



آخر هفته  
میهمان کاشانه شما هستیم

# کاشانه



مهارت هنری کسب کنید

فرزندانمان را

## دلالت

بار نیاوریم

چرتکه اندازی سکه و دلار  
در خانه و خانواده

### صرفه جویی یک خانواده ۳ نفره

آن مرد با ماشین شناسی بلند آمد

### همسرم! راستش را بگو

## این خانه ۲ ستون دارد



یک مهربانوی  
اصیل ایرانی



زندگی به سبک  
فرنگیس قهرمان



کودکان  
کنکوری!



## آخر هر هفته

## میهمان کاشانه شما هستیم

در عصری که با فناوری ارتباطات گره خورده است و مخاطبان اینترنت در معرض هجوم انبوهی از اطلاعات خواسته و ناخواسته هستند، تشخیص سره از ناسره هر آینه دشوار تر می شود. در این میان خانواده ایرانی، خسته از روزمره گی ها و مشغله های ناگزیر زندگی امروز، به دنبال گریز گاهی بی حاشیه است که دمی سرگرم شود و آرام بگیرد. بی تردید در برابر حجم عظیم داده های مجازی، سبک نگرش، سبک رفتار و در یک کلام سبک زندگی کاربران نیز دستخوش تغییراتی عموماً ناخودآگاه خواهد شد و برای پیشگیری از آسیب های این تغییر، باز هم چاره ای جز استفاده از ابزار رسانه نیست، ولی این بار، استفاده از رسانه ای که هدفش حفظ هویت و اصالت فرهنگ بومی باشد.

محمل رسانه مکتوب که از دیرباز در کنار کار کاغذی اطلاع رسانی برای آن کارکردهای سرگرمی و آموزشی نیز تعریف شده است، هم چنان به عنوان رسانه ای گرم این ظرفیت را دارد که با حضور در خانواده ها و دست به دست شدن در میان اعضای خانواده، جایی در تامین فراغت بهینه و سالم داشته باشد و در این مسیر ضمن تزیین آرامش به مخاطبین، سهمی نیز در فرهنگ سازی ایفا کند. بر این سیاق، بر آن شدیم تا در پاسخ به نیاز مخاطبان روزنامه به ویژه بانوان به عنوان ستون خانواده، مجموعه ای متنوع عموماً با رویکرد سبک زندگی ایرانی فراهم کنیم و از این پس آخر هر هفته میهمان کاشانه ای صمیمی شما باشیم. «کاشانه» تلاشی است برای تعامل با تمام اعضای خانواده مخاطبان، و از همین رو در انتظار دریافت مطالبات و پیشنهادات شما هستیم. در این مسیر روشن همراه ما باشیم.

• حسین گل محمدی

## قهر بیش از سه روز ممنوع!

در جامعه ای که زندگی می کنیم هر یک بر گردن دیگری حقی داریم. این حقوق و تکالیف بسیار است. در ادامه برخی از مهم ترین آنها را که در احادیث و روایات نیز آمده است، می خوانید:

- ۱- آنچه را برای خود می پسندیم برای دیگران هم پسندیم و آنچه مورد پسندمان نیست برای دیگران هم نخواهیم.
- ۲- یکدیگر را با دست و زبان نرنجانیم.
- ۳- در برابر یکدیگر متواضع باشیم و از تکبر بیجا بپرهیزیم.
- ۴- حرف دیگران درباره دیگران را نشنویم و نپذیریم و به سخن چینی ها گوش ندهیم.
- ۵- در پی عیوب و خطاهای دیگران نباشیم و از کنار اشتباهات یکدیگر عبور کنیم.
- ۶- آبروی یکدیگر را نبریم و نقاط ضعف را فاش نکنیم.
- ۷- از قهر کردن و قطع رابطه بپرهیزیم و اگر هم پیش آمد بیش از سه روز آن را طول ندهیم.

ادامه دارد ...



## 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 - مرضیه بامیری - حسین کشتکار

چاپ: چاپخانه روزنامه جوان



## از مرشد چلوبی تا بچه پولدارهای اینستاگرامی

## آن مرد با ماشین شاسی بلند آمد

انسان درستی هستید، چه میزان سواد و شناخت دارید، چه هنری دارید. مهم این است که شما چه خودرویی سوار می شوید، چه لباسی می پوشید و چه خانهای دارید.

روزگار جامعه امروز ما مصداق معکوس و طنز شده این مصرع از شعر سعدی است که: تن آدمی شریف است به جان آدمیت، نه... همین لباس زیباست نشان آدمیت! شما لباس زیبا و فاخر از فلان برند مطرح بپوشید و آن وقت ببینید نگاه افراد چه جوری نسبت به شما تغییر می کند. همین تغییر نگاه و به تبع آن تغییر سبک زندگی باعث شده است افرادی در جامعه مطرح شوند که هیچ چیزی برای ارائه نداشته باشند. فقط کافیسیت افراد از لباس های برند و ساعت فلان

مارک و ماشین شاسی بلند فلان مدل استفاده کنند و تصاویرشان به عنوان بچه پولدارهای اینستاگرامی منتشر شود. آن وقت آدم با کلاس و مشخص می شوند که در دنیا لنگه ندارند! حال همین آدم های به ظاهر مشخص فقط کافیسیت دهانشان را باز کنند و کمی از خودشان و هنر نداشته شان صحبت کنند. آن وقت مشخص می شود کی هستند و چی نیستند!

جای مرشد چلوبی و حاج اسماعیل دولابی ها و شیخ رجبعلی خیاط ها در جامعه امروزمان خیلی خالی است و بهتر است بگوییم امثال آن خوبان روزگار هنوز هم هستند، اما کسی آنان را نمی شناسد و چون ملاک ها تغییر کرده است فضایی برای معرفی و الگوسازی چنین افرادی وجود ندارد. مرشد چلوبی های دور و برمان را بشناسیم، از آنان الگوگیری کنیم و قدرشان را بدانیم. \*

## از دواج های ساده دیروزی را احیا کنیم

خانواده و فرزندان آن ها تنش های روانی کمتری در این زمینه متحمل می شدند. همچنین در گذشته بسیاری از دخترها پس از رسیدن به دوران بلوغ و چه بسا زودتر و پسرها نیز به محض پایان یافتن دوران سربازی اقدام به ازدواج می کردند و معمولاً در اوایل دوران جوانی به زندگی خود سر و سامان می دادند.

با وجود برخی معایبی که در گذشته در امر ازدواج جوانان وجود داشت، اما می توان مزایای بسیاری از قبیل کاهش برخی آسیب های جسمی، روانی، اجتماعی و... را مورد توجه قرار داد و دوباره آن ها را احیا و به روز کرد. \*



سوی جوانان به راحتی انجام می گرفت، به گونه ای که فرزندان نیز می پذیرفتند تا چندسالی را با خانواده های خود در یک منزل مشترک زندگی کنند. در نتیجه

• حتماً خیلی از شماها داستان مرشد چلوبی را می دانید و برای دیگران نقل کرده اید. حکایت از این قرار است که در ضلع شرقی مسجد جامع بازار تهران، دکان غذاخوری بود که بالای پیشخوان آن نوشته بود: نسیه و پول نقد داده می شود بقدر قوه... صاحب دکان هر وقت کودکی برای بردن غذای صاحبکارانشان می آمدند لقمه ای چرب و لذیذ از گوشت و کباب و ته دیگ زعفرانی درست می کرد و خود با دستانش بر دهان آن ها می گذاشت که مبادا صاحبکارش به او از این غذا ندهد و او چشمش به این غذا بماند و من شرمند خدا شوم. این کاسب نمونه حاج میرزا عابد نهاروندی معروف به مرشد چلوبی بود.

همیشه از قدیم از آدم های خوب اینطور یاد می کردند که چه انسان شریفی بود، چه آدم فهمیده و با کمالاتی بود، چه مرد هنرمندی بود، چه زن باسواد و با معلوماتی بود. میزان هنر و کمال، سواد و ادب، معرفت و انسانیت افراد ملاک برتری آن ها به حساب می آمد. ارزش و اعتبار این ویژگی ها بعد از انقلاب و در دهه ۶۰ به قدری پررنگ شد که همه در خوب و انسان بودن از هم سبقت می گرفتند، ولی به مرور برخی از این خصال نکو کمرنگ شد و امروز دود آن به چشم همه رفته است.

