ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه
دوشنبه • ۲۸ اسفند ۱۳۹۶
اول رجب ۱۴۳۹ • ۱۹ مارس ۲۰۱۸
شماره ۱۹۷۸۵ • تک شماره ۵۰۰۰ ریال
۱۰۰۸

خواندنی ها، دیدنی ها و خندیدنی ها، در صفحات نوروزی «زندگی سلام»

شادی شوخی نیست

سید مصطفی صابری

نوروزنامه

سلام و خداقوت، نوروز را باید جدی بگیریم، شوخی که نیست، نوروز روزی است که باید جدی جدی شـــاد باشیم، پس شادی و نشاط این روز را شوخی نگیریم و پنجـــره دلمان را به صورت دوجداره به روی حس و حال منفی ببندیم و آماده روزهای خوب باشیم. از همین امروز همت کنیم کاری کنیم که نه فقط روز اول سال، بلکه روز آخر سال را هم جشن بگیریم، این طوری که شاد باشیم و دل ها را شاد کنیم. لبخند بزنیم و لبخند بکاریم. گلدان هدیه بدهیم، نشـــاط عیدی بدهیم و به بهار سلام کنیم. به نو شدن، به هوای تازه، مامان بزرگ ها با نوه ها کلاه قرمزی ببینند و نوه ها به مادربزرگ ها کار با گوشی هوشمند را یاد بدهند. پدربزرگ ها سر این که بارسلونا بهتر است یا رئال با نوه ها کُری بخوانند و سرگرم شوند، نوه ها در حال بوسیدن دست پدربزرگ سلفی بگیرند و با فیلترهای باحال بگذارند اینستاگرام و فراموش نکنیم این لحظات خوب، آدم های خوب، دیدارها و... همیشگی نیست و باید قدرشان را بدانیم. پس:

#نوروز_سلام
#زندگی_سلام
#شادی_سلام

صفحات امروز «زندگی ســـلام» بـــه بهانه نوروز متفاوت تر از همیشه است، با مصاحبه های خواندنی، طنزهای جالـــب، کاریکاتورهای بامزه و ایده هایی که تاحالا ندیده اید. راستی یک سال در کنار هم بودیم. هر کجا بودید در کنار دعاهـــای زیبای تان رفقای زندگی سلامی را فراموش نکنید. التماس دعا، یا علی مدد

تصویرساز: سعید مرادی

روح ا... کاظم زاده، موذن اذان انتظار می گوید

این اذان را در دنیا به نام اذان امام رضا(ع) می شناسند

مجید حسین زاده

بعید است تا حالا طنین دلنواز اذان انتظار را از مناره های مساجد شهر نشنیده باشید. روح ا... کاظم زاده که موذن این اذان است، درباره اولین اجرای این اذان می گوید: «سال ۸۱ دانشجوی دانشگاه تهران بودم. غروب ها برای نماز به مسجد دانشگاه تهران می رفتم و آن جا اذان می گفتم. بعد از مدتی، روی یک نوع اذان گفتن ثابت شـــدم و احساس کردم آن مدل را دوست دارم. در اعتکاف سال ۸۱، برای اولین بار به صورت رسمی این اذان را در یک جمع بزرگ اجرا کردم. بعد از آن بارها در مسجد دانشگاه و اعتکاف های سال های بعد، دانشجویان از من درخواست می کردند که این اذان را اجـــرا کنم. نکته متفاوتش این بود که این اجرا در اعتکاف، باعث تغییر حال بچه ها و گریه بعضی ها می شد.»

دلیل نام گذاری این اذان به نام اذان انتظار

این موذن درباره دلیل نام گذاری این اذان بـــه نام اذان انتظار می گوید: «در همان مسجد دانشگاه تهران و بعد از اجرای این اذان، یکی از دوستانم به من گفت که چه قدر اسم انتظار به این نوع اذان می آید. همان بهانه ای شد تا این نام زیبا روی این اذان قرار بگیرد و بعد هم با همین نام در کشور معروف شود.»

