

سازگار

۱۰۷۴

۱۲ ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

ایستادگی



در آستانه ولادت امام رضا (ع) پای صحبت های خادمان مطهر رضوی نشستیم

دلم خادمی خواست
امام رضا (ع) دعوتم کرد

در آستانه میلاد امام رضا(ع)

برای تو که همیشه می شنوی

ساناز قنبری

دبیر چار دیواری



از کودکی صدای صحن حرم تو را به خاطر دارم. نه فقط صدای اذان و نوای نقاره خانه، بلکه زمزمه هایی را که از دل زائران بلند می شد، بیواشکی های زیر لبی که نه بلند بودند و نه بی صدا.

زمزمه هایی شبیه حرف های دل من. من هم یکی از همان هایی هستم که سال هاست آمده و رفته، گریه کرده و لبخند زده، امید بسته و جواب گرفته.

من هم یکی از همان هزارانی ام که گره های ذهنم را، گره های زندگی ام را، شب و روزهای تاریکم را به ضریح سپردم و تو همیشه شنیدی.

از اولین باری که دستم را در دست مادرم گذاشتم و از لایه لای جمعیت رد شدیم تا برسیم به نزدیک ضریح، چیز زیادی در ذهنم باقی نمانده اما یادم است که دلم، جانم و وجودم لرزید، بی آن که بدانم چرا. شاید چون آن نور بی پایان برای من نشانه ای بود از امن ترین جایی که ذهن کودکانه ام می توانست بشناسد.

در تمام این سال ها، بارها و بارها وقتی دلم از روزگار به درد آمده، وقتی غم جا خوش کرده در وجودم، خودم را رسانده ام به حرمت، بادلتنگی، با امید، با بغض، با ترس، با نذر، با شوق. هر بار که دلم شکست، راهی حرم شده ام. نشسته ام همان گوشه همیشه خودم، با سکوتی پر از

حرف و تو خودت شنیده ای سکوت من را. نمی دانم چطور اما همیشه نشانه ای از تو رسیده که یقین کرده ام شنیده ای و حواست هست. گاهی یک لبخند، گاهی یک راه و گاهی حتی یک قطره اشک که بی هوا از چشمم افتاده و سبک ترم کرده. همه اینها برای من؛ یعنی تو. گاهی در میان جمعیت، فقط نگاه می کردم به آسمان، به کبوترهایی که بی ترس روی سنگفرش های حرمت می نشستند به زائرانی که در خودشان آرام گرفته اند. کبوتر و زائر ندارد انگار، در آستان تو، دل ها و جان ها چه بخواهند، چه نخواهند آرام می گیرند.

نمی دانم این همه آرامش از کجا می جوشد. از آستانه؟ از آن ضریح نقره ای که هزاران دست، هزاران بار لمسش کرده اند؟ از صدای نقاره ها یا شاید از دعایی که هر شب از زبان زائری بی نام بلند می شود و به آسمان می رود و به دست تویی می رسد؟ تو برای من فقط یک امام نیستی. یک تکیه گاهی، هم صحبتی، هم رازی و نگهبان دلم. کسی که به حرف های گفته و نگفته ام گوش داده و دست هایم را گرفته با خانه ای طلایی که مثل خانه پدری درش همیشه به رویم باز است. انگار از همان سال های دور، وقتی هنوز معنای هیچ چیز را نمی دانستم، خودت مهر خانه ات را در من کاشتی. از همان سال ها که در حرمت نماز خواندن پدرم را تماشا می کردم تا همین حالا که بادی پر امال بی خندان، کنار ضریح می ایستم و فقط نگاهت می کنم، عاشق خودت و امن ترین خانه ای هستم که در این خاک می شناسم.

چه بسیار چیزها که خواستم و دادی و بیشتر از آن، چه بسیار چیزها که نخواستم و تو دانستی که به کارم می آید و دادی. همیشه جایی در دل من بوده ای که هیچ کس نتوانسته به آن راه پیدا کند. تو نه فقط در غم و گرفتاری که در شادی هم کنارم بودی و من گاهی آن قدر سرگرم بالا و پایین های زندگی بوده ام که فراموش کرده ام شکر کنم اما تو باز هم، بزرگوارانه، کنارم ماندی و رهایم نکردی.

امروز، در آستانه تولدت، دلم پر است. پر از خاطراتی که با تو زیسته ام. پر از شب هایی که با امید، با عشق و با تمنا به تو پناه آورده ام. پر از سحرهایی که با زمزمه نام تو بیدار شده ام و حالا تمام این شب ها، روزها و واژه ها را می گذارم برای لحظه ای در همین نزدیکی که یک بار دیگر روبه رویت بایستم و بی صدا بگویم: «آمده ام آقا جان، باز هم آمده ام». و تو را مثل همیشه حس کنم که به رویم لبخند می زنی و دری که برابیم باز نگه داشته ای.

کلام امیر

ختم، صاحب خود را بپستی و هلاکت می اندازد
و عیب های او را آشکار می سازد

منبع: غرور الحکم

مسیر
عشق

وعده شهادت امام حسین(ع)



رشادت ها و دلاوری های عرصه شهادت فراموش نشدنی است. شاید گذر زمان غبار فراموشی را بر بسیاری از رخداد های تاریخی بنشانند اما داستان هایی که از ایثار و فداکاری رزمندگان روایت

شده، برای همیشه در جریده تاریخ ثبت و هیچ گاه از یادها نخواهد رفت. در این میان شهدای مدافع حرم از مظلوم ترین شهدای اسلام هستند. چون در غربت جان خود را فدای اسلام کردند و حلاوت شهادت را چشیدند.

شهدای مدافع حرم علی عسگری، از جوانان برومند استان چهارمحال و بختیاری بود که برای دفاع از حریم اهل بیت(ع) در برابر گروهک های تروریستی تکفیری قرار گرفت.

علی عسگری در نهم بهمن ۱۳۹۱ در سوریه و در دورانی که شهدای مدافع حرم غریب و ناشناخته بودند در ۲۹ سالگی به شهادت رسید.

پدر شهید در مصاحبه ای می گوید: «قبل از رفتن به سوریه در خواب امام حسین(ع) به علی گفته بود «تو باید از حرم خواهرم زینب دفاع کنی» و امام حسین(ع) وعده شهادت به فرزندم داده بود». شهید مدافع حرم علی عسگری، در وصیت نامه اش نوشت: «عزیزانم راه را غلط نروید. راه همان است که رهبر فرزانه انقلاب حضرت آیت الله العظمی امام خامنه ای، ما را بر آن هدایت می کند. هوشیار باشید که دشمن ریشه ما را هدف گرفته، چشم دشمن را هدف بگیرید. بنده همیشه آرزو داشتم که در زمان سیدالشهدا(ع) بودم و در رکابش جهاد می کردم اما دیدم الان هم فرقی با آن زمان نمی کند. شیعیان در سرزمین شام در ظلم و ستم هستند.

