ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
یک شنبه • ۲۸ اسفند ۱۴۰۱
۲۶ شعبان ۱۴۴۴ • ۱۹ مارس ۲۰۲۳
شماره ۲۱۱۷۹
۲۳۹۹

زندگی سلام

ویژه نوروز ۱۴۰۲

لبخند شوخی نیست

لبخند یک ژست نیست، لبخند یک اتفاق نیست، لبخند نتیجه شوخی نیست، لبخند جدی‌ترین حق و نیاز ما در روزهای بهاری است و این هم یک بسته شاد و شنگول از سرگرمی، خواندنی و خندیدنی برای حال خوب‌تر شما

پرونده

بهار که می‌شود دنیا می‌خندد، خوب که نگاه کنیم بر لب هر شکوفه‌ای لبخند است، حتی در دل هر پرنده‌ای لبخند است، این طرف لبخند، آن طرف لبخند، اصلاً لبخند جدی‌ترین اتفاق روزهای بهاری است. هوا خوب، همه چیز زیبا و وسط این همه حال خوب حیف است نخندیم. راستش لبخند شوخی نیست، جدی‌ترین نیاز ماست و هر قدر همه چی سخت‌تر باشد این نیاز جدی‌تر است. پس دنبالش نگردیم، خلقش کنیم، به هر بهانه‌ای، در هر فرصتی. روزگار که می‌خندد، بهار که می‌خندد، گل‌ها که می‌خندند، در حقیقت انعکاسی از لبخند ما هستند، اگر دل‌مان شاد نباشد و شکوفه لبخند روی لب‌مان نباشد لبخند گل و طراوت هوا هم فایده‌ای ندارد و انگار لبخند روزگار هم محو می‌شود. پس بخندیم تا این زنجیره زیبا قطع نشود.

آهای لبخند عزیز، بیا و گوشه لب من بنشین، بیا و حالم را خوب کن.

بیا تا حالم خوب باشد و باعث حال خوب بقیه هم باشم. لبخند عزیز برای این که مهمان نگاه من باشی جای دوری نمی‌روم، دنبال بهانه‌های سخت نیستم؛ بهار است و حال خوب و چرا تو نباشی؟

صفحات امروز «زندگی سلام» هم سعی می‌کند بهانه بیشتری برای لبخند شما باشد. بخوانید و لذت ببرید.

۷ باید و نباید عید دیدنی‌ها

یکی از جذابیت‌های عید نوروز دیدوبازدیدهای آن و رفتن به خانه بزرگ‌ترها و حتی کوچک‌ترهای فامیل است

سیده زهرا جلیلی هاشمی | روان‌شناس

در آستانه سال نو هستیم. یکی از جذابیت‌ها و حتی بخش‌های اصلی و جدانشدنی عید نوروز دید و بازدیدهای آن و رفتن به خانه بزرگ‌ترها و کوچک‌ترهای فامیل است. سنتی زیبا و دلچسب که باعث می‌شود خبری بگیریم و احوالی بپرسیم از افراد فامیل که گاهی مدت‌هاست آن‌ها را ندیده‌ایم و دلتنگ آن‌ها هستیم اما بایدها و نبایدهایی که بهتر است آن‌ها را رعایت کنیم تا ساعت‌های باهم بودن به همه ما خوش بگذرد و باعث آزار و اذیت و دلخوری یکدیگر نشویم، چیست؟

۱ بحث‌های سیاسی ممنوع

بسیاری مواقع بحث روز و دم‌دستی بیشتر افراد درباره مسائل سیاسی و گرایش‌های مختلف است اما با توجه به این که در دید و بازدیدهای عید شما به احتمال زیاد با همه افراد حاضر در مهمانی هم عقیده و هم نظر نیستید و علاوه بر آن فرصت هم بسیار کوتاه است، اگر می‌خواهید سر صحبت را با صاحبخانه و اهل فامیل باز کنید لطفا وارد بحث‌های سیاسی نشوید چون ممکن است کار بالا بگیرد و به جای گل گفتن و گل شنیدن، دلخوری پیش بیاید.

۲ بحث اقتصادی هم ممنوع

لطفا وارد بحث‌های اقتصادی هم نشوید. صحبت از گرانی و بی‌پولی و قیمت سکه و دلار که واقعا قابل حذف است، چه فایده‌ای دارد جز این که شما و بقیه را به یاد مشکلات بیندازد و کام‌تان را تلخ کند؟ پس سعی کنید درباره مسائلی حرف بزنید که همان‌طور که خنده رو وارد شده‌اید با خنده رویی هم خارج شوید.