جامعه امروزی ما دچار تحولات و تغییراتی در سبک نگرش و رفتار شده است که این تغییرات برای سلامت جامعه اصلاً خوشایند نیست. تغییراتی که در سبک زندگی افراد جامعه رخ داده باعث تغییر ملاک ارزیابی آدم ها از یکدیگر شده است. متأسفانه امروزه برای بسیاری از افراد چندان مهم نیست که شما چقدر

## زهرا عبدی خان

• قدیم ترها از دواج جوانان ساده و عاشقانه، با صرف هزینه های ناچیز و استعانت از والدین صورت می گرفت و برخی از مسائلی که امروزه گریبانگیر جوانان در زمینه ازدواج است، از قبیل میزان مهریه های سنگین و مبالغ هنگفتی که جهت خرید لوازم غیر ضروری در جهیزیه اعمال می شود، عملاً کمتر دیده می شد و این روند به صورت یک فرهنگ جامع از سوی آحاد مردم جامعه مورد پذیرش قرار گرفته بود.

در جوامع سنتی گذشته، حمایت های خانوادگی و اجتماعی در زمینه های مادی و معنوی و پذیرش آن از



بیا حال هم را خوب کنیم

## این خانه ۲ ستون دارد

نگین خلج سرشکی

بی تردید زندگی مشترک تنها روی دوش یک نفر نیست بلکه هر دو ستون این خانه باید تکیه گاه بودن را یاد گرفته باشند. زندگی مشترک تنها متکی به حمایت‌های مالی یک طرفه نیست، بلکه هر دو طرف باید برای پیش بردن اهداف مالی مشترک تلاش کنند. زندگی مشترک یعنی همه چیز مشترک است. زندگی مشترک به تلاشی مشترک برای شاد بودن، سالم بودن، رو به راه و رو به رشد بودن نیاز دارد. نمی‌شود که از دیگری انتظار خوشبخت کردن خود را داشته باشیم، اما کوچک‌ترین تلاشی برای خوشبخت کردن او انجام ندهیم. نمی‌شود از شریک زندگی خود انتظار پول و ماشین و خانه داشته باشیم، اما خودمان هیچ تلاشی برای بهبود اوضاع مالی زندگی مشترک انجام ندهیم. حق نداریم از شریک احساسی خود انتظار آرامش و روی خوش داشته باشیم. در حالی که خودمان همیشه با چهره‌های همچون برج زهرمار به خانه می‌آییم. در نتیجه اگر اسم این رابطه، زندگی مشترک شده است پس نیاز به قدم برداشتن‌های مشترک دارد. درست است یک زمان‌هایی انسان خسته و ناتوان می‌شود و می‌خواهد در یافت حال خوب داشته باشد، اما این نباید به یک انتظار یک طرفه تبدیل شود. این خانه یک «ما» بزرگ دارد. «ما» بی که اگر «من» و «تو» در آن به وجود آید، دیگر به آخر خط رسیده است. ❀

## آقایان!

### بدون حساب وارد بهشت شوید

حضرت امیرالمؤمنین می‌فرماید: «یک روز پیامبر اسلام وارد منزل ما شد. در آن موقع فاطمه در حال پخت غذا کنار ظرفی بود و من برای او عدس‌ها را تمیز می‌کردم. پیامبر فرمود: بشنو از من آن چیزی را که به امر پروردگار می‌گویم. هیچ مردی نیست که در کارهای منزل به همسرش کمک کند مگر اینکه ثواب این کار او به اندازه هر تار مویی که بر بدنش روییده باشد و به اندازه یک سال عبادتی است که همه روزهایش را روزه گرفته و همه شب‌هایش را برای عبادت، شب زنده داری کرده باشد. خداوند به چنین کسی پاداشی می‌دهد که به پیامبران صابر خود مانند حضرت داود، یعقوب و عیسی (ع) عطا کرده است. ابوالحسن! یک ساعت خدمت کردن به همسر در کارهای خانه بهتر از هزار سال عبادت و هزار حج و هزار عمره و بهتر از آزادی هزار بنده در راه خدا و هزار جنگ در راه دین و عبادت از هزار بیمار و هزار نماز جمعه و هزار تشییع جنازه و سیر کردن هزار گرسنه و پوشاندن هزار برهنه و هزار اسب در راه خدا دادن و بهتر از هزار دینار به مستمندان صدقه دادن و بهتر از تلاوت تورات و انجیل و زیور و قرآن و بهتر از آزاد کردن هزار اسیر و بخشیدن هزار شتر به فقیران است. مرد خدمتکار به همسر از دنیا بیرون نمی‌رود مگر اینکه جایگاه خوب خود را در بهشت ببیند. ابوالحسن! کسی که رویگردانی و تکبر نکند در خدمت به همسرش، بدون حساب وارد بهشت می‌شود. ❀

با صداقت مسیر زندگی مشترک آسان می‌شود

# همسر! راستش را بگو



علیرضا فرهنگ

یکی از اصول مهم و سازنده در زندگی، اصل صداقت و یکرنگی و ارتباط صادقانه زن و شوهر با یکدیگر در تمامی مراحل زندگی است. هر چند رسیدن به قله‌های صداقت در زندگی نیاز به فداکاری، گذشت زمان، صبر و حوصله در این مسیر دارد، اما اگر از همان شروع زندگی مبنا بر این باشد که زن و شوهر تصمیم بگیرند در رفتارهای خود این اصل را رعایت کنند، برای رسیدن به صداقت مسیری راحت‌تر و بهتر را می‌توانند طی کنند. بعضی‌ها در اوایل زندگی با اعتقاد و انگیزه‌های درست زندگی را شروع می‌کنند، اما در مسیر زندگی به خاطر برخی موانع و مشکلات، از مسیر صداقت خارج و از عاقبت به خیری در این مسیر محروم می‌شوند. عده‌ای هم تا آخر بر این مسیر ثابت قدم می‌مانند. از این جهت باید دائماً از خدای متعال تقاضای

**با ابراز محبت به همسر او راز نیت قلبی خود آگاه کرده‌ام، این قدم اول صداقت است. در صورتی می‌توانم قدم بعدی را درست بردارم که این رفتار را در شرایط دیگر نیز ادامه دهم**



تقاضا را داشته باشند. "وَقُلْ رَبِّ اَدْخُلْنِيْ مَدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ مَخْرَجَ صِدْقٍ وَاَجْعَلْ لِيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا: پروردگارا! مرا (در هر کار) با صداقت وارد کن و با صداقت خارج ساز! و از سوی خود، حجتی یاری کننده برایم قرار ده".  
بیش از هر چیز باید به صداقت در نیت و فکر توجه کنیم. به عنوان مثال وقتی به همسر ابراز محبت می‌کنم، او راز نیت قلبی خود آگاه کرده‌ام، این قدم اول صداقت است، اما در صورتی می‌توانم قدم بعدی را درست بردارم که این رفتار را در شرایط مختلف دیگر نیز ادامه دهم. مثلاً در درون منزل و محیط بسته منزل هم همین رفتار را از خود نشان دهیم؛ چرا که در آن محیط در ظاهر کسی شاهد بر رفتار ما نیست تا به خاطر مصالحی جلوی دیگران خودی نشان دهیم. این یعنی صداقت در نیت که خود را در رفتار نشان می‌دهد. ❀

زندگی صادقانه بر مبنای دستورات دین را طلب کنیم. این دستور قرآن است که: ای پیامبر به کسانی که دنبال زندگی الهی و آرامش بخش هستند، سفارش کن که با توکل بر خدا دائماً این

ادبیات بی ادبانه در هم‌کلامی همسرانه

## عه... بین... هان... چیه؟!

مجید محمد

یک ساعت مقابل نشسته، از زمین و زمان برایت تعریف می‌کنم، دست آخر می‌گویی: «زن چقد حرف می‌زنی؟ سرم رفت.» حتی توجه نمی‌کنی که حرف زدن او با تو یعنی اینکه مشتاق توست... گفت و گو‌هایی از این دست میان بعضی از زن و شوهرها کم نیست. نمونه‌های زیر را شما هم حتماً شنیده‌اید.