حتی بارگاه احیاگر عاشورا حضرت زینب کبری(س) مورد تعرض لشکر کفر واقع شده. الان که این وصیت نامه را می خوانید امیدوارم حضرت زینب(س) مرا به عنوان پاسدار حرمت بارگاه مبارکش و مدافع شیعیان مظلومش پذیرفته باشد.»



آیا اعتیاد همسر

همیشه برای زن حق طلاق ایجاد می‌کند؟

اگر گذرتان به دادگستری بیفتد با مردم نگران و آشفته‌ای مواجه می‌شوید که معمولاً به دلیل عدم آگاهی و آشنایی با قانون کارشان به آنجا کشیده شده است. قطعاً اگر مردم بدانند چه حق و حقوقی در زندگی دارند، با مشکلات کمتری مواجه می‌شوند. بر همین اساس هر هفته در این بخش با همراهی **نسیم احمدی، کارشناس حقوقی** به بررسی اجمالی یک موضوع حقوقی مربوط به خانواده می‌پردازیم.



در میان مسائل خانوادگی، یکی از مواردی که بسیاری از زنان در دادگاه‌های خانواده به آن استناد می‌کنند، اعتیاد همسر است. اما در اینجا این پرسش مطرح می‌شود که آیا صرفاً اعتیاد مرد، برای زن حق طلاق ایجاد می‌کند؟ پاسخ به این سؤال نیازمند نگاهی دقیق به قانون مدنی و رویه قضایی است. طبق ماده ۱۱۳۰ قانون مدنی ایران، زن می‌تواند در صورت بروز «عسر و حرج» (یعنی مشقت و سختی غیرقابل تحمل) از دادگاه تقاضای طلاق کند. یکی از مصادیق عسر و حرج که در تبصره همین ماده آمده، اعتیاد مضر شوهر به مواد مخدر یا مشروبات الکلی است، مشروط بر این‌که، این اعتیاد به تشخیص دادگاه، زندگی خانوادگی را مختل کرده یا موجب آسیب به زن و فرزندان شود.

پس نکته مهم اینجا است که هر نوع اعتیادی خود به خود باعث حق طلاق برای زن نمی‌شود و باید زیانبار و آسیب‌زننده بودن اعتیاد مرد اثبات شود. همچنین دادگاه باید تشخیص دهد که این وضعیت موجب عسر و حرج برای زن شده است؛ به عبارت دیگر، اگر اعتیاد مرد به گونه‌ای نباشد که نظم زندگی را برهم بزند یا آسیب جدی به زن وارد کند، الزاماً به زن حق طلاق نمی‌دهد. در نتیجه، زنان متقاضی طلاق به دلیل اعتیاد همسر باید با جمع‌آوری مستندات و استفاده از مشاوره حقوقی دقیق، اثبات کنند

که این اعتیاد مصداق

عسر و حرج است و بر

زندگی مشترک آسیب

جدی وارد

کرده است.

هوش مالی کودکان؛ سرمایه‌گذاری برای آینده‌ای روشن

سماحه معماریان

مدرس دانشگاه و روان‌شناس



پیش‌فرض خیلی از والدین این است که کودکی زمان بازی است نه دغدغه‌های مالی اما

روان‌شناسی رشد به ما می‌گوید بسیاری از مهارت‌های اساسی زندگی از جمله مهارت‌های مالی، اگر از سال‌های اولیه زندگی آموزش داده شوند در ذهن و شخصیت

آموزش مالی از کودکی

چرا باید آموزش مالی را از همان کودکی آغاز کنیم؟ پاسخ در چند نکته کلیدی نهفته است. نخست آن‌که ذهن کودکان در سال‌های اولیه زندگی پذیرای یادگیری رفتارهای پایدار و الگو برداری از والدین است. آن‌ها مشاهده‌گران دقیقی هستند. اگر پدر و مادر هنگام خرید درباره پس‌انداز یا بودجه‌بندی حرف بزنند، کودک این زبان را به مرور درک می‌کند و به بخشی از منطق ذهنی‌اش تبدیل می‌شود. از این نظر، آموزش مالی فقط آموزش واژه‌ها یا مفاهیم عددی نیست بلکه انتقال رفتار، نگرش و ارزش‌های اقتصادی است.

دوم، آموزش مهارت‌های مالی می‌تواند اعتماد به نفس کودکان را بالا ببرد. وقتی کودک یاد می‌گیرد چگونه پولش را مدیریت کند در حقیقت کنترل بیشتری بر محیط خود احساس می‌کند. این حس کنترل، رابطه مستقیمی با عزت نفس او دارد که از عوامل کلیدی سلامت روان هستند.

سوم، در دنیای امروز که مصرف‌گرایی و تبلیغات رنگارنگ، کودکان را هدف گرفته‌اند، تربیت کودکانی با توان تحلیل و تصمیم‌گیری مالی، آن‌ها را در برابر فشارهای اقتصادی و اجتماعی مقاوم‌تر می‌کند. کودکی که فرق نیاز و خواسته را بداند، کمتر در معرض نارضایتی و ناامیدی قرار می‌گیرد.

وظایف والدین

برای رشد هوش مالی کودکان

حال این سؤال مطرح می‌شود، والدین چه کارهایی می‌توانند برای رشد هوش مالی فرزندانشان انجام دهند؟

اولین و مهم‌ترین قدم، صحبت کردن با کودکان درباره پول است. برخلاف تصور رایج، صحبت درباره مسائل مالی با کودکان موجب اضطراب آن‌ها نمی‌شود، بلکه اگر با زبانی متناسب با سن آن‌ها باشد، درک بهتری از دنیای واقعی پیدا خواهند کرد. مثلاً می‌توان از کودک خواست در تصمیم‌گیری برای خرید یک خوراکی یا اسباب‌بازی مشارکت کند و درباره قیمت‌ها، کیفیت و انتخاب‌های ممکن گفت‌وگو کرد.

دوم، دادن پول توجیبی منظم به کودکان (نه به عنوان پاداش کارهای خانه



توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

جدول

طراح: بیژن گورانی

| از هوش‌های چندگانه | واحد شمارش سگ برقرار و پاپرجا | آرزو رایگان و مجانی | چاشنی غذایی پخته‌ای شکاری | لغو آمارگیری | مرزبان بانمک | نوعی شیرینی آذر | موی پلک چشم یک دوم | مهربان خالی |
|-------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------|-------------|
| ۱ | ۶ | ۷ | ۳ | ۱ | ۲ | ۴ | ۵ | ۶ |
| رساندن پیام همراه اطوار | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
| هدف‌ها بالشی کانایه | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
| خدایا امرز دعای زیر لب | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |

رمز جدول شماره قبل:

اکبر جوجه

در آستانه ولادت امام رضا^(ع) پای صحبت های خادمان مطهر رضوی نشستیم

دلم خادمی خواست امام رضا^(ع) دعوتم کرد



هانا چراغی

روزنامه نگار

خدمت به ائمه اطهار(ع)
خواسته قلبی بسیاری از
مسلمانان است و این
توفیق نصیب کسانی
می شود که برای آن تلاش کرده اند و سال ها به دنبال پیدا کردن
راهی برای ورود به جمع خدمتگزاران و خدام امامان معصوم(ع)
بوده اند. حرم امام رضا(ع) روزانه زوار بسیار زیادی دارد و وقتی
زائری وارد صحن های آن می شود با دیدن خادمان آن امام معصوم
آهی از سر حسرت می کشد که ای کاش من هم برای یک بار همچون
خادمان حضرت، توفیق خدمت به ایشان را داشته باشم و توشه ای
برای آخرتم ذخیره کنم.
خدمت به امام رضا(ع) از فراشی و کفشداری گرفته تا پخش

