



اول اردیبهشت ماه
بزرگداشت پادشاه سخن ایران زمین



جاذبه‌های گردشگری،
تاریخی طبیعی و فرهنگی برزیل
برزیل در کجای دنیاست؟

رمز زندگی

RAMZE ZENDEGI | No.93 | 2024-May | Price: 600000 R

ماهنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و هنری | شماره ۹۳ | اردیبهشت ۱۴۰۳ | ۶۰۰۰۰۰ تومان

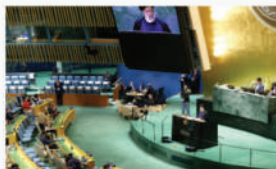




جانی کیا: آغاز انقلاب در خودبینی ساختار سیستمی ایران | بارگشت روابط ایران و قاهره | جانی کیا: آغاز انقلاب در خودبینی ساختار سیستمی ایران

نتایج سفر رئیس به نیویورک

سخنرانی های رسمی در سطح جهانی، به ویژه در رویدادهای بین المللی همچون سازمان ملل، برای رهبران و مدیران کشورها مهم است. زیرا این فرصتی برای بیان دیدگاه های سیاسی و استراتژیک، بیان وضعیت کشورشان، ارائه دستاوردها و ارزیابی چالشهای جهانی و آگاه کردن افکار جهانی است. هفته پیش سید ابراهیم رئیسی رئیس جمهور کشورمان در هشتاد و هشتمین نشست مجمع عمومی سازمان ملل به سخنرانی پرداخت که در این مقاله سعی میکنیم به تحلیل دستاوردها و تأثیرات سخنرانی رئیس جمهور در صحن سازمان ملل بپردازیم. با توجه به اینکه سال گذشته گفتاشات داخلی را پشت



سیاسی



نتایج سفر رئیس به نیویورک
گشنگو یا سفیر جدید ایران در ترکیه
بارگشت روابط ایران و قاهره

اقتصادی



سرمایان و سیاستمداران اقتصادی لطفا فرصت ها را دریابید
بریکس فرصتی برای حضور، یادگیری و بازی در ترکیه از کجا به کجا رسید؟
نگاهی به بازار کریپتو

گردشگری



سولیس خاورمیانه کیاست؟ لقی برانده
چرا به استهبان نصف جهان میگویند؟
منطقه چینگر تهران؛ الگوی جدیدی از شهرسازی مدرن



RAMZZENDEGI.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

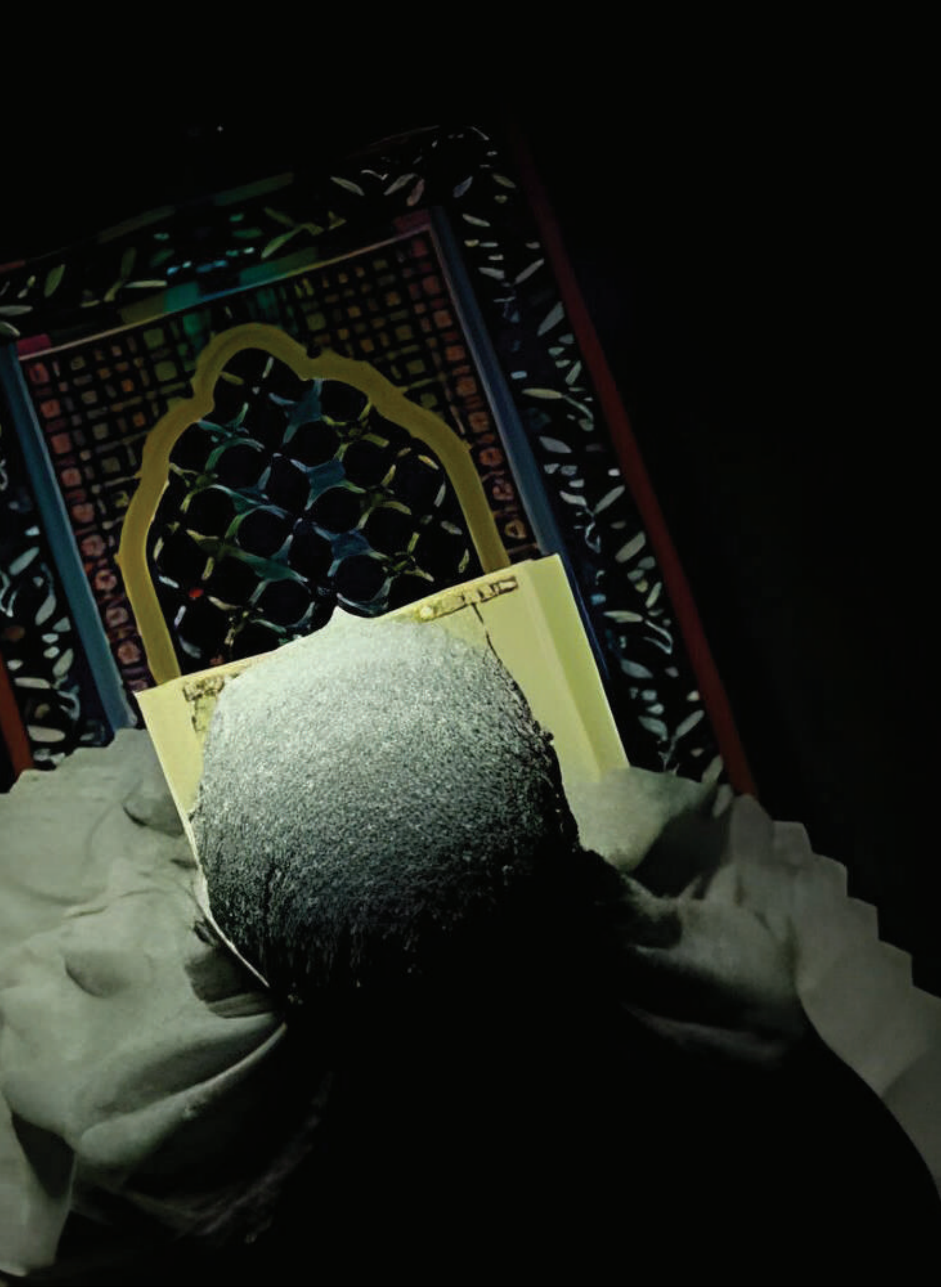


رمز زندگی

ماهنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، ورزشی، اجتماعی و هنری

Political, economic, cultural, social and artistic monthly

صاحب امتیاز	مهدی عزیزی دستگردی
مدیر مسئول	مهدی عزیزی دستگردی
رئیس شورای سیاست‌گذاری	مهدی شکیبایی
اعضای شورای سیاست‌گذاری	هادی قدمی، هادی شعبانی و مهدی شکیبایی
سردبیر	سمیه خمارباقی
ویراستار	بنفشه اسماعیلی
مدیر اجرایی و دبیر رسانه‌های نوین	مهدی قدمی
مدیر هنری و گرافیک	مجید اصغری
چاپخانه	عصر آتیه پایتخت



وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا
يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ ^ط وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا
لِّلَّهِ ^ق وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ
أَنَّهُ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ

بقره- ۱۶۵

بعضی از مردم هستند که همتایانی برای خداوند قائل می‌شوند و آن‌ها را همچون خدا دوست می‌دارند (در ذهنشان به آن‌ها قدرت می‌دهند)، حال آنکه مؤمنان عشقشان به خدا بیشتر است، و آن‌ها که (بخاطر قدرت دادن به غیر خدا در حق خودشان) ستم کردند هنگامی که عذاب را مشاهده کردند، بدانند که هر قدرتی از آن خداوند است و خداوند سخت کیفر است

ادبیات ایران ۰۸

اول اردیبهشت ماه

بزرگداشت پادشاه سخن ایران

سعدی شیرازی شاعر و نویسنده بزرگ ایرانی قرن هفتم هجری قمری است.



فهرست

- ۸ بزرگداشت پادشاه سخن ایران زمین
- ۱۴ قدم زدن در تاریخ ایران با گذری به جاذبه‌های کاشان
- ۲۸ جاذبه‌های گردشگری، تاریخی طبیعی و فرهنگی برزیل
- ۳۲ تجربه آرامش زندگی با ۲۲ راهکار ساده و موثر
- ۴۰ نقد و بررسی نون خ ۵ پس از پخش قسمت‌های ابتدایی
- ۴۲ فتح جام ملت‌ها ۲۰۲۴ با شکست میزبان



رمز زندگی

ماهنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و هنری
شماره ۹۳ | اردیبهشت ۱۴۰۳ | ۶۰۰۰۰ تومان

RAMZE ZENDEGI | No.93 | 2024-May | Price: 600000 R

عکس روی جلد: سال ۱۳۸۴ دولت ایران روز ۱۰ اردیبهشت را روز ملی دریای پارس نام‌گذاری کرد که سالروز اخراج پرتغالی‌ها از تنگه هرمز و دریای پارس با رشادت امام قلی خان والی فارس در زمان صفوی است.



جان جهان ۱۴

قدم زدن در تاریخ ایران با گذری به جاذبه‌های کاشان

آیا تا به حال به کاشان سفر کرده‌اید؟ چند مورد از جاهای دیدنی کاشان و جاذبه‌های این شهر را می‌شناسید؟





جهان پیرامون ۲۸

جاذبه‌های گردشگری، تاریخی طبیعی و فرهنگی برزیل

دو ژانیرو ۱۹۷ سال پایتخت برزیل بود. در سال ۱۹۵۶، ساخت شهری جدید شروع شد. بعد از فقط ۴۱ ماه پایتخت برزیل به این شهر جدید انتقال داده شد. به نظر شما پایتخت جدید کشوری با بیش از ۴ هزار فرودگاه شبیه به چیست؟



تجربه آرامش زندگی با ۲۲ راهکار ساده و موثر

شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که همیشه افکار مزاحم آزارشان می‌دهد و همواره نگران هستید؟ ذهن مضطرب می‌تواند تنش بسیار زیادی به وجود بیاورد. خبر خوب این است که راه‌های بسیار ساده‌ای وجود دارند که شما می‌توانید آن‌ها را انجام داده و افکارتان را آرام کنید.



