول گرنت کاردون، سعی کنید خودتان را وقف رقابت با دیگر رقبا نکنید. رقابت صرفاً باعث می‌شود تا انرژی‌های شما تحلیل برود. پس چه کار بایند کرد؟ با مطالعه اقدام و برنامه‌ریزی ۱۰۰ برابری، چنان شهرتی از خودتان در حوزه‌تان بسازید که هر کسی از مصرف‌کنندگان بازار شما، نخستین اسمی که یادش می‌آید شما باشید. یعنی باید مسلط بر بازار خودتان باشید؛ در این صورت همه توفیق‌ها برای شما خواهد بود؛ امنیت مطلق.

۰۹ واقعا قرار نیست تضمینی به شما داده شود؛ تنها کافی است چند ماهی از این برنامه تبعیت کنید. ابداع‌کننده آنکه خودش از همین امر تبعیت کرده و موفق بوده است؛ به‌شدت هم موفق بوده. چطور است شما هم چند وقتی به آن بایبند باشید؟ یعنی ببینید که حد میانگین عملکرد در حوزه شما چگونه است، ۱۰۰ برابر آن ظاهر شوید؛ حالا خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها و میانبرهای مرتبط با این حوزه را هم باید کسب کنید تا بتوانید سریع‌تر به این درجه برسید. شک نکنید این تمرین چند ماهه برای شما آورده‌های مثبتی خواهد داشت.

۱۰ باید جهانی فکر کنید، در سطح فوق‌العاده. مثلاً یکی از ایده‌ها آن است که خودتان را با بزرگان حوزه و کارتان مقایسه کنید. شش‌دنی نیست؟ در ابتدای امر قرار نیست که همه‌چیز شدنی باشد؛ قرار است که مانع یا موانع ذهنی شما شکسته شود؛ همین‌بعد که دیدید شدنی است، به سمت عملیاتی کردنش بروید. بزرگان حوزه و کار شما هم یکی مثل شما بوده‌اند؛ با همین اقدام عظیم و بزرگ به اینجا رسیده‌اند. پس چرا شما نرسید؟ دقیق مقایسه کنید و ببینید که کجاها دارند درست و دقیق می‌روند؛ با همان برنامه به پیش بروید...



۰۲ ماجرای بزرگ کردن هدف‌ها به ذهن برمی‌گردد. ما عادت کرده‌ایم که ذهن‌مان را ترس بار بیاوریم و به همین دلیل دنبال هدف‌های کوچک هستیم. این در حالی است که نخستین نکته در حوزه قانون ۱۰۰ برابر، کش آوردن ذهن است تا بتوانیم از تبعات مثبت بعدی‌اش نهایت استفاده را ببریم. قدم بعدی هم این است که ذهن بپذیرد که این چیزها شدنی است و باید بشود. وقتی که ذهن بپذیرد، کلی از مشکلات و موانع ذهنی ما هم در این زمینه‌ها خواهد شد. اینجاست که به مرحله بعدی باید برویم؛ مرحله‌ای که شامل عمل ما می‌شود.

۰۳ گرنت کاردون اشاره می‌کند که تنها تفاوت بین موفق‌ها و غیرموفق‌ها، عمل و اقدام عظیم است. اما عمل و اقدام عظیم یعنی چه؟ یعنی اگر در قدم اول شما در مرحله ذهنی خودتان را ۱۰۰ برابر رشد داده‌اید و نگاه ۱۰۰ برابری به هدف‌های‌تان داشتید، باید این ایده در عمل اقدام هم اجرا شود. تنها تفاوت عظیم موفق‌ها و معمولی‌ها، در همین کیفیت اقدام است. اما مگر کیفیت اقدام‌ها چه فرقی‌هایی با هم دارد؟ آدم‌ها در زمینه اقدام، به ۴ گروه تقسیم می‌شوند که دانستن درباره آنها جالب خواهد بود، تا خودتان را به گروه برنده برسانید.

۰۴ گروه اول را کسانی تشکیل می‌دهند که اساساً هیچ کاری نمی‌کنند. با این گروه که کاری از پیش نمی‌روند و اتفاقی هم نمی‌افتد. اما گروه دوم عقب‌نشینی‌کننده‌ها هستند. یعنی توان دارند و می‌توانند کارهای خاص و خوبی هم انجام بدهند، اما به‌دلیل ترس از شکست و ترس از زمین خوردن و ترس از نگاه و حرف و حدیث و نقد دیگران، قدم از قدم بر نمی‌دارند. نه تنها قدم بر نمی‌دارند، عقب می‌ایستند و با تعجب به دیگرانی که جلو آمده‌اند و دارند کار می‌کنند، تلاش می‌کنند، نگاه می‌کنند و حسرت می‌خورند. با این گروه هم البته کاری از پیش نمی‌رود.

۰۵ اما می‌رسیم به جایی که بیشتر آدم‌ها در اینجا ساکن هستند معمولی‌ها. اینها متوسط‌ها هستند و کارهای معمولی انجام می‌دهند. همین که رفع تکلیف کنند و کسی به آنها ایرادی نگیرد، برای‌شان کافی است. ظاهراً جامعه در یک توافق جمعی است که همه در این سطح کار کنند. اینها طرفداران آن قاعده معروف هستند که «سری را که درد نمی‌کند دستمال نمی‌بندند». در نتیجه عملکردی معمولی از خودشان نشان داده و نتایج معمولی به‌دست می‌آورند و یک زندگی معمولی داشته و روزگارشان سری‌ایده بدون انجام کاری شایسته و یک زندگی شایسته.

تنها تفاوت موفق‌ها و معمولی‌ها یک قانون است جادوی اقدام‌های ۱۰۰ برابری

حامدیزدانی
طبیعی است که هر کسی دنبال توفیق در کسب‌وکار و زندگی باشد. کیست که از چنین چیزی بدش بیاید؟ اما نکته اینجاست که با چه راه‌ها و روش‌هایی بخواهیم به چنین چیزهایی برسیم. اگر نکته‌هایی که باید در این مسیر رعایت کنیم درست باشند، به این توفیق خواهیم رسید. افراد زیادی هستند که از این دست نکته‌ها را برای کسب توفیق و موفقیت در کسب‌وکار و زندگی ارائه می‌کنند. بی‌شک یکی از بهترین‌ها در این زمینه را باید گرنت کاردون بدانیم؛ فردی که معتقد است از صفر به همه چیز رسیده و چند صد میلیون دلار سرمایه اندوخته و بخشی از بهترین ایده‌های این حوزه را شکل داده است. با هم، درباره معروف‌ترین ایده او یعنی قانون ۱۰۰ برابر بیشتر می‌خوانیم.

گزارشگر: سحر جعفریان

گزارشگر: سحر جعفریان

کتاب



وقتی برای زندگی و وقتی برای مرگ

«وقتی برای زندگی و وقتی برای مرگ» که اثر اریش ماریا رمارک است، با به تصویر کشیدن مرگ و مردگان آغاز می‌شود و تصویری سیاه از روزهای جنگ را به نمایش می‌گذارد؛ انسان‌هایی که در جست‌وجوی گمشده خود هستند، اجسادى که پیدا می‌شوند و دنیای تاریکی که جنگ برای انسان‌ها رقم زده است. ارنست، شخصیت اول داستان، بعد از ۲ سال خدمت در ارتش روسیه، این امکان را دارد که هفته به مرخصی برود اما از آنجا که او تجربه لغو شدن مرخصی‌اش را در دفعات قبل داشته، تصمیم می‌گیرد که والدین خود را از این اتفاق مطلع نکند. زمانی که او به زادگاهش باز می‌گردد، با صحنه‌ای رویه‌رو می‌شود که باورش برای او سخت است: خانهای ویران شده و والدینی که در هیچ کجانشانی از آنها نیست. کتاب را انتشارات امیرکبیر منتشر کرده است.

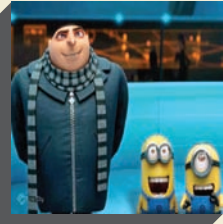
فیلم



هیچ‌کس

فیلم «هیچ‌کس» در مورد پدری بسیار آرام به نام هاج است که در حومه شهر زندگی می‌کند. او فردی کاملاً معمولی است که البته خشمی شدید درون خود نهفته دارد. ناگهان روزی که ۴۲د به خانه وی می‌آیند، این خشم فروخورده فوران می‌کند و داستانی بی‌رحمانه شروع می‌شود و راه‌خونی‌هایی بازمی‌شود که در نهایت وی را مجبور به مقابله با چیزهایی می‌کند که روزگاری پشت‌سر گذاشته بود. تغییرات شخصیتی بزرگ در کاراکترها مسا را به یاد فیلم‌های دهه‌های ۷۰ و ۸۰می‌اندازد اما برخلاف قهرمان‌های آن فیلم‌ها، هاج برای انتقام‌جویی و خشم خودش هیچ عذر و بهانه‌ای ندارد، چون در آن حمله شبانه خانواده‌اش هیچ آسیبی نمی‌بیند و فقط غرور خودش است که جرح‌رده شده است. هاج آن کسی نیست که به‌نظر می‌رسد.

انیمیشن



من نفرت‌انگیز

«من نفرت‌انگیز» یکی از بهترین انیمیشن‌های جهان است که در سال ۲۰۱۰ توسط پیکسار پیکچرز تولید شد. این انیمیشن از موفق‌ترین آثار کارتون‌ی است که تا پودجه ۶۹میلیون دلاری خود توانست بیش از ۵۰۰ میلیون دلار فروش کند. داستان این انیمیشن در مورد تپه‌کاری به نام گورو است. گورو پس از شنیدن خبری مبنی بر زدیده شدن هرم جیزه تصمیم می‌گیرد ماه را بدزد تا بدین ترتیب بتواند تمام دنیا و رئیس بانکی که برای دزدی‌هایش از آن وام می‌گیرد را تحت تأثیر قرار دهد. گورو دستیارانی به نام مینتین‌ها دارد که موجوداتی بسیار جالب و بانمک هستند. آنها در سریع‌ترین زمان ممکن خواسته‌های گورو را انجام می‌دهند و مدام به خرابکاری مشغولند. در ادامه انیمیشن اتفاقات بسیار جالبی می‌بینیم که حتی برای سنین بزرگسال نیز می‌تواند جالب و جذاب باشد.



می‌شد. هم‌زمان چند کتاب در وزارت ارشاد داشتیم که منتظر مجوز بود. بعد از چندبار پیگیری برای روشن شدن سرنویشت کتاب‌هایم، سربررس آن زمان وزارت‌خانه با لحن بدی گفت: تو بچه شهرستانی مگر که هستی که این تعداد انتشارات خوب قصد دارند کتاب‌هایت را چاپ کنند و جایزه هم می‌گیری؟ این حرف خیلی ناراحت‌م کرد. این نگاه عجیب مخصوص یک نفر نیست. هنوز هم نویسندگان شهرستانی سهم کمی در رویدادهای ادبی و جوایز آن دارند و انگار قانون نانوشته‌ای وجود دارد که نویسندگان شهرستانی جدی گرفته نشوند.

هنوز هم نویسندگان شهرستانی نادیده گرفته می‌شوند؟

ترکش‌های نگاه نادرست به این گروه از نویسندگان هنوز وجود دارد. کتاب‌های این نویسندگان به خوبی توزیع نمی‌شود و از بسیاری برنامه‌ها و رویدادها که در تهران برگزار می‌شود، محروم هستند. ناشران شهرستانی هم معمولاً در بخش کتاب‌های ضعیف عمل می‌کنند و به این ترتیب آثار نویسندگان شهرستانی انطور که باید به‌دست مخاطبان علاقه‌مند به ادبیات نمی‌رسد. من با ناشران بزرگی همکاری کرده‌ام و شاید سماجت خودم در این موفقیت‌بی‌تأثیر بوده، اما همه نویسندگان این سماجت را نداشته‌اند و از دنیای ادبیات حذف شده‌اند.

فضای داستان‌نویسی و فعالیت‌های ادبی در شهرهای دیگر چگونه است؟

ادبیات در شهرستان‌ها چندان جدی گرفته نمی‌شود. ادارات ارشاد در شهرستان‌ها خودشان را از نویسندگان دور می‌بینند. مثلاً من به‌عنوان نویسنده‌ای پرکار که جوایز ادبی معتبری هم در کارنامه حرفه‌ای خود دارم، در اداره ارشاد اصفهان

گفت‌وگو با محمد اسماعیل حاجی‌علیان، نویسنده‌ای با یک کارنامه پر از داستان و جایزه

نویسندگان شهرستانی جدی گرفته نمی‌شوند



نیلوفر ذوالفقاری

محمد اسماعیل حاجی‌علیان، نویسنده پرکاری است و میان آثارش هم داستان کوتاه پیدا می‌شود و هم رمان بلند. اما او جز پرکار بودن، کارنامه پر جایزه‌های هم دارد. د.ا سال ۱۳۸۵که نخستین جایزه ادبی را در جشنواره فلک‌الافلاک خرم‌آباد گرفت تا امروز حدود ۱۰۰ جایزه ادبی از جشنواره‌های مختلف گرفته و حالا خبر رسیده که مجموعه داستان کوتاه او با عنوان «ساعت دنگی» که پیش از این جایزه ادبی جلال‌الاحمد را گرفته بود، به‌عنوان کتاب سال هم برگزیده شده است. حاجی‌علیان معتقد است که برچسب شهرستانی بودن، عنوان بدی است که به بسیاری از نویسندگان می‌دهند و راه را بر پیشرفت آنها می‌بندند. نویسنده آثاری مانند «آتون‌نامه»، «سی‌ویک روز و پنج انگشت»، «درست یک یا روی زمین»، «ایوار»، «آدمک چوبی سوت بلبلی» و «هقام گورخانه»، از جوایز ادبی و فضای نویسندگی در این روزها می‌گوید.

