

یلدا سلام، زندگی سلام...

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۳۰ آذر ۱۳۹۸
۲۴ ربیع الثانی ۱۴۴۱ • ۲۱ دسامبر ۲۰۱۹
شماره ۲۰۲۷۲

۱۴۹۳



بانوان | خوراکی های یلدایی و
یلدایی کردن حال و هوای خانه
با کمترین هزینه

۳۲

بخند و بخندان!

خوب است قبل از شروع دورهمی یلدایی
امسال تان، درباره نیاز به شادمانی بدانید و این که
چرا نباید امشب، لیخند از روی لب تان محو شود؟

۳۳

فر فره | داستان، سرگرمی و
شعرهای یلدایی در صفحه فر فره

۴



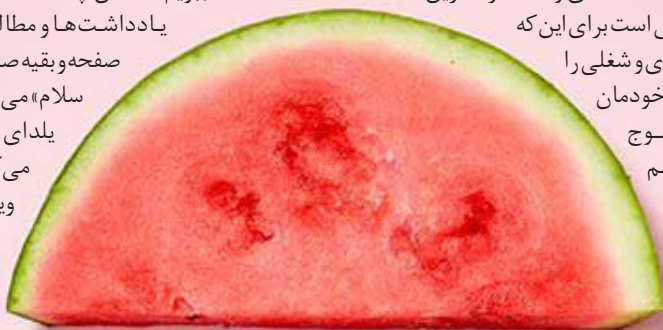
پرونده

هر سال یلدا در «زندگی سلام» کلی مطلب خواندنی و خند پدنی داشتیم، از فواید دورهمی ها می گفتیم؛ از اهمیت توجه بیشتر به بزرگ ترها و محور قرار دادن آن ها در این شب ها، از قلق های شاد بودن و خوش گذشتن در شب یلدا، داستان، طنز و... امسال اما زودتر به سراغ یلدا رفتیم، قصه های خواندنی و حتی شنیدنی یلدایی را روز پنج شنبه در صفحه «کاناپه» کار کردیم؛ حتی در همان صفحه به بازی های مناسب و خانوادگی برای شب یلدا پرداختیم. طنز و کاریکاتور ها هم پنج شنبه و امروز در صفحه «دارکوب» یعنی صفحه ۷ و سرگرمی های یلدایی هم در صفحه ۱۰ چاپ می شود. برای همین یلدای امسال «زندگی سلام» متفاوتی داریم. در زندگی سلام یلدایی امسال با فرض این که دیگر همه اهمیت دورهمی را می دانیم بیشتر از قلق ها و بایدها و نبایدها پیش گفتیم. در صفحه سلامت از خور دنی های یلدایی گفتیم، در مشاوره از اهمیت شادی و چیدمان منزل در یلدا گفتیم. در صفحه کودک هم کلی قصه و شعر قشنگ برای بچه ها داریم.

فوت و فن تضمینی یلدایی با نشاط

بسته یلدایی «زندگی سلام» برای دورهمی های شما در یلدایی شیرین

یلدا فرصت خوبی است تا از دورهم بودن لذت ببریم، بخندیم. برای این که یلدا را بهتر قدر بدانیم و بیشتر از آن فرصت خوبی است شادی و نشاط را تمرین لذت ببریم دانستن چند نکته ضروری است. کنیم. بهانه خوبی است برای این که فشار زندگی کاری و شغلی را فراموش کنیم؛ خودمان را به دست موج شیرین کنار هم بودن بسپاریم و



قابلمه پارتی در شب یلدا!

