ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
پنج شنبه • ۲۸ اسفند ۱۳۹۹
۴ شعبان ۱۴۴۲ • ۱۸ مارس ۲۰۲۱
شماره ۲۰۶۲۴
۱۸۴۴

به امید یک هوای تازه‌تر در نوروز ۱۴۰۰

گپی با معروف‌ترین عمونوروز به همراه مطالبی خواندنی خندیدنی، سرگرم‌کننده و آموزشی در آخرین پرونده زندگی سلام در سال ۹۹

پرونده

طبیعت کم‌کم دارد از خواب زمستانی بیدار می‌شود و به زودی بوی بهار در کوچه‌ها و خیابان‌های شهر خواهد پیچید. سال ۹۹ با همه شیرینی‌ها و تلخی‌هایش به ایستگاه آخر رسیده و تا چند روز دیگر باید نوروز باستانی را جشن بگیریم. همه ما امید زیادی به سال ۱۴۰۰ داریم تا برای‌مان پر از اتفاق‌های خوب و شادی‌آور باشد، پر از موفقیت و کامیابی، پر از سلامتی و پول و عشق! به همین بهانه و در صفحات امروز زندگی سلام برای‌تان مطالب خواندنی، خندیدنی، سرگرم‌کننده، آموزشی و ... را آماده کرده‌ایم. همچنین یک روان‌شناس از ضرورت این گفته که باید برای شادتر شدن در این شب و روزها، خودمان آستین‌هایمان را بالا بزنیم. از برنامه‌هایی گفتیم که در کانال و صفحات‌مان در تلگرام و اینستاگرام برای‌تان در این مدت در نظر گرفته‌ایم و با جواد انصافی، معروف‌ترین عمونوروز و حاجی فیروز ایرانی هم گپ زدیم و چند نرمش برای تعطیلات نوروزی به شما معرفی کردیم تا در این مدت، چاق نشوید! راستی، پیشاپیش عید‌تان مبارک...

خودتان نوروز‌تان را پرشور کنید

مشکلات هست اما این دقیقا خود شما هستید که باید حال‌وهوای عید را در خود و خانواده و اطرافیان‌تان ایجاد کنید

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی

بعضی‌ها توقع دارند که همه شرایط در بهترین حالت باشد تا فرصتی برای شاد شدن فراهم شود. مشکلات همیشه بوده و هست، حالا گاهی بیشتر و طاقت‌فرساتر و گاهی کمتر. چند روز پیش، پیامکی از سوی یکی از مخاطبان زندگی سلام به دست ما رسید: «سلام. در زندگی سلام از این بنویسید که چرا شور و حالی برای عید نوروز امسال نداریم؟ هر سال این موقع، یک عالمه برنامه برای نوروز و ... داشتیم. یادش به خیر.» گاهی با خودم فکر می‌کنم که ما چقدر نیاز داریم به عید نوروز، به بهانه‌های کوچکی که برای شاد بودن داریم، به خانه تکانی قبلش، به خرید عید، به حساب و کتاب کردن و چرتکه انداختن برای این که دخل و خرج‌مان جور در بیاید. به این که یک هفتهٔ کامل بازارها و مغازه‌ها را زیر و رو کنیم به این امید که کفش و لباسی پیدا کنیم که هم مورد پسندمان و هم به اندازه پول‌مان باشد. ما نیاز داریم به این که در روزهای آخر اسفند گندم سبز کنیم و هر روز با نگرانی نگاهش کنیم که آیا تا لحظه تحویل سال، به اندازه قابل قبولی می‌رسد یا نه؟ ما حتی به شور و شعف خیالی لحظه تحویل سال هم نیاز داریم و آن دلهره خوشایندی که قبلش

داریم برای این که سین‌های سفره هفت سین‌مان کامل باشد، خانه‌مان مرتب و لباس‌هایمان زیبا که خیال‌مان راحت باشد در بهترین حالت ممکن وارد سال جدید می‌شویم!

این روزها کمی انعطاف‌پذیر‌تر شوید

قبول! حق دارید که دل‌تان بگیرد وقتی به این فکر می‌کنید که امسال چندان خبری از دید و بازدیدها و سفرهای نوروزی نیست، بازارگردی پراسترس و سخت شده و ... اما روان‌شناس‌ها برای هر مشکلی چاره‌ای دارند. ما از شما می‌خواهیم که در این روزهای نزدیک به سال تحویل انعطاف‌پذیرتر شوید. «انعطاف‌پذیری» یعنی این توانایی را داشته باشید که با تغییر ناخواسته شرایط، شما هم ویژگی‌های خودرا به گونه‌ای تغییر دهید که بتوانید از زندگی لذت بیشتری ببرید.