چایی، نذورات، غبارروبی حرم و انجام فعالیت هایی در زمینه
برگزاری مراسم و شناساندن و معرفی حضرت به زوار و خدام، ثواب
بسیاری دارد و مسلمانان بسیاری به خصوص ایرانیان، آرزوی آن را
دارند. بسیاری حتی اگر نتوانند در این شهر مقدس و بارگاه متبرکه
حاضر شوند با دادن سلامی از دور، ارادت خود را به گوش ایشان
می رسانند و هرگاه گره ای در زندگی شان می افتد، دست به دامان
حضرت می شوند و از ایشان طلب یاری و مدد می کنند و این گونه
از بار غم و غصه های شان می کاهند.
خدامان حرم نیز از هر سن، طبقه و جنسیتی در تلاشند به
زوار حضرت خدمت کنند و این گونه دل شان را سبک و غبار از
زندگی شان بتکانند. بسیاری از خدام حرم معتقدند که برکات
خدمت در این بارگاه را در زندگی شان احساس کرده اند و حاضرند

حتی در سخت ترین شرایط زندگی خود هر طور شده در این حرم
وصحن های آن حاضر شوند و به نوعی به امام رضا(ع) پناه ببرند تا
در حل مشکلات شان و باز کردن گره های کور زندگی شان از ایشان
طلب کمک کنند و بدون چشمداشت به زوارشان خدمت رسانی
کنند. حتی شده با انجام کوچک ترین کارها، نگاه ویژه حضرت را
به خود و اطرافیان شان جلب کنند و روایات و احادیث حضرت
را سرلوحه زندگی خود قرار دهند و قدردان توفیقی که بابت
خدمتگزاری نصیب شان شده باشند و دوستان و اطرافیان شان
را به قدم نهادن در این مسیر ترغیب کنند. در آستانه ولادت
ثامن الاثمه حضرت رضا(ع) سراغ دو نفر از خادمان حرم حضرت
رفتیم و پای صحبت های شان نشستیم تا از نوکری خود بگویند و
برکات آن را در زندگی شان بازگو کنند.

لزوم معرفی زیبایی های دین برای مردم

علی سبجانی ۳۳ ساله از خادمان حرم امام رضا(ع)، هشت
سالی است که در آستان قدس به زائران خدمت می کند.
او می گوید: «من طلبه هستم و در حرم حضرت به صورت
افتخاری خدمتگزاری می کنم. خدمه حضرت اکثرا به صورت
افتخاری یا خادمیار در آستان قدس مشغول هستند. تعداد
اندکی از کارکنان آستان که در بخش اداری خدمت می کنند،
حقوق بگیر آستان هستند اما باقی افرادی که در صحن ها
مشغولند بدون هیچ نوع دریافتی و با رضایت قلبی به حضرت
و زوار خدمت می کنند.

پدرم حدود ۳۳ سال است که به عنوان فراش خادم حرم
است و عموهایم کفشدار و خادم حضرت هستند. به نوعی
اکثر اقوام و آشنایانم در این بارگاه خدمت می کنند که همین
باعث ایجاد انگیزه ای در من شد که در این فضا حضور پیدا
کنم. از جهتی طلبه بودم و لازم بود در بحث نماز جماعت
یا پرسش و پاسخ های دینی در حرم خدمت کنم و این طور
شد که درخواست خادمی دادم و توفیق آن نصیبم شد.»
او ادامه می دهد: «ابتدا در بخش تبلیغات و احکام حرم
فعالیت داشتم و به مرور وارد بخش های دیگر شدم و در
قسمت های چایخانه نیز توفیق خدمت به خدمه و زوار

داشتم و اکنون در واحد تبلیغات و رسانه حرم
فعالیت دارم. به تازگی در بخش رسانه آستان قدس،
واحد مکبران جوان راه اندازی شده که کودکان ۹
تا ۱۱ ساله لباس خادمی بر تن کرده و در رواق های
مختلف مکبری می کنند. در این واحد ما از تمام
فعالیت های شان مستندسازی می کنیم، از شرکت
در کلاس های آموزشی گرفته تا اسکان شبانه آنان در
حرم حضرت. این گونه سعی داریم به معرفی واحد
مکبران جوان و فعالیت های آنان به عنوان خدام
کوچک حضرت بپردازیم و خانواده ها را با این مبحث
آشنا کنیم که فرزندان شان می توانند در حرم خادمی
کنند و در جوار این امام رئوف حضور داشته باشند.»
این طلبه مشهدی می گوید: «خدام حرم به چند

دسته تقسیم بندی می شوند. برخی زیر نظر اماکن متبرکه
و برخی زیر نظر اداره تبلیغات آستان قدس فعالیت دارند
که هر کدام از این واحدها هشت کشیک خدمت در طول
هفته دارند. کشیک من صبح چهارشنبه هر هفته است
که به روایتی روز زیارت حضرت رضا(ع) است؛ از ابتدا دلم
می خواست در این روز توفیق خدمت به حضرت را داشته
باشم که خوشبختانه نصیبم شد. حضرت روایت شریفی دارد
که در همه جا به آن اشاره می کنم و چه خوب می شود آن را
سرلوحه زندگی مان قرار دهیم. مردم به این روایت کلیدی
و کاربردی در زندگی خود نیاز دارند.

حضرت می فرمایند: «هر وقت مشکلات و گرفتاری های
زندگی بر شما سخت گرفت از ما اهل بیت کمک بگیرید». در
شرایط فعلی اقتصادی کشور این روایت بسیار کاربردی است.
هرکس در هر جای عالم از راه دور یا نزدیک، فقط کافی است
دست روی سینه بگذارد و به حضرت سلام بدهد و از ایشان
درخواست کمک کند؛ قطعا تاثیرات آن را در زندگی خود
خواهد دید. روایت دیگری را نیز سرلوحه زندگی ام قرار داده ام
که در آن حضرت می فرمایند: «اگر مردم زیبایی های دین و
سخنان ما را می شناختند، بی شک از ما پیروی می کردند».

وقتی می بینم شخصی به اهل بیت جسارت می کند، آن را
پای چهل او می گذارم و با با خود می گویم
این مساله ریشه در عدم معرفی صحیح
حضرت به آن شخص دارد. به عنوان طلبه
اگر می توانستم خوبی ها و زیبایی های
امام رضا(ع) را به او بشناسانم، قطعا آن
شخص عبد و خدمه بارگاه حضرت می شد.
لذا این روایت را سرلوحه زندگی ام قرار
داده ام و در مواجهه با مردم و زوار سعی
دارم زیبایی های دین را به آنها معرفی
کنم.»

