تفریحات

علاوه بر این‌که ماه اردیبهشت و هوای خوب بهاری را نمی‌توان نادیده گرفت، مطمئنا تمام روز در خانه ماندن باعث کسالت و خستگی خانواده است، هوای لطیف بهاری زمان خوبی است برای پیاده‌روی و طبیعت‌گردی، اما مساله کرونا از یک سو و روزه‌داری و مراقبت از سلامت خود و فرزندان از سوی دیگر ایجاب می‌کند که بر اساس اولویت‌ها تصمیم بگیرید.

استفاده از مکان‌هایی مانند بالکن پشت بام یا حیاط می‌تواند باعث شود که از هوای بهاری نیز استفاده کنید، رفتن به پارک‌ها و مکان‌های تفریحی در صورت تغییر قوانین مربوط به قرنطینه می‌تواند در برنامه خانواده قرار گیرد. پیاده‌روی در ساعت‌های منتهی به افطار در هوای غروب بهاری یا بعد از افطار نیز می‌تواند تفریحی سالم و ورزشی سبک برای خانواده باشد.

اگر اولویت خانواده بر روزه گرفتن و همراهی فرزندان در انجام این عمل عبادی است باید شرایط را در این مسیر هرچه بهتر برای انها فراهم‌کرد و این اولویت ارزشی باید به فرزندان منتقل شود، فرزندان باید بدانند که برای خانواده روزه‌داری آنها مساله مهمی است.

مجموعه‌های مفید مناسبتی این سال‌ها برای روزه اولی‌ها و نوجوانان توسط انتشارات و موسسات فرهنگی دغدغه‌مند چاپ شده که گزینه خوبی برای خانواده‌هاست تا این ماه را برای فرزندانشان به یادماندنی‌تر کنند. کتاب‌هایی مرتبط با ماه رمضان به همراه فعالیت‌های مفیدی در بازار فرهنگی موجود است که با جست‌وجویی ساده درباره این محتوای فرهنگی می‌توانید به نتایج خوبی برسید. استفاده از کتاب‌های صوتی یا پادکست‌ها در ساعاتی از روز که نیاز به استراحت جسمی دارید یا امکان خواندن کتاب را ندارید می‌تواند روزهای ماه رمضان را پربار کند، در برنامه مطالعاتی خود کتاب‌هایی را می‌توانید قرار دهید که به رشد روحی شما کمک کنند. شب‌های ماه رمضان یا روزهای آن را می‌توانید با بازی‌های گروهی شاد و خاطره انگیز کنید. در صفحات پایانی این ضمیمه مدت‌هاست ک بازی‌های فکری متنوعی معرفی می‌شوند. می‌توانید با توجه به تعداد اعضای خانواده و رده سنی‌شان گزینه‌ای را انتخاب کنید.

تلویزیون و موبایل و تبلت، همراهانی ساده و دم دستی برای این روزها هستند، برنامه‌های ماه رمضان تلویزیون را پیش از استفاده خانواده به صورت جمعی بررسی کنید، برخی از برنامه‌ها و مخصوصا سریال‌ها ممکن است مناسب تماشا در جمع خانواده و با حضور کودکان و نوجوانان نباشد.

می‌توانید پا را فراتر بگذارید و کمی خلاقیت به خرج دهید و کارهای جدیدی در خانه انجام دهید، با توجه به شرایط قرنطینه، دیواری را در خانه به عنوان دیوار مناسبت در نظر بگیرید، پرچم‌هایی را آماده تهیه کنید یا اگر فرزندی در خانه دارید به عنوان فعالیت از او بخواهید پرچم‌هایی برای ورود به ماه مبارک، ولادت امام حسن(ع)، شب‌های قدر و شهادت امام علی (ع) و عید سعید فطر طراحی کند. این دیوار علاوه بر این‌که حس و حال هیئات و مساجد را برای شما زنده می‌کند به شما مناسبت‌های روز را نیز یادآوری می‌کند. می‌توانید در کنار این دیوار، ریسه‌ای از چراغ‌های ریز یا طناب کنفی را نصب کنید و با گیره‌های کوچک برنامه‌ای برای هر روز در نظر بگیرید یا خاطره‌ای از هر روز را نصب کنید، این خاطرات در پایان ۳۰ روز گنجینه ارزشمندی برای خانواده شماست.

در این روزها که مساجد تعطیل است، می‌توانید در خانه و کنار هم نماز جماعت برگزارکنید، گوشه‌ای از خانه را به عنوان محراب در نظر بگیرید و از بچه‌ها بخواهید آنجا را طبق سلیقه خودشان تزئین کنند. برای تمام ما، خاطرات افطارهای دسته‌جمعی، یکی از بهترین خاطرات ماه رمضان بود، اما امسال نیز مانند سال گذشته از این فیض محروم هستیم. برای جبران این شرایط شاید قرارهای مجازی در وقت افطار کمی از دلتنگی برای افطارهای دست جمعی را بکاهد و دیدارها را تازه کند.

تقسیم مسوولیت

روزه‌دارانی که به تنهایی این روزها را سر می‌کنند ممکن است به خاطر تنهایی تصمیم بگیرند که وعده سحری را حذف کرده و تنها به خوردن آب یا خواندن نماز اکتفا کنند، اما مساله بیدارشدن برای سحری نه فقط برای رفع گرسنگی بلکه بخشی از مراحل روزه‌داری است و ثواب فراوانی برای آن ذکر شده، علاوه بر این‌که تاثیر جدی بر سلامت جسم نیز می‌گذارد.

