

چیزهایی که نمی دانید

اگر فضای داخلی آشپزخانه شما محدود بود با استفاده از چند راهکار ساده می توانید آن را بازتر، روشن تر و بزرگ تر جلوه دهید. مهم ترین راهکار، استفاده از رنگ های روشن و خنثی مثل سفید، کرم، طوسی روشن یا بژ در دیوارها، کابینت ها و کف است. این رنگ ها توانایی بیشتری در بازتاب نور دارند و فضای آشپزخانه را وسیع تر نشان می دهند. همچنین از قرار دادن وسایل زیاد روی اوپن پریز کنید؛ چون فضاهای باز و منظم، آشپزخانه را خلوت تر و بزرگ تر نشان می دهند.

برای درست کردن خورشیت همیشه باید آن را کم کم مزه کنید تا به تعادل برسد اما اگر خورشیت تان شور شد، نگران نباشید، چون راه حل های ساده ای برای کم کردن شوری وجود دارد. اول این که سیب زمینی پوست کنده را به خورشیت اضافه کرده و بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را خارج کنید. چون سیب زمینی نمک را جذب می کند یا می توانید کمی آب به خورشیت اضافه کنید و اجازه دهید کمی بیشتر بجوشد تا طعم ها متعادل شود.



باغبانی؛ سرگرمی سبز برای کودکان در خانه

سلامت روانی و رفتاری کودکان دارد. کار با خاک، لمس برگ ها، بو کردن گیاهان، همه حس هایی هستند که کودک را از درگیری های ذهنی دور می کند. پژوهش ها نشان داده اند کودکانی که باغبانی می کنند، کمتر دچار اضطراب، بی قراری و پرخاشگری می شوند. حتی در بسیاری از کشورها، باغبانی بخشی از روش های درمانی کودکان با مشکلات رفتاری است.

این فعالیت حتی می تواند به یک پروژه مشترک خانوادگی تبدیل شود. پدر و مادرها می توانند با فرزندشان باغچه کوچک خانگی بسازند، با هم درباره مراحل رشد گیاه صحبت کنند، عکس بگیرند و حتی یک دفترچه ثبت خاطرات رشد گیاه درست کنند. این کارها نه تنها کودک را سرگرم می کند، بلکه باعث تقویت روابط عاطفی خانواده هم می شود.

پرتقال، لیمو یا سیب را در گلدان بکارید. روند جوانه زدن این هسته ها، مثل جادویی است که کودک را شگفت زده می کند. اگر حیاط ندارید، بالکن، پشت پنجره یا حتی طاقچه آفتابگیر آشپزخانه می تواند فضای مناسبی برای باغبانی فرزندتان باشد. کودکان عاشق لمس کردن، کشف کردن و دیدن نتیجه کارهای شان هستند. وقتی یک دانه کوچک را در خاک می کارند و با دست های خودشان به آن آب می دهند، هر روز منتظر جوانه زدنش می مانند و رشدش را تماشا می کنند. بنابراین صبر، مراقبت و مسئولیت پذیری را بدون آن که بفهمند، تمرین می کنند. آنها یاد می گیرند که برای رسیدن به نتیجه باید منتظر ماند و تلاش کرد. در کنار جنبه آموزشی و سرگرمی، باغبانی تأثیر مثبت قابل توجهی بر

در دنیایی که کودکان بیش از هر زمان دیگری در معرض صفحات دیجیتال و دنیای مجازی قرار گرفته اند، یافتن راهی طبیعی، کم هزینه و مفید برای سرگرم کردن آنها در خانه یک نیاز مهم است. یکی از بهترین راه هایی که هم ذهن کودک را آرام می کند، هم خلاقیتش را شکوفا می سازد و هم او را به طبیعت نزدیک تر می کند، باغبانی خانگی است. شاید در نگاه اول تصور کنیم باغبانی فقط مخصوص بزرگ ترها یا کسانی است که باغ و حیاط دارند اما واقعیت این است که با چند گلدان ساده، کمی خاک و چند بذر، می توان در هر خانه ای، دنیایی از تجربه های سبز برای کودک فراهم کرد.

برای انجام این کار، لازم نیست از همان ابتدا سراغ گیاهان خاص یا پیچیده بروید. سبزی خوردن، ریحان، نعناع یا حتی لوبیا گزینیه های خوبی هستند، چون سریع جوانه می زنند و رشد آنها برای کودک دیدنی و دلگرم کننده است. حتی می توانید با کمک کودک تان هسته

جعبه فرهنگی

در این بخش چند فعالیت فرهنگی و هنری سرگرم کننده و آموزنده را به شما معرفی می کنیم. این موارد را بخوانید، ببینید و بشنوید و اگر تمایلی داشتید

شما نیز می توانید یک فیلم، تئاتر، گالری، پادکست و... به ما و دیگران پیشنهاد دهید.