وی ادامه می دهد: «با توجه به این که پدرم
خدام حضرت بودند و به مدت ۲۴ ساعت
در هفته (یک شبانه روز) در حرم خدمت

می کردند با این فضا و تاثیرات آن روی زندگی آشنا بودم.
وقتی پدرم از خاطراتش می گفت که مثلا فلان زائر امروز در
حرم شفا گرفت و... لذت می بردم و در ذهنم تصور می کردم
که یک روز من هم در خانواده خودم چنین مباحثی را برای
فرزندانم مطرح و از خاطرات خدمتم در حرم بگویم که این
توفیق نصیبم شد.

سال هاست هر هفته به حرم می روم و کل هفته را با این امید
سپری می کنم که چهارشنبه خادم حرم هستم، حتی زمانی
که به سفر می روم و توفیق حضور در حرم را ندارم، بسیار
دلنگ حضرت و حرم می شوم. خوشبختانه پسر ۹ ساله و
دختر پنج ساله ام هم همان حس دوران کودکی من نسبت
به خاطراتی که پدرم برایم تعریف می کرد را دارند و وقتی در
خانه نماز می خوانم، کنارم می ایستند و مکبری می کنند.
پسرم علاقه دارد که به عنوان مکبر در حرم خدمت کند که
امیدوارم این توفیق را داشته باشد.»

شفای زائری را دیدم

داوود مجیدی، معلم ۴۶ ساله مشهدی که در رشته معماری
و ساختمان در هنرستان و دانشگاه تدریس می کند و از سال
۱۳۹۶ خادم حرم امام رضا(ع) شده است. او می گوید: «برخی از
دوستانم توفیق مشرف شدن در حرم مطهر به عنوان
خادم را داشتند و به مرور من هم علاقه مند شدم.
با پیگیری های یکی از دوستانم توانستم در این
زمینه خدمتی انجام دهم. روز اولی که خادم شدم
برای من غیرمنتظره بود چون با دوستانی که فرآیند
جذب خدمه حرم را طی می کردم، در آخرین مرحله
بعد از امتحانات نهایی و حرم شناسی و کلاس های
اخلاق و... قرار بود گزینش شویم و در صورت قبولی
به عنوان خادم مشغول خدمت شویم. دوستانم به
نوبت این مرحله گزینش را گذراندند و من همچنان
منتظر بودم که از آستان تماس گرفتند و گفتند به
باب الهادی بروم. فکر می کردم برای انجام مرحله
گزینش است اما در کمال تعجب به من گفتند کارم را
زائران شدم



داوود مجیدی:
موقع اذان صبح
وارد صحن
انقلاب شدم که
نقاره زنی شروع
شد. یکدفعه
سر و صدایی
مقابل پنجره فولاد
نظرم را جلب
کرد و بعد متوجه
شفا گرفتن یکی از
زائران شدم



علی سبجانی:
کل هفته را با
این امید سپری
می کنم که
چهارشنبه خادم
حرم هستم، حتی
زمانی که به سفر
می روم و توفیق
حضور در حرم
را ندارم، بسیار
دلنگ حضرت و
حرم می شوم

شخصا به عنوان یک خادم و خدمتگذار حضرت چندین سال است که به واسطه تقرب و آشنایی بیشتر با ویژگی‌ها و خوبی‌های آقا، ایشان را تبلور امام زمان(عج) می‌دانم و هر زمان که در حرم حضور دارم و با ایشان درددل می‌کنم، احساسم این است با امام زمان(عج) در حال صحبت کردن، هستم.

قطعا امام عصر(عج)، همان انتظاراتی را از مردم و ملت مسلمان دارند که امام رضا(ع) از بندگان خداوند دارند و ما باید جزو منتظران ظهور باشیم و مقدمات آن را فراهم کنیم. امیدوارم همه بتوانند در این زمینه نقش خود را به خوبی ایفا کنند و به سهم خود در این مسیر گام بردارند.»

بخش مکبرین حرم به حضرت خدمت می‌کند و از این بابت بسیار خرسندم.»

مجیدی درخصوص انتظارات امام رضا(ع) از جامعه و مردم در شرایط کنونی، می‌گوید: «به عقیده بنده، تمام اهل بیت(ع) از مردم و ملت یک انتظار داشتند و آن هم برپایی و حمایت از شریعت دین مبین اسلام است که در زمان‌های مختلف این خواسته وجود داشته و فقط شکل و نحوه انجام آن تغییر کرده است. فکر می‌کنم امام رضا(ع) از ما انتظار دارند در وهله اول به احکام و شریعت و دین اسلام پایبند باشیم.

به عنوان خادم شروع کنیم. خیلی غیرمنتظره و در عین حال خوشحال‌کننده بود. هنوز به خاطر دارم که لباس مخصوص به همراه نداشتم و با لباس شخصی (پیراهنی آبی و شلواری سرمه‌ای) سرپست حاضر شدم. هیچ وقت این روز را فراموش نمی‌کنم.»

وی می‌افزاید: «در طول این سال‌ها در بخش‌های مختلفی خدمت کردم و اکنون در بخش نماز و مراسم حرم مشغول خدمت و به نوعی مسئول سرکشیک مکبرین هستم. به خاطر دارم در یکی از شیفت‌هایم در تابستان موقع اذان صبح وارد صحن انقلاب شدم، نقاره‌زنی حرم شروع شد. حس و حال نشاط‌آوری در من ایجاد شده بود که یکباره سروصدا و شلوغی مقابل پنجره فولاد نظرم را جلب کرد و بعد متوجه شفا گرفتن یکی از زائران شدم. خاطره‌ای که همیشه در ذهنم باقی می‌ماند، جدای از آن، طی این سال‌ها توفیق حضور در مراسم ویژه شب شهادت امام رضا(ع) و شام عاشورا (مراسم خطبه خوانی) در حرم را داشتم. حتی یک بار در مراسم غبارروبی ضریح مطهر مشرف شدم که همه اینها جزو اتفاقات به یاد ماندنی است که در این مدت تجربه کرده‌ام و برایم دلچسب بوده‌اند.»

این معلم می‌گوید: «خادمان حرم به صورت افتخاری به حضرت و زائران خدمت می‌کنند و فقط نیروهای اداری آستان قدس هستند که کارمند به حساب می‌آیند و بابت خدمتی که انجام می‌دهند اجر و مزد دریافت می‌کنند. در واقع خادمان ۱۰ سال در این رشته خدمت می‌کنند و بعد حکم تشریفی دریافت کرده و بعد از ۱۰ سال خدمت تشریفی، موفق به دریافت حکم افتخاری می‌شوند و پس از آن اگر توانستند باز هم به خدمت به عنوان خادم حضرت ادامه می‌دهند و اگر توانش را نداشتند که دوران خدمت‌شان تمام می‌شود و جای خود را به خادمان جوان‌تر می‌دهند. خادمی در حرم حضرت در اصل یک اقدام معنوی، دلی و افتخاری است که نصیب ما شده و بابت آن شاکریم. یکی از احادیث حضرت که همیشه توجه مرا به خود جلب می‌کند این است که آقا می‌فرمایند: «روزی اندک را نادیده نگیرید که از روزی فراوان محروم می‌شوید». تفسیر بنده از این روایت این است که انسان در روزهای دست‌تنگی با به یاد آوردن این حدیث،

حال بهتری پیدا می‌کند و متوجه می‌شود که روزی اندکی که به دست می‌آورد راهم باید با ارزش بداند تا از نعمت‌های فراوانی که پس از آن به دست می‌آورد محروم نشود.

