

انسان‌هایی بودند که به پاک کردن عادت داشتیم ابتدا اشک‌های مان را پاک کردیم سپس یگدیگر را...

ایلهان برک



صفحه
۶
شماره
۲۴۷۲
سال
بیست و چهارم

ادبی و هنری



جادوگر نيزار

همگی آماده شده بودند؛ مادر وسایل را در ماشین گذاشت، پدر ماشین را روشن کرد. باران و برادرش سوار ماشین شدند و حرکت کردند. مادر گفت: حالا کجا میریم؟ پدر گفت: به هون دهکده‌ای که دوستم گفته میریم. چند روزی بود که خانواده باران وسایلیشان را برای رفتن به مسافرت جمع کرده بودند. باران از اینکه به مسافرت می‌رفت خوشحال بود و از شیشه ماشین بیرون را نگاه می‌کرد. برادرش هم با ماشین کوجولوش بازی می‌کرد. مادر و پدر هم گرم صحبت بودند. باران از اینکه به دهکده نيزار می‌رفت خوشحال بود تا حالا آنجا را ندیده بود فقط تعریفش را از دوست پدر زیاد شنیده بود. وقتی به دهکده رسیدند؛ واقعاً زیبا بود. صدای پرندگان، نسیم خنک دریاچه، نيزارهای بلند هر کسی را متحیر می‌کرد. بچه‌ها با خوشحالی پیاده شدند. پدر ماشین را زیر درختی پارک کرد و به سمت خانه‌ای که دوستش گفته بود رفت؛ در را زد، مرد جوانی در را باز کرد. پدر خودش را معرفی کرد. مرد جوان از آنها خواست که وارد خانه شوند و گفت: وسایلتون رو بیارید تا اتاقتون رو بهتون نشون بدم. باران رو به پدر کرد و گفت: بابا! میتونم برم این اطراف رو ببینم؟ که مرد جوان در جوابش گفت: دخترم! فقط به نيزار نزدیک نشو. باران گفت: نيزار خیلی قشنگه، می‌خوام از منظره لذت ببرم. مرد جوان گفت: اونجا به جادوگر هست. باران با تعجب گفت: جادوگر؟! جادوگر که فقط داخل قصه‌هاست. مرد جوان گفت: بهتره به نيزار نزدیک نشی. باران به حرف مرد جوان اهمیتی نداد و به سمت نيزار رفت تا ببیند واقعا جادوگری آنجا هست. یواش یواش به نيزار نزدیک شد. چکاوک‌ها بر فراز نيزار پرواز می‌کردند و آواز می‌خواندند. باران به اطراف نيزار نگاه کرد و با خودش گفت: چه نيزار بزرگی؟! برای همین به اینجا دهکده نيزار میگن؛ که ناگهان صدای خش‌خش را از میان نيزار شنید. پیرمردی با یک کیسه بزرگ بیرون آمد. باران ترسید و با صدای لرزان گفت: آق آقا! شما نکته جادوگر نيزاری؟ پیرمرد خندید و گفت: دخترم! کی اینو بهت گفته؟ نه من جادوگر نیستم؛ مردم دوست دارن این‌جوری فکر کنن. باران که قلبش به تپش افتاده بود آرام گرفت و گفت: منم باور نکردم. پیرمرد گفت: من اشغال‌هایی که مردم و گردشگرها میریزن رو جمع می‌کنم تا نيزار تمیز بمونه. مردم فکر می‌کنند که اشغالا رو به نيزار تبدیل می‌کنم. باران به حرفش خندید و به او کمک کرد تا اشغالا را جمع کند تا اینکه آفتاب غروب کرد. از پیرمرد خداحافظی کرد و به خانه برگشت. از خستگی زود به خواب رفت. چند روزی که باران در آن دهکده بود به نيزار می‌رفت و کمک پیرمرد اشغالا را جمع می‌کرد. باران هم مثل آن پیرمرد دوست نداشت نيزار به این زیبایی پر از اشغال شود.



