

- کاش همه چیز مثل دوران نامزدی بود
- ابراز عشق خالصانه به مادر بچه‌ها
- حق الناس رانندگی به گردن تان نیفتد
- پارک شادی در چهار دیواری



جوان آنلاین
کاشانه

| ضمیمه هفتگی سبک زندگی و خانواده |
| روزنامه جوان | پنج‌شنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۱ |
| شماره ۲ |

معرفی چند آفت انگیزه‌کش

مراقب انرژی خوارها باشید!



چرخ و فلک زندگی
در دست عمورها

نگاه بد / نگاه خوب

مرضیه بامیری

❌ امروز معلم جواب سؤال رو نداد. اون همیشه بین شاگردها فرق میذاره و اهمیتی به من نمیده.

✅ امروز معلم حواسش به من نبود. فکر کنم حالش خوب نبود. شاید خبر بدی بهش دادن که ذهنش درگیر بود.

○○○

❌ دکترها فقط به فکر جیب خودشون هستن. ندیدی چطور از اتاق عمل که بیرون اومد، سرش رو پایین انداخت و رفت.

✅ دکتر وقتی بیرون اومد ما رو ندید. فکر کنم عمل سختی بوده یا دکتر حسابی خسته و نگران.

○○○

❌ من به بابا گفتم پول توجیبی میخوام، ولی به روی خودش نیاورد.

✅ من به بابا گفتم پول توجیبی میخوام ولی متوجه نشد. فکر کنم نشنید یا شاید چون پول نداشت خجالت کشید جواب نه بده. شاید هم ذهنش درگیر پاس کردن چک فرداش بوده و حواسش پیش من نبوده.

○○○

❌ وقتی با مادر شوهرم حرف میزد، باهام چشم تو چشم نمیشد. انگار نه انگار دارم باهاش حرف میزنم.

✅ وقتی با مادر شوهرم حرف می‌زدم حواسش جای دیگه بود شاید دلش شور میزد غذای روی اجاق نسوزه. شایدم میخواست قرص‌های همسرش رو سر ساعت بده، نگاهش به ساعت بود. ❌



چرخ و فلک زندگی در دست عمورضا

عشق که باشد هم بچه‌ها شادند هم کار و کسب عمورضا پررونق

می‌نشینند، چراکه خیال‌شان از همه بابت راحت است. در تمام طول مدت کرونا و حتی بعد که کرونا کمتر شد تمام چرخ و فلک هر روز ضد عفونی می‌شد و عمورضا مقید بود به محض پیاده شدن بچه‌ها از چرخ و فلک به دست‌شان الکل بزنند.

اکثر بچه‌ها عمورضا را می‌شناسند و سلام و علیک گرمی هم بین پدران و مادران با عمورضا رد و بدل می‌شود. چرخ و فلک عمورضا فقط یک چرخ و فلک معمولی نیست و حکم یک شهر بازی کوچک را پیدا کرده است. چراغانی دور چرخ و فلک، پخش شعرهای کودکان و شاد، برچسب‌های خاص روی چرخ و فلک، ماسک و عروسک‌های فروشی و در

نهایت انرژی خوب و مثبت عمورضا باعث شده است بچه‌ها عمورضا را انتخاب کنند و حتی از چند محله دورتر هم برای همین چند دقیقه پیش او بیایند. عمورضا زمانبندی دقیقی برای سوار کردن بچه‌ها روی چرخ و فلک دارد. یک تایمر روی چرخ و فلک نصب کرده است که با سوار شدن هر دور هفت تا هشت دقیقه زمان را نشان می‌دهد. عمورضا دستگاه کارتخوان دارد و ۱۰ هزار تومان می‌گیرد و بعد از بازی به بچه‌ها دو عدد ژله رنگی کوچک هم می‌دهد و این هدیه همیشگی او به بچه‌هاست.

حالا عمورضا دو هفته‌ای می‌شود به خاطر استقبال بچه‌ها سرش خیلی شلوغ شده و به همین دلیل یک جوان را هم کنار دست خودش گذاشته و به قول خودش نانی هم سر سفره او می‌رود. عمورضا از این کار راضی

است، هر چند می‌گوید: من هم دوست داشتم شغل دیگری داشته باشم، بیمه باشم اما این شغل را بی‌آبرویی نمی‌دانم، خانواده و همسر و فرزندانش هم راضی هستند و خودم هم راضی‌ام به رضای خدا و درآمد حلالی که سر سفره زن و بچه‌ام می‌برم. ❌



نیره ساری

❌ طنین «آهویی دارم خوشگله/ فرار کرده ز دستم/ دوریش برایم مشکله/ کاشکی اونم می‌بستم» از باند کوچک کنار چرخ و فلک پخش می‌شود. چرخ و فلک به واسطه اهرم توسط خود عمورضا یا کارگرش در حال چرخش است. بچه‌های قد و نیم‌قد دست در دست پدر و مادر منتظر هستند تا نوبت‌شان شود و چند دقیقه لذت سوار شدن به چرخ و فلک عمورضا را بچشند؛ لذتی که در آخر هم به دو عدد ژله کوچک ختم می‌شود که میهمان عمورضا هستند.

عمورضا چرخ و فلکی! مردی که عاشق بچه‌هاست و بچه‌ها هم عاشق چرخ و فلک و البته خودش هستند.

مردی حدوداً ۵۰ ساله که شغل‌های زیادی عوض کرده است و در آخر تصمیم می‌گیرد چرخ و فلکی بسازد و یک گوشه این دنیا برای کسب درآمد حلال تلاش کند. چهار سالی است که چرخ و فلک عمورضا عصر به عصر کنار پارک ایبانه در منطقه سر آسیاب دولاب دارالمؤمنین تهران پارک می‌شود. اطراف این پارک، چند پارک دیگر هم چرخ و فلک دار اما چرخ و فلک عمورضا برای بچه‌ها مزه دیگری دارد.

نه چرخ و فلک عمورضا، یک چرخ و فلک معمولی رنگ و رو رفته است و نه عمورضا خودش یک آدم بی‌ذوق و شوقی بوده که صرفاً برای کسب درآمد درگیر این شغل شده باشد. همین دو دلیل کافی است که بچه‌ها به عشق چرخ و فلک عمورضا راهی

این محله شوند. خیابان شهید الله‌دادی در محله پیروزی عصر به عصر مملو از موتورسیکلت‌ها و خودروهایی است که منتظر هستند تا نوبت فرزندشان شود. نکته جالب این است که برخی پدران و مادران فرزند کوچک دو ساله و سه ساله خود را برای ۱۰ دقیقه به دست عمورضا می‌سپردند و خودشان در ماشین



تو گذشت کن

مجید محمد

❌ حالا چی میشه جلو در خونه تون چند دقیقه پارک کنه؟ خب جا نبوده. چرا پنجر میکنی؟ دقیقاً همون موقع که ماشینشو پنجر کردی، باباش سکنه کرد، دیر رسید بیمارستان، بردنش قبرستون، قاتل!!!

❌ بابا مسابقه که نیست، می‌بینی این همه نور بالا میزنه، خب بذار بره. حالا هم که راه دادی جلوت افتاده که چی میفتی دنبالش که: «نه! باید چشم‌شو کور کنم» نور بالا میندازد تو ماشین طرف... خب شاید عجله داره، باید به کار واجبی برسه...

❌ از مترو پیاده میشی زنه با بچه‌ش ایستاده توی ایستگاه تاکسی بره خونه. جاتو بده بهش یه ماشین زودتر بره. خودت مردی میفهمی چی میگم... یه تاکسی عقب‌تر سوار بشی چی میشه مگه؟! ❌



ضمیمه کاشانه

مدیر مسئول: محمد جواد اخوان

سر دبیر: غلامرضا صادقیان

دبیر ویژه نامه: حسین گل محمدی

مدیر فنی: حسن فردی

همکاران تحریریه:

نیره ساری - حسین کشتکار

چاپ: چاپخانه روزنامه جوان



پرهیز از رفتارهای شک برانگیز

کاری نکن که به تو شک کنم

لیلا معینی *

زن و شوهرها در زندگی مشترک گاهی دچار تردیدها، شک‌ها و گمانه‌زنی‌هایی می‌شوند که نه تنها زندگی مشترک را به جهنم تبدیل می‌کند، بلکه باعث از بین رفتن صمیمیت، مودت و الفت در میان آنها می‌شود.

