

# و خدایی که در این نزدیک است...



## هفتمین ضیافت آسمان با حضور پندار اکبری



سید جواد هاشمی گفت. اکبری به خاطره سکانس آخر فیلم معراجی ها اشاره کرد که پس از قرار گرفتن در معرض موج انفجار، هر دو با اسلحه از زمین بلند شده و به درون کانالی که با پتو پر شده بود پرتاب شده اند ولی زمانی که به زمین می رسند، هر دو اسلحه در دستشان که هنگام پرتاب از دستشان جدا شده بود بر سر پندار اکبری فرود می آیند. هاشمی نیز به ۱۷۰ ترکش سنگ در فیلم سجاده آتش اشاره کرد که به بدنش اصابت کرده اند. سریال دیگری که با حضور پندار اکبری رقم می خورد، قرار است در آینده ای نزدیک از شبکه اول سیما پخش شود. پیش از آغاز مراسم و در بخش ایستگاهی رادیو فرهنگسرا، مهمانان ضیافت آسمانی بام تهران از اجرای زنده در محیط استودیوی ابوالفضل آقاخانی و اجرای محیطی هائیه جواد منس استفاده می برند. همچنین از شب هفتم، گروه موسیقی از استان چهارمحال و بختیاری به اجرای موسیقی محلی در فضای باز بام تهران می پردازند. در قسمت ورودی بام، بوم هایی قرار داده شده اند که کودکان می توانند بر روی آنها نقاشی کنند.

برنامه «ضیافت آسمان» در حالی هفتمین شب از برنامه های خود را همزمان با شانزدهمین روز ماه مبارک رمضان آغاز کرد که پیش از آغاز برنامه، میهمانان مراسم، دو ست از بازی والیبالیست های خوب کشورمان را مقابل روسیه تماشا کردند. از میانه نیمه دوم بازی بود که برنامه آغاز شد و در میان برنامه خبر پیروزی تیم ملی ایران جمعیت را به وجد آورد و همگی والیبالیست های سرفراز ایران را ایستاده تشویق کردند. برنامه هفتم در نخستین بخش خود میزبان حجت الاسلام علی سرلک بود. سرلک به تحقیقات پروفیسور ایموتو اشاره کرد که بر اساس آن، زمانی که کلمه ای خوب یا بد را بر روی یک لیوان آب می نویسیم، شکل هندسی مولکول های آن تغییر می کند و نظام خلقت تا این اندازه با جزئیات گره خورده است و هر رفتار نیک و بد ما بر آن تاثیر می گذارد. روایت داریم در زمان حضرت موسی قحطی باران اتفاق افتاد و مردم جهت بارش باران به نماز ایستادند. در این هنگام خدا به موسی وحی کرد که به خاطر وجود فردی گناهگار که در میان شماست باران نمی بارد. در این هنگام موسی قصد خارج کردن آن فرد از میان جمعیت را داشت که فرد گناهکار رو به آسمان کرد و از خدا خواست تا آبرویش ریخته نشود. در این هنگام باران نازل شد و آن قحطی به سبب آشتی همان یک نفر با خدا به پایان رسید. هفتمین شب مراسم همچون دیگر شب های ماه مبارک رمضان، همراه با اجرای قطعه های موسیقی توسط خوانندگان و اجرای نورافشانی بر تپه مشرف به مراسم صورت گرفت. میلاد تاجزاده و مهدی ملکی از خوانندگان مراسم بودند که بارها با اجرای خود جمعیت را به وجد آوردند. ضیافت آسمان بر بام تهران یک مهمان ویژه داشت. پندار اکبری که این روزها مشغول بازی در سریالی به مناسبت شب های قدر ماه مبارک رمضان است، از نقشش در فیلم سینمایی معراجی ها و شهادتش در آغوش



### عباس غزالی و مازیار عصری بر بام تهران

پنجمین برنامه ضیافت آسمان فرهنگسرای بام تهران در شب میلاد کریم اهل بیت امام حسن مجتبی (ع) با حضور چهره های مختلف فرهنگی، هنری و ورزشی میزبان هزاران نفر از مردم شهر تهران بود. شب پنجم این جشن در نخستین بخش خود میزبان روحانی جوان حجت الاسلام سرلک بود. سرلک به بهانه شب تولد امام حسن مجتبی کریم اهل بیت از کرامت گفت و افزود: برای کریم بودن سه ویژگی لازم است. کریمان به دنبال نیاز افراد محتاج هستند. دوم به فکر آبروی نیازمندان هستند. هیچ وقت غرور آنها را زیر پا نمی گذارند و اگر کمکی به کسی می کنند پنهانی و در خفا این کار را انجام می دهند. نکته سوم این است که شخص کریم خودش را بدهکار نیازمندان می داند نه طلبکار او. باید بداند کریم بودن راه رسیدن به خداوند است.

عباس غزالی بازیگر جوان و خوش آتیه کشورمان هم میهمان شب گذشته ضیافت آسمانی بود پنجمین شب ضیافت آسمان در بام تهران میهمانان ویژه دیگری نیز داشت. سه ورزشکار در سه رشته مختلف. محمد رضا رودکی مدال آور تیم جودو، امید روانخواه بازیکن باشگاه استقلال و مجید قمری قهرمان پرورش اندام کشور؛ مولودی خوانی و اجزای موسیقی توسط مازیار عصری و محمد مطلب از دیگر بخش های ویژه برنامه شب گذشته ضیافت آسمان بود. طبق روال گذشته در انتهای برنامه بر اساس شماره هایی که در بسته های طرح افطاری ساده در بین مردم توزیع شده بود، مراسم قرعه کشی انجام شد و جایزه سفر به مشهد مقدس به برنده خوش شانس آن هدیه شد.