جام جهان‌نما ۴۰

نقد و بررسی نون خ ۵ پس از پخش قسمت‌های ابتدایی / سفر سلامت آقای نورالدین

فصل پنجم سریال «نون.خ» از چهارشنبه ۱۵ فروردین روی آنتن رفت. همانطور که پیش‌تر هم اعلام شده بود، بخش مهمی از ماجراهای این فصل در جاده روایت می‌شود. در دو قسمت ابتدایی، بخشی از بازیگران سریال را می‌بینیم که با یک مینی‌بوس در حال رفتن به سمت کرمان هستند.



اول
اردیبهشت ماه

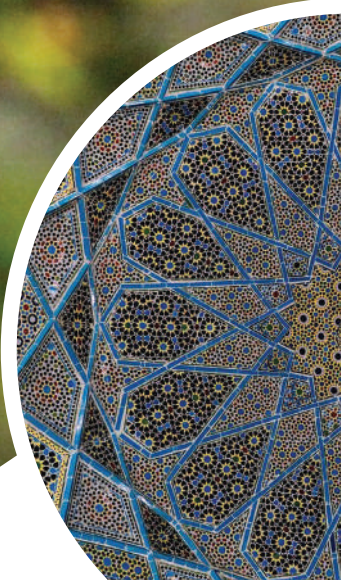
بزرگداشت پادشاه سخن ایران زمین شیخ اجل


رمز زندگی
مجله‌نامه سیاسی، اقتصادی،
فرهنگی، ورزشی، اجتماعی و هنری
www.ramz-zendegi.com
شماره ۹۳-اردیبهشت ۱۴۰۳

سروده شده‌اند. در طول تاریخ، شاعران و نویسندگان بسیاری وجود دارند که آثار گوناگونی از خود به یادگار گذاشته‌اند؛ اما در این میان، آثار سعدی از جلوه ویژه‌ای برخوردار است و در سراسر دنیا علاقه‌مندان بسیار زیادی دارد. در ادامه با تفسیر زندگی‌نامه این شاعر بزرگ، آثار و معرفی آرامگاه وی همراه شما خواهیم بود.

سعدی شیرازی شاعر و نویسنده بزرگ ایرانی قرن هفتم هجری قمری است. عاشقان غزل و عرفان از آثار این شاعر بزرگ بسیار بهره برده‌اند.

سعدی شاعر و نویسنده بزرگ ایرانی قرن هفتم هجری آوازه جهانی دارد. غزل‌های عاشقانه سعدی شهرت بسیار زیادی دارد و تمام آثار او به زبان بسیار روان و ساده



سعدی کیست؟

در نظم و نثر شهرت جهانی داشته و زبانزد همگان است. غزل سرایی سعدی در مورد اخلاق و عرفان، بسیار زیبا و جذاب است و تاکنون کسی نتوانسته تا این حد زیبا غزل بسراید. کتاب‌های این شاعر بزرگ به زبان‌های اروپایی هم ترجمه شده است؛ تا جایی که برخی معتقدند اروپا ادبیات فارسی را با اشعار سعدی شناخت. مرکز سعدی‌شناسی، از سال ۱۳۸۱ خورشیدی، روز اول اردیبهشت را به این شاعر بزرگ و محبوب کشورمان اختصاص داد و آن را روز سعدی اعلام کرد.

ابومحمد مشرف‌الدین مصلح بن عبدالله بن مشرف، متخلص به سعدی، شاعر و نویسنده بزرگ قرن هفتم هجری است. واژه سعدی از نام آتابک مظفرالدین سعد، پسر ابوبکر، پسر سعد، پسر زنگی گرفته شده است و از لقب‌های ویژه این شاعر بزرگ می‌توان «استاد سخن»، «پادشاه سخن» و «شیخ اجل» را برشمرد.

سعدی بدون تردید یکی از پنج شاعر اول زبان فارسی و از بزرگترین شاعران ایران است که زیبایی کلام و شیوایی او



اردیبهشت						
۱۴۰۳						
2024 Apr/May						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
20	21	22	23	24	25	26
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵

روز بزرگداشت سعدی: روز نثر فارسی - روز شهادت وراثتکار ۴ - تأسیس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی ۱۳۵۸ ه. ش. - سالروز اعلام انقلاب فرهنگ ۱۳۵۹ ه. ش. - ۳۰ شهادت امیر سید علی - روز بزرگداشت شیخ بهایی - روز معارف ۵ - خلیفیت جمعه نظامی آمریکا به ایران در خرداد ۷۰ - روز فرهنگ جهانی و ورزش و توانمندسازی - روز ایمنی حمل و نقل ۹ - روز معارف ۱۰ - روز ملی طلیح فارس ۱۲ - شهادت استاد مرتضی مطهری (ره) - روز معلم - روز جهانی کتاب و کتابخوانی - روز شهادت امام جعفر صادق (علیه السلام) - روز بزرگداشت شیخ صدوق ۱۹ - روز بهمن‌رانی خراسانی و معین‌الملک ۲۰ - روز بزرگداشت شیخ بهایی ۲۱ - روزت حضرت معصومه (س) و روز دختران - آثار ملی - روز بزرگداشت خاتم‌الانوار ۲۴ - روز آمار جهانی به فتوی آیت‌الله خراسانی ۲۵ - روز تحلیل از امام‌زکریا و نظام مدرسه - روز پاسداشت زبان فارسی و بزرگداشت خاتم ابوالقاسم قرطبی ۲۶ - روز بزرگداشت حضرت احمد بن موسی شاهچراغ (ع) ۲۸ - روز بزرگداشت خیابا ۳۰ - روز ملی جمعیت ۳۱ - شهادت حضرت امام رضا (ع) - روز اعدای عدو، اعدای زندگی

آرامگاه سعدی کجاست؟

می‌شود. در اطراف مقبره سعدی، مقابر زیادی از بزرگان دین همانند شوریده شیرازی وجود دارد که بنا به وصیت خود در آنجا مدفون شده‌اند. آرامگاه سعدی در تاریخ ۲۰ آبان سال ۱۳۵۳ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسید.

آرامگاه سعدی در شمال شرقی شهر شیراز، در دامنه کوه پهن دژ و در کنار باغ دلگشا واقع شده است. محل دفن سعدی یک خانقاه بود که او در سال‌های پایانی زندگی خود در آن می‌زیست و هم‌اکنون این مجموعه، «سعدیه» نامیده



زندگی نامه سعدی

سعدی بین سال‌های ۶۰۰ تا ۶۱۵ هجری قمری در شیراز متولد شد؛ البته برخی از صاحب‌نظران سال تولد او را ۵۸۵ هجری قمری ذکر کرده‌اند. از آنجا که اطلاعات دقیقی درباره زندگی‌نامه این شاعر بزرگ در دست نیست، بیشتر اطلاعات بر اساس فرضیات و آثار او به دست آمده است که البته ممکن است اطلاعات جمع‌آوری شده از روی آثار وی، با مبالغه و افسانه درآمیخته باشد.

سعدی در جوانی در مدرسه نظامیه بغداد تحصیل می‌کرد که مهم‌ترین مرکز علم و دانش جهان اسلام در آن زمان به شمار می‌رفت. او به تحصیل ادب، تفسیر، فقه، کلام و حکمت پرداخت و پس از مدتی به عنوان خطیب به شام، مراکش، حبشه و حجاز سفر کرد. سپس به شیراز برگشت و تا پایان عمر در این شهر اقامت کرد.

نام کوچک سعدی، برگرفته از نام پدر بزرگ پدری‌اش، «مصلح» بود. سعدی در سن ۱۲ سالگی پدر خود را از دست

آثار سعدی

همه آثار سعدی که شامل شعرو نثر می‌شود، در کتابی به نام کلیات سعدی جمع‌آوری شده است؛ اما در این میان دو اثر او به نام‌های بوستان و گلستان در دو کتاب مستقل آمده‌اند. «بوستان» به نظم و «گلستان» به نثر مسجع تالیف

داد و در برخی آثار خود، از او به نیکی یاد کرده است. جالب است بدانید که سعدی خواهرزاده قطب‌الدین شیرازی بود؛ یکی از علمای ایرانی قرن هفتم که نقش مهمی در گسترش حکمت، فلسفه، علوم طبیعی، هنر و پزشکی ایفا کرد.

استاد سخن در سال ۶۵۵ هجری قمری «سعدی‌نامه» یا «بوستان» را به نظم درآورد و یک سال پس از آن یعنی در سال ۶۵۶ هجری قمری «گلستان» را تالیف کرد. فاصله اندک میان نگارش بوستان و گلستان، نشان از تبحر، فرهنگ و ادب بسیار بالای این شاعر بزرگ دارد. او علاوه بر بوستان و گلستان، قصاید، غزلیات، قطعات، ترجیع‌بند، رباعیات و مقالات بسیاری نگاشت که همگی در کتاب «کلیات سعدی» جمع‌آوری شده‌اند. سعدی بین سال‌های ۶۹۰ تا ۶۹۴ هجری قمری در شیراز درگذشت و آرامگاه او هم‌اکنون در شهر شیراز به «سعدیه» معروف است.

شده‌اند. این دو اثر، همچون دیگر آثار سعدی، بسیار روان و ساده نوشته شده و نکات دستوری در آثار او به صحیح‌ترین شکل ممکن رعایت شده است. در ادامه با معرفی دو شاهکار سعدی همراه شما هستیم.



بوستان یا سعدی نامه

به نظم نوشته شده و حدوداً ۴,۰۰۰ بیت شعر را شامل می‌شود. بوستان کتابی بر پایه اخلاق، تربیت، سیاست و اجتماع بوده و قالب شعری آن مثنوی است. کتاب بوستان با یک مقدمه تقریباً طولانی آغاز و شامل ده فصل به نام‌های عدل، احسان، عشق، تواضع، رضا، ذکر، تربیت، شکر، توبه و مناجات و ختم کتاب می‌شود.

