

نانوایی، کافی شاپ، رستوران و فست فود را به خانه بیاورید

برای آن که حتما در خانه بمانیم

۲

هر روز تان نوروز، نوروز تان پویا!

برای توپهار امسال دو انتخاب داریم، ناامیدی یا تبدیل کردن تهدید به فرصت

۳

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین

۳

صحیح آن ها و ویژه نوروز

۳

در جست وجوی تفریح نوجوانانه

کپی با ۳ نوجوان در باره کپی کاستنی های سرگرمی های مناسب این سن و سال

۴

هوای دل تان را داشته باشید

امروز، خاطره فر دست و ما هستیم که می توانیم خاطرات شیرینی بسازیم

گروه زندگی سلام

پرونده

زمانی حدود ۲۵ سال قبل خیلی از ما کودکان بودیم، عید برای ما اتفاق مهمی بود، نسلی بودیم که فرصت داشتن لباس نورا فقط در عید به دست می آوردیم، پول توجیبی نداشتیم اما با عیدی هایی که می گرفتیم می توانستیم به دلخواه خودمان خرید کنیم. چند روز مانده به شروع تعطیلات کاغذ خود کار بر می داشتیم و پای شبکه های تلویزیونی می نشستیم تا اسم و ساعت

پخش فیلم ها و سر مال های شبکه های مختلف را یاد داشت کنیم. هر قدر تمام سال سخت می گذشت، عید تلخی ها را می شست و می برد.

خب شاید الان مشکل اقتصادی داشته باشیم، شاید این روز ها کرونا دل و دماغ مان را از بین برده باشد، شاید نوروز مان عطر و طعم سابق را نداشته باشد اما چند چیز را فراموش نکنیم. این کرونا ی لعنتی به خیلی از ما یادآوری کرد فرصت ها هم کا است. باید قدر زندگی و چیز های ساده را بدانیم. این روز ها که حسرت روی نیمکت پارک نشستن را داریم می فهمیم چقدر لذت های ساده خوبی داشتیم و حواسمان نبوده. از این جابه بعد حواسمان باشد، قدر بزرگ تر ها و دعای خبر شان را بدانیم. قدر دور هم بودن و سلامتی را. فراموش نکنیم همین روز های عجیب می تواند خاطرات فرزندانمان باشد. کاری کنیم با همه مشکلات، خاطرات خوبی برای شان رقم بخورد و ۲۰ سال دیگر، مثل ما که کمبود های روز های کودکی را فراموش کردیم و خوبی ها را یاد داریم، آن ها هم وقتی حال و هوای این روز ها را مرور می کنند تلخی ها را فراموش کرده باشند و شیرینی هایش را به یاد بیاورند. یادمان باشد داریم خاطرات آن ها را می سازیم. پدران ما دستشان خالی بود اما دلشان برای ما صاف و آبی بود. مادرانمان امکانات به مراتب کمتری داشتند اما قلبشان بزرگ بود و حوصله شان زیاد.

یادمان باشد دور هم بودن فقط این نیست که کنار هم باشیم. دل ها را نزد یک کنیم. از ته دل دعا کنیم. اگر نمی توانیم به پدر و مادرمان سر بزنیم و مراعات حال شان را می کنیم هوای افراد مسن داخل ساختمان و محل مان را داشته باشیم. خلاصه هوای دل مان را داشته باشیم، مواظب خانواده و همسایه باشیم. با کرونا شوخی کنیم اما شوخی اش نگیریم. مواظب باشیم اما نگران نباشیم. مدام خبر بد و به خصوص غیر موفق فوروار نکنیم. هر جا هستیم سال تحویل توی رخت خواب نباشیم. اگر می توانیم روی تراس یا پشت بام برویم. دعا کنیم به درگاه حضرت حق، با باور قلبی به این که کلام معصوم درخور ندارد که مفرود الدعا یز القضاة و قد ابرم ابراما! دعا (آنجنان است) که مقدرات حتمی الهی را در گون می کند!

دعا کنیم برای ظهور، سلامتی همه مردم، به ویژه بزرگ تر ها، بعد از دعا، سلامی به همه به حضرت سیدالشهدا علیه السلام. بعد رو کنیم به سمت حرم امام مهربانی ها و سلام کنیم به مولای مهربانی که هر چه داریم از اوست. به خدا و لطف و کرمش توکل کنیم. اگر در دل دعا های قشنگ تان، لحظه اش ای شک تان جاری شد ما را هم فراموش نکنید. دلخوشیم که دوستان خوبی چون شما داریم و در خدمتان بودیم. راستی صفحه اول امروز پرورنده نیست، چند مطلب خواندنی است با حال و هوای نوروزی. در صفحه سلامت هم تلاش کردیم از نان تافت فود را آموزش دهیم تا در خانه ماندن شما شیرین باشد. در مشاوره، مهارت های ارتباطی را به صورت تصویری آموزش دادیم. امروز آخرین «زندگی سلام» سال ۹۸ چاپ شد. در عوض فر دایا یک ویژه نامه جذاب و ۳۲ صفحه ای سرگرمی برای همه سنین، در خدمتان خواهیم بود تا در تعطیلات ورزش ذه نهم داشته باشید. با یلی مدد.



