ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
شنبه ۱۷ شهریور ۱۳۹۷ • شماره ۱۱۳۲

## حدیث روز

امام حسن(ع): هر که دوری [راه] سفر را به یاد آورد، آماده خواهد شد.

**تحف العقول**

ذکر روز شنبه
**صد مرتبه «یارب العالمین»**

## در محضر بزرگان

### زلال مثل آب

حجت الاسلام رنجبر درباره اهمیت حفظ تقوا گفته‌اند:

«آب گوارا است و صدای آب هم آرامش بخش است، البته آبی که زلال باشد، وگرنه آب گل آلود نه گوارایی دارد و نه آرامش می بخشد. من و تو مثل آبیم؛ اگر صاف و صادق باشیم، دیگران در کنار ما به آرامش خیال می رسند و در کنار ما راحت و آسوده‌اند وگرنه مایه رنج آن‌ها خواهیم بود و چیزی که آدم را زلال و تصفیه می کند، تقواست. تقوا یعنی نامردی نکن! بی انصاف نباش! حرف کسی را پیش کسی نبر! قرآن از ما همین را می خواهد: با تقوا باشیم.»

**تارنمای سمت خدا**

## بریده کتاب

### زندگی ساده است

زندگی واقعا بسیار ساده است. از هر دست بدهیم، از همان دست می گیریم. هر طوری که درباره خود بیندیشیم، بر ایمان به واقعیت مبدل می‌شود. من معتقدم که هر کسی از جمله من، مسئول همه اتفاقات خوب یا بد در زندگی اش است.

**برگرفته از «شفای زندگی»**
**اثر لوییز هی**

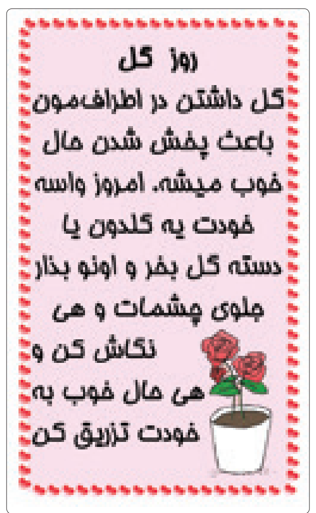
## حکایت

### گرگ و کلنگ

گرگی را استخوان در حلق گرفت. یکی را طلب کرد که معالجت کند. نزدیک کلنگی (پرنده ای است کبود رنگ و دراز گردن و بزرگ تر از لک لک، درنا) آمد و او را اجرت (دستمزد) قبول کرد. کلنگ سر در حلق او کرد و استخوان بیرون آورد. پس گفت: اجرت بیاور. گرگ گفت: به این خشنود نیستی که سر در دهن گرگ کردی و درست و سالم بیرون آمدی، اجرت دیگر چه می خواهی؟

**برگرفته از «اخلاق محتشمی»**
**اثر خواجه نصیرالدین طوسی**

## قرارمدار



روز گل
گل داشتن در اطراف‌مون باعث پخش شدن حال خوب میشه. امروز واسه خودت یه گلدون یا دسته گل بخر و اونو بذار جلوی چشمات و هی نگاش کن و هی حال خوب به خودت تزریق کن

