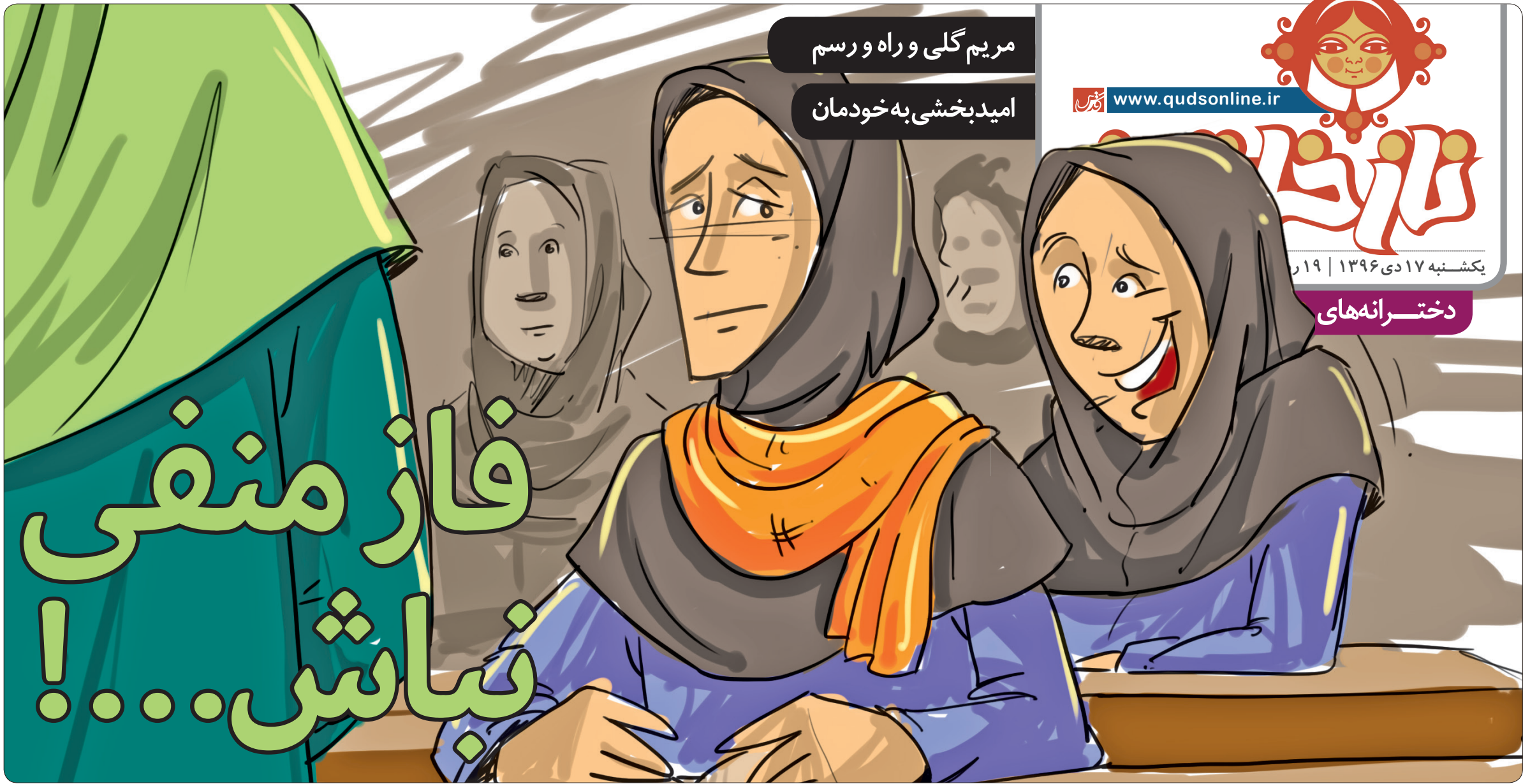


یکشنبه ۱۷ دی ۱۳۹۶ | ۱۹ ر

دخترانه‌های

مریم گلی و راه و رسم

امیدبخشی به خودمان



تصویر ساز: زهره افغانی



تمایل دختران به ازدواج با مردان
میان سال بیشتر شده است

شاهزاده
رویا، پیر
شده است



کسب و کار خانگی ناز خاتون

بازی
عروسک‌های
نمدی



در کمتر از ۱۰ دقیقه
غذای پزید

آشپزی
تخته گاز

غیرممکن وجود ندارد

زینب آهی کشیده و می‌گوید: «اگر اجازه بدید بهتون ثابت می‌کنم که این فکر اشتباهه است. در بیشتر موارد کارهایی که ما فکر می‌کنیم نمی‌توانیم انجامشان بدهیم، نتیجه فکر نادرستمان است. دقت کنید! نتوانستن به معنی ناممکن بودن است. وقتی می‌گوییم نمی‌توانیم کاری را انجام دهم یعنی با یک کار غیرممکن و نشدنی روبه‌رو هستیم. کاری که با توانایی‌هایمان از پیش برنمی‌آییم. آرزو تو چندتا چیز غیرممکن مثال بزن که ما نمی‌توانیم انجام بدهیم؟» آرزو فکری کرده و می‌گوید: «ما نمی‌توانیم مانند پرنده پرواز کنیم یا از دیوار مدرسه رد شویم! البته آدم‌هایی هستند که این کارها را کرده‌اند.» زینب سرش را تکان می‌دهد و می‌گوید: «وقتی می‌گوییم نمی‌توانیم، داریم کلمه اشتباهی را مدام تکرار می‌کنیم. کلمه درست در این‌جور مواقع «نمی‌خواهم» است. نجلا می‌تواند زیست یاد بگیرد، در واقع نمی‌خواهد انجامش بدهد، چون زیست یاد گرفتن آن هم این چندتا برگی که ما درگیرش هستیم کار ناممکنی نیست که کسی از پیش برنماید، به‌خصوص که نجلا خیلی هم بچه باهوشی است. او فقط چون به اجبار مامانش به این رشته آمده، درگیر این مسئله شده و می‌خواهد به خودش و ما بقبولاند که نمی‌تواند زیست یاد بگیرد، در حالی که درستش این است که نجلا نمی‌خواهد زیست یاد بگیرد.» من که تابه‌حال ساکت بودم، یک قلپ از چایی می‌خورم و می‌گویم: «متأسفانه حق با زینب است.» آرزو می‌خندد و می‌گوید: «حالا چرا متأسفانه؟» اخمی کرده و می‌گویم: «خب برای این که نجلا با پذیرفتن این حرف مجبور می‌شود خودش را تکان داده و زیست بخواند.» زینب می‌خندد و می‌گوید: «بله باید مسئولیت کارهایش را بپذیرد، چون ما همیشه نیستیم که حتی شده با کار اشتباهی مثل تقلب به دانش برسیم.» آرزو می‌زند به شانه نجلا و می‌گوید: «پپا توی لیوان چای غرق نشی! حالا بگو می‌خواهی چی کار کنی؟!» من به جای نجلا جواب می‌دهم: «پپا باید از همین امروز توی زیست از معلم کمک بگیرد یا این که برود پیش مامانش و بگوید نمی‌خواهد این رشته را ادامه بدهد و ادبیات دوست دارد!» نجلا آهی می‌کشد و پشتش را راست می‌کند و می‌گوید: «فکر کنم وقتش شده یکی از این راه‌ها را انتخاب کنم و مسئولیتش را بپذیرم.» زینب دست می‌زند و می‌گوید: «ایول! پس دیگر نمی‌توانم و نمی‌شود نداریم.»