از ساختن عیدی تا کاردستی و ...

پس آستین‌ها را بالا بزنید و این بار تصمیم بگیرید که عیدی اعضای خانواده را خودتان درست کنید تا یک یادگاری اصیل از نوروز ۱۴۰۰ داشته باشند. شیرینی عید را خودتان یا با همراهی اعضای خانواده درست کنید، تنقلات عید مثل گندم و ذرت حجیم شده، برنجک، شاهدانه، تخمه کدوو هندوانه بوداده و ... را خودتان در منزل تهیه و تجربه جدیدی کسب کنید. برای بچه‌های فامیل کاردستی یا بسته‌هایی از تنقلات سالم تهیه کنید و به در منازل‌شان بفرستید تا شادی را به کودکان هدیه کنید و مطمئن باشید تاثیر این شادی را در خودتان خواهید دید. فهرستی از فیلم‌های جذابی که می‌توانید کنار اعضای خانواده تماشا کنید، تهیه و بخشی از اوقات فراغت خودرا در تعطیلات این گونه سپری کنید. بازی‌های خانوادگی مثل اسم و فامیل و وسطی و ... را چاشنی لحظات نوروزی‌تان کنید. به خاطر داشته باشید که این دقیقا خود شما هستید که باید شور و حال عید و شروع سال جدید را در خود و خانواده و اطرافیان‌تان ایجاد کنید، پس به جای غر زدن سریع دست به کار شوید چون فرصتی باقی نمانده است...

زندگی سلام در تعطیلات هم با شماست

یکی از مزایای شبکه‌های مجازی و فراگیری اینترنت در جهان، کنار هم نگه‌داشتن آدم‌هاست. ما هم قصد داریم از این قابلیت دنیای مجازی استفاده کنیم و در تعطیلات عید در کنار هم باشیم. اگر شما هم دل‌تان برای ما تنگ می‌شود، ما را در شبکه‌های اجتماعی و سایت‌ها دنبال کنید. علاوه بر سایت زندگی و اپ زندگی سلام و سایت آبنبات، در کانال‌های تلگرامی و اینستاگرامی‌مان هم برنامه‌های جذاب و سرگرم‌کننده‌ای برای‌تان در نظر گرفته‌ایم.

سایت و اپ زندگی سلام

اپلیکیشن زندگی سلام را با کیوآر کد دانلود کنید و اوقات فراغت خود را با مطالب بخش‌های متنوع اخبار، بانوان، مشاوره، سالمند، خواندنی و دیدنی، آشپزی، طنز و سرگرمی و کودک و نوجوان در تعطیلات نوروز پر کنید و به روز باشید.

کانال تلگرامی زندگی سلام

در کانال تلگرام زندگی سلام به آدرس «zendegisalam» محیط کمی خودمانی‌تر است. شما در این تعطیلات می‌توانید هر شب قبل از خواب، بریده کتاب‌های معروف را بخوانید و با مطالب طنز بخندید. تست هوش حل و شعرهای مدرن و کلاسیک گوش کنید و پادکست‌های مشاوره و سلامت بشنوید.

اینستاگرام زندگی سلام

خب اگر بیشتر اهل اینستاگرام هستید، ما را در آن جا هم می‌توانید پیدا کنید. در پیج اول زندگی سلام به آدرس «zendegi.salam» مطالب مشاوره، آشپزی و سلامت را دنبال کنید. اما اگر دنبال مطالب طنز و نوستالژی هستید، پیج دوم زندگی سلام را به آدرس «zendegi.salam2» دنبال کنید.

سایت و اینستاگرام آبنبات برای کودکان

اگر به فکر سرگرم کردن کودکان خود در عید نوروز هستید، همین الان وارد سایت www.abnabaatiha.ir شوید. سایت آبنبات پر از شعر، قصه، سرگرمی، بازی، کاردستی و داستان‌های صوتی جذاب برای کودک شماست. در صفحه اینستاگرامی‌مان abnabaatiha هم می‌توانید کلی چالش، مسابقه با جوایز ۵۰ و ۱۰۰ هزار تومانی و محتواهای آموزشی برای کودک خود پیدا و کاری کنید در کنار سرگرم شدن، کلی مطالب جدید هم یاد بگیرند.