## اندکی صبر

### نادیده

سمانه اسماعیل زاده

و من
چه خیره هنوز
به تماشا نشسته‌ام
جهانی را
که «نادیده» گرفت مرا

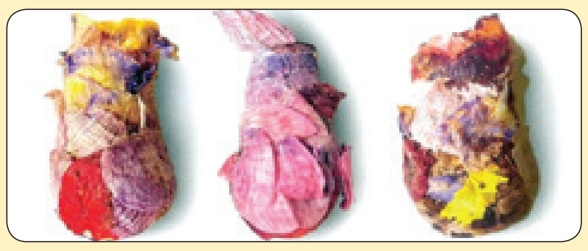
---

## دانستنی‌ها

# زنبوری که با گلبرگ‌های رنگارنگ لانه می سازد

این فقط دانشمندان نیستند که به دنبال راهی برای جلوگیری از انقراض نسل حشرات و به‌ویژه زنبورها به دلیل فوایدشان و فرایند مهم گرده افشانی و حفظ اکوسیستم هستند، بلکه نوعی نادر از زنبورها با نام علمی Osmia avosetta وجود دارند که برای محافظت از خود، از چندلایه گلبرگ‌های رنگی برای ساخت لانه استفاده می کنند. در حالی که زنبورهای معمولی از اجزای گل برای لانه‌ها استفاده نمی کنند. این نوع لانه‌ها در آنتالیا و سپیدان(ایران) کشف شده است. برای ساخت این لانه، زنبور مادر به منظور محافظت از تخم با ارزش، پناهگاهی به عمق یک سانتی متر و نیم حفر می کند، بهترین گلبرگ‌ها را به محل می آورد و آن‌ها را لایه‌ای روی هم می چیند. زنبور مادر قبل از تخم گذاری، لانه را با گرده‌های مغذی و شهد برای رشد مناسب تخم پر می کند و در نهایت در لانه را با گِل می بندد و به این ترتیب محیط داخلی مغذی و مرطوب باقی می ماند، در حالی که پوسته خارجی سخت از تخم محافظت می کند. این فرایند که در عکس‌ها می بینید به همین سادگی و زیبایی، عشق بی قید و شرط مادر را نشان می دهد.

**منبع:** mymodernmet



## از شما

ارسالی از مخاطبان، توحیدی

## تاپخند

- ترسناک‌تر از قیمت دلار، قیمه ایه که هنوز ۶ هزار تومنه!
- چند سال پیش فکر می کردم زمانی که دلار ۱۵ هزار تومن بشه، من یه پیرمرد ۷۰ ساله ام که قبرشو خریده و هیچی دیگه براش اهمیت نداره!
- رفتم سوپر سر محل گفتم دویست گرم کالباس بِبُر واسم. برید گفت یه کم بیشتر شد عیب نداره؟ گفتم اون اضافه اش چقدر شد؟ گفت هشت تومن. هیچی دیگه الان چسب یک دو سه گرفتم با یارو داریم اضافه کالباس ها رو می چسبونیم سر جاش!
- چقدر غر می زنین که گرونیه. من قبلا هم هارد ۲ ترا رو یه میلیون می خریدم. فقط اون زمان یه لپ‌تاپ هم دور اون هارده داشت!
- شهریور بهترین ماه ساله، هم تابستون رو داری توش و هم بهار و پاییز رو!
- هرچی که داشتیم یک پونزدهم شده، هرچی که نداشتیم پونزده برابر!
- جدا بعضی از این آرایشگرها چرا ریاضی شون خوب نیست؟ بهشون میگی پنج سانت ولی تا بیست سانت رو نزنن خیالشون راحت نمیشه!
- مسئولان هر وقت می خوان آمار بدن از عددش جذر می گیرن. مثلا سرپرست وزارت کار گفته قدرت خرید مردم فقط ۳۰ درصد کاهش یافته!
- ساعت ۴ صبح واقعا ساعت مناسبی نیست برای گرسنه شدن، بخوری دیگه نمی‌تونی از سنگینی بخوابی، نخوری هم نمی‌تونی از گشنگی بخوابی!
- با این گرونی‌ها دوباره باید شامپو تخم مرغی ریخت توقوطی خالی شامپوی خارجی و برد باشگاه!

## تفأل

باد بهار می‌وزد از گلستان شاه
و ز ژاله باده در قدح لاله می‌رود
حافظ ز شوق مجلس سلطان غیاث دین
غافل مشو که کار تو از ناله می‌رود