دکتر ساحل گرامی | روان شناس



زندگی مردم آن ور آب در بعضی از مواقع بی تعارف تر و کم تکلف تر از ماست. تکلیف شان با خودشان روشن است و برای یک شب مهمانی چند ساعته خودشان را خسته نمی کنند و زیر بار قرض و فشار مالی نمی روند. در کشور های غربی رسم جالبی وجود دارد که افراد هر از گاهی، مهمانی برگزار می کنند که به آن پات لاک (Potluck) می گویند. خیلی کم اما شنیده ام که در کشور خودمان هم مهمانی های این شکلی به نام قابلمه پارتی به خصوص در میان جوان ترها و زوج های تازه ازدواج کرده برگزار می شود. در این مراسم هر یک از مهمان ها عهده دار چیزی می شود و با خود به خانه صاحبخانه می آورد. فرقی ندارد چه باشد، هدف آن مشارکت در مهمانی و کم کردن بار فشار بر میزبان است. شاید تا چند سال پیش وقتی چنین چیزی را می شنیدیم، تعجب می کردیم و با دهانی باز می گفتیم که این دیگر چه جور مهمانی است؟ عیب است و هزار جور حرف برای صاحبخانه در می آمد و... ولی با توجه به وضعیت اقتصادی این روزها اتفاقا ایده بسیار خوبی است. بایک برنامه ریزی کوچک از طرف مهمان ها اطلاع به صاحبخانه می توان نتقلات شب یلدا را تقسیم کرد و هر فردی عهده دار یک چیز شود. خانواده ای هندوانه به بغل، دیگری انار دانه شده به دست بیاورد و خانواده بعدی پشمک شب یلدا را اقبال کند. به این ترتیب در این روزهای گرانی کسی تحت فشار قرار نمی گیرد و لذت مهمانی هم بیشتر خواهد شد. اگر چه پذیرش این امر توسط قدیمی ها گاهی سخت است ولی به نظر می رسد با همکاری نسل جدید که آمادگی بیشتری برای پذیرش این موضوع دارد، می توانیم بیشتر شاهد شکل گیری رفت و آمدها با این روش باشیم.

یلدا را اترکانیم

بسته ای جمع و جور از کارهایی که ممکن است یلدای شما را خراب کند



سید مصطفی صابری | روزنامه نگار

۱ رستوران نروید! درست است که این روزها رستوران ها، جشن های یلدا را شیک و جذاب باشعبد بازی، استندآپ کمدی، موسیقی زنده و پذیرایی خوب برگزار می کنند و خیلی هم خوش می گذرد، اما یلدا باید با محوریت خانواده و به خصوص بزرگ ترها باشد، یلدا فقط برای خوشگذرانی نیست؛ آیینی است که ظرفیت های زیادی دارد، در تمام سال می توانید از چنین برنامه هایی لذت ببرید اما برای دورهم بودن فرصت کم است. ۲ بی خیال سیاست و بازیابی شبکه ای و... دورهم جمع شده اید تا لذت ببرید؛ تا دلتنگی ها را رفع کنید پس بی خیال بحث سیاسی، کل کل فوتبالی و خیلی چیزهای دیگر که تا ز منتریش بازاریابی شبکه ای در جمع های خانوادگی است بشوید. به تازگی هر جا چند نفر دورهم جمع می شوند یک نفر می خواهد جنسی را بفروشد یا زیر مجموعه ای جذب کند. یلدا را تبدیل به فرصتی برای کسب درآمد یا متلک سیاسی و فوتبالی نکنید. ۳ به ترکیب مدعوین دقت کنید! پدر و مادر باید تمام فرزندان را دعوت کنند؛ اما اگر می خواهید غیر از فامیل در جه یک، مهمانان دیگری داشته باشید توجه کنید اختلاف نظر و سلیقه و بزرگ شدن مهمانی می تواند دورهمی شما را خراب کند. یک مهمانی ۱۰۰ نفره که صدا به صدانمی رسد و صاحبخانه مدام مشغول پذیرایی است و آدم تا شعاع ۱۰ کیلومتری اش آشنایی برای گپ زدن پیدا نمی کند کمی محال است. مگر این که برنامه های خاصی برای سرگرم کردن افراد داشته باشید؛ اما بدانید قرار نیست دورهمی یلدا تبدیل به کنسرت یا سیرک و شعیده بازی شود.

