



آن قدر دلم گرفت که می دیدم در غیاب تو
همان کوه و تپه،
همان پستی و بلندی ها، همان درخت ها و جوی ها هستند،
من هم هستم ولی تو نیستی



* لحظه تحویل سال: پنجشنبه ۳۰ اسفند
روز عید فطر: ۱۱ فروردین
* ساعت: ۱۲:۳۱ ظهر
* رنگ سال: آبی و بنفش
* حیوان سال: مار (نمادی از خوش اقبالی و ثروت)
* اول محرم: جمعه ۶ تیر

چرا آدم برفی می سازیم؟

شاید برای خیلی ها این سؤال پیش بیاید که چرا وقتی برف می بارد، در هر سن و سالی که باشیم دل مان می خواهد آدم برفی بسازیم. پاسخ این سؤال ریشه در کودکی ما دارد. دوران کودکی، دورانی است که انسان ها کمتر دغدغه های روزمره را دارند و بیشتر از لحظات ساده لذت می برند. بنابراین ساخت آدم برفی در بزرگسالی به ما یادآوری می کند که حتی در دنیای شلوغ و پرمشغله امروز هم می توان از کارهای ساده و کلاز زندگی لذت برد.

علاوه بر این، بازی های ساده مانند ساخت آدم برفی می تواند استرس و اضطراب را کاهش دهد. این فعالیت ها به ما فرصتی می دهند تا از دنیای روزمره فاصله بگیریم و ذهن خود را از فشارهای زندگی روزمره آزاد کنیم. ضمن این که ساخت آدم برفی حس اتحاد و همکاری بین افراد خانواده یا دوستان را تقویت می کند. وقتی پدر و مادر همراه فرزندان شان برای انجام این کار دور هم جمع می شوند، ناخودآگاه

حس خوبی بین شان به وجود می آید. فعالیت کردن با هم برای ساخت یک «آثر هنری» هر چند کوچک، می تواند باعث خاطره سازی شود. خاطره ای شیرین که بعدها هر زمان یادش بیفتید لبخند می زنید.

مجمسمه های برفی در دنیا

وقتی برف می بارد در هر جای دنیا که باشید، در دل تان حسی تازه به وجود می آید که شبیه نوعی بیدار شدن و سرزندگی است. درست مانند این که وقتی به طبیعت می روید یا به تماشای غروب خورشید می نشینید، احساس می کنید که چیزی در درون تان تازه شده است. این حس مثبت می تواند ناشی از این باشد که در این لحظات، ما از خود و جهان اطراف مان جدا نمی شویم، بلکه با طبیعت همسو شده و از آن لذت می بریم. جالب است بدانید که در تمام جهان، فعالیت هایی مشابه ساخت آدم برفی برای به دست آوردن حس شادی و آرامش انجام می شود. مثلاً در بسیاری از کشورهای شمالی، بعد از بارش برف، مردم مجسمه های برفی می سازند یا روی یخ کنده کاری می کنند، چون این کارها حس رضایت و سرزندگی را در

افراد ایجاد می کند و حتی برخی از این فعالیت ها به عنوان هنرهای عمومی هم شناخته می شوند. در مجموع، ساخت آدم برفی یا هر فعالیت دیگری که ما را به طبیعت و یکدیگر نزدیک تر کند، نقش مهمی در بهبود روان انسان ها دارد. این کارها شاید ساده به نظر برسند اما می توانند به طور عجیبی ما را تا مدت ها شاد نگه دارند.