۲ خاطره جالب از پخش این اذان

کاظم زاده درباره خاطراتش از پخش این اذان می گوید: «یک بار دانشجویی آمد پیش من و قسم جلاله خورد که به خاطر اذان تو به مسجد آمدم. من خیلی خوشحالم که این اذان باعث می شود تا افراد به نماز علاقه مند شوند یا برای ثانیه هایی به تفکر فرو بروند. یک بار دیگر هم یکی از دوســـتانم که صدای خوبی دارد، این اذان را در مسجدی اجرا کرد. یک مرد آمریکایی به او می گوید که آقای کاظم زاده، خوب اجرا نکردی! دوست من به او می گوید که من کاظم زاده نیستم ولی او را می شناســـم. مرد آمریکایی به دوستم می گوید که من مسئول یکی از مساجد آمریکا هستم. این اذان را که در آمریکا پخش می کنیم، هم چند نفر مسلمان شده اند و هم چند نفر شیعه.»

این اذان بین المللی است

موذن اذان انتظار با این مقدمه که این اذان در کشورهای مختلف اجرا می شود، می گوید: «افرادی برای من بدون واسطه این ماجرا را تعریف می کنند که این اذان را در بســـیاری از کشورهای دنیا شنیده اند. در بعضی کشورها این اذان را به نام اذان امام رضا(ع) می شناسند که برای من خیلی جالب اســـت. ضمنا من چند سالی است که بیماری ام اس دارم و دو سال و نیم است که تحت درمان هستم. امیدوارم که به لطف خداوند، روال درمانی ام به خوبی سپری شود.»

با استفاده از این QR اذان انتظار را دانلود کنید.

اپلیکیشن‌های نوروزی

اگر موبایل‌باز باشـــید، حتما می‌دانید در دنیای فناوری کارهای جالب‌تری از بالا و پایین کردن لطیفه‌های بی‌مزه تلگرام و لایک کردن عکس سفرهای دوستان در اینستاگرام وجود دارد؛ اپلیکیشن‌ها، از امکانات بی‌نظیر دنیای فناوری هستند. در ادامه مطلب، چهار برنامه به‌دردبخور، دوتا ایرانی و دوتا خارجی، معرفی کرده‌ایم که در روزهای تعطیل حسابی به کارتان خواهندآمد.

Calorie Counter – My Fitness Pal

چه کاربردی دارد؟ کنترل کالری
حجم اش چقدر است؟ ۲۶ مگابایت

۱۵ روز خوردن و خوابیدن، هر ورزشکار و خوش‌تیپ و خوش‌هیکلی را می‌تواند به سیب‌زمینی تبدیل کند. بنابراین بهتر است این چندروز حســـابی حواستان به میزان کالری دریافتی باشد. اپی که معرفی کردیم، برای آی.او.اس، اندرویـــد و ویندوزفون طراحی شـــده اســـت و مراحل شمارش کالری را به آسان‌ترین شکل ممکن مهیا می‌کند. به این ترتیب که شما وزن فعلی، وزن دلخواه، جنسیت، قد، تاریخ تولد و میزان فعالیت‌های روزانه‌تان را وارد می‌کنید، سپس برنامه مقدار کالری را که در طول روز باید از طریق غذا به دست بیاورید برای تان محاسبه می‌کند. غذاها را می‌توان به‌صورت دستی و از میان پنج میلیون گزینه غذایی انتخاب شده از سوی خود کاربران وارد کنید یا از دوربین گوشی‌تان برای اسکن و آپلود تصاویر غذاها استفاده کنید. اگر از الان دارید به پیچاندن فکر می‌کنید باید بدانید که این اپلیکیشن، سیستم هشدار دارد و هر بهانه‌ای را مثل «یادم رفت این وعده رو ثبت کنم»، خنثی می‌کند.