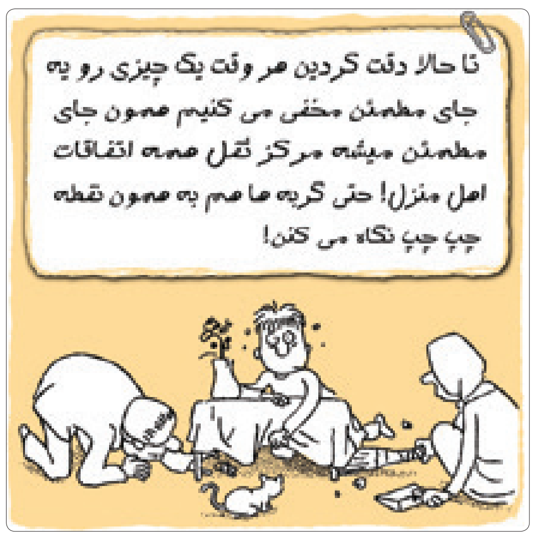
## ترسانک

### عشق قدیمی

هر چند روز یک بار مانده های غذایش را جمع می کرد و برای گربه های پارک می برد. گربه ها می شناختندش و فورا دورش جمع می شدند. تا غذاها را می خوردند گوشه‌ای می نشست و با آنها حرف می‌زد. سال ها بود کارش این بود، از وقتی که همسرش فوت کرده بود و بچه هایش هم رفته بودند سر خانه و زندگی خودشان. آن شب نشسته بود و برای گربه ها از خاطرات همسرش می گفت. حس کرد کسی کنارش روی نیمکت نشست و پرسید: «خیلی دوستش داشتی؟» پاسخ داد: «خیلی...» به سمت صدا برگشت، یکی از گربه ها بود. فکر کرد خیالاتی شده، به زحمت از جا برخاست تا برود که گربه گفت: «اونم هنوز دوستت داره...»

**ع.ک**

## تاحالا دقت کردین



تا حالا دقت کردین هر وقت یک چیزی رو به جای مطمئن مخفی می کنیم همون جای مطمئن میشه مرکز ثقل همه اتفاقات اهل منزل! حتی گربه ها هم به همون نقطه چپ چپ نگاه می کنن!

متن و تصویر سازی: صابری، مرادی

## گفت و گو

جشن تولد چهارسالگی زندگی سلام را بهانه‌ای کردیم تا سراغ چند نفر از مخاطبان پر و پا قرص زندگی سلام برویم

# چهارمین سلام!

**امروز چهارساله شدیم. در این چهار سال ۱۱۳۲ بار به شما سلام کردیم و خیلی عجیب نیست که در این مدت پستی و بلندی های زیادی را پشت سر گذاشته باشیم. به هر حال تلاش کردیم هر روز متفاوت باشیم تا از همراهی شما بی بهره نشویم. در نتیجه حرف های شما را شنیدیم و آن جایی که ایرادی گرفتید، رفعش کردیم. در جشن تولد چهارسالگی زندگی سلام هم گلایه ها، نقدها و تحسین هایتان را به دیده منت قبول کردیم و سراغ تعدادی از مخاطبان قدیمی و متفاوت رفتیم تا حرف ها و خاطرات شان را درباره زندگی سلام بشنویم.**

### بد شانس ترین مخاطب زندگی سلام!

«هادی چیت گران» ۴۹ ساله و یکی از مخاطبان بدشانس زندگی سلام است. او از کسانی است که در همه مسابقات مختلف همشهری سلام شرکت کرده اما تاکنون نتوانسته است برنده مسابقات شود! چیت گران در گفت و گو با زندگی سلام می گوید: «از سی سال پیش که در خانه پدرم زندگی می کردم مخاطب روزنامه خراسان بودم. تا حدود ۱۰ سال قبل که زندگی سلام نبود اما صفحه ای به نام همشهری سلام منتشر می شد که عاشقش بودم. اصلا همین که حالا هم مخاطب زندگی سلام هستم، از همشهری سلام شروع شده است. چون متنوع است و یک موضوع خاص ندارد. مثلا من عاشق مطالب سرگرم کننده و طنز هستم. بعضی وقت ها اطرافیانم می گویند در چند کانال طنز در فضای مجازی عضو شوم تا دیگر نیازی به خرید روزنامه نباشد اما مطمئنم وقتی همشهری سلام را می خوانم کلی مطلب علمی، بریده کتاب و... را در کنار آن می خوانم. این خودش کافی نیست؟» هادی چیت گران معتقد است: «خیلی ها فکر می کنند کسانی که در این دوره و زمانه روزنامه می خوانند با فضای مجازی مشکل دارند اما این طور نیست. من خودم اهل شبکه های اجتماعی هستم و همین حالا هم از نسخه الکترونیکی روزنامه استفاده می کنم. یک سالی است که در همه مسابقات زندگی سلام شرکت می کنم اما در هیچ کدام از مسابقات برنده نشدم! البته من دست بر نمی دارم، آن قدر شرکت می کنم تا برنده شوم!» او در انتها اضافه می کند: «حالا که فرصت پیدا شده می خواهم گلایه کنم. چرا این قدر آگهی ها زیاد شده؟ چرا تنوع مطالب کم شده؟ و... اگر همین طور پیش برود و بیشتر از حجم مطالب، آگهی باشد، زندگی سلام هم بی مزه می شود!»

