

A vibrant toy train set on a green artificial grass field. The train consists of a pink engine with a white and yellow face, followed by several passenger cars in pink, purple, green, and blue. The train is positioned on a curved track. In the background, there is a blue chair and a white fence.

واقعیت این است که دنیای بدون هیجان، بیشتر از آن که برای آدم‌ها کسالت‌بار و یکنواخت باشد، مضرت است. کودکانی که بیشترین تجربه هیجان‌شان در طول روز مربوط به بدن یک‌مرحله از صدها مرحله بازی‌های تپل‌تپل است، مطمئناً هوش هیجانی‌های مطلوبی برخوردار نیستند. بدن این کودکان از نیز متأسفانه در عمل‌های آینده در شرایط هیجانی و استرس‌زا، عکس‌العمل نامناسبی نخواهد داشت و با مخاطرات جدی برای سلامت آن‌ها به وجود می‌آورد.

اگر دوست دارید چشمه‌ای از هنرهای پنهان ورزشی‌تان را به رخ خالوده بکشید، ورزش‌هایی چون بدمینتون و پیکنگ می‌تواند گزینه‌های خوبی به شما معرفی آیند. بدمینتون به عنوان ورزش فرجه‌ای که نیاز به یک زمین و تجهیزات خاصی دارد به قدری پراستار شده که در تنیس باید وجود داشته باشد، بسیار مناسب است. داشتن یک جفت راکت و یکی دو توپ پری، همان چیزی است که برای این ورزش پری جست و خیز نیاز دارید. اگر به جست در چه دوم رضایت می‌دهید متذکری کنید که تنها ۵ تا ۱۰ هزار تومان، پول لازم برای وسایل مورد نیازتان را تهیه کنید. اما اگر به دنبال کار حرفه‌ای هاستند باید خدمت‌تان بگویم که برای خرید یک جفت راکت چیزی حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ هزار تومان باید در نظر بگیرید. پیکنگ هم ورزش مناسبی است، به سه شلی که در بوسه‌های دامن نظر دارند، می‌زیر را تعقیب کرده باشید. خوشبختانه در بیشتر فضاهای سبز مشهد، میزهای بتنی قرار دارد که علاقه‌مندان به پیکنگ را برای نصب نمی‌گذارند. شما برای انجام این ورزش دوستانه‌ای تنها به یک جفت راکت و چند توپ بکسر مرغی نیاز دارید. دوشی را دوست دارید؟ این پیکنگ نیز خلاف شکل ساده‌شان، بسیار متنوع است و برندهای زیادی دارد.

A row of colorful pool balls (numbered 1 through 15) is arranged on a green felt surface. A cue stick and a chalk cube are visible in the foreground.

چند ساله می شود که پای ورزش های مدرن و فرنگی به باشگاه های ورزشی نیا شده است. افرادی نیز در این میان بار بار فرصت می یابند تا با ورزش ها، با یکدیگر و با افراد دیگر در ارتباط باشند. اما در این میان با باشگاه ها و مراکز ورزشی که در این میان گسترش یافته اند، ورزش های چون بولینگ، بیلبارد و ... در میان جوانان طرفداران زیادی پیدا کرده است. از آنجایی که در این میان مکان های چند نفره در دسترس با خود دارند، جایگزین آن ها می شود، شمای می توانید با رفتن به آن جاتا ساعت ها خوش بگذرانید. برخلاف فضا و ده های در این نوع باشگاه های مدرن به صورت خانوادگی حضور یافتن و لذت بردن از قمار و ... انجام می گیرد. ورزش چند نفره جایب و فرغ و لحظاتی که در یکدیگر دیده اید شاید استعداد نهفته یکی از اعضای خانواده هم در یکی از

این ورزش های تاز وارد، شکوفه بشود! ورزش هایی چون یوینگ و بیلارد نیاز به تجهیزات خاصی ندارد اما بگاریزه بهتر بگویم، تجهیزات خاصی این ورزش ها توسط مسئولی باشگاه ها تهیه شده اند و بازی به خرید و گریه با گدائنه ها نیست. اما اگر این ورزش از شما تفریح و سرگرمی جدید تبدیل به دغدغه باشد، حتماً علاقه تان به این بازی داشته باشید که هزینه های بسیار ساده برای خرید تجهیزات آن پیش رو دارد. بدین شرح خرید یک میز بیلارد به انضمام تمام لوازم و وسایلش حدود ۱۰ تا ۳۰ میلیون هزینه دارد! لذت داشتن یک توپ شخصی یوینگ از خرید یک توپ برای بازی با ۱۱۰ هزار تومان روی دستتان تا می گذارد. هزینه وقت گذرانی در این باشگاه ها، تقریباً زیاد است و براساس میزان ساعتی که در آن جا هستید و حتی ورزشی که انتخاب می کنید، متغیر است. بماند که به باشگاهی برای خود قیمت متفاوتی تعریف کرد است. اما به صورت متوسط می توان گفت هزینه ساعت بازی یوینگ حدود ۱۰ تا ۱۵ هزار تومان، یک ساعت بیلارد حدود ۱۴ تا ۱۵ هزار تومان و یک ساعت سافت ۸ تا ۹ نفره ۸ تا ۱۰ هزار تومان خواهد بود.