از جمله عوامل دخیل در پایه‌گذاری شک، رفتارهای شک‌برانگیز است. مثلاً صحبت نکردن در حضور همسر، مخفی‌کاری‌های بی‌مورد و دائماً ز سؤال بردن همدیگر. در این شرایط فضایی ناآرام و نامطمئن در خانواده ساخته‌ایم و به تبع آن مخفی‌کاری‌ها و پنهان‌کاری‌ها خودشان باعث شک و تردید بیشتر می‌شوند. همچنین اگر زوجین در محیط‌هایی مانند فضای مجازی بدون در نظر گرفتن چارچوب‌های اخلاقی و فرهنگی وارد شوند، این محیط‌ها باعث مشکلات بسیار زیاد در زمینه‌های عاطفی، روانی و اخلاقی می‌شود و همسر نیز دچار سوء‌برداشت، تفکر غلط یا سوءظن خواهد شد. * روانشناس



چند پیشنهاد برای شما آقایان

گشت و گذار در هوای دو نفره

زیارت تگردی: به قول قدیمی‌ها استخوان سبک کنید و به زیارت بروید. در هر شهری اماکن زیارتی و بقاع متبرکه وجود دارد. بازدید از اماکن زیارتی آمیخته با سیاحت نیز خواهد بود.

طبیعت گردی: طبیعت گردی دایره وسیعی دارد که بی شک شاید کم‌خرج‌ترین، ساده‌ترین و در دسترس‌ترین باشد. کافی است کوله خود را با چند خوراکی ساده پر کنید و راهی طبیعت شوید.

موزه گردی: ایران است و تاریخ و بناهای قدیمی و موزه‌های مهمی که می‌تواند برنامه ثابت هفتگی برای بازدید باشد.

پارک گردی: پارک گردی در دسترس‌ترین تفریح است که در هر فصلی و در هر ساعت شبانه روز میزبان شماست. تصمیم بگیرید زمان‌های خالی خود را با پیدا کردن و گردش در بوستان‌ها و پارک‌های شهر خود سپری کنید.

روستا گردی: هیچ چیز نمی‌تواند مثل یک روستاگردی شما و همسرتان را سر حال بیاورد. طبیعت زیبا و دلنشین روستاهای اطراف شهرها در دسترس‌ترین مکان برای بیرون زدن از خانه است. *

خانم و آقای خونه، به خودتون برسید!

کاش همه چیز مثل دوران نامزدی بود



شاید بسیاری تصور کنند آراستگی فقط مختص زنان است و مردان از این امر مستثنی هستند ولی پاکیزگی و زیبایی مختص زنان نیست، بلکه مردان نیز به همان اندازه باید به ظاهر خود در منزل رسیدگی کنند و آراسته باشند

دارد. از جمله اینکه آراستگی ظاهری، حاکی از میل و رغبت شما به همسرتان است و نشان می‌دهد تا چه حد حضور او برای شما قابل اهمیت است. به هر حال هیچ‌کس نمی‌تواند انکار کند که زیبایی و آراستگی را دوست ندارد. در مقابل، برعکس این موضوع را برای آقایان باید مثال بزنیم. طبیعی است که بعد از تلاش یک روزه در بیرون از خانه لباس و بدن کثیف شده و در اثر عرق کردن یا تماس با مواد بدبو بدن و لباس بوی بد می‌گیرد. مرد وظیفه دارد به محض رسیدن به خانه سریع اقدام به تمیز کردن خود و لباسش بکند که مبادا کثیفی تن یا بوی لباسش باعث انزجار همسرش شود.

آراستگی متقابل زن و مرد یک نوع احترام محسوب می‌شود، بدین معنی که هر چند از کار روزانه کاملاً خسته‌ام، اما خودم را آماده ملاقات با تو می‌کنم. فراموش نکنید سادگی، آراستگی و پیراستگی توأم است. در حالت کلی لزوماً آراستگی، به معنای غرق شدن در تجملگرایی یا درگیر مصنوعی‌سازی زیبایی نیست، بلکه مرتب بودن و رسیدگی به ظاهر خود حتی با یک تعویض ساده لباس نیز عملی می‌شود. *

باشند. امام‌رضا علیه‌السلام در حدیث دیگری می‌فرماید: «زن هم از مرد همان انتظاری را دارد که مرد از او دارد.»

بی‌شک همه خانم‌ها صبح که از خواب بیدار می‌شوند با کوهی از کارهای منزل مواجه می‌شوند که تمامی ندارد. حالا اگر این میان، خانمی شاغل هم باشد که وظایف او دوچندان است. با این حال توجیهی برای عدم آراستگی وجود ندارد؛ یعنی به همان میزان که نظافت منزل یا شغل افراد اهمیت دارد، آراستگی ظاهری هم قابل اهمیت است و باید مثل یک اولویت در برنامه‌ها گنجانده شود. امر مهمی که قبل از ورود همسر تان به منزل شاید کمتر از ۱۰ دقیقه زمان شما را بگیرد، اما در مقابل نتایج قابل ملاحظه‌ای

گندم زمانی

«کاش همه چیز مثل دوران نامزدی بود.» جمله‌ای که شاید خیلی از خانم‌ها و آقایان بعد از ازدواج و تولد فرزندان گفته باشند و مصادیق آن بسیار گسترده‌است، اما در حالت کلی قیاس یک دوران شیرین برای شروع رابطه بوده‌است؛ رابطه‌ای که جذابیت‌های آن بیش از هر دورانی است. یکی از مصادیق این «ای کاش» مربوط می‌شود به آراستگی خانم‌ها و آقایان در دوران نامزدی که همواره سعی می‌کردند برای دیگری به خودشان برسند. این در حالی است که به مرور این موضوع کم‌رنگ می‌شود و جای آن را جذابیت‌های درونی افراد پر می‌کند. این اهمیت قابل انکار نیست، اما بهترین روش آن است که جذابیت درونی همزمان با حفظ جذابیت‌های ظاهری باشد یا حداقل از بین نرود.

طبق گفته روانشناسان و مشاوران بررسی روابط زناشویی که به سردی گراییده‌است، نشان می‌دهد یکی از عوامل بی‌میلی و بی‌رغبتی همسران به یکدیگر، بی‌توجهی به آراستگی ظاهر در ارتباط با همسر است.

بی‌توجهی به آراستگی و تنوع در پوشش، آرام آرام از میزان توجه همسر شما می‌کاهد و تنش‌های بی‌دلیل جای آرامش را می‌گیرد.

توجه همسران به این امر علاوه بر اینکه علاقه طرفین را نسبت به هم افزایش می‌دهد، عفت و پاکدامنی را نیز در جامعه تقویت می‌کند. همچنانکه امام‌رضاع (ع) می‌فرمایند: «چه بسا که بی‌توجهی مرد به آراستگی ظاهر سبب گردد که زن از پاکدامنی فاصله بگیرد.» شاید بسیاری تصور کنند که این آراستگی فقط مختص زنان است و مردان از این امر مستثنی هستند، ولی باید بدانیم که پاکیزگی و زیبایی مختص زنان نیست، بلکه مردان نیز به همان اندازه باید به ظاهر خود در منزل رسیدگی کنند و آراسته

دلگرم کردن همسر تان به زندگی مشترک چندان کار پیچیده‌ای نیست

ابراز عشق خالصانه به مادر بچه‌ها

احمد کریم‌زاده آقاعلی

جدای از آنکه هر یک از والدین باید به مسئولیت خود مبنی بر حفظ کانون خانواده و نحوه ایجاد یک محیط پایدار و باثبات برای فرزندان واقف باشند، شوهران به نوبه خود می‌توانند اقدامات مفید و بسیار ساده دیگری را به عنوان سرپرست خانواده انجام دهند تا شریک زندگی‌شان را دلگرم کنند. ابراز عشق و علاقه چندان هم کار پیچیده‌ای نیست.