علاقه شما به نوشتن از کجا و چگونه شکل گرفت؟

از کودکی نوشتن را دوست داشتم. از همان حدود ۱۰ سالگی که خواندن و نوشتن یاد گرفته بودم، صفحه حوادث روزنامه‌ها را می‌خواندم، شخصیت‌های این خبرها را به قصه‌ها می‌بردم و داستان می‌نووشتم. برخی از این مشاکی‌های کودکی را هنوز دارم. علاقه من به ادبیات از کودکی وجود داشت اما فرصت بروز پیدا نکرده بود تا بعدها که کتاب‌های بیشتری خواندم و دانشم بیشتر شد. در دوره دانشگاه تجربه‌های جدی‌تری در نوشتن کسب کردم و سال ۱۳۸۴ نوشتن را به‌صورت حرفه‌ای شروع کردم.

در دانشگاه در چه رشته‌ای درس می‌خواندید؟

هنر می‌خواندم. آن روزها فضای دانشگاه طوری بود که دانشجویان را به زیست هنری و هنر مند شدن ترغیب می‌کرد. من به نقاشی و نمایش گرایش داشتم اما گاهی هم حس‌هایم را در قالب شعر سپید ثبت می‌کردم. شب‌های شعر دانشگاه و اتفاق‌های ادبی آن دوره برایم انگیزه بود و داستان کوتاه هم می‌نووشتم.

سراغ آموختن و کارگاه‌های نویسندگی هم رفتید؟

هنوز هم هر کجا بتوانم چیزی بر دانشم بیفزایم حضور پیدا می‌کنم. اوایل سراغ خواندن کتاب‌های تئوری رفتم و بعد هم در کارگاه‌های مختلف شرکت کردم. وقتی ساکن سمنان بودم، هر هفته پنجشنبه‌ها برای شرکت در کارگاه روان‌کاوی و ادبیات به تهران می‌آمدم و ایده و انگیزه نوشتن زمان «بهارزن» همان جاشکل گرفتم.

نخستین جایزه ادبی را چه زمانی گرفتید؟

سال ۱۳۸۵ در جشنواره فلک‌الافلاک خرم‌آباد، نخستین جایزه ادبی را گرفتم و این جایزه برایم بسیار انگیزه‌بخش بود. این تجربه ماندگار باعث شد کار را جدی‌تر ادامه دهم و بعدها موفق به دریافت جایزه‌های متعدد ادبی شدم.

مشوق شما در کار نویسندگی چه کسی است؟

مروری بر آثار کلاسیک کوتاه برای آشنایی و آشتی با ادبیات

وقتی کلاسیک‌ها ترسناک نیستند

آیس در سرزمین عجایب

لوئیس کارول

«آیس» وقتی می‌بیند خرگوشی سفید، یک ساعت کوچک را از جلیقه‌اش درمی‌آورد و به آن نگاه می‌کند، از این اتفاق شوکه می‌شود و تصمیم می‌گیرد خرگوش را دنبال کند. او اندکی بعد به لانه خرگوش می‌افتد و به جهانی کاملاً متفاوت منتقل می‌شود و این سرآغاز این داستان‌ها و روایت‌ها می‌شود. همه چیز در این جهان، هم عادی است و هم غیرعادی. قوانین آن نیز وارونه و غیرمنتظره است. آیس در سرزمین عجایب، تجربه‌هایی فراموش‌نشده‌ی را از سر می‌گذراند: از کوچک و بزرگ شدن با خوردن و نوشیدن و نشیندن گرفته تا شنا کردن در اشک‌های خوندش و دیدار با کاراکترهایی عجیب همچون «کلاه‌دوز دیوانه» و «گره چسب‌باز». این کتاب، داستانی بسیار محبوب به شمار می‌آید که در طول سال‌ها، در داستان‌ها و فیلم‌ها و سایر قالب‌های هنری، بارها مورد اقتباس قرار گرفته است. کتاب «آیس» در سرزمین عجایب»، اثری کوتاه، به یادماندنی و با نثری روان و نسبتاً ساده است.



اتاقی از آن خود

ویرجینیا وولف

کتاب «اتاقی از آن خود»، مقاله‌ای بلند و تأثیرگذار نوشته ویرجینیا وولف است. این مقاله که برای نخستین بار در ۲۴ اکتبر ۱۹۲۹ به‌صورت یک کتاب منتشر شد، براساس سخنرانی‌های وولف در کالج‌های زنانه نیوهام و گرتون در دانشگاه کمبریج شکل گرفته. این مقاله جریان‌ساز از وولف، یک اثر کلاسیک کوتاه است که بر اهمیت داشتن یک فضای شخصی برای زنان نویسنده تأکید می‌کند. وولف به این سؤال می‌پردازد که نویسندگان زن در حرفه و شغلی که به شکل کلی تحت سلطه مردان است، با چه تجربیاتی مواجه می‌شوند؟ او همچنین این سؤال را مطرح می‌کند که زنان چگونه می‌توانند استعدادشان را گسترش دهند و صدای مختص به‌خود را بیابند؟ یک زن نویسنده توانمند به چه چیزهایی نیاز دارد تا بتواند استعداد خود را با جهان سهیم شود؟ این اثر، در واقع کمکی به بانوان است تا آزادی مورد نیاز برای خلق هنری را بیابند.



شازده کوچولو

آنتوان دو سنت اگزوپری

این کتاب کلاسیک، شاید خیلی کوتاه باشد اما بینش‌های عمیق زیادی را در خود جای داده است. در این داستان ماندگار، راوی (خلبان) با پسری خردسال آشنا می‌شود که بر سیارکی در فضا زندگی می‌کند. این قصه با تصویرسازی‌های دلنشین و روایتی لطیف، مخاطبان را وارد جهان «شازده کوچولو» می‌کند؛ جهانی پر از سفرها و شخصیت‌های گوناگون. او اما خیلی زود می‌فهمد که این شخصیت‌ها، معنای زندگی را نمی‌دانند و در عوض، فقط به اتفاقات عادی و روزمره علاقه‌مند هستند. این داستان با لحن کودکانه و جذاب خود تلاش می‌کند بینش‌های فلسفی به مخاطبان ببخشد و به ما بیاموزد که هم‌زمان با تجربه ناراحتی و امید که همیشه در ذهن و قلبمان حضور دارند، بر چیزهای مهم در زندگی، مانند دوستی و عشق، تمرکز داشته باشیم. خواندن این اثر کلاسیک فراموش‌نشده‌ی، وقت بسیار اندکی را از شما خواهد گرفت. ولی تکانه‌های ذهنی مهمی در شما ایجاد خواهد کرد.



بسیاری از علاقه‌مندان به مطالعه، وقتی نام آثار کلاسیک را می‌شنوند به یاد کتاب‌هایی چند صدصفحه‌ای و چندجلدی عظیم و سخت‌خوان می‌افتند که خواندن آنها وقت زیادی می‌برد. اما همه آثار کلاسیک، لزوماً کتاب‌هایی با بیش از ۵۰۰صفحه نیستند و طولانی بودن در کلاسیک بودن یا نبودن آن ندارد. در دنیای ادبیات آثار کلاسیک کوتاه زیادی وجود دارند که هم جذاب هستند و هم می‌توان آنها را در مدت کوتاهی به شکل کامل مطالعه کرد. تعدادی از این کتاب‌های کلاسیک کوتاه را برایتان فهرست و معرفی کرده‌ایم.

ماشین زمان

ا.ج. جی. ولز

اگر به آثار علمی-تخیلی علاقه‌مند هستید، کتاب «ماشین زمان» اثری محبوب برای شما خواهد بود. این اثر کلاسیک کوتاه، همانطور که از نام آن می‌توان حدس زد، داستانی ماندگار درباره سفر در زمان است؛ اتفاقی که تا چند دهه جزو علاقه‌مندی‌های نوجوانان و کتابخوان‌ها بوده. مسافر زمان پس از پشت‌سر گذاشتن نخستین سفرش، از ماشین زمان خارج می‌شود و می‌فهمد که به سال ۸۰۲۷۰۰ منتقل شده است. همه چیز تغییر کرده و حالا دنیا در عصری آرمانی است که در آن، همه در هماهنگی و نظم کامل زندگی می‌کنند. او تصمیم می‌گیرد در مورد این موجودات و جامعه آنها تحقیق کند اما وقتی برمی‌گردد، متوجه می‌شود که ماشین زمان او را روبروهند؛ حالا تنها ابزار این شخصیت برای بازگشت به خانه، دیگر در دسترس او نیست. این رمان مشهور، از همان نخستین روزهای انتشار مورد توجه مخاطبان قرار گرفت و همچنان یک اثر کلاسیک پرطرفدار به شمار می‌آید.

مزرعه‌ی حیوانات

جورج اورول

در این اثر کوتاه جورج اورول، طلی داستان تمثیلی هجوآمیز، یک مزرعه توسط حیوانات ساکن در آن تصاحب می‌شود؛ حیواناتی که از تحمل بدرفتاری‌ها و کار بیش از اندازه خسته شده‌اند. آنها با سردان‌ن شعارهای مختلف، تصمیم می‌گیرند جامعه دلخواه خود را به‌وجود آورند. جامعه‌ای سرشار از عدالت و برابری. اما همه چیز طبق نقشه‌های آنها پیش نمی‌رود؛ در بخشی از کتاب می‌خوانیم: «نابلئون آنها را به طوله بر گرداند و به هر یک، جیره دوبرابر معمول و به هر سگ، ۲ بیسکویت داد. سپس حیوانات سرود «حیوانات انگلیس» را ۷ بار از سر تا ته پیاپی خواندند و پس از آن خود را برای شب آماده ساختند و خوابیدند؛ خوابی که پیش از آن هرگز در خواب هم ندیده بودند. اما همگی طبق معمول سحر به‌خاستند و ناگهان حوادث پرشکوه شب پیشین یادشان آمد و دسته‌جمعی رو به چراگاه دویدند. از آنجا که روشنایی صبحگاهی به اطراف خیره شدند. هر چه که می‌دیدند، مال آنها بود!»

دکتر جکیل و آقای هاید

رابرت لوئی استیونسن

این کتاب از طریق ۲ شخصیت اصلی خود، به کاوش در سرشت انسان می‌پردازد؛ و کیلی به نام «آرتسون» در تلاش است تا از رابطه اسرارآمیز میان دکتر جکیل و آقای هاید پرده بردارد و گره از معمای قتل‌ها و جنایاتی بگشاید که در سراسر لندن در حال رقم خوردن است. علاقه‌مندان به داستان‌های وحشت و پر تعلیق نباید این داستان را از دست بدهند. در بخشی از کتاب می‌خوانیم: «موقع ملاقات با دوستانتش، چشم‌هایش از مهربانی زیاد برقی می‌زد و با اینکه مهربانی‌اش را هیچ وقت ابراز نمی‌کرد، اما حالت‌های چهره ساکت و رفتارش در زندگی، این احساسش را به خوبی نشان می‌داد. آرتسون به‌خودش سخت می‌گرفت. تئاتر را دوست داشت، اما ۲۰سالگی می‌شد که پا به سالن تئاتر نگذاشته بود. با دیگران برده‌بار بود؛ گاهی نیز به مرمی غبطه می‌خورد که فشار روحی پس از آن تکاب جرم را به راحتی تحمل می‌کردند.» خواندن این کتاب را هم برای لذت ادبی و هم آشنایی با نمونه‌های کلاسیک از دست ندهید.



کتاب

پستنه پیشنهادی



مار تین و کلاس سر آشیز
کتاب «مار تین و کلاس سر آشیز» اثر زیلبر دولاهی است که در سال ۱۳۹۶ ترجمه و منتشر شد. این کتاب با داستانی زیبا، ماجرای دلنشین و روایت می کند و به کودک کان نشان می دهد که بهتر است مهارت‌های فردی خود را در هر زمینه‌ای به‌خصوص آشپزی افزایش دهند. داستان این کتاب درباره پسری به اسم مارتین و دوستانش است که می خواهند از تعطیلات تابستان بیشترین استفاده را ببرند. بنابراین آنها تصمیم می گیرند که در کلاس آقای سر آشیز شرکت کنند و تجربه‌های بیشتری به‌دست آورند. گیلبرت دولاهی، نویسنده ادبیات کودکان، با ملیت فرانسوی و بلژیکی است که کتاب‌های بسیاری را برای کودکان به رشته تحریر درآورده است. دلاهی در سال ۱۹۸۵ موفق به دریافت جایزه Prévot شد.

