

سالمی نو

از ۰ ۷ ۳ ۱ فصلی نو



فصلنامه برفاب | نوروز ۹۹



سالمی نو فصلی نو
برفاب

۱۳۹۹





فریزر صندوقی برفاب
مدل: CF-220L



خرید و اطلاعات بیشتر:

www.barfab.ir







یخچال فریزر برفاب مدل: 40-60



خرید و اطلاعات بیشتر:

www.barfab.ir





به برترین بودن عادت کرده‌ایم برفاب به مقام صادرکننده ممتاز ایران دست یافت

از میان چندصد برند تولیدی صادراتی، برندی که ۶ سال به مقام صادرکننده نمونه ایران دست یابد به عنوان صادرکننده ممتاز برگزیده می‌شود و تنها ۸ برند در تمامی صنایع ایران به مقام صادرکننده ممتاز برگزیده شدند و امسال برفاب به‌عنوان تنها برند صنعت لوازم خانگی ایران به این مقام دست یافت

اطلاعات بیشتر

www.barfab.ir



۱۳۹۸



۱۳۸۶



۱۳۸۷



۱۳۸۸



۱۳۸۹



۱۳۹۱



جناب آقای مهندس عزت‌اله صابری
بنیان‌گذار و رئیس هیئت مدیره برفاب



رسید موکب نوروز و چشم فتنه غنود درود باد بر این موکب نجسته، درود
به هرکه درنگری، شادایی نزد دل به هرچه برگذری، اندهی کند برود
یکی است شاد به سیم و یکی است شاد به زر یکی است شاد به چنگ و یکی است شاد به رود
همه به پیخیزی شادند و خرم اند و لیک مراب به خرمی ملک شاد باید بود
ملک اشعرا بهار

در آستانه بهاری دیگر پیش از هر چیز عید زیبای نوروز را به خانواده همکاران و
همراهان برفاب تبریک می گویم و برای تلاش و همت ایشان در سالی که گذشت
تشکر و قدردانی خود را ابراز می کنم.

به لطف خداوند منان سالی دیگر را با موفقیت پشت سر گذاشتیم و توانستیم با
تلاش و همکاری تیمی بزرگ، در کنار هم به سوی اهداف سازمان پیش برویم.

امیدوارم در سال پیش رو نیز هر بار در پس هر یک از مشکلات، این موضوع را در
خاطر داشته باشیم که هر یک از ما، ورای هر اختلاف نظر، هر نقص و هر اشتباهی،
همکار و یار و همراه همدیگر هستیم. اتحاد واحدها، تیم ها، مدیران، دفتر مرکزی،
کارخانه و همه و همه، بایستی اینطور در نظر گرفته شود که هر عضو در کنار عضو
دیگر معنی میابد، مانند اعضای خانواده به هم متصل هستیم و برای هم و برای سازمان،
پس همدلی و همکاری در سرلوحه امور قرار گیرد.

سالی پر از سلامتی و سرفرازی را از خداوند منان برایتان آرزومندم.



جناب آقای دکتر حسین ایزدی
بنیان‌گذار و مدیر عامل برفاب



آن روز که روز ابر و باران باشد شرط است که جمعیت یاران باشد
زان روی که روی یار را تازه کند چون مجمع گل که در بهاران باشد

مولوی

به لطف خداوند بزرگ سالی دیگر در خانواده برفاب با خرمی گذشت و بهار دیگری در انتظار ماست، سال ۱۳۹۸ را در حالی گذرانیم که کشور سراسر درگیر مسائل متعدد مالی و اقتصادی است و همچنین چشم‌انداز سال آینده نیز خبر از شرایطی همچنان خاص و پیچیده می‌دهد. طراحی ساختار اقتصادی و کانال‌های مالی برفاب در دو سال اخیر و البته دوره‌های گذشته، سال‌هایی که کشور به نوعی دیگر درگیر تحریم‌ها بود به نوعی عمل کرد که ترازهای مالی و سیستم توزیع منابع برفاب علی‌رغم مشکلات، خوب، مثبت و سربلند از پس هر چالش برآمد. امسال نیز شکر گزار هستیم که با مهندسی منابع توانستیم سالی موفقیت آمیز را سپری کنیم.

برای تک تک همکاران گرامی آرزوی سلامتی و سربلندی و عزت می‌نمایم همچنان که دارا هستند و انشاءالله در کنار یکدیگر در سالی جدید برای مسیرهایی نو تلاش می‌نماییم.



جناب آقای مهندس پویا صابری
عضو هیئت مدیره برفاب



با تلاش و پشتکار همکاران گرامی در خانواده عزیزمان برفاب توانستیم سال ۱۳۹۸ را با سربلندی پشت سر گذاشته و به روند رو به رشدی علی رغم شرایط کنونی کشور که همواره سخت و پیچیده است، در سال ۱۳۹۹، با افتخار بیاندهشیم. در سالی که گذشت با توسعه تکنولوژی و متدولوژی برنامه ریزی سازمان، توانستیم روندهای متعددی را بهبود بخشیده و هرچه بیشتر و بهینه فرآیندها را همگام با تغییرات سریع تکنولوژی و علم مدیریت روز دنیا همگام سازیم، امیدوارم و خوشبین به مسیری که پیش رو است.

بهار و عید نوروز را به همه اعضای عزیز و گرامی خانواده برفاب تبریک میگویم، سالی پر از آرامش، سلامتی و موفقیت را برای تک تک بزرگواران خواستارم.



جناب آقای مهندس محمدعلی جلیل پور
عضو هیئت مدیره برفاب



سال ۱۳۹۸، سالی بود که کشور و منطقه، مقاصد صادراتی و همسایگان، خاورمیانه و جهان، در شرایط نابه‌سامان و سراسر تلاطمی به سر می‌برد، سالی پر از چالش، که با همت و یاری دوستان و همکاران گرامی با موفقیت پشت سر گذاشتیم.

در شرایط کنونی این موفقیت حاصل نمی‌شد مگر با بینش و آینده‌نگری استراتژیک، خداوند متعال را شکر گزارم که در مسیری حرکت می‌کنیم که ضمن حضور در بطن مشکلات متعدد اقتصادی و سیاسی، همچنان سربلندیم و روان، اما بر مسیلى سخت.

باور دارم که همچنان با دانش و بینش در مسیری قدم می‌گذاریم که با همت و تلاش خانواده برفاب به مقصدی با عزت منتهی می‌شود.

عید باستانی نوروز را بر یکایک هموطنان در سراسر ایران، همراهان و همکاران گرامی تبریک و تهنیت عرض می‌کنم و برایشان از درگاه خداوند متعال سلامتی و آرامش را آرزومندم.

سالی که گذشت

افتخارات

خوشحالیم و به خود می‌بالیم که در سال گذشته خانواده برفاب با پشتکار و تلاش روز افزون موفق به کسب موفقیت‌ها و جوایز متعددی گردید، جوایز و عناوینی نظیر:

۱. صادرکننده ممتاز ایران در سال ۱۳۹۸
۲. صادرکننده نمونه ایران در سال ۱۳۹۸ برای ششمین سال
۳. نشان عقاب طلایی مدیریت موفق در تجارت در صنعت لوازم خانگی
۴. نشان ملی برترین توان کیفی و رقابتی در تولید لوازم خانگی
۵. استاندارد و جایزه بین‌المللی برترین محصول منطبق با شاخص‌های جهانی صادرات در تولید لوازم خانگی مدرن از سوی اتحادیه اروپا مؤسسه INOSQUAL.
۶. کسب رتبه ۲۸۱ در بین ۵۰۰ شرکت برتر ایران به انتخاب سازمان مدیریت صنعتی IMI 100



International Organization For
Standard & Quality Of London

CERTIFICATION AWARDS

Certificate Number: INSQ/ME/2019/708007
INOSQUAL Organization hereby verifies that:



Barfab Co.

MII - Best Home Appliances Export Product Awards 2019

Address to which this award refers:
No. 16, 13th St., Gahvi Ave, Tehran, Iran

The Iran's Exporters Summit conductor has been presented report to INOSQUAL Organization Ranking Services, has concluded that report fulfill the requirements of application.