فرض کنید در حال حاضر زن زندگی شما کمی تغییر کرده‌است و

همان فردی نباشد که هنگام ازدواج با شما بود. چنانچه فهرستی از فضایل و صفات دلربای او را بنویسید، آن موقع شاید بتوانید به یاد بیاورید چه شد که در برخوردهای اول به او علاقه‌مند شدید.

هیچ جایگزینی برای گفت‌وگوی دو طرف وجود ندارد، پس قهر نکنید. وقتی آقایان زندگی، علاقه، رؤیاهای و انتظاراتشان را بی‌پرده با همسرشان به اشتراک بگذارند، خانم‌ها ناخودآگاه احساس صمیمیت بیشتری با شوهرشان می‌کنند.

مرگ رابطه‌ها در بسیاری از خانواده‌ها حول مسائل مالی می‌چرخد. اینکه زن و شوهر توافق کنند چگونه پول به دست آمده را به همراه هم مدیریت کنند، یک مؤلفه مهم موفقیت در زندگی مشترک آنهاست.

وقتی خانم خانه برای خود یا با دوستانش نیاز به فضا و محلی برای با هم بودن و گپ زدن دارند، آقا این امکان و فضا را برای او مهیا کند.

وقتی زن خواستار زمان بیشتری برای بودن کنار شوهرش است، برای او وقت گذاشته شود. آن زمان وقت خوبی برای گفت‌وگو در خصوص انتظارات و نیازهای طرفین است.

آقایان هم باید مثل بانوان به خود و نظافت و ظاهرشان توجه کنند. مراقبت بهتر شوهر از خود، قاعدتاً منجر به افزایش

احتمال مراقبت زن از ظاهر و رسیدگی به خودش نیز خواهد شد.

برای بیرون بردن همسر تان وقت بگذارید؛ مثلاً دو نفری به پیک‌نیک بروید. سعی کنید هر هفته مانند دوران نامزدی ساعاتی را با هم بیرون از خانه بگذرانید.

دوستان خود را به او معرفی و در رابطه با آنها با او صحبت کنید. زنان گاهی به روابط خارج از خانه شوهر خود مشکوک می‌شوند، در حالی که ممکن است صرفاً یک سوء تفاهم و مسئله خاصی وجود نداشته باشد.

نباید فراموش کرد همسرمان یک مادر پر مشغله است، بنابراین زمانی که برایتان میسر است، کمک کنید از بار مسئولیتش کاسته شود. مادر بچه‌ای تان را همیشه عاشقانه دوست بدارید. *

برگرفته از وبسایت: livestrong.com

معرفی چند آفت انگیزه کش

مراقب انرژی خوارها باشید!

مرضیه بامیری

تا حالا کسی به شما گفته که یک فرد با انگیزه هستید؟ خودتان چطور؟ عده زیادی هستند که هر روز لیست آرزوهای خود را در دفترچه یادداشت یا در برگه‌های رنگی جذاب می‌نویسند و به کمد یا یخچال می‌چسبانند که هر دقیقه جلوی چشم‌شان باشد تا برنامه‌ها و اهداف خود را در شلوغی زندگی روزانه گم نکنند، ولی آیا نوشتن کافیست؟ آیا صرف داشتن هدف برای موفقیت کافیست؟ مهم این است که انگیزه‌ها را از گزند آفت‌های سمی دور کنیم.

آدم‌های منفی یا انرژی خوار، انگیزه شما را می‌گیرند. از تعامل با این دسته جداً خودداری کنید. این آدم‌ها تنها کمک‌شان به شما این است که با غرولند و مدام ناله کردن شما را از مسیرتان دل‌سرد کنند. مدام بر طبل «نمی‌شود و نمی‌توانی» می‌کوبند. پس اگر می‌خواهید ماشین آرزوهایتان با شتاب پیش برود، مراقب دست‌اندازها باشید. اگر می‌خواهید کاری کنید که ممکن است دشوار باشد با آدم‌های بدبین و منفی‌باف مشورت نکنید.

توصیه روانشناسان این است که خواب خود را منظم کنید. خواب‌های نامنظم و گاه‌وبیگاه می‌تواند به مسیر شما لطمه بزند. فرض کنید شما قرار است پروژه هنریتان را تا شب تمام کنید، ولی درست در وقت‌هایی که انرژی و زمان کافی برای انجامش دارید به رختخواب می‌روید. صبح هوا خنک است و خواب می‌چسبد، چرت ظهر گاهی برای بدن لازم است. غروب چشم‌هایم سنگین می‌شود، «یک ساعت بخوابم» و این

خواب نامنظم، سیستم بدنی شما را به هم می‌ریزد و با این برنامه شلخته، مدام احساس خستگی می‌کنید، پس سعی کنید منظم و کافی بخوابید. چرخیدن بی‌هدف در فضای مجازی به شکل مرموزی به مرگ انگیزه‌های شما دامن می‌زند. شما را هر روز به بهانه‌های خوش‌رنگ و لعاب و فریب چک کردن

مطالب و پیام‌های بعد و بعدی از تکاپو می‌اندازد. فرصت طلایی را از دست می‌دهید و بهترین زمان برای تلاش مفید را صرف جمع‌آوری اطلاعات غیرمفید می‌کنید. چند ساعت پای گوشی غرق دنیای مجازی می‌شوید و دست‌آخر چیزی که نصیب‌تان می‌شود، اندکی اطلاعات پراکنده از زندگی آدم‌های



آدم‌های منفی یا انرژی خوار انگیزه شما را می‌گیرند. از تعامل با این دسته جداً خودداری کنید. این آدم‌ها تنها کمک‌شان به شما این است که با غرولند و مدام ناله کردن شما را از مسیرتان دل‌سرد کنند



پیرامونتان است که خیلی‌هایشان در ظاهر ماجرا از موفقیت‌های خود پرده برمی‌دارند تا الگو باشند، اما اصل ماجرا شاید چیز دیگری باشد و با تقلید از آنها سرخورده می‌شوید. خلاصه اینکه، سسم‌ها را از زندگیتان بیرون کنید تا چرخه انگیزه‌هایتان به روال بیفتد. *

حق الناس را ندگی به گردن تان نیفتد



- از بوق زدن بی‌جا خودداری کنید
- حق تقدم را رعایت کنید
- از چراغ قرمز رد نشوید
- مقابل پارکینگ دیگران پارک نکنید
- مقابل محل رفت و آمد عابران ماشین خود را رها نکنید
- دوبله پارک نکنید
- به هر دلیلی راهنندان ایجاد نکنید
- از چراغ زنون و نورهای آزاردهنده استفاده نکنید
- در مکان‌های ممنوع، سبقت نگیرید و موجبات سختی راننده مقابل را فراهم نکنید
- و حق عابر پیاده را در هر شرایطی رعایت کنید

- عابرین پیاده یا رانندگان دیگر را به انحراف مختلف نترسانید
- به محور دیگران تجاوز نکنید
- بین خطوط رانندگی کنید
- از نور بالا زدن بی‌جا خودداری کنید
- کرایه زیادی نگیرید
- باقی کرایه حتی به میزان کم را پس بدهید
- وسایل جامانده را استفاده شخصی نکنید و

وکلخانه



سرکشی به گوشی همسر ممنوع

طبق ماده یک قانون جرائم رایانه‌ای با دو شرط، چک کردن گوشی همسر جرم محسوب می‌شود؛ اول اینکه صاحب گوشی اجازه استفاده از گوشی را نداده باشد و دوم اینکه گوشی دارای رمز و پسورد باشد که این عمل، ۹۱ روز تا یک سال حبس و ۵ تا ۲۰ میلیون ریال جزای نقدی یا هر دو مجازات را با هم دارد. *

رادیو رو روشن کن ببینیم چی میگه!

