

حدیث روز:

پیامبر اسلام (ص):
 بهترین یاران کسی است که ناسازگاری اش اندک باشد و سازگاری اش بسیار.

پلک احساس:

حافظ
 مروه به خانه ارباب بی مروت دهر
 که گنج عاقبت در سرای خویشتن است

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۳/۰۴
 اذان مغرب: ۱۹/۵۷
 اذان صبح (فردا): ۵/۰۱
 غروب آفتاب: ۱۹/۳۸
 نیمه شب شرعی: ۰۰/۲۰
 طلوع خورشید (فردا): ۶/۳۰



دفتر نقاشی دخترت یا مدرک بین المللی ات؟

از بچه‌های تئاتر خوزستان است. یکی دوبار تهران آمده زیارتش کرده‌ام و یکی دوبار هم اهواز نمک گیرش شده‌ام و در لشکرآباد (پایتخت فلافل جهان) کاری کرده‌ایم که مغول با نیشابور نکرد. دیروز پیام دادم و جویای احوالش شدم، حرف زدم و حرف زد. گفتم اهواز که طوریش نیست، گفت فقط زنده‌ایم و از زندگی خیری نیست. همه مدرسه‌ها شده‌اند اردوگاه. التهاب و دلشوره، رمق به جانمان نگذاشته، یک مسیر ده دقیقه‌ای را باید یک ساعت بگردی تا مفری پیدا کنی که به مقصدت برسی. می‌گفت: قصه این است که سیل خانه‌ات را پر از آب می‌کند کله‌ات را پر از سؤال، این‌که وقتی می‌گویند خانه‌ات را خالی کن بین انتخاب اولین دفتر نقاشی دخترت و گواهینامه بین المللی تئاترت می‌مانی. راستی کدام یک عزیزتر است؟ این‌که کجا می‌رویم؟ اصلا رفتن یعنی چه؟ می‌گفت حکایت و روایت سرزمین ما هم شده حکایت فیل در تاریکی. به قول حاج کاظم آژانس شیشه‌ای اژدها اژدهای عجیبی بود. سرشو می‌زدی هفت تا سر دریکه در می‌آورد. این هم همینه هر کی همون منطقه‌ای رو که توشه روایت می‌کنه. یک کوچه که پاکسازی بنشه می‌گه اهواز به حالت عادی برگشت و یک کوچه که ویران بنشه گزارش می‌کنه امیدی به بازسازی نیست، خلاصه که رفیق اهوازی من که بسیار هم دلتنگ اویم گفت و من شنیدم. برای امروز سوزه دیگری انتخاب کرده بودم که بنویسم دیدم حق نمک نمی‌گذارد و حاصل شد همین که خواندید...

روش‌های مراقبت از مغز

با افزایش سن علاوه بر تغییرات کوچک در توانایی‌های ذهنی مانند قدرت حافظه یا مشکلات جدی‌تری همچون ابتلا به بیماری آلزایمر، کاهش شناختی و ادراکی نیز می‌تواند بر کیفیت زندگی فرد تاثیر بگذارد.

به گزارش ایستا، اگر چه برخی از انواع زوال عقل (دمانس) مانند بیماری آلزایمر به صورت تصاعدی پیشرفت کرده و هنوز درمانی ندارند، اما برخی از روش‌های حمایتی وجود دارند که با افزایش سن می‌توانند ذهن فرد را آگاه و هوشیار نگه دارند.

با همه اینها افراد می‌تواند با انجام برخی تمرینات خود را هوشیار نگه دارند.

ورزش کنید: ورزش کردن نه تنها بدن شما را از لحاظ فیزیکی متناسب و سالم نگه می‌دارد، بلکه به همان اندازه برای ذهن شما نیز سودمند است. هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه را به انجام ورزش‌های هوازی شدید از هر نوع و روشی که دوست دارید، اختصاص دهید.

مغز خود را به چالش بکشید: راه‌های زیادی برای به چالش کشیدن مغز وجود دارد. شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، یادگیری یک زبان جدید، انجام بازی اسکربل (نوعی بازی کلمه‌سازی) در گوشی یا تلاش برای پختن غذای جدید می‌توانند روش‌های مناسبی باشند.

تغذیه مناسب: رژیم غذایی خود را با انواع توت‌های سرشار از آنتی اکسیدان، سبزیجات برگ‌دار، ماهی و غلات کامل غنی سازید و چربی‌های اشباع و ترانس را حذف کرده یا کاهش دهید.



چکاپ مغز: کمپین‌های زیادی با هدف آگاه‌کردن و توانمندسازی افراد در مورد سلامت مغزی‌شان راه‌اندازی شده است. می‌توانید این کمپین‌ها را در شبکه‌های مجازی دنبال کرده و تست‌های سلامت مغز را انجام دهید.