## جشن میلاد امام حسن مجتبی (ع) با اجرای زنده محمد اصفهانی

کنیم که اگر کسی امکان رفتن به عمره را ندارد هزینه آن را خرج فقرا کند. ضیافت آسمان بر بام تهران در آستانه مسابقه تیم والیبال کشورمان دو میهمان ویژه نیز داشت. حضور علیرضا نادری کاپتان سابق تیم والیبال کشورمان و فرهاد ظریف بازیکن تیم ملی والیبال که به دلیل مصدومیت از ادامه حضور در لیگ جهانی باز مانده با استقبال ویژه ای از سوی مخاطبان مواجه شد. ظریف در پاسخ به احتمال صعود تیم ملی والیبال به مرحله بعدی لیگ جهانی گفت: بچه های ما در این مسابقات خیلی خوب ظاهر شدند؛ مازمانی آرزو داشتیم با تیم های بزرگ همبازی شویم اما حالا آنها را در زمین خودشان به راحتی شکست می دهیم. باید این را در نظر داشته باشیم که با وجود آنکه حتی هنوز هم امکان است؛ اما اگر به هر دلیلی این اتفاق میسر نشد؛ قدر تلاش بچه هایی که بدون هیچ چشم داشتی برای شادی مردم می جنگند را بدانیم. قاسم زارع نیز از دیگر میهمانان شب گذشته بود. زارع از تجربه همکاری با سید جواد هاشمی در فیلم اخراجی ها گفت و از علاقه ای که به ایفای نقش های منفی دارد. اجرای موسیقی توسط قاسم افشار از بخش دیگری از ویژه برنامه شب گذشته بود. اجرای زنده موسیقی توسط محمد اصفهانی به مناسبت میلاد با سعادت امام حسن (ع) همراه با تکنوازی پیانو یکی از بخش های ویژه برنامه شب گذشته بود. بخشی که همراه با نورافشانی به نقطه اوجی در ششمین ضیافت آسمانی تبدیل شد.



ششمین برنامه برنامه ضیافت آسمان در بام تهران همزمان با پانزدهمین روز از ماه مبارک رمضان و مصادف با میلاد سومین اختر تابناک امامت، با صدای محمد اصفهانی خاطره انگیز شد. این برنامه در بخش ایستگاهی ساعت ۱۹ با پخش برنامه رادیوی «ضیافت آسمان» در رادیو فرهنگسرا و با اجرای ابوالفضل آقاخانی آغاز شد. شهروندان در ساعات منتهی به اذان مغرب می توانستند با حضور در بیش از ۵۰ غرفه فرهنگی و هنری از امکاناتی که برای آنها تدارک دیده شده بود استفاده کنند. ضیافت آسمان در بخش صحنه ای با اجرای ابوالفضل آقاخانی و سید جواد هاشمی در نخستین بخش خود میزبان حجت الاسلام والمسلمین علی سرلک بود. سرلک در روز میلاد امام حسن مجتبی (ع) امام خوبی ها؛ خوبی را به عنوان موضوع سخنان خود انتخاب کرده بود. وی با اشاره به بازگشت هر عمل خوبی به خود انسان افزود: زمانی که به کسی خوبی می کنیم در واقع در حال نیکی کردن در حق خودمان هستیم. در روایات هست که روزی امام حسن مجتبی (ع) به فقیری کمک کردند. فقیر به تشکر از امام حسن (ع) پرداخت. امام فرمود: من باید از تو تشکر کنم که چنین موقعیتی در اختیار من قرار دادی. سید جواد هاشمی نیز در ادامه صحبت های سرلک اضافه کرد: این روزها به واسطه متوقف شدن سفرهای عمره؛ می توانیم به یکی دیگر از فرمایشات کریم اهل بیت اقتدا

گفتگوی کوتاه با عباس غزالی در حاشیه حضورش بر بام تهران

## پدرم بهترین منتقد کارهایم بود

«فیلمی از اولین نمایش خود دارید؟ یادم هست آن زمان یکی فیلم گرفت. یک نفر از بچه ها که پدرش پولدار بود یک دوربین هندی کم داشت. او از همه این تئاتر فیلم گرفته بود و احتمالاً هم آن فیلم را دارد. اما من متأسفانه آن فیلم را ندارم ولی حاضر تمام دارایی ام را بدهم تا آن فیلم را به دست بیاورم. چون خیلی ارزشمند است و برای من خاطره انگیز است.»

«چه کسی در این زمینه بیشتر از همه شما را حمایت کرد؟ اول و آخر یاری خداوند بود. خدا می گوید: از تو حرکت از من برکت. از وقتی که این جمله را عمیق فهمیده ام از حرکت خودم خیلی مطمئن نیستم ولی تلاش کردم اما از برکت خدا مطمئنم که هر روز بیشتر می شود. و بعد از خدا، مرحوم پدرم که منتقد اصلی من بود. پدرم کارشناسانه کارهای من را می دید و من را نقد می کرد. من هم به نقدهایش گوش می دادم. مادرم و همین طور برادر و خواهرهای من هم هر کدام به نوعی من را حمایت کردند.»

«دوست دارید با کدام کارگردان کار کنید؟ خب خیلی ها هستند ابراهیم حاتمی، کیانوش مهرجویی، مسعود کیمیایی، چون ها خیلی زیانند که الان خیلی خوب دارند راه بزرگترها را ادامه می دهند. مثل بهرام توکلی!»