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

پادکست

این روز ها برای هر دغدغه ای که در زندگی دارید پادکستی پیدا می شود. «رادیو تراژدی» پادکستی است که برای شمادر هر جلسه یک زندگی و داستان تراژیک نقل می کند. در اپیزود دوم از فصل چهارم این پادکست کریم نیکونظر، سراغ زندگی نامه ثمین باغچه بان می رود. زنی که از نوجوانی همراه پدرش، جبار باغچه بان با مقوله تدریس به ناشنواها آشنا شد. در این پادکست به نقشی که این خانواده در تغییر رویکرد آموزش نوین کشور و تأثیرشان در زندگی بچه های ایران داشتند، اشاره می شود. ثمین باغچه بان در جوانی بعد از تحصیل در خارج از کشور به ایران بازگشت و نقش مهمی در تدوین کتاب های درسی داشت. او علاوه بر آموزش به کودکان ناشنوا، تهیه نوار و کتاب برای آنها و همکاری در تدوین و نگارش کتاب های دوره دبستان، سال ها مشغول تربیت معلم بود. قصه ثمین باغچه بان را می توانید در پادکست رادیو تراژدی بشنوید.

لغت نامه نگاری

گاهی هنگام مطالعه به کلمات ناآشنایی برخورد می کنیم که معنایش را نمی دانیم و برای پیدا کردن معنی آن، ناچار به لغت نامه رجوع می کنیم. لغت نامه ها منابعی هستند که به ارائه اطلاعات درباره کلمات، عبارات و اصطلاحات می پردازند. در ادامه به چند نمونه از مهم ترین آنها می پردازیم.

- لغت نامه دهخدا
- علی اکبر دهخدا پیش از ۴۰ سال از عمرش را صرف این کتاب جامع کرده است.
- فرهنگ فارسی معین
- این فرهنگ اولین بار بعد از درگذشت محمد معین و با کوشش سید جعفر شهیدی منتشر شد.
- فرهنگ سخن
- این فرهنگ به کوشش دکتر حسن انوری و با همکاری نویسندگان، ویراستاران، نقاشان و مترجمان زیادی تدوین شده است.
- فرهنگ زبان آموز فارسی
- این فرهنگ با تدوین بهروز صفرازاده از سوی انون زبان ایران چاپ و منتشر شده است.

تئاتر

خارج از تهران، نمایش های زیادی در حال اجرا هستند که نشان از روشنایی چراغ تئاتر در استان ها دارد. در ادامه به معرفی بعضی از این نمایش ها می پردازیم.

- ریحان / محمد پورجعفری
- سالن رحمدل - رشت
- تا ۱۰ اسفند
- کاتالونیا / مصطفی ذوق
- کارگاه نمایش تالار انتظار - کرمانشاه
- تا ۱۰ اسفند
- تراژدی دوست داشته نشدن / گروه تئاتر مثلث
- سالن خانه هنرمندان - اهواز
- تا ۱۱ اسفند
- اسماعیل / گروه هنری هوای تازه
- پلاتو همایون صنعتی - کرمان
- تا ۱۲ اسفند
- دو کمدی با یک بلیت / حمیدرضا میرآخور
- تئاتر شهر (سالن اصلی) - قزوین
- تا ۲۰ اسفند

سینما

فیلم «علت مرگ نامعلوم» به کارگردانی علی زرنگار این روزها بر پرده سینماهای تهران و شهرستان ها قرار دارد. این فیلم یک روایت جاده ای است که داستان آن در یک شب ظاهراً معمولی رخ می دهد. هفت مسافر سوار یک ون خطی شده اند تا فاصله دو شهر را طی کنند، همه چیز عادی است که ناگهان متوجه می شویم یکی از مسافران ون به علتی نامعلوم فوت کرده است. در این فیلم با نیلای شومون، علیرضا ثانی فر، ندا جبرئیلی، علی محمد رادمنش، زکیه بیبهانی، رضا عموزاده، سهیل باوی، سعید رضایی کیا، میلاد مرادی و احمد دهقان رحیمی ایفای نقش کرده اند. این فیلم از آثاری اجتماعی است که مخاطب را مدام در دوراهی قضاوت و انتخاب قرار می دهد و در عین حال از کلیشه های رایج در این ژانر پیروی نمی کند. این فیلم ارزش وقت و هزینه کردن را دارد و تا مدت ها فکر شما را درگیر خود می کند.