خدمت در حرم حضرت برکات بسیاری در زندگی شخصی من داشته و حتی اطرافیانم نیز شاهد اثرات آن روی رفتار و کردار من بوده‌اند. تا قبل از این که خادم حرم شوم

به عنوان یک مسلمان به احکام و شریعت دینی مقید بودم اما بعد از این که این توفیق نصیبم شد

ارادتم به این مذهب بیشتر شد و به قولی به فردی مذهبی تبدیل شدم که این را از تقرب و نزدیکی به حضرت

به واسطه خدمت به ایشان می‌دانم و بابت آن قدردانم. قبلا پیش می‌آمد که هر فصل یا هر ماه، یک بار در حرم امام

رضا(ع) حضور پیدا می‌کردم اما از وقتی جزو خدمه حرم شدم هر هفته در این بارگاه توفیق حضور و تشریف دارم که

این مساله به علت تقرب است که به آقا دارم و برکات آن را در زندگی‌ام احساس کرده‌ام. الان حتی پسر نوجوانم هم در



جایی که مه و کوه و دریا همسایه هستند

باران حیدری

روزنامه نگار

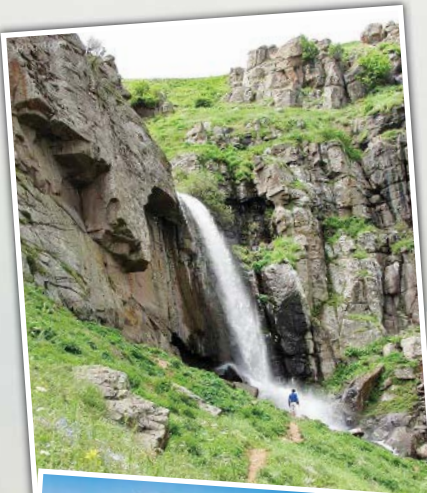
بهار که از راه می‌رسد، انگار زندگی دوباره متولد می‌شود. باران‌های ملایم، عطر شکوفه‌ها و زمینی که از نو سبز می‌شود، هر آدمی را برای سفر و سوسه می‌کند. اگر دنبال مقصدی خاص هستید که هم طبیعت بکری داشته باشد، هم فرهنگ غنی و مردمانی مهمان‌نواز، پیشنهاد من سفر به شهرستان تالش در استان گیلان است. تالش، نگین سبز شمال در بهار زیباتر از همیشه است. جایی که هم جنگل دارد، هم کوه، هم دشت و هم ساحل. ترکیبی از همه آن چیزی که یک سفر را رؤیایی می‌کند. وقتی وارد تالش می‌شوید اولین چیزی که توجه‌تان را جلب می‌کند، رنگ است. رنگ سبز شالیزارها، آبی درخشان آسمان، خاکستری مهی که روی کوه‌ها نشسته، همه با هم یک تابلوی خوش‌رنگ از طبیعت ساخته‌اند. مردم این منطقه با زبان تالشی صحبت می‌کنند و فرهنگی پربار دارند که در غذاها، لباس‌ها و سبک زندگی‌شان می‌توانید ببینید. لبخندشان، دعوت‌شان به چای و غذا، شما را ناخودآگاه جذب می‌کند.



دیدنی‌های تالش

من در بهار به تالش رفتم و هنوز هم وقتی چشمانم را می‌بندم، تصویر جاده‌ای در ذهنم می‌آید که از دل جنگل می‌گذرد و به دریا می‌رسد. این جاده، معروف به جاده جنگلی گیسوم است؛ مسیری که به خاطر درختان بلند و متراکم دو طرفش، شبیه تونلی سبز شده و زمان عبور از آن، احساس می‌کنی در دالان بهشت هستی. انتهای این جاده به ساحل گیسوم می‌رسد؛ ساحلی آرام و تمیز که می‌شود ساعت‌ها کنار آن نشست و به صدای موج‌ها گوش داد. یکی دیگر از جاهایی که به شما پیشنهاد می‌کنم، دریاچه سراگاه است. دریاچه‌ای طبیعی و کوچک در نزدیکی تالش که اطرافش پر از شالیزار و درخت است. قایق‌سواری آرام روی آب یا فقط نشستن کنار دریاچه و دیدن انعکاس آسمان در آب،

آرامشی به شما می‌دهد که در هیچ شهری پیدا نمی‌کنید. اگر هم اهل کوه و ماجراجویی هستید، آبشار ویسادار، آبشار ورزان و بیلاق سوباتان را از دست ندهید. آبشار ورزان در دل کوه‌های بلند و سرسبز، از دل صخره‌ها به پایین می‌ریزد و صدایش با طبیعت هماهنگ است. مسیر رسیدن به آن هم، پر از گل‌های وحشی و زیبایی‌های دیدنی است. و اما سوباتان که برای خودش یک جهان است؛ روستایی بیلاقی در ارتفاعات که در بهار با سبزه‌زارهایی که تا افق کشیده شده‌اند، آدم را متحیر می‌کنند. خانه‌های چوبی، مردمی که هنوز سبک زندگی سنتی‌شان را حفظ کرده‌اند، گله‌هایی که در دشت می‌چرخند و هوایی که بوی شبنم و گل می‌دهد، همه دست به دست هم می‌دهند تا احساس کنید در جایی شبیه بهشت ایستاده‌اید.



چه غذایی بخوریم؟

اما تالش فقط طبیعت نیست، طعم هم هست. غذاهای محلی تالش ترکیبی از سادگی و خلاقیتند. مثلاً سوراب، غذای اصیل از دل فرهنگ تالش است یا باسترماپلو، برنجی است

که با گوشت گوسفندی و سبزی‌های محلی و ادویه‌های خاص درست می‌شود و طعمی دارد که تا مدت‌ها زیر زبان‌تان می‌ماند یا خورش ترش‌واش، یکی از غذاهای خاص تالشی است که با نوعی سبزی محلی به نام «واش» درست می‌شود و مزه‌ای ترش و دلچسب دارد. اگر اهل کباب هستید، کباب ترش تالشی را هم حتما امتحان کنید که با رب انار و سبزیجات معطر مزه‌دار و روی زغال پخته می‌شود. شیرینی‌های محلی هم که دیگر جای خود دارند. نان خلفه، نوعی نان شیرین و مغزدار که مخصوص مردم این منطقه است و کلوچه‌های محلی با مغز گردو، دارچین یا هل هم در قنادی‌های محلی پیدا می‌شود.