نیروه ساری

«رادیو رو روشن کن، ببینیم چی میگه»، این جمله برای نسل امروز به اندازه همان رادیوهای قدیمی بیگانه و غریبه است. چرا اصلاً باید رادیو را روشن کرد؟! هر آنچه باید از رادیو بشنویم از داخل یک گوشی کوچک و ورود به دنیای مجازی خواهیم فهمید. چرا باید درگیر موج رادیو شویم و تمرکز خود را در شرایط معمول برای تصور گفته‌های رادیویی معطوف کنیم؟! گذشت آن دوران که صبح‌های جمعه را با برنامه «صبح جمعه» سر می‌کردیم و املت و نیمروی دورهمی را با طنزهای شنیداری جمعه ایرانی نوش جان می‌کردیم. ظهر جمعه هم آبگوشت و قورمه‌سبزی خانوادگی با «قصه‌های ظهر جمعه» نوش جان می‌شد و «راه شب» هم پایان روزمرگی افراد از دریچه رادیو بود.

شاید زمانی بود که گوش دادن به رادیو عادت روزانه بود. صدای رادیو همیشه در پس‌زمینه خانه جریان داشت و دریچه‌ای برای مردم محسوب می‌شد. دریچه‌ای که از روزنه آن پا به دنیا می‌گذاشتیم و به جهان وصل می‌شدیم، به فرهنگ و آداب و رسوم که در جریان بود، به کوچه و بازار، به روزمرگی‌های مردم عادی، به سیاست و...

از اینها که بگذریم، رادیو به عنوان پدر رسانه‌های دیگر، همچنان زنده است و بی‌شک زنده نیز می‌ماند، اما شاید دلیل کم‌رنگ شدن گرایش برخی افراد به رادیو به قدرت سایر رسانه‌ها مثل فضای مجازی برگردد که در اینجا نیازمند تدابیر برنامه‌سازان برای پرننگ کردن جذابیت‌های شنیداری هستیم. همین الان گوشی را کنار بگذارید و گوش به رادیو بسپارید. تردید نکنید حال و هوایان عوض خواهد شد. *



ته چین بهشتی خانجون از ته مانده برنج دیشب

زهرا شکوهی طرفی

دقت کرده‌اید حرف‌های یک سری از آدم‌های عزیز و دوست داشتنی زندگی‌مان برای همیشه گوشه ذهن‌مان می‌ماند و آویزه گوش‌مان می‌شود؛ برای من حرف‌های «خانجون» از آن دسته حرف‌ها بود.

پادش بخیر همیشه می‌گفت: «زنه که مردو پادشاه می‌کنه و خودشو ملکه»

آن روزها که سن و سال و تجربه‌ای نداشتم با خودم می‌گفتم: «خانجون چه حرفایی می‌زنه. به زن چه ربطی داره؟ وظیفه مرده که آسایش زن و بچه‌شو تأمین کنه» اما حالا که خودم خانه و زندگی دارم و شرایط اقتصادی هم تعریفی ندارد تازه به حرف‌هایش رسیده‌ام.

پادش بخیر او هر وقت می‌خواست نکته‌ای از خانه‌داری و مدیریت منزل بگوید حتماً کنارش آیه‌ای از قرآن، روایتی از اهل بیت یا ضرب‌المثلی قدیمی برایشان می‌گفت. یعنی با یک تیر دو نشان می‌زد و درس دین و دنیا را توأمان به ما می‌آموخت.

بی تردید اگر حرف‌ها و کارهای خانجون‌ها و مادر بزرگ‌ها را به کار ببندیم مدیریت خانه و زندگی برای ما آسان‌تر و لذتبخش‌تر می‌شود. گاهی که مهمان خانه خانجون بودیم، برنجی را که



ته چین خوشمزه از اضافه برنج دیشب درست شده است.

یک هاون برنجی داشت که خیلی برای خانجون کاربردی بود. زعفران و چند حبه قند را با حوصله می‌سایید تا کاملاً پودر می‌شد. بعد با دو تکه یخ داخل قوری شاه‌عباسی کوچکی که مخصوص زعفران بود روی سماور دم می‌کرد. اینطوری هم خوشرنگ‌تر می‌شد هم از نظر اقتصادی به

احیاناً از شب پیش مانده بود از یخچال درمی‌آورد و با یک زرده تخم مرغ، یک دانه هل کوبیده، دو قاشق ماست و کمی گلاب مخلوط می‌کرد و بعد از ریختن کمی روغن، مواد ته چین را با حوصله کف قابلمه پخش می‌کرد و می‌گفت: «ینجوری هم برکت خدا حروم نشده، هم یه ته چین خوشمزه داریم...» واقعاً هم راست می‌گفت مزه ته چین‌هایش بهشتی بود، ولی هیچ‌کس نمی‌دانست که این

صرفه‌تر بود. می‌گفت: «ننه هیچ وقت زعفرانو تو آسیاب نساب چون اسراف میشه و عطرش کم میشه». کاملاً درست می‌گفت، زعفرانی که خانجون دم می‌کرد عطر و طعم بی‌نظیری داشت.

روزهایی که می‌خواست ظرف‌هایش را برق بیندازد، از روزهای مورد علاقه من بود. می‌رفتم کنارش می‌نشستم. او هم با کلام شیرینش شروع می‌کرد به حرف زدن. از همه چیز و همه جا با هم صحبت می‌کردیم، اما تا آن روز دقت نکردم بودم که خانجون این همه ظرف را چگونه برق می‌اندازد. دیگ و سماور و قابلمه مسی را کنار هم می‌چید و کمی جوش شیرین می‌ریخت و با سرکه شروع می‌کرد به تمیز کردن. آنقدر با حوصله و طمأنینه این کار را می‌کرد که آدم هوس شستن ظرف‌ها به سرش می‌زد. بعد با یک دستمال نخی خشک‌شان می‌کرد تا لک نشوند. حالا که جای او بین ما خالی است تازه حکمت کارها و حرف‌هایش را فهمیده‌ام که به جای استفاده از مواد شیمیایی که هم به ظرف‌ها آسیب می‌زند و هم هزاران آسیب به محیط زیست وارد می‌کند از جوش شیرین و سرکه استفاده می‌کرد.

از آن روزها خیلی گذشته، اما خاطراتش همچنان باقی مانده و لحظه‌لحظه‌اش برای من درس زندگی شده. خانجون به زبان ساده خودش حرف می‌زد اما پشت همه حرف‌هایش هزار نکته و حکمت خوابیده بود. *



گلخانه

نور و رطوبت همراه با مقداری توجه و محبت

نکنید.

سانسوریا: گیاهی جذاب و پرطرفدار که ماری یا شمشری هم به آن می‌گویند. به نور کم مقاوم است و می‌توانید به راحتی از آن مراقبت کنید. کافی است نوبت آب‌دهی را به خاطر بسپارید.

پتوس: گیاهی مقاوم و بسیار زیبا که می‌تواند خانه یا محل کار شما را سبز کند. می‌توانید برگ‌های رونده‌اش را به هر مسیری که دل‌تان خواست هدایت کنید. رطوبت این گیاه را برای رشد بهتر تأمین کنید. در فصل گرم‌روزی یک بار برگ‌هایش را غبارپاشی کنید.

نخل شامادورا: یک گیاه جزیره‌ای زیبا که عاشق رطوبت است. به نور کم مقاوم است و می‌تواند داشتن یک هم‌نشین سبز را برای تان لذتبخش کند.