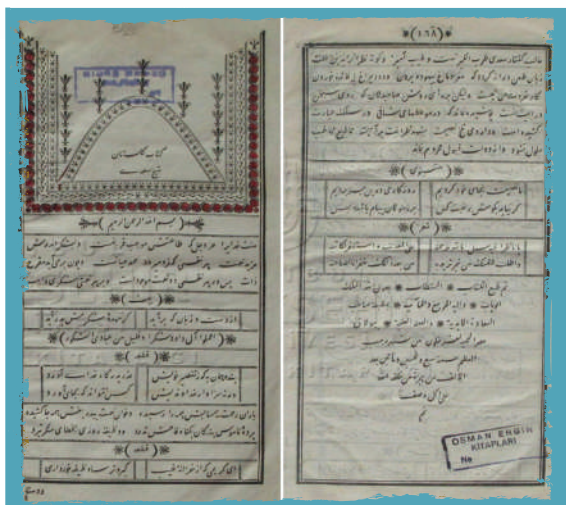
بوستان اولین اثر سعدی است که تالیف آن در سال ۶۵۵ هجری قمری به پایان رسید. این کتاب که یکی از شاهکارهای ادب فارسی به شمار می‌رود، در نسخه‌های قدیمی «سعدی نامه» نامیده می‌شد؛ اما بعدها به بوستان تغییر یافت. سعدی، بوستان را طی سفرهای خود سرود و پس از بازگشت به وطن، آن را در اختیار دوستانش قرارداد. بوستان



گلستان

تربیت و آداب صحبت است. شیوه نگارش گلستان مبتنی بر زبان عامیانه و ساده است و در آن از کلمات پیچیده و دشوار حذر شده است؛ از این رو فهم اکثر قسمت‌های آن به سادگی میسر است. یکی از نخستین کتاب‌هایی که پس از ورود صنعت چاپ به ایران، با استفاده از ماشین چاپ منتشر شد، گلستان سعدی بود. این کتاب اولین بار در سال ۱۸۲۴ میلادی در تبریز به چاپ رسید.

یکی از تاثیرگذارترین کتاب‌های نثر در ادبیات فارسی را می‌توان گلستان دانست. سعدی این کتاب را در سال ۶۵۶ هجری قمری، یعنی یک سال پس از نگارش بوستان به تالیف درآورد. گلستان به نثر آهنگین و آمیخته با نظم (نثر مسجع) نوشته شده است و شامل هشت فصل به نام‌های سیرت پادشاهان، اخلاق درویشان، فضیلت قناعت، فوائد خاموشی، عشق و جوانی، ضعف و پیری، تاثیر



*Tomb of Saadi the famous Persian poet and its reflection on wet floor
shot with warm orange filter after a shower rain on a sunny day*

مقبره سعدی شاعر پرآوازه فارسی زبان و انعکاس آن روی زمین خیس عکس با فیلتر
نارنجی گرم پس از بارش باران در یک روز آفتابی



قدم زدن در تاریخ ایران با گذری به جاذبه‌های کاشان

آیا تا به حال به کاشان سفر کرده‌اید؟ چند مورد از جاهای دیدنی کاشان و جاذبه‌های این شهر را می‌شناسید؟ این شهر زیبا و تاریخی ایران، جاذبه‌های گردشگری متعددی دارد که بعضی از آن‌ها بناهای تاریخی به جا مانده از سلسله‌هایی که به ایران حکومت می‌کردند و بعضی مکان‌های تفریحی و جاذبه‌های طبیعی این شهر هستند. اگر قصد سفر به کاشان را دارید باید با این جاذبه‌ها آشنا باشید تا بهترین برنامه‌ریزی را برای سفر خود داشته باشید زمانی که صحبت از تاریخ ایران و جایی برای بازدید از جاذبه‌های تاریخی و دیدنی می‌شود بیشتر ما از شهر اصفهان یاد می‌کنیم. اصفهان برای ما یادآور مکان‌های تاریخی و جاهای دیدنی مختلف است اما شهرهای دیگری هم در ایران هستند که جاذبه‌های تاریخی و دیدنی مختلفی دارند و برای سفری به یاد ماندنی بهترین انتخاب هستند، یکی از این شهرها کاشان است.

کاشان با قدمتی ۷۵۰۰ ساله، یکی از اولین تمدن‌های انسانی در ایران است و بخش زیادی از سنت‌ها و فرهنگ اجداد ما در این شهر به جا مانده‌اند. جاهای دیدنی کاشان آنقدر زیاد هستند که شاید در یک سفر نتوانید از همه آن‌ها بازدید کنید، بنابراین بهتر است قبل از سفر با دیدنی‌ترین جاذبه‌های این شهر آشنا شوید تا بهترین خاطره‌ها را در این شهر ثبت کنید. در ادامه به معرفی چند مورد از جاهای دیدنی کاشان خواهیم پرداخت.





باغ فین کاشان

مهم‌ترین بخش این باغ، حمام معروف فین است که همه ساله مسافران زیادی برای بازدید از آن به کاشان سفر می‌کنند. این جاذبه گردشگری همان جایی است که امیرکبیر، صدراعظم بزرگ دوره قاجار در آن به قتل رسیده است. هر چند حمام فین بیشتر با مرگ قائم مقام فراهانی شناخته می‌شود اما نباید از زیبایی‌ها و معماری خاص آن غافل شد. این حمام دارای دو بخش است که بخشی از آن به دستور فتح‌علی شاه برای اشراف‌زاده‌های قاجار و بخشی برای خدمه ساخته شده است. یکی از نکات جالب در مورد این باغ، وجود هفت کاشی با قدمت ۵۰۰ ساله در خزینه بخش خدمه است.

اولین و معروف‌ترین مورد از جاهای دیدنی کاشان که بیشتر ما با آن آشنا هستیم یا حداقل اسم آن را شنیده‌ایم، مجموعه باغ فین کاشان است. این مجموعه شامل باغی بزرگ و سرسبز است که یکی از زیباترین جاذبه‌های دیدنی این شهر نیز هست. باغ فین قدمت زیادی دارد و طبق اسناد تاریخی، جمشید یکی از پادشاهان قدیمی ایران دستور ساخت آن را داده است.

باغ فین کاشان یکی از مهم‌ترین جاذبه‌های این شهر و جاذبه‌ای ثبت شده در یونسکو است که دارای بخش‌های مختلفی می‌باشد.

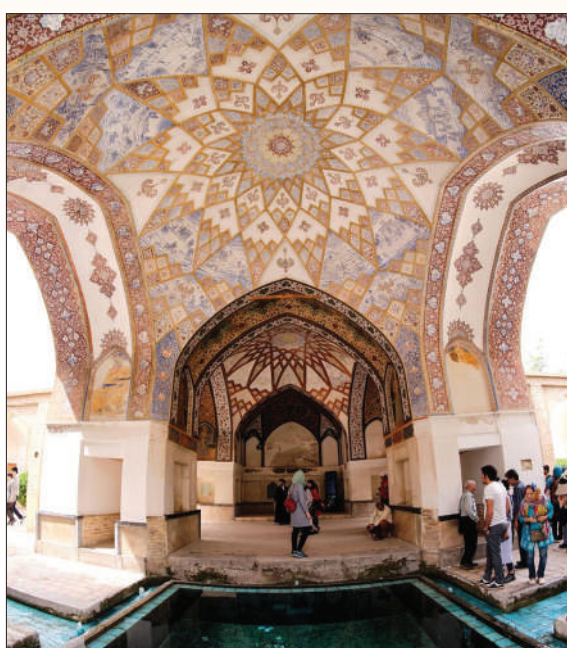


رمز زندگی

مجله‌نامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، ورزشی، اجتماعی و هنری

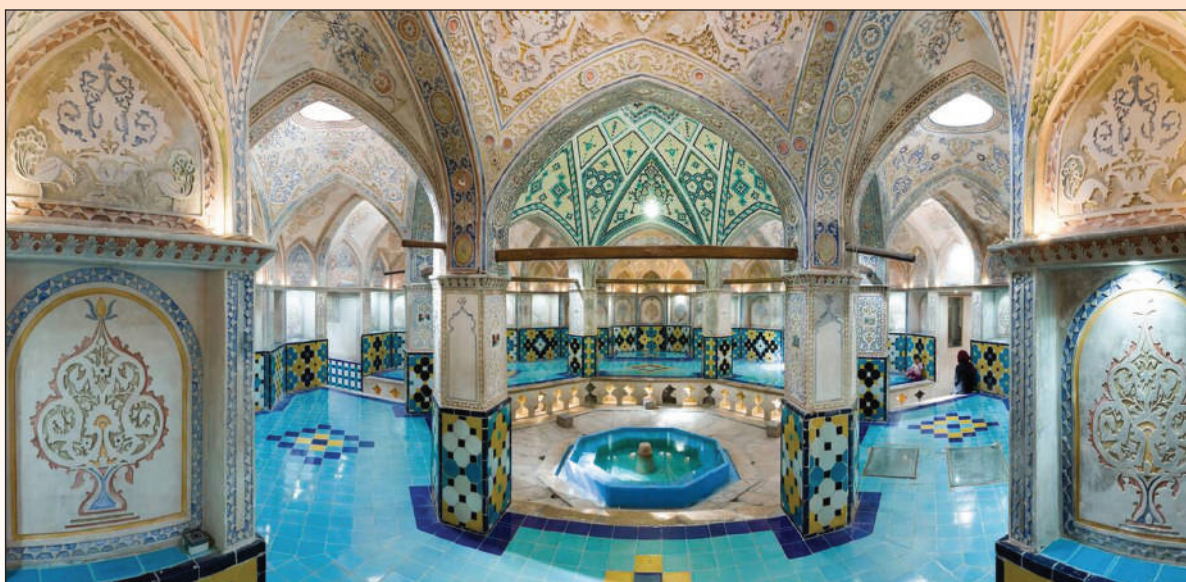
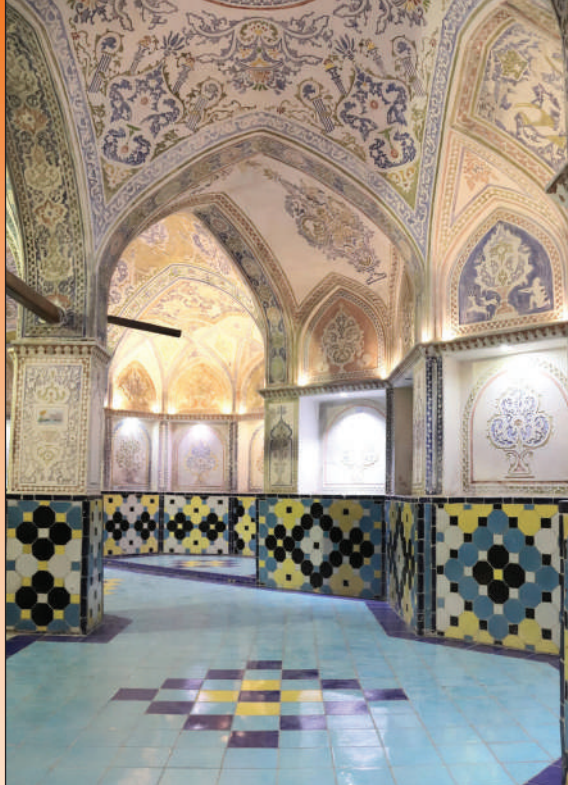
www.ramzzandegi.com

