ارتباط

پیشنهاد

غلامرضا نظری از تبریز: این قضیه حذف ایران از جام جهانی چیست؟ حالا که ما می توانیم از گروهمان صعود کنیم این چه حرف هایی است که شایع شده و می گویند ما را از وقوع یک اتفاق تاریخی محروم خواهند کرد؟

– دوست عزیز قرار نیست ایران از جام جهانی حذف شود. از این لحاظ خیالتان راحت. اما یک سؤال هم از طرف ما: چطور به این نتیجه قطعی رسیدید که ایران از گروهش صعود می کند؟!

خانم رزا محمدی از تهران: چرا در صفحه مصاحبه از گفت وگوهای خانوادگی استفاده نمی کنید. مثلاً یک فوتبالیست و همسرش یا خانواده های هنرمند و...

– راستش این کار چندان آسانی نیست. دور هم جمع شدن این خانواده ها دشوار است. مثلاً یک خانواده هنرمند شاید حتی برای یک شام هم به ندرت دور هم جمع شوند چه برسد به گفت وگو. اما از مزاح گذشته، باید تأکید کنیم که آن هم یک نوع از مصاحبه با چهره های سرشناسی است که در اغلب مجلات خانوادگی هر هفته تکرار می شود و لذا ترجیح دادیم صفحه گفت وگوی ایران جمعه را به این شکلی که هست به شما ارائه کنیم.

پرویز سالاری از شیراز: دوستان محترم ایران جمعه، بارها این مسأله را چه تلفنی و چه نامه ای به شما گفته ایم که چرا ایران جمعه در بسیاری مواقع اصلاً در شیراز پیدا نمی شود و اگر هم به شیراز بیاید احتمالاً در یکی دو دکه بیشتر عرضه نخواهد شد. مگر روزنامه شما پیرو عرضه و تقاضا نیست؟

– خواننده محترم باور کنید درباره این مسأله قبلاً به بخش توزیع روزنامه اطلاع داده شده؛ اگر چه به جز شما تماس هایی هم از شهرهای دیگر داشته ایم. مثل اهواز، رشت یا برخی شهرهای شمالی و جنوبی کشور. به هر حال امیدواریم این مشکل بالاخره حل شود.

هفت سخن

● – شخص باید همچون نگهبانی زیرک و هوشمند در مدخل روح خود بایستد و به هیچ اندیشه منفی اجازه ورود ندهد.

ژوزف مورمن

● – عاقلترین فرد از میان ما، زیر بار سنگین عشق خم می شود. حال آن که عشق به لطافت نسیم های خوش لبنان است.

جبران خلیل جبران

● – روح انسان مانند یک اتوبوس از شخصیت های مختلف است. بستگی دارد راننده آن اتوبوس کدام یک از این شخصیت ها باشد.

پال کوئیچل

● – شجاعت و آسایش. و چنین باید باشد تا همه چیز بر وفق مراد باشد.

ویلیام شکسپیر

● – هر کجا که عشق بزرگی وجود دارد، معجزات بزرگی اتفاق می افتد.

ویلا کاتر

● – از هیچ چیز نترسید. قدرتی که بتواند آزار برساند وجود ندارد. اگر در زندگی چیزی باید عوض شود، می تواند عوض شود.

کاترین پاندر

● – افرادی که قدرت کارهای خارق العاده را دارند، کارهای معمولی نمی کنند. از این رو نمی دانند چه کارهایی باید کرد.

میخائیل باکونین

آرامش

حس خوشبختی

خوشبختی چه شکلی است؟ احتمالاً خیلی ها در دوره ای از زندگی به این سؤال فکر کرده اند. بی تردید یافتن پاسخی مناسب برای این پرسش، کمک قابل توجهی به اشخاص برای دستیابی به آرامش می کند. راستی خوشبختی واقعاً چه شکلی است؟

تصور ذهنی شما حس شادی، غم، موفقیت، شکست، درد، رنج و در نهایت خوشبختی یا بدبختی را می سازد. حالا سؤال این است که چگونه می توان تصور ذهنی را مثبت ساخت؟ گرچه «از خود راضی بودن» – در معنای منفی اش – یک ارزش نیست، اما تصور ذهنی مثبت تنها با همین حس – البته به مفهوم مثبت آن – ایجاد می شود.

باید باور کنید که شما تا حدود زیادی همانی هستید که فکر می کنید. شما می توانید آنچه را که فکر می کنید از عهده تان ساخته نیست، انجام دهید. این طرز تفکر که شما را به زندگی امیدوار می کند تا احساس خوشبختی کند. در غیر این صورت در ناامیدی غرق می شوید. فکر اصلاح تصویر ذهنیتان باشید تا به آرامش برسید.