اسپاتی فیلوم: یک گل زیبا و سایه‌دوست است که زادگاهش مناطق گرمسیری است. نور کم را می‌پذیرد و تنها چیزی که باید برایش مهیا کنید رطوبت بالاست. تصفیه‌کننده هواست و گل‌های سپید آن نماد پاکی است. *

مرضیه بامبری
به هر قصدی که گل می‌خرید باید پیش از تهیه هر نوع گلی ابتدا شرایط نگهداری در محل مورد نظر را بسنجید و سپس اقدام به تهیه گل نمایید. بسیاری از گل‌ها عاشق نور آفتاب و بعضی رطوبت زیاد هستند. پس اگر گل می‌خرید آن را به خوبی بشناسید. یکی از مشکلاتی که علاقه‌مندان به گل و گلدان با آن دست به گریبان هستند، بحث کم نور بودن خانه‌های آپارتمانی است و همین مورد باعث می‌شود خیلی‌ها قید نگهداری از گل را به کلی بزنند. در اینجا ۵ گل آپارتمانی مقاوم را به شما معرفی می‌کنیم که به نور کم قانع هستند اما گل‌ها هم مثل ما آدم‌ها به توجه و محبت نیاز دارند.

گندمی یا عنکبوتی: گیاهی تصفیه‌کننده هوا و مفید و در عین حال ساده و بی درد سر. کافی است نور حداقل و رطوبت کافی را برایش مهیا کنید. حتی می‌توانید این گل را در سرویس‌های بهداشتی نیز استفاده کنید. غبارپاشی روی برگ‌ها را فراموش



گوشت کمتر
حبوبات بیشتر
سلامتی
افزون‌تر

آشپزخانه

ماش و عدس به جای واریس و نقرس!

نازنین رقیه هاشمی نسب

دیگر مصرف بیش از اندازه همین گوشت قرمز به بدن آسیب می‌رساند، پس چه باید کرد؟ بهترین جایگزین گوشت قرمز حبوبات هستند که در بین دیگر مواد غذایی بالاترین درصد پروتئین را دارند. ماش با ۲۴ درصد پروتئین صدرنشین این جدول است، سپس باقلا، لوبیا قرمز، نخود و عدس و... به همین علت است که در طب سنتی بر استفاده از انواع آش‌ها و شورباها تأکید شده است. تخمه کدو و آفتابگردان، کنجد، گندم و جو نیز از مغزهایی هستند که پروتئین مناسبی را به بدن می‌رسانند و جایگزین خوبی برای گوشت قرمز در برنامه غذایی هستند. قارچ نیز بیشترین مقدار پروتئین را در بین گیاهان دارد، تا جایی که به آن لقب گوشت گیاهی داده‌اند. اما در مصرف این ماده خوراکی نباید زیاده‌روی کرد و فقط مقداری از آن را در برنامه غذایی هفتگی خود بگنجانید. مصرف این ماده غذایی برای افرادی که طبیعت سردی دارند و دارای بلغم و سودا هستند توصیه نمی‌شود. *

یکی از مواد غذایی که امروزه بحث‌های زیادی هم در پزشکی نوین و هم در طب سنتی در خصوص آن وجود دارد، میزان مصرف گوشت قرمز است. هر دو تأکید دارند که مصرف زیاد گوشت قرمز بدن را دچار مشکل می‌کند. از این رو توصیه می‌شود بیش از یک یا دو بار در هفته از گوشت قرمز استفاده نشود. استفاده بیش از حد از این ماده غذایی با توجه به کم تحرک شدن بشر امروزی باعث افزایش کلسترول، بالا رفتن اسید اوریک و ابتلا به بیماری‌های خطرناکی همچون نقرس می‌شود. از منظر طب سنتی استفاده از گوشت گاو به دلیل طبع سرد آن عموماً توصیه نمی‌شود، چرا که افزایش سودا در جسم موجب تیرگی پوست، به وجود آمدن واریس، بزرگ شدن طحال و افسردگی می‌شود.

از طرفی بدن پروتئین مورد نیازش را از طریق مصرف گوشت قرمز به دست می‌آورد و از سوی



بارفتن او آرامش از زندگی من رفت

عاشقانه‌ای از روابط علامه طباطبایی^(ره) با همسرش

سرانجام این زن فداکار (همسر علامه طباطبایی) در بستر بیماری افتاد و حدود یک ماه در این حالت مشقت‌زابه سر برد، وقتی علامه دید همسرش مریض شده، اصلاً اجازه نمی‌داد وی از بسترش بلند شود و کاری انجام دهد و در این مدت، لحظه‌ای از کنار همسرش جدا نشد، تمام کارهایش را تعطیل کرد و به مراقبت از او پرداخت. اما بعد از چندی همسر فداکار دار فانی را وداع گفت. این رخداد تأثیر عمیقی در روح و روان علامه گذاشت، زیرا مهر و محبت این زن باوفا همچون شیر و شکر با ایشان در آمیخته بود و زندگی خوشی که بر اساس وفا و صفا بنیان نهاده شده بود، به هم ریخت.

وقتی یکی از شاگردان دانش به خاطر این فاجعه مؤلمه پیام تسلیتی برای استادش فرستاد، ایشان در پاسخ تسلیتی که برای وی فرستاده بود، با آن که چندین بار حمد خدا را بجا آورده و جملات الحمد لله و لله الحمد تکرار کرده، نوشته‌اند: «با رفتن او برای همیشه خط بطلانی به زندگانی خوش و آرامی که داشتیم، کشیده شد.»

یکی از شاگردان برجسته و محترم، آیت الله شیخ یحیی انصاری می‌گفت: «وقتی همسر علامه مرحوم گردید، ایشان پولی را به من داد تا به کسی بدهم که تا یک سال هر شب جمعه برای آن مرحوم در حرم مطهر، زیارت حضرت فاطمه معصومه سلام الله علیها بخواند.»

❖ برشی از کتاب «آن مرد آسمانی» (خاطره‌هایی از زندگی فیلسوف بزرگ قرن، آیت الله علامه طباطبایی) نوشته: مرتضی نظری

عاقبت دامنه‌ها برای دیگران

❖ قورباغه‌ای در همسایگی ماری لانه داشت، هرگاه قورباغه بچه‌ای به دنیا می‌آورد، مار آمدی و بخوردی. قورباغه با خرچنگی دوست بود. به پیش خرچنگ رفت و گفت: ای برادر! تدبیری اندیش که مرا خصمی قوی و دشمنی بی‌رحم است. نه در برابرش مقاومت می‌توانم کرد و نه توان مهاجرت دارم، چراکه اینجا مکانی است خرم و زیبا، در نهایت آسایش.

خرچنگ گفت: قوی پنجگان توانا را جز با مکر نتوان شکست داد. در این اطراف راسویی زندگی می‌کند، چند ماهی بگیر و بکش و از جلوی خانه راسو تا لانه مار بیفکن، راسو یکی یکی می‌خورد و چون به مار رسد او را هم می‌بلعد و تو را از رنج می‌رهاند.

قورباغه با این حيله مار را هلاک کرد. چند روزی بگذشت، راسو دوباره هوس ماهی کرد، بار دیگر به دنبال ماهی در آن مسیر راهی شد، پس قورباغه و همه بچه‌هایش را خورد.

این افسانه گفته شد تا بدانیم که حيله و مکر بسیار بر خلق خدا موجب هلاکت است! ❖

کلیله و دمنه



بخوان، بشنو، ببین!

کتابخوانی فقط یک تفریح نیست

نیره ساری

❖ کتاب نمی‌خوانیم! چرا؟ چون سخت است، چون احساس نیاز نمی‌کنیم، چون تنبل و بی‌حالییم، چون معتاد به گوشی شده‌ایم، چون ارزش دانش و آگاهی را نمی‌دانیم، چون به جهل خود آگاه نیستیم. هیچ وقت، هیچ کجا به ما از فواید کتابخوانی نگفتند. تمام ترغیب و تشویق ما به کتابخوانی در این شعر خلاصه شد که «من یار مهر بانم/ دانا و خوش بیانم...» و دائم شنیدیم کتاب دوست ماست.