چه سوغاتی بخریم؟

اگر دنبال خرید سوغاتی هستید، تالش دست‌تان را خالی نمی‌گذارد. از لباس‌های سنتی رنگی گرفته تا رومیزی‌های سوزن‌دوزی شده و کیف‌های دستی که با نخ‌های رنگی بافته شده‌اند، هر کدام می‌تواند یادگاری زیبایی باشد. در بازارهای محلی هم می‌توانید به عنوان سوغات عسل طبیعی، مربای گل محمدی، چای کوهی و انواع گیاهان دارویی کوهی بخرید. از لبنیات محلی تالش هم غافل نشوید که خیلی تازه و خوشمزه هستند. پنیرهای دست‌ساز، دوغ محلی و ماست چکیده‌ای که طعم کوهستان دارد، تجربه‌ای تازه از خوراکی‌های سالم و طبیعی است.

قبل از سفر باید بدانید

تالش برای انواع گردشگری مناسب است. در صورت تمایل به سفر خانوادگی، جنگل و ساحل گیسوم بهترین انتخاب است. اگر علاقه‌مند به هیجان و طبیعت‌گردی هستید، مسیرهای کوهستانی، آبشارها و بیلاقات مانند سوباتان گزینه‌هایی ایده‌آل به شمار می‌آیند. برای کسانی که به آرامش و تأمل علاقه دارند، دریاچه سراگاه یا پیاده‌روی در روستاهای کوهپایه‌ای تجربه‌ای لذت‌بخش رقم می‌زند. اما نکاتی را در سفر به تالش فراموش نکنید. اول این‌که هوای تالش در بهار ناپایدار است؛ یعنی گاهی گرم و آفتابی و ناگهان خنک و بارانی می‌شود؛ بنابراین لباس گرم و بارانی سبک همراه داشته باشید. دوم، اگر می‌خواهید به بیلاقات بروید، ترجیحاً با ماشین مجهز سفر کنید یا از تورهای محلی کمک بگیرید و سوم، حتماً با مردم محلی هم صحبت کنید. چون آنها مهربان‌ترین راهنماها هستند. سفر به تالش تنها یک گردش نیست؛ بلکه تجربه‌ای است پر از زیبایی، آرامش، مهمان‌نوازی و ارتباط با طبیعت. پس از بازگشت، احساس می‌کنید چیزی در درون‌تان تغییر کرده، همان‌طور که پس از خواندن یک کتاب خوب، ذهن‌تان روشن‌تر می‌شود. اگر در این بهار به دنبال مقصدی هستید که روح و جان‌تان را تازه کند، تالش گزینه‌ای بی‌نظیر است. این بهشت کوچک، منتظر دیدن شماست.

ایستگاه سلامتی

زنجبیل، ریشه‌ای طلایی برای سلامتی

زنجبیل، گیاهی باستانی با ریشه‌هایی طلایی‌رنگ، یکی از شناخته‌شده‌ترین داروهای طبیعی در طب سنتی شرق است که امروزه جایگاه خاصی در تغذیه سالم، پزشکی مکمل و طب نوین پیدا کرده است.

شقایق اسماعیلی

کارشناس تغذیه

زنجبیل از گذشته به عنوان دارویی مؤثر برای درمان دردهای معده، تهوع، التهاب و سرماخوردگی شناخته می‌شده، اما مطالعات جدید اثرات مثبت آن روی بدن را تأیید کرده‌اند. یکی از کاربردهای مهم زنجبیل، کاهش دردهای التهابی مانند درمفاصل در آرتروز است. ترکیبات ضدالتهابی زنجبیل با مهار مسیرهای شیمیایی خاص در بدن، شدت التهاب را کاهش می‌دهد.

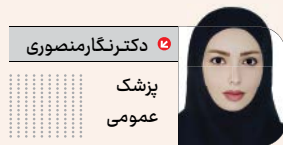


از سوی دیگر، زنجبیل اثر قابل توجهی بر سلامت گوارش دارد. مصرف منظم آن می‌تواند ترشح شیره معده را متعادل کرده، نفخ، تهوع و یبوست را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده‌اند که زنجبیل، به ویژه در دوران بارداری یا پس از شیمی‌درمانی، به طرز چشمگیری می‌تواند حالت تهوع و استفراغ را تسکین دهد. در بیماران دیابتی، زنجبیل با کمک به بهبود حساسیت سلول‌ها به انسولین، می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کند. بعضی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف روزانه ۲ گرم پودر زنجبیل می‌تواند در مدت ۱۲ هفته، سطح قند ناشتا و HbA1c را به شکل معناداری کاهش دهد. از نظر ایمنی بدن، زنجبیل به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی با پیری سلولی مبارزه می‌کند و احتمالاً نقشی محافظتی در برابر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی یا حتی سرطان دارد. با تمام این توضیحات، نباید فراموش کرد که مصرف بی‌رویه زنجبیل (بیش از ۴ گرم در روز) ممکن است باعث تحریک معده، سوزش قلب یا تداخل با داروهای ضد انعقاد شود.

در آستانه روز جهانی «بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج» در مورد این بیماری‌ها بیشتر بدانیم

دیواری در برابر بیماری‌های خاص

وقتی صحبت از «بیماری‌های خاص» یا «صعب‌العلاج» می‌شود، اغلب ذهن‌ها به سمت واژه‌هایی سنگین و نگران‌کننده می‌رود. بیماری‌هایی که شاید درمان قطعی برای آنها وجود نداشته باشد، طول درمان‌شان فرساینده است یا هزینه‌های زیادی، جسم و روان بیمار و خانواده‌اش را درگیر می‌کند. اما واقعاً بیماری خاص به چه معناست؟ چه تفاوتی میان یک بیماری مزمن با یک بیماری خاص وجود دارد؟ و مهم‌تر از آن، آیا می‌توان با اصلاح سبک زندگی و ارتقای آگاهی عمومی، جلوی بسیاری از این بیماری‌ها را گرفت؟ در ادبیات پزشکی و قوانین سلامت، بیماری خاص به شرایطی گفته می‌شود که نیازمند درمان‌های پیچیده، مراقبت‌های طولانی‌مدت، داروهای خاص یا تجهیزات پزشکی تخصصی است. در ایران، برخی از این بیماری‌ها تحت عنوان رسمی «بیماری‌های خاص» از سوی وزارت بهداشت معرفی شده‌اند که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.



دکتر نگارمنشی

پزشک عمومی

- تالاسمی ماژور
- هموفیلی و اختلالات انعقادی شدید
- بیماران دیالیزی (نارسایی کلیه پیشرفته)
- بیماری‌های نقص ایمنی اولیه و ثانویه
- بیماری EB یا اپیدرمولیز بولوزا (پروانه‌ای)
- ام‌اس (مولتیپل اسکلروزیس)
- برخی سرطان‌ها در مراحل پیشرفته

وجه اشتراک این بیماری‌ها، بار سنگین روانی، اجتماعی و اقتصادی آنهاست. بیماران خاص معمولاً تا پایان عمر نیازمند مراقبت پزشکی مستمر هستند و در بسیاری از موارد، کیفیت زندگی‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به همین دلیل، نظام سلامت و بیمه‌ها معمولاً حمایت‌های مالی و خدماتی ویژه‌ای برای این بیماران در نظر می‌گیرند.