کلمات مشکل ساز

زینب مکثی کرده و می‌گوید: «بذارید اول برم برای همه‌تون از بوفه چای بگیرم و بعد می‌نشینیم دورهم و حرف می‌زنیم.» چای که می‌رسد همگی توی دروازه هندبال می‌نشینیم و آرزو شروع می‌کند: «بعضی از کلمات هستند که می‌توانند بیشتر از هر چیز دیگری برای ما مشکل درست کنند. به‌خصوص وقتی که ما بدون فکر مدام به کارشان می‌بریم. من به این کلمات و جمله‌هایی که با آن‌ها می‌سازیم می‌گویم کلمه‌ها و جملات قاتل، قاتل‌هایی که انگیزه ما را به‌آسانی از بین می‌برند و اراده‌مان را ضعیف می‌کنند؛ برای مثال کلمه «نتوانست» یکی از همین کلمه‌های قاتل است. شنیدن این کلمه صدبرابر صدای کلاغ و جغد و هر چیز دیگری که مریم می‌گوید شوم است و می‌تواند به ما آسیب برساند.» من لیوان چای را توی دستم می‌چرخانم و می‌گویم: «گیریم که حرفت در مورد صدای کلاغ درست باشد، اما نجلا که بی‌خودی نمی‌گه نمی‌تونه؟!» نجلا سرش را بالا آورده و می‌گوید: «واقعاً زیست توی کله‌ام نمی‌رود. کل دیروز کتاب مقابله بود، اما یک جمله هم یاد نگرفتم. باور کنید نمی‌خواهم تنبلی کنم.» آرزو شانهاش را می‌گیرد و می‌گوید: «آخی دوستم خب نمی‌تونه زیست بخونه دیگه!»

مریم گلی و راه و رسم امیدبخشی به خودمان

فاز منفی نباش!

فاطمه نیک | این تنها فرهنگستان زبان و ادب فارسی نیست که کلمات و اصطلاحات جدید اختراع می‌کند بلکه «زینب» جان، دوست همه دوران‌های اینجانب هم دستی توی این کار دارد و هرچند وقت یک‌بار کلمه و اصطلاح جدیدی رو می‌کند. یکی از جدیدترین اصطلاحات زینب «جملات قاتل» هستند. اگر دوست دارید با جملات قاتل آشنا شوید می‌توانید یادداشت‌های این هفته من را دنبال کنید.

جملات شومی که قاتل هستند

بعد از امتحان توی حیاط تا چشمم به نجلا می‌افتد می‌روم سمتش و می‌گویم: «بار آخرت باشه‌ها، مردم از استرس!» آرزو تندی خودش را به ما می‌رساند و طرف نجلا را گرفته و می‌گوید: «چی کار داری بچه رو... حالا دوتا سؤال رسوندن این حرف‌ها رو نداره.» نجلا سرش را می‌اندازد پایین و با بغض می‌گوید: «به‌خدا اصلاً زیست توی مخم نمی‌ره! نمی‌تونم، از پیش برنمیام!» آرزو دست می‌اندازد گردن نجلا و جواب می‌دهد: «بی‌خیال، این مریم شلوغش کرده» و رو به من می‌گوید: «خب نمی‌تونه دیگه، بیابکش!» زینب که تازه به جمع ما رسیده می‌گوید: «باز هم حرف‌های بودار شنیدم!» برمی‌گردد طریش و می‌گویم: «فرما تحویل بگیر زینب‌خانم! این بار تقلب رسوندی نوبت بعد که امتحان نهایی هست چی کار می‌کنی؟!» زینب اشاره می‌کند آرام باشم و می‌گوید: «تا آن موقع تکلیف نجلا را با این جملات قاتل روشن کرده‌ام.»

نجلا و خبر ناخوشش

نجلا می‌گوید: «نمی‌شود، من نمی‌توانم. اصلاً اشتباه کردم آدم رشته تجربی! من یکی زیست یادگیر نیستم که نیستم» و بعد هم سرش را می‌گذارد روی میز! زینب می‌گوید: «خودت رو جمع کن بابا! این جمله‌هایی که تو می‌گویی شوم است، نه قارقار چهار تا کلاغ بیچاره!» من به نشانه اعتراض دستم را بالا می‌برم و می‌گویم: «همین که ایشون دم امتحان آوار شدن سرمون شوم نیست؟! من گفتم یه خبری می‌شه!» زینب می‌گوید: «ای وای که سر صبحی منو خل کردید رفت!» نجلا دوباره سرش را از روی میز برمی‌دارد و می‌گوید: «باباجان به جای بحث به داد من برسید.»