تجربه سفر با سبز ترین تاکسی دنیا

گفت و گو با راننده خوش ذوقی که خودرویش را به یک گلخانه سیار تبدیل کرده است

صالح سیستانی | خبرنگار

تصورش را نکنید که کنار خیابان ایستاده اید و دستتان را برای گرفتن تاکسی بلند کرده اید یا منتظر رسیدن تاکسی های اینترنتی هستید. در چنین مواقعی، توقع دیدن هر چیزی را در یک تاکسی دارید جز خودرویی که در ها، سقف، داشبورد و... آن با چمن مصنوعی، تزئین شده و سوار شدن در آن حس ورود به جنگل را برای تان به ار مغان می آورد. سفر با «مهدی حجازی»، راننده خوش ذوق مشهدی که یک گلخانه سیار دارد و شنیدن خاطر آتش و البته خواندن دستخط مسافرانش، تجربه ای فراموش نشدنی را برای مسافرانش رقم می زند.

به دنبال راهی متفاوت برای شاد کردن مردم بودم

حجازی در پاسخ به سوالی، از چگونگی رسیدن این ایده به ذهنش و دلایلش برای پیاده کردن این طرح عجیب در خودرویش، چنین پاسخ می دهد: «از زمانی که کار با خودرو را شروع کردم و از نزدیک با گرفتاری ها و نگرانی های مردم آشنا شدم، به دنبال راهی متفاوت برای خوشحال کردن مردم می گشتم، راهی که اصطلاحا به نام مردم دو به کام خودم نباشد! اگر اسپرت کردن یا تودوزی چرم برای خودرویم انجام می دادم، کسی راجز خودم خوشحال و غافلگیر نمی کرد. برای همین ابتداری داشبورد خودرو تنگ ماهی مصنوعی قرار دادم، بعد فته رفته به فکر قرار دادن چمن روی داشبورد افتادم اما چون برای نصب آن باید از چسب آهن استفاده می کردم، به خودرو آسیب می رسید و من تصمیم داشتم به خودرویم آسیبی نرسد ولی روزی به این نتیجه رسیدم که هر کاری بیهایی دار دو بیهای هدم که شاد کردن مردم است، آسیبی است که به خودرویم می رسد و با جان و دل آن را پذیرفتم.»

خوبی کردن باعث خوب شدن حال می شود

حجازی در باره این که چرا خوشحالی مردم برایش تا این حد اهمیت دارد هم توضیحات جالبی می دهد: «اعتقاد دارم هر فردی به هر جایی رسیده از مهربانی اش بوده است. دریافتم اگر حس خوبی را به کسی منتقل کنم در واقع در حق خودم لطف کرده ام و از این بابت حال خودم هم خوب می شود و این دستاوردی است که به این راحتی ها به دست نمی آید.»

در تاکسی سبزم دفتر خاطرات مسافران دارم

یکی از جالب ترین بخش های تاکسی سبز آقای حجازی، دفتر یادداشتی است که مسافران در آن حس و حال شان را از زمان حضور در این خودرو می نویسند. راننده تاکسی سبز خاطراتی شنیدنی در این خصوص دارد و به عنوان نمونه می گوید: «اگر در دست یادم باشد، ۱۰ روز بعد از تزئین خودرو به این فکر افتادم که از مسافران بخواهم جمله ای را به یادگار بنویسند تا با مدرک به همه بگویم که می توانند حتی



رومیزی و... طرح مدنظر را با دست بکشید یا پرینت عکس مد نظر را روی پارچه منتقل کنید. برای پیاده سازی این ایده، روش های مختلفی وجود دارد که می توانید ویدئوهای آموزشی این هنر جذاب را جست و جو کنید و با ابزار های ساده و دم دستی، چند روزی خودتان را سرگرم کنید.

عروسک سازی، خلاقیت تان را به چالش می کشد

عروسک سازی از خلاقانه ترین ایده های کار در منزل برای خانم هاست. این روز ها کار های دستی و خاص طرفداران بسیاری در بین مردم پیدا کرده است که در صورت تداوم می تواند در آمدزایی خوبی نیز داشته باشد. برای موفقیت در این حرفه، کمی خلاقیت و تنوع را چاشنی کار کنید و حتی دیگر اعضای خانواده را در انجام آن ترغیب کنید. ساخت انواع عروسک های نمدی، پارچه ای، کاموایی، خمیر مجسمه سازی و... پیشنهاد ایده آل برای خوش گذراندن در این روز هاست. برای پیدا کردن الگوهای خاص از اینترنت کمک بگیرید.