بیماری‌های خاص قابل پیشگیری هستند؟

سوال اینجاست که آیا همه بیماری‌های خاص قابل پیشگیری هستند؟ و پاسخ کوتاه این است؛ نه همه، اما بسیاری از آنها قابل پیشگیری یا کنترل پذیرند. برخی بیماری‌ها منشأ ژنتیکی دارند؛ مانند تالاسمی یا هموفیلی. در این موارد، آگاهی پیش از ازدواج، انجام آزمایش‌های ساده خون، مشاوره ژنتیک و در برخی موارد، آزمایش‌های ژنتیکی پیش از تولد (PGD) می‌توانند در جلوگیری از تولد نوزاد مبتلا، نقش حیاتی داشته باشند. برنامه‌های ملی غربالگری تالاسمی که سال‌هاست در ایران اجرا می‌شود، نمونه موفق‌تری از پیشگیری ژنتیکی است که توانسته تولد هزاران کودک مبتلا را کاهش دهد. در مقابل، گروهی از بیماری‌ها، مانند بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها، دیابت نوع ۲، بیماری‌های مزمن کلیوی یا برخی اختلالات ایمنی، به شدت با سبک زندگی و محیط زندگی در ارتباطند. تغذیه ناسالم، کم‌تحریک، استرس مزمن، مصرف دخانیات، آلودگی هوا و چاقی از عوامل خطر اصلی این بیماری‌ها هستند. در اینجا، پیشگیری نه تنها ممکن است، بلکه بسیار مؤثرتر و کم‌هزینه‌تر از درمان خواهد بود.



قوی‌ترین چربی‌سوزها



زیره (پودر همراه غذا)
«افزایش انرژی، چربی‌سوزی و کاهش اشتها»

دارچین (زمان صبحانه)
«کاهش میل به شیرینی و کمک به چربی‌سوزی»

کندر (جویدنی)
«کمک به تنظیم قند خون و تحریک متابولیسم»

سرکه سیب (رقیق با آب)
«افزایش انرژی، چربی‌سوزی و کاهش اشتها»

قهوه (بدون شکر)
«افزایش انرژی، چربی‌سوزی و کاهش اشتها»

دانه چیا (خیس خورده)
«احساس سیری طولانی‌مدت و کمک به کنترل اشتها»

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری کوییک مشکی-قرمز مدل ۹۹ به شماره پلاک ایران ۵۰ ۱۳۴۸/۰۱۰۲ به رنگ مشکی متالیک شماره انتظامی ایران ۸۳-۹۱۹ ب ۲۵ شماره موتور 139445 و شماره شاسی S1412278617403 به مالکیت امیر رحمانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز، کارت و سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ تی۳ به رنگ مشکی متالیک مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ایران ۵۴ ۱۴۴ به شماره موتور 165A0033762 و شماره شاسی NAAP03EE7GJ802398 به نام زهرا احمدزاده مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

به اطلاع می‌رساند اینجانب محمد مسکینی خشت مسجیدی با کد ملی ۲۵۹۴۶۸۴۷۳۲۲ به تاریخ تولد ۱۳۴۸/۰۱/۰۲ هیچگونه سمتی در شرکت آریا تشک پیشرو به شماره ثبت ۵۵۱۳۵۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۸۲۸۱۸۸ ندارم.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری کوییک مشکی-قرمز مدل ۹۹ به شماره پلاک ایران ۵۰ ۱۳۴۸/۰۱۰۲ به رنگ مشکی متالیک شماره انتظامی ایران ۸۳-۹۱۹ ب ۲۵ شماره موتور 139445 و شماره شاسی S1412278617403 به مالکیت امیر رحمانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز، کارت و سند کمپانی خودرو وانت مزدا رنگ نقره‌ای متالیک مدل ۱۳۹۷ به شماره پلاک ایران ۳۸ - ۳۳۲ ق ۴۸ و شماره موتور 3846 و شماره شاسی NAGP2PC31JA502953 به نام علیرضا توانگری برزی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

شناسنامه (برگ سبز) سواری پراید مدل ۸۵ به رنگ مشکی به شماره پلاک ۷۵-۵۱۳ ق ۳۸ به شماره موتور 1498628 و شماره شاسی S1412285837431 به نام مریم نارونی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

آلایین به‌عنوان اولین دیده‌شود

جدیدترین اخبار ایران و جهان در جام آنلاین ورزشی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و حوادث

instagram.com/jamejam.news
https://t.me/jamejamDaily
https://rubika.ir/jamejamDaily
http://twitter.com/jamejamCPI

jamejamdaily.ir
jamejamonline.ir

همیشه یادتان باشد کم کم به خورشت فلفل اضافه کنید، چون زیادش برگشت پذیر نیست اما اگر خواستید تندی خورشتتان را کم کنید، کافی است کمی آجوش و رب گوجه داخل آن بریزید تا طعم خورشت ملایم تر شود. فقط حواستان باشد که نمک و ادویه اش را دوباره بچشید که کم نشود یا می توانید کمی شکر (خیلی کم) به خورشت اضافه کنید. چون شکر گاهی (نه همیشه) تندی غذا را متعادل می کند.

چیزهایی که نمی دانید

خیلی پیش می آید که در آشپزخانه شیر را روی گاز گذاشته ایم که بجوشد و خودمان سرگرم کار دیگری شده ایم. بعد یکدفعه شیر بالا می آید و به قول معروف سر می رود. حالا چه کار کنیم که دیگر این اتفاق نیفتد. اول این که حتما شعله گاز را کم کنید تا شیر آرام بجوشد، چون شعله زیاد سریع باعث سررفتن می شود یا می توانید یک قاشق چوبی را افقی روی دهنه ظرفی که داخلش شیر ریخته اید، بگذارید. این قاشق مثل سد عمل می کند و نمی گذارد کف شیر بالا بریزد.

بازی های خانگی ساده اما صمیمی

سرگرمی در خانه

در روزگاری که موبایل و فضای مجازی بیشتر از هر زمانی ما را از هم دور کرده، گاهی یک بازی ساده خانگی می تواند لبخند، هیجان و صمیمیت را به جمع خانواده برگرداند. بازی هایی که نه هزینه ای دارند و نه نیاز به فضایی خاص اما می توانند ساعتی خوش، همراه با خنده و رقابت سالم ایجاد کنند. در ادامه، سه بازی قدیمی و پرفرودار خانوادگی را به شما یادآوری می کنیم که بازی دوباره اش نه تنها خانواده را دوباره دور هم جمع می کند، بلکه شما را به یاد روزهای خوش کودکی می اندازد. اگر مدت هاست دور هم ننشسته اید و بازی نکرده اید، همین امشب امتحانش کنید.