MII (Marketing, International, Index) Best Home Appliances Export Product Awards 2019

The scope of registration is:
Manufacture, sale and export of home appliances

INOSQUAL Organization application levels communicate the extent to which the content of product quality assurance guidelines has been used in the submitted sustainability reporting. The check confirms that the material number of the issues for the application level have been addressed in the reporting and that the INOSQUAL Organization content index demonstrated a valid representation of the reported disclosure. Service Quality Assurance guidelines.

Authorized Signatory: *Janet Patterson*

Ranking Service Manager
Date of registration: November 17, 2019
International Organization For
Standard & Quality Of London
Imperial Wharf, Imperial Wharf Times
London, England, SW72EX
WWW.INOSQUAL.UK







برفاب، به عنوان صادرکننده ممتاز و طلایی ایران انتخاب شد

برفاب به عنوان صادرکننده ممتاز ایران انتخاب شد.

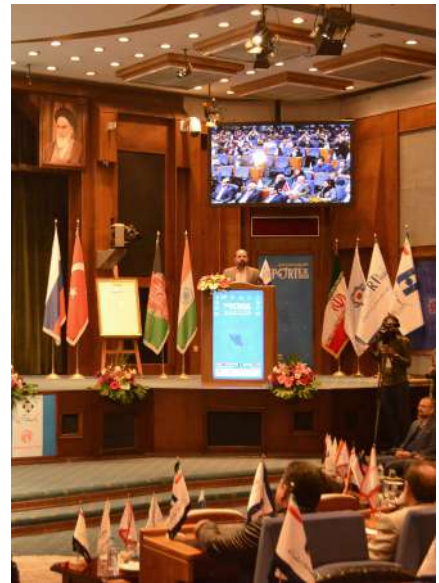
از میان صدها شرکت تولیدی صادراتی ایران، ۴۴ برند به عنوان صادرکننده نمونه و در نهایت از میان تمامی آن‌ها ۸ برند به عنوان صادرکننده ممتاز ایران در تمامی صنایع انتخاب شدند، با افتخار برند برفاب به عنوان صادرکننده ممتاز و طلایی ایران و تنها برند در صنعت لوازم خانگی ایران به این مقام دست یافت.

بیست و سومین سالروز ملی صادرات ایران، روز دوشنبه ۱۱ آذر ماه، با هدف گرامی‌داشت و انتخاب برندهای صادرکننده نمونه ایران در سال ۱۳۹۸، با حضور وزیر کشور و معاونت ریاست جمهوری در محل سالن اجلاس سران تهران برگزار شد.

سازمان توسعه تجارت ایران همه ساله با هدف حمایت و رشد صادرات کشور و تشویق صادرکنندگان و فعالان اقتصادی و بازرگانی کشور، نسبت به برگزاری روز ملی صادرات اقدام نموده و با حضور مقامات عالی رتبه کشوری از بنگاه‌های صادراتی برتر کشور تقدیر به عمل می‌آورد.

”صادرکننده ممتاز ایران“ به برندی تعلق می‌گیرد که ۶ سال به عنوان صادرکننده نمونه ایران نائل شده باشد و در نهایت برای ششمین سال به عنوان صادرکننده ممتاز و طلایی ایران لقب می‌گیرد و برند برفاب به عنوان تنها برند لوازم خانگی ایرانی به عنوان صادرکننده ممتاز برگزیده شد.





اجلاس اکسپورتکس ایران

در تاریخ ۲۶ آبان ماه ۱۳۹۸ اجلاس اکسپورتکس ایران که بزرگترین اجلاس مشترک سرآمدان تولید و صادرات ایران با نمایندگان تجاری و اتاق‌های بازرگانی کشورهای هند، ترکیه، عمان، عراق، قطر، سوریه، روسیه، افغانستان، آذربایجان و ازبکستان به شمار می‌رود، برگزار شد و میزبان مدیران عامل و اعضا هیئت مدیره شرکت‌ها، گروه‌های تولیدی و خدماتی سراسر کشور در حوزه‌های گوناگون نظیر صنایع لوازم خانگی، صنایع ساختمانی، صنایع حمل و نقل دریایی و ریلی و... بود.

در این اجلاس مسئولین و مقامات عالی‌رتبه از نهاد ریاست جمهوری و وزرا و معاونین محترم همچون وزارت صنعت، معدن و تجارت، وزارت امور اقتصادی و دارایی، صندوق ضمانت صادرات، اتاق بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی ایران، سفارت ترکیه، سفارت آذربایجان، سفارت عراق، سفارت افغانستان، سفارت هند و سفارت روسیه به همراه نمایندگان تجاری داخلی و خارجی کشورها و سفیران و رایزنان اقتصادی آنان حضور داشتند.

این اجلاس با رویکرد حمایت از تولید و خدمات ملی، معرفی فرصت‌های بازاریابی و صادرات، توسعه ارتباطات بین‌المللی، معرفی نحوه تجارت در بازارهای منطقه، معرفی راهکارهای تبادل مالی و تجاری و معرفی فرصت‌های مناطق آزاد در محل مرکز همایش‌های بین‌المللی سازمان صدا و سیما و با اهداف زیر برگزار شد:

۱- معرفی برترین تولیدات و خدمات شرکت‌های ایرانی به نمایندگان تجاری و اتاق‌های بازرگانی کشورهای منطقه

۲- ایجاد فضای مشترک هم‌اندیشی نمایندگان بخش دولتی و خصوصی

۳- تشویق و حمایت از مدیران و متخصصین

۴- جذب حداکثری مشتریان بین‌المللی با اعتباربخشی جهانی

۵- معرفی کالا و خدمات مورد نیاز کشورهای منطقه

۶- ایجاد فرصت همکاری با اتاق‌های بازرگانی و نمایندگان تجاری کشورهای منطقه

در این اجلاس مدیران و اعضای هیئت مدیره برفاب، جناب آقایان مهندس پوبا صابری و مهندس محمدعلی جلیل پور به همراه رئیس واحد بازاریابی جناب آقای آرش اصغری و کارشناسان واحد صادرات و بازاریابی جناب آقای بنی‌هاشمی و سرکار خانم‌ها رمضان‌زاده و داوری حضور یافتند.

همچنین از برندهای نمونه و برگزیدگان اجلاس طی مراسمی تجلیل به عمل آمد که در آن برفاب به کسب نشان‌های زیر نایل شد:

۱- نشان عقاب طلایی مدیریت موفق در تجارت در صنعت لوازم خانگی

۲- نشان ملی برترین توان کیفی و رقابتی در تولید لوازم خانگی

۳- استاندارد و جایزه بین‌المللی برترین محصول منطبق با شاخص‌های جهانی صادرات در تولید لوازم خانگی مدرن از سوی اتحادیه اروپا



سالی که گذشت

نوآوری‌ها

در راستای نوآوری در فرآیندها و حفاظت از محیط زیست در برقاب، از سال ۹۸ نظرسنجی مشتریان از طریق تماس مستقیم تلفنی صورت می‌گیرد، در این مدل ارتباط با مشتری، برگه نظرسنجی که همراه هر محصول ارسال می‌شده است حذف خواهد شد که این امر از مصرف سالیانه ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار ورق کاغذ و چاپ، پست و تمامی مواد آلاینده‌ای که در پروسه تولید کاغذ استفاده می‌شود جلوگیری می‌کند.

برای تولید یک تن کاغذ ۲۵۳ گالن بنزین مورد استفاده قرار می‌گیرد و تولید تنها یک قطعه کاغذ A4 نیازمند ۱۰ لیتر آب است.

امروز، جهان به دنبال راه‌های مقرون به صرفه و تاثیر گذار برای افزایش میزان دوستی با طبیعت است. صنعت کاغذ پنجمین مصرف کننده عظیم انرژی در جهان است. این استفاده بیش از حد از کاغذ تأثیر زیادی بر روند افزایش گازهای گلخانه‌ای دی‌اکسید کربن دارد که از طریق بریدن درختان برای ساخت کاغذ، مصرف سوخت فسیلی برای چاپ و نیز استفاده از مواد شیمیایی ایجاد می‌شود.