تلویزیون، آفت درس خواندن است!

یکی از مهم ترین آفت های عید، تماشای بدون برنامه تلویزیون است. پس سعی کنید به هیچ وجه تلویزیون را بدون هدف روشن نکنید و بعد از اتمام برنامه مدنظر خود به سرعت تلویزیون را خاموش کنید.

توصیه ویژه به دانش آموزان ابتدایی: دانش آموزان ابتدایی سعی کنند هر شب چند سطر دیکته و تعدادی سوال ریاضی حل کنند تا مطالب را فراموش نکنند. توصیه ویژه به کنکوری ها: این روز ها برای دانش آموزان کنکوری فرصت بسیار مناسبی است که عقب ماندگی دروس خود را جبران کنند و به مرور دروس پایه بپزدانند و در دروس تخصصی هم تست بیشتری بزنند.

پشیمان می شوید اگر...

در آخر لازم است به دانش آموزان عزیز تاکید کنیم که با توجه به نزدیک شدن پایان سال تحصیلی در این ایام به هیچ وجه از فضای درس دور نشوند و وقت خود را به بطلالت نگذرانند که در غیر این صورت پشیمانی بسیاری همراه خواهد داشت و عقب افتادگی ها به هیچ وجه قابل جبران نخواهد بود.



مهارت آموزی در تعطیلات نوروزی

فرصت در خانه ماندن به خصوص برای خانم ها در راه یادگیری هنر و مهارت هایی که پیش از این، مشغله های روز مره اجازه یادگیری آن ها را نمی داده، غنیمت است

فاطمه قاسمی | خبرنگار

حالا که به دلیل ویروس کرونا، توفیق اجباری به دست آمده تا بیشتر در خانه بمانیم، بد نیست از این فرصت به نفع خودمان استفاده کنیم و زمان و انرژی ما را در راه یادگیری هنر و مهارت هایی که پیش از این مشغله های روز مره اجازه انجام آن را به ما نمی داده، صرف کنیم. شمارا با چند ایده آسان، کم هزینه و خانگی در همین باره آشنا خواهیم کرد.

رنگ آمیزی مشغول ترین ذهن ها را آرام می سازد

شاید از زمانی که نوجوان بوده اید تا به حال سراغ مدارنگی و دفتر نقاشی نرفته باشید. ما پیشنهاد می کنیم دوباره مثل همان زمان ها فعالیت لذت بخش و حواس پرت کن رنگ آمیزی را تکرار کنید. طبق نظر روان شناسان یادآوری خاطرات و آرمش کودکی در بزرگسالی، تجربه ای است که انرژی مثبت به همراه دارد. کتاب های نقاشی بزرگسالان که این روز ها در کتاب فروشی ها به فراوانی یافت می شوند، سابقه بسیار طولانی دارند و به چندین دهه قبل برمی گردند. در صورتی که به این نوع کتاب ها دسترسی ندارید، می توانید طرح های آماده و رایگان را از اینترنت پیدا کنید، پرینت بگیرید و دست به کار شوید. در ضمن و در مجله سرگرمی عیدانه که فراهمه را باروز نامه منتشر خواهد شد، چنین امکانی برای شما فراهم شده است.

یک زبان دوم به صورت آنلاین یاد بگیرید

تاثیر مثبت اینترنت بر یادگیری یک زبان دیگر را نمی توان

پشیمان می شوید اگر در نوروز درس نخوانید

بعضی دانش آموزان کلا قید مطالعه را در تعطیلات نوروزی ده اند که افت تحصیلی شدیدی در انتظارشان خواهد بود

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

بی شک همه دانش آموزان دوست دارند در تعطیلات عید فقط به استراحت و بازی بپردازند ولی این حالت ممکن است باعث افت تحصیلی شدیدی برای آن ها شود و بسیاری از ناکات را که حین تحصیل یاد گرفتند، فراموش کنند. با توجه به شیوع ویروس کرونا و تعطیلی مدارس به دستور وزارت بهداشت برای حفظ سلامتی دانش آموزان و خانواده های آن ها و حذف شدن پیک نوروزی، این پرسش مطرح می شود که وظیفه دانش آموزان و خانواده ها پیشان در این روز ها چیست؟ دانش آموزان چگونه می توانند در این ایام بهترین بهره را از فرصت پیش آمده داشته باشند؟

سخت ترین کار در تعطیلات نوروزی

درس خواندن در نوروز، یکی از سخت ترین کار های ممکن است. هر چند امسال از رفت و آمدهای زیاد و برنامه گردش و تفریح و مسافرت خبری نیست اما داشتن زمان از آموزیادی که این روز ها برای دانش آموزان فراهم می شود، آن ها را سرگرم فعالیت هایی می کند که در زمان های دیگر سال وقت کمتری برای پرداختن به آن ها دارند. در واقع، فقط با یک برنامه ریزی