من می‌گویم: «ببین عزیزدلم! واسه تو که دیگه یک ربع مونده به امتحان نمی‌شه کاری کرد، پس بذار ما به بحث خودمون برسیم.» آرزو می‌زند روی میز و می‌خندد: «چه رفیق مهربونی!» زینب سری تکان داده و می‌گوید: «راست می‌گه مریم! الان به‌جز این که بهت تقلب برسونیم کار دیگه‌ای نمی‌تونیم برات انجام بدیم، اما بعد امتحان من تکلیف تو و جملات قاتل و قارقار شوم کلاغ و این مریم خانم را روشن می‌کنم.» با ورود معلم زیست بحث ما هم نیمه‌تمام می‌ماند و زینب به من اشاره می‌کند که موقع امتحان بروم پیش آرزو و این‌جوری نجلا سر جای من می‌نشیند تا بتوانیم سر امتحان به او تقلب برسانیم. صدای قارقار کلاغ‌ها توی این لحظه‌ها دعوا نکنید. به خاطر نجلا می‌پذیرم و می‌روم کنار آرزو می‌نشینم.

قارقار کلاغ
امتحان زیست و باقی قضایا

الان که دارم این‌ها را برایتان می‌نویسم، نیم‌ساعتی تا امتحان زیست فاصله داریم و صدای قارقار شومی هم فضا را پر کرده است. زینب نگاهی به دفتر و دستکم می‌اندازد و می‌گوید: «نمی‌خواهی نگاه دیگری به کتاب بیندازی؟» نگاهی عصبانی به سر تا پایش می‌اندازم و می‌گویم: «زینب کی می‌خواهی دست از این نقش مامان طپورت برداری؟ آخه نیم‌ساعت به امتحان مانده چه کوفتی توی مخ من می‌رود؟!» آرزو از پشت کلاهش را می‌آورد جلو و می‌گوید: «من را که همیشه این نیم‌ساعت‌ها نجات داده، بیاب زینب‌جان این شاعر خل و چل را رها کن و به داد من برس!» بعد هم دست زینب را می‌گیرد و به سمت خودش می‌کشد. پوزخندی می‌زنم و می‌گویم: «به همین خیال باش که نیم‌ساعته چیزی یاد بگیر، به نظر من که قارقار این کلاغ برای من و تو همه این بچه‌ها خبرهای بدی دارد.» زینب می‌خندد که «چه حرف‌ها؟ درس نخواندن را چرا می‌اندازی گردن قارقار کلاغ؟!» من در حالی که سعی می‌کنم لجم نگیرد دوباره لیخنند زده و می‌گویم: «ببین رفیق عزیز، اول این که من درس خوانده‌ام، دوم هم این که از قدیم همه می‌دانستند که صدای قارقار کلاغ شوم است، سوم هم این که...» پیش از این که دلیل سومم را رو کنم «نجلا» خودش را می‌اندازد روی نیمکت ما و می‌گوید: «توروخدا توی این لحظه‌ها دعوا نکنید. به جایش به داد من برسید.» می‌گویم: «فرما این هم اتفاق شومی که می‌گفتم!»

بعد از امتحان توی حیاط تا چشمم به نجلا می‌افتد می‌روم سمتش و می‌گویم: «بار آخرت باشه‌ها، مردم از استرس!» آرزو تندی خودش را به ما می‌رساند و طرف نجلا را گرفته و می‌گوید: «چی کار داری بچه رو... حالا دوتا سؤال رسوندن این حرف‌ها رو نداره.»



استاد نیمروپزی

همانا مردان ایرانی سلطان غذاهای تند و سرپع‌اند. آوازه املت‌ها و نیمروهای خوش طعمشان در سراسر دنیا پیچیده است و کسی نمی‌داند در پس آن چه رمز خاصی نهفته است. خب آقای محترم شما که استاد غذاهای سریع‌السیری و چنان خوراک بندری در خانه می‌پزی که ساندویچی محل هم مشتری‌ات می‌شود، هر از گاهی وقتی خانم خسته است و حوصله غذا پختن ندارد یا سرش گرم بچه و خانه‌داری است یک بار دست به آشپزی بزن، مطمئن باش طعم محبت این غذای تند و سریع چنان لذیذ است که قد یک قرمه سبزی می‌چسبد، پس آستین بالا بزن و غذای خوشمزه مردانه‌ای را آماده کن. به همین بهانه دستوری کاملاً مردانه طبق همان اصلی که همه چیز را با هم قاطی کنی خوشمزه می‌شود، مخصوص آقایان آماده کرده‌ایم.

ابزار افزایش سرعت

۱ یکی از راه‌های افزایش سرعت استفاده از ابزار مناسب برای آماده کردن مواد اولیه غذاست؛ مثلاً وجود چاقوی تیز در آشپزخانه سرعت قابل توجهی به آشپزی شما می‌بخشد، چاقوهای خود را همیشه تیز نگه دارید و سعی کنید از تخته استفاده کنید. اگر دست‌تان به کار با تخته آشپزخانه عادت کند و یاد بگیرید شبیه آشپزی‌های حرفه‌ای مواد غذایی را روی تخته خرد کنید نه تنها کارتان سریع پیش می‌رود بلکه به زیبایی و طعم غذای خود نیز کمک بزرگی کرده‌اید. ابزاری هم‌چون پوست‌کن، رنده‌های برقی، خردکن و... نیز می‌توانند یار کمکی مفیدی برایتان باشند و از هدر رفتن وقت جلوگیری کنند.

یکی از راه‌های افزایش سرعت استفاده از ابزار مناسب برای آماده کردن مواد اولیه غذاست؛ مثلاً وجود چاقوی تیز در آشپزخانه سرعت قابل توجهی به آشپزی شما می‌بخشد

غذاهای تند و سریع

۳ قطعاً نمی‌توانید قرمه‌سبزی را در کمتر از ۱۰ دقیقه بپزید، اما می‌توانید غذاهای فانتزی‌تر و ساده‌تر را در مدت زمان کمی آماده کنید. چند رسپی کوتاه و سریع:

پاستا و پنیر



۴ هر چقدر از این ترکیب بی‌نظیر و خوشمزه بگویم کم گفته‌ام، برای تهیه این غذا شما به پنیر پیتزا و پاستا نیاز دارید همین و بس. البته می‌توانید به آن گوشت، سس بشامل و سبزیجاتی هم‌چون قارچ هم اضافه کنید. سس بشامل از ترکیب آرد، شیر و ادویه تهیه می‌شود، برای یک قاشق غذاخوری آرد به یک لیوان شیر نیاز دارد. آرد را با کمی کره یا روغن تفت بدهید و شیر را کم‌کم به آن اضافه کنید و هم بزنید تا به غلظت مناسب برسد. تهیه غذا هم آسان است. کافی است در یک ظرف، پاستایی را که قبلاً در آب جوشانده‌اید و نرم شده است همراه سس بشامل و مواد غذایی دیگر به انتخاب خودتان بریزید، سپس روی آن را با پنیر پیتزا بپوشانید و در فر ۲۰۰ درجه به مدت ۱۰ دقیقه بپزید.

