

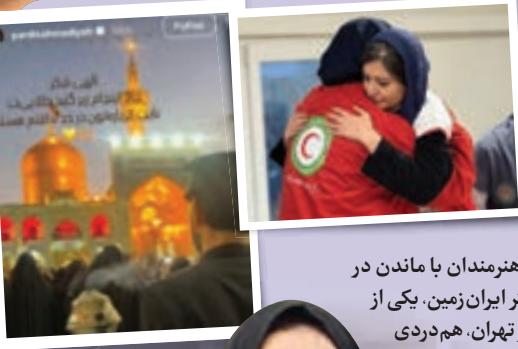
پردیس احمدیه، خادم الرضا(ع)

هنرمندانی که پشت کشور و مردمشان ایستادند

در روزهای سخت و بحرانی، حضور هنرمندانی چون پردیس احمدیه در کنار مردم، نه تنها نمادی از همدلی و وطن دوستی بود، بلکه به نمادی از امید و بازگشت به معنویت در جامعه بدل شد.

در میان فرازونشیب های روزگار و در کوران سختی های جنگ، برخی هنرمندان با ماندن در کنار مردم، قلب هایشان را به وطن گره زدند. پردیس احمدیه، این دختر ایران زمین، یکی از همین هنرمندان بود که در روزهای بحرانی، ابتدا با حضور در هلال احمر تهران، هم دردی و وطن دوستی خود را به نمایش گذاشت. تصاویری که از او در حال کمک رسانی منتشر شد، نه تنها دلگرمی بخش مردم بود، بلکه الگویی از مسئولیت پذیری اجتماعی را به تصویر کشید.

این حضور در کنار مردم، اما تنها آغاز ماجرا بود. در روزهای اخیر، خبری مبنی بر خادم افشاری حرم امام رضا(ع) شدن این بازیگر سینما و تلویزیون، رسانه ای شد. پردیس احمدیه با انتشار تصویری از خود در حرم نورانی امام هشتم(ع)، نوشتن «توفیق نوکری»، ارادت قلبی خود را به نمایش گذاشت. این اقدام، آن هم در بچوچه اتفاقات ناگوار، پیامی عمیق از بازگشت به خویشتن و جست و جوی آرامش در سرچشمه های معنویت را به همراه داشت. در روزهای پر استرس و بحرانی، اتصال به منبع آرامش معنوی، می تواند جان تازه ای به انسان ببخشد و او را برای مواجهه با چالش ها آماده سازد. پردیس احمدیه با این حرکت، نه تنها خود، بلکه جامعه هنر و دختران این سرزمین را به سمت این بازگشت معنوی هدایت کرد. او نشان داد که هنر، تنها به صحنه نمایش محدود نمی شود، بلکه می تواند در خدمت انسانیت، همدلی و جست و جوی آرامش درونی نیز باشد. این انتخاب، الگویی ارزشمند از تلفیق هنر، مسئولیت اجتماعی و تعمیق روحیه معنوی است که می تواند الهام بخش بسیاری باشد.



چالش های زنانه

درس مالی همسران جوان



یکی از درس های مهم سال های اول زندگی مشترک، چالش های مالی است؛ مسائلی که اگر جدی گرفته نشوند، کم کم آرامش رابطه را هم تحت تأثیر قرار می دهند. واقعیت این است که خیلی

از ما مهارت پول خرج کردن، پس انداز و برنامه ریزی مالی را نه در خانه یاد گرفته ایم و نه در مدرسه. برای همین طبیعی است که زوج های جوان گاهی بر سر پول، خرید یا پس انداز اختلاف داشته باشند؛ اما این اختلاف ها بیشتر از آنکه از بی محبتی بیاید، از نا آگاهی و کم تجربه گی می آید. گفت و گوی صادقانه، مشورت در تصمیم های مالی، تعیین مرز برای خریده ها و جدی گرفتن پس انداز، می تواند جلوی خیلی از دلخوری ها را بگیرد و پایه های یک زندگی آرام تر را محکم تر کند.

چهره هفته

رسالت قلم در ثبت تاریخ

امروز به بهانه انتخاب اعظم عظیمی به عنوان چهره هنر انقلاب خراسان رضوی، به معجزه ادبیات فکر می کردم. او که سال ۱۴۰۲ با رمان «غمسوزی» برگزیده جایزه جلال آل احمد شد، باوری زیبا و عمیق دارد: «هیچ حقیقتی در تاریخ جاودانه نمی شود مگر آنکه به زیور هنر آراسته گردد.» نویسنده، تنها یک راوی ساده نیست؛ او نبض جامعه را می گیرد و احساسات پنهان در لایه های رویدادها را به کلمه تبدیل می کند. همان طور که ویکتور هوگو در «بینوایان»، تاریخ فرانسه را در دل درامی پرکشش جاودانه کرد. نویسندگان امروز ما نیز با ابزار قدرتمند داستان، واقعیت ها را برای نسل های آینده ملموس و خواندنی می سازند. افرادی مانند عظیمی، الگوی همه بانوان خوش ذوق و خوش قلم مشهدی هستند برای ثبت واقعیت ها در تاریخ. ادبیات، زبان رسای افکار بشری است که گزارش های خشک را به تجربه ای زیسته بدل می کند. گرامیداشت قلمی که رسالتش ثبت دقیق حافظه یک ملت است، نوبد بخش پیوندی شیرین میان هنر و تاریخ سرزمین ماست.