۳ قبل از رفتن به مهمانی به صاحبخانه اطلاع دهید

رسم غلطی که بعضی از افراد دارند این است که فکر می‌کنند چون زمان عید است همه افراد به خصوص بزرگان فامیل آماده دید و بازدید هستند و نیازی به اطلاع قبلی نیست اما این مسئله را در نظر بگیرید که شاید صاحبخانه آمادگی پذیرایی از شما را نداشته باشد و شرایطش برای همراهی با شما هر چقدر هم که نزدیک باشید و صمیمی، مناسب نباشد. پس بهتر است یک یا دو روز قبل به صاحبخانه اطلاع دهید و با هماهنگی به دیدارش بروید.

۴ همه جای خانه سرک نکشید

همان‌طور که می‌دانید خانه حریم شخصی افراد است و بخش‌هایی از خانه است که صاحبخانه دوست ندارد مهمان‌ها از آن مطلع شوند بنابراین به دنبال دیدن تغییرات خانه از سال پیش تا امسال یا شیوه چیدمان و نظم صاحبخانه و... نباشید و خودتان را با صحبت کردن با صاحبخانه و دیگران سرگرم کنید.

۵ حواستان به بچه‌ها هم باشد

متاسفانه فضای کوچک و آپارتمانی خانه‌های امروزی با ساختمان‌های چند طبقه فرصت بازی و شیطنت را از بچه‌ها گرفته و این مشکل زمانی که صاحبخانه هم بچه‌ای دارد و بچه‌ها دوست دارند با یکدیگر بازی کنند دوچندان می‌شود زیرا با بازی و شیطنت بچه‌ها ممکن است هم نظم زندگی صاحبخانه به هم بریزد و هم این که صاحب طبقه پایین اعتراض کند. بنابراین سعی کنید قبل از رفتن به مهمانی برنامه‌ای برای بازی و سرگرم شدن بچه‌ها بچینید که هم به آن‌ها خوش بگذرد و هم این که صاحبخانه اذیت نشود و در رودربایستی قرار نگیرد.

۶ زمان دید و بازدیدتان را طولانی نکنید

معمولا دید و بازدید عید به صرف عصرانه و مدت کوتاهی است و قرار نیست که صاحبخانه به زحمت زیادی بیفتد و تدارک ناهار یا شام یا افطاری ببیند بنابراین (به‌طور کلی و باتوجه به شرایط امسال که خانم خانه باید سحری را هم تدارک ببیند) سعی کنید دیدارتان را مختصر کنید و زمان زیادی را مهمان نمانید.

۷ تعارف‌های زیاد نکنید

همان‌طور که در موضوع قبل گفته شد مدت مهمانی کوتاه است پس چه مهمان هستید و چه صاحبخانه اگر از قبل تدارک ندیده‌اید اصرار به ماندن برای وعده ناهار یا شام یا افطار نکنید و راحت باشید و در رودربایستی تعارفات بی‌مورد قرار نگیرید. اگر هم مهمان هستید، تعارف را کنار بگذارید و مقداری از میوه‌ها و شیرینی‌های صاحبخانه میل کنید تا حس بدی در آن‌ها ایجاد نشود.

ایده‌هایی برای چیدمان سفره هفت‌سین

وقتی روزهای خانه تکانی و آماده کردن خانه برای عید نوروز به پایان رسید حالا فرصت فکر کردن به چیدمان سفره هفت‌سین فرا می‌رسد. چیدن سفره هفت سین به عادتی دیرینه میان ما ایرانی‌ها بدل شده است که از زیبایی‌های نوروز است. در ادامه چند توصیه برای چیدمان آن داریم.

انتخاب تم کلی برای سفره هفت سین

قبل از هر چیزی باید تصمیم بگیرید که قصد دارید با چه سبک و سیاقی سفره هفت سین نوروز امسال‌تان را بچینید. آیا به سفره‌ای با رنگ و روی سنتی علاقه دارید یا به دنبال یک تم جدید برای آن هستید؟! پاسخ دادن به این سوال، ادامه کار را برای شما بسیار آسان‌تر خواهد کرد. انتخاب شما هر کدام از دو گزینه بالا که باشد مهم نیست؛ مهم این است که در پایان کار، تم کلی را فراموش نکرده باشید و با فکر داشتن سفره‌ای با ظاهری تلفیقی، آن را به یک هفت سین نامنظم و ناموزون تبدیل نکنید. پس با تصمیمی قطعی سراغ انتخاب اجزای سفره بروید.

