

همیشه یادتان باشد کم کم به خورشت فلفل اضافه کنید، چون زیادش برگشت پذیر نیست اما اگر خواستید تندی خورشتتان را کم کنید، کافی است کمی آجوش و رب گوجه داخل آن بریزید تا طعم خورشت ملایم تر شود. فقط حواستان باشد که نمک و ادویه اش را دوباره بچشید که کم نشود یا می توانید کمی شکر (خیلی کم) به خورشت اضافه کنید. چون شکر گاهی (نه همیشه) تندی غذا را متعادل می کند.

چیزهایی که نمی دانید

خیلی پیش می آید که در آشپزخانه شیر را روی گاز گذاشته ایم که بجوشد و خودمان سرگرم کار دیگری شده ایم. بعد یکدفعه شیر بالا می آید و به قول معروف سر می رود. حالا چه کار کنیم که دیگر این اتفاق نیفتد. اول این که حتما شعله گاز را کم کنید تا شیر آرام بجوشد، چون شعله زیاد باعث سررفتن می شود یا می توانید یک قاشق چوبی را افقی روی دهنه ظرفی که داخلش شیر ریخته اید، بگذارید. این قاشق مثل سد عمل می کند و نمی گذارد کف شیر بالا بریزد.

در روزگاری که موبایل و فضای مجازی بیشتر از هر زمانی ما را از هم دور کرده، گاهی یک بازی ساده خانگی می تواند لبخند، هیجان و صمیمیت را به جمع خانواده برگرداند. بازی هایی که نه هزینه ای دارند و نه نیاز به فضایی خاص اما می توانند ساعتی خوش، همراه با خنده و رقابت سالم ایجاد کنند. در ادامه، سه بازی قدیمی و پرفرودار خانوادگی را به شما یادآوری می کنیم که بازی دوباره اش نه تنها خانواده را دوباره دور هم جمع می کند، بلکه شما را به یاد روزهای خوش کودکی می اندازد. اگر مدت هاست دور هم ننشسته اید و بازی نکرده اید، همین امشب امتحانش کنید.

بازی های خانگی ساده اما صمیمی



مار و پله؛ زندگی روی صفحه بازی

مار و پله یکی از بازی های قدیمی و محبوبی است که روی صفحه ای رنگارنگ انجام می شود. هر بازیکن با انداختن تاس حرکت می کند و اگر روی خانه ای با سر مار بایستد، نیش می خورد و به پایین می افتد اما اگر روی خانه ای با نردبان بایستد به بالا می رود. اولین کسی که به خانه پایانی برسد، برنده است. این بازی در عین سادگی، پر از هیجان است. خوش شانس، بدشانسی، شادی یا سقوط ناگهانی، همه در چند حرکت اتفاق می افتد. مار و پله می تواند مفاهیمی مثل صبر، پذیرش شکست و شادی لحظه ای را به طور غیرمستقیم به ما بیاموزد.



پانتومیم؛ شادی بدون کلام

پانتومیم یا همان «ادای بی صدا»، بازی ای گروهی و فوق العاده خنده دار است. بازیکنان به دو گروه تقسیم می شوند. یک نفر از گروه مقابل یک کلمه یا موضوع (مثلا فیلم، شغل، حیوان و...) را انتخاب می کند و بازیکن باید آن را بدون حرف زدن و فقط با حرکات بدن، برای هم تیمی هایش اجرا کند و آنها هم باید در زمان محدود (مثلا یک دقیقه) حدس بزنند منظور او چیست. پانتومیم باعث خنده، خلاقیت و هماهنگی بین اعضای خانواده می شود. بچه ها، پدر بزرگ ها و حتی کسانی که کم حرف هستند هم می توانند در این بازی شرکت کنند.



دوزبازی؛ مسابقه ذهن ها

دوزبازی یکی از قدیمی ترین بازی های فکری است که فقط به یک برگه کاغذ و دو نفر بازیکن نیاز دارد. روی کاغذ، یک جدول سه در سه می کشید. یکی از بازیکنان علامت X و دیگری علامت O را انتخاب می کند. بعد به نوبت داخل یکی از خانه ها علامت خود را می گذارید. هرکس که زودتر سه علامت پشت سرهم در یک ردیف، ستون یا قطر را بچیند، برنده است. این بازی ذهن را تیز می کند، دقت را افزایش می دهد و مهم تر از همه، در هر سن و سالی می توانید آن را انجام دهید.

