تنها روزنامه دارای صفحه خانواده و سلامت

تنها روزنامه کشور که صفحات جداگانه ای برای مباحث «خانواده و مشاوره» و «سلامت» در نظر گرفته است، روزنامه خراسان است. البته بعضی روزنامه ها، صفحاتی به نام خانه، سبک زندگی، چهار دیواری و ... دارند اما برنامه مشخصی در آن ها دیده نمی شود و ممکن است در طول هفته، حتی یک بار مطلبی در حوزه سلامت چاپ نشود یا برعکس، چندین مطلب در این باره چاپ شود و نوبت به مباحث حوزه خانواده نرسد. زندگی سلام با اختصاص دو صفحه جداگانه به این موضوعات، در کشور پیشتاز است.

۷۸

مدرک تحصیلی ۷۸ درصد پچه های زندگی سلام، لیسانس است. در این بین، اسکار غیرمرتبط ترین مدرک تحصیلی تعلق می گیرد به سعید مرادی، کارتونیست زندگی سلام با مدرک فوق دیپلم متالوژی. اسکار جالب ترین تحصیلات تعلق می گیرد به آذر صدارت با لیسانس کارگردانی. اسکار مرتبط ترین مدرک تحصیلی هم تعلق می گیرد به الهه توانا با لیسانس روان شناسی. در این بین، مدرک تحصیلی بقیه بچه های زندگی سلام از مهندسی رایانه گرفته تا عمران و حسابداری است.

از بین نویسندگان زندگی سلام، ۵۳ درصد مرد هستند.

از بین نویسندگان زندگی سلام، ۴۷ درصد زن هستند.

۳۸۵۴

شما مخاطب گرامی از طریق دوراه ارتباطی ما با شما یعنی پیامک و تلگرام در هزار شماره چاپ شده، بارها و بارها ما را صدا کرده اید. پیامک و تلگرام در هزار شماره چاپ شده، بارها و بارها ما را مهمان انتقادها، تشکرها و پیشنهادهای خودتان کرده اید. تلاش ما هم این بوده است که بر اساس سلیقه شما، کار را پیش ببریم. ۲۸۵۲۸ تعداد پیامک های دریافتی و ۱۰۳۲۶ تعداد پیام های تلگرامی دریافتی از شما در این سه سال بوده است. در خور ذکر است که عمر راه ارتباط تلگرامی ما با شما، کمتر از دو سال است.

بی رقیب همچون ما!

اطلاعاتی جالب درباره «زندگی سلام» به بهانه چاپ هزارمین شماره اش

چاپ هزارمین شماره زندگی سلام برای تمام مخاطبانی که در این سه سال و خرده ای با ما همراه بوده اند، پر از خاطرات خواندنی است. در ادامه آمارهایی از این ضمیمه سبک زندگی که تمام تلاش خود را برای جنبه های مختلف زندگی شما به کار گرفته است، می خوانید.

سوتی های زندگی سلام

زندگی سلام هم همچون همه، سوتی دارد. آخرین شماره خفن استریپ که چاپ شد، دویست و سی امین بار بود که این ستون پر مخاطب چاپ شد. در این بین و با اقتدار، لقب پر سوتی ترین قسمت زندگی سلام تعلق می گیرد به همین قسمت که بارها و بارها، پاسخ آن در روزنامه فردایش منتشر نشده است! البته چاپ شدن آیتم متنی یا تصویر تکراری در همشهری سلام هم در رده دوم پر تکرارترین سوتی های زندگی سلام قرار دارد. در این بین و در صفحه خانواده هم پیش آمده که اتاق مشاوره تکراری چاپ شده است.

کانال و پیج ها

علاوه بر کانال های زندگی سلام که تبلیغاتش را بارها در صفحات دیده اید، چهار پیج اینستاگرامی هم به آدرس های zendegi.salam، zende-gisalam2، iranybanoo و karikalmatoor داریم که مجموع آن ها بدون احتساب کانال ها، حدود ۵۱ هزار فالوور دارد. در این پیج ها، گزیده ای از مطالب منتشر شده در صفحات زندگی سلام، بازنشر داده می شود که توصیه می کنیم حتما فالوور آن ها شوید.

یک

زندگی سلام، تنها ضمیمه سبک زندگی است که به صورت روزانه و همراه یک روزنامه منتشر می شود. قابل توجه است روزنامه هایی همچون همشهری، ضمیمه سبک زندگی (همشهری ۲) داشته اند که اکنون چاپ نمی شود.

۱۶۰۰۰ گرم

این عدد وزن هزار شماره زندگی سلام است که تا امروز منتشر شده است.

تعداد کلمات

شاید باورتان نشود ولی تا حالا در صفحات زندگی سلام، بیش از ۸۸ میلیون کلمه چاپ شده است.