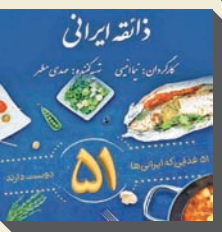
فیلم



Burnt (سوخته)

«سوخته»، فیلم کم‌دی درام به کارگردانی جان ولز و نوشته استیون نایت است که در سال ۲۰۱۵ توسط کمپانی ونیستون عرضه شد. داستان **Burnt** درباره یک سر آشیز حرفه‌ای به نام آدام جونز است که در رستورانی مطرح و بزرگ کار می کند، اما به دلیل مصرف مواد مخدر و اختلالات روحی ناشی از دوران سخت کودکی، به مرور رستوران و دوستان خود را از دست داده و مدتی ناپدید می‌شود. در این مدت رقیب او (ریس) موفق می‌شود که رستوران خود را تأسیس و ستاره ۱۳ آشپزی را دریافت کند. آدام بعد از ۳ سال به لندن می‌رود تا بتواند همه چیز را از اول شروع کند. در این فیلم بازیگرانی مانند بردلی کوپر، اما تامسون، سینتیا میلر، متیو ریس، دانیل برول، اوما تورمن، الیسا یگانی نقش کرده‌اند.

مستند



معرفی هر غذا در چند جمله!
«داتخه ایرانی»، مستندی به کارگردانی نیما انیستی است که در آن به معرفی ۵۱ غذای اصیل و محبوب ایرانی می‌پردازد. از انواع کباب‌ها گرفته تا انواع مختلف گوشت‌ها و غذاهای دریایی در این مستند معرفی می‌شوند و نکاتی کلی درباره دستور پخت‌شان هم ارائه می‌شود. البته این مستند صرفاً به معرفی این غذاها اختصاص ندارد و به ارزش غذایی آنها نیز اشاره می‌کند. راوی این مستند، تنها در چند جمله و به‌مدت یک دقیقه هر یک از غذاها را معرفی می‌کند و به سراغ خوراک بعدی می‌رود. از نکات مثبت این مستند، شرح نکات جالب و شنیدنی بسیاری است که به‌صورت مفید و مختصر به اطلاعات مخاطب می‌افزاید.

تابستان را با این سالادهای مناسب فصل گرما دلپذیرتر کنید

پیش‌غذای خوشمزه پر خاصیت

✓ **سعیده‌مرادی**
خوردن انواع میوه و سبزی به‌ویژه در فصل تابستان از جمله نکات و مواردی است که از سوی کارشناسان تغذیه توصیه می‌شود. یکی از بهترین و خوشمزه‌ترین روش‌ها برای خوردن سبزی‌ها تهیه سالاد است. آنهاست. امروزه مدل‌ها و سبک‌های مختلفی از سالاد وجود دارد که می‌توانید با توجه به ذائقه و البته مواد اولیه‌ای که در دسترس شما قرار دارد، یکی از آنها را تهیه کرده و به‌عنوان پیش‌غذا، میان‌وعده و حتی یک وعده غذایی کامل میل کنید. در ادامه با طرز تهیه چند سالاد خوشمزه و تابستانی آشنا می‌شویم.

سالاد فصل توت‌فرنگی و اسفناج

طرز تهیه

ابتدا باید سس سالاد توت‌فرنگی را درست کرد. به همین منظور مواد لازم برای تهیه سس را داخل مخلوط کن ریخته و همه مواد را با هم مخلوط می‌کنید تا یکدست شود. بعد از سس، مواد سالاد را آماده کنید. در ابتدا قسمت بالای توت‌فرنگی‌ها را جدا کرده، سپس آنها را تکه‌تکه برش بزنید. در ادامه پیاز قرمز را بسیار نازک و یکدست خرد کنید. بعد اسفناج و سبزیجات مخلوط‌شده را بشویید و در صورت تمایل آنها را نیز خرد کنید. اما برای اینکه سالادمان شکل بهتری داشته باشد، بهتر است خرد نشوند. البته انتخاب هر یک از این موارد کاملاً سلیقه‌ای است. همه مواد را داخل ظرف ریخته و با هم مخلوط کرده و سپس سس تهیه‌شده را روی آنها بریزید و میل کنید. در صورت تمایل می‌توانید از پنیر فتاریوی سالاد نیز استفاده کنید. این سالاد را می‌توان به‌مدت یک‌هفته در یخچال نگهداری کرد.



مواد لازم

انواع سبزی دلخواه: به مقدار لازم
توت‌فرنگی برش خورده: یک فنجان
پیاز قرمز خلال‌شده نازک: یک مشت
برگ اسفناج: ۵ فنجان
پنیر فتا خردشده (اختیاری): یک چهارم فنجان
سس سالاد: یک دوم
مواد لازم برای تهیه سس سالاد فصل تابستان:
توت‌فرنگی برش خورده: ۵ فنجان
سرکه سیب: قاشق غذاخوری
روغن زیتون: یک چهارم فنجان
نمک: یک چهارم قاشق چای‌خوری

سالاد فصل خیار کرمی

طرز تهیه

ابتدا موسیر را به لایه‌های نازک برش بزنید. سپس در یک ظرف مناسب و کوچک موسیر را با خامه‌ترش، سرکه سفید، شوید خشک، سیر رنده‌شده، نمک و فلفل سیاه مخلوط کنید. بعد روی ظرف را پوشانده و به‌مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید. در همین حین، خیارها را که از قبل پوست‌شان را گرفته‌اید نازک برش داده و در یک صافی بگذارید و آنها را به کمی نمک آغشته کنید و ۴۵ دقیقه به آنها استراحت دهید. بعد از گذشت زمان‌های ذکر شده برای استراحت سس و خیار، سالاد آماده سرو است. بنابراین خیارها و سس آماده را به آرامی هم بزنید. فقط این نکته را باید به‌خاطر داشته باشید که نباید زیاد هم زده شود. بعد از اینکه مواد با هم ترکیب شد، بلافاصله آن را دست کنید یا تا ۳ ساعت در یخچال قرار دهید. اگر سالاد را مدت زیادی با سس در یخچال بگذارید آب می‌اندازد. اگر می‌خواهید آن را از قبل تهیه کنید بهتر است تا زمان سرو، سس و خیارها را به‌طور جداگانه در یخچال نگهداری کنید.



مواد لازم

موسیر متوسط: ۲ عدد
خامه ترش: یک دوم فنجان
سرکه سفید: قاشق غذاخوری
شوید خشک: یک قاشق چای‌خوری
سیر رنده‌شده: یک حبه
نمک: یک دوم قاشق چای‌خوری
فلفل سیاه آسیاب‌شده تازه: به مقدار لازم
خیار بزرگ: ۲ عدد

سالاد فصل توت‌فرنگی و مرکبات

طرز تهیه

ابتدا ظرفی مناسب انتخاب کرده و توت‌فرنگی‌ها را که از قبل به ۳ نیم برش داده‌اید داخل ظرف بریزید. البته توت‌فرنگی‌ها را می‌توان به‌صورت درسته نیز استفاده کرد. این مرحله کاملاً دلخواهی است و به سلیقه افراد بستگی دارد. سپس پوست برتقال‌ها را بگیرد و با یک قاچوی نیز آنها را به شکل قطعات مکعبی به‌صورت یکدست خرد کنید. در ادامه آب تکه برتقال‌های باقی‌مانده را گرفته و با شکر قهوه‌ای و آلبیمو ترش مخلوط کنید. مخلوط را با مقدار یک شکر کامل حل و یک سس یکدست حاصل شود. سپس سس را روی مخلوط توت‌فرنگی و برتقال بریزید. بعد نعنای خردشده را هم به آن اضافه کنید. سالاد را برای نیم‌ساعت در یخچال نگه دارید تا طعم‌ها به خوبی با یکدیگر آغشته شده و طعم دلخواهتان به دست آید. هنگام سرو نیز چند برگ نعناع به‌منظور تزئین روی سالاد بگذارید و سپس نوش‌جان کنید.



مواد لازم

توت‌فرنگی: ۵۰۰ گرم
برتقال: ۲ عدد
آلبیمو زه: یک قاشق غذاخوری
شکر قهوه‌ای: ۲ و نیم قاشق غذاخوری
نعناع تازه ساتوری‌شده: یک قاشق غذاخوری
و چند برگ نعناع تازه هم برای تزئین

سالاد کاپریس با سس بالزامیک

طرز تهیه

ابتدا گوجه‌فرنگی‌هایی را که از قبل خرد کرده‌اید روی تخته آشپزی و یا هر ظرفی که مدنظر تان است بریزید. سپس شکر و نصف نمک و مقداری فلفل سیاه تازه آسیاب‌شده را روی آن بپاشید و برای چند دقیقه صبر کنید تا شکر و نمک و فلفل سیاه کاملاً به خورد گوجه‌ها رفته و اثری از آنها باقی نماند. در ادامه تکه‌های گوجه و پنیر موزارلا را یکی در میان در بشقاب بچینید تا بشقاب کاملاً پر شود. سپس مقدار باقی‌مانده نمک را روی آنها بپاشید. حدود یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و سس بالزامیک را روی آنها بریزید. حالانویت به ریحان می‌رسد. ریحان‌ها را از قبل خرد کرده و سپس آنها را روی گوجه و پنیر بریزید. حالا سالادمان آماده است. در آخر برای تزئین سالاد نیز می‌توانید چند برگ ریحان را روی آن بگذارید.



مواد لازم

گوجه‌فرنگی: ۵۰۰ گرم
شکر: نصف قاشق چای‌خوری
نمک: نصف قاشق چای‌خوری
پنیر موزارلا: ۵۰۰ گرم
فلفل سیاه تازه آسیاب‌شده: به میزان لازم
روغن زیتون: به میزان لازم
سس یا سسرکه بالزامیک برای مزه‌دار کردن
سالاد: به مقدار لازم
ریحان: یک چهارم پیمانه

سالاد کلم

طرز تهیه

ابتدا کلم‌ها را یکدست خرد کنید و در ظرف مناسبی که از قبل انتخاب کرده‌اید بریزید. سپس هویج را با استفاده از رنده یا خردکن دستی خرد کنید. بعد سس را درست کنید. برای درست کردن سس نیاز است در یک کاسه متوسط سس مایونز را به همراه سرکه سیب، شوید، پودر چیلی، فلفل سیاه و نمک ریخته و آنها را هم بزنید و هویج رنده‌شده، کراچ، خیارشور و مواد دیگر تزئین کنید. سالاد را پس از درست کردن بلافاصله سرو کنید یا تا زمان سرو در یخچال قرار دهید.



مواد لازم

کلم سبز: به اندازه ۴ فنجان خردشده
کلم قرمز: به اندازه ۴ فنجان خردشده
هویج: به اندازه یک فنجان خردشده
سس مایونز: یک دوم فنجان
سرکه سیب: ۲ قاشق غذاخوری
شوید خشک: یک دوم قاشق چای‌خوری
پودر چیلی: یک دوم قاشق چای‌خوری
نمک: یک قاشق چای‌خوری
فلفل ساییده‌شده تازه: به مقدار لازم

حضور قاشق یا همان کفچه در اشعار ایرانی

اینکه قاشق قدمتی طولانی‌تر از قاجار در تاریخ ایران دارد را می‌توان در اشعار فارسی که توسط شعرا بزرگ سروده شده‌است جست‌وجو کرد. به عنوان مثال استاد سخن، شیخ اجل سعدی در شعری می‌گوید: «دیگدان لشیان دود بگریزند / نه دست کفچه کنند از برای کاسه آش.» یا در شعری از حکیم نظامی واژه کفچه که همان قاشق است چنین استفاده شده: «تا شکمی نان و دمی آب هست / کفچه مکن بر سر هر کاسه دست». مولانا در بیتهای اشعار خود نیز به قاشق اشاره می‌کند و چنین می‌سراید: «به گرد دیگ دل ای جان جو کفچه گرد به سر / که تا جو کفچه دهان بر کنی از آن حلو». خاقانی هم می‌گوید: «دست کفچه مکن به پیش فلک / که فلک کاسه‌ای است خاک انبار». همچنین او جدهی هم از قاشق چنین در شعر خود استفاده می‌کند: «تا شدم کفچه دست و کاسه شکم / بر در خلق می‌شدم که درم». دهلوی نیز در بیتهای واژه کفچه را به این شکل عنوان کرده است: «صفت کاسی رباب و به سرش کفچه دست / که در آن کاسه خالی است نم چند الوان». صائب تبریزی هم از کلمه قاشق یا همان کفچه چنین بهره جسته است: «دی کوه عشق است چرخ ازرق پوش / تو دست کفچه کنی پیش این گدای که چه؟»

ردپای قاشق در زمان هخامنشیان و ساسانیان

اگرچه در قرن‌های گذشته ایرانیان غذا را با دست می‌خوردند اما یافته‌های باستان‌شناسی حکایت از این امر دارد که قاشق یا همان کفچه در زمان هخامنشیان و ساسانیان وجود داشته و شاید همه مردم با دست‌کم دربار شاهان باستانی ایران از قاشق استفاده می‌کردند. یکی از آیین‌های جشن چهارشنبه‌سوری هم رسم «قاشق‌زنی» است. این رسم باستانی هم نشان از آشنایی ایرانیان با قاشق در قرن‌های خیلی دور دارد. در یکی از کاوش‌های باستان‌شناسی، قاشقی نقره‌ای از روزگار هخامنشیان به‌دست آمده است که قدمت آن به ۲ هزار و ۵۰۰ سال بازمی‌گردد. این قاشق که مقداری پهن‌تر از قاشق‌های امروزی است و حدود ۱۵ سانتی‌متر درازا دارد حکایت از این امر دارد که آشنایی ایرانیان با قاشق بسیار قدیمی بوده و به‌وردست تاریخ بازمی‌گردد. علاوه بر این قاشق دوره هخامنشی، نشانه‌های تاریخی دیگری نیز موجود است که از استفاده ساسانیان از قاشق و چنگال حکایت می‌کند. اگرچه پس از دوره باستان استفاده از قاشق کنار گذاشته شد، اما همچنان ایرانیان برای آشامیدن غذاهای شل از قاشق‌هایی بزرگ از جنس چوب و گاهی فلزی یا منبت‌کاری شده استفاده می‌کردند. در دوره قاجار نیز از آن قاشق‌ها برای آشامیدن شربت‌سکنجبین و انواع دیگر نوشیدنی‌ها استفاده می‌شده است.