۱- خانم‌ها، مردها را مدبری شایسته می‌دانند که بعید است پولشان تمام شود! از شوهر خود پول برای خرید می‌خواهند و ایشان هم می‌گویند که ندارم... و بعد: برو بین مردای مردم بر زناشون چی کار می‌کنن. تو که نداشتی بیخود این همه راه اومدی دنبال من که آای بیبا هم زندگی کنیم و...

۲- هفت پشت غریبه به او زنگ می‌زند و هنگام پاسخ می‌گوید: بله بفرمایید! حالا خدا نکند همسرش حین رانندگی زنگ بزند و کار واجبی داشته باشد تا شماره را ببیند یا جواب نمی‌دهد یا می‌گوید: هان؟ چیه زنگ زدی؟ کار دارم زود بگو.

۳- کاش در ادبیات گفتاری این کلمه «چیه» را حذف

می‌کردند. تا هر وقت همدیگر را صدا می‌کردیم: بله، بفرمایید، جانم‌ها می‌شنیدیم. خانم از آشپزخانه صدا می‌زند «سعیدجان» و سعیدجان جوری که انگار مجبورش کرده باشند می‌گوید: چیه... بعضی‌ها هم که یادشان می‌رود اصلاً به یکدیگر سلام کنند. صبح از خواب بیدار می‌شوند هر کدام زودتر آن یکی را ببینند به شکل جالبی می‌گویند: عه بیدار شدی؟ عه داری میری سر کار؟ عه از سر کار اومدی؟ جای سلام را عه گرفته است...

۴- نه به قدیم‌ها که همدیگر فخر الملوک و حاج‌عزت‌الله‌خان صدا می‌کردند نه به الان که خانم به آقا میگه: بین! اون بشقابو بده من... حالا اینکه خوب است. سالیان سال در خانه پدری صدایش می‌کردند جواب می‌داد هان! می‌پرسیدند خوبی؟ می‌گفت: اوهوم! بعد انتظار دارید در گفتارش شاعری کند!؟

خلاصه اینکه همه ما غافل هستیم؛ از اینکه نکند حرفی را نزنیم و با این زانمان مهری نورزیم و خدای نکرده از دنیا برویم. کاش بدانیم و باور کنیم یک کلام ساده «دوست دارم» میان یک کشمکش و چالش منیت‌ها چقدر می‌تواند گره‌گشا باشد. کاش بدانیم این کسی که مقابل ما ایستاده همسر ما و لایق بهترین نوع سخن گفتن هاست. ❀



## چرتکه اندازی سکه و دلار در خانه و خانواده فرزندانشان را

# دلال بار نیاوریم

مریم ترابی

دولار بالای می رود همه هجوم می آورند دلار می خردند که یک سودی به جیب بزنند. به سوپرمارکت ها هجوم می برند و دست به خرید اقلام در حجم بالا می زنند تا مبادا در زمان کمبود، دچار مشکل شوند. در سایت های خرید خودرو و چنان هجومی برای خرید ماشین های بی کیفیت داخلی می آورند که باید ر کورد رقم خرید اینترنتی را در کتاب گینس ثبت کرد! خبرهایی که هر روز از کشف احتکار برنج، رب گوجه، چای، قند، شکر و... در رسانه ها پخش می شود، ما را به دوران جنگ هشت ساله می برد. همان دورانی که عده ای سودجو با استفاده از شرایط زمان جنگ، اقلام مورد نیاز مردم را احتکار می کردند تا با گرانفروشی به سود و منفعتی برسند، اما آن موقع مردم نه تنها با آنان همراهی نمی کردند، بلکه دار و ندار خود را به جیبه های می فرستادند

و حالا اصلاً قابل باور نیست که برخی از خود مردم دست به احتکار می زنند و باعث ایجاد گرانی و تورم در جامعه می شوند. شما به عواقب کاری که می کنید اصلاً فکر نمی کنید که در نهایت دامان خودتان را می گیرد. تبعات اقتصادی قضیه به کنار. تبعات تربیتی آن را چه کنیم؟ دبیر دبیرستان فرزندانم در جلسه اولیا و مربیان به والدین خاطر نشان کرد که ما الگوی فرزندانشان هستیم. آن ها همان کاری را انجام می دهند که ما انجام می دهیم. اگر می گوئیم به حقوق دیگران باید احترام بگذاریم در عمل نیز خود ما باید آن را رعایت کنیم. اگر فقط حرف بزیم فایده ای ندارد، چون فرزندانشان ما را می بینند. فرزندانشان ما آینه رفتار ما هستند. حال تصور کنید که در این وانفاسی که در هر خانه حرف از دلار، سکه، گوجه و سیب زمینی و... است، تا جایی که بچه ها هم دنبال نرخ دلار و سکه

### اگر تربیت فرزندانشان برایمان مهم باشد در خانه در خانه مرتب از انبار کردن فلان کالا حرف نمی زنیم. آینده فرزندانشان را فدای شرایط موقتی نکنیم و آنان را قحطی زده و دلال بار نیاوریم!

آن را نشان دهیم. خوشبختانه همه مردم به این باور رسیده اند که هر کسی باید از خودش شروع کند، ولی متأسفانه با عمل فاصله زیادی داریم.

نکته مهم این است که والدین نباید از فرزندانشان خود و تربیت صحیح آن ها غافل شوند. این روزها همان روزهای آزمون سخت تربیتی است که هر پدر و مادری می تواند خود را محک بزند. اگر هر کدام از ما به الگو بودن خود برای فرزندانشان اعتقاد داشته باشیم، رفتار و اعمال خود را در مقابل اینچنین شرایطی تصحیح می کنیم. اگر تربیت فرزندانشان برایمان مهم باشد آن را فدای چند ماه آذوقه بیشتر داشتن نمی کنیم. خانه خود را محل نگهداری سکه و دلار نمی کنیم. در خانه مرتب از انبار کردن فلان کالا حرف نمی زنیم. به این روزها خوب نگاه کنیم، آینده فرزندانشان را فدای شرایط موقتی نکنیم و آنان را قحطی زده و دلال بار نیاوریم! \*

هستند، چگونه قرار است الگوی درستی برای فرزند خود باشیم. اگر موافق هستیم که با اتحاد و همدلی می توانیم شاخ هر غولی را بشکنیم باید در عمل هم

## کودکان کنکوری!

ایوب خرمی

حتماً شما در میان اقوام و آشنایان مواردی دیده اید که در آن والدین به زور و با اجبار، کودک چهار پنج ساله را وادار به درس خواندن دروس اول ابتدایی می کنند و جلوی کودک پر از کتاب ها و سی دی های آموزشی دیده می شود که انگار از هم اکنون می خواهد برای کنکور آماده شود و جالب اینجاست که به گفته والدین، کودکانشان خیلی راغب نیستند و اینکه زود خسته می شوند و بهانه می آورند. از طرفی والدین اصرار دارند که این کودک قبل از ورود به مدرسه حروف الفبا و خیلی از مباحث دروس کلاس اولی ها را یاد بگیرد تا جلوی هم کلاسی هایش از لحاظ درسی کم نیاید! در اینجا والدین به ظن خود فقط و فقط به تحصیل و پیشرفت و آینده فرزندشان فکر می کنند. در حالی که در هر مرحله ای از زندگی فرزندانشان از نوزادی، کودکی، نوجوانی و جوانی وظایف و تکالیف تعریف شده ای وجود دارد و والدین به عنوان اولین مربی باید کودک خود را در معرض چالش های مناسب سن خودش که موجب پیشرفت و رشد فکری اش بشود قرار دهند و به دوره های مراحل رشد و شاخص های