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 تمایل داشتید

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

تجسمی



اگر به هنر مدرن و آثار هنرمندان برجسته جهانی علاقه مندید، فرصت بازدید از نمایشگاه «پیکاسو در تهران» را از دست ندهید. این نمایشگاه که از ۲۱ اسفند سال گذشته در موزه هنرهای معاصر تهران آغاز شده و تا ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۴ ادامه دارد، بیش از ۱۶۰ اثر از پابلو پیکاسو، هنرمند برجسته اسپانیایی، را به نمایش گذاشته است. آثار ارائه شده از دوره های مختلف کاری پیکاسو هستند و شامل مجموعه ای از نقاشی ها، چاپ ها و طراحی ها می شوند. یکی از بخش های برجسته این نمایشگاه، مجموعه «تروماکبا» یا «هنر گاوبازی» است که شامل ۱۲ اثر آکواتینت (آبرنگ نما) از این مجموعه است. این آثار بازتابی از نگاه خاص پیکاسو به هنر تجسمی و موضوعات فرهنگی اسپانیا هستند. این نمایشگاه فرصتی استثنایی برای علاقه مندان به هنرهای تجسمی فراهم کرده تا بتوانند از نزدیک با سبک های گوناگون کاری پیکاسو و تأثیر او بر دنیای هنر آشنا شوند. بازدید از این نمایشگاه همه روزه به جز دوشنبه ها از ساعت ۱۰ تا ۱۹ امکان پذیر است. موزه هنرهای معاصر تهران در خیابان کارگر شمالی، جنب پارک لاله قرار دارد.

ادبیات



قطعا از نوشتن به اندازه کافی پول در نمی آید و خیلی از نویسنده ها شغل دیگری داشتند. در ادامه شغل دیگر چند نویسنده معروف را ذکر می کنیم. شاید برای تان جالب باشد. بیژن نجدی معلم ریاضی هاروکی موزاکامی کافه داری محمود دولت آبادی چوپانی، دوچرخه سازی، سلمانی و... ارزست همینگوی روزنامه نگار، شکارچی و رانندگی آمبولانس ریموند کارور سربادری، چوببری و نگهداری شب بیمارستان نادر ابراهیمی حسابداری بانک، نقاش روی لباس، کارگر چاپخانه و... هوشنگ مرادی کرمانی کارمند وزارت بهداشت، معلم، کتابفروش، حسابداری و...

تئاتر



در اینجا گزیده ای از نمایش های کودک و نوجوان را به شما معرفی می کنیم که تا دیر نشده دست بچه های تان را بگیرید و به تماشای آنها بروید. پینوکیو/ داوود زارع تالار هنر تا ۱۹ اردیبهشت خونه ما/ مهسا تدین فرد خانه فرهنگ نور تا ۱۹ اردیبهشت لب قرمزی/ مریم اسکندری فرهنگسرای فردوس تا ۳۰ اردیبهشت هدیه ای که جان داشت/ محمود تیموری فرهنگسرای این سینا تا ۲۶ اردیبهشت صندوقچه مادر بزرگ/ زهرا رونق پردیس تئاتر تهران تا ۲۵ اردیبهشت

سینما



اگر دنبال یک انیمیشن ایرانی شاد، مهیج و آموزنده برای فرزندان تان هستید، حالا وقتش رسیده که به سینما بروید. انیمیشن «پسر دلفینی ۲» به کارگردانی محمد خیراندیش، این روزها روی پرده سینماهاست و با رنگ های زنده، داستانی جالب و پیام هایی انسانی، کودکان و نوجوانان را به دنیایی خیالی می برد. در قسمت اول این انیمیشن، ماجرا از نجات پسر کوچک توسط دلفین ها آغاز شد. پسر که با حیوانات دریا بزرگ شد و یاد گرفت به صدای دل طبیعت گوش دهد. حالا در قسمت دوم، این پسر با چالش های جدیدی روبه رو می شود؛ از ماجراجویی در دل دریا گرفته تا روبه رو شدن با خطراتی که نشان می دهد چقدر رفیق، شجاع و همدل است. آنچه پسر دلفینی ۲ را دیدنی تر کرده، کیفیت بالای گرافیک و صداگذاری آن نسبت به قسمت قبلی اش است. داستانی ساده، شخصیت هایی دوست داشتنی و لحظاتی که هم کودک را می خندانند و هم نوجوان را به فکر می برد. اگر می خواهید لحظاتی شاد و دوست داشتنی را برای فرزندان تان رقم بزنید، پسر دلفینی ۲ انتخاب خوبی است.