ورود قاشق به ایران در زمان ناصرالدین‌شاه قاجار

ناصرالدین‌شاه قاجار در سفرهایی که به اروپا داشت با قاشق آشنا شد و با توجه به روحیه تجدیدگرایی که در آن زمان وجود داشت، اقدام به ورود آن به کشور کرد. چیزی زمان نبرد که درباریان و حتی اشراف تهرانی بی‌برند که غذا خوردن با قاشق بسیار آسان‌تر، بهداشتی‌تر و در مجموع بهتر از خوردن با دست است، اما اینکه همه مردم ایران قاشق را به رسمیت بشناسند و در سفرهایشان از آن استفاده کنند مقداری زمان برد و طول کشید. قاجارها پس از آنکه مردم را با این وسیله آشنا کردند، نام قاشق را برای آن به‌کار بردند و بر سر زبان‌ها انداختند. انتخاب این اسم هم به ترکی‌زبان بودن قاجارها می‌گردد. اسم قاشق، واژه‌ای ترکی و به معنی «خراشیدن» و «تراشیدن» است. اغلب قاشق‌هایی که در ایران استفاده می‌شد، از جنس نقره، مس، وروش و روحی بود. قاشق و چنگال‌های نقره‌ای گرانبه‌ا بود و تنها در خانه‌های اشراف و توانگران و به‌فصد خودنمایی و فخرفروشی، به‌کار برده می‌شد. در دربار نیز قاشق و چنگال‌هایی که دسته‌هایی فلزکاری داشتند و بسیار زیبا بودند استفاده می‌شد. گاه نیز دسته قاشق و چنگال‌ها را از چوب می‌ساختند.

انواع قاشق و کاربرد آنها

امروزه قاشق نه تنها در جنس‌های مختلف استیل، نقره، طلا، برنز و حتی بیکار مصرف موجود است بلکه انواع مختلف دارد که هر یک از آنها برای استفاده خاصی طراحی شده‌اند.

قاشق

غذاخوری

قاشق غذاخوری به‌عنوان مکمل برای چنگال غذاخوری استفاده می‌شود. این دو با هم به‌کار برده می‌شوند و در سرو انواع خوراک‌ها و غذاها به‌کار می‌روند.

قاشق

سوپ‌خوری

این مدل از قاشق دارای دهنه‌ای گود است. این گودی و گردی نسبت به قاشق‌های غذاخوری بیشتر است اما به‌طور معمول اندازه آنها کوچک‌تر است.

قاشق

چای یا قهوه

این قاشق که اصطلاحاً با عنوان قاشق چای‌خوری هم شناخته می‌شود، در اندازه کوچک طراحی شده و برای هم‌زدن چای مورد استفاده قرار می‌گیرد.

قاشق

مریاب‌خوری

کاربرد این نوع قاشق‌ها برای سرو و انواع مریاست. اینگونه قاشق‌ها به‌طور معمول دارای یک خمیدگی در میانه دسته قاشق هستند.

قاشق

گریپ فروت

این نوع قاشق‌ها دندانه‌هایی در نوک دهنه‌شان تعبیه شده است که می‌تواند به راحتی گوشت میوه را از هسته آن جدا کند.

قاشق

دسر

این قاشق که معمولاً بزرگ‌تر از قاشق چای‌خوری است در سایز و شکل بسیار شبیه قاشق سوپ است. قسمت کاسه‌ای آن بیضی و گود و کمی عرض است.

قاشق

خورشت

این قاشق به‌طور کلی کوچک‌تر از قاشق سوپ‌خوری معمول است و قسمت کاسه‌ای شکل گردی دارد.

قاشق

شربت

دسته بلند و باریکی دارد و قسمت کاسه‌ای آن بیضی شکل و کوچک است.

قاشق

لاشه

قاشقی با دسته‌ای دراز است که برای هم‌زدن نوشیدنی‌های بلند یا خوردن دسرهای بلند مصرف می‌شود.

قاشق

بستنی‌خوری

برای سرو و مصرف بستنی به‌کار می‌رود. این قاشق در اندازه‌های مختلف موجود است.

قاشق در تاریخ ایرانیان چقدر و چطور حضور داشته است؟
سوغات فرنگ

یکی از آداب و رسوم ما ایرانی‌ها برای خوردن انواع غذا، استفاده از قاشق و چنگال است. شاید بسیاری از ما اطلاع نداشته باشیم که قاشق و چنگال به شکل امروزی آن، قدمت و سابقه چندانی در فرهنگ و آداب و رسوم ایرانی‌ها ندارد و این وسایله حالا پرکاربردمانند خیلی چیزهای دیگر در عهد ناصری از فرنگ بازمانده است. حتماً از خودتان سؤال می‌کنید پس سفره‌های ما باز شد، حتماً از خودتان سؤال می‌کنید پس تا قبل از آن اجداد ما یا چه وسیله‌ای و از چه طریقی غذا می‌خوردند، حتماً این مطلب کوتاه و جالب درباره تاریخچه قاشق در ایران را بخوانید.

قاشق در ضرب‌المثل‌های فارسی

یک ضرب‌المثل وجود دارد که می‌گوید «قاشق ندارد که آش بخورد» که این ضرب‌المثل درباره آدم مفلس و فقیری به‌کار می‌رود که ادعای ثروت و بی‌نیازی می‌کند. یا یک ضرب‌المثل دیگر که بسیار معروف است و تقریباً هم ایرانی‌ها حداقل یک‌بار آن را در زندگی به‌کار برده‌اند: «مثل قاشق نشسته برید وسط». این ضرب‌المثل که به شکل «خودت مثل قاشق نشسته وسط انداز» هم استفاده می‌شود، حکایت از فردی دارد که به‌خاطر سخنی بوج وسط حرف دیگران بریده و صحبت آنها را قطع کرده است. یا به شخصی نسبت داده می‌شود که در کاری که به او مربوط نیست بی‌جهت دخالت کرده است. یا حتی ضرب‌المثل دیگری وجود دارد که می‌گوید «قاشق‌سازی کاری ندار، مشت می‌زنی توش گود می‌شه، دمش را می‌کشی دراز می‌شه!» که این ضرب‌المثل هم مصداق آدم‌هایی است که تصور می‌کنند انجام هر کاری راحت است و مختصر به اطلاعات مخاطب می‌توانند در هر زمینه‌ای تخصص داشته باشند.

شیراز ما شعر داشت و فوتبال

غلامحسین پیروانی، مربی شاعر پیشه ایرانی که از ریشه‌های فوتبال در شهر حافظ و سعدی می‌گوید



مهدی داروسولی

نزدیک به یک دهه از دوری یکی از خوشنام ترین مربیان شیرازی از لیگ برتر گذشته و فوتبال شیراز در این بازه زمانی نسبتاً طولانی دوران افول و نزول را طی کرده است. غلامحسین پیروانی، مربی شاعر مسلکی که خیلی‌ها او را با تک‌بیتی‌های گاه و بی‌گاه حین گفت‌وگو با خبرنگاران می‌شناسند، بیکاری و انزوا را به حضور در بطن فوتبال کم‌مایه و پرهیاهوی ایران در یک دهه اخیر ترجیح داده و همچنان راه خودش را می‌رود. او نزدیک به ۳ دهه می‌شود که مشغول پرورش فوتبالیست‌های جوان و بااستعداد شیرازی است و بعد از خدا حافظی با نیمکت پرماجرایی تیم‌های لیگ برتری در آکادمی فوتبالیش روزگار آرامی را سپری می‌کند. غلامحسین پیروانی را باید تاریخ شفاهی فوتبال شیراز دانست. او جزو نسل بازیکنان شیرازی است که به تیم ملی راه یافت و بین اهالی فوتبال به‌عنوان شناسنامه فوتبال این خطه شناخته می‌شود. صحبت‌های مربی خوشنام شیرازی درباره تاریخ فوتبال این شهر و دلایل افول و سقوط تدریجی آن شنیدنی است.

مردم از فوتبال شیراز با احترام یاد می‌کنند و خیلی‌ها معتقدند فوتبال شعر در این شهر ریشه تاریخی دارد. خود اهالی شیراز فوتبال را در حد شعر و ادبیات قابل احترام می‌دانند؟
فوتبال در شیراز پیش از هر چیز جنبه معنوی داشت. یعنی بازیکن به باشگاه و مردم شهر وفادار بود و خیلی اوقات به مادیات پشت می‌کرد، اما الان اینطوری نیست. یک موقعی شیراز را شهر شعر و فوتبال می‌دانستند و مردم هم به ورزشگاه می‌رفتند تا تیم شهرشان را تسویق کنند اما این فرهنگ و سنت به مرور زمان از بین رفت. وقتی در سال ۱۳۵۲ ایران به لیگ فوتبال تخت‌جمشید راه پیدا کرد با حمایت مردم شهر تیم‌های بزرگ را می‌برد و خیلی زود به تیم‌های مطرح کشور بدل شد.

تیم‌های شیرازی استاد شگفتی‌سازی در جام حذفی بودند. همین تیم برق بارها تیم‌های تهرانی را در پایتخت برد و حتی تیم مرصاد هم یک‌بار استقلال را در جام حذفی شکست داد. چرا تیم‌های شیرازی فقط در جام حذفی خیرساز می‌شدند؟

نمی‌دانم، شاید برای اینکه در جام حذفی تک مسابقه‌ها تعیین‌کننده است و تیم‌های شیرازی دنبال کوتاه‌ترین مسیر برای قهرمانی بودند. من ۴ بار با فجرسیاسی به فینال جام حذفی راه پیدا کردم و یکبار با این تیم قهرمان شدم. به‌عنوان سرمربی یک‌بار هم با برق قهرمان و دو بار نائب قهرمان جام

فوتبال شیراز از روزگار قدیم حرف‌های زیادی برای گفتن داشت و تیم‌های این خطه معمولاً در برابر تیم‌های متمول تهرانی قد علم می‌کردند. کدام تیم شیرازی برای نخستین بار در برابر تیم‌های بزرگ شگفتی‌ساز شد؟
فوتبال از حول و حوش سال‌های ۱۳۱۰ وارد شیراز شد و تیم‌های برق، پاس و تاج شیراز جزو نخستین تیم‌هایی بودند که وارد چرخه باشگاهداری شدند. بعدها یعنی در دهه ۵۰ تیم‌هایی مثل کورش، الکترونیک، سیمان، کما و مرصاد آمدند و در کنار آنها تیم‌های کوچک‌تری مثل بوستان سعدی تیم فوتبال داشتند. شیراز از همان سال‌ها تیم‌های سرسخت و بازیکنان قرص و محکمی داشت. حالا اگر بخواهیم درباره قدیمی‌ترین تیم فوتبال شیراز صحبت کنیم باید بگوییم که وقتی باشگاه برق در سال ۱۳۲۴ فعالیتش را شروع کرد من هنوز به دنیا نیامده بودم.

ظواهر در آن سال‌ها، تیم‌های شیرازی را افراد مشهور و سرشناس شهر اداره می‌کردند...

همینطور است. جز برق که توسط عده‌ای از کارکنان اداره برق شیراز تأسیس شد بقیه تیم‌ها توسط افراد مورد اعتماد و کارآمد اداره می‌شدند. مثلاً مدیر پد پاس برعهده سرگرد قربانی بود، کورش دست‌عربی‌خان فعلی بود. تاج شیراز را مرحوم احمد میرحسینی اداره می‌کرد. سیمان هم دست حسام طاعت بود.