یادداشت

قصه ما به هزار رسید

دردسرهای کشف فرمول جادویی روزنامه نگاری سبک زندگی

سید مصطفی صابری

قصه «زندگی سلام» به شماره «هزار» رسید. قصه ای که شکر خدا برخلاف خیلی چیزها در کشور ما، پر غصه نیست؛ اما پر دردسر است. خبر (چه با استفاده از فضای مجازی چه با خواندن رسانه های مکتوب) یک نیاز اساسی برای مخاطب دنیای رسانه است. روز خیلی از مردم ایران بدون اطلاع داشتن از اخبار مربوط به دلار، سربازی، قیمت طلا، مسائل سیاسی و حاشیه های ورزشی شب نمی شود اما اطلاع رسانی از جنس آموزش، برای خیلی از ما جذاب نیست. دوست نداریم یک نفر مدام به ما بگوید چه بخریم؟ چه بخوریم؟ کجا برویم؟ چه بخوانیم و ... خب در بیشتر موارد حق هم داریم، چون اخبار حوزه سیاست، اقتصاد و... با اولویت های مهم زندگی ما بیشتر در ارتباط است و تصور می کنیم هر مطلبی در حوزه سبک زندگی مثل فرهنگ شهروندی، تکنیک های مطالعه، اعتماد به نفس و خوراکی های مضر برای قلب را می توان هر زمان دیگری مطالعه کرد و زندگی ما در گرو خواندن لحظه ای آن ها نیست. قطعاً سبک زندگی و اصلاحش، زیربنای زندگی بهتر فردی و اجتماعی است اما نمی توان درباره این ضرورت به مخاطب خیلی سخت گرفت و مدام آموزش داد، نصیحت کرد و سمت آسیب شناسی رفتار فردی و اجتماعی مخاطب رفت. اول باید با او دوست و نزدیک شویم. بعد در دل این دوستی و رفاقت کنارش باشیم، حرفش را بشنویم و از سر دوستی حرفمان را بزنیم. بدترین اتفاق در روزنامه نگاری سبک زندگی، داشتن نگاه از بالا به پایین به مخاطب است. خب فرض کنید محتوای یک ضمیمه سبک زندگی مثل «زندگی سلام» درباره یک نوشیدنی بی ضرر، ارگانیک و خوب مثل دوغ است که هم فایده دارد، هم دلچسب است. باید برای مفید بودن این نوشیدنی مایه اصلی اش که ماست است به اندازه باشد و برای دلچسب و خوشمزه بودنش نمک به میزان کافی وجود داشته باشد. اگر آبش زیاد یا ماستش کم باشد یا نمکش از اندازه خارج شود، ممکن است دلنشین مخاطب نباشد یا دلنشین باشد اما مفید نباشد و هیچ چیز برای رسیدن به فرمول جادویی ماجرا، بهتر از نظر و همراهی شما عزیزان نیست. ان شاءا... با همراهی شما بتوانیم به این مهم دست پیدا کنیم و همیشه افتخار همراهی شما را داشته باشیم.

اگر زندگی سلام زرد بود!

علیرضا کاردار | قرار نیست که همیشه مطالب خوب و به دردبخور و واقعی در زندگی سلام بخوانید. گاهی هم بد نیست خودتان را بگذارید جای مخاطبان نشریات زرد و ببینید آن ها چه چیزهایی می خوانند تا قدر ما را بیشتر بدانید!

مشاوره سلامت

خوابم میاد...

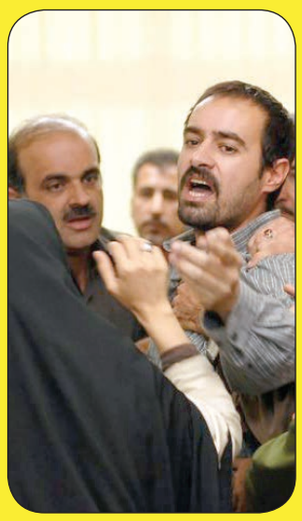
پرسش: آیا بدخوابی بیماری است یا نه؟ برای درمانش چه کار کنیم؟

پاسخ دکتر ارنست: بستگی داره که به چی بگین خواب. یه عده از بیست و چهار ساعت شبانه روز، بیست ساعتش رو خوابن و اون چهار ساعت دیگه رو هم در حال چرت زدن، غذا می خورن. خب برای این ها بدخوابی نه تنها بیماری نیست که حتی موهبته و باعث می شه زخم بستر نگیرن و کپک نزنن. ولی یه عده هم هستن که دوندگی روزگار بهشون وقت نمی ده یک شب سر راحت رو زمین بذارن، برای اینا هم بدخوابی بیماری نیست و عادته. از نظر علم پزشکی بهتون دوغ رو پیشنهاد می کنم، هرچی چرب تر، خوش خواب تر. بیمار بعدی؟