«از ضیافت آسمان بام تهران بگوئید؛ حضور این همه از مخاطبان که با شما عکس می گیرند، آذیت تان نمی کند؟ این مردم بودند که به من امتیاز داده اند. به همین خاطر من هیچ وقت خودم را از آنها پنهان نمی کنم. خیلی وقت ها پیش آمده که ساعت ها کنار آنها می مانم و با آن ها صحبت می کنم. خیلی از بازیگرها خودشان را از مخاطبان پنهان می کنند ولی من نه.»



هم بازیگری در استان جایزه گرفتم. در همان جشنواره استانی، یکی از داوران به من گفت: تو هنرپیشه موفقی می شوی. یادم است برای آن اجرا به قدری استرس داشتم که روی صحنه نمایش نتوانستم بینم چند نفر تماشاگر نشسته است و یا اینکه حواسم پرت تماشاگران شده باشد. با اینکه عاشق این کار بودم ولی شب قبلش احساس می کردم از استرس قلبم دارد از سینه ام میزند بیرون. این استرس به قدری بود که به مادرم گفتم من نمی خواهم فردا بروم برای نمایش. مادر می گفت: چرا؟ گفتم «نمی خوام دیگه» گفت باشه نرو. فعلاً بیا پیش من بخواب. من خوابیدم و صبح که بیدار شدم گفتم مامان چرا لباس های منو نمیدی برم؟

عباس غزالی را هنوز با سریال وضعیت سفید می شناسند. سریالی که این روزها از شبکه افق هم مجدداً در حال پخش است. با او در حاشیه حضورش در فرهنگسرای بام تهران و ویژه برنامه ضیافت آسمان گفتگو کردیم.

«بازیگری را کی شروع کردید؟ من از ۱۴ سالگی بازیگری را شروع کردم. من به کلاس های خانه فرهنگ «حر» واقع در میدان راه آهن می رفتم. زیر نظر اساتید مختلف آموزش دیدم و همین کلاس ها بستری شد تا من خودم را به آنهایی که باید، بشناسانم. این مسیری شد تا من پیشرفت کنم و به آنجایی که می خواهم برسم. بعد از آن وارد فضای حرفه ای تئاتر و تلویزیون شدم. این شد که فیلم هایی مثل وضعیت سفید، رستگاران و کارهای دیگرم باعث شد من شناخته شوم.»

«تحصیلات شما هم مطابق با فعالیت هنری شماست؟ من دیپلم ادبیات و علوم انسانی دارم و پیش دانشگاهی هنر خوانده ام. ولی اینکه بازیگری را از طریق دانشگاه شروع کرده باشم نه!»

«در خانواده شما کسی بود که کار هنری کند، یعنی این علاقه از خانواده نشأت گرفت یا نه؟ اطرافیان من هیچ کدام این کاره نبودند؛ کسی نبود راهنمایی ام کند که چه کاری انجام دهم تا پیشرفت کنم.»

«اولین فعالیت هنری خود را یادتان هست؟ در یک کار مدرسه ای بود. اول راهنمایی بودم. نمایشی بود به اسم «مقصران بی گناه». ۱۲ تا بازیگر داشت. این نمایش رتبه و مقام های زیادی در منطقه، استان و کشور به دست آورد و من

با سید حسین متولیان شاعر، نویسنده و مجری تلویزیون

## رفیقی شفیقی و ازدها



خواجه امیری، امیرحسین مدرس، ناصر عبداللهی و... همکاری داشته ام. یکی از آرزوهای بزرگم یک بار دیگر کار کردن با ناصر عبداللهی بود. صدای محمد اصفهانی را هم خیلی دوست دارم و اگر روزی فرصت همکاری با ایشان پیش بیاید، حتماً استقبال می کنم.»

«کدام یک از شعرهایتان را بیشتر دوست دارید؟ شاید بهترین آنها مربوط به شعرهایی است که خوانده شده و مردم با آن ارتباط برقرار کرده اند. مثل ترانه «شیرین» احسان خواجه امیری که یکی از بهترین کارهایم بود و چند کار خیلی خوب که با ناصر عبداللهی انجام دادم که متأسفانه هیچ گاه پخش نشد.»

«برنامه ضیافت آسمان فرهنگسرای بام تهران را چطور دیدید؟ صادقانه بگویم در اینجا وقتی کنار یک جانباخت قرار گرفتم، می دیدم مردمی که شاید چهره شان خیلی با این ساحت غریبه به نظر می رسید، با او عکس و از او امضا می گرفتند و کسی را دیدم که خم شده بود و دست آن جانباخت را می بوسید. اگر ما حصل این جشن همین بوده باشد که ارتباطی بین کسانی که خیلی هم تقید مذهبی ندارند ولی به این انسان ها احترام می گذارند، برقرار شده

اول ابتدایی بودم و حروف الفبا را یاد گرفتم، اولین شعر خودم را بسرایم و این موضوع سرمنشأ ورود من به عرصه شعر و نویسندگی بود. باوازه ها رفیق شدم و در واقع اهل قلم شدم. نویسندگی باعث شد در دبیرستان و در مسابقات دانش آموزی، نویسنده و شاعر برتر کشور بشوم و یکی از تهیه کنندگان خوب تلویزیون آقای نیرومندی من در خواست کرد برای برنامه «رئیس جمهور محبوب من» بنویسم. بعد از آن با گروه نیمرخ پیوند خوردم و در برنامه های مختلفی همچون خط مستقیم و نردبان و... فعالیت کردم.