عروسیا کریمی

از پس شامگاه سرهمه‌سان سبیده، سیاه سرود و وداع با مهره‌های نقره دور می‌داند به‌راستی طلوع سرخ تلخ تر است یا ماهتاب بی‌فروغ؟

* در رؤیای آرمان‌هایی دور سوار بر شاپرکی بی‌خیال می‌میرم *
گندمزار موهاش از غم‌های بیدارش کشیده شد بر زخم آسفالت ماه اعصاب کرده بود و ابرها دستمالی برای پاک کردن اشک‌هایش شده بودند.

مگر چه کرده بود که گیسوی گندمگونش دار زندگی‌اش شد؟

هر رنگی که خدا آفریده زیباست

یک روز کلاغ پرنده رنگی زیبایی را دید و به او گفت: کی تو رو رنگی کرده؟ منم دوست دارم مته تو رنگی بشم. پرنده گفت: منو به جادوگر رنگ کرده. کلاغ گفت: اون جادوگر منم رنگ می‌کنه؟ پرنده گفت: آره، اون میتونه تو رو هم رنگ کنه. کلاغ پیش جادوگر رفت؛ اما جادوگر رنگ‌هایش تمام شده بود و نتوانست او را رنگ کند. کلاغ که ناراحت بود در گوشه‌ای نشست بود که پرنده او را دید و فهمید که برای چه ناراحت است. همان موقع باران بارید، رنگ پرهای پرنده رفت و به حالت قبلی‌اش برگشت. پرنده به کلاغ گفت: بین چقدر رنگ پرآم قشنگه؟! هر رنگی که خدا آفریده قشنگه. تو هم رنگت خیلی قشنگه. کلاغ با شنیدن حرف‌های پرنده خوشحال شد و دیگر غصه نخورد.



نیایش محمدی



فاطمه حاجتی

«عاقبت روزی مزار سرد من معبد دنجی برایت می‌شود»

یک شب تاریک از شب‌های سال خنده‌ام منجی حالت می‌شود

آن شب تاریک در آغوش خود، بغض را محکم بغل می‌گیری و

با دلی غم‌دیده از دست زمان خاطرانت را به دل می‌گیری و

لیک، آن شب را دگر من نیستم!

من تبسم می‌کنم بر روی تو خنده‌ای سر می‌دهم در گوش باد تا نینیم اخم در ابروی تو

گوناگون

موثرترین حرکات ورزشی برای یک شکم زیبا و تخت

سعی کنید کل تمرینات را بدون استراحت انجام دهید. این کار به شما این امکان را می‌دهد که تمام ماهیچه‌هایتان را به کار بیندازید و سریع به شما کمک می‌کند تا کالری بیشتری بسوزانید. در این بخش مهم از ورزش و تناسب‌اندام نمناک یک نمونه وجود دارد که می‌توانید این کارها را انجام دهید تا قوی و لاغر شوید. اسکات: ۱۰ تا ۱۵ بار پرس سینه: ۱۰ تا ۱۵ بار پول آپ: ۱۰ تا ۱۵ بار اسکات پرشی: ۱۰ تا ۱۵ بار فشار پش: ۱۰ تا ۱۵ بار دمبل کنار: ۱۰ تا ۱۵ بار کشش دمبل پشت سر: ۵ تا ۱۵ بار این کار را با سرعت ممکن انجام دهید. پس‌ازاینکه تمرین خود را کامل کردید، یک استراحت ۳۰ ثانیه‌ای انجام دهید، سپس به سرعت حرکت را تکرار کنید. هدف این است که ۴ بار انجام دهید و این کار را ۳ بار تنظیم کنید، بینید که چقدر کالری لازم است بدنی‌تان بالا می‌رود، سعی کنید ۸.۶ بار انجام دهید. متوجه خواهید شد که قوی‌تر شده‌اید و کالری بیشتری می‌سوزانید. سپس با ۳۰ دقیقه فعالیت هوزای با ورزش، دوچرخه‌سواری، یوگس و یا حتی کلاس رقص پیگیری کنید. شما میزان متابولیک پایه خود را افزایش داده و کالری بیشتری را خواهید سوزاند. مربی ورزشی می‌گوید: من شخصاً دوست دارم آنها را با هم ترکیب کنم و هرروز ورزش هوزای متفاوتی را انجام دهم. حتماً هرروز با تمرین‌های شکمی، ماهیچه‌های شکم خود را تقویت کنید. اگرچه این چربی شکم را هدف قرار نمی‌دهد، اما پس‌ازاینکه آن چربی‌هایتان را آب کردید، سیکس پک از نشابه، شیرینی و غذاهای پخته شده که مقدار چربی زیادی دارند پرهیز کنید. حتماً غذاهای با فیبر بالا مانند بلغور جو دو سر، بلوبری و بادام برای کمک به چاقی خودمصرف کرده تا شما را سیر نگه دارد تا پرخوری نکنید. روزانه ۸ لیوان آب بنوشید. از یک ژورنال مواد غذایی برای نظارت بر پیشرفت خود در هرروز استفاده کنید و هر ۴.۳ روز در اول صبح خودتان را وزن کنید. ورزش خود را در باشگاه یا به یک سطح کاملاً جدید ببرید.