شماره ۹۳ - اردیبهشت ۱۴۰۳



حمام سلطان امیر احمد

حمام سلطان امیر احمد، یکی دیگر از جاهای دیدنی کاشان و یکی از مجلل‌ترین آثار تاریخی این شهر است. جذابیت معماری این حمام کمتر از حمام فین و حمام‌های معروف کشور ترکیه و شهر استانبول نیست. این حمام با کاشی‌کاری‌های آبی و طلایی، گچ‌بری‌های خاص که هنر دست هنرمندان چیره‌دست ایرانی است، نقاشی‌های دیواری، سقف‌های طاقی شکل و تزئینات داخلی متعدد بازدیدکنندگان را مجذوب خود می‌کند. این حمام انتخابی خوب برای عکاسی‌های حرفه‌ای است. اگر قصد بازدید از این حمام را دارید از پشت بام آن هم غافل نشوید. پشت بام این حمام هم با طرح‌ها و رنگ‌های خیره‌کننده تزئین شده است.



حمام سلطان امیر احمد که به حمام قاسمی نیز معروف است در مرکز تاریخی شهر کاشان در تاریخ ۲۹ آوریل



حمام سلطان امیر احمد، کاشان، ایران، آسیا



حمام سلطان امیر احمد، گنبد‌های پشت بام در غروب آفتاب، کاشان، استان اصفهان



مسجد و مدرسه آقا بزرگ

سردر، هشتی ورودی، مقصوره و مهم‌ترین آن‌ها مسجد و مدرسه است. نکته جالب در مورد مسجد و مدرسه آقا بزرگ معماری دقیق آن است. معماری این بنا به گونه‌ای است که در تابستان هوای خنک در سقف گنبدی بخش‌های داخلی جریان پیدا می‌کند و دیگر نیازی به وسایل خنک‌کننده در ساختمان نیست.

مجموعه آقا بزرگ شامل مسجد و مدرسه آقا بزرگ یکی از جاهای دیدنی کاشان است که هر ایرانی، برای یک بار هم که شده باید از آن دیدن کند. این بنا در دوران قاجار ساخته شده است و طبق اسناد فردی به نام حاج محمد تقی خان‌بان، هزینه‌های ساخت این بنا را پرداخت کرده است. این مجموعه شامل بخش‌های مختلفی مانند شبستان،



مسجد آقا بزرگ مسجدی تاریخی در شهر زیبای کاشان

خانه های دیدنی کاشان

از دیگر جاهای دیدنی کاشان می توان به خانه های دیدنی کاشان اشاره کرد. کاشان را به عنوان شهر خانه های مهم و تاریخی هم می شناسند و بیشتر خانه های معروف ایرانی متعلق به این شهر هستند. از جمله خانه های دیدنی کاشان می توان به خانه تاریخی احسان که اولین خانه ساخته شده در کاشان است اشاره کرد. این خانه توسط میرزا آقا احسان احداث شده و امروزه به عنوان اقامتگاهی برای مسافران خارجی استفاده می شود. خانه ۲۰۰ ساله طباطبایی ها، خانه بروجردی ها، خانه عباسیان، خانه مرشدی و خانه عامری ها از

دیگر خانه های دیدنی کاشان هستند که در میان آن ها خانه بروجردی ها علاوه بر معماری جالب، با داستان عاشقانه خود نیز معروف است. این خانه با معماری بسیار شبیه خانه طباطبایی ها ساخته شده است و علت آن علاقه عمیق پسر آقای بروجردی به دختر آقای طباطبایی است. شرط آقای طباطبایی برای وصلت این دو نفر، ساخت خانه ای دقیقاً مشابه خانه طباطبایی ها برای دختر دلبنده بود و همین موضوع به ساخت بنایی مشابه با اندکی تفاوت از خانه طباطبایی منجر شد.



نمای جانبی ورودی اصلی خانه طباطبایی ها



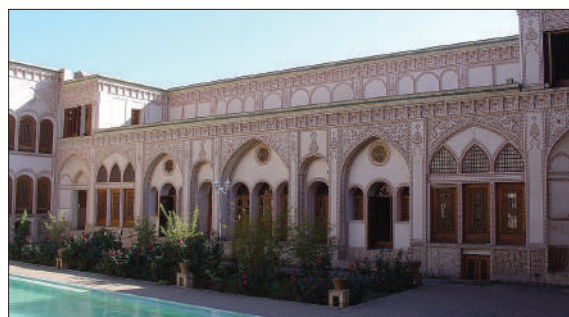
حیات عصرگاهی دیدنی خانه تاریخی احسان با آبنمای با طراوت، باغ سبز، تخت های پشتی و بادگیر



نمایی از خانه تاریخی عباسیان در کاشان



سقف خانه تاریخی بروجردی و برج های تهویه.



حیات و نمایی داخلی از خانه تاریخی عامری ها



بازار سنتی کاشان

بازدید بعضی از دیدنی‌های دیگر کاشان مانند مسجد میدان میرعماد، تیمچه امیرالدوله، تیمچه بخشی، تیمچه صباغ، آب انبار بالا بازار، حسینیه سوراخ ریسمان، مسجد کفش دوزک‌ها و مسجد طماقچی‌ها در مسیر این بازار جزئی از آن هستند و با مراجعه به بازار امکان بازدید از آن‌ها هم وجود دارد.

بازار سنتی کاشان یکی دیگر از جاهای دیدنی و قدیمی این شهر است که به گفته مورخان قدمت آن به دوران صفویه باز می‌گردد. این بازار در سال ۱۳۵۵ به عنوان یکی از آثار ملی ایران نیز ثبت شده است و علاوه بر ارزش اقتصادی برای کاشان، از نظر تاریخی هم اهمیت زیادی دارد. با مراجعه به این بازار امکان



رمز زندگی

مجله‌نامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، ورزشی، اجتماعی و هنری

www.ramzzandegi.com

شماره ۹۳ - اردیبهشت ۱۴۰۳



موزه عروسک و اسباب بازی

موزه عروسک و اسباب بازی یکی دیگر از دیدنی‌های جذاب شهر کاشان است که برخلاف اسم آن برای بزرگسالان هم تماشایی است. در این موزه می‌توانید انواع عروسک‌ها و اسباب بازی‌های سنتی ایران را مشاهده کنید. این موزه محلی مناسب برای تجدید خاطره بزرگ‌ترها با وسایلی است که در گذشته با آن سرگرم می‌شدند. این موزه امکانات مختلفی مانند اقامتگاه بومگردی، کارگاه‌های آموزشی کودکان و بخش نمایش نیز دارد که ساعت‌ها شما را سرگرم خواهند کرد.

تیمچه امین الدوله

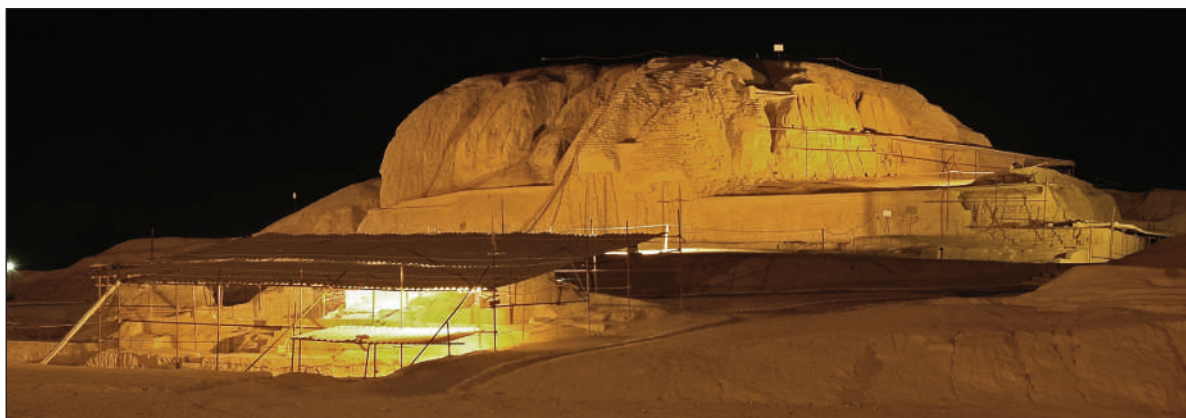


تیمچه امین الدوله یکی از دیدنی‌ترین جاذبه‌های گردشگری کاشان است که ترکیب معماری و تاریخ، در کنار هنر دست هنرمندان ماهر ایرانی بنایی حیرت‌انگیز را خلق کرده است. این تیمچه اصالت، شکوه، فرهنگ و هر آنچه مربوط به ایران قدیم است را در خود جای داده است. تیمچه امین الدوله در واقع کاروانسرای به همین نام، واقع در بازار تاریخی کاشان است که به یاد سازنده آن، تیمچه فرخ خان امین الدوله، نامگذاری شده است. ساخت این تیمچه بعد از خرابی بازار کاشان در پی زلزله اواخر قرن دوازدهم انجام شد. این زلزله خسارت زیادی به بازار زد اما با همت مردم آن زمان بخش‌های زیادی از آن مرمت شد. یکی از بخش‌هایی که امین الدوله برای ترمیم آن اقدام کرد، بخشی بود که امروزه تیمچه و کاروانسرا در آن قرار دارد. تیمچه امین الدوله از نظر کارشناسان یکی از شاهکارهای معماری ایران است.