این اشعار و جملات و اطمینان از رفاقت با کتاب برای کسانی است که به‌روزترین خروجی‌های کتاب و نویسندگان را می‌دانند و از خواندن هر کتابی لذت می‌برند. شاید برای من و شما کتاب، دوست نباشد و لحظات کافه نشینی و دورهمی با رفقا و دوستان سرگرمی و تفریح مطلوب‌تری برایمان باشد. کتاب نمی‌خوانیم، اما وقتی هم بخوانیم راجع به این موضوع می‌خوانیم که بعد از بدبخت شدن چه کار باید کنیم! چگونه از شرفلانی خلاص شوم یا چگونه بعد از فلان شکست آرام شوم! در حالی که همان کتاب را اگر از قبل می‌خواندیم لاقلاً شیوه مواجهه ما با بدبختی پیش رو تفاوت داشت!

فارغ از بدبختی و خوشبختی، کتاب خواندن را صرفاً یک تفریح ندانیم، بلکه یک نیاز بدانیم. با هم صادق باشیم. کتاب بخوانیم تا بلکه اطلاعاتمان بالا برود، تا بلکه کمی آگاه شویم تا بهتر صحبت کنیم، تا مهارت گفت‌وگو کسب کنیم، تا کمتر غلط‌املائی در همان چت‌هایمان داشته باشیم. به همین سادگی... به دنبال این باشیم مقاومت خود در برابر به دست گرفتن کتاب را بشکنیم و بالاخره از یک جایی شروع کنیم... «کتاب خواندن را از کجا شروع کنیم؟»

همان «چه کتابی بخوانیم؟» است. سؤالی ساده که جواب سختی دارد. سلیقه هر کسی در انتخاب کتاب متفاوت است. سن افراد، حال و حوصله، موقعیت زندگی، معلومات فعلی و قبلی و... همه و همه در انتخاب نوع کتاب دخیل هستند، اما مادر اینجا یک پیش‌زمینه ساده را در نظر گرفته‌ایم تا کلبیتی برای کتابخوان شدن را بگوییم:

گام اول: از دوستانتان که اهل کتاب هستند و با روحیه شما آشنایی دارند، سراغ کتاب‌های خوب را بگیرید.

گام دوم: کتابی را پیدا کنید که فصل‌هایش کوتاه است.

گام سوم: اگر نشستن و خواندن کتابی برایتان دشوار است یا اصلاً وقتش را ندارید، می‌توانید کتاب‌های صوتی گوش کنید.

گام چهارم: محل و زمان مناسبی را برای مطالعه انتخاب کنید که نور کافی، سکوت لازم و هوای مطبوعی داشته باشد.

گام پنجم: نسخه کتابی یک فیلم را بخوانید تا تفاوت یک فیلم و کتاب را در یادید.

گام ششم: اگر از کتابی خوشتان نیامد به سادگی آن را کنار بگذارید و بازگشت به مطالعه را به زمان دیگری موکول کنید.

گام هفتم: مفهوم آهسته و پیوسته پیمودن مسیر را رعایت کنید، یعنی کم بخوانید و همیشه بخوانید.

خلاصه اینکه نگذاریم کتاب خواندن به شناسنامه ما تبدیل شود. به فرزندان خود کتاب خواندن را آموزش دهیم. چگونه؟! به سادگی. کتابخوان شدن فرزندان ما بستگی به خود ما دارد. وقتی ما در طول شبانه‌روز زمانی را به خواندن کتاب اختصاص دهیم او در کم می‌کند که کتاب خواندن با ارزش است. ❖

اگر از کتابی خوشتان نیامد به سادگی آن را کنار بگذارید و بازگشت به مطالعه را به زمان دیگری موکول کنید.

کلیدهای رفتار با کودک دوساله

بیان شده است.

مهم‌ترین ویژگی دو سالگی در این کتاب تلاش کودک برای کسب استقلال بیشتر و شناخت و کشف دنیای اطرافش عنوان شده است. نویسنده معتقد است کودک در دو سالگی نیاز دارد هویت و شخصیت خودش را از والدین جدا کند؛ به همین دلیل است که بعضاً او پدر و مادر را از خود می‌راند و ممکن است به دلیل عدم آگاهی از پیامد کارهایش، امنیت و آرامش خود و والدینش را به خطر بیندازد.

در این کتاب روش‌هایی برای برخورد و نحوه رفتار با کودک دو ساله آورده شده است که می‌تواند کمک شایانی به والدین کند. کتاب «کلیدهای رفتار با کودک دوساله» نوشته مگ زویبگ با ترجمه سارا رئیسی از سوی انتشارات صابرین روانه بازار نشر شده است. ❖



کتاب «کلیدهای رفتار با کودک دوساله» به نیازهای کودک در این بازه سنی یک تا دو سال پرداخته و علاوه بر نیازهای روحی، به نیازهای جسمی کودک هم اشاره داشته است. در پایان نیز روش‌هایی برای برطرف کردن نیازهای کودک

زهرا شکوهی طرقي

❖ کودکان ثمره زندگی ما هستند و همه والدین عاشقانه کودکان خود را دوست دارند، اما آیا همه آنها توانایی ابراز عشق به کودکان خود را دارند؟ آیا آنها می‌دانند که چه طور باید با کودکانشان رفتار کنند. دو سالگی سن حساس و مهمی برای کودک و والدین است تا جایی که این مرحله از زندگی را دورانی بحرانی برای کودک نامیده‌اند. در این سن تعامل کودک با محیط اطرافش سیر صعودی گرفته و کم‌کم یاد می‌گیرد حرف بزند، راه برود، در مسیر استقلال قدم بردارد و بخشی از نیازهایش را بر طرف کند. برای همین سیاست‌های تربیتی پدر و مادر در این سال‌ها مهم است و باید به شکلی فرزند خود را تربیت کنند تا او بتواند راحت‌تر وارد اجتماع شود.



روایتی از موسیقی بوشهر در پایتخت

کوچه ناخدا خدر

پریسا گربندی

❖ یک وقتی شنیدم قرار است خیام خوانی، آن هم توسط گروه ناخدا خدر در تهران برگزار شود سراز یا نمی شناختم. همیشه دوست داشتم زمانی به بوشهر سفر کنم که قرار است فستیوال کوچه برگزار شود. منظورم از فستیوال کوچه همان اجرای زیبای ناخدا خدر عزیززاده از پیشکسوتان موسیقی بوشهر است. من نتوانستم به بوشهر سفر کنم ولی حالا قرار است ناخدا خدر عزیززاده با گروهش به تهران بیایند تا من و امثال من را به آرزویشان برسانند.

دو: اغراق نیست اگر بگوییم موسیقی بوشهر طرفداران زیاد و البته مخاطبان خاص خودش را دارد و شاید دلیلش مجموعه‌ای از تناقض‌های جذابی است که در آن موج می‌زند، یعنی تورا در اوج آهنگ شاد بندری به غم عمیق شروه می‌رساند. آهنگ‌ها از قبل چیده شده‌اند و همه چیز هماهنگ شده است، ولی احساس می‌کنی بداهه می‌نوازند؛ انگار همه چیز هم روی ریتم هست و هم روی ریتم نیست و به نظر من آنچه موسیقی بوشهر را تا این اندازه جذاب کرده همین آشفتگی ساختارمندی است که دارد؛ آشفتگی ساختارمندی که وقتی در فضا می‌پیچد و به گوش می‌رسد چنان در جانت می‌نشیند که نمی‌توانی احوالت را توصیف کنی.