پیشنهاد هفته

تحول

بعضی وقت ها سؤالات رنج آور به ذهن هجوم می آورند. مثلاً یک شب وقتی سر روی بالش گذاشته اید و به زندگی فکر می کنید، ممکن است بی صدا از خودتان بپرسید: «من چقدر به آنچه آرزویم بود رسیده ام؟» گاهی وقت ها آدم به شرایط زندگی اش فکر می کند. چرا همه چیز یکنواخت شده. چرا هیچ عشقی به کارم ندارم؟ کاش به جای این شغل لعنتی، شغل دلخواهم را داشتم...

سه نقطه ها تا صبح فردا پشت پیشانی رژه می روند. اما روز بعد زندگی همان است که بود؛ ملال آور و یکنواخت.

چه باید کرد؟ پیشنهاد هفته فکر کردن به آرزوهای سوخته است. البته مهمتر از هر چیز، تصمیم به عوض کردن همه چیز!

چقدر به خودمان نزدیکیم؟ اینکه از کار و زندگی لذت نمی بریم چه دلیلی دارد غیر از اینکه این کار، کار ما نیست؟ نیازها و دغدغه های زندگی عواملی هستند که باعث می شوند ما اغلب آنچایی نباشیم که دوست داریم باشیم. با این حال یک نکته را فراموش نکنید. ما تنها یک بار فرصت زندگی کردن داریم. پس از فرصت استفاده کنید. گاهی لازم است همه چیز را تغییر بدهیم.

پاتوق

عکاس: حسین سلماندزاده، ایران جمعه

مرور خاطرات در جوار حرم

بوی خوش کباب

امیر جلال الدین مظلومی

زیارت حضرت عبدالعظیم (ع) همواره از رونق خاصی برخوردار است و هر روز هزاران زائران از راه های دور و نزدیک برای دعا و نیایش در این مکان گردهم می آیند. در میان بوی عطرها، ادویه ها و سوهان های بازار حرم، بوی دیگری به مشام می رسد.

صدای فریاد صاحب رستوران، زائران را به خوردن غذا دعوت می کند. با وجود آن که در این رستوران فقط کباب طبخ می شود ولی صاحب رستوران می داند چگونه از مهمانانش پذیرایی کند.

رستوران افشار ۹۰ سال است که از زائران حرم پذیرایی می کند. در این مدت نیز مدیریت رستوران از پدر به پسر منتقل شده است. افشار بزرگ اکنون تنها در قاب عکسی در گوشه رستوران پنهان شده است که تصویری از زمان جوانی اش یادآوری می کند. پسرش می گوید: او دیگر توان کار کردن ندارد.

کمتر کسی است که بوی خوش کباب او را وسوسه نکند و کمتر زائری نیز وجود دارد که به شهرری آمده باشد و کباب های معروفش را تناول نکرده و یا وصف آن را نشنیده باشد.

شاید فلسفه خوردن کباب وجود دام های پروار و خوش گوشت این سرزمین است. «ری» زمانی به داشتن دشت های حاصلخیز و آب فراوان معروف بود و بالطبع دام های خوش گوشتی در آن پرورش یافته است و صد البته ادویه جات خوب آن، ذوق و هنر آشپزها را دو چندان کرده است. از سوی دیگر رقابت بازاریان برای دستیابی به مشتری بیشتر به کیفیت این خوردنی می افزاید. از این روست که کباب به لذیذترین و سنتی ترین خوردنی این سرزمین لقب یافته است.

ظاهر ساختمان رستوران افشار تازه ساز است ولی بنایش به همان قرن گذشته تعلق دارد. شاید در بازارچه و اطراف حرم تعداد زیادی رستوران سنتی یا جدید باشد ولی این رستوران که سالیان سال است در گوشه ای از بازار جا خوش کرده است، برای زائران جذبه خاصی دارد. میز و نیمکت های باریک و چوبی و لوسترهای قدیمی اش، هزاران حکایت پنهانی را در دل خود جای داده است وحرفهای ناشنیده بسیاری از مهمانان را به یاد دارند.

خاطره دیدار هزاران عروس و دامادی که اولین سفر پس از ازدواج را به این مکان آمده اند و شام ماه عسلشان را پای آن میزها خورده اند. یا خاطره هزاران پیرزن و پیرمردی که برای خوردن شام آخرین زیارت به اینجا رسیده بودند و شاید خاطره هزاران جوانی که سحرهای شب قدر را با کوله باری از دعا و نیایش خود را به این رستوران رساندند تا احیای روزه بگیرند.

رونق افشار امروز، رونق خاطراتی است که این رستوران در دل خود پنهان کرده است.