رشد جسمی، رشد فکری و رشد زبانی او توجه کافی داشته باشند. بی تردید اجبار به تحصیل پیش از موعد مقرر برای فرزندانش موجب تضعیف انگیزه کودک می شود، چون در واقع در این مرحله کودک نیاز به بازی به خصوص با همسالان خودش را در ارجحیت قرار می دهد. بازی بخش مهمی از نیازهای کودک را تأمین می کند و به فراخور آن منجر به تقویت و گسترش رشد ذهنی برای کسب مهارت های اجتماعی می شود. آموزش اجباری بدون بازی برای کودکان توسط روانشناسان و مشاوران توصیه نمی شود و کودک باید هم راستا با سن رشد خودش آموزش و یادگیری را فرا بگیرد. بازی یکی از نیازهای ضروری برای رشد فکری کودک به حساب می آید. والدین باید این باور را که بازی موجب هدر رفت زمان کودک می شود از خود دور کنند. در پایان باید گفت برای آموزش در مراحل زودتر از شروع کسب تحصیل، نظام آموزشی کلاس های پیش دبستانی را برای کودکان ترتیب داده است تا نگرانی والدین را رفع کند، پس نیازی نیست کودک چهار پنج ساله را درگیر آموزش های مدارس کنیم. \*

## بچه خوب یک گوشه ساکت نمی نشیند

نگین خلج سرشکی

والدی حوصله امروز، فکر می کند بچه فقط باید یک گوشه بنشیند و نقاشی بکشد و گاهی چیزی بخورد، اما بچه اگر حرف نزند، جیغ نکشد و داستان تخیلی تعریف نکند، به طور حتم روحش پژمرده می شود. او می شود کودکی با کالبد و جسم زنده و روحی مرده. کودک را ما به این دنیا دعوت می کنیم و خداوند این موجود شگفت انگیز را به ما امانت داده است و نابود کردن روح این امانت، رسم امانتداری نیست. کودک نیاز دارد دیده و شنیده شود تا بتواند یک روز خود را در جامعه ابراز کند. کودک اگر همیشه منفعل و فرمانبردار باشد، به حقیر بودن عادت خواهد کرد و عزت نفسش را هرگز نخواهد شناخت. عزت نفس را باید از همان دوران کودکی به فرزندانش آموخت. باید به کودک اجازه داده شود تا خود را ابراز کند و بداند برای هدفی مهم به این دنیا آمده است. او باید پاهای خود را برای قدم برداشتن در راه های موفقیت آماده کند و کودک منفعل همیشه باری بر دوش دیگران



خواهد بود. حرف نزدن و یک گوشه نشستن به معنی کودک خوب بودن نیست. فریاد زدن هنگام بازی به معنی پسر بچه و دختر بچه بد بودن نیست. کودک اگر هنگام بازی تخلیه نیرو نکند، ممکن است این نیرو به عقده و سرخوردگی تبدیل شود. اگر کودک همیشه ساکت و بی حرف باشد، هرگز یاد نمی گیرد کی سکوت کند و کی حرف بزند یا چه بگوید و چه نگوید. والد همیشه نگران و مقررانی به کودک یاد می دهد زندگی فقط و فقط در چارچوب قانون های تو امن است و در غیر این صورت باید نگران و مضطرب باشی. والد مضطرب لذت تجربه کردن را از فرزند خود منع می کند و کودک نمی داند کی هیجانی شود و کی نشود. قدیمی ترها اجازه می دادند تا کودکی کردن دوران خود را طی کند. بهترین راه تربیتی این است که والدین اجازه دهند کودک مسیر خود را طی و طبق طبیعتش رفتار کند. کودک را گوشه اتاق تنهایی هایش منزوی نکنیم. هیولاهایی در آن گوشه و کنارها در انتظار او هستند! \*





## مهارت هنری کسب کنید

### نبره ساری

❖ شاید برای شما هم پیش آمده باشد که وقتی درگیر مشغولیت ذهنی یا نوشتاری هستید، کمتر فکر و خیال‌های منفی انرژی شما را می‌گیرد. حال این درگیری اگر به همراه خلق یک اثر هنری باشد نتیجه بهتر و بیشتری دارد. یعنی علاوه بر اینکه انرژی منفی را از شما می‌گیرد، از آنجایی که در یک مدت زمان مشخص از خود اثری ویژه خلق کردید، انرژی مثبت هم به شما خواهد رسید. روانشناسان تربیتی و مشاوران معتقد هستند افراد باید آموزش یک هنر تجربی را کسب کنند، به خصوص خانم‌های خانه‌دار اگر دست به خلق آثار هنری در روزمرگی‌های زندگی بزنند، انرژی بیشتری از کار در منزل خواهند گرفت و از حالت انفعال خارج خواهند شد.

انجام بافتنی و خیاطی، تهیه مربا و ترشی، چرم دوزی، روبان دوزی، عروسک سازی، گل سازی، شمع سازی، خطاطی، نقاشی، عکاسی و یا سفره آرایی از جمله هنرهایی است که می‌توان به آن فکر کرد. البته که دایره هنر به همین موارد محدود نمی‌شود، شما می‌توانید با زمانبندی درست و خالی کردن تنها یک ساعت در روز به نزدیک‌ترین خانه فرهنگ محله خود بروید و به صورت جدی تری یک هنر جوی حرفه‌ای در زمینه دلخواه و مورد علاقه خود شوید. همین حالا اقدام کنید تا اثر تلاش خود را برای تغییر حال و هوای خود و کسب انرژی مثبت ببینید و حاصل آن را با ما به اشتراک بگذارید. ❖

تجربه بانویی که هزینه خانواده‌اش را نصف کاهش داد!

# صرفه‌جویی یک خانواده ۳ نفره



**وقتی فهمیدیم پول ما کجا و چگونه هزینه می‌شود، توانستیم آن را مدیریت کنیم. از هزینه‌های ماهانه‌ای که ضروری نبودند شروع کردیم**

تولد بچه، ناچارم در خانه بمانم و از او نگهداری کنم. این تصمیم به این معنی بود که یکی از ما باید کارش را با یک درآمد خوب از دست می‌داد. با این شرایط، دریافتی ماهانه ما خیلی کم می‌شد و از آن طرف هم موعد پرداخت اقساط پشت سرهم فرا می‌رسید. با شوهرم مشورت کردیم که چطور می‌توانیم با یک حقوق هم امور اتمان را بگذرانیم و هم از عهده بدهی و

وقتی که من و شوهرم زندگی مشترکمان را آغاز کردیم، کاهش هزینه‌های ماهانه برای ما اصلاً اولویت نداشت. ما زوج جوانی بودیم که هر دو شاغل بودیم که هم نقدینگی قابل توجه، هم دریافت نسبتاً خوبی داشتیم. هر وقت هر چه لازم داشتیم یا دلمان می‌خواست بدون نگرانی می‌خریدیم. دو دستگانه ماشین اقساطی صفر خریدیم و کلی لوازم که خانه را



تقلاتی گرانتی از سوپرمارکت. بعد از برنامه‌ریزی جدیدی که کردیم، دیدیم که با کمتر غذا خوردن در بیرون، مبلغ ۳ میلیون تومان صرفه‌جویی می‌شود. همه اقلام خوراکی خارج از اقلام ضروری ماهانه را نیز از لیستمان خارج کردیم. هنگام نوشتن هزینه‌های ماهانه، متوجه شدیم برای دو گوشی همراهمان، جداگانه پول قبض پرداخت می‌کنیم. متوجه شدیم که وقتی تلفن ثابت داریم چرا عادت کردیم با موبایل با همه تماس بگیریم و هر دقیقه کلی هزینه تمام شود؟ مشغولیت بیهوده در فضای مجازی را نیز ترک کردیم. ما دو خودرو داشتیم. یکی را فروختیم و با پول آن یک حساب بلند مدت باز کردیم که به اندازه نصف حقوق من بر ایمان سود ماهانه داشت. به این ترتیب هم سودبانکی می‌گرفتیم، هم در مصرف بنزین و سرویس و لوازم خودرو صرفه‌جویی کردیم.