مسیریاب آفلاین رهاد

چه کاربردی دارد؟ پیدا کردن آدرس‌ها
حجم اش چقدر است؟ ۵/۷ مگابایت

خیلی وقت‌ها پیش می‌آید که احســـاس می‌کنید در شهر گم شده‌اید یا نمی‌دانید دقیقا کجا هســـتید، شـــاید هم مسافری هســـتید که وارد شهری شـــده‌اید و هیچ شـــناختی از آن ندارید، بهترین راه حل، داشتن اپلیکیشـــن‌های مسیریابی است که حتی به صورت آفلایـــن هم قابلیت مسیریابی داشته باشند. اگر به دنبال یک اپلیکیشن فارسی هستید، بد نیست اپلیکیشن مسیریاب و آدرس‌یاب «رهاد» را امتحان کنید. این اپلیکیشن تقریبا مشابه «گوگل مپس» عمل می‌کند با این تفاوت که در قسمت مسیریابی همه راهنمایی‌ها را به زبان فارسی انجام می‌دهد. امکان دانلود نقشه‌ها و ذخیره‌سازی مسیرها هم در این اپلیکیشن وجود دارد. این اپلیکیشن با گرفتن آدرس، مسیر را در نقشه به شما نشـــان خواهد داد. از امکانات این اپلیکیشن، ذخیره آدرس‌ها و مکان‌های شخصی برای مراجعات بعدی است. این برنامه، بهترین ابزار در دسترس برای کاربران اندروید و iOS است.

LightX Photo Editor & Photo Effects PRO

چه کاربردی دارد؟ ویرایش عکس
حجم اش چقدر است؟ ۱۶ مگابایت

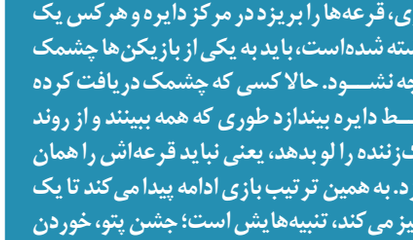
نوروز، چه برنامه سفر در پیش داشته‌باشید چه‌بخواهید در شهر خودتان وقت بگذرانید، عکاسی جزء جدایی‌ناپذیر تعطیلات تان خواهد بـــود. برای اســـمارت‌فون‌ها کلی نرم‌افزار ویرایش عکس وجود دارد، ما یکی از بهترین‌ها را به شما پیشنهاد می‌کنیم؛ در LightX هر آن چه برای ویرایش لازم دارید، داخل یک آیکن شـــناور در گوشه صفحه تعبیه شده‌است. ترکیبی از امکانات روتین و قابلیت‌های خاص که در کمتر ویرایشگر تصویری دیده می‌شود. فیلترهای رنگی، ابزار کامل برای روتوش ســـلفی‌ها، برش زدن و تغییر ابعاد عکس، متن و استیکر و نقاشی روی تصاویر و منحنی‌های بالانس رنگ و کنتراست، ســـاده‌ترین ابزارهای این اپ هستند که با تنظیمات کامل و مجزا در اختیارتان قرار می‌گیرد. قابلیت‌های پیشرفته‌تری هم وجود دارند؛ مثل پاک‌کن هوشمند که به سادگی یک گراند را از تصاویر پاک می‌کند تا بتوانید از عکس بدون حاشیه در ساخت استیکر و امثال آن استفاده کنید.

ایده‌های نو برای نوروز

چه کاربردی دارد؟ رفع همه نیازهای نوروزی
حجم اش چقدر است؟ ۱۹/۳ مگابایت

اگر می‌خواهیـــد از مهمانان نوروزی‌تان شـــیک پذیرایی کنید، همه چیز را برای عیدتان خودتان به بهترین شکل تهیه و با خانه منحصربه‌فردتان همه را شگفت‌زده کنید، به شما پیشنهاد می‌کنیم از اپلیکیشن «ایده‌های نو برای نوروز»، استفاده کنید که تلفیقـــی از چندین برنامـــه مورد نیاز نوروزی اســـت، از جامع‌ترین مطالب و با کیفیت‌ترین عکس‌ها تشکیل شده‌است و می‌تواند پاسخ‌گوی همه نیازهای شما در این حوزه باشد. این اپلیکیشن به صورت رایگان قابل نصب و اجرا روی پلتفرم‌های مبتنی بر سیستم‌عامل اندروید است. در محیط اصلی نرم‌افزار فهرســـتی از انواع راهکارهایی نشان داده می‌شود که برای نوروز به آن نیاز خواهید داشت. این فهرست شامل «ارائه مدل‌های متنوع سفره‌آرایی و سفره هفت‌سین، راهکارهای تمیز کردن منزل، آجیل عید و ...» است. از دیگر امکانات این برنامه می‌توان به افزودن مطالب به فهرست علاقه‌مندی‌ها اشاره کرد.