«خاطره جالبی از اجراهایتان دارید تا برایمان تعریف کنید؟ یکی از اتفاقات جالب در این برنامه ها و زمان اجرای برنامه ی روز از نو، من یک شال بلندی داشتم که تا روی پایم می آمد. یک روز صدایم زدند و گفتند مردم برای تو شال بافته و فرستاده اند و این باز خورد تأییدی بود بر حس قلبی ای که من به آنها داشتم.»

«این روزها چه می کنید؟ کتابی در دست چاپ دارید؟ راستش من الان ۱۱ کتاب در آستانه چاپ دارم که نزدیک ترین آنها کتابی است با عنوان عقل مرکب که یک مجموعه آیینی است که از بیستی از خودم در رئای حضرت زینب، این اسم گرفته شده است: دنیا اسیر جهل مرکب نشسته بود / زینب چکید و عقل مرکب چکیده شد / در کربلا اسارت زینب تمام شد / از کربلا رسالت زینب شروع شد»

«شما ترانه هم در کارهایتان دارید؛ دوست دارید با کدام خواننده همکاری کنید؟ من با خیلی از خوانندگان خوبمان از جمله فریدون آسرایی، احسان

حقوق خوانده است و مشاور حقوقی است ولی خود را بیشتر هنرمند می داند. با سید حسین متولیان، شاعر، نویسنده، مجری و کارگردان تلویزیون که دو شب از شب های نخست ضیافت آسمان میهمان برنامه بود در حاشیه حضورش در فرهنگسرای بام تهران گفتگو کردیم.

«تا کنون چه کتاب هایی از شما منتشر شده و چه فعالیت هایی داشته اید؟

تا کنون دو کتاب از من منتشر شده؛ یکی «سجده های سر به هوا» و دیگری «پشت سرت عاشقانه حرف می زنم». یک دوره داور جشنواره شعر فجر بودم و یک بار هم جوان برگزیده جشنواره ملی جوان ایرانی شدم. و البته تا کنون بالغ بر ۲۵۰ هزار دقیقه برنامه تلویزیونی نوشته ام. در برنامه نوسفران ویژه سحرهای ماه مبارک رمضان شبکه دو یک آیتم کوتاه دارم.

«اگر بخواهید خودتان را با یک کلمه معرفی کنید، از چه عنوانی استفاده می کنید؟

هنرمند؛ با اینکه من رشته ی تحصیلی ام هنر بوده و مشاور حقوقی هنری یک موسسه فرهنگی هنری هم هستم، ولی در مجموع خودم را هنرمند می دانم و به نظرم کلمه هنرمند در برگیرنده تمام آن مشخصاتی است که در ابتدا عرض کردم.

«از کی وارد کار هنری شدید؟ مادر بزرگوارم نزدیک به ۲۰ سال شاگرد علامه جعفری بودند. در جلسات نقد و تفسیر مثنوی با اینکه خیلی کوچک بودم کنار ایشان حضور داشتم. همین شنیدن واژگان موسیقایی باعث شد وقتی کلاس

# فرهنگسرای بام تهران برای کودکان برنامه‌های متنوعی را تدارک دیده است ضيافت کودکانه بر بام تهران

شاید تصور کنید که مجموعه توجال و فضای آزادش بیشتر برای پیاده‌روی‌های آخر شبش مختص زوج‌های جوان و یا افراد مسن است. اما اگر از آن دست پدر و مادرهای پرانرژی هستید که حتی وقتی از سرکار با خستگی برمی‌گردند برای بچه‌های‌شان وقت می‌گذارند، حالا که در یکی از این شب‌های ماه رمضان در توجال به سر می‌برید، و فرزند شما بعد از ده دقیقه مدام از شما می‌خواهد بغلش کنید یا کالسکه دوران کودکی‌اش را همراه خودتان بیاورید تا هر وقت خسته شد بقیه راه را در کالسکه بشیند و یا اینکه عطای پیاده روی را به لقایش ببخشید و از همان اول خیلی شیک و مجلسی سوار اتوبوس شوید تا یک راست به پای کوه و ایستگاه یک توجال برسید. در فرهنگسرای بام تهران و در حاشیه ضیافت آسمان برنامه‌هایی وجود دارد که منتظر است تا فرزند شما را برای امشب خوشحال و سرگرم کند. تا هم انرژی فرزندتان تخلیه شود و هم شما یک پدر و مادر دوست داشتنی به نظر برسید.