چند ورزش پیشنهادی برای تعطیلات نوروزی

مهسا کسنوی | خبرنگار

از قدیم تا امروز همیشه تعطیلات عید معروف به دوران اضافه‌وزن و چاقی بوده است. حتی سال گذشته و امسال هم که درگیر بیماری کرونا و قرنطینه خانگی هستیم، باز هم از قاعده اضافه‌وزن مستثنا نیستیم و مطمئن باشید به علت تحرک کمتر و خوردن بیشتر، چاقی در کمین شماست. برای جلوگیری از اضافه‌وزن و بالا بردن سطح انرژی، بهتر است در این روزها فعالیت بدنی داشته باشید. در ادامه چند حرکت ورزشی را به شما برای تعطیلات نوروزی پیشنهاد می‌کنیم.

قبل از هر حرکتی، گرم کنید

قبل از شروع هر نوع فعالیت ورزشی، حتما باید بدن خود را گرم کنید، تا دچار گرفتگی عضلانی نشوید. گرم کردن سه مرحله کلی دارد. در مرحله اول حرکات کششی انجام دهید. در مرحله دوم یک حرکت هوازی مثل در جا زدن را ۵ دقیقه انجام دهید و در مرحله آخر یک حرکت پرشی مثل پروانه را تا ۲۰ بار تکرار کنید. خوب حالا بدن شما آماده ورزش است و سراغ حرکات اصلی می‌رویم.

۱ اسکات پرشی

اسکات‌های پرشی جزو تمریناتی هستند که با هر بار تکرار آن‌ها انرژی بسیار بیشتری مصرف می‌کنید. در این حرکت تمام عضلات پاهایتان در بالاترین حد پتانسیل‌شان درگیر خواهد شد. برای شروع، پاهای خود را طوری روی زمین قرار دهید که به‌توان به بالاترین ارتفاع پرید. با گذاشتن پاها در چنین وضعیتی، باسن‌تان را تا حد ممکن به سمت عقب ببرید و در همین حال زانوهای خود را به سمت جلو خم کنید تا حدی که باسن از آن‌ها پایین‌تر نرود. با یک حرکت تاجایی که می‌توانید بالا بپرید. این حرکت را در ۳ ست و ۱۵ بار تکرار کنید.

۲ شنای سوئدی

این حرکت را می‌توان به روش‌های مختلفی انجام داد. برای انجام این حرکت روی زمین به حالت چهار دست و پا قرار بگیرید، به نحوی که کف دست و زانوها روی زمین باشد و دست‌ها از آرنج خم نشود و به اندازه عرض شانه باز باشند. اکنون مقداری دست‌ها را روبه جلو ببرید تا فاصله دست با زانو کمی بیشتر شود، سپس در این حالت با خم کردن آرنج سینه را نزدیک زمین کنید و به مرحله شروع برگردید. این حرکت را در ۳ ست با تکرار ۱۲ بار و استراحت بین هر ست ۳۰ ثانیه انجام دهید.

۳ کرانچ

هیچ حرکتی مثل کرانچ چربی‌های شکم را آب نمی‌کند همین ویژگی آن باعث شده تایکی از محبوب‌ترین حرکات باشد. برای انجام حرکت کرانچ به پشت روی زمین دراز بکشید. پاشنه پا را روی مبل قرار دهید عضلات بالایی شکم را منقبض و شانه‌ها را از روی زمین بلند کنید. کرانچ را در ۳ ست و ۲۵ بار تکرار کنید.

در انتها باید سرد کنید

برای ریکاوری بدن قبل از تمام شدن ورزش باید حتما بدن خود را سرد کنید. حرکات سرد کردن دقیق برخلاف حرکات گرم کردن انجام می‌شوند بهتر است ابتدا حرکات پرشی و بعد حرکات هوازی و در انتها حرکات کششی را انجام دهید.

پیشنهادهای ویژه برای پرکردن اوقات فراغت با پادکست

محمدعلی محمدپور | روزنامه‌نگار

امروزه بسیاری از ما بیشتر از این که وقتی برای خواندن داشته باشیم، اوقاتی داریم که هنگام انجام کارهای دیگرمان می‌توانیم همزمان چیزی گوش کنیم. به همین دلیل پادکست‌ها می‌توانند انتخاب‌های خوبی برای پر کردن اوقات فراغت ما باشند. در ادامه چند پادکست خوب را به شما برای استفاده بیشتر از اوقات فراغت‌تان در تعطیلات نوروزی معرفی می‌کنیم.