اسم بازی: سیطره کتان، یک بازی مهارتی



تعداد افراد: بیش از ٤ نفـــر – **قیمت:** ٦٥ هزار تومان – **چطور بازی کنیم؟** ســـیطره کتان، محبوب‌ترین و پرفروش‌تریـــن بازی دهه گذشـــته، بـــا بیش از ۵۰ میلیون نســـخه فروش در سراسر جهان است. بازیکنان، مهاجرانی به جزیره کتان هستند و جزیره را با ساختن جاده‌ها، خانه‌ها و شهرها توسعه می‌دهند. برای ساخت‌وســـاز نیاز به منابعی است که از مناطق حاصل‌خیز جزیره برداشت یا از طریق مبادله با دیگر مهاجران و بنادر تأمین شود. اولین بازیکنی که به ۱۰ امتیاز از ترکیب جاده‌ها، خانه‌ها، شهرها و بعضی کارت‌های امتیاز خاص برسد، برنده بازی است. این بازی، مکانیزم بسیار ساده‌ای دارد ولی به دلیل چیدمان متفاوت و تصادفی زمین، راهبرد خاص خود را می‌طلبد. چیزی که سیطره کتان را متمایز می‌کند این است که برداشت منابع زیاد به تنهایی برای بردن بازی کافی نیست. شما باید ترکیب‌های متفاوتی از منابع را برای ساختن جاده و خانه، ارتقای خانه به شهر یا خرید کارت شانس در اختیار داشته باشید. یک نکته جذاب درباره کتان این است که پیش‌بینی برنده بازی تا لحظه آخر سخت است و هر بازیکن ممکن است تا لحظه آخر خود را شانس اول برد بداند. این بازی بازتاب وسیعی در رسانه‌های جهان داشته‌است و بسیاری از کارآفرینان، دانشجویان و هنرمندان جهان طرفدارش هستند تا جایی که «واشنگتن پست» این بازی را یک مهارت اجتماعی ضروری بین کارآفرینان و سرمایه‌گذاران می‌داند!

اسم بازی: چشمک، ساده بدون هیچ وسیله ای

تعداد افراد: ٤ تا ١٠ نفر – **چطور بازی کنیم؟** به تعداد افـــراد، تکه‌های کاغذ کوچک ببرید؛ روی یکی از برگه‌ها بنویســـید «چشمک» و بقیه را خالی بگذارید. دورهم دایره بزنید؛ طوری که همه بازیکنان به چشم‌های هم تسلط داشته‌باشـــند. یک نفر، مدیر بازی، قرعه‌ها را بریزد در مرکز دایره و هر کس یک برگه بردارد. کسی که روی قرعه‌اش کلمه چشمک نوشته شده‌است، باید به یکی از بازیکن‌ها چشمک بزند اما به‌صورتی که کســـی غیر از مخاطب اش متوجه نشـــود. حالا کسی که چشمک دریافت کرده است باید بازی را ادامه بدهد، او باید قرعه‌اش را وســـط دایره بیندازد طوری که همه ببینند و از روند بازی خارج شود، اما نباید تابلوبازی دربیاورد و چشمک‌زننده را لو بدهد، یعنی نباید قرعه‌اش را همان لحظه‌ای که چشمک دریافت می‌کند، روی زمین بیندازد. به همین ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند تا یک نفر، بازنده باقی بماند. چیزی که چشمک را هیجان‌انگیز می‌کند، تنبیه‌هایش است؛ جشن پتو، خوردن یک عدد پیاز خام و سبیل آتشین، بعضی از مجازات‌هایی است که شامل این موقعیت‌ها می‌شود؛ وقتی شرکت‌کننده‌ها، بازیکنی را که چشمک دست اوســـت هنگام چشمک زدن به دیگری مشاهده کنند؛ وقتی بازیکنی قرعه‌اش را بدون این‌که به او چشمک زده شده‌باشد به زمین بیندازد و وقتی بازیکنان بتوانند حدس بزنند چشمک دست چه کسی است.