پادکست

در دنیای پرهیاهوی امروز، میان دغدغه ها و رفت و آمدهای روزمره، گاهی بیش از هر چیز به یک صدای آرام، یک گفت و گوی صمیمی و یک تلنگر برای فکر کردن نیاز داریم. پادکست «کوله پستی» دقیقاً همین صداست؛ صدای یک همسر آرام در مسیر زندگی که بدون قضاوت، بی هیاهو و بدون شعار، حرف دل خیلی از ما را می زند. کوله پستی یک پادکست گفتاری است که هر قسمت آن پر از خاطره، تجربه، تأمل و احساس است. در این پادکست، سجاد سلیمانی (خالق و گوینده صمیمی آن) با بیانی صادقانه از موضوعاتی حرف می زند که در ظاهر ساده هستند اما عمقی شگفت انگیز دارند. اگر دنبال پادکستی هستید که شما را وادار به فکر کردن کند، بدون آن که خسته تان کند یا شعار بدهد، اگر دوست دارید در مسیر رفت و آمد، هنگام قدم زدن یا حتی پیش از خواب، همراهی امن و بی ادعا در گوش تان بجواند، کوله پستی را بشنوید. این پادکست نه تنها یک تجربه شنیداری، بلکه فرصتی است برای توقف کوتاه در دل شتاب زندگی، برای بازنگری در احساسات و انتخاب ها.

شعر

در آستانه روز خلیج فارس، جا دارد نگاهی بیندازیم به شعر زیبای «خلیج فارس» سروده شاعر معاصر عبدالجبار کاکایی. شعری که با زبانی لطیف، تصویری غرورآمیز و عاطفی از این پهنه آبی ریشه دار در فرهنگ ایرانی ارائه می دهد. در این شعر، خلیج فارس نه تنها به عنوان یک منطقه جغرافیایی، بلکه به عنوان نماد هویت، تاریخ و ایستادگی ملت ایران تصویر می شود. شاعر با زبانی شاعرانه و در عین حال پرمصلاط، از آب های سخن می گوید که شاهد عبور تمدن ها، تجارت ها و رشادت ها بوده اند. کاکایی با اشاره به واژه «فارس» در نام این خلیج، بر اصالت تاریخی و فرهنگی آن تأکید می کند؛ واژه ای که نه فقط نشانه ای از جغرافیا، بلکه نشان ملیت و خاطره جمعی ایرانیان است. شعر عبدالجبار کاکایی، با موسیقی واژه هایش، خواننده را به عمق تاریخ می برد و یادآوری می کند که این آب نیلی، میراثی است که باید با افتخار و آگاهی از آن پاسداری کرد. در ادامه بخشی از این شعر را می خوانیم: ما با توای خلیج شقایق، ای خلیج فارس چون صخره های تا به ابد، جاودانه ایم

تئاتر

در روزگاری که صحنه های موسیقی و تئاتر از هم فاصله گرفته اند، «ایرج، زهره، منوچهر» پلی است میان این دو هنر. این کنسرت نمایش باشکوه، با الهام از داستان های کهن شاهنامه، در قالبی مدرن و درخشان، روایتگر عشق، دلاوری و فاجعه ای انسانی است که هنوز هم دل ها را به تپش وامی دارد. در این اجرا، چهره هایی نام آشنا از موسیقی و تئاتر ایران گرد هم آمده اند تا با همدلی و خلاقیت، اثری به یادماندنی را رقم بزنند. قصه پسر فریدون، «ایرج» که قربانی کینه توزی و رقابت دو برادرش شد، در این کنسرت نمایش با حضور شخصیت تازه ای به نام «زهره» ابعاد احساسی و انسانی تازه ای می یابد و فرصتی می شود برای تماشاگر تا نگاهی نو به یکی از داستان های تلخ شاهنامه بیندازد. اگر به فرهنگ، تاریخ و هنر ایران علاقه مندید و می خواهید یک شب متفاوت را با موسیقی اصیل ایرانی و داستانی پرشور و احساسی تجربه کنید، تماشای «ایرج، زهره، منوچهر» را از دست ندهید.

سینما

در آستانه روز «خلیج فارس» چه فرصتی بهتر برای بازخوانی یکی از ماندگارترین آثار سینمای ایران. فیلم سینمایی «ناخدا خورشید»، ساخته سال ۱۳۶۵. این فیلم با الهام از رمان «داشتن و نداشتن» ارنست همینگوی، داستانی بومی شده و پرکششی را در بستر جنوبی ترین نقطه ایران روایت می کند اما آنچه ناخدا خورشید را فراتر از یک درام ساده می برد، حضور پررنگ خلیج فارس در این فیلم فقط یک لوکیشن نیست؛ روحی زنده است که در جریان زندگی، تجارت، خطر و شرافت موج می زند. صدای موج ها، ساحل های ماسه ای، لنج ها و خورشید داغ جنوب، شخصیت های زنده ای هستند که کنار ناخدا و همراهانش، قصه را پیش می برند. ناخدا خورشید همچنان یکی از قله های سینمای ایران است. دیدن دوباره این فیلم، در روزی که به نام خلیج همیشه فارس ثبت شده، نه فقط یک یادآوری تاریخی، بلکه یک لذت فرهنگی و بصری برای نسل امروز خواهد بود.