شنیدن درباره کتاب‌ها

افراد زیادی در اوقات فراغت این روزهای‌شان به دنبال پیشنهاد و معرفی کتاب خوب هستند. می‌خواهند درباره کتاب‌ها بیشتر بدانند تا تصمیم بگیرند آن را انتخاب کنند و بخوانند‌یانه. در چنین شرایطی تجربه افرادی که قبلا آن کتاب‌ها را خوانده‌اند بسیار می‌تواند کمک کننده باشد. پادکست «Epitomebooks» دقیقا همین کار را انجام می‌دهد. این پادکست در هر کدام از قسمت‌های خود خلاصه‌ای از یک کتاب را روایت می‌کند. البته با این توضیح که مانعی برای خواندن آن کتاب نخواهد بود. بلکه شما با کلیت و فضای کتاب بیشتر آشنا می‌شوید و می‌تواند شمارا ترغیب یا منصرف کند که سراغ آن کتاب بروید.

فلسفه به زبان کاربردی

اغلب ما با شنیدن کلمه فلسفه اولین حسی که پیدا می‌کنیم مواجه شدن با مفاهیم پیچیده و دشواری است که نمی‌تواند برایمان جذاب و کاربردی باشد. اما در این سال‌ها تلاش‌هایی شده که همه بتوانیم به صورت ساده با فلسفه ارتباط برقرار کنیم. یکی از این تلاش‌ها، پادکست «فلسفیدن» است. این رادیوی اینترنتی در هر قسمت با بهانه قرار دادن یک موضوع، رویدادیا فیلم با نگاهی فلسفی به تحلیل و بررسی آن می‌پردازد. قرنطینه و فلسفه، چت کردن، جهان پهلوان تختی و ... از جمله موضوعاتی است که تاکنون در این رادیوی اینترنتی منتشر شده است. شما می‌توانید این پادکست را از طریق سایت www.falsafidan.com و سایر برنامه‌های پادکست‌خوان دنبال کنید.

سفر خیال‌انگیز با رادیو دیو

رادیو دیو یکی از متفاوت‌ترین پادکست‌های فارسی برای انتخاب کردن و شنیدن است. پادکستی که در آن در هر قسمت یک موضوع خاص از دنیای ادبیات، موسیقی، سینما یا فرهنگ و آداب و رسوم خطه‌ای از ایران یا جهان، در قالب کلمات به تصویر کشیده می‌شوند. توصیه می‌شود افرادی که به فرهنگ و هنر ایران و جهان علاقه دارند، رادیو دیو را از دست ندهند. تاکنون قسمت‌هایی از این پادکست با عناوینی مانند «به تهران گوش کنید»، «دامن پرچین سبلان»، «جرعه‌ای چای در صحرای آفریقا»، «به بهشت می‌ماند هورامان» و ... منتشر شده‌اند که به شما کمک می‌کند لحظات خوبی در کنار خانواده‌تان داشته باشید.

حرف‌های اختصاصی با کودکان

پادکست «رادیوی اینترنتی کودکان دنیا» به طور اختصاصی به بچه‌ها ارتباط پیدا می‌کند. البته بزرگ‌ترها هم حتما از گوش کردن به این رادیوی اینترنتی لذت خواهند برد. این پادکست در هر قسمت به سراغ موضوعی می‌رود و درباره آن با بچه‌ها حرف می‌زند. موضوعاتی مانند «صلح»، «خلاقیت»، «ادبیات»، «شادی»، «آشپزی» و ... که در آن همراه با یک متخصص و کارشناس موضوعات به زبان ساده با بچه‌ها مطرح می‌شود. بعضی قسمت‌های این پادکست هم به قصه‌خوانی، روایت تجربه‌ها و آشنایی با شخصیت‌ها اختصاص دارد. شما می‌توانید در سایت موسسه پژوهشی دنیای کودکان یا دیگر برنامه‌های عرضه کننده پادکست آن را بشنوید.