## ■ شهر بازی آسمانی

برای بچه‌ها کوچکی و بزرگی خیلی تفاوت ندارد. حتی اگر چرخ فلک عمو اکبر باشد که در خیابان‌ها می‌چرخد و هر پنج‌شنبه ساعت سه به محله ما می‌رسد؛ مهم این است که حاصلش هیجان و جیغ باشد. می‌خواهد فقط یک چرخ و فلک باشد و یا یک تاب با صدای جیغ‌جیغ‌اش در یک پارک خلوت و کوچک. هر چند چیزی از خاطرات ما به جا نمانده و تمام وسایل بازی پارک‌ها پلاستیکی شده است اما برای کودکان این‌ها دنیای خاطره است. خیال‌تان راحت، نیاز به گشتن و پیدا کردن نیست. شما تصمیم بگیرید که کودک‌تان به بام تهران برید، او خودش اول از همه شهر بازی را پیدا می‌کند. شاید برای شما یک شهر بازی مینی‌مال شده باشد ولی برای او یک دنیا است. در این شهر بازی سرسره‌های بادی و دو حوضچه کوچ آب وجود دارد. بچه‌های برای حوضچه آب توی صف ایستادند. نوبت به هر کسی که برسد می‌رود داخل یک کیسه پلاستیکی بزرگ که آن کیسه باد شده و مثل یک توپ بزرگ روی آب غلت می‌خورد. مسئول غرفه مدام می‌گوید حداکثر باید ۲۰ کیلو باشید. بیشتر از بیست کیلو را سوار نمی‌کنم. محدثه دست مادرش را می‌کشد و ازش می‌پرسد من چند کیلوام؟ محدثه از پشت عینک به مادرش زل می‌زند. اما مادرش با خنده می‌گوید: فکر نکنم بیشتر باشی! اما بچه‌ها مدام با مسئول غرفه چانه می‌زنند که وزن‌شان کمتر از بیست کیلو است و تپلی بودنشان دلیل نمی‌شود! که شاید فرجی شود آن‌ها هم بتوانند برای یک لحظه هم که شده داخل آن توپ پلاستیکی بزرگ روی آب غلط بخورند. اما طرف دیگر این شهر بازی ترامپولین است. از این تشک‌هایی که رویش بالا و پایین می‌پرند. بازه سنی این قسمت بیشتر است و هرکسی از قسمت‌های دیگر ناامید می‌شود به این سمت می‌آید. برای همین صف آن از همه طولانی‌تر است. چند شب است که فوتبال دستی‌های این قسمت آدم بزرگ‌ها را هم به این شهر بازی کشانده و در بخش فوتبال دستی هم غوغایی برپاست.



## ■ مار و پله روی زمین

در فضا که قدم می‌زنی و به غرفه‌ها سرک می‌کشی، سرو صدای بچه‌ها وسط محوطه به گوش می‌رسد؛ بدون آنکه غرفه‌ای در کار باشد. یک بازی کوچک و رومی‌زی در ابعاد بزرگتر! بازی مار و پله یک بازی است برای همه نسل‌ها و فقط برای نسل قبل نیست. بچه‌های این نسل هم با آن ارتباط برقرار می‌کنند. حالا بچه‌ها می‌توانند خودشان جای مهره باشند و خودشان خانه‌های صفحه بازی را یکی یکی و بر طبق عدد روی تاس جلو ببرند. دوتا از بچه‌ها با یک روحانی جوان شروع به بازی می‌کنند. چون تاس خیلی بزرگ است و بچه‌ها نمی‌توانند آن را پرتاب کنند روحانی جوان نوبت هر کسی باشد به جای او تاس را پرتاب می‌کند. بچه‌ها یکی یکی خانه‌ها را بالا می‌روند. گاهی نیش می‌خورند و دوباره به خانه اول برمی‌گردند و گاهی از نردبان بالا می‌روند. انتهای بازی هرکس برنده شد حاج آقا از توی جیبش یک بادکنک در می‌آورد و برای برنده با آن یک شکلی در می‌آورد. اما آن طرف‌تر از زمین بازی منج، یک روحانی دیگری ایستاده که بچه‌ها دورش را گرفته‌اند. بچه‌ها در غرفه رو به رو نقاشی می‌کشند و مسئول غرفه به آن‌ها یک کاغذ می‌دهد تا بدهند به این روحانی جوان تا برای‌شان بادکنک با شکل‌های مختلف درست کند. مریم از آن بچه‌های شری بود که اصرار می‌کرد تا برایش با بادکنک سوسک درست کنند. مرد روحانی هرچه گفت سوسک خوب نیست، همه ازش می‌ترسند و کیف است مریم قبول نکرد که نکرد. مرد روحانی کلافه از دست این دختر بالاخره یک کلاه درست کرد به همراه شمشیر و پروانه!



### نقاشی رو صورت

بهتر است اول از همه راه‌تان را کج کنید به سمت غرفه نقاشی روی صورت بچه‌ها تا با خیال راحت از بقیه غرفه‌ها دیدن کنید. چون همه بچه‌ها آنجا یا موش شده‌اند و یا خرگوش. بعد از اینکه چند دقیقه‌ای را توی صف ایستادید تا بچه‌ها شما هم خرگوش شود می‌توانید آن‌ها را به غرفه‌های دیگر هم ببرید. غرفه‌ای که مخصوص نقاشی است هم با مداد رنگی و هم با پاستل. یا حتی می‌توانید به غرفه دیگری که مخصوص بازی است و یک سری وسایل بازی دارد ببرید که آنجا بین بچه‌ها مسابقه‌هایی هم برگزار می‌شود مثل مسابقه پرتاب توپ داخل سطل!