وقتی مسئله کاهش وزن در میان باشد، همه می‌خواهند به‌سرعت وزن کم کنند با این حال، این‌یک فرآیند تدریجی است. زمانی که وزن کم می‌کنید، باید یک رژیم غذایی داشته باشید و به دنبال آن‌یک برنامه ورزشی به شما کمک می‌کند تا ماهیچه‌هایتان را بسازید و چربی سوزی خوبی داشته باشید. شما نمی‌توانید فقط کاهش وزن شکم، پاها و یا بازوها را هدف قرار دهید. اگر می‌خواهید لاغر شوید و چربی‌هایتان را از دست بدهید، تنها راه این است که رژیم غذایی با کالری کمتری نسبت به مصرف گذشته خود داشته باشید. وقتی به آینه نگاه می‌کنید متوجه خواهید شد که چیزی به نام چربی زیرپوستی دارید؛ اما ممکن است در بدن، در اطراف اندام‌های شما چربی‌های وجود داشته باشد. چربی‌های احشایی چیزی است که ریسک بیماری‌های قلبی عروقی، سکت و دیابت را افزایش می‌دهد و امید به زندگی شما را کم می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که هر چه چربی زیرپوستی بیشتر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که چربی احشایی را افزایش دهد. وقتی رژیم دارید و ورزش می‌کنید، هر دو نوع چربی را در تمام قسمت‌های بدن خود می‌سوزانید. تا زمانی که شما به کاهش ۱ تا ۲ کیلوگی در هفته ادامه دهید، پیشرفت را خواهید دید و چربی شکمتان را از دست خواهید داد. علاوه بر این، هرچه بیشتر چربی احشایی خود کاهش داده‌اید، خطرات سلامتی خود را نیز برخی افراد ابتدا چربی خود را از شکم از دست می‌دهد و برخی دیگر از جاهایی مانند بازوها و پاهایشان. بالعکس، برخی آن را در پاها از دست می‌دهند و برخی دیگر در شکم خود را از دست می‌دهند. نوع آن مختلف است و شما نمی‌توانید چربی‌های شکم، پاها و یا بازوها را هدف قرار دهید. شما باید ورزش کنید که در تمام قسمت‌های بدن، از جمله بازوها و پاهایتان ماهیچه بسازید و همان‌طور که تمرین‌های هوزای شدیدی انجام می‌دهید، چربی از تمام قسمت‌های بدن شما از بین خواهد رفت. در مبارزه با کاهش چربی دلسرد نشوید. اگر فردی سنگین‌تر از ۲۵۰ کیلو هستی، از دست دادن ۱۰ پوند می‌تواند تفاوت زیادی در شکم، پاها و یا بازوهای شما نشان دهد؛ اما اگر