ترفند

آشپزی با الگوی صرفه جویی

در روزهای بحرانی مثل جنگ، صرفه جویی دیگر فقط یک توصیه محیط زیستی نیست؛ بلکه یک راه مهم برای دوام آوردن و مدیریت زندگی است. یکی از جاهایی که بیشترین آب در آن مصرف می شود، آشپزخانه است. برای همین باید کمی سبک همیشگی آشپزی و شست و شوی خود مان را تغییر دهیم. برای مثال به جای برنج آب کش یا ماکارونی، غذاهایی درست کنیم که آب کمتری می خوانند؛ مثل برنج کته، خوراک، سوپ یا غذاهای بخارپز. قبل از شستن ظرف ها هم بهتر است باقی مانده غذا و چربی را با دستمال یا تکه ای نان پاک کنیم تا آب کمتری مصرف شود. برای یخ زدایی گوشت و مرغ هم هیچ وقت از آب روان استفاده نکنیم و از شب قبل آن را داخل یخچال بگذاریم. در روزهای قطعی آب هم استفاده موقت از ظروف کاغذی یا گیاهی می تواند جلوی جمع شدن ظرف های کثیف و مشکلات بهداشتی را بگیرد.



۵ درس مهم برای دختران دوست داشتنی

سلام به همه مامان های عزیز! این چند نکته یادآوری است که دختران ما، در کنار همه لطافت و زیبایی شان، باید بیاموزند چطور از خودشان مراقبت کنند و در موقعیت های مختلف، درست تصمیم بگیرند. ۱. «نه»: قوی ترین کلمه! به دخترت یاد بده چطور وقتی چیزی حس خوبی بهش نمی ده، محکم بگه «نه». چه از غریبه، چه تو موقعیت هایی که دلش شور می زنه. این اولین سیر دفاعی اونه؛ ۲. امن ترین جاها کجاست؟ اگر ترسید یا گم شد، بره پیش یه آدم مطمئن یا تو به مغازه شلوغ. بهش یاد بده در شرایط سخت، نباید تنها بمونه؛ ۳. اول و آخر مامان و بابا! اگه کسی تهدیدش کرد، چه واقعی چه مجازی، اولین کسی که باید خبردار بشه شما هستید. هرچی بیشتر باهاش رفیق باشید، اون راحت تر باهاتون حرف می زنه؛ ۴. قوانین ساده، امنیت واقعی. یادش بده موقع بوی گاز یا دود، اول فرار کنه و خبر بده. هیچ دارویی هم بدون اجازه شما نخوره؛ ۵. آرامش: ناچی در لحظه های سخت. بهش یاد بده حتی توی موقعیت های ترسناک، مثل جمعیت زیاد یا برخورد با سگ، اول آروم باشه و بعد کمک بخواد. دخترهای ما با عشق و آگاهی شما، قوی ترین و شادترین بچه های دنیا می شن.

جنگ

روزنامه شهر آرا مترو



توقف تولید تلفن هوشمند!

بلومبرگ: انسداد تنگه هرمز زنجیره های تأمین جهانی «تراشه» را مختل کرده و ممکن است خطوط تولید تلفن های هوشمند را متوقف کند.

دور دنیا

جنگ ربات ها نزدیک است؟



در حالی که دنیا هنوز با جنگ های سنتی درگیر است، چین در حال آزمایش «سگ های رباتیک» چهارپاست؛ ماشین هایی با دوربین، حسگر و هوش مصنوعی که می توانند پیش از ورود نیروهای انسانی، میدان را شناسایی و حتی پاک سازی کنند. گزارش «نشنال اینترست» می گوید این فناوری می تواند در سناریوی تایوان تعیین کننده باشد؛ جایی که جنگ در ساحل و شهر، عملیات کلاسیک را پر هزینه می کند. اگر موج اول ربات ها بگیرند، معادله زمان و تلفات عوض می شود.