برقاب همواره سعی کرده است مانند سایر شرکت‌های سبز همچون Unilever، IKEA، پاناسونیک و غیره به گونه‌ای عمل کند که کمترین آسیب به محیط زیست وارد شود. ما می‌دانیم که به جای پیدا کردن راه‌هایی برای بهره‌برداری از منابع جدید، مردم و شرکت‌ها ضمن حفاظت از زمین و منابع باقیمانده در آن، باید روی یافتن روش‌های پایدار برای رشد تمرکز کنند. در این راستا، ۲۰۰،۰۰۰ برگه نظرسنجی کاغذی حذف و توسط نظرسنجی آنلاین تلفنی جایگزین شده است. این تغییر منجر به انجام ۵۰۰۰ نظرسنجی موفقیت آمیز در برقاب شده که در طول دوره سه ماهه نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد هفت برابری داشته است. علاوه بر سازگاری بیشتر با محیط زیست، در این روش جمع‌آوری داده‌ها، پردازش، تجزیه و تحلیل آن‌ها طی فرآیندی کارآمدتر و ارزان‌تر صورت می‌گیرد که البته از مصرف انرژی و منابع زیادی جلوگیری می‌کند.

حذف کردن کاغذ مزایای متعددی را در پی دارد که در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. نجات درختان

در سراسر جهان، استفاده از کاغذ در ۴۰ سال گذشته ۴۰۰ درصد افزایش یافته است. این افزایش مصرف خسارات زیادی را بر درختان تحمیل می‌کند. جنگل‌زدایی سریع که بسیاری از آن برای تولید محصولات کاغذی است، نگرانی بزرگی برای محیط زیست ما است. درختان نقش مهمی در جذب CO² از اتمسفر و تولید اکسیژن برای ادامه حیات در زمین بازی می‌کنند. با کاهش یا حذف سهم خود در استفاده از کاغذ تلاش می‌کنیم تا زندگی درختان را حفظ کنیم.

۲. کاهش آلودگی

صنعت تولید کاغذ یکی از آلاینده‌ترین صنایع در زمینه آلودگی است. در ازای ساخت یک تن کاغذ بیش از ۱/۵ تن CO² تولید می‌شود. با استفاده کمتر می‌توان به کاهش آلاینده‌ها در محیط اطراف کمک می‌کند.

۳. کاهش حمل و نقل

هر سند که در سطح شهر یا سراسر جهان حمل می‌شود، از سوخت استفاده می‌کند و با سوختن سوخت‌های فسیلی گازهای گلخانه‌ای آزاد می‌شود. با تغییر رویه و تبدیل سند کاغذی به سند دیجیتال که با کلیک یک دکمه ارسال می‌شود، سوخت زیادی می‌تواند ذخیره شود.

۴. صرفه‌جویی در آب

برای تهیه یک ورق کاغذ ۱/۵ لیوان آب مصرف می‌شود. در جهانی که آب آشامیدنی در شمار دغدغه‌های رو به رشد است، این موضوع قطعاً جای تامل و بررسی دارد. با حذف کاغذ در دفاتر و امور اداری، ما به حفظ منابع آب در جهان کمک می‌کنیم.

۵. استفاده کمتر از سایر اقلام

این فقط استفاده از کاغذ نیست که برای محیط زیست بد است. دیگر لوازم مصرفی همراه با آن - مانند جوهر وجود دارند که برای محیط زیست زیان‌آور هستند. برای تولید جوهر از سوخت‌های فسیلی استفاده می‌شود؛ اکثر جوهرها حاوی مواد شیمیایی و دیگر موادی هستند که برای محیط زیست ما مضر هستند.



سرو ۴۰۰۰ ساله ابرکوه یزد،
یکی از کهن ترین مخلوقات زنده دنیا،
از آثار طبیعی ملی ایران است.

سالی که گذشت

نوآوری‌ها

تجارت الکترونیک و دیجیتال مارکتینگ

در سال ۱۳۹۸ با راه‌اندازی وب‌سایت جدید، فروشگاه اینترنتی چهارزبانه، و شبکه‌های اجتماعی برفاب نظیر اینستاگرام، توییتر و... توانستیم به نحو بهتر و کامل‌تری با مخاطبین در سراسر جهان ارتباط برقرار کنیم، همچنین از طریق وب‌سایت امکانات جدیدی برای مشتریان برفاب فراهم شده‌است.
امکاناتی نظیر:

۱. بررسی و مشاهده تمامی محصولات و محصولات جدید برفاب
۲. امکان ثبت درخواست نصب، تعمیر و گارانتی از واحد خدمات پس از فروش برفاب، امکان مشاهده لیست تمامی سرویس‌کاران مجاز برفاب از طریق وب‌سایت و تماس با آنها
۳. امکان برقراری ارتباط مستقیم با واحد صادرات برفاب به چهار زبان
۴. امکان خرید اینترنتی محصولات برفاب با تحویل سریع و رایگان درب منزل در سراسر ایران و بسیاری دیگر ...

Barfab New Season

محصولات خرید خدمات پس از فروش صادرات اخبار درباره ما تماس با ما

برند نماد جهانی برقی ۹ سال سابقه برتر ایران

خرید اینترنتی از برfab

محصول اصل به قیمت واقعی
تحويل سریع و رایگان
خرید بدون واسطه از کارخانه
۲ سال گارانتی و پشتیبانی کامل
و
نصب کاملاً رایگان

راهنمای خرید اینترنتی : ۰۲۱-۸۹۳۶۸-۲۹۴
داخلی ۲۹۴ و ۲۹۵

Barfab QH-2200 Electric Heater

محصولات



آبگرمکن

اجاق گاز

بخاری برقی

جاروبرقی

مشاهده تمامی محصولات

اخبار و رویدادها

برfab به عنوان صادرکننده ممتاز و نظایی ایران انتخاب شد

برfab به عنوان صادرکننده ممتاز ایران انتخاب شد. در میان صدها شرکت تولیدی صادراتی ایران، ۴۳ برنده عنوان صادرکننده نمونه و در نهایت از میان تمامی آنها، برنده به عنوان صادرکننده ممتاز ایران در تمامی صنایع انتخاب شد.

به تازگی برfab به مقام صادرکننده ممتاز ایران در تمامی صنایع انتخاب شد.

خریدی شاد و مطمئن فقط با ۳ کارگزار! آمیوی با توجه به مسافله های گزنی و زیاده کمبود وقت برای خرید جابجایی داخلی تا به خررف. ۲۲ بهمن ۱۳۹۵

اجناس اسپورتکس ایران در تاریخ ۲۴ آبان ماه ۱۳۹۵ توسط اسپورتکس ایران که مرکزین اجناس مسافران مسافرتی نو. ۲۲ بهمن ۱۳۹۵

برfab در کرمانشاه عراق فروردین فروردین ۱۳۹۵ با هدف توسعه بازاریابی صادراتی نام بازاریابی و فروش برfab پس از آنج. ۲۲ بهمن ۱۳۹۵

شبکه های اجتماعی



ارسال

پیام شما

لینک خود را وارد کنید



خدمات پس از فروش: ۰۲۱-۸۹۳۶۸-۲۹۴
استانداردها: ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001
راهنما و قوانین خرید اینترنتی برfab

دفتر مرکزی: ۰۲۱-۸۹۳۶۸-۲۹۴
Marketing@Barfab.ir
تلفن: ۰۲۱-۸۹۳۶۸-۲۹۴



نام شرکتی برfab به صورت رسمی در گمرکهای روسیه، آمریکا، کره، چین، ایران، عراق، کویت، قطر، امارات متحده عربی، افغانستان و تایلند ثبت شده است.

محصولات

نصب و خدمات رایگان



جاروبرقی

خرید بدون واسطه از کارخانه



بخاری برقی

تحویل سریع و کاملا رایگان



اجاق گاز

محصول اصل با گارانتی واقعی



آبگرمکن



ماشین لباس شویی دولو



کولر های فضای خارجی و داخلی



کولر آبی



فریزر صندوقی

با يك تماس به راحتی مي توانيد از كارشناسان ما راهنمائي بگيريد. ۰۲۱-۸۹۳۶۸-۲۹۴

ارسال

پیام شما

ایمیل خود را وارد کنید.