واقعیت این است که میزان تحرک بدنی افراد در مقایسه با دهه های قبل کاهش بسیار زیادی پیدا کرده است. این مدخل، مسائلی به همین شکلی چون سنامه های آب تماشایی، زندگی شهری و تغییر سبک زندگی را بررسی می کند. بر چاقی، فشار خون، چربی خون و سندرم متابولیک که متأسفانه با خطر ریسک ابتلا به بیماریهای مزمن همراه است، نیز آشنایی حاصل خواهد شد.

هاتهدید می شود. بیشتر کارشناسان از تغییر سبک زندگی به عنوان مهم ترین عامل در بهبود وضعیت سلامت افراد یاد می کنند. تغییراتی که باید همه را باجرک، نشاط و انرژی بیشتری باشد. اوقات فراغت خانواده ها، بهترین زمان برای تغییر سبک زندگی خانوادگی است. بایک برنامه ریزی اصولی و کاربردی می توان این خوش گذرانی های دسته جمعی را هدفتند کرد و بایک نبرد چندشماره در نشانهایی چون برداشتن گام هایی برای افزایش بهداشت روانی و سلامت جسمانی در خانواده، نزدیک شدن اعضا و افزایش ایام همدلی در خانواده و در نهایت قرار گرفتن اعضا در نقش های جدید که موجب افزایش نوآوری آن هر می شود. این عمل بسیاری که در پیرون از راهبه آمیزری را به عهده می گیرد یا فرزندانش که مانند یک معلم شویندگی در جدیدی با شیره آموزش می دهد.

A vibrant, low-angle shot of a carousel with ornate, colorful panels and many people swinging happily in the air against a clear blue sky. The carousel's structure is highly decorative, featuring panels with various designs, including a large red letter 'R' and a yellow letter 'I'. The swinging seats are red and white, and the carousel is adorned with numerous colorful balloons. The overall atmosphere is festive and joyful.

پدر همین که پشت فرمان نشست، رو به اعضای خانواده کرد و پرسید: «خب حالا کجا برویم؟» سوالی تکراری و تقریباً بی پاسخ. کوچک ترین عضو خانواده، بدون هیچ معطلی گفت: «بریم شام بخوریم.» اما چرخ کسی نیاله حرفش را نگرفت، او هم از توقف افتاد. برای چند لحظه همه در سکوت به فکر فرو رفتند. مادر گفت: «چچه ها! امشب چه جور جایی دوست دارید؟ برویم پیاده روی یا در ماشین میمانیم؟» بدون این که منتظر پاسخ و دو سالی که مطرح کرده بود، بماند اما داد: «(با) پیازا گردی موافقتی؟» که با جواب مثبت، البته همانند قاطع و یکران و رویه رو شد. پدر گفت: «چه طور است چرخ می خورن و بعدش سلامی به امام راضی (ع) عرض کنیم؟ و برگردیم.» پسر خانواده که از پیشنهاد پدر کمی خوشش آمده بود گفت: «یعنی می رویم حرم برای زیارت؟» پدر گفت: «نه. سلام از راه دور. امروز بسیار خسته ام و توان رانندگی ندارم. اگر هم بیرون آمده ام به خاطر شماسیت و گر نه من الان خانه را به هر جای دنیا ترجیح می دهم.» پسر گفت: «پس حتما به بارک می بینم؟» و اگر این طور است، من هم در خانه بمانم بهتر است. من که باید در ماشین بنشینم پس همان بهتر که جلوی لویزیون بمانم. حداقل چیزهای جدید تری می بینم! پدر که از بحث های بی نتیجه خسته شده بود خود رو را روشن کرد و گفت: «(حالا) ما اینجا می اقیمن! تا ببینیم کجا قسمت می شود.» همه در دل شان می دانستند که آخرش چه می شود. مانند بیشتر شب ها چهار نفری پشت میز پراز خوراکی های چرب یک فست فود نشسته اند و بعد از این همه حرف و حدیث تنها نوآوری شان در انتخاب رستوران و شام بود. مادر در میان لقمه های کشداد پیتزای خودش قمری کرد آیا همه اوقات فراغت باید به رستوران و غذای بیرون ختم شود؟ آیا نمی شود بر نامه بهتری داشت تا همه از آن خشنود شوند و به مذاق جیب خانواده هم خوش بیاید؟ پدر در خج و خراج امروز چندین پیشنهاد تفریح و سرگرمی خانواده را بررسی می کنیم و برای این که حساب همه چیست نان بیاید، سعی کرده ام به هزینه هر کدام را در جدول

A young boy is captured in a moment of pure joy, splashing in a swimming pool. He is smiling broadly, his eyes looking upwards, and his arms are raised high above his head, creating a large splash of water around him. The water is a vibrant blue, and the scene is brightly lit, suggesting a sunny day. The boy's hair is dark and wet, and his skin is glistening with water. The overall mood is one of happiness and carefree fun.