خواب یا ورزش؟

همه می گویند برای کم کردن استرس کاری، باید ورزش کرد، اما یک مطالعه ده ساله روی نزدیک به ۳ هزار کارمند کانادایی می گوید: «خواب با کیفیت» از همه محافظ تر است. خواب خوب فقط خستگی را کم نمی کند؛ مثل سیر پایه، تمرکز را بالا می برد، واکنش های هیجانی را آرام می کند و حتی کمک می کند عادات های سالم دیگر هم حفظ شوند. تغذیه و ورزش نقش مهمی در سلامت بدنی دارند، اما طبق پژوهش ها ورزش به تنهایی اثر مستقیم و قوی بر فشار مزمن شغلی نشان نداده است و خواب کافی یکی از مهم ترین آیینم هاست.

توسعه تجارت میان ایران و عمان

حجم مبادلات تجاری ایران و عمان پس از جنگ با رشد ۲/۵ برابری همراه بوده است؛ به طوری که تجارت میان این دو کشور از ۲ میلیارد دلار با بیشترین سهم صادرات از ایران به عمان به ۵ میلیارد دلار رسیده است.

۲,۵ برابر

وزارت آموزش و پرورش:

ثبت نام دانش آموزان پایه اول ابتدایی از ابتدای خردادماه آغاز می شود.

شرکت برق حرارتی:

۹۵ درصد از تعمیرات نیروگاه های حرارتی کشور انجام شده است.

فرانچ:

مشمولان متولد سال های ۱۳۵۵ تا ۱۳۸۷ باید نسبت به تعیین تکلیف وضعیت خدمتی خود اقدام کنند.

ایران خودرو:

ثبت نام طرح مشارکت در تولید، ویژه مادران و خودروهای فرسوده آغاز شد.

جوان دلقک ها در مجازی

سال ها است که فضای مجازی میدان بازی دلقک های بی وطن شده است؛ گروه های فشار ناشناسی که با حساب های جعلی و تیم های سایبری سازمان یافته، هدفمند به صفحات چهره های مطرح حمله ور می شوند تا آن ها را در برابر جنایات اخیر آمریکا و رژیم صهیونیستی به سکوت وادارند. اما هادی چوپان، قهرمان پرواز به پرواز پرورش اندام و داور استعدادیابی شبکه سوم، در حاشیه یکی از اجراهایش برای این افراد معلوم الحال خط و نشان کشید: «امروز آدم های بی ارزش با چند صفحه مجازی فیک، ارزش های مهم را به چالش می کشند و افراد مهم ما را بازیچه می کنند.» او با غیرتی که از سال ها تلاش و رنج گرفته، تأکید کرد: «ما با زحمت به هویت رسیدیم؛ نباید بازیچه دلقک هایی شویم که حتی در حد سایه کفش هایمان نیستند.» این سخن، نمایانگر ایستادگی او و هزاران چهره شناخته شده ای است که فشارهای مجازی را به جان خریدند و پشت ملت و کشورشان سبک ایستادند.

بازگشت آقای خاص به مادرید

بازگشت زوزه مورینیو به نیمکت رئال مادرید، حالا منطقی ترین گزینه روی میز است. با تبدیل شدن رختکن کیلکشانی ها به یک بشکه باروت و درگیری های اخیر ستارگانی چون امبایه و والورده، باشگاه به یک مربی مقتدر نیاز دارد. فلورنتینو پرز نیز با بیان جمله «او قبلا سطح ما را بالا برده»، پالس مثبتی برای آقای خاص فرستاده است. حالا مادرید بی صبرانه منتظر است تا با پرداخت غرامت ۳ میلیون یورویی، فرماندهی رختکن بحران زده اش را دوباره به مورینیو بسپارد.

۳ کتاب خاص برای اهل تفکر

هفتمین نمایشگاه مجازی کتاب تهران از دیروز با حضور بیش از ۲ هزار ناشر داخلی و ۱۹ ناشر خارجی آغاز شد. انتشارات انقلاب اسلامی کتاب تازه «در آغوش نیل» اثر مهران کریمی را عرضه کرده که به سنت های الهی در اندیشه رهبر شهید می پردازد. این اثر سنت های الهی را قوانینی ثابت و تغلف ناپذیر مانند قوانین فیزیک معرفی می کند که در طبیعت و جوامع انسانی جاری است. کتاب بر اهمیت اعتماد به این سنت ها در تصمیم گیری های کلان و ضرورت محاسبات معنوی به جای اتکای صرف به محاسبات مادی در شرایط حساس کنونی تأکید دارد. «هندسه نبرد» و «عیار ۲۴: روایت پایمردی زنان» نیز از دیگر عناوین این ناشر در این رویداد است.