سلامت

طرز تهیه چیز کیک بادمجان با دورچین مانگو

خانم های عزیز، امروز قصد داریم یه کیک خیلی خوشمزه رو بهتون یاد بدیم. البته خودم تا حالا نخوردم، نه که مشکلی داشته باشه، رژیم دارم. ولی هر کی خورده، نمرده. نیاز داریم به چندتا بادمجون و مانگو که از میوه فروشی «سوپر بنانا»، همین بغل روزنامه می خریم. یه مقدار چیز، چیه اسمش؟ آهان! می گن چیز یعنی پنیر، یه مقدار پنیر هم از هایپر مارکت «سان وال سان» می خریم که بن های تخفیف خوبی به ما می ده. یه چیزهای دیگه ای هم داره که وقت نیست بگم، خودتون سرچ کنین. ولی قسمت مهمش اینه که اینا رو حتما باید تو ظروف تفلون «برادران تاچی وانا» مخلوط کنین و بعد بذارین پخته بشه، یا شاید هم باید بذاریم تو فریزر تا سفت بشه؟ اینم دقیق نمی دونم و از تو اینترنت پیدا کنین. تا یک مطلب آشپزی دیگه بای.



خانواده و مشاوره

شما خونه تون مورچه داره؟

پرسش: من دو ماهه که ازدواج کردم و تو این مدت فهمیدم خونه مون مورچه داره. این موضوع خیلی روی زندگی مشترک مون تاثیر گذاشته. می خواستم از مشاورتون بپرسم چه راهکاری پیشنهاد می کنن؟ با سپاس از روزنامه خوبتون.

پاسخ خانم دکتر روانپر: طلاق بگیر دخترم، طلاق. اصلا اون شوهری که اول زندگی دست زنش رو بگیره و ببره تو خونه ای که مورچه داره، لیاقت تو رو نداره. زندگی کردن با این مرتیکه حتی یک روز دیگه هم جایز نیست. اینم شماره دفتر منه، زنگ بزن وقت بگیر و بیا تا راه این که چطور مهریه ات رو تمام و کمال از حلقوم اون ذلیل مرده بکشی بیرون یادت بدم.

کودک و نوجوان

خاله ژانگولر و عمو غمباد

خب بچه ها، امروز تو صفحه کودک و نوجوان بهتون یه کاردستی مفید یاد می دیم. اسمش هست «موبایل مخفی کن». کاربردش هم اینه که وقتی دارین مثلا درس می خونین و یواشکی با گوشی تون کار می کنین، این کاردستی رو می گیرین جلوی روی مامان و باباهاتون تا نفهمن چه غلطی می کنین. یه بازی هم یادتون می دیم که وقتی باباهاتون مودم رو خاموش کردن یا شارژ اینترنت خونه تموم شد، سرتون رو گرم کنین. با یه نوجوان موفق هم گفت و گو کردیم که تو زمینه باز کردن قفل در انواع خودروها مهارت داره.

پرونده

چگونه پولدار شویم؟

در این پرونده قصد داریم روش های ثروتمند شدن را در یک چشم به هم زدن بررسی کنیم. ببینیم افرادی که پولدار شده اند چگونه ره صد ساله را یک شبه پیموده اند. گذشته از راه های معمول و سالم کسب درآمد که بیشتر مواقع نتیجه نمی دهند یا برعکس می شوند و طرف دار و ندارش را سر این موضوع می گذارد، راه های دیگری هم هست. مثل کار کردن در زمینه دکل های نفتی، تاسیس موسسه مالی در ملأعام ولی غیرمجاز، داشتن پدر پولدار یا صاحب منصب، انجام انواع تقلید صدا، دابسمش و حرکات موزون مقابل دوربین و فرستادن آن در اینستاگرام و جذب فالوئر و به دنبال آن تبلیغ گرفتن. همچنین اگر هنری ندارید، می توانید هر خزبازی و دیوانه بازی را که به ذهن تان می رسد به تنهایی یا با همسرتان انجام دهید و فیلمش را بگذارید اینستا. فراموش نکنید که مردم ما تخصص عجیبی در پولدار کردن زرنگ ها و دیوانه ها دارند.

همشهری سلام

کوه نمک

سلام خدمت مخاطبان این صفحه. امروز یک مطلب طنز داریم از آقای سین میم صاد، یه مطلب طنز دیگه از آقای عین کاف، یه کارتون داریم با ایده از سین میم صاد، یه نیازطنزی داریم از عین کاف، ترسانک و داستانک هم داریم که کار مشترک این دو نفره، چند تا توئیت و جوک از توئیتر و عکس از تلگرام هم براتون کپی کردیم. یه آقایی هم هست که میاد با لهجه براتون خاطره تعریف می کنه. آخرش هم پیامک های تبریک تولد فرزند و قربون و صدقه رفتن برای همسر و تقدیر و تشکر از خودمون رو براتون چاپ می کنیم. با ما باشید!

پاسخ معمای کارآگاه وودی صفحه همشهری سلام: معاون موزه دزد است. با توجه به این که کلید موزه را افراد مشخصی دارند، نگهبان ها که راست دست هستند، چون با تومشان راست راست کمرشان بسته اند. ولی معاون و برادر رئیس موزه چپ دست است که در فیلم هم دارد با دست چپ تابلو را می دزدد.