حذفی شدم. یادش بخیر، من تا ۴۰ سالگی برای برق بازی کردم و بعد هم در مقام مربی روی نیمکت این تیم نشستم. وقتی بازیکن برق بودم در سال ۱۳۵۲ تیم ملی جوانان دعوت شدم و با تیم ملی ۲بار قهرمان آسیا شدم.
برق که حالا هیچ نام و نشانی از آن باقی نمانده در فوتبال ایران تیم مهمی بود. اینکه می‌گویند برق شیراز همواره اسکلت‌بندی تیم‌های ملی جوانان را تشکیل می‌داد در دست است؟
دقیقاً همینطور است. آن موقع که معنویت در فوتبال حرف اول و آخر را می‌زد تیم برق هر سال ۵ یا ۶ بازیکن به تیم ملی جوانان می‌داد اما حالا سازندگی معنا و مفهوم خودش را از دست داده و همه به قول معروف حاضری خور شده‌اند. آن موقع تیم‌های جوانان و امید شیراز هر سال قهرمان کشور می‌شدند. این حکایت فوتبال در همه شهرهای ایران است. الان دیگر هیچ نشانی از تیم‌های برق شیراز، ابومسلم مشهد، راه‌آهن و بانک ملی، آرات، عقاب و پاس تهران نیست. وقتی یک تیم ۲۰۰ میلیارد تومان هزینه می‌کند و یک تیم شهرستانی با ۲۰ میلیارد تومان باید فصل را تمام کند بهتر از این نمی‌شود. یکبار با تیم فجرسیاسی ۵ بار ۲ به پرسپولیس باختیم و به بعد از این بازی گفتم این جنگ ژاپود و تفنگ بادی.

شاید فجرسیاسی تنها تیم شیرازی بود که بعد از برق با همین تفنگ بادی می‌توانست در



فوتبال ایران دوام بیابد. این تیم چگونه در شیراز پا گرفت؟

بعد از برق شیراز، فجر شهیدسیاسی به کارخانه بازیکن‌سازی فوتبال ایران بدل شد. اگر بخواهم با آمار و ارقام صحبت کنم تیم‌های شیرازی بیش از ۱۰۰ بازیکن به فوتبال ایران معرفی کردند. تیم فجر شهیدسیاسی هم در سال ۱۳۶۷ و با خرید امتیاز تیم بهزاد شیراز فعالیتش را با مدیریت سرهنگ جعفری شروع کرد. شهید مجید سیاسی نام یکی از هم‌زمان قدیمی سرهنگ جعفری در دوران جنگ بود و او به همین خاطر اسم تیم را به فجر شهیدسیاسی تغییر داد. این تیم با سرمربیگری ابراهیم قاسمیور از لیگ دو به لیگ دسته اول صعود کرد. آن موقع لیگ برتر نداشتیم، لیگ ۲ بود و لیگ یک.

فجر شهیدسیاسی فصل قبل به لیگ یک سقوط کرد اما بر خلاف برق هنوز در فوتبال ایران نفس می‌کشد. شاید امید همه شیرازی‌ها به این تیم باشد. اینطور نیست؟

بله، فجر شهیدسیاسی به هزار و یک دلیل باید زنده بماند و نفس بکشد. وقتی سرمربی این تیم بودم ۴ بار پرسپولیس را در تهران شکست دادیم و یکبار در تهران ۴ گل به این تیم زدیم. استقلال را هم در شیراز بردیم. آن موقع صدافت در رفتار و کردار بازیکنان و مربیان وجود داشت و مادیات مثل خوره به جان فوتبال شیراز نیفتاده بود. شیرازی‌ها یک مثل دارند که می‌گویند، عزیزم لذت دنیا به مال است، نه، به فهم و حسن و کمال است. یعنی اگر پولدار باشی اقامت و کمال نداشته

باشی به جایی نمی‌رسی اما الان این ضرب‌المثل در فوتبال نقض شده. به قول شاعر «چار دینار جهان پوشش عیب کهن است/ من بیچاره ندارم همه عیبی به من است».
فکر می‌کنید جای شیرازی‌ها در لیگ برتر خالی است یا کمتر کسی به این موضوع توجه می‌کند؟
کسی به این چیزها توجه نمی‌کند کاکو. به قول سعدی، «با سیه دل چه سود گفتن وعظ انزود میخ آهنی بر سنگ». ما هر چه درباره این موضوع صحبت کنیم فایده ندارد.

البته جای خالی مربیانی از جنس شما در فوتبال ایران به شدت احساس می‌شود...

ان شاءالله که جای خالی امثال من احساس نشود. حدود ۲۷ سال است که در شیراز آکادمی فوتبال دارم و به فوتبالیست‌های جوان خدمت می‌کنم. محمد دانشگر که الان در استقلال بازی می‌کند بازیکن آکادمی ما بود و از نسل‌های قبل هم بازیکنانی مثل افشین پیروانی را تربیت کردیم. الان هم بیشتر وقت‌ها را در آکادمی سپری می‌کنم. البته مربیانی که مدرک A دارند را آنجا گذاشته‌ام و خودم فقط نظارت می‌کنم. همین که از مادیات دور شده‌ام خیلی راحتیم.
در کنار فوتبال شغل دیگری ندارید؟

یک موقعی کارم دامداری و کشاورزی بود اما کارم را جمع کردم. قدیم‌ها ۲ اس گوساله می‌خریدیم ۴ هزار تومان الان قیمتش به ۱۰ میلیون تومان رسیده است. شاید روزی برسد که با یک تیم شیرازی به لیگ برتر برگردم.

فوتبال شیراز به شکل عجیبی با نام برادران پیروانی عجین است. در یک برهه‌ای که غلامحسین، افشین و امیرحسین پیروانی در تیم‌های مختلف مربیگری می‌کردند برخی رسانه‌ها لقب «سه تفنگدار» را برای آنها انتخاب کردند و انصافاً لقب با‌مسما می‌بود. البته واقعیت ماجرا این است که فوتبال شیراز به‌نام برادران پیروانی خلاصه نمی‌شود و طی چند دهه گذشته فوتبالیست‌های

معرفی اسطوره‌های فوتبال شیراز ستاره‌های حافظیه

علیرضا قشقاییان
فوتبالیست وفادار

قدیمی‌های فوتبال شیراز برای این بازیکن احترام خاصی قائلند و او را شایسته احترام بیشتری می‌دانند. علیرضا قشقاییان جزو نسل نخست فوتبالیست‌های شیرازی است که مطابق انتظار با پیراهن برق شیراز در فوتبال ایران درخشید و دست آخر به اردوی تیم ملی هم راه پیدا کرد. او جزو معدود بازیکنانی بود که مسیر رسیدن به اردوی تیم ملی را در تیم‌های بزرگ جست‌وجو نمی‌کرد و به همین دلیل بین طرفداران برق که یکی از قدیمی‌ترین تیم‌های فوتبال ایران است به‌عنوان نماد وفاداری شناخته می‌شود. قشقاییان به‌عنوان مدافع بازی می‌کرد و نقل است که کمتر مهاجمی توان عبور از او را داشت. این بازیکن حداقل ۱۹۷۵ تا ۱۹۸۵ پنج بار با پیراهن تیم ملی به میدان رفت و بعد از یک دوره موفقیت‌آمیز در فوتبال شیراز، کفش‌ها را آویخت.

افشین پیروانی
محصول آکادمی

اغراق نیست اگر افشین پیروانی را موفق‌ترین فوتبالیست تاریخ فوتبال شیراز بدانیم. او که در آکادمی فوتبال برداش در شیراز رشد کرد در پیش از حد به این بازیکن یک مدافع جوان و آینده‌دار به پرسپولیس پیوست و در این تیم به همه افتخارات ممکن رسید. او رکورددار بیشترین کاپیتانی در تیم فوتبال پرسپولیس است و ۵ بار با پیراهن تیم ملی به میدان رفت اما برخلاف ۲ برادر دیگش در دنیای مربیگری به توفیق چندانی دست پیدا نکرد. افشین پیروانی که مدرک مربیگری حرفه‌ای فیفا را دارد در زمان مربیگری امیرقلعه‌نویی در تیم ملی، یکی از اعضای کادر فنی بود. او یک دوره ناموفق را هم به‌عنوان سرمربی در تیم استیل آذین طی کرد و بعد از آن در مقام مدیر اجرایی و سرپرست در فوتبال ایران به فعالیتش ادامه داد. افشین و غلام پیروانی در یک برهه‌ای در تیم برق شیراز همبازی بودند اما سال‌ها بعد به‌عنوان مربی و بازیکن بارور دوری هم قرار گرفتند.

ستار زارع
انتخاب اول برانکو

برانکو ایوانکوویچ در تیم ملی ایران عملکرد درخشانی داشت اما یکی از انتقادهایی که همواره علیه او مطرح می‌شد این بود که پیش از حد به این بازیکن شیرازی میدان می‌دهد. ستار زارع به‌رغم انتقادهای گسترده اصحاب رسانه و برخی از کارشناس‌ها بازیکن ثابت تیم ملی در دهه ۲۰۰۰ بود و مسافر جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان شد که به میدان نرفت. زارع هم مثل بسیاری از فوتبالیست‌های شیرازی محصول آکادمی برق شیراز بود و تا ۲۰ سالگی در مربیگری حرفه‌ای فیفا را دارد در زمان تیم‌های پایه این باشگاه بازی کرد. او در دوران اوج فوتبالیش پیشنهادهایی از استقلال و پرسپولیس داشت اما برق و شیراز را ترک نکرد زارع حتی پس از سقوط برق شیراز به لیگ آزادگان از این تیم شیرازی جدا نشد اما پس از ناکامی این تیم در صعود به لیگ برتر به شاهین پوششپر پیوست.

داروش یزدانی
جوان اول تیم ملی

این هم یکی از تحصیل کرده‌های فوتبال شیراز است. داروش یزدانی که لیسانس مدیریت دولتی دارد، یکی از بازیکنان تأثیرگذار استقلال در ابتدای دهه ۰۰ بود. وقتی محمد مابلی کهن مربی تیم ملی شد و با شعار جوانگرایی بسیاری از بازیکنان جوان و بااستعداد را به اردوی تیم ملی فراخواند، ستاره اقبال روی شانه‌های داروش یزدانی هم نشست و مجال خودنمایی با پیراهن تیم ملی را پیدا کرد. او در نیمه‌نهایی جام ملت‌های آسیا ۱۹۹۶ برابر تیم ملی عربستان پنالتی خود را از دست داد و ایران از صعود به فینال رقابت‌ها بازماند. داروش یزدانی در رده باشگاهی بازیکن موفق بود. او با حضور در ترکیب ثابت استقلال خود را به فوتبال ایران تحمیل کرد و درخشش با پیراهن آبی باعث شد به بلژیک برود و به باشگاه رویال شارلوا بیونینداو از چند سال قبل وارد جرگه مربیان شده و گفته می‌شود به‌عنوان مربی تمرین دهنده رده سنی ۱۱ تا ۱۵ سال بارسلونا در کنزاس آمریکا انتخاب شده است.

محمد عباسی
بازیکن و مربی نمونه

از نسل قدیم فوتبالیست‌های شیرازی باید به نام محمد عباسی هم اشاره کرد. او یکی از معدود فوتبالیست‌های شیرازی است که در یک برهه کوتاه پیراهن تیم ملی را پوشید و نماینده این خطه در اردوی تیم ملی بود. محمد عباسی هم فوتبالیش را از باشگاه برق شیراز شروع کرد و پیراهن هیچ تیم دیگری را نپوشید. او در سال‌هایی که فوتبال بازی می‌کرد به‌عنوان یک مدافع مستحکم شناخته می‌شد که دست بر قضا در برابر تیم‌های بزرگ پایتخت عملکرد درخشانی داشت. عباسی بعد از پایان دوران بازیکنی در مقام مربی به کمک برق که تیم بحران زده‌ای بود آمد و در آخرین سال‌های حضور این تیم در لیگ برتر سرمربی برق شیراز بود اما بحران مدیریتی و مشکلات مالی گریبان تیمش را گرفت. او را باید از نسل دوم فوتبالیست‌های شیرازی دانست که چه در مقام بازیکن و چه در مقام مربی به این تیم وفادار ماندند.

مهرزاد معدنچی
ستاره مغضوب

این بازیکن هم می‌توانست یکی از موفق‌ترین فوتبالیست‌های تاریخ فوتبال شیراز شود اما به‌واسطه سلسله اتفاقات عجیبی که در تیم پرسپولیس با آن مواجه شد مورد غضب تماشاگران این تیم قرار گرفت. مهرزاد معدنچی در برهه‌های به‌عنوان هافبک چپ از تیم فجر شهیدسیاسی به پرسپولیس پیوست که این تیم تهرانی با مربیگری علی پروین روزهای بحرانی را پشت سر می‌گذاشت و در بیشتر بخت‌ها این بازیکن شیرازی به‌عنوان یکی از مقصران اصلی شناخته می‌شد. او در دوره حضور مصطفی دزیزی در پرسپولیس احیا شد اما به تیم بحران زده استیل آذین رفت و بعد از آن به تیم‌های امراتی پیوست که در بازگشت به ایران کیفیت سابق را بروز نداد. مهرزاد معدنچی فصل قبل کمک مربی تیم فجر شهیدسیاسی بود و با این تیم به دسته پایین‌تر سقوط کرد.

