

## پیشنهادهای خرید اینترنتی برای روزهای قرنطینه

در روزهای خانه نشینی چگونه می توانیم از خانه بیرون نرویم اما مایحتاج روزمره خود را خریداری کنیم؟ اپلیکیشن ها فکر اینجا را کرده اند. نمونه های ایرانی اپلیکیشن های خرید در ایران چندی است که سعی دارند تا خرید اینترنتی را در ایران باب کنند. اپلیکیشن شیدر یکی از داروخانه های آنلاین است که می توانید با مراجعه به آن داروهای مورد نیاز خود را در این ایام قرنطینه تهیه کنید. داروکه نیز یکی دیگر از داروخانه های آنلاین است که علاوه بر دارو می توان اقلام بهداشتی مانند شامپو را هم از آن تهیه کرد. اما فارغ از دارو یکی دیگر از دغدغه های این روزهای ایرانیان تهیه نان و ایستادن در صف نانواپی هاست. آی نون دات کام یکی از سرویس های اینترنتی خرید نان سنتی و فانتزی است که این روزها تحت سامانه اسنپ فود در حال فعالیت است که می توان با درج سفارش در آن، نان مورد نیاز را تهیه کرد. اما اگر نیاز شما خرید اقلام خوراکی از سوپرمارکت ها باشد، این روزها اغلب سوپرمارت های ارسال رایگان خود را راه اندازی کرده اند، اما فروشگاه های زنجیره ای بزرگ مانند شهروند یا دیجی کالا هم این روزها سرویس خرید اقلام خوراکی خود را راه اندازی کردند که می توان با مراجعه به آنها مایحتاج چند روز خود را تهیه کرد. □



## مشق رومی برسیم های تار

اگر این روزها حوصله تان سر رفت و دیدید که در موسیقی گوش دادن به یک نواختی روزمرگی افتاده اید، این بار به جای آهنگ ها و قطعات جدید به دنبال قطعات قدیمی و حتی قدیمی تر باشید. شاید جذاب و پرکشش باشد اینکه بشنویم در دوره قاجار چه می نواختند و اولین نواهای ایرانی که ضبط شده چه بودند؟ و پرکشش تر از آن این است که بشنویم صدای زخمه بزرگ ترین نوازندگان یک ساز را که در طول یک قرن آمده و رفته اند. آلبوم صد سال تار که موسسه فرهنگی، هنری ماهور آن را منتشر کرده است، حکایت یک قرن مضرب زدن روی سیم های تار است. این آلبوم با قطعه مشق رومی اثر میرزا عبدالله نوازنده بزرگ تار و تدوینگر ردیف موسیقی آغاز می شود و سپس به قطعه دوم از آقا حسینقلی، برادر میرزا عبدالله می رسیم. قطعه ای که در دستگاه شور نواخته شد پس از آقا حسینقلی نوبت به چپ و راست زخمه زدن های غلامحسین درویش خان، نوازنده و ردیف دان بزرگ عصر قاجار می رسد. از صدای خش خش همگام با صدای شفاف ساز میرزا عبدالله و آقا حسینقلی و درویش خان که بگذریم، به اوایل دوره پهلوی و صداهای رنگارنگ ساز تار می رسیم که یکی پس از دیگری ردیف می شوند. نوازندگی کلنل علیقلی وزیری، موسیقیدان پرکار و نوگر، در دشتی و در ادامه قطعه ژیمناستیک از او که نشان می دهد شیوع نوازندگی اش تفاوتی محسوس یافته از سه نوازنده قبلی. پس از قطعه کلنل، وقت شنیدن ساز پادشاهی دیگر در ملک تارنوازی است؛ موسی خان معروفی. معروفی را به تدوین ردیف موسیقی برای هنرجویان می شناسند اما صدای سازش شنیدن دارد. قطعه پس از معروفی آوای ردیف نوازی یحیی زینچه در ماهور است و سپس نوبت، نوبت شنیدن ساز مرتضی خان نی داوود، شاگرد درویش خان است. چپ و راست گذاشتن مضرب های او هم الحاق نوازندگی استاد را در دل خود دارد. در این آلبوم از مرتضی خان قطعه ای در ماهور پخش می شود تا پس از آن به چهارمضربی در ابوعطا از علی اکبرخان شهنازی برسیم. علی اکبرخان خود پسر آقا حسینقلی است و انصاف حکم می کند که بگوییم صدای سازش در عین تفاوت حاکی از صدای ساز پدر است و پس از او نوبت شنیدن ساز برادرش عبدالحسین خان شهنازی است که صدای سازش در دستگاه همایون لحظه ای آرامش نمی یابد و پس از او به عنوان آخرین قطعات از نسل طلایی موسیقی دانان نوبت به شنیدن صدای ساز لطف الله مجد و نصرالله زین پنجه می رسد. شاید این روزهای آخر صدای پنجه هایی که دیگر پدیدار نشدند چون مرهمی باشد بر زخم های روزان و شبان محسوری در خانه و شاید پناه به گذشته موسیقی لختی ترس از آینده را پایان دهد. □