تپه سیلک

کمتر کسی رامی‌توان پیدا کرد که نام تپه سیلک، یکی از جاهای دیدنی کاشان به گوش او نخورده باشد اما تعداد کمی از آن‌ها با ماهیت این تپه‌های باستانی آشنایی دارند. تپه سیلک را با نام زیگورات هم می‌شناسند. زیگورات، نیایشگاه ایرانیان قدیم و بنایی ساخته شده از گل و خاک رس بود که یکی از معروف‌ترین آن‌ها در ایران همین بنای تپه سیلک است. تپه سیلک در سال ۱۳۱۰ کشف شد و نکته جالب در مورد

آن، تصور مردم کاشان در مورد نفرین شده بودن این مکان تا قبل از کشف آن بود. این جاذبه دیدنی شامل ۲ تپه است که روی هر کدام گورستان‌هایی با قدمت ۳۰۰۰ و ۳۵۰۰ سال قرار دارند. این موضوع نشان‌دهنده تمدن بسیار قدیمی این منطقه از کاشان است، تا جایی که کارشناسان تاریخ معتقدند، این تپه‌ها جز اولین جاهایی بودند که اقوام ایرانی در آن‌ها سکونت داشته‌اند.





قمصر

روی زمین تبدیل می‌کند. دشت‌های این شهر در فصل بهار مملو از گل‌های صورتی محمدی می‌شوند و عطر آن‌ها کل شهر را پر می‌کند. منظره تماشایی و فضایی که رویش گل‌ها برای این شهر ایجاد می‌کنند آنقدر رویایی است که با هیچ کلمه‌ای نمی‌توان آن را توصیف کرد.

محال است لیستی از جاهای دیدنی کاشان نوشته شود و نام قمصر در میان آن نباشد. قمصر کاشان به دلیل گلاب و عطر گل‌های محمدی آن زبانزد خاص و عام است. اگر برای بازدید از این شهر به کاشان سفر می‌کنید، طوری زمان‌بندی کنید که اواسط بهار در قمصر باشد. فصل بهار این شهر را به بهشت



رمز زندگی

مآخذ: پایگاه اقتصادی، فرهنگی، ورزشی، اجتماعی و هنری

www.ramzzendegi.com

شماره ۹۳-ارزیبیهت ۱۴۰۳



جمعه بازار

جمعه بازار کاشان هم از آن دست دیدنی‌هایی است که بازدید از آن تجربه‌ای متفاوت خواهد بود. در این بازار تماشایی می‌توانید خرید کنید و با مردم کاشان از نزدیک‌ترین فاصله در ارتباط باشید. در این بازار همه چیز پیدا می‌شود. از پوشاک گرفته تا لوازم زینتی و خوراکی‌های خوشمزه که بیشتر آن‌ها توسط زنان هنرمند کاشانی تهیه شده‌اند. همچنین در بخش‌هایی از بازار می‌توانید انواع غذاهای خانگی کاشانی را امتحان کنید. یکی از مشکلات این بازار نبود جای پارک در اطراف آن است بنابراین بهتر است با وسایل نقلیه عمومی مانند تاکسی به آنجا بروید.



آرامگاه شاه عباس علوی

یکی دیگر از جاهای دیدنی کاشان که بد نیست در سفر خود به این شهر از آن بازدید کنید، آرامگاه شاه عباس علوی است. این مکان، آرامگاه پنجمین شاه سلسله علوی است و قدمت آن به قرن ۱۲ میلادی برمی گردد. این آرامگاه با معماری زیبا و سنتی خود یکی از آثار ثبت شده در فهرست آثار ملی ایران نیز هست.



مسجد جامع کاشان

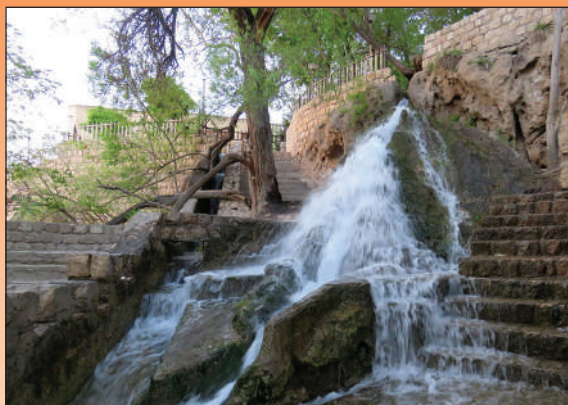
برای عبادت زرتشتیان بود اما با مسلمان شدن ایرانیان و رواج اسلام در کشور ما، این آتشکده به مسجد تبدیل شد. نکته جالب در مورد این مسجد، قدمت مناره‌های آن است. طبق گفته کارشناسان بعد از مناره‌های مسجد زواره و مسجد ساوه، مسجد جامع کاشان قدیمی‌ترین مناره‌های ایران را دارد.

اگر به مکان‌های مذهبی علاقه دارید، مسجد جامع کاشان یکی از جاهایی است که باید از آن دیدن کنید. قدمت این مسجد قدیمی چیزی حدود ۸۰۰ سال است و همین موضوع باعث شده که به عنوان یکی از برجسته‌ترین آثار تاریخی شهر کاشان هم از آن یاد شود. بنای این مسجد در ابتدا آتشکده‌ای





آبشار نیاسر



آبشار نیاسر با ۲۵ متر ارتفاع و آبی جاری در همه فصل‌های سال یکی دیگر از جاهای دیدنی کاشان است که علاقه‌مندان به گردش در طبیعت امکان بازدید از آن را دارند. این آبشار فوق‌العاده زیبا به دلیل وجود مقداری آهک در آب آن لایه‌های رسوبی و آهکی در بدنه خود دارد که به شکل قندیل در بخش‌های مختلف آن آویزان هستند. هرچند کاشان شهری گرم و کویری است اما آب و هوای مناطق اطراف آبشار نیاسر به دلیل وجود آن، اغلب سرد و کوهستانی هستند.

آتشکده نیاسر



آتشکده نیاسر از دیگر دیدنی‌های کاشان است. این آتشکده در گذشته محل عبادت زرتشتیان ساکن در منطقه نیاسر کاشان بوده است و امروزه به عنوان یکی از جاذبه‌های گردشگری شهر کاشان مورد توجه گردشگران و مسافرانی است که به این شهر سفر می‌کنند. این آتشکده علی‌رغم قدمت زیاد دچار خرابی زیادی نشده و هنوز بخش‌های زیادی از آن سالم و پا برجاست.

کویر ابوزید آباد



علاقه‌مندان به بیابان‌گردی و ماجراجویی در بیابان با سفر به کاشان می‌توانند از کویر ابوزید آباد دیدن کنند. این کویر بخشی از بیابان بند ریگ است و چندین بنای باستانی در آن وجود دارد. کویر ابوزید با تپه‌های شنی یکدست و زیبایی از بهترین مکان‌ها برای ورزش‌های صحرایی مانند آفرود نیز هست. اگر به هیجان و ماجراجویی علاقه دارید، سفر به این منطقه زیبا در کاشان را از دست ندهید.

کوه کرکس



اقلیم خشک و بیابانی کاشان، اغلب آب و هوایی گرم برای این شهر ایجاد می‌کند اما در همین شهر گرم و خشک بخش‌هایی هم وجود دارد که نه تنها گرم نیستند، بلکه از شدت سرما در بیشتر ماه‌های سال پوشیده از برف می‌باشند. یکی از این بخش‌ها کوه کرکس، از دیگر جاهای دیدنی کاشان است. این کوه بیشتر از نصف سال برفی است و برای تفریحات زمستانی محل مناسبی است. کوه کرکس همچنین زیستگاه بعضی جانوران مانند بز، قوچ، میش، روباه و گرگ نیز هست.



اقامتگاه‌های سنتی

تبدیل شده است. هتل تاریخی و سنتی نگین با قدمت ۲۵۰ ساله، اقامتگاه صادقی، اقامتگاه سنتی مهنستان که در مربوط به دوره قاجار است، اقامتگاه خانه ایرانی و بسیاری خانه‌های قدیمی دیگر از جمله جاهای دیدنی کاشان هستند که علاوه بر فضا و معماری تماشایی، امکان اقامت در آن‌ها هم وجود دارد.

خانه‌های تاریخی کاشان محلی برای بازدید موقتی هستند اما در این شهر خانه‌هایی هم وجود دارد که با بازسازی و مرمت، به عنوان اقامتگاه سنتی استفاده می‌شوند. یکی از این اقامتگاه‌ها هتل منوچهری است که حدود ۴۰۰ سال پیش خانه‌ای در کاشان بود و در گذر زمان به هتلی سنتی و تماشایی

آرامگاه سهراب سپهری

سفر به شهر کاشان و بازدید از جاهای دیدنی آن، بدون بازدید از آرامگاه سهراب سپهری تکمیل نمی‌شود. سهراب سپهری شاعر، نویسنده و نقاش معاصر ایران است که در ۱۵ مهر سال ۱۳۷۷ به دنیا آمده بود. آرامگاه این شاعر بزرگ در مشهد اردهال، از توابع کاشان قرار دارد اما بیشتر مسافرانی که به کاشان سفر می‌کنند، مسیر کاشان تا این روستا را برای فاتحه خواندن بر مزار این شاعر معاصر طی می‌کنند.