### مخاطبی که زندگی سلام را ساعت ۷ صبح می خواند!

«احمد نصرتی» هفتاد ساله است و به همراه همسرش از مخاطبان قدیمی زندگی سلام است. او به خبرنگار ما می گوید: «از اولین شماره های روزنامه خراسان مخاطب آن هستم. تا قبل از زندگی سلام هیچ وقت صفحه خاصی در نظرم نبود و همه صفحات را می خواندم. هر روز از صفحه اول شروع و همه صفحات را مرور می کردم اما از چهار سال پیش که زندگی سلام به روزنامه اضافه شد دیگر این جوری نیستم. چون زندگی سلام خبر نیست که به راحتی از آن بگذرم. الان زندگی سلام برای من حکم روزنامه را دارد. چون مثل قبل یک صفحه خاص را نمی خوانم. وقتی زندگی سلام را دستم می گیرم یک بار همه مطالب را مرور می کنم و بعد جالب ترین هایش را با دقت می خوانم.» نصرتی ادامه می دهد: «من بازنشسته ام. تا چند سال پیش در میدان بار کار می کردم و مجبور بودم که هر روز قبل از نماز صبح از خانه بیرون بزنم و سر کار حاضر شوم. حالا هم مثل بقیه همکارانم عادت کردم سحرخیز باشم. از موقعی که بازنشسته شدم بعد از این که نماز صبح می خوانم و صبحانه می خورم شروع می کنم به خواندن «زندگی سلام»؛ یعنی راس ساعت هفت صبح! معتقدم که زندگی سلام بیشتر از همه دغدغه خانواده ها را دارد. به خاطر همین مطالبش هیچ وقت کهنه نمی شود.» او می گوید: «ما خیلی اهل مطالعه نیستیم. اگر همین روزنامه را هم نخوانیم که خیلی وضع بدی داریم. چون همه چیزمان را از یک منبع نامطمئن و نامشخص به نام فضای مجازی می گیریم. پس لازم است که روزنامه خواندن را ترویج دهیم. برای این کار هم چه چیزی بهتر از زندگی سلام؟!»

### معلمی که با روزنامه به کلاس می رود!

سید حسین آروند معلم و یکی از مخاطبان پر و پاقرص زندگی سلام است. او یکی از کسانی است که بیشترین تعداد پیامک ها و داستانک های ارسالی به زندگی سلام را داشته و با زندگی سلام در ارتباط است. «آروند» ساکن درود شهرستان نیشابور است. او در گپی کوتاه به «زندگی سلام» می گوید: «بیست سالی است که خراسان می خوانم. دیگر عادت کرده ام هر روز صبح نسخه کاغذی روزنامه را دستم بگیرم و بخوانم تا جایی که اگر یک روز برف و بارانی ببارد و روزنامه به روستا نرسد، به شهر بروم و چندین کیلومتر دورتر از خانه آن را تهیه کنم. به ویژه از وقتی زندگی سلام به روزنامه اضافه شده دیگر نمی توانم روزم را بدون خراسان بگذرانم. چون تنها خودم نیستم که روزنامه می خوانم. ما خانوادگی زندگی سلام می خوانیم و هر کدام‌مان به صفحات مختلفی علاقه داریم. مثلا من و پسرم صفحه همشهری سلام را می خوانیم و همسرم علاوه بر همشهری سلام عاشق صفحه سلامت و مشاوره است.» حسین آروند ادامه می دهد: «من معلمم و خوب می دانم اگر بخواهم فرزندان و دانش آموزانم را کتاب خوان بار بیاورم اول از همه باید خودم این کار را انجام دهم. در نتیجه فقط نسخه کاغذی روزنامه را می خوانم و هر موقع مطلب جالبی پیدا کنم آن را به کلاس می برم و برای بچه ها می خوانم. مثلا ستون های خاصی است که به آن ها علاقه دارم و اگر در طول سال تحصیلی باشد، آن مطلب را به کلاس می برم. مثل ستون های عجایب جهان، پرونده های مجهول و بقیه مطالب علمی که برای بچه ها جالب است. بعضی وقت ها حتی کتاب هایی معرفی می کنید که برایم جالب است. آن ها را تهیه می کنم و می خوانم. مثلا همین چند وقت پیش داستان هایی از زندگی دکتر شیخ چاپ کردید. همان موقع به مشهد آمدم و کتاب مربوط به آن یعنی «فریاد در تاکستان» را خریدم. می خواهم بگویم یک مخاطب معمولی نیستم. تلاش می کنم قدم به قدم همراه زندگی سلام و نویسندگانش باشم.»