گیرنده

طرفدار

پنجشنبه: سریال مسافر سحر را ساعت ۱۹ از شبکه تهران تماشا کنید. پرده عشق ۲۱/۱۵ از شبکه دوم پخش می شود. فیلم سینمایی سفر خورشید را در برنامه سینما یک خواهید دید، حول و حوش ساعت ۲۲/۳۰ دیدار تیمهای رئال مادرید و سانتاندر هم ۲۲/۳۰ انجام می شود که ممکن است بتوانید از شبکه سوم ببینید.

جمعه: فیلم سینمایی پل اژدها را می توانید از شبکه چهارم تماشا کنید. جمعه از لیگ ایران دو مسابقه انجام می شود. ۱۴/۱۵ استقلال در شیراز با برق بازی می کند و ۱۶/۱۵ پرسپولیس در تهران با سپاهان پیکار خواهد کرد. فیلم عروسکها را می توانید در غالب برنامه سینما ۴ تماشا کنید. ساعت ۲۰/۴۰ فیلم سینمایی طرفدار هم ۲۲/۳۰ در برنامه صد فیلم به نمایش گذاشته می شود؛ ساعت ۲۲/۳۰.

شنبه: لیگ فوتبال در کشورهای مختلف به غیر از انگلیس تعطیل است. اما شنبه در انگلستان هم بازی نیست. اولتیمو را می توانید ساعت ۱۹ از شبکه تهران تماشا کنید. خداوند عشق را آفرید ساعت ۲۱/۱۵ پخش می شود. هشدار برای کبرا ۱۱ هم ساعت ۲۳ پخش می شود.

یکشنبه: مظنونین ساعت ۱۹ از شبکه تهران پخش می شود. سینما و ماورا را ساعت ۲۰/۴۰ از شبکه چهارم تماشا کنید. مأموران مخفی پلیس را هم می توانید ۲۲/۱۰ از شبکه اول ببینید. مسافربران ساعت ۲۳ از شبکه تهران پخش می شود.

دوشنبه: چند بازی از لیگ برتر انگلیس انجام خواهد شد. احتمالاً بازی منچستر و وست برومویچ ساعت ۱۸/۳۰ پخش می شود. برنامه نود هم مثل هر هفته ۲۲/۳۰ روی آنتن می رود. گارد ساحلی را ساعت ۲۱/۱۵ خواهید دید. کنت مونت کریستو هم ساعت ۲۳ از شبکه تهران پخش می شود.

سه شنبه: فیلم سینمایی شبکه دوم مثل هر هفته ۲۱ پخش می شود. پلیس پی اس آی را ۲۱/۱۵ از شبکه سوم تماشا کنید. پرستاران هم ۲۲/۱۰ از شبکه اول پخش خواهد شد.

چهارشنبه: نمای نزدیک ساعت ۱۹ از شبکه تهران پخش می شود. لبه تاریکی را ۲۱/۱۵ از شبکه دوم ببینید. روح مهربان ساعت ۲۲/۱۰ از شبکه اول پخش خواهد شد. احتمالاً می توانید دیدار تیمهای همشهری اورتون ولیورپول را هم ساعت ۲۳/۳۰ از شبکه سه تماشا کنید.

قاب

عکس: جواد غضنفری فارس

ویژگی این عکس چیست؟ تلویزیون، شاخه های خشک یا ساختمان ها؟ نه، حالا تمیزی هوا، هم ما را ذوق زده می کند.

اقبال هفته

فروردین ماه: وقتی به خطاهای خود پی می برید، یک پله مهم به پیشرفتهای درونی نزدیک شده اید. سعی کنید عقبگرد نداشته باشید. اشتباه خود را بپذیرید و سعی کنید به یک تجربه مفید تبدیل شود که دیگر تکرار نخواهد شد. در مجموع اگر همیشه به همین نحو برخورد کنید، یعنی بدون غرور عملکرد خود را مورد قضاوت قرار دهید، رفتار شما تا حدی بسیار متعالی پالایش خواهد شد.

اردیبهشت ماه: از باز شدن پنجره های عاطفی تازه در زندگی خود استقبال کنید. سعی کنید گذشته، آیینه فراروی شما باشد، ولی هیچ وقت آیینه را نشکنید. منطقی باشید تا تجربه های اشتباه تکرار نشوند. سعی کنید به هر کاری که می کنید، اعتقاد کامل داشته باشید، یعنی باور هر عمل و رفتاری پیشتر از انجام آن در شما شکل گرفته باشد.

خرداد ماه: از نوسان های عاطفی نهراسید و سعی کنید با آنها عاقلانه برخورد کنید، هرچند که جایگاه احساسات پاک و ناب هم نباید نادیده گرفته شوند. در مجموع از زندگی خود راضی هستید، وقتی راضی تر خواهید بود که به اطراف خود بنگرید و موقعیت افراد مشابه را خود بسنجید.