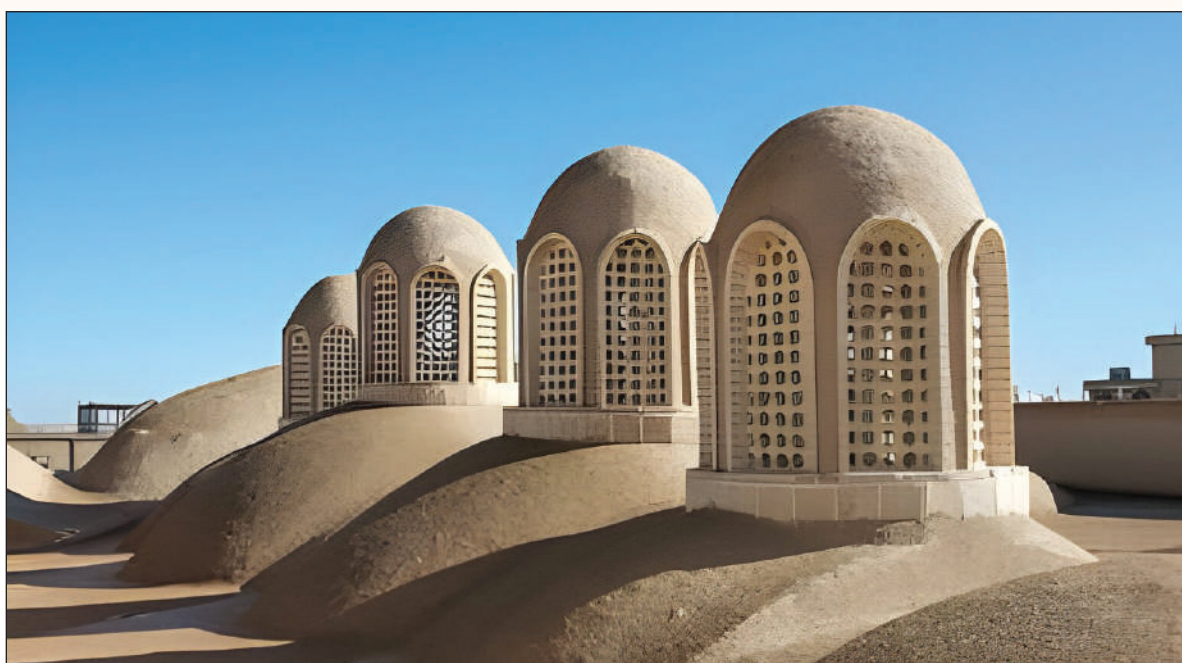
آتشکده هارپاک

در میان بناهای قدیمی شهر کاشان، آتشکده هارپاک یکی از قدیمی‌ترها است که قدمت آن به دوره هخامنشی بازمی‌گردد. این آتشکده که مردم محلی آن را با نام هریک هم می‌شناسند، یکی از تماشایی‌ترین بناهای تاریخی شهر کاشان برای علاقه‌مندان به تاریخ و کشف اسرار گذشتگان است.



جوشقان قالی

معرفی جاهای دیدنی کاشان را با معرفی یکی از جاهای دیدنی بسیار زیبا اما کمتر شناخته شده این شهر به پایان می‌رسانیم. این جاذبه گردشگری جوشقان قالی نام دارد و منطقه‌ای تفریحی در حوالی قمصر کاشان است. جوشقان قالی محلی مناسب برای عاشقان طبیعت است، به خصوص در فصل بهار این منطقه با گل‌های لاله و شقایق آنقدر تماشایی می‌شود که دل کندن از آن به سختی ممکن است. اگر به کاشان سفر کردید بازدید از این منطقه را فراموش نکنید. کاشان شهری پررمز و راز با جاذبه‌های دیدنی متعدد است که سفر به آن، یکی از به یاد ماندنی‌ترین تجربه‌های زندگی شما خواهد بود. جاهای دیدنی کاشان آنقدر زیاد هستند که برای بازدید از تمام آن‌ها باید چندین و چند بار به این شهر تاریخی سفر کنید.





یک گردشگر زن چادر پوشیده در کنار شیشه‌های رنگارنگ
داخل یک مسجد ایرانی در نزدیکی کاشان ایستاده است.

جاذبه‌های گردشگری، تاریخی طبیعی و فرهنگی برزیل

دو ژانیرو ۱۹۷۰ سال پایتخت برزیل بود. در سال ۱۹۵۶، ساخت شهری جدید شروع شد. بعد از فقط ۴۱ ماه پایتخت برزیل به این شهر جدید انتقال داده شد. به نظر شما پایتخت جدید کشوری با بیش از ۴ هزار فرودگاه شبیه به چیست؟



República Federativa do Brasil



برزیل در کجای دنیاست؟
برزیل کشوری در آمریکای جنوبی است.
برزیل شرقی ترین کشور آمریکای جنوبی است.





پائو دو آسوکار (Pão de Açúcar) یا کوه کله قندی در ریو دو ژانیرو



کوه کله قندی پائو دو آسوکار - برزیل

بعضی‌ها می‌گویند برای دیدن بهترین منظره‌ها موقع غروب آفتاب بالای این کوه قندی بروید. اما در واقع، فرقی نمی‌کند چه موقعی به این منطقه بیایید؛ بعید است از جای دیگری بتوانید ریو (یا هر شهر دیگری) را به این شکل ببینید. از بالای این کوه، مناظر به شکل تپه‌های یکدست و موج‌دار سبز و سواحل کنار دریا طلایی به نظر می‌رسند. به این مناظر ردیف آسمان‌خراش‌های کنار ساحل را هم اضافه کنید. مسیر بالا رفتن هم بسیار سرگرم‌کننده است: تراموای تمام شیشه‌ای به سرعت شما را به بالای قله می‌رساند. اگر اهل ماجراجویی هستید می‌توانید تا قله صخره‌نوردی کنید.



آبشارهای ایگواسو (Iguaçu)



آبشارهای خروشان ایگواسو در مرز برزیل و آرژانتین

فرقی نمی‌کند چند بار از آبشارهای متفاوت دیدن کرده باشید. فرقی نمی‌کند چند بار به خودتان گفته باشید مهم نیست اگر دیگر هیچ آبشاری را نبینم. آبشار ایگواسو کلاً نظرتان را در مورد آبشارهایی که از لبه یک صخره سرازیر می‌شوند تغییر می‌دهد. صدای خروشان این ۲۷۵ آبشار، در مرز برزیل و آرژانتین، حتی خسته‌ترین مسافرها را هم به وجد می‌آورد. این آبشارها پرصدا، پر قدرت، بی‌رقیب و فوق‌العاده هستند. تجربه آن‌ها حیرت‌زده‌تان می‌کند و از دیدن نیروی مطلق طبیعت انگشت برده‌ان می‌مانید.

فرناندو دو نورونا (Fernando de Noronha)



ساحل فرناندو دو نورونا بربیل

این مجمع‌الجزایر شامل یک جزیره ۱۰ کیلومتری و ۲۰ جزیره کوچک‌تر است. این منطقه از سمت ناتال (Natal) در اقیانوس اطلس قرار دارد. در این مجمع‌الجزایر هر چیزی که در یک منطقه استوایی باید باشد می‌بینید: مناظر حیرت‌انگیز، چشم‌انداز دریا، سواحل زیبا، بهترین مکان‌های غواصی در آب‌های کم‌عمق و عمیق، نواحی مناسب موج‌سواری، دوچرخه‌سواری خاطره‌انگیز، حیات وحش دیدنی و متنوع، اقامت‌گاه‌ها و رستوران‌های مناسب. و البته این منطقه اصلاً شلوغ نیست زیرا تعداد صندلی‌های موجود در پروازهای آن محدود است و به همین خاطر هر روز افراد معدودی می‌توانند وارد این منطقه بشوند. سفر به نورونا کمی گران است اما اگر بودجه‌تان برسد دیدن آن ارزش تمام پولی را که خرج می‌کنید دارد.

سالوادور (Salvador)



نمای هوایی از سالوادور باهیا بافار

این شهر پایتخت جهانی اهالی بربیل با پیشینه آفریقایی است. سالوادور به خاطر این چیزها مشهور است: هنرهای رزمی کانپوئرا (capoeira)، رقص کندومبله (Candomblé)، گروه کارناوال آلدوم (Olodum)، معماری دوره استعمار پرتغال، غذاهایی خیابانی آفریقایی و یکی از قدیمی‌ترین فانوس‌های دریایی در قاره آمریکا. صفت مشخصه تاریخ این شهر تحمل سختی است: ماجراهای شجاعانه از دریانوردی‌های پرتغالی‌ها و داستان‌های دردآور تاریخ داد و ستد برده‌های آفریقایی بخشی از گذشته این شهر است. اما این پایتخت باهیایی (Bahian) بسیار سرزنده است و محل تلاقی دو فرهنگ زنده به شمار می‌رود. سالوادور در ماه فوریه میزبان یکی از بهترین کارناوال‌های بربیل است. موسیقی شاد و صحنه‌های زندگی شبانه در این زمان به اوج خود می‌رسد.



پلورینیو، مرکز تاریخی شهر سالوادور باهیا بربیل



رمز زندگی

ماگنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، ورزشی، اجتماعی و هنری
www.ramzZendegi.com
شماره ۹۳-اردیبهشت ۱۴۰۳

تجربه آرامش زندگی با ۲۲ راهکار ساده و موثر

شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که همیشه افکار مزاحم آزارشان می‌دهد و همواره نگران هستید؟ ذهن مضطرب می‌تواند تنش بسیار زیادی به وجود بیاورد. خبر خوب این است که راه‌های بسیار ساده‌ای وجود دارند که شما می‌توانید آن‌ها را انجام داده و افکار تان را آرام کنید. اگر می‌خواهید به آرامش فکری، درونی و در نهایت به آرامش زندگی برسید، می‌توانید این چهل روش ساده و قدرتمند را امتحان کنید:

01

به موسیقی گوش کنید

یکی از راه‌های رسیدن به آرامش زندگی گوش دادن به موسیقی است. مطالعات نشان داده‌اند که موسیقی ملایم می‌تواند به کودکان دچار ADHD یا همان بیش‌فعالی کمک کند تا آرام‌تر شوند و تمرکز بهتری داشته باشند. البته نوع موسیقی که انتخاب می‌کنید مهم نیست؛ تا وقتی که از آن لذت ببرید، باعث آرامش شما خواهد شد. موسیقی غذای روح و روشی منحصر به فرد و فوری برای به دست آوردن آرامش ذهنی است.



رمز زندگی

مجله علمی-تخصصی
فرهنگی، ورزشی، اجتماعی و هنری

www.ramzzendegi.com

شماره ۹۲ - اردیبهشت ۱۴۰۲

02

۲: نفس عمیق بکشید

زمانی که روی تنفس خودتان تمرکز می‌کنید، ذهنتان همراه بادم و بازدم به تقویت سلامتی توجه می‌کند. برای این کار پنج نفس عمیق بکشید و بر ریه‌ها و دیافراگم تان تمرکز کنید. این تکنیک راهی سریع و آسان برای حس کردن سریع آرامش است.