پایگاه خبری اسباب بازی گروهی از بچه ها را می بیند که شاید در این روزها کمتر نامی از آنها به میان می آید؛ کودکان با نیازهای ویژه (کودکان نابینا، ناشنوا، معلول جسمی- حرکتی و...) یکی از برنامه هایی که این پایگاه تولید کرده، ویدیویی ویژه ناشنوايان است با نام «همه چیز درباره کرونا به زبان اشاره» □

شاید این روزها بچه ها دیگر حوصله قصه شنیدن نداشته باشند و کمی هم دل شان تنوع بخواهد؛ اما شما هم همه بازی هایی را که بلد بوده اید، امتحان کرده اید و چون باید در خانه بمانید امکان تهیه منابع جدید را ندارید. چطور می شود آنها را خیلی ساده خوشحال کرد؟ اگر جزو آن دسته ای هستید که به شبکه های اجتماعی دسترسی دارید، شاید بهتر است سری به کانال (پایگاه خبری اسباب بازی ها) بزنید. این کانال چند روز است که بازی ها و سرگرمی های مختلفی به والدین آموزش می دهد تا آن را در خانه با بچه هایشان اجرا کنند. فعالیت های هنری، بازی های فکری، ساختن تقویم در خانه، یک گروه موسیقی خانگی، کارگاهی برای کنترل ترس کودکان از کرونا و سرگرمی های دیگر در کنار نسخه الکترونیک چند کتاب درباره این بیماری بخشی از خوراکی است که این کانال برای مخاطبانش فراهم کرده است تا خانه نشینی برای بچه ها راحت تر شود. اما این کانال تفاوتی هم با بقیه صفحه هایی دارد که در فضای مجازی این روزها منابعی را معرفی می کنند. پایگاه خبری اسباب بازی گروهی از بچه ها را می بیند که شاید در این روزها کمتر نامی از آنها به میان می آید؛ کودکان با نیازهای ویژه (کودکان نابینا، ناشنوا، معلول جسمی- حرکتی و...) که پایگاه خبری اسباب بازی ها آنان را فراموش نکرده است. یکی از برنامه هایی که این پایگاه تولید کرده، ویدیویی ویژه ناشنوايان است با نام «همه چیز درباره کرونا به زبان اشاره». این پایگاه در مطلب دیگری به چگونگی رعایت نکات بهداشتی درباره اسباب بازی ها پرداخته و به خانواده ها راهنمایی کرده که چطور اسباب بازی ها را ضد عفونی کنند. □

دیروز یک خبر خوب کام خیلی ها را شیرین کرد. مسن ترین بیمار بهبود یافته مبتلا به کووید ۱۹ ایران یک مرد نودویک ساله است که ظهر دیروز (یکشنبه) از بیمارستان پاستور بم مرخص و به نقاهتگاه دانشگاه علوم پزشکی بم منتقل شد. او با اشاره به این نکته قابل توجه که این فرد نارسایی قلبی، آسم و فشار خون نیز داشته است، افزود: «او یک کشاورز بمی است که تغذیه سالم داشته و از جمله خرماي مضافتی بم را به طور مرتب و روزانه مصرف می کند». □

پاستور بم مرخص شد



میزان

## #در-خانه-می مانیم

# خانه نشینی با چاشنی بازی

گزارش هایی که این روزها منتشر می شود همچنان خبر از این دارد که این روزهای خانه نشینی کافی نبوده و این رویه ادامه خواهد داشت. بالاخره بعضی از کارمندان هم تعطیل شده اند؛ هر چند هنوز عده ای مجبور به کار هستند. روزنامه شهروند برای همراهی با خانه نشینان پویش «در خانه می مانیم» را ادامه می دهد و روزانه پیشنهادهایی برای خانه نشینان دارد. شما هم می توانید عکس ها و فیلم های یک دقیقه ای یا متن های ۲۰۰ کلمه ای خود را از روزهای خانه نشینی به ایمیل shahrivanddaily@gmail.com و صفحه اینستاگرام shahrivandDaily فرستید تا ما آنها را در شبکه های اجتماعی روزنامه منتشر کنیم.