سه: روز اجرای برنامه فرا می‌رسد و من پرواز کنان خودم را به آنجا می‌رسانم. همه چیز همان شکلی است که تصور می‌کردم، همان اندازه زیبا و جذاب و دوست‌داشتنی. در این فضای پر از حس ناب به یاد مکالمه چند روز پیشم با یکی از رفقای بوشهری ام می‌افتم؛ داشتیم راجع به ایده اجرای برنامه کوچه ناخدا خدر در تهران حرف می‌زدیم که گفت: «اگر این گروه همه چیز را هم به تهران بیاورند و اجرا کنند و بزنند و بخوانند باز حال و احوال خود بوشهر را ندارد، این اجرا در قلب بوشهر یک چیز دیگر است؛ اصلاً می‌دانی؟ این حس و حال در اتمسفر تهران جواب نمی‌دهد!»

دروغ چرا، من خیلی از فضا و اجرایشان لذت بردم؛ نه تنها من بلکه از برق چشمان همه آنها هم که آنجا بودند می‌شد فهمید که چقدر ذوق زده شده‌اند و از حضورشان در این لحظه راضی‌اند، ولی با همه اینها احساس می‌کنم رفیق بوشهری ام درست می‌گفت. باید یکبار هم که شده برای تماشای این فستیوال به بوشهر بروم و در قلب بوشهر و در همان فضای سنتی و غیر رسمی‌اش به تماشایشان بنشینم و در آن فضا بشنومشان؛ در فضایی به دور از رسمیت و به دور از اتمسفر جواب نده تهران... ❖



سفری به زیباترین آبشارهای استان لرستان

لذت آبتنی زیر آبشار نوژیان

❖ آبشار بیشه: آبشار بیشه ۴۸ متر ارتفاع و ۱۰ متر عرض دارد و از کوه‌های زاگرس سرچشمه می‌گیرد. این آبشار نیز در سال در فهرست میراث طبیعی ایران ثبت شده است. همچنین برخی افراد، «بیشه» را زیباترین آبشار ایران می‌دانند. آبشار بیشه ۶۵ کیلومتر با خرم‌آباد فاصله دارد و به خاطر دسترسی آسان از طریق ایستگاه راه‌آهن این شهرستان، بسیاری از افراد بازدید از آن را در برنامه خود قرار می‌دهند.

❖ آبشار آب سفید: آبشار آب سفید در حوالی ۷۷ کیلومتری الیگودرز قرار گرفته است. در زبان محلی به آب سفید «واسپید» می‌گویند و این به خاطر تشکیل شدن حباب‌های سفید بر اثر برخورد قطرات آب آبشار با هواست. خروج آب از کوه منظره‌ای کم‌نظیر را در برابر چشمان طبیعت‌دوستان قرار می‌دهد و پوشش گیاهی این منطقه نیز فضایی متفاوت و خاص را به ارمغان آورده و سبب شده است تا سالانه بسیاری از گردشگران از آن دیدن کنند.

❖ آبشار گریت: آبشار گریت در فاصله یک ساعتی خرم‌آباد قرار گرفته و نزدیک روستایی به همین نام در دره‌ای پوشیده از درختان بلوط جا خوش کرده و از خنکای خودش به گردشگران و هر رهگذری می‌بخشد. اگر اهل طبیعت‌گردی باشید می‌توانید از همان روستا تا آبشار را قدم بزنید، مسیر رودخانه را در پیش بگیرید و بعد از یک ساعت به گریت برسید و خستگی از تن به در کنید. ❖



❖ آبشار وارک: در چند قدمی آبشار نوژیان، آبشار دیگری نیز به نام وارک وجود دارد که از نوع دو قلوست. سرچشمه این آبشار یک صخره سنگی است که پس از طی حدود ۱۵ متر از صخره دوم فرو می‌ریزد و آبشار دوم را به وجود می‌آورد. آبشار وارک از دو قسمت تشکیل شده؛ قسمتی از آن حدود ۷ متر ارتفاع دارد و قسمت دوم بعد از ۱۵ متر بلندی، به رودخانه سرازیر می‌شود و چشم‌انداز زیبایی خلق می‌کند.

❖ لرستان به سرزمین آبشارهای خروشان معروف شده است. این استان با بیش از ۵۰ آبشار فصلی و دائمی گردشگران زیادی را برای تفریح و طبیعت‌گردی به سمت خود می‌کشاند. آبشار بیشه، نوژیان، آب سفید، سرکانه یا گریت، چکان، وارک، افرینه، شیرز، تنگه پیاژه و کول چپ، از معروف‌ترین آبشارهای لرستان هستند که می‌توان در یک سفر چند روزه به لرستان از آنها بازدید کرد. در ادامه با هم سری به چند آبشار زیبای لرستان می‌زنیم.

❖❖❖

❖ آبشار نوژیان: نوژیان ۹۵ متر ارتفاع و ۵ متر عرض دارد و به عنوان یکی از مرتفع‌ترین آبشارهای کشور نیز شناخته می‌شود. این آبشار از منطقه جنگلی نوژیان در بالای ارتفاعات تاف سرچشمه می‌گیرد و مکانی فوق‌العاده برای دور ماندن از فضای پراسترس شهری است. جالب است بدانید بسیاری از گیاهان دارویی نیز در همین ارتفاعات رشد می‌کنند. نام این آبشار در فهرست میراث طبیعی ایران ثبت شده است. برای رسیدن به نوژیان از سه راهی خرم‌آباد-بروجرد-دورود می‌روید و بعد از طی ۱۴ کیلومتر، به تالابوی آبشار نوژیان می‌رسید که به سمت چپ باید بپیچید. از اینجا تا پای آبشار حدود ۳۸ کیلومتر در مسیری کوهستانی و جنگلی بلوط در راه خواهید بود. بخشی از این مسیر که حدود ۵ کیلومتر می‌شود، جاده‌ای خاکی است که می‌توانید با خودرو با احتیاط عبور کنید.

کوچک‌ترین قهوه‌خانه دنیا

بفرمایید یک فنجان چای قند پهلو!

چهار سوق



❖ قهوه‌خانه حاج علی درویش که عنوان کوچک‌ترین قهوه‌خانه دنیا را یدک می‌کشد و بیش از صد سال قدمت دارد، یکی از جاذبه‌های گردشگری بازار تهران است. این قهوه‌خانه در راسته بازار زرگرها قرار دارد و برخی آن را کوچک‌ترین قهوه‌خانه جهان دانسته‌اند. این قهوه‌خانه به‌عنوان یکی از میراث ناملموس کشورمان توسط سازمان میراث فرهنگی به ثبت ملی رسیده است. در این قهوه‌خانه می‌توانید خوش‌طعم‌ترین چای رامیل و همزمان از دیدن دکوراسیون خاطر‌انگیز آن هم لذت ببرید و در نهایت با بقیه پول خود به «صندوق مولا» که برای کمک به بچه‌های بهزیستی راه‌اندازی شده است، کمک کنید. از چای ترش و چای زعفران گرفته تا چای معمولی، چای با هل و چای دارچین، عرق نعنا با آویشن، قهوه ترک و پنج‌شنبه‌ها نیز به و به لیمو در این قهوه‌خانه سرو می‌شود. قهوه‌خانه در خیابان ۱۵ خرداد، راسته بازار بزرگ (بزازها)، پس از ورودی مسجد امام، پلاک ۷۸ قرار دارد. ❖

حکایمانه

سعدی نه تنها مردی اهل علم و شعر و ادب، سخن ور و نغز برداری حقیقت بین است، بلکه در عین حال به امور سرگرمی توجه داشته و تفریح سالم را برای ادامه دادن به کارهای جدی و خستگی آور ضروری می‌داند، به خصوص خطاب به اهل علم و دانش آموزان می‌گوید:

زمانی درس و بحث و علم و تنزیل که باشد نفس انسان را کمالی
زمانی شعر و شطرنج و حکایت که خاطر را بود دفع سلالی
خدای است آنکه ذات بی مثالش نگردد هرگز از حالی به حالی

هادیانه

امام کاظم (ع): اوقات خودتان را به چهاربخش تقسیم کنید: ۱- بخشی را به ارتباط با خداوند متعال و راز و نیاز با او، ۲- بخشی دیگر را به کار و تلاش و تحصیل علم و آنچه به معاش و زندگی مربوط است، اختصاص دهید، ۳- بخش سوم را به معاشرت با دوستان و افراد مورد اعتماد که عیوب و زشتی‌های رفتاری و اخلاقی‌تان را به شما معرفی می‌کنند بپردازید، ۴- بخشی را نیز برای لذت‌های حلال و استراحت و تفریح خالی نگه دارید؛ زیرا در پر تو همین ساعات و اوقات تفریح می‌توانید در سه بخش دیگر موفق باشید و حق آن‌ها را بنگارید. (تحف العقول، ص ۴۰۹)

پارک شادی در چهار دیواری

راهکارهایی برای سرگرمی کودکان در خانه

حسین کشکاز



می‌توانید یک توپ دیگر هم اضافه کنید و ببینید کودک کدام توپ را انتخاب می‌کند.