### غرفه‌های برای رباتیک بازیها

دو غرفه «بازی‌های سنتی» و «بازی‌ها و سرگرمی‌ها» پشت شهربازی قرار گرفته و از بهترین غرفه‌ها هستند. در آن، هم بزرگترها شادند و هم بچه‌ها! در بازی‌های سنتی از هر بازی که در خاطر داشته باشید وجود دارد. از هفت سنگ، یه‌قول دو‌قول و لی‌لی... مسئولان غرفه خودشان هم پای بقیه بازی می‌کنند. یکی از آنها سنگ‌ها را روی هم چیده و یکی دیگر با یک توپ در دست از یک فاصله‌ای قرار است این سنگ‌ها را به نوبت بزند. سر و صدایشان آنقدر بلند است که همه را دور خودشان جمع کرده‌اند. یکی دیگر از مسئولان روبه روی غرفه ایستاده است و همه دورش حلقه زده‌اند. توی دستش یک بازی جدید است. یک وسیله‌ای مانند دوربین عکاسی که وقتی داخل آن را نگاه می‌کنید بازی برایتان سه بعدی می‌شود. بچه‌ها مدام آن را از دست هم می‌قاچند و پسر جوان که مسئول این چشم‌های سه بعدی است مدام با بچه‌ها کلنجار می‌رود تا نوبت به همه برسد. اما یک قسمت این غرفه مربوط به رباتیک و ساخت گلاپدر است. نمونه این بازی‌ها روی میزها چیده شده و مسئول این بخش با حوصله به بچه‌ها یکی یکی این بازی‌ها را توضیح می‌دهد. بیشتر پدر و مادرها از این بازی‌ها استقبال می‌کنند و می‌خواهند اطلاعات بیشتری در رابطه با آن کسب کنند. مسئول غرفه بروشور کارهای‌شان را می‌دهد و می‌گوید این بازی‌ها کلاس‌های دوره‌ای دارد که از هفته بعد در دانشگاه شریف برگزار می‌شود.

### از تیراندازی تا سوارکاری

ناراحت نباشید؛ لازم نیست تمام وقت خود را به غرفه‌های کودک اختصاص دهید و با دختر یا پسر موش شده خود از این غرفه به آن غرفه بروید. فقط کافی است کودک خود را با نقاشی کردن سرگرم کنید و کمی از غرفه‌ها فاصله بگیرید. وقتی به سمت شهربازی می‌روید، دست راست روی یک تابلو عنوان اسب سواری خورده است. برای چند دقیقه هم که شده مسیرتان را به همان سمت کج کنید تا شما هم شب شادی را داشته باشید. اینجا هم می‌توانید اسب سواری کنید و هم شتر سواری؛ از آنجایی که پدر و مادرها هیچ وقت تنهایی خوشی نمی‌کنند و همیشه جایی می‌روند تا بچه‌هایشان هم شاد باشند پس بهتر است بروید دست کودک خود را بگیرید از غرفه نقاشی‌ها بیرون بیاوریدش تا او هم اسب سواری کند. دو تا کره اسب کوچک آنجا هست که مختص بچه‌هاست تا بتوانند همراه پدر و مادر خود اسب سواری کنند. بعد از اسب سواری سریع راهی که رفته اید را برنگردید. انتهای مسیر غرفه تیراندازی است. مطمئناً همه به تیراندازی علاقه زیادی دارند و بارها در ذهنشان و یا با اسباب بازی، این کار را انجام داده‌اند. پس برای اولین بار هم که شده است یک بار تیراندازی را به صورت واقعی تجربه کنید.



محمود احمدی مدیرکل امور فرهنگی بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی

# همدلی سه سازمان مستقل برای مخاطبان ضیافت آسمان قابل تقدیر است

تجربه همکاری موفق سه سازمان مستقل؛ معاونت فرهنگی و اجتماعی بنیاد مستضعفان، سازمان فرهنگی و هنری شهرداری تهران و شبکه سه سیمای جمهوری اسلامی ایران برای اجرای برنامه فرهنگی «ضيافت آسمان در بام تهران» تا کنون نظر موافق کارشناسان را به خود جلب کرده، به طوری که این برنامه فرهنگی، هر شب در ایستگاه اول تله کابین توجال پذیرای چندین هزار نفر از شهروندان روزه‌دار کلان شهر تهران است. در مورد این همدلی با محمود احمدی مدیر کل امور فرهنگی بنیاد مستضعفان به گفتگو نشستیم.

معنوی جوایز و هدایای جشن را تقبل کردند که از آن جمله می‌توان به شرکت های راه آهن شرقی بنیاد مستضعفان، شرکت ارتباطی مخابراتی ایرانسل، بانک سینا و شرکت تله کابین توجال اشاره کرد. برخی از شرکت های خدماتی و صنایع غذایی بنیاد مستضعفان از جمله شرکت های پاک، بهنوش، پاکدیس و شرکت خدمات سیاحتی و تفریحی پاریسان با همکاری در تهیه و توزیع بسته های افطاری ساده در بین مدعوین هر شب دست اندرکاران برنامه ضیافت آسمان بر بام تهران را یاری رساندند.

**نحوه تعامل شما با سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران و شبکه سه سیمای چه طور بوده است؟**  
سازمان فرهنگی و هنری شهرداری تهران در زمینه فراهم کردن تسهیلات برای انتقال مردم عزیز و شریف مناطق مختلف کلان شهر تهران به مجموعه توجال، ایجاد و تجهیز و پشتیبانی از غرفه های مختلف فرهنگی هنری و بازی و سرگرمی، ایجاد ایستگاه رادیویی، تولید نشریه ویژه ضیافت آسمان و همچنین مستندسازی فعالیت هانقش موثری داشته و از تمامی کارشناسان خدوم سازمان فرهنگی هنری برای تلاش قابل تقدیرشان و همچنین هنرمندان و کارشناسان شبکه سوم سیمای برای اجرا و پوشش خوب مراسم تقدیر و تشکر می‌کنم.

**از روند برگزاری مراسم رضایت دارید؟ در هفته گذشته استقبال مخاطبان چه طور بوده است؟**  
خوشحستانه این فعالیت در اولین سال خود با استقبال بسیار خوب مخاطبان مواجه شد و بازتاب های مناسبی نیز در سطح کلان شهر تهران داشت که امیدواریم رضایت مردم شریف و عزیز شرکت کننده در مراسم را فراهم کرده باشیم.