03

به پیاده روی بروید

بیرون آمدن در یک هوای تازه می تواند دنیای خوبی برای شما به وجود بیاورد و باعث آرامش ذهنی بشود. کمی استراحت کنید و خون را در بدنتان پمپ کنید - علی الخصوص زمانی که خورشید در آسمان می درخشد.



04

از طبیعت لذت ببرید

همیشه زندگی کردن پشت دیوارهای بتنی چیز خوبی نیست. گذراندن اوقات در طبیعت می تواند حس جوانی و شادی بیشتری را در شما به وجود بیاورد. وقت خودتان را به دور از شهر بگذرانید. به آواز پرندگان گوش کنید و از این آرامش و آسودگی خاطر لذت ببرید.



05

با یک حیوان خانگی بازی کنید

داشتن حیوان خانگی و بازی کردن با آن یک راه عالی برای استرس زدایی می باشد. لمس کردن حس قدرتمندی است که می تواند اضطراب و تنش را کاهش دهد و منجر به آرامش خاطر شما شود.



06

خانه خود را مرتب کنید

خانه‌تان را به طور منظم پاکسازی و مرتب کنید. بی‌نظمی می‌تواند احساس تنش را در شما افزایش بدهد. در مقابل داشتن یک خانه تمیز و مرتب به شما کمک می‌کند تا ذهن پاک‌تر و آرام‌تری داشته باشید.



07

از گذراندن وقت با خودتان لذت ببرید

وقت‌گذرانی بسیار مهم است. کمی وقت برای خودتان صرف کنید و کاری را انجام بدهید که دوست دارید. ایجاد تعادل در زندگی اهمیت زیادی دارد



08

سرعتتان را کم کنید

چرا تمام کارها باید امروز انجام شوند؟ در اغلب مواقع ما برای انجام کارهایی که اصلاً نیازی به انجام دادنشان نیست فشارهای زیادی به خودمان وارد می‌کنیم. بی‌صبری خودتان را به چالش بکشید، هوشیار باشید و از زندگی در لحظه حال لذت ببرید.





09

تا جایی که می‌توانید مقداری پول پس انداز کنید

کنار گذاشتن مقداری پول همیشه ایده خوبی به نظر می‌رسد. اگر شما می‌توانید مرتباً پس انداز داشته باشید، این کار را انجام دهید. برای هر ماه رقم ثابتی را در نظر بگیرید و در این صورت حتی متوجه نخواهید شد که پولی از حقوقتان کسر شده است.

10

هرچه کمتر بهتر

پول می‌توانید گزینه‌های زیادی را برای شما بخرد، اما نمی‌تواند برای ما شادی بخرد. به ساده‌ترین چیزهای زندگی قانع باشید - درست در همین نقطه است که لذت و آرامش واقعی زندگی‌تان پیدا خواهد شد.

روی افکارتان کار کنید

پذیرش

پذیرش برای احساس آرامش سیار مهم است. پذیرفتن این واقعیت که جهان تضمین شده نیست و یاد گرفتن تحمل ناهمواری‌ها در جهان می‌تواند یک گام بلند در جهت رسیدن به آرامش ذهنی باشد. بین چیزهایی که می‌توانید آن‌ها را کنترل کنید و چیزهایی که قادر به کنترلشان نیستید، تمایز قائل شوید.

به خودتان عشق بورزید

هرچه بیشتر خودمان را دوست داشته باشیم، آرامش ذهنمان هم بیشتر خواهد شد. اگر در هر موقعیتی که هستیم خودمان را بپذیریم احساس آرامش بیشتری خواهیم داشت. در این صورت احساس ناامنی کمتری را تجربه خواهیم کرد و در نتیجه آرامش ذهنی ما نیز افزایش خواهد یافت.

چگونه به خودمان عشق بورزیم؟

راهکارهایی موثر برای آنکه خودمان را بیشتر دوست داشته باشیم

با خودتان صادق باشید

این مسئله یکی دیگر از اجزای مهم و حیاتی آرامش ذهنی است. زمانی که سازگاری را تمرین می‌کنیم، رفتاری مشابه با احساسات و طرز تفکر واقعی‌مان خواهیم داشت. در صورتی که بینش ما از خودمان با بینش جهان نسبت به ما یکسان باشد، در واقع سازگاری به وجود خواهد آمد. مشکلات زمانی به وجود می‌آیند که ما قضاوتی یک طرفه از خودمان داشته باشیم (به عنوان مثال به عنوان یک مادر مهربان)، اما چیزی که دیگران از رفتار ما می‌بینند تفاوت زیادی با دید ما داشته باشد (به عنوان مثال، از فرزندان خودمان به دلیل مشغله زیاد غافل بشویم). پیدا کردن راه‌هایی برای حفظ ایده‌های درونی و سازگار کردن رفتارمان با آن‌ها می‌تواند یکی از کلیدهای آرامش ذهنی باشد.

خودتان را زیاد جدی نگیرید

یاد بگیرید که در مواجهه با زندگی انعطاف پذیری بیشتری داشته باشید. هرچه تفکر ما سفت و سخت‌تر باشد، تجربه موقعیت‌هایی که با ایده‌های ما مغایرت دارند بیشتر خواهد شد.

سخت نگیرید

چیزهایی در زندگی وجود دارند که هر چقدر هم برایشان تلاش کنید نمی‌توانید آن‌ها را تغییر بدهید. یاد بگیرید که چه زمانی باید شکست خودتان را بپذیرید و از آن فاصله بگیرید (درست مثل السا!) زمانی که شما گذشته‌تان را رها می‌کنید، آغوشتان برای اتفاقات خوب جدید باز خواهد شد.

در برابر حس گناه مقاومت کنید

احساس گناه احساسی منفی است که آرامش ذهنی را از بین می‌برد. اگرچه این احساس می‌تواند به ما انگیزه نیز بدهد (به یک شیوه غلط) اما در هر حال یک حس سمی محسوب می‌شود. دلایل موجود برای این حس گناه را به چالش بکشید تا مطمئن شوید فشار بی موردی به خودتان وارد نمی‌کنید.

نگرشی سپاسگزارانه در خودتان به وجود بیاورید

تمرکز بر روی چیزهایی که ما از وجودشان در زندگیمان قدردانی می‌کنیم می‌تواند باعث آرامش درونی در ما بشود و به ما یادآوری کند که همیشه نکات مثبتی هم در زندگی وجود دارند. گاهی اوقات فقط باید از آن‌ها آگاهی پیدا کنیم.

به شکست به عنوان منحنی یادگیری نگاه کنید

شکست چندین نکته منفی دارد، اما در حقیقت همه شکست می‌خورند. اگر هرگز شکست نخورید چطور می‌توانید پیشرفت کنید یا یاد بگیرید؟ نگرش سالم نسبت به شکست می‌تواند باعث ایجاد شجاعت در شما بشود. در واقع شما شکست نخورده‌اید، بلکه تلاش کرده‌اید و موفق نشده‌اید. بین این دو دیدگاه تفاوت زیادی وجود دارد.



رمز زندگی

مجله علمی-تخصصی
فرهنگی، ورزشی، اجتماعی و هنری
www.ramz-zendegi.com
شماره ۹۲ - اردیبهشت ۱۴۰۲

برای احساسات منفی روزنه‌های مثبت پیدا کنید

به دنبال ورزش، انجمن‌های آنلاین، افراد همفکر، سرگرمی‌ها و هر چیزی که شما را خرسند می‌کند، باشید. سرکوب کردن احساسات منفی می‌تواند باعث بروز مشکلات دیگری شود. سعی کنید تا تنش‌ها و ناامیدی‌هایتان را با شیوه اجتماعی حرفه‌ای برطرف کنید و احساس شادی بیشتری داشته باشید.

بایدها و لابدهای خودتان را به چالش بکشید

فشاری که شما به خودتان وارد می‌کنید هرگز نمی‌تواند باعث آرامش درونی یا ذهنی‌تان شود. واژه باید را با توانستن جایگزین کنید و زندگی را به صورتی که دوست دارید ادامه بدهید.

مقایسه نکنید

هرچه بیشتر خودمان را با دیگران مقایسه کنیم، بیشتر خودمان را گم می‌کنیم و آرامش زندگی را از خودمان دریغ خواهیم کرد. آنچه که دیگران انجام می‌دهند یا می‌گویند را فراموش کنید. چه چیزی می‌خواهید؟ همه ما مسیرهای خاصی را در زندگی دنبال می‌کنیم و همگی با سرعت منحصر به فردی در حال یادگیری و گذراندن زندگی خودمان هستیم. روی سفر خودتان تمرکز کنید و استرسی که با مقایسه خودتان با دیگران به شما وارد می‌شود را از بین ببرید. مقایسه کردن قطعاً می‌تواند آرامش ذهنی شما را از بین ببرد.

روی افکارتان نظارت داشته باشید

افکار ما می‌توانند کیفیت زندگی ما را بهتر یا ضعیف‌تر کنند. حتماً تفکری را انتخاب کنید که برای شما مناسب باشد. با خودتان مانند دوستی صمیمی صحبت کنید. نفرت از خود هیچ فایده‌ای ندارد و بدون شک باعث می‌شود که شما دیگر از زندگی‌تان لذت نبرید.