این که فرزندان شما مجبور به ماندن در خانه هستند، به این معنا نیست که نمی‌توانند سرگرم شوند و چیزهای جدید یاد بگیرند. شما می‌توانید با راهکارهایی خلاقانه از لحظات بازی با کودک‌تان لذت ببرید و حتی در زمانی که مجبور به ماندن در محیطی محدود هستید، او را سرگرم کنید و چیزهای جدید به او بیاموزید. با ما باشید تا چند راهکار ساده به شما معرفی کنیم.

۱- ماشین بازی با جعبه یا کارتن

یک جعبه یا کارتن خالی پیدا کنید و کودک را داخل آن بگذارید و برای ایمنی و راحتی دورش را با بالش یا پتو پر کنید. سپس جعبه را هل بدهید و صدای راه رفتن ماشین از خود در بیابورید. با این کار از این که دور خانه چرخانده می‌شود لذت می‌برد (و شما هم کمی ورزش کرده‌اید).

۲- نقاشی آزاد

به کودک خود مداد شمعی و کاغذ بدهید و بگذارید هر چه دوست دارد بکشد. این کار به او اجازه می‌دهد تا خلاقیت خود را پرورش دهد و از بازی خلاقانه و مستقل لذت ببرد. وقتی نقاشی تمام شد، در مورد رنگهای مختلفی که استفاده کرده، با او صحبت کنید.

۳- توپ بازی

یک توپ نرم بردارید و به سمت کودک خود قل بدهید تا او هم یاد بگیرد توپ را به سمت شما قل بدهد. این بازی برای ایجاد اطمینان در کودک عالی است و او متوجه می‌شود که شما به کارهای او عکس‌العمل نشان می‌دهید. برای اینکه سازی را جذاب‌تر کنید،

۴- مسابقه پرش از مانع

با استفاده از میلمان، وسایل منزل، کوسن و اسباب‌بازی‌ها، هر چیزی که نرم و ایمن باشد، یک مانع درست کنید. به او نشان دهید چطور از روی آن عبور کند و بگذارید تا جایی که می‌تواند سریع از روی آنها رد شود. به او زمان بدهید و بگذارید هر بار رکورد تازه‌ای بزند.

۵- با هم آشپزی کنید

از فرزند خود کمک بگیرید تا با هم یک میان‌وعده برای خانواده درست کنید. با استفاده از سبزیجات و میوه‌ها، یک میان‌وعده رنگارنگ و سالم درست کنید و بگذارید بشقاب را هم خودش تزیین کند. حتماً شما و کودک‌تان از چیز خوشمزه‌ای که خلق کرده، لذت خواهید برد.

خند وانه

دیشب پوست هندونه رو گذاشتم دم در مامور شهرداری ایفونوزده میگه: بلایلت تمیزش کردین؟ یعنی دیگه آب شدید رفتیم تو زمین. آخه نمیدونه گرونیه؟

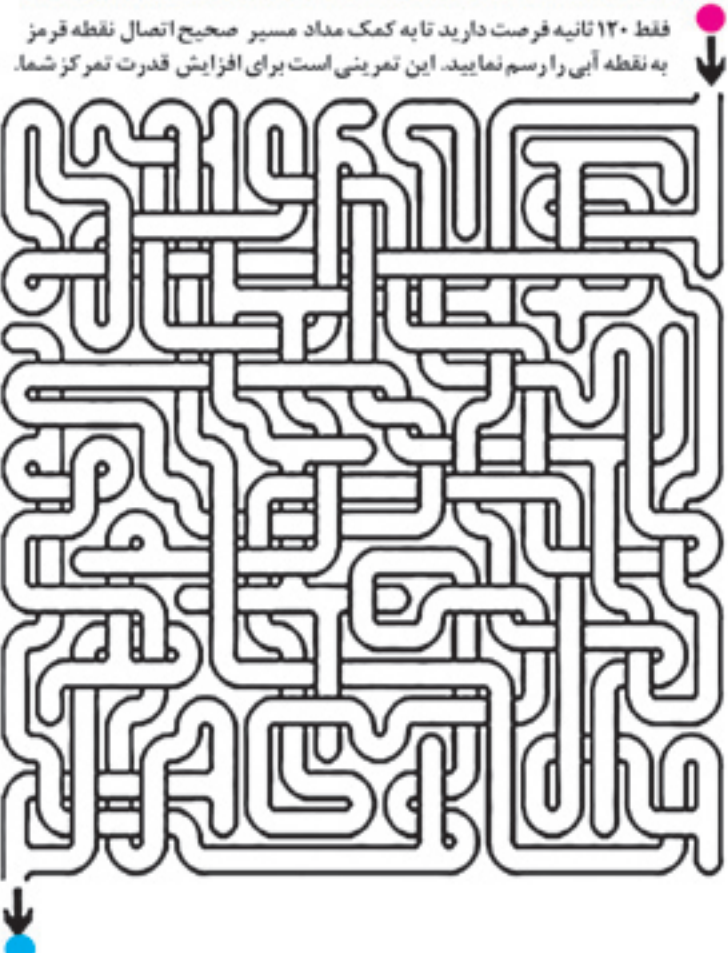
خاتومه خیلی وقت بود رفته بود خرید، وقتی میرسه خونه به شوهرش میگه: به زنگی می‌زدی، حالمو می‌پرسی؟ شوهره لاس لاس های بلنگ و نشونش میده و میگه: پیامک های سلامتیت دلم میومدا!

نکته دانه

- ایامیدانستید: تفریح و زندگی فعال باعث طول عمر بیشتر می‌شود و طبق تحقیقات کارشناسان دو سال به عمر متوسط انسان اضافه می‌کند.
- تفریح، ورزش و فعال زندگی کردن، از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می‌کند که بعد از پستی گریبانگیر ۷۵٪ از خانم‌ها می‌شود.
- تفریح، ورزش و فعال زندگی کردن، از ابتلا به مشکلات کمر که ۷۵٪ از بزرگسالان را مبتلا می‌کند، جلوگیری خواهد کرد.

بازیخانه

تصویر مخفی را پیدا کنید



فقط ۱۲۰ ثانیه فرصت دارید تا به کمک مداد مسیر صحیح اتصال نقطه قرمز به نقطه آبی را رسم نمایید. این تمرینی است برای افزایش قدرت تمرکز شما.

در جای علامت سوال عدد مناسب بنویسید

| | |
|----|----|
| ۹ | ۱۰ |
| ۸ | ۱۳ |
| ۱۶ | ۶ |
| ۴ | ۱۹ |
| ۲۲ | ؟ |



شکل روبرو یک جعبه مکعب باز شده است. فکر می‌کنید با جمع کردن آن کدام یک از ۶ مکعب زیر را می‌توان درست کرد؟

الف ب ج د ط ی

سوال: کدام مکعب می‌تواند با جمع کردن مکعب باز شده ساخته شود؟

پاسخ سوالات