خلاصه اینکه با تغییر شیوه مصرفان چیزی حدود ۹ میلیون تومان از بار هزینه‌هایمان کم شد که تقریباً معادل درآمد من بود. همچنین روحیه خوب و افزایش حوصله من به دلیل کار نکردن باعث شد تا بیش از گذشته به همسرم توجه کنم که این نیز در بالا رفتن توان روحی و انگیزه او برای بهتر کار کردن مؤثر بود. ❖

قسط‌ها برآییم. سرانجام راهی برای کاهش هزینه‌های خودمان به اندازه نصف مقدار قبلی پیدا و شروع به کنار گذاشتن پول کردیم. در گام نخست هزینه‌های جاری ماهانه را مرور کردیم. ابتدا مشخص کردیم بخش اصلی دریافتی ما صرف چه چیزهایی می‌شود؟

وقتی فهمیدیم پول ما کجا و چگونه هزینه می‌شود، توانستیم آن را مدیریت کنیم. از هزینه‌های ماهانه‌ای که ضروری نبودند شروع کردیم. بعضی از این هزینه‌ها عبارت بودند از غذا خوردن بیرون از خانه یا خرید اقلام

با آن‌ها هر کردیم، اما کم کم یک صورتحساب اقساط هفت رقمی رویه‌روی ما ظاهر شد و یک اتفاق دیگر هم افتاد که ما را مجبور کرد تصمیمات تازه‌ای برای زندگی مان بگیریم تا بتوانیم هزینه‌های زندگی مان را کاهش دهیم.

چهار هفته پس از آن که به منزل مشترکمان نقل مکان کردیم، تست بارداری من مثبت شد و من و همسرم منتظر ورود عضو تازه به خانواده بودیم. جدا از رؤیای شاد بچه‌دار شدن، فهمیدم که پس از



گلخانه

## مراقبت از باغ خانگی!

بزرگ روی سطح بستر خاک را تمیز کنید. اگر شاخه‌های شکسته روی درخت می‌بینید آن را جدا کنید. با توجه به نوع درخت و درختچه هرس گیاهان را در پاییز و زمستان فراموش نکنید. همچنین خانه تکانی گلدان‌ها را فراموش نکنید، هر سال حداقل دوبار به تمیز کردن سطح خاک و بدنه گلدان گیاهان بپردازید. ممکن است در اثر آبیاری رسوباتی در بدنه گلدان ایجاد شود. حاکی که بر اثر آبیاری مکرر شسته می‌شود باعث پایین رفتن سطح خاک می‌شود. بهتر است حدود سه چهار سانتیمتر از سطح خاک را بردارید و با خاک جدید و غنی جایگزین کنید. ❖

❖ باغبانی در منزل را تجربه کنید. با این کار روزهایی که باید در خانه بمانید برایتان خوشایند خواهد شد. البته باغبانی در منزل فقط کاشتن گل و گیاه و سبزیجات نیست و برای رشد مناسب هر گیاه گلدانی باید هر روز احوال گیاهانتان را چک کنید. وقتی در حال تمیز کردن خانه هستید، گل و گیاه را فراموش نکنید. بعضی از گیاهان برگ‌های پهن و چرمی دارند که سطح مناسبی برای نشستن گرد و غبار بر روی آنهاست. با یک دستمال تمیز و نمدار سطح برگ‌ها را تمیز کنید. اگر باغچه‌ای در حیاط منزل خود دارید خار و خاشاک



شربتخانه

## شربت سکنجبین و خیار

شیره به جوش آمد، شاخه‌های نعنا را اضافه کنید. - اجازه دهید نعنا داخل شربت به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد. پس از این که شربت غلیظ شد، شاخه‌های نعنا را خارج کنید و سرکه را اضافه کنید. - صبر کنید تا شربت سکنجبین چند جوش بزند. سپس از روی حرارت بردارید و کمی که خنک شد، داخل شیشه بریزید. - شربت سکنجبین با خیار خوشمزه تر است. پس یک یا دو عدد خیار رنده کرده و به شربت اضافه کنید. شربت سکنجبین را با برگ نعنا تزئین کرده و سپس به همراه چند تکه یخ، نوش جان کنید. ❖

❖ شربت سکنجبین علاوه بر طعم فوق العاده خواص بسیاری زیادی دارد و از زمان‌های گذشته به عنوان به نوشیدنی موثر برای رفع عطش شناخته می‌شده است. این شربت حرارت بدن را پایین برده و از گرم‌زدگی جلوگیری می‌کند. در ادامه طرز تهیه شربت سکنجبین را بخوانید. - شکر را به همراه آب داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر ذوب شود و به طور کامل با آب حل شود. - اجازه دهید مخلوط شکر و آب به جوش بیاید. نعنای تازه را بشویید و با نخ بهم ببندید. بعد از این که



## کتاب بخوانید تا عمرتان طولانی شود

کتاب‌ها احساس همدردی، درک اجتماعی و هوش هیجانی را افزایش می‌دهند

این رقم درباره کتاب‌خوان‌ها ۲۷ درصد بود. این تحقیق همچنین نشان داد که خواندن کتاب به مراتب نسبت به نشریات و روزنامه‌ها بر افزایش طول عمر تأثیر گذارتر است. کارشناسان علت این مسئله را درگیر شدن ذهن خواننده با محتویات کتاب‌ها می‌دانند. در مطلبی که در این نشریه علمی منتشر شده، آمده است: کتاب‌خوانی آرام و عمیق، غوطه‌ور شدن در کتاب را تقویت می‌کند. این نوعی درگیری شناختی است و زمانی اتفاق می‌افتد که خواننده ارتباط بخش‌های مختلف کتاب را درمی‌یابد و کاربرد آن‌ها را در دنیای بیرونی پیدا می‌کند. در معرض کتاب‌ها قرار گرفتن نوعی درگیری شناختی ایجاد می‌کند که مهارت‌های ارتباطی، منطقی، یادگیری واژه‌ها و تفکر انتقادی را در خواننده تقویت می‌کند. کتاب‌ها همچنین احساس همدردی، درک اجتماعی و هوش هیجانی افراد را افزایش می‌دهند و همین موجب شکل‌گیری فرآیندهای شناختی و در پایان، منجر به افزایش طول عمر می‌شود. در این

تحقیق ژانر کتاب‌هایی که خواننده شده، مشخص نشده اما به احتمال زیاد بیشتر افرادی که در آن شرکت کردند علاقه‌مند به آثار داستانی بودند. منبع: گاردین

نتایج یک تحقیق که روی بیش از ۳۵۰۰ نفر انجام شده، نشان داد کتاب خواندن به عنوان راهی برای تحمل شرایط زندگی، باعث افزایش طول عمر انسان‌ها می‌شود. نتایج این پژوهش که دانشگاه «ییل» در انجام آن همکاری داشت، در ژورنال «پزشکی و علوم اجتماعی» منتشر شده است. این تحقیق بر روی ۳۶۲۵ فرد ۵۰ سال به بالا انجام شده و نشان داده است که این افراد تقریباً دو سال بیشتر از دیگران زنده می‌مانند. داوطلبانی که در این تحقیق شرکت کردند، به سه دسته تقسیم شدند: آن‌هایی که سه ساعت و نیم در هفته مطالعه داشتند، افرادی که هفتگی بیش از سه ساعت و نیم کتاب می‌خوانند و کسانی که اصلاً اهل مطالعه کتاب نبودند. عوامل دیگری از جمله جنسیت، نژاد و میزان تحصیلات نیز در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفت.