پسته پیشنهادی

فیلم



سالی که پدر و مادرم رفتند تعطیلات
این فیلم که ساخت آن ۴ سال به طول انجامید محصول کشور برزیل است و در سال ۲۰۰۶ آروزی برده سینما رفت. حوادث فیلم در سال ۱۹۷۰ اتفاق می‌افتند. پدر و مادر ماژورو در حالی که از دست حکومت سرکوبگر برزیل در حال فرار هستند، او را نزد پدر و مادر بزرگش می‌برند. در حالی که کشور منتظر درخشش تیم فوتبال برزیل در رقابت‌های جام جهانی است، او در انتظار بازگشت پدر و مادرش به‌سر می‌برد. بعد از فوت ناگهانی پدر بزرگش با یکی از همسایه‌ها دوست می‌شود. او عاشق فوتبال است و می‌خواهد یک دروازه‌بان شود. «سالی که پدر و مادرم رفتند تعطیلات» یکی از بهترین فیلم‌های فوتبالی است و زندگی پدر و مادر «کاو همبرگر» کارگردان این فیلم را روایت می‌کند. این فیلم تحسین منتقدان را برانگیخت و جایزه آکادمی بهترین فیلم خارجی زبان در سال ۲۰۰۷ را کسب کرد.

مستند

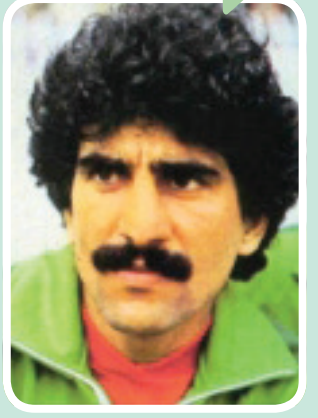


شویهی شاغلام
طبیعی است که مربی خوشنامی مثل غلام پروانی با سبک زندگی خاصی که دارد سوزه مستندسازهای ایرانی شود. امیدعبدهی، کارگردانی است که سراغ این سوزه رفته و معتقد است مستند «شویهی شاغلام» درباره یک انسان است نه یک مربی فوتبال. این مستند درباره شویه کار و زندگی غلامحسین پیروانی یکی از محبوب‌ترین مربیان فوتبال کشور است که پس از ۱۱ سال مربیگری در تیم مقاومت سیاسی شیراز و معرفی استعدادهای فراوان به فوتبال ایران، سرانجام در سال ۱۳۸۸ به‌عنوان سرمربی تیم امید ایران منصوب شد. این فیلم نامزد بهترین مستند نیمه‌بلند و برنده‌ترین تلویزیون مستند از سومین جشنواره بین‌المللی مستند ایران، سینما حقیقت شد. کارگردان این مستند ۵۵۲ دقیقه‌ای برای باور است که غلامحسین پیروانی با شیوه و دیدگاه ویژه خود در زندگی و توانست شخصیت اصلی یک فیلم مستند باشد.

اپلیکیشن



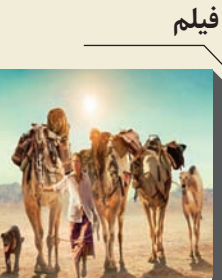
فوتبال ۱۱
اگر بازیکن انگلیسی مشکل دارید و محتوای فارسی را ترجیح می‌دهید، این اپلیکیشن ایرانی برای شما مناسب است. اپلیکیشن‌های مشابه خارجی اخیراً فوتبال ایران را پوشش نمی‌دهند و این یکی از ایرادهایی است که شاید شما را دل‌سرد کند. البته این روپه از سوی برنامه‌نویس‌ها یک امرعادی است چرا که لیگ داخلی کشورهای آسیایی معمولاً برای مخاطبان خارجی، جذابیت خاصی ندارد. پس معتبر اروپا می‌گذارند. اپلیکیشن فوتبال ۱۱ این مشکل را برطرف کرده است و با نصب آن خبرهای فوتبال داخلی را از دست نخواهید داد و حتی گیشه روزنامه‌های مختلف داخلی در اختیار شما قرار خواهد گرفت. فوتبال ۱۱ بسیار روان و ساده طراحی شده و به سادگی به تمامی بخش‌های برنامه دسترسی خواهید داشت.



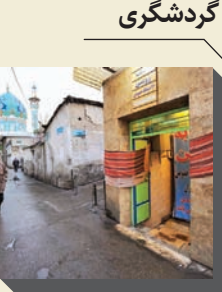


ا رسانه‌های اجتماعی در سفر گردشگری

چهره سفر میان مردم کاملاً تغییر کرده است. گذشت آن زمانی که سفر تنها برای یک عده محدودی بود یا اگر هم بنای یک سفر پایه‌گذاری می‌شد، کلی باید برنامه‌ریزی، تمهیدات و خطرات سفر محاسبه و در نظر گرفته می‌شد. چه بسیار بودند آدم‌هایی که سفرشان با سفر آخرت‌شان یکی می‌شد و هر گز به مقصد بازمی‌گشتند. اما امروز قدرت اصلی سفر در دست شبکه‌های اجتماعی است و دور افتاده‌ترین مکان‌های تفریحی و گردشگری هم به وسیله همین شبکه‌های اجتماعی کلی مسافر و گردشگر جذب کرده‌اند. کتاب «بازار یابی رسانه‌های اجتماعی در سفر و گردشگری» بسیاری از این موارد و جزئیات مربوط به گردشگری و سفر را تشریح کرده و بیان می‌کند که قدرت و تأثیر این شبکه‌ها تا چه اندازه می‌تواند بر کیفیت و کمیت گردشگری تأثیر داشته باشد.



جاذبیت‌های سفر برای هر فرد یا هر روحیه و شخصیتی در چیزی خلاصه شده و برای آنهایی که میل به تنها سفر کردن آن هم در جاده دارند، این همان فیلمی است که باید ببینند. فیلم «ردپاها» براساس زندگی رایین دیویسن و محصول سال ۲۰۱۳ است. شخصیت این داستان که در واقع همان رایین دیویسن است در سال ۱۹۹۷ عازم سفر به صحرای استرالیا می‌شود و ۲ هزار و ۷۰۰ کیلومتر را تنها به همراه سگ و شترش طی می‌کند. از مبدأ شروع سفر الیس اسپرینگرز، مکان‌های زیادی سر راه آنها قرار دارد و در نهایت به‌سوی صحرای اقیانوس هند می‌رود. میا واشیکوفسکا، بازیگر دیگری که در این فیلم ایفای نقشی می‌کند، در فیلم «الیس در سرزمین عجایب» هم نقش آفرینی کرده است.



احمام روشن حمام دوقلو که حمام روشن هم نامگذاری می‌شود، از حمام‌های قدیمی تجریش است که همچون قهوه‌خانه‌ها پاتوقی برای کسبه و اهالی محل به شمار می‌رود. حتی در ماه رمضان اهالی محل دور می‌های مسحری و افطاری را در این حمام برگزار می‌کردند. حمام روشن در وسط بازار تجریش قرار دارد و حد فاصل دومحله در روستای تجریش به حساب می‌آمده؛ محله‌ای که به جنوب میدان تجریش و تکیه و مسجد اعظم می‌رسید محله پایین و محله بالا از کنار امامزاده صالح تا پل تجریش ادامه‌دار بوده که شاید به واسطه همین همسایگی‌اش با هر دو محله دوقلو نام داشته است. این حمام متعلق به یکی از ثروتمندان تجریش به نام سیدعابدین داوودی بوده که امروزه شکل و شمایل قدیمی خود را از دست داده اما همچنان پابرجاست.

یکی از تفریحات مهیج تابستانی رفتن سراغ تنگه‌های پرآب و خنک است

ماجراجویی میان سنگ‌ها



✓ **مجتبی یازمان**

یکی از دغدغه‌های اصلی برای روزهای گرم سال و خصوصاًواسط تابستان، پیدا کردن مکانی مناسب برای فرار از این گرما و رسیدن به هوایی خنک، هرچند برای مدتی کوتاه است.نخستین مکانی که معمولاً در ذهن همه نقش می‌بندد، رفتن به سمت آبشارها و جنگل‌های سرسبز و در هم تنیده است و البته قطعاً گزیننه بعدی، حرکت به‌سوی ارتفاعات خواهد بود. هر کدام از ما بنا به موقعیت و شسرابطی که در آن هستیم، یکی از این مکان‌ها را انتخاب خواهیم کرد و آخر هفته خودمان را در این مکان‌های جذاب سپری خواهیم کرد تا بتوانیم برای دقایقی کوتاه هم که شده تابستان را فراموش کنیم. اما بر خی کمی متفاوت تر به این شرایط نگاه می‌کنند و به ساعتی نشستن در کنار طبیعت و رود و آبشار بسنده نکرده و راه ماجراجویی را در پیش می‌گیرند. در کشور ما این مکان‌های بکر و جذاب کم نیستند که به‌شدت مورد استقبال قرار گرفته و در تابستان‌ها می‌گیرند و همه روزه افراد زیادی در جست‌وجوی کشف آنها هستند. یکی از این مکان‌هایی که به‌شدت مورد استقبال استان فارس است، تنگه‌های خوش آب‌وهوا و پر آب هستند که در این گزارش سراغ تنگه رغو، یکی از معروف‌ترین و در عین حال زیباترین تنگه‌های طبیعی ایران در استان فارس رفته‌ایم تا با حال و هوای آن بیشتر آشنا شویم.

درباره رغو

تنگه رغو در استان فارس و در ارتفاعات آن قرار دارد و شاید عمر شناسایی و معرفیت آن به حدود ۱۰ سال قبل بر گردد. به‌عبارتی به‌دلیل صعب‌العبور بودن منطقه و همچنین وجود صخره‌های تنگ و پارک، کمتر کسی به سراغ آن می‌رفت و تنها برخی از محلی‌ها از آنجا به‌عنوان یک خلوتگاه دنج و شخصی استفاده می‌کردند. این تنگه به قدری زیبا و جذاب است که به آن لقب عروس تنگه‌های ایران را داده‌اند و همین باعث شده تا هر روز بر تعداد طرفداران آن افزوده شود. تنگه رغو به این دلیل که در ارتفاعات استان فارس قرار گرفته و با وجود دیواره‌های بلند صخره‌ای، آفتاب کمتر به اعمق آن نفوذ می‌کند، همیشه سرد است و دمای پایینی دارد. این سرما و دمای پایین آب باعث شده تا در روزها سرد سال رفتن به سراغ آن و عبور از میان آب‌ها تقریباً بی‌اگریم‌کن باشد و کمتر کسی پیدا می‌شود تا ریسک رفتن به این منطقه را به جان بخرد. از این رو و در روزهایی که هوا گرم می‌شود تقاضا برای ماجراجویی در تنگه رغو افزایش پیدا می‌کند، طوری که حتماً باید از قبل رزرو کنید و از راهنماهایی که گروه‌های گردشگری را به این دره می‌برند فهرست برنامه زمانبندی را بگیرد و یکی را انتخاب کنید. در رغو در تنگه ۲۵ کیلومتری از شهر داراب واقع شده که در طول این دره چندین حوضچه و چیزی حدود ۱۶۵ آبشار کوچک و بزرگ خودنمایی می‌کند. برای رفتن به رغو علاوه بر زمانبندی و در نظر گرفتن شرایط محیطی و جوی، باید از آمادگی جسمانی نسبی هم برخوردار باشید تا در طول این ماجراجویی جذاب با مشکل روبه‌رو نشوید.

گل‌خانه



پیچ و تاب در رغو

شرایط رفتن به تنگه رغو کمی متفاوت و البته خاص است و باید از قبل درباره بسیاری از موارد، اطلاعات کافی کسب کنید و سپس پا به این منطقه بگذارید. نخستین و مهم‌ترین قسمت از سفر به رغو اطمینان از شرایط جسمانی خودتان و همراهان تان است. ماجراجویی در این منطقه به هیچ عنوان مناسب کودکان و افراد خردسال و همچنین سالمندان نیست و تحت هیچ شرایطی نباید کسانی که شمارا در این سفر همراهی می‌کنند، ناتوانی جسمی داشته باشند. در تنگه رغو شما مجبورید چیزی حدود ۱۲ ساعت پیاده‌روی، صخره‌نوردی، شنسا و کوهپیمایی کنید، پس براساس همین امر، سلاک توانایی خود و همراهانتان را بسنجید. معمولاً تورهایی که برای تنگه رغو وجود دارد، ۲روز کامل را به این منطقه اختصاص می‌دهند که در روز اول نکات و تذکرات لازم برای رفتن به این منطقه آموزش داده می‌شود. در روز اول تفریحاتی همچون بالارفتن از صخره با طناب، سقوط از ارتفاع داخل حوضچه‌های آبی، راهپیمایی طولانی و موارد اینچنینی آموزش داده می‌شود تا در روز دوم که اصل ماجراست، آمادگی حداقلی را داشته باشید. تنگه‌نوردی در رغو معمولاً از ساعت ۵صبح آغاز می‌شود و گروه‌ها به همراه راهنماهای محلی به سمت این منطقه حرکت می‌کنند. پس از رسیدن و پا گذاشتن در پیچ و تاب صخره‌ها دیگر هیچ گزینه‌ای جز رفتن و ادامه مسیر ندارد.ید. تمام گروه باید و تحت هر شرایطی همراه با دیگر اعضا فقط به ادامه مسیر فکر کنند و بنا بر توصیه راهنما، آب‌شار، حوضچه‌ها و صخره‌ها را یکی پس از دیگری طی کنند.