کردیم. همچنین حجم قابل توجه مخاطبان در مجموعه توجال و نیز امکانات و توان شرکت تله کابین توجال به عنوان یکی از زیر مجموعه های تفریحی بنیاد و همچنین نیاز منطقه به خدمات فرهنگی باعث شد ضمن دعوت از سازمان فرهنگی و هنری شهرداری تهران و شبکه سه سیمای ظرفیت های مجموعه توجال برای تامین نسبی نیاز فرهنگی منطقه استفاده کرده و ماهیت صرفاً تفریحی ورزشی مجموعه توجال را به یک مجموعه خدماتی «فرهنگی، ورزشی و تفریحی» تقویت کنیم که خوشبختانه در جلساتی متعدد با حضور دکتر قنبری معاونت فرهنگی بنیاد مستضعفان با دکتر صلاحی رئیس سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران همکاری انشان برگزار شد، به نتایج خوبی رسیدیم. همچنین معاونت سیمای برای پوشش مراسم ما را یاری کردند.

**ویژگی خاص برنامه ضیافت آسمان از نظر شما چیست و چه تفاوت هایی با برای مشابه دارد؟**

ارزیابی من از همکاری سه گانه سه سازمان مستقل در اجرای برنامه «ضيافت آسمان بر بام تهران» مثبت است. به نظر من مهمترین ویژگی جشن ضیافت آسمان تبلور همکاری فراسازمانی، دوری از شائبه های غیر فرهنگی و ایجاد نشاط در کنار معنویت است.

**همکاری زیر مجموعه های اقتصادی بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی با این برنامه فرهنگی چگونه است؟**

در این برنامه تعدادی از شرکت های بنیاد با حمایت مادی و



**اهمیت فعالیت های فرهنگی در کنار فعالیت های محرومیت زدایی و اقتصادی بنیاد مستضعفان چه طور اتفاق می افتد؟**

کارشناسان و خبرگان حوزه فرهنگی بنیاد مستضعفان در واقع با اعتقاد به فرمایش معصوم علیهم السلام که فرموده است «فقر النفس اشد البلاء» قریب به اتفاق معتقدند که در حاشیه تمام تلاش های محرومیت زدایی بنیاد مستضعفان که بیشتر بر جنبه های اقتصادی محرومیت تا کیدمی

کند؛ فقر فرهنگی حتی به عنوان عاملی شدیدتر و نگران کننده تر از فقر مادی باید مورد توجه قرار گیرد. در کنار فعالیت های امدادی و محرومیت زدایی خرد و کلان بنیاد مستضعفان در سرتاسر کشور، در نظر داریم برنامه ریزی فرهنگی منسجمی در جهت ارائه خدمات به محرومان و جوامع مخاطب پیش بینی و اجرا کنیم به گونه ای که هم رضایت الهی و هم خشنودی بیشتر مردم را در پی داشته باشد.

**آقای احمدی؛ چه شد که توجال به عنوان محل برگزاری برنامه ضیافت آسمان انتخاب گردید؟**

بگذارید صحبت هایم را با فرمایشی از مقام معظم رهبری شروع کنم. ایشان در مورد مجموعه توجال فرموده اند که «این محل در کنار تهران شلوغ، نعمت بزرگ خداوند است و شایسته است که مردم از آن حداکثر بهره را ببرند» تشکیل اداره کل امور فرهنگی بنیاد و رسالت های آن در رابطه با امور فرهنگی جامعه محرومان و ذی نفعان هم به این منظور بوده که بسط و ترویج ارزش های اسلامی و آموزه های اسلامی-ایرانی را معرفی کند. به همین دلیل مجموعه تفریحی توجال را برای این برنامه انتخاب



فقر فرهنگی حتی به عنوان عاملی شدیدتر و نگران کننده تر از فقر مادی باید مورد توجه قرار گیرد. در کنار فعالیت های امدادی و محرومیت زدایی خرد و کلان بنیاد مستضعفان در سرتاسر کشور، در نظر داریم برنامه ریزی فرهنگی منسجمی در جهت ارائه خدمات به محرومان و جوامع مخاطب پیش بینی و اجرا کنیم به گونه ای که هم رضایت الهی و هم خشنودی بیشتر مردم را در پی داشته باشد



بایدها و نبایدهای مصرف مواد غذایی برای آنکه کمتر تشنه شوید!

# نوشیدنی با طعم رمضان

روزه‌داری در فصل گرما باعث ایجاد کم‌آبی بدن می‌شود، این کم‌آبی ممکن است باعث بروز مشکلات عمده‌ای برای فرد روزه‌دار شود و تا حد زیادی جان او را به خطر می‌اندازد. برای روزهای طولانی تابستان و احساس تشنگی کمتر پیشنهادات ما را جدی بگیرید.

**چه کنیم که کمتر تشنه شویم؟**

**طرح افطار تاسحر**

فاصله بین افطار تا سحر بهترین زمان برای جبران آب بدن برای روزه‌داران است. در این فاصله تا می‌توانید از میوه‌ها و آبمیوه‌های طبیعی استفاده کنید و البته می‌توانید جای کم‌رنگ هم بنوشید. جای به دلیل داشتن مواد آنتی‌اکسیدان و ضد سرطان برای بدن مفید است و تا حدی هم رفع تشنگی می‌کند اما از طرفی به دلیل مدر بودن باعث می‌شود مقدار بیشتری از آب بدن دفع شود.