تیرماه: التهابات جدید، نوسانهای احساسی عجیبی برای شما به وجود آورده است؛ جنونی که تجربه آن را در گذشته داشته اید، ولی این بار حادتر و داغ تر جلوه کرده و فکر می کنید حتی به لحاظ محتوا هم از وجوه ناب تری برخوردار است. به این التهاب میدان بیشتری بدهید تا شور و هیجان دوستداری در همه لحظه های زندگی تان جاری شود.

مردادماه: به فضاهای کوچک و در مجموع به یکنواختی قانع نباشید. البته تصمیم و عمل به بلندپروازی هم به همان میزان باید از تعقل و همه جانبه نگری برخوردار باشد، ولی به عنوان مثال تنوع، شروع خوبی برای خلق هنگامه های تازه است. از سکون و ایستایی هیچ کس بهره های آنچنانی نبرده است.

شهریورماه: کم کم به فضای غریبگی زندگی خود عادت کرده اید، هرچند که اهل عادت کردن و فراموش کردن نیستید. در فضاهای ناچاری، چاره حکم جواب معمایی را پیدا می کند که از اولش می دانی به حل معما نخواهی رسید. به هرحال نباید تا امید بود و می شود همه چیز را ساخت و حتی حفظ کرد. به ساختن امیدوارتر باشید.

مهرماه: شما به فضایی که در آن قرار می گیرید، عادت می کنید. نمی شود گفت این حس است یا عیب، ولی می شود هر دو این حالتها باشد. به هر حال مطمئن باشید که بعضی از چیزها یا حس ها برای خیلی ها که خصوصاً طرف روبروی شما هستند، این قابلیت را ندارند که بشود به آنها عادت کرد یا صاحب این حسها اینگونه نمی تواند باشد.

آبان ماه: اجازه ندهید احساسات گذرا و شبیه توفان به طور مقطعی تمام اعمال و رفتار شما را تحت تأثیر قرار دهد و ناگهان همه چیز را فراموش کنید و عملی از شما سر بزند که پشیمانی تنها حاصل بعد از آن باشد. در هر لحظه ای قدری تأمل و تحمل کافی است تا انسان بهترین و درست ترین تصمیم را بگیرد.

آذر ماه: لذت به دست آوردن باورهای تازه کم کم در شما بیشتر می شود. هرقدر که جلو می روید و همین باورها که حالا کم کم شکل عملهای همیشگی و بهنگام به خود گرفته اند، به کارتان می آیند، مطمئن می شوید مسیری که برای آن خط قرمزهای تازه در زندگی شما ایجاد شد، اشتباه نبوده و به قول معروف ارزشش را داشته.

دی ماه: : اینکه از عملکردهای خود هیچ وقت پشیمان نیستید، نکته مثبتی است که حسن بزرگی دارد، اینکه شرایط سخت بعد را هرطور شده، به خود هموار می کنید و یا به عبارت بهتر، قدرت برخورد و پیدا کردن راهکار در شما ایجاد می شود. همه اینها به این معنا نیست که بدون تأمل و تعقل دست به عملی بزنید و بعد هم پشیمان نباشید.

بهمن ماه: با دلتنگی های گاه و بیگاه باید ساخت. روحیه مبارزه در شما ستودنی است، خصوصاً که پذیرفته باشید زندگی یک سیزگاه تمام عیار است. باید با تمام حال و احوالاتش کنار آمد و به لحاظ وجودی خود را متعالی کرد و کم کم بخشهای مفصل تری از سرنوشت را رقم زد.

اسفند ماه: در سختی ها و مشکلات با استقلال فکری بیشتر برخورد کنید و در مجموع تحمل و بردباری افزون تری به خرج دهید. از افرادی کمک بگیرید که این استقلال شخصیتی شما را محترم بشمارند و در مجموع رازدار و اهل مهرورزی باشند. به خودتان بیشتر تکیه کنید.

آکواریوم

سیچلاید تکزاسی
Texas Cichlid

ماهی نسبتاً بزرگ و زیبایی است که طولش گاهی به ۲۸ سانتیمتر هم می رسد. رنگ عمومی بدنش تنالیته ای از رنگ قهوه ای و زرد است و در تمام سطح بدن حتی روی باله ها خال های نقره ای دارد. باله پشتی اش مضرس و بسیار زیبا است.

ماهی خشن و مهاجمی است، بنابراین به هیچ عنوان آن را در آکواریوم اجتماعی تان قرار ندهید، چون علاوه بر اینکه به دیگر ماهی هایتان آسیب می رساند، تمام گیاهانتان را نیز از ریشه درمی آورد.

بهتر است کف بسترش را از سنگریزه و سنگ های تخت بزرگ بپوشانید. معمولاً بر روی بستری سنگی و تمیز تخم ریزی می کند. دمای آب را هم بین ۱۵ تا ۲۵ درجه سانتیگراد نگه دارید. این ماهی بومی آب های تکزاس و مکزیک است.