محققان دریافتند طی ۱۲ سال گذشته آن دسته از افرادی که بیش از سه ساعت و نیم در هفته مطالعه داشتند، احتمالاً مرگ‌شان ۲۳ درصد کمتر بود. این روند درباره افرادی که تا سه ساعت و نیم در هفته مطالعه داشتند، ۱۷ درصد بود. در طول مدت انجام این تحقیق ۳۳ درصد افرادی که کتاب نمی‌خواندند در گذشتند، در حالی که

**کتاب‌خوانی آرام نوعی درگیری شناختی است و زمانی اتفاق می‌افتد که خواننده ارتباط بخش‌های مختلف کتاب را درمی‌یابد و کاربرد آن‌ها را در دنیای بیرونی پیدا می‌کند**



### حسین گل محمدی

نخستین ویژگی بارز زمان دوباره پاییز زبان ساده و بی‌پیرایه آن است. قهرمانش یک مهربانوست. یک همسر وفادار، مادری نمونه و به وقتش یک شخصیت اجتماعی تأثیرگذار. او زندگی متلاطمی دارد. در خانه پدری مهر پدر نمی‌بیند و در خانه همسر جفا می‌بیند. برای نجات از تهمت‌ها و تحقیرها فرار را برقرار ترجیح می‌دهد و تنها و بدون پشتوانه خانواده‌اش با کودکی که در بطنش آرام می‌پروراند راهی پایتخت می‌شود. کودکش را در دل پایتخت، در گوشه‌ای ساکت و در یک خانه قدیمی به دنیا می‌آورد. به مهر صاحبخانه‌اش که یک بانوی مهربان است دل می‌بندد.

این داستان یک روایت ایرانی است با آدم‌هایی که خوب می‌شناسیمشان. حال و هوای همسایه‌های رنگ و بوی خاطرات دهه ۶۰ دارد و مهربان‌های یک زن تمام‌عیار است. کدبانوگری‌های هر چشمی را خیره می‌کند. جدی و مغرور است، اما در عین حال می‌توان به او اعتماد کرد و راز دل برایش گفت. مهربانو به وقتش ناز دارد، به وقتش مثل یک مرد می‌جنگد و یک تنه مشکلات ریز و درشت یک زندگی دو نفره را به دوش می‌کشد. تنها سهمش از خلوت و تنهایی، نوشتن است که هم به مددش صاحب نان می‌شود و هم نامی. حالش با نوشته‌ها خوب می‌شود. طلاق اجباری و تنهایی تحمیلی، او را به ورطه انحراف نمی‌کشاند و او را در تنهایی و انزوا غرق نمی‌کند. او همه را عاشق صداقتش می‌کند و تمام مدت مخاطبش را با احساس‌های نابش به چالش می‌کشد. مادرها خوب می‌دانند کودک بیمار داشتن چه دشوار است! پنهان کردن اشک‌ها وقتی که باید مثل یک قهرمان برای کودک بخندی و به نتیجه شیمی درمانی‌ها امیدوارش کنی. او ناله‌هایش را در خفا برای خدا سر می‌دهد و شادی و امیدواری‌هایش را سخاوتمندانه نثار دیگران می‌کند. او توی برزخ انتخابی مهم گیر افتاده است. فقط یک شانس برای زنده ماندن هست و آن هم بازگشت به تمام روزهای تلخی که سال‌هاست از آن فرار کرده است، اما...

دوباره پاییز در ۳۰۲ صفحه از سوی انتشارات صدای معاصر روانه بازار کتاب شده است. \*



### زندگی به سبک فرنگیس قهرمان

فرنگیس حیدر پور به روایت مهناز فتاحی

مهسا مهاجر

فرنگیس حیدر پور اهل روستای گورسفید از توابع گیلانغرب است. گذشته عجیبی دارد و هنوز او را عده زیادی نماد شجاعت و ایثار می‌دانند. فقر و کارگری فرنگیس را بزرگ و قوی کرد و او را دوشادوش مردان روستا قرار داد. فرنگیس مردانه می‌جنگید و زنانه سوزن می‌زد و آشپزی می‌کرد. مغرور بود و دلش نمی‌خواست سربار کسی باشد. برای همین بعد از مدتی سکونت در خانه برادر شوهرش خسته شد و تصمیم گرفت برای خودشان یک خانه مستقل بسازد. آن‌ها زمین نداشتند و به همین دلیل فرنگیس در حالی که فرزندی چهار ماهه در شکم داشت، تکه سنگ‌های کوه را می‌کند و از آن بالا به پایین سُر می‌داد. او توانست یک اتاق و یک دستشویی بسازد. وقتی توانست رحمان پسرش را در آن خانه سنگی بالای کوه به دنیا بیاورد، از غرور به خود می‌بالید. وقتی جنگ شروع شد، روستای آن‌ها در نزدیکی گیلانغرب خط مقدم جنگ بود و همه چیز از آنجا آغاز شد. آن‌ها برای ۱۲ روز متوالی به رغم میلشان روی کوهی مشرف به گورسفید کنار سایر اهالی زندگی کردند. کم‌کم بچه‌ها گرسنه شدند و آذوقه غذایی که بیشتر نان بود، تمام شد. روستا پر از عراقی بود و کسی جرئت نداشت از کوه پایین برود. ولی فرنگیس ۲۰ ساله جرئتش را داشت. با پدر روانه روستا شد تا کمی وسیله و آذوقه بیاورد. وسایل را در یک کوله ریخت و آخرین لحظه تبر را از روی دیوار برداشت. "نزدیک چشمه بودیم که یکدفعه دو تایی خشکمان زد... دو تا عراقی کنار چشمه ایستاده بودند و می‌خواستند آب بخورند... به پدرم اشاره کردم ساکت بماند و حرفی نزنند... به خودم گفتم فرنگیس مرد باش. کیسه غذا را یواشکی روی زمین گذاشتم و تبر را دو دستی گرفتم. جلو رفتم. تبر را بالا بردم و با تمام قوت پایین آوردم. سرش دامبی صدا کرد و با صورت افتاد توی چشمه. توی یک چشم به هم زدن آب چشمه قرمز شد. سریع به سر باز دیگر نگاه کردم. وحشت کرده بود. به طرفم آمد. پریدم جلو و مجش را گرفتم و پیچاندم و از پشت گرفتم... سر باز بیچاره از اینکه من اینقدر زور داشتم، تعجب کرده بود..."

و این تنها بخشی از خاطرات ۳۵۴ صفحه‌ای «فرنگیس» نوشته مهناز فتاحی است که انتشارات سوره مهر آن را منتشر کرده است. \*

## یک مهربانوی اصیل ایرانی

نگاهی به رمان «دوباره پاییز»  
نوشته مرصیه بامیری





## ساخت میدان توپخانه به دستور امیرکبیر

میدان توپخانه و «میدان سپه» که بعد از انقلاب اسلامی با نام میدان امام خمینی (ره) شناخته می‌شود، یک میدان تاریخی در مرکز شهر تهران است که در دوران حکومت ناصرالدین شاه قاجار ساخته شده است. این میدان به دستور امیرکبیر در سال ۱۲۸۴ هجری شمسی ساخته شد.

میدان توپخانه در قدیمی‌ترین نقشه تهران که نقشه دارالخلافه تهران، تهیه شده توسط موسیو کرشیش در سال ۱۲۷۵ ه.ق برابر با ۱۲۳۳ ه.ش است، دیده نمی‌شود، اما با گسترش تهران از سمت شمال میدان ارگ، میدان توپخانه در نقشه دارالخلافه ناصرالدین تهران (تهیه شده توسط عبدالغفار نجم الملک) دیده می‌شود. بنابراین میدان توپخانه، در پی گسترش شهر در زمان سلطنت ناصرالدین شاه احداث شد و پیش از آن اراضی مربوطه، به باغ‌ها و زمین‌های کشاورزی اختصاص داشت. احداث میدان توپخانه جدید به محمدابراهیم خان معمارباشی (محمدابراهیم خان آذر بایجانی وزیر نظام دایی کامران میرزا) واگذار شد. وی در شمال و جنوب و غرب میدان که شکلی مستطیل داشت و طول آن در جهت شرقی-غربی قرار گرفته بود، حجره‌ها و انبارهای دوطبقه ساخت.



با مناطق گردشگری ترسناک کشورمان آشنا شوید

## جاذبه‌های وهم‌انگیز و اسرارآمیز ایران

است که پس از خشک شدن مزرعه‌اش، درختان باغش را که دیگر خشک شده بودند، در جای دیگر کاشت و سنگ‌هایی را که از کوه‌های اطراف جمع کرده بود، به عنوان میوه درختانش به آن‌ها آویزان کرد.