## ماوشما

**راه‌های ارتباطی با ما: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ در تلگرام**

* خیلی جالبه! پیامک های اعتراض به تبلیغات در زندگی سلام رو درست توی همون صفحه هایی چاپ می کنین که تبلیغ داره!

* از زحمات معلم مهربان و فرهیخته خانم ظریف روحبخش قدردانی می کنم. با این که الان مدارس تعطیل است به یاد دانش آموزان بودند و عکس و شرح حال بچه ها را برای صفحه فرفره فرستادند. معلم عزیز متشکریم.

* آق کمال؛ باورت میشه مو در ۱۲ ساعت گذشته ۷ تا دندونم رو کشیدم؟!

**آق کمال:** نه باورم نمشه! ماشالا چقدر دندون داشتن که با کشیدن ۷ تاش هنوز متنن به ای خوبی حرف بزنن؟!

* فکر نمی کنید در مسابقه «این کیه» وقتی افراد کمتری پاسخ درست میدن، دلیلی بر آشنا نبودن باهاشون نیست و بیشتر مربوط میشه به کاریکاتوریست تون؟

**ما و شما:** اینم ممکنه! ولی بعد از این که کاریکاتور کامل رو چاپ می کنیم می بینین که چقدر شبیه خود طرف بوده.

* من از تجربه میگم «زندگی سلام» دارد نفس های آخرش را می کشد. همه چی به هم ریخت، هیچی سر جاش نیست، تمام!

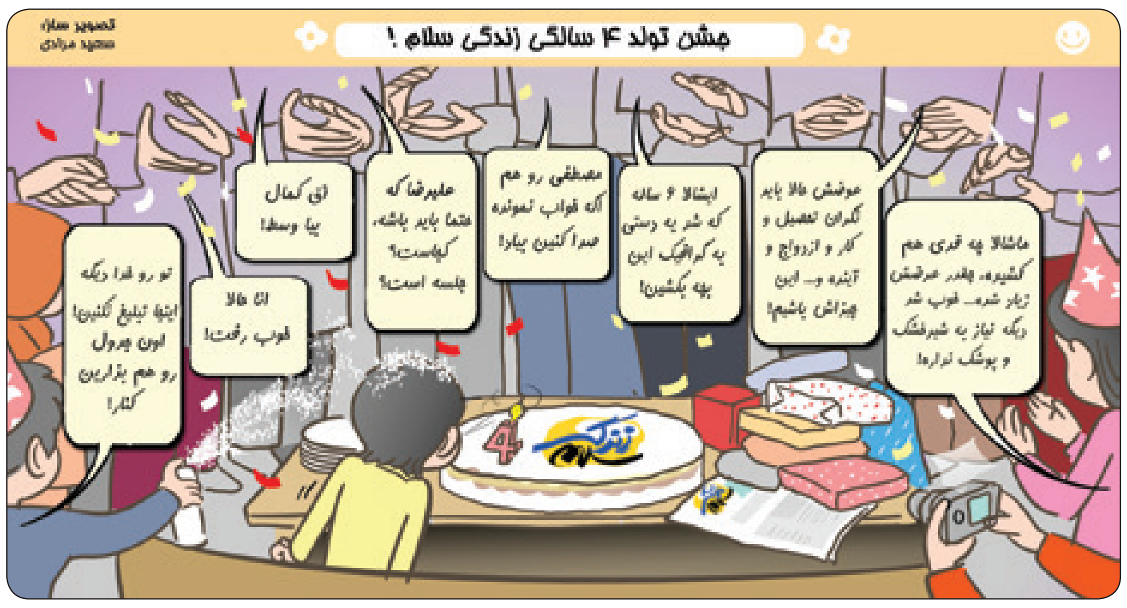
**یک خواننده قدیمی خراسان و سرد و گرم چشیده**

* با خانمان خیلی خوبه، نمیشه هر روز یا یک روز در میان چاپ کنین؟ هیچ جای دیگه ندیدم که یک ستون خاص بانوان باشه. ممنون.

**مریم صاحبی**

* **پیام صرفه جویی:** تا حالا به این فکر کردیم که میشه پرده ها رو کنار زد، به جای این که تو روز روشن چراغ اتاق یا هال یا آشپزخونه رو روشن کنیم؟ شما فکر کردین؟ احسنت به شما!