۴ خیلی اصرار نکنید! شاید بعضی ها برای حضور در جمع معذوریت داشته باشند. رفع دلخوری بین چند نفر نیاز به زمینه چینی دارد که اگر بسترش فراهم باشد چه وقتی بهتر از یلدا برای آشتی. امانی شود دو نفر را یکپور یلدا روبرو کرد و انتظار رفع کدورت داشت؛ بلکه شاید یک دلخوری هم اضافه شود. پس اگر کسی دعوت شما را نپذیرفت خیلی اصرار نکنید شاید نکته ای وجود دارد و حضورش باعث شونده به شما خوش بگذرد، نه به خودش و دیگران؛ برای همین خیلی اصرار نکنید. البته این موضوع شامل حالت رفتن به خانه پدر و مادر نمی شود. ۵ با تعارف شکنجه نکنید! میزبان خوبی هستید، زحمت زیادی کشیدید؛ اما اقرار نیست همه مهمانان شما از همه تنقلات بخورند؛ شاید اشتهایشان کم است، شاید هندوانه و تخمه و یخ در بهشت را با هم بخورند حالشان بد شود. اگر احساس می کنید مهمان شما معذب است آن قدری که یخش باز شود به او تعارف کنید اما لازم نیست با تعارف زیاد کاری کنید که مهمان خودش را خفه کند. در شوخی و سر حرف ابراز کردن هم همین طور. بعضی هادرون گرا هستند، شاید توی فکر باشند یا در جمع های تازه کمی خجالت بکشند، قرار نیست همه در مهمانی استندآپ اجرا و صدای علی دایی را تقلید کنند.

۶ میزبان را آگاسون فرض نکنید! مهمان گرامی، میزبان هم حق لذت بردن از دورهمی و گپ زدن با دیگران را دارد، تصور نکنید میزبان گار سونی است که هر لحظه باید در خدمت شما باشد و سرویس بدهد. گاهی بدنیت در حد یک آب خوردن یا مامور دساده ای از این دست با اجازه صاحبخانه خودتان یک حرکتی بزنید.

۷ برنامه داشته باشید! چه مهمان هستید چه میزبان بدنیت دنبال موضوع جالبی برای گپ زدن باشید، شاید سکوت بهتر از خاطرات تکراری سر بازی شما، یا پرسیدن سوالات تکراری مثل «خونه رو چند رهن کردین؟»، «چرا بقیه نیومدن مگه چیزی شده؟»، «کی بچه میارین؟» باشد. بازی های خانوادگی که در صفحه کاناپه روز پنج شنبه چاپ شود در سایت روزنامه در دسترس شماست گزینه خوبی است. اگر مهمان هستید بدنیت یکی دوتا از اسباب بازی های مورد علاقه فرزندان تان را با خودتان ببرید و اگر میزبان هستید چند وسیله برای سرگرمی بچه ها دم دست بگذارید. حتی در حد چند مداد شمعی و دفتر نقاشی.

۸ بی خیال تم و عکس و... دورهمی را سخت نکنید، قرار نیست همه لباس سبز و قرمز داشته باشند و روی صورت بچه شان انار بکشند. مهمانی پر خرج و پر درسر هم میزبان را اذیت می کند هم مهمان را، در نهایت ممکن است تداوم چنین دورهمی هایی را هم با مشکل مواجه کند. حتی شاید کسی به دلیل این که نمی تواند تهرار رعایت کند قید حضور در مهمانی شما را بزند. هر کاری می کنید برای نشاط مهمانان باشد؛ آن ها نباید فکر کنند در حد مد های اینستاگرامی هستند که قرار است تعادل استاتیک لوکیشن شما را برای عکاسی پُر کنند. تزئین زیاد باعث می شود مدام استرس داشته باشید که چیزی خراب شود و بچه ها باید تا بعد عکاسی به چیدمان خوراکی ها نگاه کنند و حسرت بخورند.