۵- غار قاتل کرمانشاه: غار تاریک «غار پر آو» از مهم‌ترین مکان‌های گردشگری وحشت در ایران برای غارنوردان حرفه‌ای است. این غار تاریک، سرد، عمیق و صعب‌العبور است و به خاطر گرفتن جان پنج تن از غارنوردان، لقب «غار قاتل» را از آن خود کرده است. ۶- جنگل جیغ: جنگل‌ها همیشه یکی از مرموزترین و پر رمز و رازترین نقاط جهان هستند. جنگل جیغ در مشهد قرار دارد که از غروب آفتاب تا طلوع خورشید صدای جیغ‌ها و نعره‌های درختان آن، رعب و وحشت رادر دل اهالی روستای سربرج برانگیخته است. علاوه بر صدای فریادهایی که از این جنگل شنیده می‌شود، شکل و هیبت درختان این جنگل نیز وحشت‌آور است. با بررسی‌ها و تحقیقات انجام شده معلوم شد این صداها و فریادها مربوط به حشرات و جانورانی است که در دل درختان خانه کرده‌اند.

• وسایع کجارو، نوشته شیدا خرمشاهی

ساکنان منطقه به «قلعه جنی» شهرت دارد. با دور شدن خورشید از جزیره و حکم‌فرمایی تاریکی، این قلعه به محیطی وهم‌انگیز تبدیل می‌شود. صداهای چاه آبی نزدیک به قلعه و وزش باد، بر ترسناکی این محیط افزوده است.

۳- دره ستارگان قشم: جزیره قشم سرزمین شگفتی‌ها و دارای طبیعت مسحورکننده است. دره‌ای زیبا و سحرآمیز به نام «دره ستارگان» در این جزیره شگفت‌انگیز قرار دارد. هم‌زمان با وزش باد و هجوم ماسه، نوایی وهم‌آور از دالان‌های تو در توی این دره و از میان دیواره‌های گول‌آسای تراش‌خورده، در سکوت بیابان شنیده می‌شود. ۴- باغ سنگی سیرجان: راهی استان کرمان می‌شویم و به شهر سیرجان به باغی اسرارآمیز سفر می‌کنیم که خبری از سرسبزی در آن نیست. در نگاه اول شاید این باغ جالب و شگفت‌انگیز به نظر برسد؛ ولی با قدم زدن در میان درختان خشک که میوه‌های آن از جنس سنگ هستند، وحشت در دل شما ایجاد می‌شود. این باغ سنگی «باغ درویش‌خان» نامیده می‌شود و سازنده آن مزرعه‌داری به نام «درویش‌خان اسفندیار پور»

برای تجربه ترس و هیجان، حتما نیاز نیست که پای فیلم‌های ترسناک بنشینید؛ با رفتن به مکان‌های وهم‌آور و مرموز نیز می‌توانید سفری سرشار از هیجان و دلهره داشته باشید، فقط باید همت و جسارت آن را داشته باشید. با ما همراه باشید و با برخی از مرموزترین و ترسناک‌ترین مناطق گردشگری ایران آشنا شوید.



۱- تالاب ارواح مازندران: دریاچه‌ای در ۱۲ کیلومتری نوشهر در استان مازندران قرار گرفته که از گذشته‌های دور، اسم عجیب و ترسناکی را به خود اختصاص داده است. ترکیب درختان مرده وسط دریاچه، مهی که بیشتر اوقات روی دریاچه را گرفته است و صدای حیوانات وحشی منطقه، همگی شما را یاد فیلم‌های تخیلی و ترسناک می‌اندازد. ۲- قلعه جنی کیش: در جزیره کیش در نزدیکی کشتی یونانی، قلعه‌ای کوچک و مخروطی قرار گرفته که شاید کمتر کسی به آن نگاهی بکند؛ زیرا همه در عجله برای رسیدن به کشتی یونانی، از مشهورترین جاهای دیدنی کیش، هستند. این قلعه در میان



شکرآب

## طبیعت‌گردی اطراف تهران

گردشگران بی‌شماری است. به منظور طبیعت‌گردی و پیمودن مسیر آهار به شکرآب ابتدا باید به روستای آهار بروید. ابتدا وارد جاده لواسان- لشگرک شوید و قبل از رسیدن به لواسان، مسیر سمت فشم را در پیش بگیرید. مسیر را به سمت اوشان و سپس روستای آهار ادامه دهید و خودروی خود را در میدان اصلی این روستا پارک کنید و از طبیعت این منطقه لذت ببرید. شک نکنید بودن در این مکان حال و هوایتان را عوض خواهد کرد.

اگر ساکن پایتخت و با اطراف این شهر بزرگ و پر استرس هستید و مشغله‌های کاری اجازه داد، در یک روز تعطیل کمی کوهنوردی کنید و به آبشار شکرآب بروید. مسیر پیاده‌روی روستای آهار تا شکرآب، یکی از معروف‌ترین و جذاب‌ترین مسیرهای طبیعت‌گردی نزدیک به تهران است. آب و هوایی خنک و مطبوع، رودخانه‌ای زلال، باغ‌های میوه فراوان، درختانی سر به فلک کشیده و در نهایت آبشاری خروشان، هر سال پذیرای طبیعت‌گردها و



چغازنبیل

## نخستین میراث جهانی ایران

یا دست‌نیشه‌ای روی آن می‌یابند. چغازنبیل اسم مر کب از دو واژه «چغا» که در زبان لری به آن تپه می‌گویند و «زنبیل» به معنی سبد است؛ اما نام اصلی این مکان بر اساس کتیبه‌ها و آجرنوشته‌های به دست آمده از این محوطه، به زبان ایلامی ال-اونتاش (Al Untash) و به زبان اکدی دور اونتاش (Dur Untash) است. برای بازدید از زیگورات و چغازنبیل باید به خوزستان و ۴۵ کیلومتری شهر شوش سفر کنید.

سه اثر چغازنبیل، تخت جمشید و میدان نقش جهان نخستین مکان‌های تاریخی ایران هستند که در فهرست میراث جهانی ثبت شده‌اند. چغازنبیل نیایشگاهی متعلق به دوره عیلامی‌ها بوده است که در حدود سال ۱۲۵۰ قبل از میلاد مسیح بر پا شد و بعد از شش قرن در سال ۶۴۰ قبل از میلاد به حالت متروکه در آمد. چغازنبیل بیش از ۲۵۰۰ سال در زیر خاک مدفون ماند تا اینکه اواخر قرن ۱۹ میلادی، در جریان فعالیت‌های نفتی، آجری

هادیانه

پیامبر گرامی اسلام(ص) فرمود: مَنْ فُتِحَ لَهُ بَابُ خَيْرٍ فَلْيَنْتَهِزْهُ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَتَى يَغْلُقُ عَنْهُ  
کسی که یک دری از خیر به رویش باز شد آن را اغنیمت بشمارد زیرا نمی داند چه وقت به روی او بسته خواهد شد (بحار، ج ۷۷، ص ۱۶۵)

حکایمانه

یکی از پادشاهان پارسی را دید. گفت: هیچت از ما یاد آید؟  
گفت: بلی! وقتی که خدا را فراموش می کنم.  
هر سو دود آن کش ز بر خویش براند  
و آن را که بخواند به در کس ندواند.  
سعدی علیه الرحمه

# دوره هم و با هم لذت دیگری دارد

چطور اوقات فراغتی دلچسب را با خانواده بگذرانیم

به عقیده اکثر کارشناسان یکی از راه های تقویت پیوند خانواده، فعالیت های سرگرم کننده ای است که می تواند خاطرات شاد بسیاری را ایجاد و به اعضای خانواده کمک کنند تا بهتر یکدیگر را بشناسند و علاقه و نزدیکی بیشتر را تجربه کنند. ما امروز برای کمک به این موضوع چند فعالیت ساده را معرفی میکنیم که با اعضای خانواده انجامشان دهید.