هر شب شنیدن یک داستان

شنیدن داستان پیش از خواب از جمله عادت‌های دیرینه فرهنگ ماست که هم می‌تواند کمک کند خواب بهتری داشته باشیم و هم این که اوقات ما را غنی می‌کند. پادکست «داستان شب» پادکستی با موضوع داستان و دنیای ادبیات است که هر شب ساعت ۲۳ قسمتی از آن منتشر می‌شود، به خوانش داستان کوتاه، رمان و سایر نوشته‌های روایی اختصاص دارد. شما می‌توانید در هر یک از برنامه‌های پادکست‌خوان، این مجموعه داستان‌ها را پیدا یا به صفحات این مجموعه در شبکه‌های اجتماعی مراجعه کنید و داستان‌ها را با صدای گرم راویانش که اهالی هنر و ادبیات هستند بشنوید و لذت ببرید.

شبکه‌ای برای گپ صوتی

«کلاب هاوس» که به تازگی مورد توجه قرار گرفته، چیست و چطور می‌توان عضو آن شد؟

ناصر رعیت‌نواز | روزنامه‌نگار

احتمالا این روزها نام «کلاب هاوس» زیاد به گوش‌تان خورده است. شبکه اجتماعی که به تازگی روی کار آمده ولی توانسته نظر مخاطبان زیادی را از جمله در ایران به خود جلب کند. نکته این جاست که «کلاب هاوس» هم مانند هر پلتفرم جدیدی، زمان لازم دارد که کاربران با این شبکه و نحوه کار کردن با آن آشنا شوند. امروز می‌خواهیم درباره این شبکه اجتماعی جدید بیشتر بنویسیم تا شاید در تعطیلات نوروز برایتان سرگرم کننده باشد.

کلاب هاوس چیست؟

این شبکه اجتماعی نوظهور که از مارس ۲۰۲۰ راه اندازی شده، برخلاف دیگر شبکه‌های اجتماعی، گفت‌وگوی متن محور را به کلی کنار گذاشته و گفت‌وگو با محوریت صدا را جایگزین کرده است. درواقع، «کلاب هاوس» مانند گوش دادن به پادکست است که در آن هیچ متن، تصویر و ویدئویی وجود ندارد و شما زنده فقط به مکالمات جاری گوش می‌کنید و این مکالمات ذخیره نخواهند شد. هم اکنون این پلتفرم در جلب توجه بسیاری از افراد سرشناس از خواننده‌ها و سلبریتی‌ها تا چهره‌های شناخته شده دنیای فناوری مانند بیل گیتس و ایلان ماسک هم موفق بوده است، آن هم در شرایطی که این اپلیکیشن هنوز بسیار جوان است و در ابتدای راه قرار دارد.

چطور باید در این شبکه اجتماعی عضو شد؟

تنها کسانی که هم اکنون امکان استفاده از کلاب هاوس را دارند، کاربران iOS هستند و هنوز نسخه اندروید آن منتشر نشده و کاربران اندرویدی باید منتظر بمانند چون هنوز درباره زمان ارائه نسخه اندروید این اپلیکیشن خبری منتشر نشده اما iOS تنها محدودیت این شبکه اجتماعی نوظهور نیست بلکه اکنون تنها با دعوتنامه می‌توان در این شبکه اجتماعی عضو شد. در حقیقت هر شخص تنها با دریافت دعوتنامه از فردی که در اپلیکیشن عضو باشد، می‌تواند در این سرویس عضو شود. البته شما می‌توانید پیش از گرفتن دعوتنامه نام کاربری خود را رزرو کنید. یکی دیگر از قوانینی که در این برنامه اجرا می‌شود این است که اگر فردی توسط کاربران ریپورت شود نه تنها دیگر نمی‌تواند از کلاب هاوس استفاده کند بلکه فردی هم که او را تایید کرده نیز از این برنامه بیرون انداخته می‌شود.

ماجراهای خرید و فروش دعوتنامه!

همان طور که گفته شد عضویت در این شبکه اجتماعی تنها از طریق دعوتنامه امکان‌پذیر است و از آن جا که رقابت بر سر عضویت در کلاب هاوس زیاد شده، بازار فروش دعوتنامه کلاب هاوس هم در سایت‌های فروش با رقم‌های متفاوت داغ شده است. این قیمت‌ها معمولا از ۵۰ هزار تومان شروع می‌شود تا ۵۰۰ هزار تومان. قسمت جالب ماجرا این جاست که تضمینی وجود ندارد که فرد با پرداخت چنین مبلغ بالایی، بتواند به طور صددرصد در کلاب هاوس عضو شود. یعنی ممکن است از این طریق از وی کلاهبرداری شود!