سالادهای تند و سریع

۶ سالادها همیشه سریع و راحت حاضر می‌شوند، اما متأسفانه هیچ‌گاه نمی‌توانند در یک وعده جای بگیرند و به عنوان غذایی مستقل اعلام هویت کنند، اما بعضی از سالادها را می‌توان جایگزین شام کرد. این سالادها نکته متمایزی که نسبت به دیگر سالادها دارند، وجود مواد غذایی به جز سبزیجات در آن‌هاست. همراهان باشید تا با چند رسپی خوب شگفت‌زده‌تان کنیم.

ترفند افزایش سرعت



۲ دنیای آشپزی به قدری متنوع است که ترفندهای بسیاری دارد، اما اگر بخواهیم چند راهکار در راه افزایش سرعت به شما یاد بدهیم باید مراحل آشپزی را به سه بخش تهیه و آماده‌سازی مواد اولیه، پخت غذا و سرو غذا تقسیم کنیم. بهترین کار برای افزایش سرعت در تهیه و آماده‌سازی مواد اولیه، خرید درست و به موقع است. می‌توانید سبزیجات و گوشت‌ها را از قبل تهیه کرده و به صورت نیمه‌آماده در فریزر خود نگهداری کنید. این کار زمانی که وقت محدودی برای آشپزی دارید به شما کمک بزرگی می‌کند و سرعت‌تان را بالا می‌برد. در زمینه پخت غذا، به یاد داشته باشید همیشه مواد غذایی در اندازه‌های کوچک‌تر سریع‌تر می‌پزند، سرخ کردن یا تفت دادن مواد غذایی به سرعت‌تان می‌افزاید و اگر می‌توانید غذا را در فر بپزید که نسبت به شعله گاز سریع‌تر است. در رابطه با سرو غذا باید خاطر‌نشان کرد که همیشه می‌توان زیباترین ظرف غذا را در وقت محدودی داشت، کافی است الگوهای مرتب و ساختاری را از ذهن خود بیرون بریزید و بگذارید قوه خلاقیت‌تان سریع و آسان به غذا زیبایی ببخشد. برای داشتن ظرفی هوس‌انگیز حتماً نباید چیدمان خاصی داشت، گاهی حتی رنگ‌های متنوع سبزیجات تفت داده‌شده کنار یک غذای گوشتی آن را زیبا و دل‌انگیز می‌کند.

سیب‌زمینی شکم‌پر

۵ ظاهر خسته سیب‌زمینی همیشه باعث قضاوت زودهنگام است چرا که همین سیب زمینی ساده خودمان چنان دل‌انگیز ظاهر می‌شود که نمی‌توان شرح و جانش را گفت. برای تهیه سیب‌زمینی شکم‌پر کافی است آن را خوب شسته و پنج دقیقه در فر بگذارید، سپس سیب‌زمینی را از وسط نصف کرده و داخلش را خالی کنید و با کره و پنیر پیتزا مخلوط کنید و دوباره درون شکم‌ش بریزید، بعد از آن هر چه دل‌تنگتان خواست روی آن بریزید؛ از کالباس و مرغ و قارچ گرفته تا انواع سبزیجات مثل ذرت، زیتون سیاه، فلفل دلمه‌ای و... روش دومی هم برای طبخ سیب‌زمینی شکم‌پر وجود دارد. گوشت را با پیاز داغ تفت دهید و به آن رب و جعفری اضافه کنید و آن را درون سیب‌زمینی شکم خالی خود بریزید، روی آن را با پنیر پیتزا بپوشانید و بگذارید چند دقیقه در فر گریل شود.

سالاد سیب‌زمینی



۷ برای تهیه این سالاد، سیب‌زمینی آب‌پز را قطعه‌قطعه کرده و با کمی جعفری و سس مایونز و هویج آب‌پز نگینی مخلوط کنید. این سالاد می‌تواند جایگزین شام هم باشد.

کسب و کار خانگی ناز خاتون

بازی عروسک‌های نمدی

فاطمه سامانی

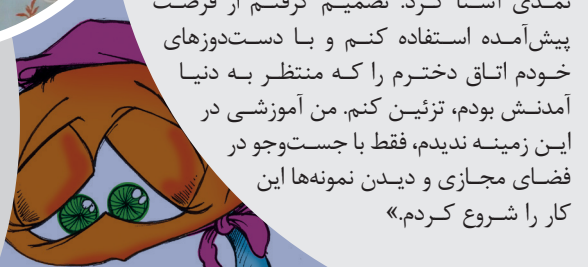


زندگی برای پیشتر ما مجموعه‌ای از غافلگیری‌هاست و به همین دلیل برایمان جذاب و دوست‌داشتنی می‌شود. غافلگیری‌هایی که شاید در نگاه اول چندنان به مذاقمان خوش نیاید، اما در ادامه پی به حکمتشان می‌بریم و متوجه می‌شویم بدون آن غافلگیری زندگی‌مان از حرکت و جنب‌وجوش تغییر خالی بود. «زهره مقدم‌شاهی» یکی از خانم‌هایی است که با غافلگیری شیرینی، مسیروش به سمت دو تجربه متفاوت اما ارزشمند تغییر کرده است. اول مادری و بعد یادگیری هنری کاملاً متفاوت از درس و رشته‌ای که خوانده بود. اگر دوست دارید بیشتر با او آشنا شوید در این گفت‌وگو با ما همراه باشید.