مار و پله؛ زندگی روی صفحه بازی

مار و پله یکی از بازی های قدیمی و محبوبی است که روی صفحه ای رنگارنگ انجام می شود. هر بازیکن با انداختن تاس حرکت می کند و اگر روی خانه ای با سر مار بایستد، نیش می خورد و به پایین می افتد اما اگر روی خانه ای بایستد با سر مار بایستد به بالا می رود. اولین کسی که به خانه پایانی برسد، برنده است. این بازی در عین سادگی، پر از هیجان است. خوش شانس، بدشانسی، شادی یا سقوط ناگهانی، همه در چند حرکت اتفاق می افتد. مار و پله می تواند مفاهیمی مثل صبر، پذیرش شکست و شادی لحظه ای را به طور غیرمستقیم به ما بیاموزد.



پانتومیم؛ شادی بدون کلام

پانتومیم یا همان «ادای بی صدا»، بازی ای گروهی و فوق العاده خنده دار است. بازیکنان به دو گروه تقسیم می شوند. یک نفر از گروه مقابل یک کلمه یا موضوع (مثلا فیلم، شغل، حیوان و...) را انتخاب می کند و بازیکن باید آن را بدون حرف زدن و فقط با حرکات بدن، برای هم تیمی هایش اجرا کند و آنها هم باید در زمان محدود (مثلا یک دقیقه) حدس بزنند منظور او چیست. پانتومیم باعث خنده، خلاقیت و هماهنگی بین اعضای خانواده می شود. بچه ها، پدر بزرگ ها و حتی کسانی که کم حرف هستند هم می توانند در این بازی شرکت کنند.



دوزبازی؛ مسابقه ذهن ها

دوزبازی یکی از قدیمی ترین بازی های فکری است که فقط به یک برگه کاغذ و دو نفر بازیکن نیاز دارد. روی کاغذ، یک جدول سه در سه می کشید. یکی از بازیکنان علامت X و دیگری علامت O را انتخاب می کند. بعد به نوبت داخل یکی از خانه ها علامت خود را می گذارید. هرکس که زودتر سه علامت پشت سرهم در یک ردیف، ستون یا قطر را بچیند، برنده است. این بازی ذهن را تیز می کند، دقت را افزایش می دهد و مهم تر از همه، در هر سن و سالی می توانید آن را انجام دهید.

جعبه فرهنگی

در این بخش چند فعالیت فرهنگی و هنری سرگرم کننده و آموزنده را به شما معرفی می کنیم. این موارد را بخوانید، ببینید و بشنوید و اگر تمایل داشتید

شما هم می توانید یک فیلم، تئاتر، گالری، پادکست و... به ما و دیگران پیشنهاد دهید.

تجسمی



اگر به هنر مدرن و آثار هنرمندان برجسته جهانی علاقه مندید، فرصت بازدید از نمایشگاه «پیکاسو در تهران» را از دست ندهید.
این نمایشگاه که از ۲۱ اسفند سال گذشته در موزه هنرهای معاصر تهران آغاز شده و تا ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۴ ادامه دارد، بیش از ۶۰ اثر از پابلو پیکاسو، هنرمند برجسته اسپانیایی، را به نمایش گذاشته است. آثار ارائه شده از دوره های مختلف کاری پیکاسو هستند و شامل مجموعه ای از نقاشی ها، چاپ ها و طراحی ها می شوند. یکی از بخش های برجسته این نمایشگاه، مجموعه «تروماکبا» یا «هنر گاوبازی» است که شامل ۱۲ اثر آکواتینت (آبرنگ نما) از این مجموعه است. این آثار بازتابی از نگاه خاص پیکاسو به هنر تجسمی و موضوعات فرهنگی اسپانیا هستند. این نمایشگاه فرصتی استثنایی برای علاقه مندان به هنرهای تجسمی فراهم کرده تا بتوانند از نزدیک با سبک های گوناگون کاری پیکاسو و تأثیر او بر دنیای هنر آشنا شوند. بازدید از این نمایشگاه همه روزه به جز دوشنبه ها از ساعت ۱۰ تا ۱۹ امکان پذیر است. موزه هنرهای معاصر تهران در خیابان کارگر شمالی، جنب پارک لاله قرار دارد.

ادبیات



قطعا از نوشتن به اندازه کافی پول در نمی آید و خیلی از نویسنده ها شغل دیگری داشتند. در ادامه شغل دیگر چند نویسنده معروف را ذکر می کنیم.
شاید برای تان جالب باشد.
• بیژن نجدی
• معلم ریاضی
• هاروکی موراکامی
• کافه داری
• محمود دولت آبادی
• چوپانی، دوچرخه سازی، سلمانی و...
• ارزنت همینگوی
• روزنامه نگار، شکارچی و رانندگی آمبولانس
• ریموند کارور
• سرایداری، چوب بری و نگهداری شب بیمارستان
• نادر ابراهیمی
• حسابداری بانک، نقاش روی لباس، کارگر چاپخانه و...
• هوشنگ مرادی کرمانی
کارمند وزارت بهداشت، معلم، کتابفروش، حسابدار و...

تئاتر



در اینجا گزیده ای از نمایش های کودک و نوجوان را به شما معرفی می کنیم که تا دیر نشده دست بچه های تان را بگیرید و به تماشای آنها بروید.
• پینوکیو/ داوود زارع
• تالار هنر
• تا ۱۹ اردیبهشت
• خونه ما/ مهسا تدین فرد
• خانه فرهنگ نور
• تا ۱۹ اردیبهشت
• لب قرمز/ مریم اسکندری
• فرهنگسرای فردوس
• تا ۳۰ اردیبهشت
• هدیه ای که جان داشت/ محمود تیموری
• فرهنگسرای این سینا
• تا ۲۶ اردیبهشت
• صندوقچه مادر بزرگ/ زهرا رونق
• پردیس تئاتر تهران
• تا ۲۵ اردیبهشت

سینما



اگر دنبال یک انیمیشن ایرانی شاد، مهیج و آموزنده برای فرزندان تان هستید، حالا وقتش رسیده که به سینما بروید. انیمیشن «پسر دلفینی ۲» به کارگردانی محمد خیراندیش، این روزها روی پرده سینماهاست و با رنگ های زنده، داستانی جالب و پیام هایی انسانی، کودکان و نوجوانان را به دنیایی خیالی می برد.
در قسمت اول این انیمیشن، ماجرا از نجات پسر کوچک توسط دلفین ها آغاز شد. پسری که با حیوانات دریا بزرگ شد و یاد گرفت به صدای دل طبیعت گوش دهد. حالا در قسمت دوم، این پسر با چالش های جدیدی روبه رو می شود؛ از ماجراجویی در دل دریا گرفته تا روبه رو شدن با خطراتی که نشان می دهد چقدر رقیق، شجاع و همدل است. آنچه پسر دلفینی ۲ را دیدنی تر کرده، کیفیت بالای گرافیک و صداگذاری آن نسبت به قسمت قبلی اش است. داستانی ساده، شخصیت هایی دوست داشتنی و لحظاتی که هم کودک را می خندانند و هم نوجوان را به فکر می برد. اگر می خواهید لحظاتی شاد و دوست داشتنی را برای فرزندان تان رقم بزنید، پسر دلفینی ۲ انتخاب خوبی است.