زوج‌های جوانی که اولین سال روزه‌داری در خانه خود را تجربه می‌کنند ممکن است روزهای کمی سختی را پیش رو داشته باشند، نخستین سالی که مسوولیت تمام و کمال بیدار شدن و تهیه سحری و افطار را برعهده دارند و با سختی روزه‌داری به همراه کار خانه نیز مواجه هستند، تقسیم روزهای تهیه سحری و افطار و بیدار شدن برای سحری می‌تواند سختی این روزها را برای نخستین بار کمی مرتفع کند. سحری خوردن در سکوت مطلق و شرایط ترس از بیدارشدن بچه‌های کوچکی که به سختی خوابانده شده از شرایط خانواده‌هایی است که بچه‌های کوچک در خانه دارند. اگر این بچه‌ها سحرخیز هم باشند مشکل چند برابر می‌شود. برای کمترکردن سختی این روزها، برنامه‌های روزانه خود را سبک‌تر کنید، فرقی نمی‌کند یک خانه‌دار یا شاغل هستید چون شما همیشه یک مادر هستید با مسوولیت‌های مادرانه به همراه مسوولیت‌ها و علائق و کارهایی که برای خود به عنوان یک زن و همسر تعریف کرده‌اید. برای پیشبرد بهتر شرایط خود و خانواده بهتر است به همراه همسر خود، برنامه‌ای غذایی برای ماه رمضان تهیه کنید و لیستی از کارهایی که لازم است در یک ماه پیش رو انجام دهید را یادداشت کنید و بعد تقسیم کار انجام دهید. گفت‌وگو درباره فشارهای کاری بیرون و داخل خانه و همچنین شرایط جسمی هر دو شما پیش از ورود به ماه رمضان می‌تواند منجر به تقسیم مسوولیت‌هایی شود که این روزها را برای خانواده کوچک‌تان ساده‌تر کند. اما کمک‌گرفتن از فرزندان در جهت همکاری و همراهی با والدین در ماه رمضان می‌تواند کمک بسزایی نیز برای والدین باشد، همراهی در کار خانه، تهیه سحری و افطاری و حتی مسوولیت بیدار شدن در ساعات سحری یا خریدهای کوچک خانواده نیز می‌تواند در بین فرزندان تقسیم شود، در نظر گرفتن شرایط جسمی فرزندان در کنار پرورش ارزش مسوولیت‌پذیری دو مساله‌ای است که در این مدل تقسیم مسوولیت می‌توانید به آن دقت کافی را داشته باشید و بر اساس آن تصمیم دقیق را اتخاذ کنید.

نکات آخر

اگر در خانه سالمندی دارید که امکان روزه‌داری را دارد مراقبت از شرایط جسمی او در این ماه اولویت شماست، زمان استراحت بیشتر و تغذیه مقوی را در نظر بگیرید، اما اگر نمی‌تواند روزه بگیرد، ممکن است از خوردن غذا شرمگین باشد. این مساله را در نظر بگیرید و مراقب روح و جسم آنها باشید.

اما کارهای جذابی مانند تئاترهای خانگی یا حتی نوشتن نمایشنامه و فیلمنامه و فیلمبرداری از صحنه‌های فیلم، یا ساختن انیمیشن با فیلمنامه خود بچه‌ها، می‌تواند فعالیت جذابی برای روزه اولی‌ها یا نوجوانان باشد البته اگر در ماه پیش رو و شرایط درسی که در پیش دارند زمان کافی برای این کارها را داشته باشند، چرا که اردیبهشت، یک ماه پیش از امتحانات پایان سال است و بسیاری از دانش‌آموزان در این ماه درگیر دوره یا اتمام درس‌های خود هستند. در برنامه‌ریزی‌های روزانه برای این ماه این مساله را نیز در نظر داشته باشد.

سند کمپانی و برگ سبز وکلیه اسناد تاییدیه نقل و انتقال خودرو **هیوندای ورنا** مدل ۱۳۸۳ به‌رنگ **نقره‌ای - متالیک** شماره انتظامی **ایران ۶۷ د ۳۳۲۱۶** شماره موتور **G4EB4606201** شماره شاسی **IR8331000927** به‌نام **محمدهاشمیان کربکندی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

کارت دانشجویی اینجانب **آریا گماری** فرزند **علیرضا** به شماره ملی **۱۲۷۲۶۷۹۵۶۱** و شماره دانشجویی **۹۶۳۲۵۳۶** از **دانشگاه دانش پژوهان پیشرو** مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد.

آگهی مزایده

یک شرکت تولیدی در اصفهان در نظر دارد، **حدود ۲۸۰ تن ضایعات فولادی خود را از طریق مزایده به فروش برساند.** متقاضیان می‌توانند با شماره ۰۳۱-۳۷۶۰۸۷۰۱ الی ۵ داخلی ۱۱۵ و ۳۳۳ تماس بگیرند.

آگهی مزایده

یک شرکت تولیدی در اصفهان در نظر دارد، **حدود ۹۰۰۰ لیتر روغن ضایعاتی خود را از طریق مزایده به فروش برساند.** متقاضیان می‌توانند با شماره ۰۳۱-۳۷۶۰۸۷۰۱ الی ۵ داخلی ۱۱۵ و ۳۳۳ تماس بگیرند.

برگ سبز سواری **ام وی ام هاچ بک 315H NEW** مدل ۱۳۹۶ رنگ **آبی متالیک** شماره موتور **MVM477FJAH065930** شماره شاسی **NATFBAMD9H1054837** شماره پلاک **۳۲۷ب۲۱ - ایران ۷۶** به‌نام **مریم حسین‌نژاد سلیمی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی خودرو **پیکان ۱۶۰۰** مدل ۱۳۸۱ به رنگ **سفید روغنی** شماره انتظامی **ایران ۱۳ ۲۱۵ل۹۱** شماره موتور **11158117840**، شماره شاسی **IN81518889** به‌نام **غلامرضا براتی** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.