**خوردن سحری همراه با میوه و سبزی**

کلا مصرف سبزی‌ها و میوه‌های تابستانه به دلیل آنکه آب فراوانی را در خود ذخیره کرده‌اند، برای رفع تشنگی لازم و حیاتی است. در این میان مصرف کاهو، کرفس، سبزی خوردن و خیار از اوجب واجبات است چون این مواد در طی سحر تا افطار بدن شما را آبرسانی می‌کنند. البته خوردن میوه و سبزی از جهات دیگری نیز حائز اهمیت است؛ فیبر موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها، سرعت حرکت مواد غذایی را در بدن کاهش می‌دهد و باعث می‌شود در طول روز کمتر احساس گرسنگی کنید.

**افطار شیرین**

بهتر است که افطارتان را با یک لیوان شیر کم‌چرب و ولرم همراه با موادی دارای قند طبیعی مثل خرما، عسل یا انگور شیرین باز کنید. تا هم عطش بر شما غلبه نکند و هم به دلیل قند موجود در این مواد قندخونتان تنظیم شود و حتی از بدنتان سم زدایی هم صورت گیرد. خیلی از روزه‌داران روزه خود را با آب خنک باز می‌کنند. در حالی که نوشیدن آب یخ به طور ناگهانی و با معده‌ای خالی از جمله اقداماتی است که می‌تواند ضرر زیادی به بدن وارد کند. تأثیری که نوشیدن آب خنک بر رفع عطش می‌گذارد نیز زودگذر است.

**نوشیدنی‌های مخصوص**

ماه رمضان هم از جمله میهمانی‌هایی است که برای خود آداب و رسوم خاصی دارد. بهتر است برای روزه‌داری در روزهای گرم تابستان برای خود برنامه‌های ویژه‌ای داشته باشید؛ که یکی از آنها می‌تواند خوردن نوشیدنی‌هایی باشد که کمک‌شایان توجهی به شما در طول روز می‌کند. بهتر است این نوشیدنی‌های مخصوص ماه رمضان را تهیه کنید و پس از افطار به تدریج و مورد استفاده قرار دهید.

**شربت آبلیمو**

این شربت ساده و در دسترس یکی از بهترین نوشیدنی‌ها در ماه رمضان به‌ویژه بعد از افطار است. شربت آبلیمو کم‌شیرین سبب ترشح بزاق شده و احساس

تشنگی را در روزه‌داران برطرف می‌کند.

**شربت خاکشیر و تخم شربتی:**

این نوشیدنی‌های سنتی و خوشمزه هم از دیگر نوشیدنی‌های ماه رمضان هستند. شربت خاکشیر و تخم شربتی خنک‌کننده و ضد عطش‌اند و می‌توانند آب را درون دانه‌های خود نگه دارند و به تدریج آن را به بدن شما برسانند. در نتیجه نیاز بدن را به مدت طولانی‌تر نسبت به آب تامین می‌کنند. بهتر است آنها را بدون شکر یا با شکر کم مصرف کنید که بعد از ماه رمضان خدایی نکرده دچار مشکلات دیگری نشوید.

**کاسنی:**

در بین عرقیجات سنتی، فقط کاسنی خاصیت خنک‌کنندگی دارد. به همین خاطر هم همیشه یکی از پیشنهادات مخصوص برای ماه رمضان به شمار می‌رود. می‌توانید خاکشیر را با کمی کاسنی و گلاب مخلوط کنید و هم یک نوشیدنی خلاقانه و خوشمزه بسازید و هم با یک تیر دو تا نشان بزنید.

**شربت سکنجبین:**

شربت سکنجبین هم یکی دیگر از رفع‌کنندگان تشنگی است. سکنجبین خیار یکی از نوشیدنی‌های گوارا و سنتی ایرانی است که ویژه فصل تابستان و ماه رمضان است.

**دم کرده نعناع:**

دم کردن برگ خشک نعناع و مخلوط کردن آن با عسل منجر به تولید نوشیدنی گوارایی می‌شود که اگر بین افطار تا سحر آن را میل کنید تا حد زیادی موجب رفع تشنگی و کمتر شدن عطش شما در طول روز می‌شود. البته تهیه و مصرف شربت نعناع هم در رفع تشنگی بسیار مفید است. برای تهیه آن باید از شربت پایه استفاده کنید. جوشاندن شکر و آب به نسبت دو به یک و افزودن مقداری عرق نعناع و آب لیموترش شربت نعناع را می‌سازد که باید خنک آن را بنوشید. این شربت نیز به میزان زیادی از عطش جلوگیری می‌کند.

**دم کرده لیمو عمانی با گل گاوزبان و نبات:**

این یک شربت ترکیبی، خوشمزه، مفید و عالی است. این نوشیدنی علاوه بر رفع تشنگی و نگهداری آب بدن برای آرامش و تمدد اعصاب هم به شدت مناسب است. اگر دچار بی‌خوابی‌های شبانه هستید حتما این نوشیدنی را امتحان کنید.



خیلی از روزه‌داران روزه خود را با آب خنک باز می‌کنند. در حالی که نوشیدن آب یخ به طور ناگهانی و با معده‌ای خالی از جمله اقداماتی است که می‌تواند ضرر زیادی به بدن وارد کند. تأثیری که نوشیدن آب خنک بر رفع عطش می‌گذارد نیز زودگذر است

بهتر است که افطارتان را با یک لیوان شیر کم‌چرب و ولرم همراه با موادی دارای قند طبیعی مثل خرما، عسل یا انگور شیرین باز کنید. تا هم عطش بر شما غلبه نکند و هم به دلیل قند موجود در این مواد قندخونتان تنظیم شود و حتی از بدنتان سم زدایی هم صورت گیرد