انتخاب سفره و ظرف‌های هفت سین

سفره‌های بته جقه، گل‌های ترمه و انواع پارچه‌های دست دوز ایرانی سال‌های درازی است که به زیباتر کردن سفره هفت‌سین ما کمک کرده‌اند. اگر انتخاب شما برای سفره، پارچه‌ای با نقش و نگار زیاد است به شما پیشنهاد می‌کنم اجزای دیگر سفره را ساده انتخاب کنید. ظروف شیشه‌ای و کریستال و ظرف‌های تک‌رنگ از هر جنسی مناسب چنین سفره‌هایی هستند. پارچه‌های تک‌رنگ و ساده به ظروف کار شده و رنگارنگ اجازه خواهند داد تا به خوبی خودنمایی کنند. ظرف‌های تزیین شده با هنر ویترای، چینی‌های طرحدار و ظرف‌های سفالی لعابدار، اگر طرح و نقش زیادی داشته باشند روی چنین سفره‌ای چشمگیر ظاهر خواهند شد.

تزیین آینه و تنگ ماهی برای سفره هفت سین

گرچه این یک قانون نیست اما معمولا شش سین از اجزای سفره هفت‌سین در ظروف هماهنگ تزیین می‌شود و در کنار سبزه قرار می‌گیرد. در این بین آینه و تنگ ماهی شاید بتوانند با ظاهری هماهنگ سفره نوروز را تکمیل کنند. به کمک دیگر وسایل تزیینی آن‌ها را زیباتر کنید؛ البته استفاده از آینه و شمعدان مراسم عقدکنان روی سفره هفت‌سین یکی از رسوم زیبایی است که می‌تواند خاطرات خوش شما را با هم پیوند دهد.

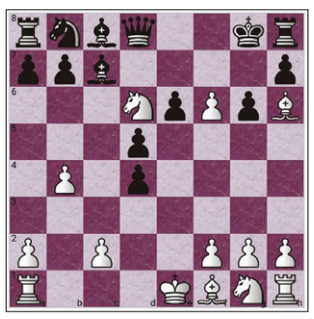
خلاقیت در تزیین اجزای سفره هفت سین

درست است که اجزای اصلی سفره هفت سین همگی نشانی از زیبایی هستند اما بدنیست با کمک دیگر وسایل تزیینی این زیبایی را دوچندان کنید:

* از شمع و شمعدان‌های زیبا استفاده کنید. اگر فکر می‌کنید پیدا کردن این وسایل تزیینی و هماهنگ کردن شان با تم کلی سفره شما کار دشواری خواهد بود، باید به شما یادآوری کنم که روش‌های متعددی وجود دارد تا شما بتوانید خودتان این شمع و شمعدان‌ها را بسازید.
* مقداری میوه و آجیل و شیرینی روی سفره بگذارید.
* از گل و گلدان‌های بهاری با رنگ‌های شاد استفاده کنید.
* سبزه را به شیوه‌ای تازه بکارید و تزیین کنید.
* در رنگ کردن تخم مرغ‌ها همنشینی رنگ آن‌ها را با دیگر اجزای سفره فراموش نکنید.
* به کمک روبان، گل‌ها و... ظرافت را در تمی که انتخاب کرده‌اید به نمایش بگذارید.

شرح در متن

آب بند		پول خارجی		الهه دانش روم باستان	تصدیق روسی باب غله‌چینی			آزمایشگاه فضایی کشور عجایب
اثری از جلال آل احمد		چیتا						
حماسه خوانی		دستور آبزن				شهر توت بردبار		
			تازه داماد					
از انواع ماهی					چه وقت آیین			این جا به عربی
برق منفی								
			آلت تصدیق روسی					
بپای زندان								
پایتخت لتونی								
				طلا				



معمای شطرنج

نوبت حرکت مهره سفید است در یک حرکت سیاه را مات کنید.

پاسخ‌ها در صفحه ۴ زندگی سلام

کیدوکو

کوچولوهای نازنین، شکل‌ها را طوری در جدول بگذارید که در هر ردیف و ستون، شکل تکراری نباشد