اسم بازی: «UNO»، خوراک جمع های زیاد

تعداد افراد: ۲ گروه ۱۰ نفری – **قیمت:** ۱۹ هزار تومان – **چطور بازی کنیم؟** اونو، یک بازی کارتی با حال اســـت که به دو تا گروه ۱۰ نفری نیاز دارد. این بازی که در دنیا بسیار محبوب است، خوراک جمع‌های خانوادگی است. «اونو»، شامل ٥٤ کارت است و یک قانون اصلی و ساده دارد؛ هر کس زودتر کارت‌هایش را تمام کند، برنده بازی محسوب می‌شود. روال بازی به این صورت است: اول به هر بازیکن یک کارت داده می‌شود. بازیکنی که بالاترین کارت را داشته باشد، بازی از او شروع می‌شود. سپس کارت‌ها جمع می‌شـــود و به بانک برمی‌گردد. به هر بازیکن هفت کارت داده می‌شود. یک کارت هم وسط قرار داده می‌شود. بازیکنان باید یا کارتی هم‌رنگ بگذارند یا کارتی هم‌عدد یا هم‌عمل. اگر کارت نداشته باشند، می‌توانند یک کارت از بانک بردارند تا هم رنگ، هم‌عمل و هم‌عدد کارت وســـط پیدا شود. اگر باز هم کارت منطبق بر کارت وسط نبود، نوبت نفر بعدی می‌شود. در انتها وقتی فرد اونو می‌شود، افراد دیگر کارت‌های باقی مانده خود را نشان می‌دهند. هر کارتی امتیاز خاص خود را دارد؛ کارت‌های شماره‌دار براساس عددی که دارند و کارت‌های غیرعددی، هر کدام ۲۰ امتیاز. در نهایت، امتیاز تمام کارت‌های باقی مانده در دست دیگران را جمع می‌زنیم و به حساب فرد «اونو» شده اضافه می‌کنیم. در پایان چند دور بازی، کسی که بیشترین امتیاز را داشته باشد، برنده است.

پیشنهادهایی برای خوش گذراندن در دیدوبازدیدهای نوروزی

دورهمی باحال‌تر با بازی

دید و بازدیدهای نوروزی در کنار دیدن بزرگ‌ترها می تواند فرصتی برای هیجان در کنار اعضای همسن و سال فامیل باشد. برای همین ما یک بسته پیشنهادی برای شما داریم.

آرزوهای سلبریتی ها برای سال نو

* سال خوبی برای همه آرزو می کنم. امیدوارم تو سال جدید کمتر بریم سراغ گوشی و اینستاگرام و استوری گذاشتن و وقتمون رو توی جمع خانواده‌مون بگذرونیم. **محسن افشانی**
* منم آرزو می کنم توی مسابقات جام جهانی روسیه بتونم با لباس تیم ملی حسابی بدرخشم و توی فینال بخوریم به برزیل. **ت.ت.لو**
* بنده هم سال خوبی رو آرزو می کنم واسه همه؛ امیدوارم در سال جدید ریخت هیچ کدوم از مسئولان فدراسیون رو نبینیم. **علی کریمی**
* منم آرزو می کنم سالی سرشار از انتخابات داشته باشیم. هر روزتان نوروز، نوروزتان آپور چینیتیوز. **ع. جدیدی**
* امیدوارم سال جدید هیچ کس چشـــمش به در خشک نشـــه و هیچ ســـمیه‌ای نره. چون اگه بره نمی‌گن اینا خودشـــون جایـــی دعوت بودن، می‌گن به خاطر دو تا دونه آجیل در خونه‌شون رو باز نکردن. **نوید محمدزاده**
* امیدوارم در ســـال جدیـــد اون یکی دو تا برنامه‌ای رو کـــه هنوز تو تلویزیون اجرا نکردم رو هم بتونم اجرا کنم و کلا تشکم رو تو تلویزیون پهن کنم بخوابم و هی مجبور نشم برم خونه و برگردم. **رضا رشیدپور**
* امیدوارم در سال جدید پدرها و پسرها با هم بیشتر خلوت کنن تا من بیشتر بتونم سریال بازی کنم و دیالوگ معروفم رو تکرار کنم. **ثریا قاسمی**
* بنده امیدوارم در سال جدید تمام تلاشمون رو برای ارج نهی به زبان پارسی به کار بگیریم و به امید خدا ۳۲ حرف الفبا رو با اضافه کردن حرف "او" به ۳۳ حرف افزایش بدیم. هر روزتاون نوروز، نوروزتاون پیروز **حامد همایون**
* امیدوارم در ســـال جدید کانالم به دو میلیون ممبر برســـد و بتوانم با سرعت شش قصار بر دقیقه از خودم جمله بیرون بدهم. **پروفسور سمیعی**
* ضمن عرض مخالفت با سال جدید، فکر می کنم هیچ کدام از سین های هفت سین درنیامده اند. به خصوص ماهی قرمز که خرسی که با دی کاپریو بازی کرده بود، از آن بهتر خواهد بود. **مسعود فراستی**
* من توصیه می کنم اول سال جدید را به آقایی هایتان تبریک بگویید و امیدوارم در سال جدید از تشت شیر انبه و شیر کاکائو هم برای کولاک خیلی بیشتر فروگذار نکنیم. **کارشناس خانواده شبکه یزد**
* آرزو می کنم امسال جوری منقلب نشین که تو در و همسایه و فک و فامیل تابلو بشین! **سحر قریشی**
* آرزو می کنم امسال یه تئاتر تو برادوی و یه فیلم سینمایی با آل پاچینو و رابرت دنیرو به هم بخوره تا همه بفهمن کی رئیسه! **پژمان جمشیدی**
* منم آرزو دارم در سال جدید رشته کشتی منحل بشه و رشـــته ملی الک دولک جایگزینش بشه؛ اگر هم این اتفاق نیفتاد، امیدوارم سرمربی تیم کشتی به هیچ عنوان آقای رسول خادم نباشه. **رسول خادم**
* الان که من دارم این متن رو می نویسم، ســـاعت ۷ و ۴۵ دقیقه ۲۹ اسفنده. در همین لحظه سال تحویل شد و وارد سال جدید شدیم. نه نه الان دقیقا ۲۹ اسفند پارساله. **جواد خان خیابانی**