دردنوردی



وسایل و تجهیزات سفر

هر سفر و گشت‌وگذاری و وسایل و تجهیزات خاصی خود را نیاز دارد. گاهی با حداقل‌ها هم می‌شود در طبیعت سر کرد اما گاهی به‌دلیل شرایط موجود و حفظ ایمنی لازم، باید تجهیزات کاملی به همراه داشته باشیم تا علاوه بر اینکه به سلامت از سفر بازمی‌گردیم، نهایت لذت را هم تجربه و کسب کنیم. در سفر به تنگه رغو هم باید از تجهیزات و وسایل خاصی استفاده کنید تا بتوانید از ماجراجویی‌هایی که در طول مسیر انتظار تان را می‌کشند حداکثر استفاده را ببرید. در طول سفر به رغو باید همواره از وسایلی استفاده کنید که هنگام خیس شدن و غوطه‌ور شدن در آب مشکلی برای‌شان پیش نیاید. نخستین و مهم‌ترین وسیله که در این نوع سفرها ممکن است دچار مشکل شوند، تلفن همراه است. معمولاً توصیه می‌شود تا حد امکان از همراه داشتن گوشی خودداری کنید و ترجیحاً از دوربین‌های ضدآب ورزشی برای ضبط تصاویر استفاده کنید. اما اگر بنا به هر دلیلی تمایل به استفاده از تلفن همراه دارید، حتماً از کارورهای ضدآب مخصوص استفاده کنید. کفش و لباس درنوردی کمی متفاوت است و باید در این سفر حتماً همراه داشته باشید. اگر با تور به این منطقه سفر می‌کنید، نگران نباشید؛ معمولاً این لباس که وت‌سورت نام دارد به همراه کفش مناسب به‌صورت امانت در اختیار تان قرار داده می‌شود اما اگر شخصی قرار است پا به این منطقه بگذارد، حتماً از قبل آنها را تهیه کنید. از دیگر مواردی که باید به آن توجه و برای این سفر آماده کنید، کوله‌پشتی ضدآب است. وعده غذایی، آب، لباس و برخی وسایل ضروری دیگر نیز است که در طول روز همراه شما باشد و مجبورید از کوله‌پشتی استفاده کنید؛ پس بهتر است برای این منظور هم از قبل فکری کنید. البته اگر هزینه تهیه یک کوله‌پشتی ضدآب بالاتر و تهیه آن مقرون به‌صرفه نیست، می‌توانید کارهایی که برای این منظور وجود دارند را تهیه و استفاده کنید تا وسایل درون کوله‌تان از نفوذ آب در امان باشند.

تنگه

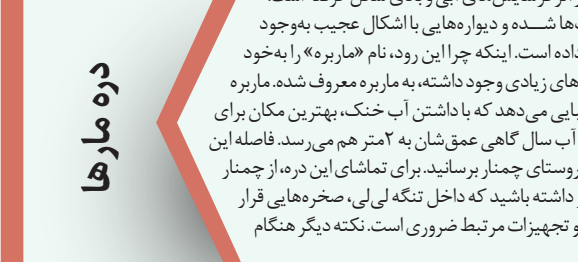
برای اینکه بتوانید تجربه کسب کنید باید سفر بروید و لازم‌ه سفر آمادگی ذهنی است. در سفر ممکن است هر لحظه اتفاق‌هایی رخ بدهد که نه تنها خارج از برنامه است، بلکه تمام برنامه سفر را هم تحت تأثیر قرار بدهد. یکی از سفرهایی که هر آدمی تمایل به تجربه کردن دارد، سفر به مناطق کمتر شناخته‌شده و پرخطر است. دره‌ها و تنگه‌هایی که در میان کوه‌ها جای گرفته‌اند و آبشارها و حوضچه‌هایی هم که در پایین‌دست هر کدام هستند یکی از پرماجراترین نمونه‌های یک سفر پر مخاطره اما لذتبخش است. برای این نوع سفر باید از یک آمادگی جسمانی لازم در کنار آمادگی ذهنی کامل برخوردار باشید تا از هر گونه حادثه احتمالی جلوگیری شود و تنها خاطرات شیرین سفر در ذهن تان ورق بخورد.



تنگه گنجهای یکی از جاذبه‌های طبیعی و بکری است که در نزدیکی یاسوج قرار دارد. این تنگه چشم‌اندازی طبیعی، بی‌نظیر و جذاب را برای بازدیدکنندگان خود فراهم می‌آورد که چشم‌ه بیننده‌ای را محو تماشای خود می‌کند. تنگه گنجهای به‌دلیل موقعیتی که دارد در هر چهار فصل مناظره بی‌نظیری را برای گردشگران خلق می‌کند و تماشای آن تنها مختص به یک فصل و زمان خاص نیست. منطقه گردشگری تنگه گنجهای در ۱۳ کیلومتری شهر یاسوج و در روستایی به همین نام و در مسیر جاده یاسوج به سی سخت جای گرفته که با وجود چشمه‌هایی جوشان در دره‌ای با درختان چنار و سیاه مرتفع و همچنین پوشش جنگلی درخت بلوط، طبیعتی خاص را شکل داده است. این منطقه آنچنان بازدیدکنندگان را محو تماشای خود می‌کند که دل‌کنند از آن کار دشواری است. جالب است بدانید که در روستای گنجهای چندین چشمه آب سرد و گوار وجود دارد که همه آنها از کوه‌های مرتفع و بلند نانسر چشمه می‌گیرند. همچنین در این منطقه گردشگری امکانات بهداشتی و تفریحی بی‌نظیری وجود دارد که همه این موارد سبب شده تا گردشگران زیادی به سمت این دره در یاسوج سفر کنند. مسافرانی که به این منطقه سفر می‌کنند به دور از هیاهوهای شهر فقط به تفریح و لذت از طبیعت می‌پردازند و تنها به تغییر حال و هوای‌شان فکر خواهند کرد. در تنگه گنجهای امکانات رفاهی هر روز در حال افزایش است و سونیت‌های مجهزی قرار است تعبیه شود و در اختیار مسافران قرار بگیرد.



لی‌لی در دل صخره‌های استوار زاگرس جای دارد و طی سالیان دراز و در اثر فرسایش‌های آبی و بادی شکل گرفته است. فرسایش صخره‌ها باعث به‌وجود آمدن سطوح صاف و صیقلی در سنگ‌ها شده و دیواره‌هایی با اشکال عجیب به‌وجود آورده و عبور رود ماربره از میان این دره حیات و زندگی را به آن هدیه داده است. اینکه چرا این رود، نام «ماربره» را به‌خود گرفته به گذشته برمی‌گردد. گفته می‌شود در قدیم چون در این رود مارهای زیادی وجود داشته، به ماربره معروف شده. ماربره با گذر از میان تنگه لی‌لی، تشکیل حوضچه‌ها و استخرهای طبیعی زیبایی می‌دهد که با داشتن آب خنک، بهترین مکان برای گذران روزهای گرم تابستان و آب‌تنی کردن است. این حوضچه‌ها در زمان بارندگی و فصول پر آب سال گاهی عمق‌شان به ۲متر هم می‌رسد. فاصله این تنگه تا شهرستان دورود حدود ۲۰ کیلومتر است و برای دیدن این مکان تماشایی باید خود را به روستای چمنار برسانید. برای تماشای این دره، از چمنار حدود ۴۵ دقیقه و از سیره یک‌ساعت پیاده‌روی لازم است تا به لی‌لی برسید. این نکته را در نظر داشته باشید که داخل تنگه لی‌لی، صخره‌هایی قرار دارد که برای عبور کردن از آنها باید با اصول اولیه کوهنوردی آشنا باشید و همراه داشتن وسایل و تجهیزات مرتبط ضروری است. نکته دیگر هنگام سفر به این دره این است که هنگام شنا کردن در حوضچه‌ها مراقب عمق‌شان باشید.



در نوار جنوبی کشور و در میان آبوه نزارها و نخل‌ها حتماً نامی از ارتفاعات عجیب و غریبی که برخی آنها را مریخی می‌نامند به‌گوشان خورده است؛ کوه‌ها و صخره‌هایی با شکل و شمایل عجیب و غریب که مختص این دیار است و در دل خود رازها و زیبایی‌های منحصربه‌فردی دارد. کوه‌های شوتاریکو همانند اغلب کوه‌های جنوبی کشور از ظاهری جالب و متفاوت برخوردارند؛ کوه‌هایی به رنگ روشن که ظاهری خشن و پر از فرورفتگی‌های متعدد دارند که نشان از فرسایش شدید این ارتفاعات است و شاید در همان ابتدای مسیر کمی ترسناک هم به‌نظر برسند. در میان این ارتفاعات، دره‌ای ناهموار و سنگلاخی هم قرار دارد که معمولاً یک رودخانه فصلی در آن جریان دارد، اما گاهی به سبب کاهش بارندگی‌ها و گرمای هوای اثر از رودخانه نیست. درنوردی به سبب ظاهر زیبا و شوکه‌مند کوه‌هایی که دوطرف دره را فرا گرفته بسیار دلنشین است و به‌منظور عبور از این دره ناهموار باید از روی صخره‌های متعدد و پر پیچ و خم عبور کنید. در همان ابتدای امر به‌خاطر داشته باشید که پیمودن این دره حتماً نیاز به حضور یک راهنمای آشنا به مسیر دارد؛ چرا که راه طولانی و طبیعت این منطقه نیز ناشناخته است. غارهای کوچک و بزرگ نماد شکل و شمایل عجیب صخره‌های این منطقه است که طی مسیر به وفور به چشم می‌خورند. مسیر دره پیچ در پیچ است و بعد هر پیچ صحنه‌ای متفاوت می‌بینید که شاید ترساننده هم باشد.



در نوار جنوبی کشور و در میان آبوه نزارها و نخل‌ها حتماً نامی از ارتفاعات عجیب و غریبی که برخی آنها را مریخی می‌نامند به‌گوشان خورده است؛ کوه‌ها و صخره‌هایی با شکل و شمایل عجیب و غریب که مختص این دیار است و در دل خود رازها و زیبایی‌های منحصربه‌فردی دارد. کوه‌های شوتاریکو همانند اغلب کوه‌های جنوبی کشور از ظاهری جالب و متفاوت برخوردارند؛ کوه‌هایی به رنگ روشن که ظاهری خشن و پر از فرورفتگی‌های متعدد دارند که نشان از فرسایش شدید این ارتفاعات است و شاید در همان ابتدای مسیر کمی ترسناک هم به‌نظر برسند. در میان این ارتفاعات، دره‌ای ناهموار و سنگلاخی هم قرار دارد که معمولاً یک رودخانه فصلی در آن جریان دارد، اما گاهی به سبب کاهش بارندگی‌ها و گرمای هوای اثر از رودخانه نیست. درنوردی به سبب ظاهر زیبا و شوکه‌مند کوه‌هایی که دوطرف دره را فرا گرفته بسیار دلنشین است و به‌منظور عبور از این دره ناهموار باید از روی صخره‌های متعدد و پر پیچ و خم عبور کنید. در همان ابتدای امر به‌خاطر داشته باشید که پیمودن این دره حتماً نیاز به حضور یک راهنمای آشنا به مسیر دارد؛ چرا که راه طولانی و طبیعت این منطقه نیز ناشناخته است. غارهای کوچک و بزرگ نماد شکل و شمایل عجیب صخره‌های این منطقه است که طی مسیر به وفور به چشم می‌خورند. مسیر دره پیچ در پیچ است و بعد هر پیچ صحنه‌ای متفاوت می‌بینید که شاید ترساننده هم باشد.



در این ستون قصد داریم هر هفته اطلاعات کوتاه و مختصری از برخی نکات کلیدی و کاربردی که ممکن است در سفرها کاربرد داشته باشد ارائه بدهیم؛ پس اگر اهل سفر هستید دیدن این ستون را از دست ندهید.