خدمات پس از فروش: ۰۲۱-۸۹۳۶۸-۲۹۴

استاندارد ها: ISO ۱۰۰۰۲, ۱۰۰۰۴, OHSAS ۱۸۰۰۰

راهنما و قوانین خرید اینترنتی برfab

دفتر مرکزی: ۸۹۳۶۸ (۰۲۱)

ایمیل Marketing@Barfab.ir

تقاضای پشتیبانی



نام تجاری برfab به صورت رسمی در کشورهای روسیه، اذربایجان، گرجستان، کردستان، عراق، کویت، قطر، امارات متحده عربی، افغانستان و تاجیکستان ثبت شده است.

خدمات پس از فروش



استراتژی خدمات پس از فروش برfab

از ۲۸۰۰۰ مشتری در طول ۶ ماه حمایت کرده ایم. می دانیم که هزینه جذب مشتری جدید برای هر سازمانی ۵ برابر بیشتر از هزینه حفظ مشتریان موجود است

[بیشتر بخوانید](#)

درخواست خدمات پس از فروش

در مواقع اضطراری می توانید از طریق تماس تلفنی مستقیم با مرکز ارتباط با مشتریان برfab به شماره ۰۲۰۹۱۰۳۰۵۰ با ما در ارتباط باشید

[بیشتر بخوانید](#)



نمایندگان برfab در ایران

برای بهره گیری از خدماتی مطمئن و استاندارد، تنها با نمایندگان مجاز خدمات پس از فروش برfab در ارتباط باشید

[بیشتر بخوانید](#)

ارسال

پیام شما



خدمات پس از فروش: ۰۲۰۹۱۰۳۰۵۰ (+۹۸۳)

ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001 استاندارد ها

راهها و توانم خرید اینترنتی برfab

دفتر مرکزی: ۸۹۳۶۸ (+۹۸۳)

Marketing@Barfab.ir ایمیل

تلفنهای پشتیبانی



نام تجاری برfab به صورت رسمی در کشورهای روسیه، آذربایجان، گرجستان، کردستان، عراق، کویت، قطر، امارات متحده عربی، افغانستان و تاجیکستان ثبت شده است.

پنل واحد خدمات پس از فروش برfab

ЭКСПОРТ



Экспортная стратегия в Barfab

Barfab начал экспортировать в соседние страны с 2004 года. С тех пор экспортный бизнес быстро увеличился

Больше

Агенты

Официальные агенты

Больше



Электронная почта

тема



послать



Торговая марка Barfab зарегистрирована в следующих странах и экспортирует их в течение нескольких лет (с 1990 года): Россия, Азербайджан, Грузия, Курдистан, Ирак, Кувейт, Катар, ОАЭ, Афганистан и Таджикистан.

Головной офис: 89368

(9821+)

Эл. адрес

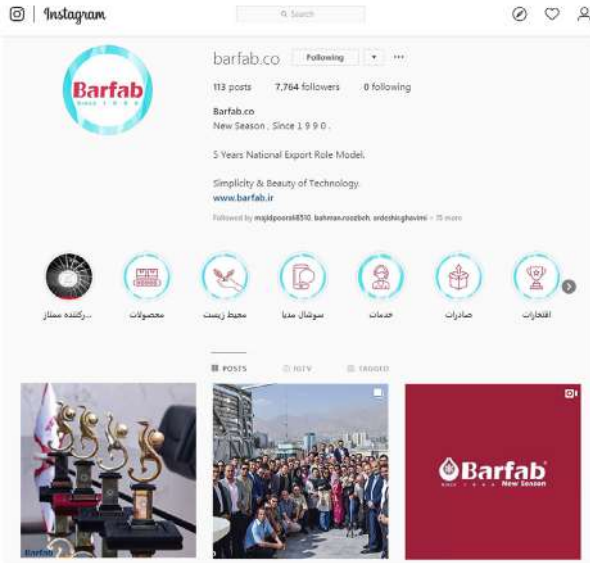
Marketing@Barfab.ir

(+9821) 91003050 : услуги

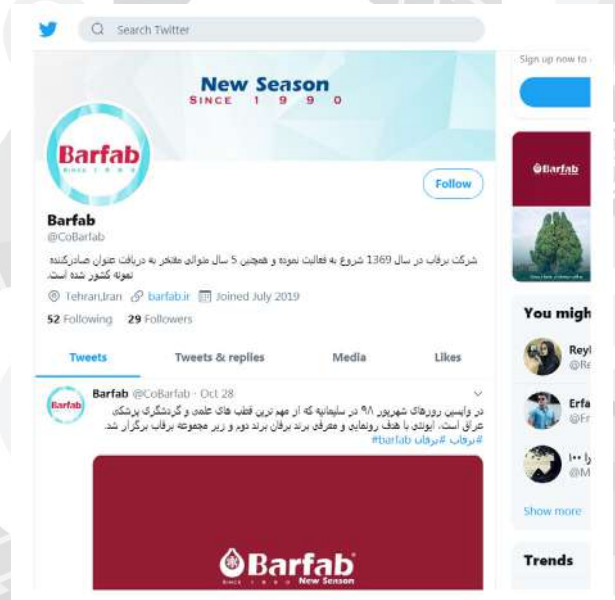
стандарты : Iso 10002 . Iso

10004 . OHSAS 1800





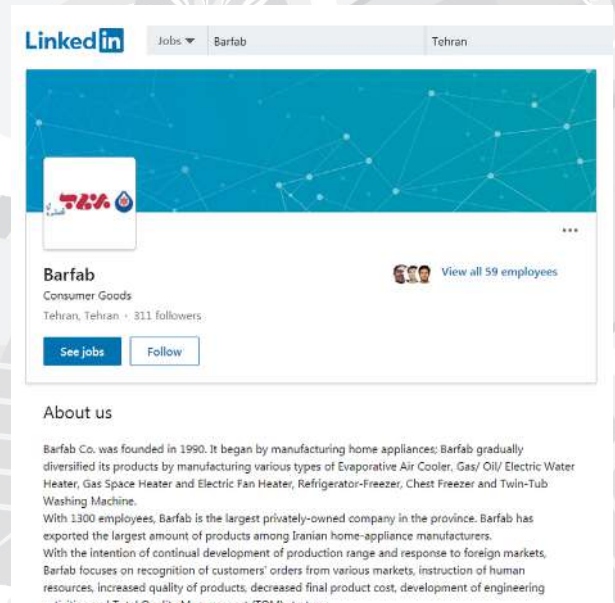
[instagram.com/Barfab.co](https://www.instagram.com/Barfab.co)



twitter.com/CoBarfab



t.me/barfab_iran



[linkedin.com/company/barfab](https://www.linkedin.com/company/barfab)

برفاب در شبکه‌های اجتماعی

سالی که گذشت

رویدادها

در سالی که گذشت برند با توجه به هویت بین‌المللی خود در داخل و خارج از کشور ایران رویدادهایی را ترتیب داد که به مشروح آن‌ها به اختصار اشاره می‌شود.

- ایونت سالیانه برفاب با نمایندگان جنوب کشور عراق
- ایونت برفاب در سلیمانیه عراق
- ایونت تجلیل از عملکرد نیمه اول سال ۱۳۹۸
- برفاب حامی رویداد کنسرت موسیقی کلاسیک شهر کرد



Barfab[®]
SINCE 1990 New Season

برفاب صادرکننده
ممتاز ایران



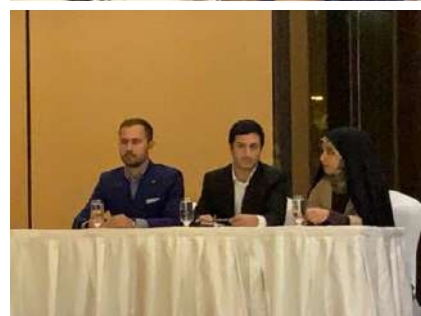


ایونت سالیانه برفاب با نمایندگان جنوب کشور عراق

در آخرین روز از مرداد ماه سال ۱۳۹۸ برفاب ایونت شامی را برای تجدید دیدار و گفتگو با نمایندگان جنوب عراق خود برگزار کرد. این ایونت در هتل مجلل ۵ ستاره بایلون روتانا شهر بغداد به میزبانی برفاب و نماینده برفاب در کشور عراق، شرکت ثغرالرافدین و جناب آقای زید منیر، با حضور حدود ۱۵۰ نفر از شرکای تجاری و نمایندگان فروش محصولات برفاب در منطقه جنوب عراق طی ۴ ساعت برگزار شد.