کاریکاتوریست: سعید مرادی

از اون لحاظ

این نوروزم الکی شلوغش کردین

زهرا فرنیا

از من بپرسین می گم عید نوروز هم یه روزیه عین روزهای دیگه. حالا نه صبح شنبه و عصر جمعه‌ها، مثلا عصر چهارشنبه که فردا و پس فرداش تعطیله. اما یه مقداری از صبح جمعه رو در خودش داره که با صدای جاروبرقی از خواب بیدار می‌شی. اگه سال تحویل صبح باشه که شبیه دو روزه، ۲۹ اسفند و یک فروردین. عصر باشه که هیچی اصلا. اون وقت اگه سال کبیسه باشه، شبیه روز انتخابات ریاست جمهوری یا قرعه کشی جام جهانیه که هر چهار سال یه بار اتفاق می‌افته. شب عیدم که از قدیم درباره‌اش گفتن: «این شبی که می‌گن شب نیست، اگه شبه مث اون شب نیست، امشب مث دیشب نیست، هیچ شبی مث اون شب نیست» و با این که ماهیت شب بودنش حتی زیر سوال می‌ره، مامان من میگه شام رو نباید سنگین خورد و سبزی پلو با ماهی شب عید رو می‌پیچونه. دقیقا مثل ۳۶۴ روز دیگه سال که شام نداریم. قبل از سال تحویل، اون جایی که مجری های فوق‌العاده بامزه صدا و سیما شروع می کنن به شوخی کردن با مهمون های برنامه، اون قدر ســـخت و دیر می گذره که انگار بلندترین شب سال، شب یلداست. لحظه سال تحویلم که توپ در می کنن، مشابه چهارشنبه سوریه. (البته دیگه این صداها که برای ما صدا نیست) بعد هم که می‌ره توی فاز عیدی، شبیه روز زن و روز دختر، توی دوران نامزدیه، یعنی برای گرفتن هیچ کدوم از کادوها مناسب نیستی. یه جورایی اون قدر بزرگ شدی که دیگه عیدی نگیری، اما هنوز تا سر کوچه نمی‌تونی به اختیار خودت بری.

طول عید هم که به جز روز اول و روز ســـیزدهم، هر روزش کاملا شبیه روز قبله. مثلا روز پنجم و ششم فروردین برای شما فرق به خصوصی داره؟ برای ما که نداره. سیزدهم هم که باید برگردیم دانشگاه و سر کار، کاملا مشابه اول مهر سال‌های آخر مدرسه است. گُل تمام این دوره، چند روز قبل عیده که خودمون بین التعطیلین اعلامش می کنیم. متاسفانه جزو عید حساب نمی‌شه در صورتی که عید رو الکی بزرگش کردن، هدف تعطیلیه!