راهکارهایی برای اینکه جذاب‌تر و با اعتمادبه‌نفس به نظر برسید



سایت lifehack شما دلان می‌خواهد واقعاً جذاب باشید؛ اما یک نگاه به آینه می‌اندازید و ... آیا می‌دانستید شما زمانی در نگاه دیگران جذاب و دلربا و با اعتمادبه‌نفس به نظر می‌رسید که شخصیت درونی شما جذاب و با اعتمادبه‌نفس باشد؟

این تفکر را که جذاب نیستید کنار بگذارید

برای این که شخصیت جذابی داشته باشید باید نگرش درست و اصولی نسبت به زندگی داشته باشید. اگر احساس می‌کنید که جذاب نیستید قطعاً مشکلی وجود دارد. کمی بیشتر به خودتان توجه کنید تا اشکال کار را پیدا کنید. شما با توانایی‌های بالقوه‌ای متولد شده‌اید و این‌یک جنبه جذاب و سرزنده و شوخ‌وشنگ زندگی است که خودتان باید تصمیم بگیرید آن را به حالت بالفعل درآورید. تغییر فقط زمانی اتفاق می‌افتد که شما تصمیم بگیرید تغییر کنید.

شکست‌های عشقی گذشته را فراموش نکنید

حمل درد و رنج ناشی از شکست شدن قلب و شکست عشقی در روابط گذشته به زمان حال، تمام انرژی و سرزندگی شما را می‌گیرد. در زمان حال زندگی کنید و فقط برای درس گرفتن از گذشته نیم‌نگاهی به شکست‌هایی که قلبتان را در جریحه‌دار کرده‌اند بیندازید. کسی که تصمیم می‌گیرد زمان حال را با درس از گذشته بسازد از نظر عاطفی هم بهتر عمل می‌کند و البته این مسئله شما را به فردی جذاب و دلربا و دارای اعتمادبه‌نفس تبدیل می‌کند.

اعتمادبه‌نفس جیمز باند درونتان را کشف کنید

تمام افراد یک جیمز باند نبودند با اعتمادبه‌نفس بالا دارند و فقط کافی است که آن را کشف کنند. زمانی که خودتان را بشناسید و بدانید چه چیزی شما را جذاب‌تر می‌کند هم اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا می‌کنید و هم برای اطرافیان به فردی جذاب تبدیل می‌شوید، لزومی ندارد به تمام این افراد علاقه‌مند باشید، مهم این است که شما فردی جذاب و با اعتمادبه‌نفس جلوه کنید. در حقیقت این اعتمادبه‌نفس درونی شماست که شما را تبدیل به فردی جذاب و دلربا تبدیل می‌کند. به‌این‌ترتیب شما به اطرافیان‌تان این پیام را می‌دهید که شما می‌دانید چطور زندگی و روابطتان را جذاب کنید نه این که فقط درگیر داستان‌های دراماتیک شوید.

مناسب و اصولی لباس بپوشید

درست است که لباس و نوع پوشش شخصیت فرد را نمی‌سازند؛ اما یادتان باشد طرز و نوع لباس پوشیدن شما معرف شخصیت درونی شماست. حتی اگر اهل خریدن لباس‌های متنوع نیستید و یک کمدر پز از لباس ندارید، سعی کنید همان لباس‌هایی را که دارید با رنگ و طرح درست و اصولی انتخاب کنید و همیشه چند دست لباس مناسب دم دست داشته باشید. متوجه باشید که چه طرح و رنگ لباسی بیشتر به شما می‌آید و خریدتان را با توجه به همین مسئله انجام دهید. همیشه به نحوی لباس بپوشید که انگار باکسی که عاشقش هستید قرار دارید؛ اصولی و مرتب، چراکه شما ارزشش را دارید.

قوی‌تر باشید، شانه‌های کمی عقب، نگاهتان را نزدیک و لیختند بزنید لیختند بزنید اما زیاد نخندید. وقتی لیختند می‌زنید حتی اگر عملاً شخصیتی