تجلی کرامت الهی

امام جواد(ع) چگونه با جود خود متمایز شدند؟

در سالروز شهادت جوادالائمه(ع) بد نیست به این موضوع بپردازیم که چرا تاریخ نگاران، بخشش امام نهم را «متمایز از همه» وصف کردند؟ مگر نه اینکه در مکتب اهل بیت(ع)، کرم و عطا یک خصلت مشترک است و هر امامی در بلندای سخاوت ایستاده است؟ پاسخ، شاید در یک سوء برداشت رایج پنهان باشد: ما گاهی «لقب» را به معنای «انحصار» می گیریم. در حالی که در منطق روشن است «اثبات یک ویژگی، نفی دیگران نیست». اگر تاریخ از «جواد» گفت، به این معنا نیست که دیگران جواد نبودند؛ بلکه یعنی در روزگار او، این فضیلت چنان رخ داد که به نشانه ای شناخته شده بدل شد.

فضیلت شاخص حضرت

امام نهم، محمد بن علی(ع)، کنیه اش اباجعفر و مشهورترین لقبش «جواد» است؛ لقبی که به گفته پژوهشگران تاریخ تشیع، از خیر و نیکی و احسان فراوان ایشان ریشه گرفت. آن قدر که برخی مورخان، او را «منفرد» و «متمایز» خوانده اند؛ اما راز این تمایز کجاست؟ شاید نه در تعداد بخشش ها، بلکه در «زمانه» ای که بخشش در آن، فقط یک فضیلت اخلاقی نبود؛ یک مبارزه خاموش بود در برابر فرهنگ زباندوزی و شکوه فروشی خلافت. در دوره ای که دستگاه قدرت، ارزش انسان را با نزدیکی به زرو زور می سنجید، دست بخشنده امام، معیار را برمی گرداند: «ارزش، در کرامت انسانی است؛ نه در خزانه ها».

تجلی علم و کرامت الهی

این تصویر وقتی روشن تر می شود که به شرایط خاص امامت حضرت نگاه کنیم. امام جواد(ع) نخستین امامی بود که در کودکی به امامت رسید؛ حدود هشت سالگی. همین سن کم، برای برخی تردید ساخت؛ آیا کودکی می تواند پیشوای الهی باشد؟ پاسخ، با جدل های سیاسی داده نشد، با تجلی علم و کرامت الهی داده شد؛ همان حقیقتی که قرآن یادآور می شود: «پروردگار تو می آفریند و برمی گرداند.» یعنی امامت، منصب انسانی و انتخابی مردم نیست که با سن و سال سنجیده شود؛ انتخابی الهی است.



اشراف بر نظام فهم دین

نقل مشهور مجلس مأمون، نمونه ای از همین روشن شدن حقیقت است. یحیی بن اکثم، عالم درباری، برای آزمودن امام نو جوان پرسشی فقهی طرح کرد: محرم اگر صیدی را بکشد چه حکمی دارد؟ امام جواد(ع) به جای پاسخ کوتاه، مسئله را لایه لایه کرد: در حل بوده یا حرم؟ عالم یا جاهل؟ عمد یا خطا؟ آزاد یا غلام؟ صغیر یا کبیر؟ اولین شکار یا تکراری؟ پرنده یا غیر پرنده؟ کوچک یا بزرگ؟ پشیمان یا مصر؟ شب یا روز؟ عمره یا حج؟ همین شکافتن مسئله، پیش از پاسخ نهایی، نشان داد که علم امام، حفظ چند حکم نیست؛ اشراف بر نظام فهم دین است.

کسی که با جودش به انسان شأن داد

از اینجا دوباره به «جود» برگردیم. جود امام جواد(ع) تنها بخشیدن مال نبود؛ بخشیدن امید بود، بخشیدن معیار درست بود، بخشیدن امنیت دل بود. در روزگاری که مردم زیر سایه قدرت، کوچک می شدند. گاهی یک دست بخشنده، از هزار خطابه بلندتر است؛ چون به چشم مردم می گوید: می شود بزرگ بود، بی آنکه کسی را خرد کرد و شاید برای همین است که تاریخ، میان همه فضیلت ها، «جواد» را روی نام او برجسته کرد، چون در روزگار تردید، با علمش دل ها را مطمئن کرد. در روزگار تنگدستی کرامت، با بخشش و کرمش به انسان ها شأن داد. تمایز او، تمایز حضور فضیلت در حساس ترین نقطه تاریخ» است.

شماره پیاپی ۲۸۹
۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

روزنامه شهر آرا

مدیرعامل: شهرزاد سید میثم موسوی مهر
مدیر نشر: آرنگ حاتم
مدیر فنی: امیررضا وثوقی
مدیر طراحی: حامد خاکپور
مدیر تولید: نغمه زمانی، زهرا امامی، محیا ذوالفقاری، مسعود سلطانی

صاحب امتیاز: شهرداری مشهد

برای دیدن آرشیو کامل شماره های قبلی، به سایت شهر آرا مترو مراجعه کنید.