■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیماى جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: سید علیرضا شریفی ■ نخستین موسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین‌المللی ISO9001:2008

■ شماره: ۳۵ ISSN ۱۷۳۵-۳۴۳۷
 ■ پایگاه اطلاع‌رسانی: www.jamejamdaily.ir
 ■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

سه‌شنبه ۲۷ فروردین ۱۳۹۸ | ۱۰ شعبان ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال نوزدهم - شماره ۵۳۶ | استان تهران و البرز ۱۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۵۰۰ تومان | Tuesday - 2019 April 16

پیش‌بینی آب و هوا چهارشنبه
 تهران ۲۲ / ۱۳
 اردبیل ۱۶ / ۳
 بندرعباس ۳۲ / ۲۲
 زنجان ۱۶ / ۳
 زاهدان ۲۹ / ۱۴
 قزوین ۲۰ / ۶
 گرگان ۲۱ / ۱۲
 یزد ۲۹ / ۱۶



گفت‌وگو با اسماعیل آذری روحانی قصه‌گوی بچه‌ها در روزهای پس از سیل

سیل امید برای بچه‌ها

سبیل تقریباً فروکش کرده و خرابه‌ها و مردم آسیب‌دیده مانده‌اند. مردمی که بیشتر آنها نه خانه‌ای دارند که

سرپناهمشان شود و نه اثاثیه‌ای که در خانه بچینند و با آنها زندگی کنند. بیشتر سیل زده‌ها در گلستان و پلدختر و برخی مناطق خوزستان به مناطق امن و کمپ‌های مختلف منتقل شده‌اند تا خانه‌شان به سامان برسد و آنها بتوانند دوباره در چار دیواری خود زندگی را آغاز کنند. در چنین شرایطی آدم بزرگ‌ها با شناختی که از موقعیت جغرافیا و ذهنی خود پیدا می‌کنند، می‌توانند شرایط را تحلیل کرده، آن را بپذیرند و برای حلش، راه‌های مختلف را بررسی کنند. آدم بزرگ‌ها یک ترفند دیگر هم دارند؛ آنها درباره مشکل و مصیبت با هم حرف می‌زنند، گاهی بر سر مدیری، مسؤولی داد و بیداد کرده، غمشان را سبک می‌کنند. اما بچه‌ها هیچ‌کدام از این کارها را نمی‌کنند. آنها مانند

ناظری هوشمند همه چیز را می‌بینند، جزئیات را رصد کرده و همه را به ذهن می‌سپارند. داد و فریاد نمی‌کنند، نق نمی‌زنند و غرولند نمی‌کنند. گاهی فقط گریه می‌کنند که آن هم در شرایط فعلی به توصیه بزرگ‌ترها ساکت می‌شوند، چون آدم بزرگ‌ها در این شرایط حوصله نق و گریه بچه‌ها را ندارند! بعضی بچه‌ها اما دلشان پر از غم است؛ سبیل همه اسباب‌بازی‌ها و کتاب‌ها و دفترهای آنها را برده و الان نه تنها دل بچه‌ها خالی است که



آینده روشن است
 اسماعیل آذری که به روحانی قصه‌گوی بچه‌ها شهرت دارد هفته آینده راهی خوزستان می‌شود تا برای بچه‌ها کتاب ببرد و برای آنها قصه بگوید. این روحانی مقیم

دامنه زاگرس که چند سالی است برای بچه‌های روستاهای کنگیلویه و بویراحمد کتاب می‌برد و برای آنها قصه می‌گوید تا از این طریق آگاهی آنها را افزایش دهد و شخصیت اجتماعی آنها را عمق ببخشد، معتقد است باید در شرایط فعلی «امید» را به بچه‌های سیل زده تزریق کرد و اجازه نداد ناامیدی در دل آنها جان بگیرد. روحیه بچه‌ها خیلی شکننده است و اگر به این شکنندگی توجه نشود، بچه‌ها آسیب می‌بینند. باید فعالان اجتماعی به مناطق سیل زده بروند و به بچه‌ها توجه کنند. بازی، قصه و رنگ می‌تواند نگاه بچه‌ها را از سمت سیل به سوی شادی ببرد. قصه‌هایی که روی امید و تلاش متمرکز است و بچه‌ها را امیدوار می‌کند. برای کودک نمی‌توان سخنانی کرد و وعده داد که مثلاً دولت یا امدادگران می‌آیند، خانه را دوباره می‌سازند. با کودک باید با زبان خودش صحبت کرد و قصه و قصه‌گویی زبان کودکانه است برای تزریق امید به بچه‌هایی که از شرایط ناامیدند.