اهداف اصلی این ایونت به شرح زیر بود:

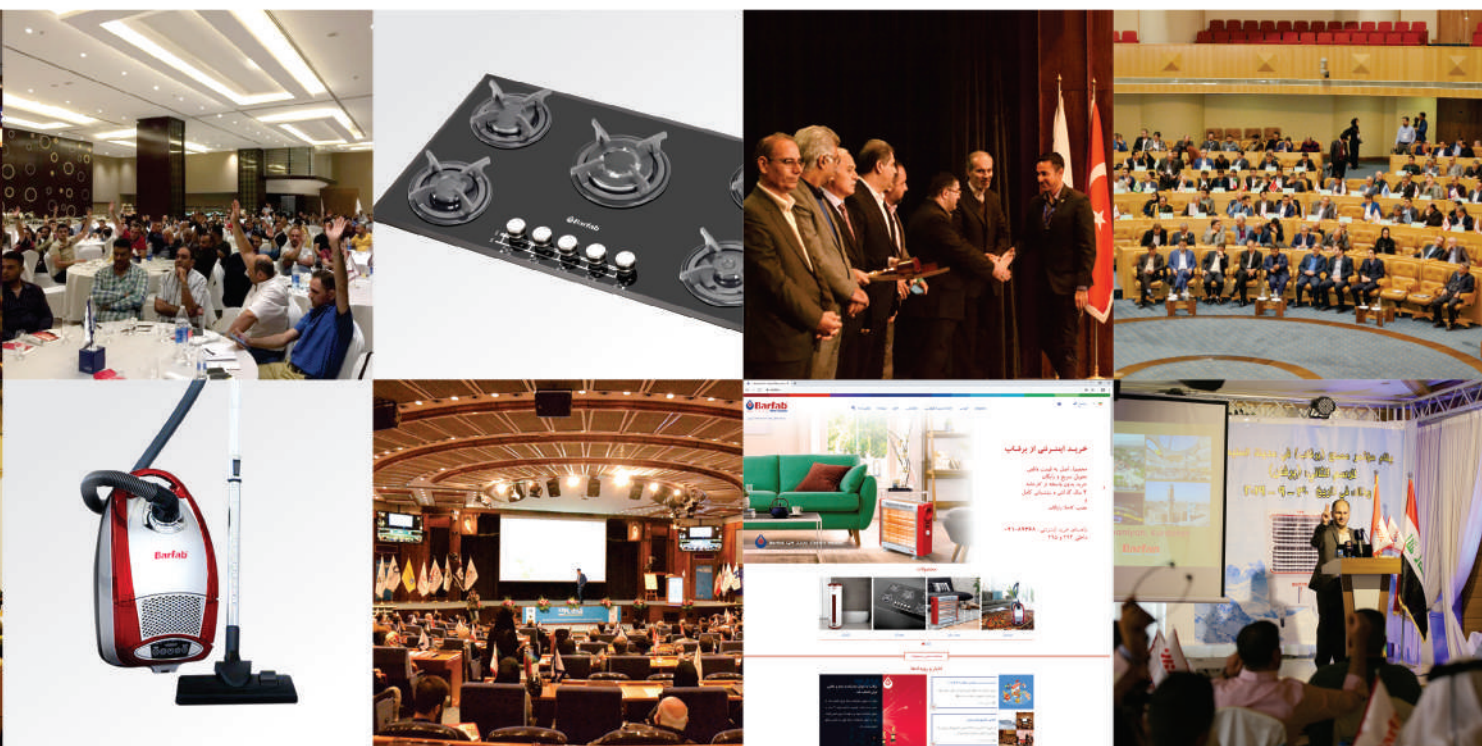
- تجدید دیدار با مسئولین و مجموعه ثغرالرافدین نماینده و شریک تجاری برفاب در عراق
 - تجدید دیدار به رسم هر ساله با شرکای تجاری و نمایندگان فروشی که بیش از ۱۵ سال همراه برفاب هستند.
 - گفتگوی مستقیم با نمایندگان، گوش سپردن به سخنان، نیازها و نظرات یکایک ایشان
 - ارائه برنامه‌ها در ۲ فصل پیش رو و توضیح استراتژی‌های برفاب در دو سال آینده و تشریح چشم انداز فعالیت‌های برند
 - معرفی زمینه‌های جدید همکاری و محصولاتی که در آینده از برفاب به بازار عرضه خواهند شد مانند جارو برقی و ...
- تیم برفاب در این ایونت متشکل از جناب آقای جلیل پور عضو هیئت مدیره و جناب آقای آرش اصغری، رییس واحد مارکتینگ برفاب در این ایونت حضور داشتند.



اردیبهشت ۹۸
گشایش فروش اینترنتی
محصولات در وبسایت
جدید برفاب

فروردین ۹۸

اردیبهشت ۹۸
رونمایی و عرضه
اجاق گاز رومیزی
جدید برفاب



آبان ۹۸
دریافت نشان ملی برترین
توان کیفی و رقابتی در
تولید لوازم خانگی در
اجلاس اکسپورتکس ایران

آذر ۹۸
دریافت استاندارد و جایزه بین‌المللی
برترین محصول منطبق با شاخص‌های
جهانی صادرات در تولید لوازم خانگی
مدرن از سوی اتحادیه اروپا

آبان ۹۸
دریافت نشان عقاب
طلایی مدیریت موفق
در تجارت

شهریور ۹۸
ایونت سالیانه برفاب
با نمایندگان جنوب
کشور عراق

مهر ۹۸
برگزاری ایونت
در سلیمانیه عراق

شهریور ۹۸
رونمایی و عرضه
جاروبرقی
جدید برفاب



۱۳۹۹

آذر ۹۸
کسب مقام صادرکننده
ممتاز و طلایی کشور ایران
در سال ۱۳۹۸

اسفند ۹۸
رونمایی از محصول
جدید برفاب، پنکه برقی





ایونت برfab در سلیمانیه عراق

در واپسین روزهای شهریور ۱۳۹۸ برند برfab اقدام به برگزاری ایونتی به منظور دیدار با نمایندگان جدید در منطقه شمال عراق - کردستان عراق نمود. در این برنامه که با استقبال گسترده‌ای روبه‌رو شد بیش از ۱۰۰ شریک تجاری و نماینده فروش حضور پیدا کردند.

این مراسم با حضور جناب آقای مهندس جلیل پور عضو هیئت مدیره برfab، جناب آقای بخشنده، رییس صادرات برfab، در شهر زیبا و کردنشین سلیمانیه که به عنوان یکی از قطب‌های مهم تجاری کشور عراق به شمار می‌رود، طی ۴ ساعت برگزار شد.

رونمایی و معرفی برند "برfab"، برند دوم و زیر مجموعه برند برfab در عراق و کردستان عراق را می‌توان از اهداف اصلی برگزاری این ایونت برشمرد. همچنین برfab با برگزاری این مراسم فرصتی مناسب برای دیدار با نمایندگان جدید و تبادل نظر و صحبت در ارتباط با فروش فصل پاییز و زمستان و برنامه‌های سال آینده فراهم نمود.

شهر سلیمانیه در شمال شرقی اقلیم کردستان عراق، نزدیک به مرز ایران و در در منطقه کردستان قرار گرفته است و در سال‌های اخیر، جمعیت این منطقه افزایش پیدا کرده است و همچنین این شهر جمعیت قابل ملاحظه‌ای از ایرانیان کرد ساکن در عراق را در خود جای داده است.