۱- بازی های ساده ولی جذاب انجام دهید:

بازی ها سنتی، مطمئنا، و شاید حتی کمی خارج از مکان خودتان در عصر تلفن های هوشمند و کنسول های بازی می تواند خوب باشد. اما بازی های صفحه ای مثل شطرنج - منچ و... نوع متفاوتی از روابط اجتماعی را ارائه می دهند. کمی خودتان را جمع و جور کنید و یک شب دور هم بازی کنید تا بتوانید خاطرات شادی را داشته باشید.

۲- به طبیعت گردی بروید

رفتن به آغوش طبیعت و دریافت هوای تازه برای لذت بردن از مواهب طبیعت همان گمشده و نیاز روحی و جسمی شماست هرچند ممکن است پیدا کردن یک جای مناسب و نزدیک و دلخواه قدری مشکل باشند، اما برای تجربه حس آرامش و لذت بخش از طبیعت باید قدری زحمت کشید. قطعا بعد از سپری کردن یک روز در دامن طبیعت متوجه خواهید شد به زحمتش می ارزید.

۳- تماشای فیلم های شبانه

اکثر مردم فیلم دیدن را دوست دارند. جادوی سینما می تواند همه را به روش های غیر منتظره ای متحد کند. بنابراین خودتان یک شب برنامه فیلم دیدن را برنامه ریزی کنید، تنقلات را آماده کنید، و همراه اعضای خانواده تان فیلم ببینید.



۴- خانوادگی آشپزی کنید

پخت و پز یک سرگرمی فوق العاده و بسیار ارزشمند است، به عنوان یک فعالیت خانوادگی، این یک تمرین شخصیتی، سرگرم کننده و با مهارت است. برخی دستور العمل های جدید را امتحان کنید و همراه با اعضای خانواده مانند یک تیم با هم کاری کنید. پخت خود را تکمیل کرده و سپس یک دستور العمل جدید را امتحان کنید

۵- حیاط خانه تان را با صفا کنید

باغبانی، و پرورش گیاهان خانگی و آموزش دادن به کودکان در مورد دنیای طبیعت زیباست. روی باغچه کار کنید، سخت کار کنید تا یک باغ زنده و کوچک در خانه تان بسازید. گل ها و گیاهان نشانه رشد، امید و پویایی هستند.

حسین کشتکار

خند و خنده

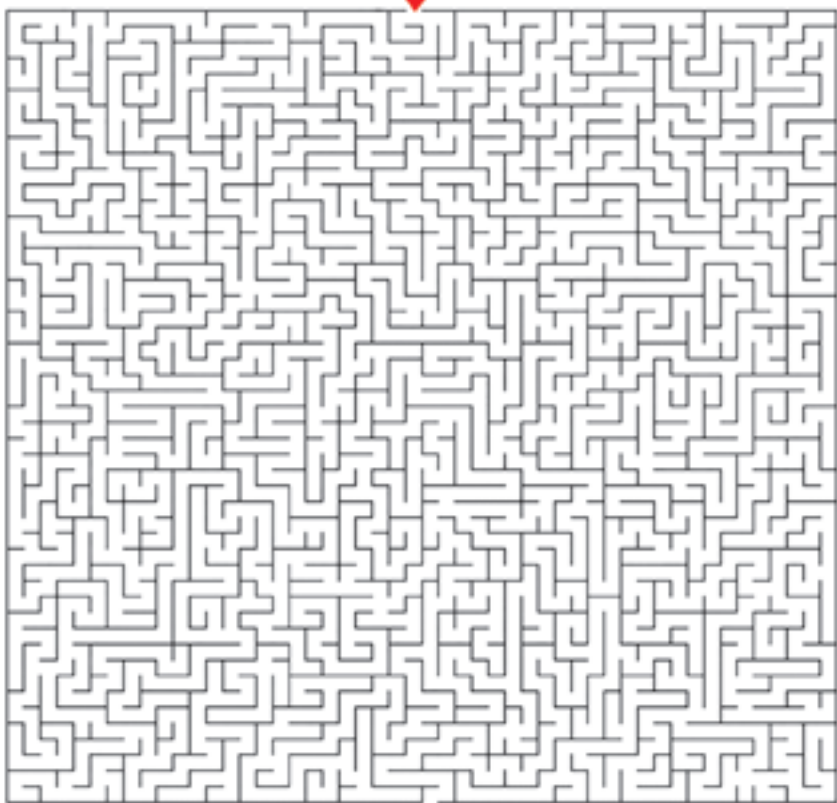
خواستم بحث زن گرفتن رو باز کنم:  
به مامانم میگم بزرگترین آرزوت برای من چیه؟  
میگه اون گوشیت بسوزه!  
قیلانا میگفتن عروسیت  
انقدر فامیلامون رو ندیدیم  
که چند وقت پیش یه یارو اومد به اسم عموم خونمون شام خورد!  
بعدا فهمیدیم گدا بوده  
داشتیم وسایل انباری رو مرتب می کردیم، مامانم به مدادرنگی  
۲۴ رنگ قالب فلزی از تو یه کارت در آورد.  
زد زیر خنده گفت: می دونی چیه؟  
گفتم: نه!  
گفت: این رو خریده بودم هر وقت معدلت ۲۰ شد، بهت بدم، ولی  
حیف که نشد.

نکته دانه

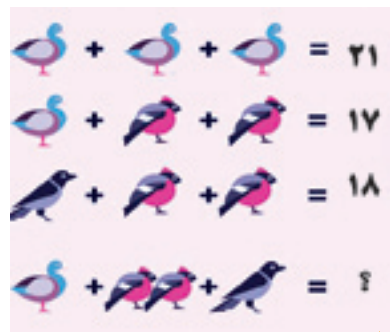


طبق گزارش آمار جهانی سالانه ۸ میلیون نفر باسیگار می میرند.  
مغز چاق ترین عضو بدن شماست، زیرا تقریباً از ۶۰ درصد چربی تشکیل شده است!  
ایرانیان نخستین مردمان جهان بودند که تولدشان را جشن می گرفتند؟!  
هرودت مورخ یونانی در کتاب خود نوشته:  
در میان همه روزهای سال، روزی که بیش از همه توسط ایرانیان جشن گرفته می شود روز تولدشان است

بازیخانه



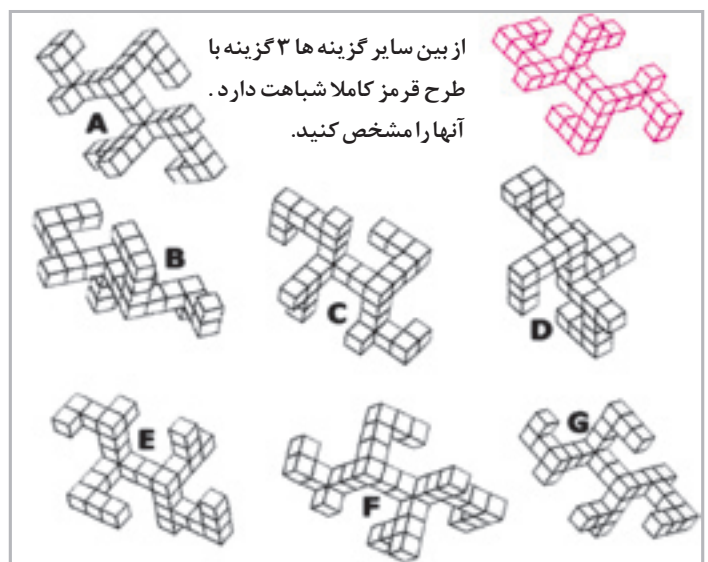
یک مداد بردارید و سعی کنید از محل مشخص شده قرمز وارد و مسیر صحیح را طی کنید تا به موقعیت نقطه آبی برسید. یادتان باشد تنها دو دقیقه فرصت دارید تا مهارتتان را بیازمایید.



جای علامت سوال چه عددی باید باشد؟



در میان ۹ تصویر بالا فقط ۲ تصویر کاملاً مشابه دارند آنها را پیدا کنید



از بین سایر گزینه ها ۳ گزینه با طرح قرمز کاملاً شباهت دارد. آنها را مشخص کنید.