همیشه نقطه بهینه‌ای وجود دارد

زهره برای رسیدن به ایده دوخت‌ودوز تزئین اتاق دخترش، مسیر چندماهه‌ای را طی کرده است. مسیری که او را به مقصد جدیدی بسیار متفاوت از شغل و تحصیلاتش رساند. او در این‌باره می‌گوید: «خب من مهندسی خوانده‌ام و رشته تحصیلی‌ام هیچ ارتباطی به این هنر و سایر هنرها ندارد، اما می‌توانم بگویم برگرفته از تحصیلاتم است. یکی از اصلی‌ترین وظایف هر مهندس صنایع این است که بتواند همیشه نقطه بهینه هر شرایطی را پیدا کند. این خیلی مهم است که ما متوجه باشیم که حتی در بدترین شرایط هم نقطه بهینه‌ای وجود دارد. به دلیل شرایطم مجبور شدم کارم را ترک کنم و در خانه استراحت کنم. تصمیم گرفتم شرایط فعلی را بپذیرم و بهترین عملکرد را داشته باشم و از همان شرایطم حداکثر استفاده را بکنم.»



زهره صحبتش را با نام خدا شروع می‌کند و می‌گوید: «به نام خدای نور و رنگ و زیبایی! من زهره محمدشاهی هستم؛ بیست‌وهشت‌ساله‌ام است و مهندسی صنایع خوانده‌ام. آشنایی من با هنر نمودوزی برمی‌گردد به زمانی که باردار بودم و شرایطم طوری بود که خانه‌نشین شده بودم و نمی‌توانستم به فعالیت‌های گذشته‌ام ادامه بدهم. گشت‌وگذار در فضای مجازی و اینستاگرام مرا با دنیای رنگی عروسک‌های نمدی آشنا کرد. تصمیم گرفتم از فرصت پیش‌آمده استفاده کنم و با دست‌دوزهای خودم اتاق دخترم را که منتظر به دنیا آمدنش بودم، تزئین کنم. من آموزشی در این زمینه ندیدم، فقط با جست‌وجو در فضای مجازی و دیدن نمونه‌ها این کار را شروع کردم.»



کسب در آمد لذت بخش است

به این ترتیب زهره وارد دنیای رنگ و نمدمی‌شود و مادرانه‌اش را با این هنر تزئین کند، اما پس از به دنیا آمدن کم‌کم تصمیم می‌گیرد این کار را به شکل کسب‌وکار دنی او در این‌باره توضیح می‌دهد: «کسب درآمد همیشه برای لذت‌بخش است، برای من هم همین‌طور بود. خب، من واقعاً از انجام کارهای نمدی و ساخت عروسک لذت می‌بردم. در ابتدا اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم از پس این کار بریاییم، اما در ادامه متوجه شدم که انگار در این زمینه استعداد دارم و می‌توانم کارهای قابل توجهی انجام بدهم. از این کشف واقعاً لذت می‌بردم و از طرفی با به دنیا آمدن دخترم شرایط کار کردن بیرون از خانه را نداشتم، تصمیم گرفتم از همین راه برای کسب درآمد استفاده کنم.»



با

زهره برای سروسامان طی کرده است و در این‌باره با همسرش برای خرید نمدر و همان شب با ذوق به جغد نم بود و بعد از آن تا چند وقت فقط این‌که دخترخاله‌ام برای شاگردان اولین پولی که از فروش دست‌سازها، این‌که کار را حرفه‌ای‌تر دنبال کنم او مجازی صفحه راه انداختم و بعد تصمیم سایت‌هایی که تبلیغات رایگان انجام اینستاگرام و تلگرام هم به فکر تبلیغ

ادامه بدهم.



پیتزای سیب‌زمینی:

مواد لازم: سیب‌زمینی سه عدد / تخم‌مرغ چهار عدد / قارچ ۲۰۰ گرم / کالباس ۱۰۰ گرم / فلفل دلمه‌ای یک عدد / پنیر پیتزا

سیب‌زمینی‌ها را خوب بشویید و رنده کنید و آب آن را بگیرید. سپس به آن تخم‌مرغ و ادویه اضافه کنید و کف ماهیتابه‌ای که روغنش از قبل داغ شده است بریزید و در ماهیتابه را بگذارید. بعد از دو سه دقیقه کمی که سیب‌زمینی‌ها بخت قارچ، فلفل دلمه‌ای و کالباس را که از قبل خرد کرده‌اید روی آن پچینید و دوباره در ماهیتابه را بگذارید. بعد از پنج دقیقه سیب‌زمینی‌ها که برشته شدند روی آن پنیر پیتزا بریزید و دوباره در ماهیتابه را بگذارید تا پنیر آب شود، به همین راحتی غذای مخصوص آقای خانه آماده است!



سالاد تن ماهی

تن ماهی را بدون روغن با کمی خیارشور خردشده و شوید فراوان و یک عدد تخم مرغ آب‌پز و مقدار کمی سیب‌زمینی نگینی آب‌پز مخلوط کنید و به آن سس مایونز و آبلیمو بریزید. در این سالاد می‌توانید از شوید خشک هم استفاده کنید.

سالاد لوبیا چیتی

یک پیمانه لوبیا چیتی را بپزید و با دو عدد تخم مرغ آب‌پز، مقداری کاهو و کلم ریزشده و خیارشور مخلوط کنید، سپس به آن سس مایونز بریزید و چند ساعت در یخچال استراحت دهید. این سالاد بسیار خوشمزه است و طرفداران زیادی دارد.

سالاد کلم و انار

کلم بنفش را خرد کنید و با یک قاشق غذاخوری سرکه مخلوط کنید تا کمی رنگ باز کند، سپس انار دونه‌شده را به آن اضافه کنید و سس مایونز بریزید. اگر دوست داشتید می‌توانید در این سالاد مقدار خیلی کمی (یک حبه) سیر بریزید.