یادش به خیر قدیمه ها همین که هوا گرم می شد راهی حیاط خانه می شدیم. اگر حوض شستیم که نور علی نور بود و مثل این که یک استخر اختصاصی داشته باشیم، خف یا شیر چه می زدیم نور حوض، نور یک نشت بر آب حکم حوض را برای ما داشت. آبتنی را در بایر فکر نمی فرمودیم و فرح خود را از سربورن کر (در پاشخ آب است که به سر می خورد و با وجود جری کم آب از یک طرف به طرف دیگر می خورد) می خوردیم. بهترین جایگرن حوض های قدیمی استخر ها و مجموعه های آب است که خوشبختانه در مشهد تعدادشان کم نیست. تنوع استخر ها و مجموعه های آب دست شمار، ابرای انتخاب انواع استخر ها با نظر بهترین، با کیفیت ترین، تمیز ترین، خلوت ترین، ارزان ترین و بزرگ ترین آن ها باز می گذارد. قیمت ورودی استخر ها ۱۷ تا ۲۵ تومن است. در حالی که قیمت یک تکیه و مجموعه آب حدود ۴۶۲۰ تومن قرار می گیرد. علاوه بر مبلغ بلیت، باغریزه خرید احتمالی تجهیزات تشریفاتی مانند مایه، کلاه، عینک و دماغی را نیز مد نظر قرار دهیم. پیشنهاد ما به شما این است که در هر دو سایل مورد نیاز از تلطفه آخر و هنگام ورود به استخر به تأخیر نیندازید. چرا که قدرت انتخاب تان به دلیل نبود تنوع، بسیار کم می شود و مانند کسی که در گردن گیر افتاده باشد به هر قیمت و هر جنسی رضایت خواهید داد. در مشهد بهترین منطقه ای که می تواند این تجهیزات را در خریداری نکند، انتهای خیابان سعیدی، تنوع مغازه ها و قیمت ها در این منطقه، از همه مناسب تر است و یک روز خوشه نماند و هوشمندانه آن را هم اول دست.

۰۰۰
قیمت
ورودی
استخرها
از ۱۷ تا ۲۵
هزار تومان
است در حالی
که بلیت یک
مجموعه
آبی حدود
۲۰ تا ۴۶
هزار تومان
هزینه دارد

بسیاری از افراد، اوقات فراغت و خوش گذرانی را با استراحت و بازی های گرمی می زنند. در حالی که می توان از این زمان ها برای تزیین خانه و نشاط در خانواده استفاده نمود. منظور از تحرک، فعالیت های جسمی و حرکتی نیست. مثلاً این که میان کوچه پس کوچه ها مانند پارکور من ها بالا و پایین بپرید یا در پی خالی ها بپروید! اما البته اگر توانایی شما را در این زمینه خدای تعالی با لطف نیت. تحرک در واقع از دیدگاه اسلام با مصمم بر پیاده روی و پارک شروع می شود. خوشبختانه در بیشتر مناطق شهر، پارک ها و بوستان های زیادی احداث شده است که اکثر آن ها با وسایل و اوصاف ورزشی و بازی ساز تجهیز شده اند. این پارک ها از فرصت های مناسب برای گذران اوقات فراغت و با چاشنی ورزش بر خوردار هستند. تنها خرجی که این نوع تفریح ممکن است روی دست نان بگذارد، هزینه خرید یک ظرف آبمیوه ورزشی است. اگر خریدی دست گرمی ورزشی هم نظر بنویسید، باید هزینه خرید یک دست گرمی و یک توپ ورزشی هم به جان بخرد. اگر خیلی اهل برند پوشی نباشید و به کالای ایرانی اعتماد داشته باشید، می توانید یک توپ مناسب ورزشی را برای قیمت ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تومان تهیه کنید و اگر تمش خانی و پارک و ماک درازیز ۳۰ هزار تومان در بازار پیدا نخواهید کرد. برای تهیه گرمکن ورزشی هم وضع به همین صورت است. لباس های ورزشی و وطنی ۱۳۰ تا ۲۰۰ هزار تومان در حالی که قیمت انواع برادر سر به فلک می کشد و کتان ۴۰ هزار تومان هم به رس.

CMYK