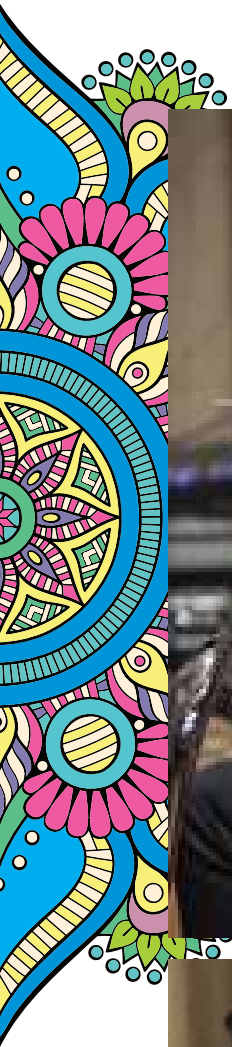






ایونت تجلیل از عملکرد نیمه اول سال ۱۳۹۸





برفاب حامی رویداد کنسرت
موسیقی کلاسیک گروه ارکستر
سمفونی ققنوس شهرکرد
دی ماه ۱۳۹۸



رویدادها و منابع انسانی



برفاب نگران سلامت خانواده کارکنان خود می‌باشد.

جناب آقای سلمان نیک زاد، بهبودی بیماری فرزند دلبندتان و بازگشت ایشان به کانون گرم خانواده را تبریک عرض می‌نماییم.

دیدار جناب آقای مهندس صابری رئیس هیئت مدیره شرکت برفاب با خانواده آقای سلمان نیک زاد برای کمک و همدلی.



سه دهه در برفاب

آقای بهرامعلی امانی نادری از همکاران محترم خانوادگی برفاب بودند که پس از ۲۹ سال همکاری با شرکت برفاب، وارد دوره بازنشستگی شدند.



۱۵۰ نفر از دانش آموزان مدارس دخترانه و پسرانه شهر کرد در دو روز کاری و در تاریخ‌های ۲۳ آبان‌ماه و ۱۰ دی‌ماه بازدیدی از خطوط تولید کارخانجات برفاب داشتند.



جناب آقایان رضا نیک زاد، داود مسعودی، حسین عبداللهی و علیرضا رفیعی مصیبت وارده به شما ما را نیز متأثر کرد، برای گذشتگان شما آرامش ابدی را آرزومندیم.



بدینوسیله ازدواج همکاران عزیزمان جناب آقایان مهدی نظری و محمد محمدیان را تبریک می‌گوییم و سالیان سال عشق، آرامش و سلامتی را برایشان آرزومندیم.



جناب آقایان مهرباب پورحسن، امین رئیسی، رشید طاهریان، بهنام فتح اللهی و صادق قربانیان تولد فرزند عزیزتان را تبریک می‌گوییم.





بخاری برقی و کولرهای برفاب ...

در صفحه کالای مورد نظر خود، تعداد کالای مورد نیاز خود را به همراه رنگ دلخواه انتخاب می‌کنید و پس از آن گزینه سبز رنگ افزودن به سبد خرید را انتخاب کنید.

در صفحه سبد خرید شما لیستی از محصولات انتخاب شده را مشاهده می‌کنید که می‌توانید تعداد هر محصول را با استفاده از قسمت تعبیه شده برای هر محصول تغییر دهید. در ادامه‌ی این صفحه فرم مربوط به مشخصات را تکمیل نمایید.

توجه داشته باشید پر کردن تمامی مواردی که در فرم با علامت ستاره نشانه گذاری شده‌اند الزامی می‌باشد.

حال پس از تکمیل فرم و بعد از خواندن قوانین و تایید آن، گزینه سبز رنگ ثبت سفارش را انتخاب کنید. توجه داشته باشید که برای انجام خرید اینترنتی نیاز به رمز دوم کارت بانکی خود دارید.

در ادامه در صفحه پرداخت برای سفارش پس از اطمینان از مبلغ قابل پرداخت و محصول مورد نظرتان بر روی گزینه پرداخت کلیک کنید و در درگاه بانکی باز شده پس از وارد کردن اطلاعات گزینه سبز رنگ پرداخت را انتخاب نمایید. تبریک! خرید شما با موفقیت انجام شد.

شما هم اکنون عضوی از خانواده برفاب هستید. امیدواریم لحظاتی سرشار از آسایش و راحتی را با استفاده از محصولات برفاب سپری کنید.

پ.ن: همکاران ما با دقت کالای مورد نظر شما را تا درب منزل حمل کرده و سرویس کاران مجاز برفاب محصول را در محل دلخواه شما نصب می‌کنند.

همچنین کارت گارانتی اصل محصول حداقل به مدت دو سال به شما تحویل داده خواهد شد. تمامی این خدمات برای رضایت و آسودگی خاطر شما به صورت کاملاً رایگان صورت می‌گیرد.

برفاب،

همراه شما قبل و پس از خرید



خریدی شیرین و مطمئن، فقط با ۳ کلیک!

راهنمای خرید اینترنتی

امروز، با توجه به مشغله‌های کاری و زندگی، کمبود وقت برای خرید حضوری، تمایل ما به خرید اینترنتی بیشتر شده است و روز به روز افزایش پیدا می‌کند. در فروشگاه اینترنتی لوازم خانگی برفاب شما با ۳ کلیک می‌توانید خرید اینترنتی آسان، مطمئن و سریع داشته باشید.

با خرید از وب سایت برفاب می‌توانید محصول مورد نظر خود را با قیمت واقعی و اصلی بدون دخالت واسطه‌ها پیدا کرده و هر جای ایران که باشید کاملاً رایگان و سریع تر از هر جای دیگر آن را تحویل بگیرید، کالایی اصل و با کیفیت را دریافت کنید و مطمئن باشید پس از خرید تیمی وجود دارد که در هر شرایطی خود را مسئول می‌داند تا به شما کمک کند.

راهنمای خرید اینترنتی ۸۹۳۶۸-۰۲۱ داخلی ۲۹۴/۲۹۵

برای خرید اینترنتی و مستقیم از کارخانه شما می‌توانید پس از تصمیم‌گیری و انتخاب محصول مورد نظر، صفحه کالای مورد پسند خود را باز کرده و از طریق مراحل زیر خریدی آسان در کوتاهترین زمان ممکن انجام دهید، لوازم خانگی مورد نظر خود را از بخش محصولات و خرید وب سایت برفاب جستجو کنید، یخچال و یخچال فریزر، جاروبرقی، اجاق گاز، ماشین لباسشویی،





جاروبرقی TURBO 3500

محصول اصل به قیمت واقعی
تحويل سریع و رایگان
خرید بدون واسطه از کارخانه
۲ سال گارانتی و پشتیبانی کامل
و
نصب کاملاً رایگان

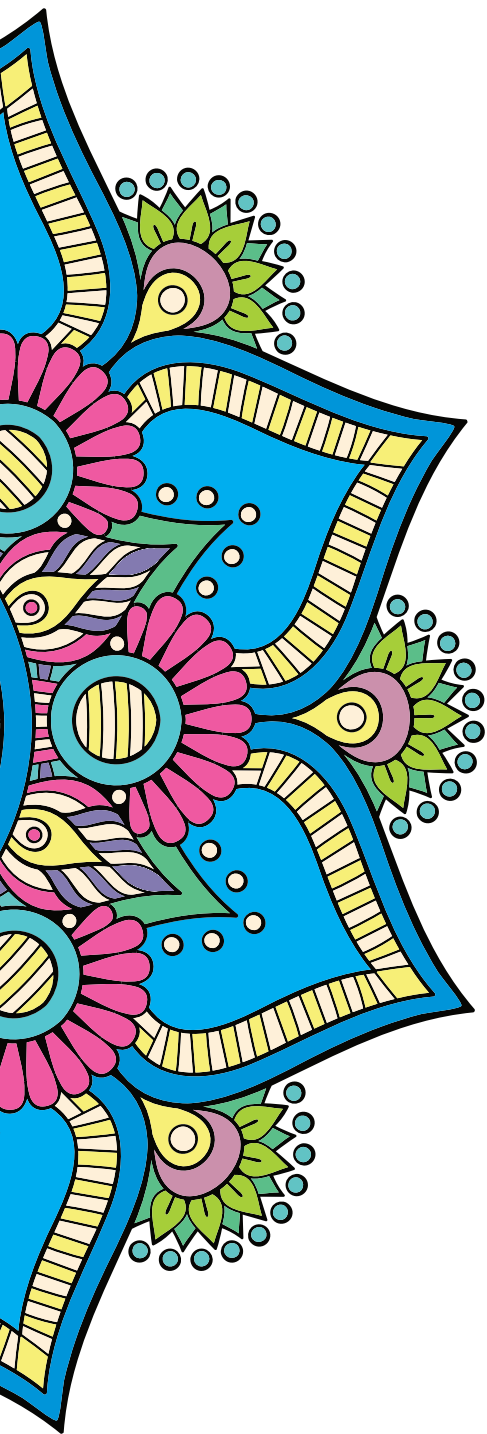
خرید اینترنتی از برفاب

راهنمای خرید: ۸۹۳۶۸ (۰۲۱) داخلی ۲۹۴ و ۲۹۵

www.barfab.ir







کولر آبی برfab مدل: BF2



خرید و اطلاعات بیشتر:

www.barfab.ir





تاریخچه عید نوروز

منبع: namnak.com

تاریخچه عید نوروز با بررسی داستان های قبل و بعد اسلام در آثار الباقیه از ابوریحان بیرونی آورده شده است که برگزاری جشن و سرور در فرهنگ سرزمین ایران جایگاه والایی داشته است جالب است بدانید هر روز نام خاصی در گاهشماری باستانی ایرانیان دارا بود و در همه ماه ها روزی که همنام همان ماه می شد آن روز را به جشن و شادمانی می پرداختند بنابراین جشن های متنوعی همچون آبانگان، تیرگان، مردادگان، مهرگان و ... در طول سال ها برگزار می شد.

البته به غیر از این جشن ها مراسم دیگری همچون یلدا، گاهنبارها، سده و ... برگزار می شده که یکی از مهمترین آنها می توان به جشن نوروز اشاره کرد که اکنون پیشینه و





نوروز را جشن گرفته بود این را هم باید بدانید نوروز در زمان های ساسانیان و اشکانیان نیز عزیز و گرامی شمرده می شد.

زمان برگزاری جشن نوروز در دوران ساسانیان حداقل ۶ روز به طول می انجامید و تقسیم به دو دوره یا بخش نوروز کوچک و بزرگ میشد که در ادامه توضیحات بیشتری در این باره خواهیم داد.

جایگاه نوروز در دوره هخامنشی

در دوره ساسانی ۲۵ روز قبل از شروع بهار با برپایی ۱۲ ستون خشت خام با کاشت انواع غلات و حبوبات از جمله نخود، گندم، لوبیا، جو، برنج و ارزن تا شانزدهمین روز فروردین در انتظار بارور شدن گیاهان می نشستند چرا که این عقیده را داشتند که هر چه گیاهان بارورتر شوند در آن سال محصولات بهتر و بیشتری خواهند دید.

همچنین در این دوران رایج بود که مردم در بامداد نوروز به سمت یکدیگر آب پاشی کنند و نیز آتش روشن کردن در شب نوروز از زمان هرمز اول مرسوم شد و از دوره هرمز دوم دادن سکه به عنوان هدیه و عیدی در نوروز رایج شد.



تاریخچه ای سه هزار ساله به خود اختصاص داده و یکی از کهن ترین عیدهای ملی در جهان محسوب می شود.

تاریخچه عید نوروز به زبان ساده

جشن عید نوروز که از کهن ترین و مهم ترین جشن های ایرانی محسوب می شود به گفته پژوهشگران بنیاد ایرانی و هندی ندارد بلکه به احتمال زیاد به اقوام بومی نجد ایران قبل از مهاجرت و آریایی ها نسبت داده شده است.

راهیابی دو جشن نوروز و مهرگان به بین النهرین نیز توسط سومریان انجام شده است و موجب پدید آمدن دو جشن (ازدواج مقدس) و (اکیتو) شد که بعدها این دو جشن در آغاز سال نو به شکل یک جشن واحد در بین النهرین برگزار می شده است.

در نجد ایران کماکان تا دوره اسلامی به شکل ۲ جشن مستقل خود را حفظ کردند بنابراین می توان نتیجه گرفت جشن مهرگان، نوروز و سده جزو جشن های مذهبی نیستند و بیشتر در زمره اعیاد ملی ایرانی قرار گرفتند.

تاریخچه عید نوروز در ایران باستان

منشأ و پیدایش نوروز متعلق به کجاست؟

نکته جالبی که وجود دارد این است که منشأ و تاریخ پیدایش خاصی برای نوروز تعریف نشده است و طبق بعضی از افسانه ها سه هزار سال قبل در چنین روزی جمشید پس از بیرون آمدن از کاخ خود در جنوب دریاچه ارومیه که امروزه منطقه حسنلو نام گرفته است تحت تاثیر آفتاب سوزان و درخشان و طراوت تازه قرار می گیرد و آن روز را نوروز می نامد و بر آن می شود که همه ساله در چنین روزی آیین و مراسم های خاصی تدارک دیده و برگزار کند.

همچنین ریشه نوروز در شاهنامه این چنین عنوان شده است که جمشید در حال گذشتن از آذربایجان بوده است که دستور می دهد برایش تختی قرار داده و خود باد تاجی پر زرق و برق روی آن تخت بنشیند بنابراین با تابش نور خورشید به آن تاج زرین و پر زرق دنیا نورانی می شود و به خاطر شادمانی مردم آن روز را نوروز نامیده اند.

نوروز قبل از اسلام

نخستین پادشاهی که موجب رسمیت پیدا کردن نوروز شد کوروش کبیر بود. وی قبل از میلاد و در سال ۵۳۸ دستور پاکسازی محیط زیست، ترفیع نظامیان، عفو مجرمان را به این روزها موکول کرد.

البته ناگفته نماند قبل از اینکه کوروش بابل را فتح کند در آنجا



تاریخچه عید نوروز در دوره هخامنشیان نوروز پس از اسلام

به دستور جلال الدین ملکشاه سلجوقی در دوران سلجوقیان برای بهسازی گاهشمار ایرانی چندین ستاره شناس ایرانی از جمله خیام گرد هم شدند، این گروه جایگاه نوروز را در یک بهار هنگام وارد شدن آفتاب به برج حمل ثابت کردند.

بنابراین طبق گاهشمار معروف به تقویم جلالی برای اینکه نوروز در شروع بهار ثابت بماند قرار بر این شد که تقریباً هر چهار یا پنج سال یک بار به جای اینکه تعداد روزهای سال ۳۶۵ روز باشد ۳۶۶ روز در نظر گرفته شود. شروع این گاه شماری از سال ۳۹۲ می باشد.

در دین مبین اسلام نگاهی خجسته به نوروز شده و تاکید بسیاری به گرمی داشتن آن شده است. امام صادق(ع) در حدیثی فرموده است:

"روز نوروز همان روزی است که خداوند در آن از بندگانش پیمان گرفت که او را پرستش کنند و هیچ چیزی را شریک او ندانند و این که به پیامبران و اولیایش ایمان بیاورند و آن نخستین روزی است که خورشید در آن طلوع کرده، و باد های باردار کننده در آن وزیده است و گل ها و شکوفه های زمین آفریده شده است.

آن روزیست که کشتی نوح (ع) به کوه جودی قرار گرفت و آن روزی است که در آن قومی که از ترس مرگ از خانه های خود بیرون آمدند و آن ها هزار ها نفر بودند پس خداوند آن ها را بمیراند و سپس آن ها را در این روز زنده کرد؛

و آن روزیست که جبرئیل بر پیامبر (ص) فرود آمد و آن همان روزیست که ابراهیم (ع) بت های قوم خود را شکست؛ و آن همان روزیست که پیغمبر خدا، امیرالمومنین علی (ع) را بر دوش خود سوار کرد تا بت های قریش را از بالای خانه خدا به پائین انداخت و آن ها را خرد کرد..."