صیقه غذا بپزید

خته گاز

است، مخصوصاً سبک زندگی‌مان، وقت‌ها تنگ و تنگ‌تر شده است و شاید مدت‌انام‌های خانه‌دار هم دیگر نمی‌توانند مثل قدیم از اول صبح تا ظهر غذا بپزدانند و سغله‌های امروزی‌اند. از طرفی هم دوست دارند وقت خود را کنار خانواده بگذرانند تا لبی می‌توانید در کمتر از ۱۰ دقیقه غذای خوشمزه‌ای برای خانواده خود آماده کنید. در می‌دهیم، چندین رسیپی تند و سریع هم در اختیار تان قرار می‌دهیم تا در وقتی اندک



دسر و عصرانه تند و سریع

تا اسم دسر می‌آید همه ذهنشان می‌رود به سمت ژله‌های چند رنگی که تهیه آن‌ها چندین ساعت زمان می‌برد یا خیال می‌کنند وقتی از کیک حرف می‌زنیم منظورمان یک کیک چند طبقه سخت و عجیب‌وغریب است، اما بیخیال همه این‌ها شوید و رسیپی‌های ما را بخوانید، به شما قول می‌دهم عاشق طعم کیک ۱۰ دقیقه‌ای بشوید.

کیک شکلاتی

انسان‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: آن‌هایی که عاشق کیک شکلاتی هستند و آن‌هایی که حسرت این را می‌خورند که چرا عاشق کیک شکلاتی نیستند. مدیونید فکر کنید این جمله شبیه دیالوگ خاصی است! خلاصه درست کردن یک کیک شکلاتی ساده برای عصرانه یا دسر اصلاً کار سختی نیست و می‌توانید از این دستور استفاده کنید تا در فقط ۱۰ دقیقه کیک شکلاتی فوق‌العاده‌ای داشته باشید:

مواد لازم:

۴ عدد تخم‌مرغ / سه‌چهارم پیمانه آرد / ۲۰۰ گرم شکلات / ۲۰۰ گرم کره / یک فنجان بستنی یا خامه / یک قاشق چای خوری نمک

طرز تهیه:

شکلات و کره را در ظرفی روی حرارت غیرمستقیم آب کنید. بقیه مواد را هم با هم مخلوط کنید و چند دقیقه با همزن بزنید. سپس مواد را در نصف لیوان فنجان یا قالب کاپ کیک بریزید و سه دقیقه درون مایکروفر بگذارید، به همین راحتی کیک شکلاتی شما آماده است فقط کافی است روی آن را با میوه یا شکلات تزیین کنید.

هشداراته

آشپزی سریع ممکن است راحتی به شما ببخشد، اما برای همیشه خوب نیست. سعی کنید همیشه اول از همه کیفیت غذا و مواد مغذی آن را در نظر بگیرید و غذاهای سریع را به وعده‌های کوچک بسپارید و بگذارید برای وقت‌هایی که سرتان شلوغ است. یادتان نرود شما مسئول تغذیه و سلامت خانواده خود هستید و خوردن غذای خانگی و سالم اهمیت زیادی دارد.

با ساده‌ترین‌ها شروع کنید

زهره در مورد ابزار و فضای مورد نیاز این کار می‌گوید: «کار من ابزار خاصی نیاز ندارد؛ شما با ساده‌ترین وسایل خیاطی مثل نخ و سوزن و قیچی و البته نمدهای رنگی می‌توانید کلی کار قشنگ بسازید. در حال حاضر من برای کار فضای خاصی ندارم و بخشی از اتاقم را به این کار اختصاص دادم و چندتا قفسه برای چیدن نمدها و سایر وسایلم در نظر گرفتم. همان‌طور که قبلاً هم گفتم من آموزشی در این زمینه ندیدم. دوخت‌های مختلف را از دوران راهنمایی بلد می‌دادم، اما بعضی از دوستان و همکاران ترجیح می‌دهند که حتماً یک دوره آموزشی را بگذرانند. نمدها و بیشتر وسایلم را از فروشگاه‌هایی که به صورت تخصصی وسایل نمده می‌فروشند خریداری می‌کنم، اما خب در فضای مجازی هم فروشگاه‌هایی را سراغ دارم و گاهی وقت‌ها شده که بعضی از وسایلم را از آن‌ها خریداری می‌کنم. فعلاً همکار ندارم، اما یکبار که سفارش‌های زیادی گرفته بودم و حجم کار خیلی زیاد بود، از تعدادی از همکاران مشهودی کمک گرفتم.»

ست

سعی می‌کند روزهای بدن فرزندش مال کند. همه عا



شوق شروع کنید

ن دادن به کسب‌وکارش مسیرهای متفاوتی را راه می‌گوید: «خوب به خاطر دارم اولین شبی که ۱۵هزار تومان برای خرید نمده هزینه کردم بدی دوختم. کارهای اولم همه برای اتاق دخترم ط دست‌سازهایم را به اطرافیان هدیه می‌دادم تا کلاسش تعدادی جاکلیدی به من سفارش داد و به دست آوردم ۳۵هزار تومان بود. در ادامه برای ل از همه برندی برای خودم انتخاب کردم؛ در فضای بزم گرفتم کارم را افراد بیشتری ببینند. برای همین در می‌دهند، نمونه محصولاتم را گذاشتم و تبلیغ کردم. در بودم.»

تجربه کنید تا دنیایتان عوض شود

زهره فعلاً شغل دیگری ندارد و در کنار مراقبت از دختر کوچکش، عروسک‌های جدید می‌سازد. او در پایان در مورد تجربه متفاوتش می‌گوید: «من حدوداً چهار تا پنج ساعت در روز کار می‌کنم؛ فعلاً شغل دیگری ندارم و اگر اوقات فراغتی داشته باشم با نمدهام می‌گذرانم. نکته‌ای که دوست دارم در پایان با شما در میان بگذارم این است که همیشه فکر می‌کردم کارهایی مثل خیاطی و گلسازی و... اصلاً با شخصیت و روحیه من سازگار نیست، اما این روزها فقط دنبال فرصتی هستم که پای بساط نمدهای دوست‌داشتنی‌ام بنشینم. می‌خواهم بگویم که نترسید و در زندگی مسیرهای متفاوت را تجربه کنید و گاهی وقت‌ها به خودتان اجازه تجربه کارهای جدید را بدهید، شاید دنیایتان عوض شد.»