## کتاب صوتی با صدای نویسندگان و آموزش بازی های خانگی

چند روز پیش در همین صفحه از تعدادی از منابع آنلاین گفتیم که امکان کتابخوانی برای بچه ها را در این روزها فراهم کرده اند. یکی از آنها بخش کودک و نوجوان کتابخانه ملی بود که از پیش منابع محدودی را در سایت خود قرار داده بود. به تازگی کتابخانه ملی اعلام کرده که تعداد این منابع بیشتر شده اند و خانواده ها و بچه ها می توانند به بیش از ۲۳ هزار جلد کتاب در این سایت دسترسی داشته باشند. این کتاب ها با هماهنگی ناشران روی سایت قرار داده شده است. اما امکان جدید کتابخانه ملی فقط کتاب های متنی نیست، در این سایت همچنین تعدادی کتاب صوتی هم برای روزهای خانه نشینی در دسترس عموم قرار دارد. کتابخانه ملی بالاخره برای بزرگ ترها هم امکان دسترسی به کتابخانه دیجیتال سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران را فراهم کرد؛ البته فقط برای اعضایش. آنان می توانند از بیست و ششم اسفند در خانه هایشان نشسته و به منابع کتابخانه دسترسی داشته باشند. همچنان کتابخانه ملی همه مردم را مخاطب خود نمی داند و حتی در این روزها نمی خواهد خدماتش را به طور مجازی به همه مردم ارائه دهد. این کتابخانه همیشه به خاطر محدودیتی که در عضوگیری ایجاد کرده، مورد انتقاد بوده است.

انجمن علمی مددکاری اجتماعی ایران هم کتابچه ای برای بازی با بچه ها در منزل تألیف کرده که به درد این روزها می خورد. این مجموعه که مخصوص گروه سنی زیر ۶ سال تهیه شده، به طور خاص برای دوران بحران ناشی از شیوع بیماری کرونا در ایران است و فایده ای در آن را می توانید در شبکه های اجتماعی پیدا کنید؛ از بازی هایی که احتمالاً بیشتر مردم آنها را بلدند مثل قایم موشک و بازی با عروسک تا بازی هایی که کمی متفاوت تر هستند مثل بازی با سکه یا پازل کاغذی می تواند پیشنهادهایی برای پدرها و مادرها و بچه ها باشد.

اگر به دنبال کتاب های بیشتری هستید باامداد کتابخانه ها هم یک کتابخانه مجازی راه انداخته است. این گروه که برای ترویج کتابخوانی در ایران فعالیت می کند کتابخانه ای شامل قصه، داستان و شعر صوتی و تصویری که نویسندگان و شاعران صاحب اثر آنها را خوانده اند، تهیه کرده و در شبکه های

## خبر شیرین کرونایی

کرونا اخبار تلخ کم نداشته است اما دیروز یک خبر خوب کام خیلی ها را شیرین کرد. مسن ترین بیمار کرونایی بهبود یافته ایران دیروز از بیمارستان به خانه رفت. مسن ترین بیمار بهبود یافته مبتلا به کووید ۱۹ ایران یک مرد نودویک ساله است که ظهر دیروز (یکشنبه) از بیمارستان پاستور بم مرخص شد. دکتر عباس زاده، رئیس دانشگاه علوم پزشکی بم، در گفت و گو با خبرنگار روزنامه شهروند در بم خبر بهبودی و ترخیص فردی سالخورده با نودویک سال را تأیید کرد و گفت: «او که سابقه سفر به شهرهای دیگر کرونا را داشته پس از بازگشت به

بم با اطلاع خانواده اش به پزشکان و کارشناسان دانشگاه علوم پزشکی بم تحت مراقبت و انجام آزمایش کرونا قرار گرفت و قبل از اینکه جواب آزمایش کووید ۱۹ او بیاید با نظر پزشکان بیمارستان پاستور بم بستری شده بود. بیست و پنجم اسفند پس از بهبودی از بیمارستان مرخص و به نقاهتگاه دانشگاه علوم پزشکی بم منتقل شد. او با اشاره به این نکته قابل توجه که این فرد نارسایی قلبی، آسم و فشار خون نیز داشته است، افزود: «او یک کشاورز بمی است که تغذیه سالم داشته و از جمله خرماي مضافتی بم را به طور مرتب و روزانه مصرف می کند». □