بزرگ بچه‌های کوچک

با آذری درباره پرسر بچه پیراهن آبی خوزستانی که با دستان کوچکش خاک داخل گونی می‌ریزد، صحبت می‌کنم و از او می‌پرسم این روحیه ریشه در کجا دارد؟ می‌گوید: بچه‌های روستا و شهرستان‌ها، بچه‌هایی هستند که دوش به دوش پدر و مادر و برادر و خواهر خود کار می‌کنند. بچه‌های کوچک چوپانی می‌کنند، در مزرعه کار می‌کنند، درس هم می‌خوانند. این بچه‌ها وقتی سیل و زلزله هم رخ می‌دهد، دست به کار می‌شوند و کنار بزرگترها هر کاری از دستانش بربیاید انجام می‌دهند. آنها بر این باورند که نباید

امروز در تاریخ:

زارنور عمادالکتاب، استاد خوشنویسی، شاعر و عضو کمیته مجازات تولد آنتول فرانس، نویسنده و شاعر معروف فرانسوی (۱۸۴۴م) زارنور چارلی چاپلین، کمدین معروف سینما (۱۸۸۹) رواج عبارت جنگ سرد بین بلوک شرق و غرب (۱۹۴۷م)

حکمت ۱۳۴:
 دوست نیست مگر آن که حقوق برادرش را در سه جایگاه نگهدار باشد: در روزگار گرفتاری، آن هنگام که حضور ندارد و پس از مرگ.



مرد تاجری شریکی داشت که سرمایه‌های خود را روی سرمایه‌های او گذاشته بود و هر دو به‌طور شراکتی با مجموع سرمایه‌های یکدیگر تجارت می‌کردند. شریک مرد تاجر مردی اهل پرهیز و مرامات بود و غذایش را تادانه آخر پنج می‌خورد و به اجناس مخالف ابدانگاه نمی‌کرد و با ولوم پایین و لحن ملایم سخن می‌گفت و بانوک پاره می‌رفت تا مورچه‌ها را الگند کند و همواره مراقب بود خطا و گناهی از وی سر نزنند. روزی در بحبوحه بحران ارز و سکه، مرد شریک سرمایه خود و مرد تاجر را برداشت و تمام آن را به سکه و ارز تبدیل کرد و متواری شد. مرد تاجر که به خاک سیاه نشسته بود، چاره‌ای ندید جز آن‌که جان و آبرویش را بردارد و به شهری دیگر برود. وقتی به شهر دیگر رسید جمع کثیری از مردمان را دید که مقابل سردر خزانه‌داری کل تجمع کرده‌اند. جلورفت و از یکی از تجمع‌کنندگان شرح ماقوع را جویا شد. مرد تجمع‌کننده گفت: مبلغ هنگفتی از خزانه‌داری کل سرقت شده و مردم اینجا جمع شده‌اند و اظهار داشته‌اند تا تکلیف مبلغ به‌یغما رفته معلوم نگردد، به جمع خود خاتمه نخواهند داد. در این لحظه جمعیت راه را برای شخصی که معلوم بود شخص مهمی است، باز کردند تا وارد خزانه‌داری کل شود. مرد تاجر از مرد تجمع‌کننده پرسید: او کیست؟ مرد تجمع‌کننده گفت: قاضی شهر است که برای رسیدگی به پرونده سرقت به خزانه‌داری کل می‌رود. مرد تاجر به قاضی شهر نگاه کرد و دید بانوک پاره می‌رود. از مرد تجمع‌کننده علت این نحوه راه رفتن را جویا شد. مرد تجمع‌کننده گفت: او مردی اهل پرهیز و مرامات است و این گونه راه می‌رود تا مبادا مورچه‌ها را الگد کنند. مرد تاجر که اهل مطالعه داستان‌های حکمت‌آموز بود و بیشتر وقت خود را در اینستاگرام و تلگرام به خواندن این قبیل داستان‌ها تلف می‌کرد، فریاد زد: دزد خود اوست، او را بگیرید. تجمع‌کنندگان که از پیام‌رسان‌های داخلی استفاده می‌کردند، مرد تاجر را گرفتند و توی دهانش زدند و او را به خاطر سیاسی کردن یک پرونده اقتصادی مورد شمت‌ات قرار دادند. قاضی شهر نیز به خزانه‌داری کل رفت و پس از بررسی پرونده‌ها اعلام کرد معاون مالی و اعتباری خزانه‌داری کل، پول‌های خزانه را برداشته و متواری شده‌است. چندی بعد شریک مرد تاجر و معاون خزانه‌داری کل شهر دیگر که هر دو به خارج از کشور گریخته بودند، توسط پلیس بین‌الملل دستگیر و به کشور بازگردانده شدند و پس از توقیف تمامی اموال، به حبس‌های طولیل‌المدت تعزیری بدون مرخصی محکوم گشتند. مرد تاجر نیز که دو بار زود قضاوت کرده بود تا پایان عمر خاموش شد.

خوردنی متفاوت؛ پوست تخم‌مرغ



کنید. حالا می‌توانید پودر را همراه هر نوع نوشیدنی میل کنید و به دلیل تغییر ندادن مزه و بوی غذا می‌توان آن را داخل نمکدان ریخته و روی انواع غذاها بپاشید. خوردن پودر تخم‌مرغ روزانه حدود دو قاشق چایخوری توصیه می‌شود.



عکس: چاووش هم‌اوندی