تمایز داشته باشید

زهره راز رسیدن به موفقیت در کارهای هنری و دست‌ساز را داشتن نوآوری می‌داند و در این‌باره می‌گوید: «همیشه از نمونه کارها ایده می‌گیرم، ولی تا جایی که بتوانم سعی می‌کنم آن طرح اولیه را با ایده‌های خودم ترکیب کنم و طرح نسبتاً جدیدی خلق کنم، اما خب گاهی وقت‌ها هم مشتری می‌خواهد سفارشش کاملاً مشابه نمونه ارسالی باشد. این جور وقت‌ها مجبورم کاملاً کپی‌کاری کنم. من به هیچ‌وجه مشکلی ندارم که کسی از طرح‌های من ایده بگیرد و استفاده کند، اما این‌که بعضی وقت‌ها در فضای مجازی می‌بینم عکس کاری را که با کلی عشق و زحمت آماده‌اش کرده‌ام، کس دیگری به اسم خودش منتشر می‌کند خیلی ناراحت می‌شوم. در مورد توسعه کار معتقد هستم که این روزها برای این‌که محصولات فروش خوبی داشته باشد تنها یک راه وجود دارد و آن هم تمایز داشتن و متفاوت بودن است که با نوآوری شکل خواهد گرفت. مردم کارهای تکراری را دوست ندارند. برای همین این روزها مدام به این فکر می‌کنم که در این زمینه چه خلاقیتی می‌توانم به خرج بدهم و چگونه محصول متفاوتی تولید کنم؟»



راهی برای نجات از طلاق

وقتی دختران جوان شاهد طلاق‌های زیاد یا زندگی‌های ناموفق هستند، تمایل بیشتری به این نوع از ازدواج‌ها پیدا می‌کنند؛ چون از لحاظ مالی تأمین خواهند بود و زندگی امن‌تری دارند و تنها هم نخواهند بود. شاید در ابتدا اطرافیان‌شان نگاه خوبی به این نوع ازدواج نداشته باشند اما آن‌ها ترجیح می‌دهند از دواج مطمئن داشته باشند و به همین خاطر نگاه‌های منفی جامعه را تحمل می‌کنند.

تمایل دختران به ازدواج با مردان میان‌سال بیشتر شده است

شاهزاده رویا، پیر شده است

ازدواج امن با مردان میان‌سال

همچنین کارشناسان عدم ناتوانی جوان‌ها را در تأمین زندگی یکی دیگر از دلایل این اتفاق می‌دانند. این روزها جوان‌ها به دنبال همسرانی هستند که دارای شغل مناسبی بوده تا بتوانند بخشی یا تمام بار مالی زندگی را بدوش بکشند. اگر امروز قرار باشد دختران با پسران جوان ازدواج کنند باید استقلال مالی داشته باشند یا حتی در مواردی بخشی یا همه مخارج زندگی را تأمین کنند.

به جز این، مسئله طلاق به‌ویژه طلاق‌های عاطفی یکی از علت‌های این موضوع است. وقتی دختران جوان شاهد طلاق‌های زیاد یا زندگی‌های ناموفق هستند، تمایل بیشتری به این نوع از ازدواج‌ها پیدا می‌کنند؛ چون از لحاظ مالی تأمین خواهند بود و زندگی امن‌تری دارند و تنها هم نخواهند بود. شاید در ابتدا اطرافیان‌شان نگاه خوبی به این نوع ازدواج نداشته باشند اما آن‌ها ترجیح می‌دهند ازدواج مطمئن داشته باشند و به همین خاطر نگاه‌های منفی جامعه را تحمل می‌کنند.

پسران جوان جسارت ازدواج ندارند

به گفته کارشناسان از سوی دیگر، شاهد هستیم که این روزها بازار ازدواج رونق چندانی ندارد و پسران جوان کمتر از قبل جرئت پا پیش گذاشتن برای ازدواج را دارند و حتی گاه تجرد را با همه سختی‌هایش ترجیح می‌دهند. این در حالی است که در سنت و عرف ما این مردان هستند که باید برای ازدواج پیش‌قدم شده و خواهان تشکیل زندگی مشترک باشند و برای آن اقدام کنند. از آنجایی که چنین جسارتی در پسران ما به دلیل بیکاری، فراهم نبودن شرایط زندگی، بحران مسکن، گرانی و... کمتر شده همه این عوامل دست‌به‌دست هم داده که از میزان خواستگاری‌های دختران کم شود و آن‌ها ناچارند از گزینه‌های پیش رو مطمئن‌ترین گزینه را انتخاب کنند. به گفته کارشناسان وقتی چنین حالتی پیش می‌آید و شرایط ازدواج محدود می‌شود تا حدودی گرایش‌ها برای ازدواج تغییر می‌کند. دختران برای اینکه تنها نمانند دست به این‌گونه انتخاب‌ها زده و سعی می‌کنند تا شرایطی را فراهم کرده و خودشان را از شر تنهایی نجات داده و به شکلی برای خود زندگی مشترکی را بسازند. زندگی که گاه به ازدواج با مردانی بالای ۶۰ سال هم ختم می‌شود البته به گفته رسانه‌ها ازدواج دختران با مردان بالای ۶۰ سال در طبقات مرفه جامعه با توجه به اینکه امکانات در این طبقات بیشتر است و این دختران نیز توقعات مالی و اقتصادی زیادی دارند، راحت‌تر اتفاق می‌افتد.

میان‌سال‌ها تکیه گاه مطمئنی هستند

از سوی دیگر، مردان میان‌سال‌ی که به هر دلیلی ازدواج نکرده یا همسرشان فوت کرده است، تمایل به دخترانی دارند که تاکنون ازدواج را تجربه نکرده باشند. دختران هم به مردان میان‌سال اعتماد بیشتری دارند، چرا که در بین اطرافیان و در سطح جامعه با ازدواج‌هایی مواجه شده‌اند که در آن زنان با مردانی هم سن یا اختلاف سنی کم ازدواج کرده و خیلی زود از هم جدا شده و زندگی مشترکشان با شکست روبه رو شده است. به همین خاطر دختران اعتماد خود را نسبت به پسران جوان از دست داده‌اند و برای زندگی با دوام تمایل دارند که با مردان میان‌سال ازدواج کنند. اصولاً با توجه به شرایط موجود دختران به دنبال مردانی هستند که بتوانند تکیه‌گاه خوبی باشند. پس در این میان مردان میان‌سال گزینه بهتری از پسران جوانی هستند که هم امنیت مالی نداشته و بدون شغل هستند و هم آمادگی چندانی برای پذیرش مسئولیت زندگی را نداشته و در ضمن چندان با تجربه و بالغ هم به نظر نمی‌رسند.