آبشار کبودوال

کبودوال، در معنای لغوی و در گویش کتولی به عنوان گویش بومی منطقه از دو بخش کبود به معنای آبی و وال به معنای جوی آب، تشکیل شده که بخاطر پاک و آبی بودن رودخانه جاری در دل جنگل‌های منطقه بدان نامیده شده و در بخشی از جنگل‌های هیرکانی جلگه ای در رشته کوه البرز است که با پوشش گیاهی متنوع محل زندگی تعدادی از گونه‌های جانوری بوده و دارای مجموعه ای از آبشارها و دریاچه ای وسیع و همچنین یکی از زیباترین آبشارهای تمام خزه ای ایران است. این جنگل به فاصله ۵ کیلومتری از مرکز شهر و در جهت جنوب شرقی شهر علی آباد کتول از توابع استان گلستان قرار دارد





نقد و بررسی نون خ ۵ پس از پخش قسمت‌های ابتدایی / سفر سلامت آقای نورالدین



رمز زندگی

مجله سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، ورزشی، اجتماعی و هنری

www.ramzzenedgi.com

شماره ۹۴ - اردیبهشت ۱۴۰۳

شوند. پیش‌تر سعید آقاخانی اعلام کرده بود که «نون خ ۵» لوکیشن ثابتی ندارد و همه چیز داخل مینی‌بوسی می‌گذرد که از کردستان به سمت جنوب حرکت می‌کند و بخش مهمی از آن در کوهستان پیش می‌رود. به بهانه شروع فصل پنج، نگاهی داریم به دو قسمت ابتدایی آن.

فصل پنجم سریال «نون خ» از چهارشنبه ۱۵ فروردین روی آنتن رفت. همانطور که پیش‌تر هم اعلام شده بود، بخش مهمی از ماجراهای این فصل در جاده روایت می‌شود. در دو قسمت ابتدایی، بخشی از بازیگران سریال را می‌بینیم که با یک مینی‌بوس در حال رفتن به سمت کرمان هستند تا در یک نمایشگاه صنایع دستی شرکت کنند. در این بین ماجراهایی باعث می‌شود که آنها مدام در جاده توقف داشته باشند و با یکدیگر درگیر



بازیگران

«نون خ» از فصل یک به عنوان سریالی پربازیکر شناخته می‌شود. درست است که بخش مهمی از ماجراها در ارتباط با چند شخصیت اصلی پیش می‌رود اما تعداد همین شخصیت‌های اصلی هم کم نیست. در قسمت اول و دوم سریال، جای بعضی شخصیت‌ها خالی است و هنوز نمی‌دانیم آیا در ادامه قرار است به داستان اضافه شوند یا به طور کلی

حضور ندارند. در حال حاضر بازی سعید آقاخانی، حمیدرضا آذرنگ، سیروس میمنت، پاشا جمالی، صهبا شرافتی، کاظم نوربخش و... شروع شده است. البته بخش مهمی از ماجراهای دو قسمت اول پیرامون شخصیت‌های خلیل و سلمان و خود نورالدین پیش می‌رود و سایرین هنوز حضور چشم‌گیری ندارند.



داستان

محور اصلی حرکت خاندان نورالدین به سمت کرمان، شرکت آنها در یک نمایشگاه صنایع دستی است. به این بهانه سوار مینی‌بوسی که روناک راننده آن است شده‌اند و می‌خواهند هرچه زودتر برسند اما در این بین تلاش خلیل و مهیار برای فروختن یک شاهین هم به ماجرای اصلی گره می‌خورد. آنها به این بهانه مدام می‌ایستند و سر از مسجد و محیط بانی و خانه

دامپزشک و... درمی‌آورند و عمده دعاها و اختلافات شان هم به حضور همین شاهین برمی‌گردد. یکی از نکات جذاب در داستان فصل پنجم، ازدواج دختر نورالدین با سلمان است. آنها هم در این بین راهی ماه عسل شده‌اند اما مدام دعا دارند و اختلاف‌های میان آنها هم موقعیت‌های جالبی را ساخته است.

کارگردانی

تجربه نشان داده کار کردن در لوکیشن‌های متغیر بخصوص در جاده و کوه و... کار سختی است. بخصوص اینکه همه مدام پیاده می‌شوند و سر از جاهای مختلف درمی‌آورند. به همین دلیل هم کاملاً مشخص است آقانی

برای ساخت این فصل بیشتر از فصل‌های قبل به سختی افتاده است. در دو قسمت ابتدایی با موقعیت‌های جالبی روبه‌رو می‌شویم اما هنوز زود است بتوانیم درباره کلیت کار صحبت کنیم.



فتح جام ملت‌ها ۲۰۲۴ با شکست میزبان

ایران قهرمانی فوتسال آسیا را پس گرفت/ ببر تایلندی حریف یوز زخم خورده نشد

ارمغان آورد. شاگردان میگل رودریگو دقایقی بعد رو به پاورلی و بازی پنج نفره آوردند که نتیجه‌ای نداشت. باقر محمدی که بارها دروازه ایران را با واکنش‌های خود نجات داده بود، روی یکی از حملات همه‌جانبه تایلند توانست دروازه میزبان را باز کند تا برد ایران شیرین‌تر شود.

تیم ملی ایران با برتری در این مسابقه، سیزدهمین قهرمانی خود را در جام ملت‌های آسیا به دست آورد و با قهرمانی سهمیه جام جهانی گرفت. تیم‌های ملی ایران و تایلند تا به کنون ۲۰ بار در رویدادهای مختلف به مصاف همدیگر رفته بودند که ایران ۱۶ بار به برتری دست یافته و تایلند نیز سه بار پیروز شده بود. همچنین یک دیدار دو تیم با تساوی به پایان رسیده بود.

تیم ملی فوتسال ایران موفق شد، در بیست دوتل گذشته برابر تایلند ۱۱۰ گل به ثمر برساند و در نقطه مقابل، تایلندی‌ها ۴۴ بار موفق به گلزنی در مصاف ایران شده بودند. بیرها در جام ملت‌ها یک بار موفق به شکست ایران شده بودند و تلاش داشتند این کار بزرگ را در فینال جام ملت‌ها. آن هم در ورزشگاه خانگی، تکرار کنند اما این بار ایران قصد باخت نداشت.

وحید شمسایی که از فروردین ۱۴۰۱ هدایت تیم ملی را بر عهده گرفته و تغییرات عمده‌ای در تیم به وجود آورده، در سال ۲۰۲۲ از کسب عنوان قهرمانی بازماند و ژاپن جام را به خانه برد. این جام امروز به نسل جوان تیم ملی ایران تعلق گرفت و به ایران بازمی‌گردد.

پیش از این تیم‌های ملی ازبکستان، ایران، تایلند، تاجیکستان و افغانستان به نمایندگی از قاره آسیا در جام جهانی ۲۰۲۴ ازبکستان شرکت خواهند کرد.

سیزدهمین قهرمانی ایران در فوتسال قاره پهناور، در خانه میزبان رقم خورد تا وحید شمسایی بار دیگر جام را به خانه همیشگی‌اش بازگرداند. تایلند، با نمایش سریع و باانگیزه، برای خارج کردن انحصار قهرمانی از چنگ ایران و ژاپن، از تورنمنت پذیرایی کرد.

تیم ملی فوتسال ایران از ساعت ۱۴:۳۰ امروز (یکشنبه - به وقت ایران) در فینال مسابقات جام ملت‌های فوتسال آسیا ۲۰۲۴، در سالن بانکوک آرنا به مصاف تایلند رفت و با نتیجه ۴ بر یک بر میزبان رقابت‌ها غلبه کرد.

شاگردان وحید شمسایی، آغاز مقتدرانه‌ای در فینال داشتند و مهدی کریمی در همان دقیقه نخست، دروازه تایلند را گشود. پنج دقیقه بعد، سعید احمد عباسی آقای گل این جام، روی حرکتی تمرین شده توانست پاس مسلم اولادقباد را به زیباترین شکل ممکن تبدیل به گل کند.

ایران در ادامه نیمه نخست، صاحب موقعیت‌هایی برای گلزنی شد که هیچ یک از این توپ‌ها به تور دروازه تایلند نرسید. نیمه دوم نیز با شرایط نسبتاً برابری آغاز شد و هر دو تیم، فرصت‌هایی برای گلزنی به دست آوردند که آن‌ها را هدر دادند. در صحنه‌ای که غفلت بازیکنان ایران به چشم می‌آمد، جبرائیل سورنویچیان در دقیقه ۲۶ با باقر محمدی تک به تک شد و گل اول تایلند را به ثمر رساند. وی ثابتهای بعد، موقعیت مشابهی برای گلزنی داشت که توپ به دست مهاجم خورد و اعلام خطا شد. ایران در ادامه دوباره نبض بازی را در اختیار گرفت و صاحب توپ و میدان شد و گل تایلند را قبل از اینکه روند بازی را عوض کند، تلافی کرد. علی اصغر حسن‌زاده در دقیقه ۲۷، گل سوم را به زیبایی و روی کار تاکتیکی برای تیم به



رمز زندگی
مجله‌ای سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، ورزشی، اجتماعی و هنری
www.ramzzenedgi.com
شماره ۹۴ - اردیبهشت ۱۴۰۳



رمز زندگی

سازمان آگهی ها

برای ثبت آگهی در مجله رمز زندگی
با پل های ارتباطی زیر در ارتباط باشید



09399650425



09399650425



ramzzendegitablighat@gmail.com



شماره ثبت: ۲۵۲۱۲۷

**اتحادیه تعاونی های انبوه سازی
مسکن شهرســـــتان تهران**

تعاونی های عضو



تعاونی انبوه سازان مسکن
دریاچه چیتگر



تعاونی مقاوم سازان
کل ترکس



تعاونی انبوه سازان
اپنیه بنای همت



تعاونی مسکن انبوه سازان
کیان مهر پارس



تعاونی مسکن انبوه سازان
مسکن برومندساز ری



تعاونی مسکن انبوه سازان
کیان مهر پارس



تعاونی مسکن انبوه سازان
خانه گستر دریاچه پاسارگاد



شرکت تعاونی انبوه سازان
آشیا آفرین آسایش

۱۶۴۵

WWW.ETATEHRAN.COM

ساخت مسکن اقتصادی برای هر ایرانی

**اتحادیه تعاونی های انبوه سازی
مسکن شهرســـــتان تهران**

شماره ثبت: ۴۶۲۶۱۶

مجموعه تعاونی های عضو اتحادیه نزدیک به دو دهه است که در زمینه تهیه و ساخت مسکن اقتصادی به منظور تامین نیاز صنعت ساختمان فعالیت می کند. این مهم با مشارکت مردمی در سطح نهضت ملی مسکن و همراه و همگام با سیاست های بخش تعاون در جهت خانه دار شدن مردم و جوانان کشور بر اساس استانداردها و پیاده سازی ساختار هوشمند مقررات ساختمان انجام می گیرد.