چرا یلدا شبیه هندوانه می شویم؟



الیه تواتا | روزنامه نگار

چرا یلدا، هندوانه می خوریم؟ آدم ها هنگام مواجهه با این سوال قدیمی، دو دسته می شوند. گروه اول با استناد به مطالب فضای مجازی، سیاهای از علل هندوانه خوری در چله بزرگ، رومی کنند بدین ترتیب: سبزی هندوانه نماد فلان است، سرخی اش نشانه بهمان و گردی اش دال بر چی چی! گروه دوم در جواب به این سوال، چپ چپ نگاه تان می کنند و می گویند: «چرا نخوریم؟». اگر هم خیلی پایپچ شان بشوید، می گویند: «پرتقال هم می خوریم. خیار و نارنگی هم می خوریم. چرا اینا برات سوال نشده؟» و بساط بحث را برمی چینند. این گروه دوم خیلی حوصله ندارند، برای همین کار به کارشان نداریم و روی صحبت مان را کج می کنیم به سمت دسته اول. بخشی از جامعه که به نمادهای خیلی اهمیت می دهند، میحت هندوانه در یلدا را خیلی جدی گرفته و در آن تفحص کرده، بنا بر این از سطح هندوانه خوری عبور کرده و به عمق هندوانه شذگی رسیده اند. عمق شان البته خیلی توی چشم است و البته برایش زحمت هم می کشند؛ از اوایل پاییز شروع می کنند به گشتن دنبال یک مزون خوب تا ست پدر، مادر، فرزندی با طرح هندوانه شتری شان (شما بهش می گویند قاچ یا اسلایس هندوانه) به موقع آماده شود یا از اواسط آذر، بوتیک ها را زیر و رو می کنند تا در روز موعود طبق رسم - نه چندان دیرینه و کاملا من در آوردی - سر تا پا سبز و قرمز باشند. از یک هفته قبل، تغییر دکوراسیون خانه را شروع می کنند چون پیدا کردن رومیزی و بادکنک و کاسه - بشقاب و گیفت هندوانه ای مخصوص که سال پیش استفاده نشده باشد و دیگران هم شبیه اش را نداشته باشند، اصلا کار ساده ای نیست. روزهای آخر منتهی به یلدا را هم توی آرایشگاه و آشپزخانه می گذرانند تا مانیکور هندوانه ای و کیک هندوانه ای و مش هندوانه ای و له و کوکوسبزی و سالاد الویه هندوانه ای شان به راه باشد. از آن جایی که این همه زحمت و هزینه، خرج آن یک دقیقه اضافی موهوم می شود، با احترام به این گروه و عرض ارادت به گروه خسته دوم، باید بیرسیم «چرا یلدا شبیه هندوانه می شویم؟».



یلدا در مدارس و اصلی که فراموش می شود



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

در سال های اخیر توجه مراکز آموزشی به برنامه شب یلدا بیشتر و بیشتر شده و حالا کمتر مدرسه یا مهد کودک هست که در تقویم اجرایی خود برنامه ای برای یلدا نداشته باشد. توجه مراکز آموزشی به این مناسبت نه تنها بد نیست که زیباست و می تواند باعث جا افتادن این مناسبت در ذهن بچه ها شود. اما نحوه برنامه ریزی برخی مدارس برای این مناسبت در این سال ها به سمتی رفته که به نظر می رسد می تواند عوارض بدی داشته باشد. متأسفانه در اغلب برنامه های مدارس، جشن تنها بر دو محور می چرخد؛ ایجاد تغییرات ظاهری در قالب پوشیدن لباسی خاص یا چیدن میز و تزئین فضا و در مرحله بعدی تهیه غذا و خوراکی های خوش آب و رنگ. بر این اساس در این روزها مدارس هزینه های زیادی برای چیدن میز یلدا کرده و در کنار آن در بسیاری از مواقع از خانواده ها خواسته می شود تا فرزندان شان را در روز برگزار ی جشن، همراه با غذا، له یا شیرینی و مویوه به مدرسه فرستاده و البته هزینه عکاسی را پرداخت کنند. شاید با خود فکر کنید در شرایطی که کودکان از اجرای این برنامه ها می توانند لذت ببرند، چه ایرادی دارد تا جشن یلدا به این صورت برگزار شود؟ در این بین و به نظر شما، برداشت بچه ها از این برنامه ها چیست؟ برای پاسخ دادن به این سوال شاید بهتر باشد به این موضوع فکر کنیم که بعد از شرکت در چنین جشنی بچه ها چه برداشتی از یلدا خواهند داشت؟ این که اصل جشن یلدا از دید بچه ها در این شرایط چه خواهد بود؟ چیدن میز؟ تهیه له هندوانه ای؟ خوردن کیک انار؟ عکاسی؟ پوشیدن لباس قرمز؟ آیا غیر از این است که اصل یلدا برای بسیاری از ما، دورهم جمع شدن، صرف وقت با بزرگ ترها، شنیدن داستان ها و حکایت ها از زبان آن ها و صدا البته شعر حافظ است؟ این درست است که صرف برخی خوراکی ها هم از قدیم بخشی از ماجرا بوده است، اما اگر ما بپرسند اصل یلدا چیست، چه می گوئیم؟ به نظر شما آیا بهتر نیست ما مراکز آموزشی انرژی بیشتری را صرف اصل ماجرا کرده و بخش فرعی را کمی مختصرتر برگزار کنیم تا فرزندانمان بتوانند درک مشترکی از یلدا با ما داشته باشند؟