## سه‌نقطه



تصویر ساز: سعید مرادی
جشن تولد ۴ سالگی زندگی سلام!
ماشالا چه قدی هم کشیده. چقدر عرقش زیاد شده... خوب شد دیگه نیاز به شیرخشک و پوشک نداره!
خوشش حالا باید نگران تحصیل و کار و ازدواج و آینده و... این چیزاش باشیم!
ایشالا ۶ ساله که شد یه دستی به گرافیک این یه بکشین!
مصطفی رو هم اگه خواب نمونده صدا کنین بیاد!
علیرضا که حتما باید باشه، کجاست؟ جلسه است؟
آق کمال بیا وسط!
اه! حالا خوب رفت!
تو رو خدا دیگه اینجا تبلیغ نکنین! این جدول رو هم بذارین کنار!

## زندگی سلام تکانی

از چاقی رنج می‌برین؟ اعتمادبه‌نفس ندارین؟ نمی‌دونین چطوری دل همسرتون رو به دست بیارین؟ دنبال راه‌های موفقیت هستین؟ خب ما قبلا کلی مطلب راجع به همه این‌ها داشتیم و الان دوست داریم بدونیم دقیقا چقدر نظر شما رو تأمین کردیم. پس هر روز از ساعت ۱۱:۳۰ تا ۱۲:۳۰ با ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۶۶ تماس بگیرین و به ما کمک کنین بدونیم چه مطالبی دوست دارین و کدوم مطالب ما خوب یا بد بوده، منتظریم.

ضمانت بازگشت کالا
آنید
گروه محصولات بهداشتی
برای آینده بچه ها
اسپری تمیز کننده
اسپری خوشبو کننده
آماده عقد قرارداد با شرکت های خصوصی، دولتی، ارگان ها و موسسات
۰۵۱-۳۸۴۷۲۳۸۶
۰۹۰۲۲۲۰۰۳۳
@aneed_group
www.aneed.ir

رستوران «دهار» افتخار دارد در یکی از زیباترین نقاط ییلاقی طرقبه، میزبان خانواده‌های ایرانی باشد. این مجموعه کافه‌رستوران، با معماری متفاوت و خاص و همچنین با بهره‌مندی از تلاش و تجربه افراد متخصص، جهت استفاده شما مشتریان گرامی در نظر گرفته شده است و به جرات می توان گفت، یکی از متفاوت‌ترین مجموعه‌های رستورانی و پذیرایی در ایران به شمار می‌آید..

رستوران: سرو انواع غذاهای سنتی با بهترین کیفیت و با بهره گیری از تجربه یکی از مجرب‌ترین آشپزهای حرفه ای و بین المللی.
کافی شاپ: پذیرایی از شما در محیطی دل‌انگیز با یک منوی کامل شامل انواع نوشیدنی‌های گرم و سرد که توسط یک باریستای کاملا حرفه ای تهیه می شود. فضایی عالی برای مجالس و برنامه‌های خانوادگی.
باغ رستوران: در فضای باغی این رستوران بزرگ، محیطی آرام و دلنشین را برای شما و خانواده عزیزتان فراهم آورده‌ایم تا از این طبیعت زیبا و از فرصت باهم بودن، حظ ببرید.
پارکینگ: فضایی اختصاصی و امن جهت رفاه حال مشتریان عزیز فراهم آمده است.
معماری متفاوت: «دهار» برای شما تجربه سفر به قلب یک غار زیباست. لذت حضور در تکه‌ای از طبیعت. این سبک از معماری در کشورمان بی‌نظیر بوده و به مدد متخصصان و طراحان توانمند، اجرایی شده است. دوستداران طبیعت، به ویژه آن‌هایی که اهل کوهنوردی و غارنوردی هستند، از جلوه‌های معماری باشکوه و بی نظیر این رستوران، لذتی دوچندان خواهند برد.
میزبان مجالس خانوادگی شما هستیم: در محیط زیبا و معماری متفاوت «دهار» با منوی متنوع و غذاهای با کیفیت، به انضمام کادری مجرب و آموزش‌دیده، پذیرای مجالس خانوادگی شما هستیم. در این فضا، ظرفیت میزبانی همزمان از ۷۰ نفر وجود دارد.
«به ما این فرصت را بدهید تا دور هم‌نشینی خانوادگی‌شما را به یک خاطره زیبا تبدیل کنیم»

دهار
DAHHAR CAFE RESTAURANT
به کافه رستوران دهار خوش آمدید
طرقبه، نبش عنبران ۲۵
۰۵۱۳ ۴۲۲۲ ۸۶۹
ما را در اینستاگرام دنبال کنید
@dahar_restaurant
آدرس سایت
www.dahaar.com