در گذشته و در سبک زندگی سنتی شهرهای کوچک دیده می‌شد که گاه دختران جوان با مردانی بزرگ‌تر از خودشان ازدواج می‌کردند و به خانه بخت می‌رفتند. به گفته رسانه‌ها در حال حاضر مجدد این پدیده در بین دختران جوان رواج پیدا کرده است و ظاهراً دختر خانم‌ها برای ازدواج به جای پسران جوان و هم سن و سالشان مردان میان‌سال و حتی مسن را انتخاب می‌کنند. به گفته کارشناسان ازدواج نامن می‌تواند منجر به گرایش بیشتر زنان به ازدواج با مردان مسن شود. دخترانی که به ازدواج با افراد میان‌سال تمایل دارند، اغلب دختران بالای ۳۰ سال هستند که برای تأمین زندگی نمی‌توانند به پسران جوان اعتماد کنند.

پسرانی که جوانی می‌کنند

علت دیگر این پدیده وجود خشونت و رفتارهای خشن در پسران جوان است که در آن‌ها بیشتر از مردان میان‌سال مشاهده می‌شود. پسران جوان رفتارهای هیجانی و غیرقابل اعتماد بیشتری نسبت به هم‌جنسان میان‌سال خود دارند؛ بنابراین دختران به سمت مردانی می‌روند که رفتار محبت‌آمیز داشته باشند و از رفتارهای خشن دوری کنند. این در حالی است که در سال‌های گذشته ما مدام از رسانه‌ها می‌شنویم که آمار ازدواج در ایران کاهش یافته و در مقابل آمار طلاق افزایشی بوده است.

بیکاری و تورم هم مقصرند

به‌جز پول و رفتار محبت‌آمیز، بیکاری، مسکن، تورم، گرانی، فرار از مسئولیت، افزایش طلاق همه و همه دست‌به‌دست هم داده تا این روزها جوان‌ها به ازدواج به شکل دیگری نگاه کنند. تا چند سال پیش حتی زنان بیوه یا مطلقه هم چندان روی خوشی به ازدواج با مردان مسن نشان نمی‌دادند اما در حال حاضر شاهد دختران جوانی هستیم که تنها گزینه قابل‌اعتمادشان برای ازدواج مردان سالمند است؛ به گفته رسانه‌ها اینک شاهد هستیم که دختران جوان هم به مردان میان‌سال تمایل پیدا کرده و ازدواج با آن‌ها را ترجیح می‌دهند. انگار گرایش این دختر خانم‌ها عوض شده و آن‌ها از زمین تا آسمان با گذشتگان خود فرق کرده‌اند.

اگر تا همین چند سال پیش دخترخانم‌ها از ازدواج با مردان میان‌سال فراری بوده و این عمل را ظلم به خودشان می‌دانستند، حالا انگار خودشان در این موضوع پیش‌قدم شده و اصلاً بدشان نمی‌آید با مردانی که دارای تفاوت سنی زیادی است ازدواج کنند به این شرط که این مرد بتوانند آینده آنان را تأمین کند و قول یک زندگی آسوده را به آن‌ها بدهد.

افزایش طلاق دختران را نگران کرده

به گفته کارشناسان این روزها به دلیل افزایش طلاق خبری از استحکام زندگی زناشویی نیست و زندگی‌های نوپا به کوچک‌ترین بهانه‌ای از هم می‌پاشد. پس چه‌بتر که دختران با مردانی که از شور و شرف جوانی افتاده و عاقل و بالغ شده‌اند، سر سفره عقد بنشینند؛ به این امید که زندگی‌شان دوام بیشتری داشته و آینده‌شان تضمین شود. از طرف دیگر پسران جوان در حال حاضر از گذشته کمتر زیر بار مسئولیت رفته و از پذیرش آن سر باز می‌زنند. به همین خاطر سن ازدواج بالا رفته است. آن چنان که زنگ خطر ازدواج دیر هنگام از مدت‌ها پیش به صدا درآمده و بارها و بارها جامعه‌شناسان و روانشناسان نسبت به تبعات آن هشدار داده‌اند.



زندگی مثل قصر مجلل می‌مونه
که ما دقیقاً افتادیم توی انباریش.

آقای همساده

احساس کمبود محبت می‌کردم
رفتم توی دس‌تال بتادین ریختم
چلوی مامانم توش سرفه کردم گفتم مامان از دهنم خون اومد.

گفت از بس می‌شینی پای این اینترنت،
از اون‌ورم آبجیم داشت بالا و پایین می‌پرید و می‌گفت آخ
جون آگه بمیره اتاقش واسه من می‌شه.

پسر آقای همساده

یه بارم میان‌ترم پنج فصل امتحان داشتیم دیدم نمی‌رسم
بخونم چهار فصل رو حذف کردم،
رفتم سر جلسه دیدم استادم اون فصلی رو که من خوندم
حذف کرده.

تنبل خان

این فرار مغزها واقعاً بددردیّه
مثلاً من خودم یه بار بادوم می‌شکستم!! مغزش رفت زیر
کابینت و کلی غصه خوردم.

خوشمزه خان

چرا می‌گن مثل مرغ پرکنده بی‌قرارم؟
من هرچی مرغ پرکنده دیدم خیلی آروم تو فریزر خوابیده بود.

خوشمزه خان

کاش واسه آدم‌ها هم حافظه جانبی وجود داشت و مجبور
نبودیم هر روز این‌همه خاطره را حمل کنیم.

شاعر تنها

بابام می‌گه: پسرم هر وقت تونستی آب‌گوشو به پیتزا ترجیح
بدی
بدون مرد شدی.

خپل خان

هشتکو
جایی برای خندیدن، شاد بودن و
حرف‌های خوشمزه زدن است.