دره‌نوردی

یکی از تفریحات رایج در فصل تابستان رفتن سراغ دره‌ها و صخره‌های خوش آب‌وهوایی است که خصوصاً رودخانه‌ای خروشان هم در میان آن در جریان باشد؛ جایی که هوای بهاری بر گرمای تابستان غلبه کند. اما این رفتن‌ها و دل‌سپردن به طبیعت اما و اگرهایی دارد که لازم‌ه هر گردش و تفریحی است و باید حداکثر مراتب احتیاط رعایت شود. رفتن به سمت این دره‌ها تجهیزات نیاز دارد، زیرا گاهی باید از ارتفاعی بلند بالا رفت و گاهی باید از ارتفاعی بلند به سمت پایین پرید. گاهی باید مسیری را در تلاطم رودخانه شناسا کرد و گاهی باید بر لبه بلند یک صخره پیاده‌روی کرد. پس نیاز است تا دانسته‌ها یا به این مکان‌ها بگذارید و به سلامت از آن خارج شوید. در ادامه به چند مورد درباره مواردی که لازم‌ه رفتن به سمت این دره‌ها است، به‌صورت مختصر اشاره می‌کنیم.

انتخاب مسیر

قبل از اینکه پا در هر موقعیت و مکانی بگذارید سعی کنید اطلاعات کافی از آن منطقه و موقعیت کسب کنید. به لطف اینترنت در ساره هر کجا که بخواهید، اطلاعاتی هر چند کم وجود دارد و می‌توان به‌راحتی از حداقل‌ها آگاه شد. پس از کسب این اطلاعات مسیری را که قرار است در آن موقعیت رفت‌وآمد کنید را هم روی نقشه از قبل مشخص کنید.

راهنما

هر قدر هم درباره مکانی که قرار است در آن به ماجراجویی بپردازید اطلاعات کسب کنید، اما به هیچ عنوان بدون راهنما پا در آن نگذارید. دره‌ها و صخره‌ها در کمال آرامش و زیبایی که دارند، بسیار خشن و بی‌رحم هستند و با کوچک‌ترین اشتباه ممکن است خطرات جبران‌ناپذیری برای فرد و یا افراد نابلد به همراه داشته باشند.

شرایط آب‌وهوایی

وضعیت بارش‌های فصلی در کوه‌ها و کوهپایه‌ها کمی متفاوت است؛ حتی یک‌بار کوچک هم ممکن است باعث بروز سیل در رودرها شود و خطراتی را برای گردشگران به‌وجود آورد. پس حتماً از قبل شرایط جوی را کنترل کنید و حتی اگر به ظاهر شرایط مساعد بود، باز هم در زمان گشت‌وگذار اگر وضعیت را نامناسب احساس کردید، به سرعت از میان دره خارج شوید و به سمت ارتفاعات حرکت کنید.

تجهیزات متناسب

بارها در ساره تجهیزات متناسب با هر موقعیت گردشگری صحبت کرده‌ایم و توضیح داده شده که اقتضای هر مکانی تجهیزات مرتبط با خود را نیازا دارد. دره‌نوردی هم لباس و کفش و دیگر تجهیزات رفاهی و ایمنی مختص به‌خود را نیاز دارد که از قبل باید تهیه و آماده کنید.

مواد غذایی

برای رفتن به سمت دره‌ها شاید مواد خوراکی مرسوم خیلی به کار تان نباید و باید علاوه بر مقوی‌بودن، روی کم حجم و سبک‌بودن آنها هم حساسیت به خرج بدهید. پس با توجه به ذائقه، سسختی راه، مسافت و مدت زمانی که قرار است در ماجراجویی باشید خوراکی همراه‌تان داشته باشید.

افراد همراه

هر سفری به همسفر نیاز دارد اما هر سفری مناسب هر همسفری نیست. با توجه به دره‌ای که می‌روید و همچنین درجه سختی‌ای که سفر تان دارد، روی همسفرها حسابی حساسیت به خرج دهید؛ چرا که ممکن است انتخاب همسفر نامناسب، کل سفر و برنامه شما را تحت‌الشعاع قرار بدهد.

مشکلات پرتغالی استقلال

آبی‌ها برای جذب محمد محبی با سانتاکلازا به توافق رسیده بودند اما تغییر مالک باشگاه پرتغالی روند این انتقال را متوقف کرده است

در حالی که تمرینات استقلال چند روزی است در تهران پیگیری می‌شود، مدیران این باشگاه همچنان در تلاش برای جذب چند بازیکن جدید هستند. محمد محبی، هافبک تیم فوتبال سانتاکلازا پرتغالی یکی از هدف‌های مهم مدیران استقلال در فصل نقل و انتقالات است. برخی مسئولان این باشگاه هفته گذشته اعلام کردند که با محبی به توافق رسیده‌اند ولی بعضی مسائل باعث شده که هنوز این انتقال جنبه رسمی پیدا نکند. ادعای استقلال در مورد توافق شخصی با محبی درست است چون مدیران این باشگاه از لحاظ مالی و بندهای قرارداد با محبی به توافق رسیده‌اند اما برخی مسائل در مذاکرات باشگاه استقلال با باشگاه پرتغالی هنوز به نتیجه نهایی نرسیده است. خبر بد برای استقلال این است که مالک باشگاه سانتاکلازا تغییر کرده و همین موضوع روند جذب محبی را به تأخیر انداخته است. این در حالی است که مدیران استقلال با مالک قبلی به توافق رسیده بودند تا محبی را به صورت قرضی به خدمت بگیرند. به نظر می‌رسد تا چند روز آینده وضعیت این بازیکن برای حضور در استقلال به صورت کامل مشخص شود.

بازگشت جلالی و صادقی
ابوالفضل جلالی و امیرعلی صادقی آ بازیکن فصل گذشته استقلال که در ابتدای لیگ بیست‌ویکم از سایپا به جمع آبی‌ها ملحق شده بودند، طی روزهای گذشته بسیار خبرساز شدند. باشگاه استقلال که فصل پیش در آرای پرداخت مبلغی رضایتمانه این دو بازیکن را گرفته بود، باید تا آخر خردادماه قسط دوم مبلغ را به نارنجی پوشان پرداخت می‌کرد که این اتفاق به دلیل برخی مشکلات صورت نگرفته بود. به این ترتیب جلالی و صادقی که براساس توافقنامه بازیکن سایپا محسوب می‌شدند، طی روزهای گذشته در تمرینات استقلال حضور پیدا نکردند.

مدیران استقلال و سایپا برای تفاهم جدید، جلساتی را برگزار کردند اما در ادامه مدیرعامل باشگاه سایپا تغییر کرد تا جلسات جدیدی میان دو طرف شکل بگیرد. در نهایت ظهر دیروز هم جلسه‌ای میان مصطفی آجورلو مدیرعامل استقلال و مهدی حسینی پور همتای او در باشگاه سایپا برگزار شد و دو طرف به توافق رسیدند. با توافق انجام شده میان مدیران استقلال و سایپا، ابوالفضل جلالی و امیرعلی صادقی دوباره به عضویت باشگاه آبی‌پوش پایتخت درآمدند و در فصل جدید لیگ برتر نیز استقلال را همراهی خواهند کرد.

کاوه باید تست بدهد
عدم بازگشت کاوه رضایی به ایران باعث شده که خبرهای مختلفی درباره احتمال عدم حضور این بازیکن در استقلال شنیده شود. با این حال مهاجم پیشین آبی‌پوشان تهرانی به مدیران این باشگاه پیام داده که ظرف یکی دو روز آینده به ایران برمی‌گردد تا مراحل رسمی و پایانی حضورش در استقلال انجام شود. بعد از پیوستن پیمان بابایی به استقلال، خبرهایی در مورد احتمال منتفی شدن حضور رضایی در این تیم مطرح شد، ولی استقلالی‌ها بابایی را برای استفاده در پست وینگر جذب کردند و رضایی قرار است به عنوان مهاجم نوک بازی کند. البته رضایی با توجه به مصدومیت فصل گذشته، باید برای عقد قرارداد با استقلال تست‌های پزشکی در ایفمارک را با موفقیت پشت سر بگذارد.

سوزه روز

واقعا همه را لازم داری؟

ترافیک عجیب و بحث‌برانگیز در خط هافبک استقلال

پرسپولیس و استقلال رویه‌های عجیبی در نقل و انتقالات داشته‌اند؛ هر قدر سرخ‌ها هافبک خریدند و مهاجم نداشتند، آبی‌ها مهاجم خریدند و بدون هافبک مانده‌اند. برخی هم در فضای مجازی به شوخی می‌گویند خوب است پرسپولیس و استقلال چند بازیکن خود را در خط میانی و حمله جابه‌جا کنند تا هم بالانس شوند و هم در مقابل سایر مدعیان مثل سپاهان و فولاد شرایط بهتری پیدا کنند؛ فارغ از این مزاح‌ها، وضعیتی که در خط حمله استقلال به وجود آمده بسیار عجیب است. به نظر می‌رسد مسئولان این باشگاه همینطور با چشم بسته هر چه می‌توانستند فوراً خریدند.



131

روز مانده تا جام جهانی



029

روز مانده تا لیگ برتر



022

روز مانده تا لیگ برتر



022

روز مانده تا بوندس لیگا



023

روز مانده تا لیگ یک



029

روز مانده تا لالیگا

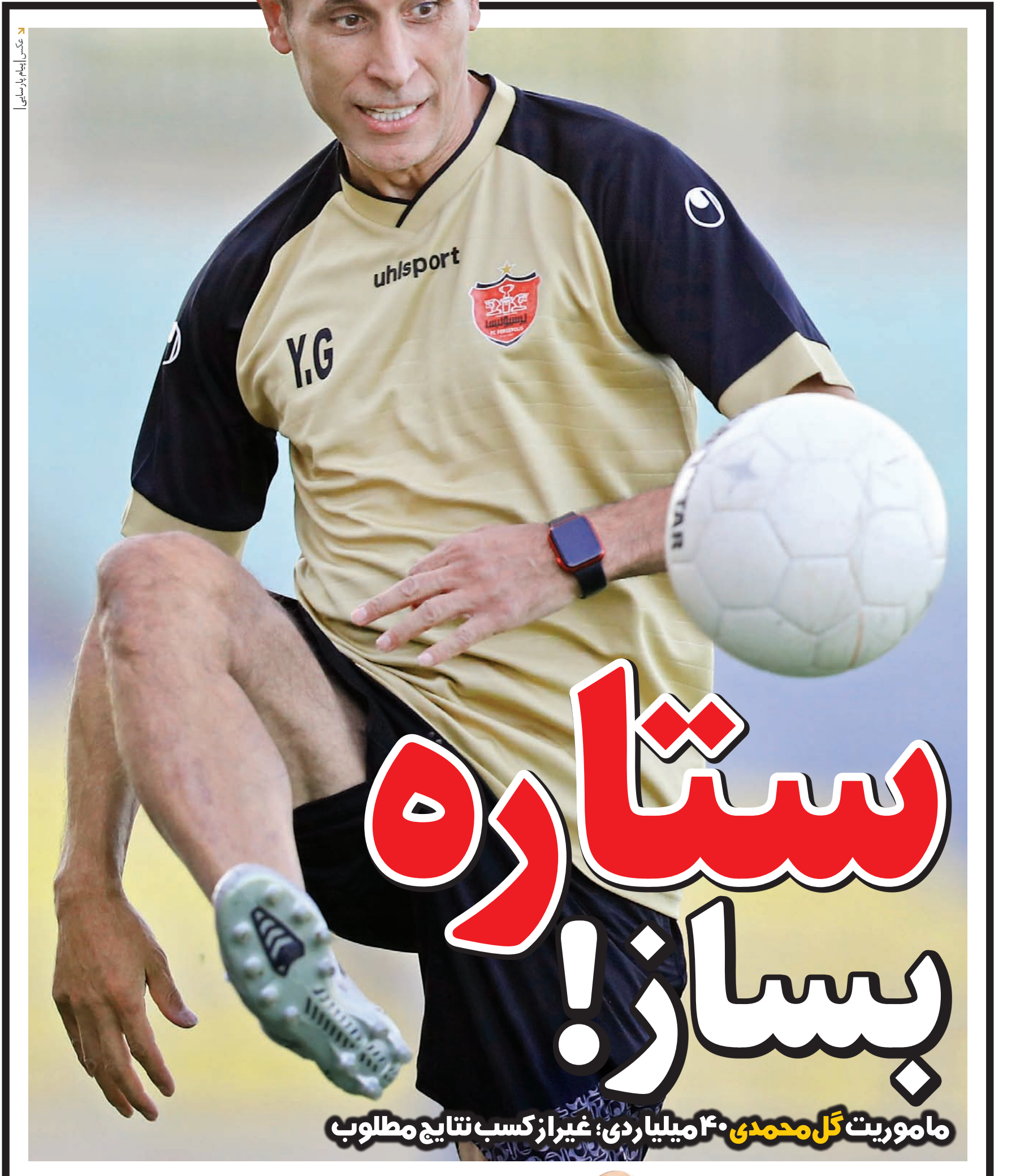


030

روز مانده تا سری آ



باشگاه فوتبال استقلال



ستاره بساز!

ماموریت گل محمدی ۴۰ میلیار دی؛ غیر از کسب نتایج مطلوب



استارت برای انتقام

تیم ملی بسکتبال ایران با پیروزی مقابل سوریه در کاپ آسیا می‌خواهد فردا شکست مقابل قزاقستان را جبران کند