نام نوروز و یا اسامی شبیه به آن در جغرافیای نوروز شامل سراسر خاورمیانه، قزاقستان، بالکان، تاتارستان، در آسیای میانه چین غربی(ترکستان چینی) زنگبار، سودان و در آسیای کوچک سراسر قفقاز تا آستراخان و همچنین بنگلادش، آمریکای شمالی، پاکستان، بوتان، هند، تبت و نپال می شود.



تاریخچه عید نوروز درست بعد از اسلام

عید و فروهر

فروردین این ماه زیبا و دل انگیز و عروس ماه ها متعلق به فرّوهرها یا فروشی ها (پشتیبان و محافظ انسان و همه ی آفرینش ها ی نیک اهورامزدا) می باشد. جشنی که در عید نوروز به پا می گردد در واقع بیداری روح زمین را از خواب بلند زمستانی مزده می دهد و باز در فصل جدید زندگی و حیات دوباره ی طبیعت آغاز می شود.

فروهر در واقع شکل غیر مادی در نهاد انسان است و نوعی پشتیبان و محافظ که هم شامل انسان و هم آفرینشهای دیگر می گردد که پس از مرگ انسان دوباره به جایگاه اولیه خویش بر می گردد.

در عقیده های باستانی این اعتقاد حاکم است که فقط قهرمانان دارای فروهر هستند، اما بعدها افراد با تقوا و پرهیزگار نیز از این نعمت الهی برخوردار شده اند این افراد در سال یکبار برای دیدن بازماندگانشان پایین می آیند و برکت را به خانه های عزیزانشان می آورند به شرطی که خانه را تمیز و پاک ببینند.

اما اگر خانه را در هم و کثیف ببینند برکت را نخواهند خواست و



تگرگ را به زمین می باراند علت اینکه ایرانیان در نوروز غسل می کنند اینست که آن روز متعلق به اردویسوز اناهدید همان الهه آب است.

مردم در این روز همزمان با طلوع خورشید از خواب بلند می شوند و با آب جاری که بر خود میریزند تمامی درد و بلا و آفات را از خود دور می کنند و به همدیگر آب می پاشند دلیل اینکار هم اینگونه بیان شده است که چون به مدت طولانی در ایران باران نباریده و بعدا باریده است مردم آن باران را تبرک کرده و به هم می پاشند و این کار هم چنان در برخی مراسم رایج است.

نوروز سمبل پیروزی

نوروز سمبل پیروزی خوبی بر بدی است به این دلیل رسم دعای ریپتون در نوروز انجام می شود. (ریپتون) غلبه ی گرمای نیمروز و ماه های تابستان است با حمله غول زمستان به زمین ریپتون به زیر زمین می رود تا آبهای زیرزمینی را گرم نگه دارد و با اینکارش گیاهان و ریشه درختان را از مرگ نجات دهد گرما در بهار نمادی است از پیروزی خوبی بر بدی به همین علت جشن دعای مخصوص در مراسم نوروز به ریپتون تعلق می گیرد.

داستان سلطنت سلیمان و نوروز

در داستانهای قدیمی این چنین روایت شده است وقتی که سلیمان بن داوود انگشتر خود را گم کرد سلطنتش را از دست ولی بعد از چهل روز انگشتر خود را پیدا کرده و فرمانروایی نیز دوباره به وی برگردانده شد و مرغها به دور او حلقه زدند و ایرانیان گفتند: نوروز آمد.

نوروز روز دین و مذهب و روز فرمانروایی

در ماه سرسبز و شاداب فروردین، شروع فصل بهار، فریدون دنیا را تقسیم کرد. روم را به "سلم"، ترکستان را به "تور" و ایرانشهر را به "ایرج" داد، سیاوشان و کیخسرو به دست لهراسب سپرده شد، زردشت مذهب مزدیستان را از اورمزد قبول کرد و پشوتن پسر گشتاسب شاه نیز به ترویج دین زردشت پرداخت و همچنین گفته شده است که کوروش بعد از اینکه بر بابل چیره گشت پسرش کمبوجیه را در جشن نوروز گموک بابلی به عنوان پادشاه بین النهرین به همه معرفی نمود.

آن را ترک می کنند. فروهر ها از اولین طلوع فروردین و نوروز حاضر می شوند و تا روز ده فروردین یا به روایتی روز نوزده ادامه می یابند بدین گونه که در پشت بام ها مراسم روشن کردن آتش انجام می پذیرد تا راه خانه ها به فروهر ها نشان داده شود.

گذری به نوروز کوچک و نوروز بزرگ

نوروز کوچک و نوروز عامه همان روز اول فروردین است که آمدن بهار را مژده می دهد که در عرض پنج روز یعنی از یکم تا پنجم فروردین در حال اجرا می باشند و در ششم فروردین (خرداد روز) جشن نوروز بزرگ یا خاصه انجام می گردد.

طبقات مختلف جامعه اعم از سپاهیان، دهقانان، روحانیان، و پیشه‌وران و اشراف هر کدام در هر یک از روز های "نوروز عام" به محضر شاه شرفیاب می شدند تا شاه به حرفهای آنان گوش داده و در مورد حل مشکلاتشان تصمیم گیری کند و در روز ششم، شاه حقوقی که بر گردنش بود را در مورد طبقات مختلف مردم ادا میکرد و در این روز فقط افراد نزدیک شاه اجازه حضور داشتند.

در افسانه های اساطیری این گونه آمده است که نوروز سالگرد خلق انسان و طبیعت است و نوروز بزرگ روزی است که جمشید بر تخت شاهی نشست و افراد مخصوص دربار را خواست و رسم و رسوم خوب را پایه گذاری کرد و گفت خدای باری تعالی همه جهانیان را خلق کرده است.

برای همین با آب پاک و نظیف بدنتان را شسته و غسل کنید و به سجده روید و به راز و نیاز با خدا پردازید و از خداوند سپاسگزاری کنید و هر سال این اعمال را به جای بیاورید.

آیا تاریخچه عید نوروز را می دانید؟

واقعیت آب و نوروز

همه ی خوبی ها چون از ابرکران (جهان برتر) به این جهان، در روز خرداد یعنی روز اول بهار می آید سزاروار و شایسته است که هر روز نوروز باشد و نوروز زمانش بیشتر باشد و بدیهی است که در روز عید و جشن لباس نو و زیبا برتن کنند و خود را عطر آگین کنند و آن را به فال نیک بگیرند و آن سال، سالی سراسر خوبی و برکت بر ایشان باشد و بدیها از آنها دور گردد.

نوروز سرآغاز رحمت الهی است چنانچه با شروع بهار نم نم بارشهای بهاری شروع می گردد و زمین تشنه سیراب میگردد با بارش باران ردپای اردویسوز اناهدید (الهه ی آب) نیز کم کم پیدا می شود.

الهه آب است که به دستور اورمزد از آسمان آب و برف و





سمنو؛ طرز تهیه و خواص شگفت‌انگیز آن برای بدن

منبع: Chetor.com

خواص سمنو برای بدن بی‌شمار است، خوراکی شیرین و لذیذی که از خوش‌رنگ‌ولعاب‌ترین سین‌های هفت‌سین است و در روزهای آخر سال، خیلی‌ها به تب و تاب تهیه آن می‌افتند. با اینکه طرز تهیه سمنو سخت و زمان‌بر است، هنوز هم افراد زیادی طبق آیین باستانی ایرانیان، دیگ‌های سمنوی خود را بر آتش می‌گذارند و به شوق رنگین کردن هفت‌سین خود و اطرافیان‌شان، چند ساعتی دور دیگ سمنو می‌چرخند و آن را هم می‌زنند. در این مطلب با خواص سمنو، آیین باستانی سمنوپزان و طرز تهیه آن آشنا می‌شوید. با ما همراه باشید.



به اکسیری انرژی بخش تبدیل کنند. پتاسیم، کلسیم، آهن، پروتئین، کربوهیدرات، روی، مس، سلنیوم و... از مواد مغذی سمنو هستند که خوشمزه‌گی آن را ثمر بخش کرده‌اند. ویتامین E، ویتامین C، ویتامین K، ویتامین B و ویتامین A سمنوی نوروز را تبدیل به اکسیر جوانی کرده‌اند و خواص خوشه‌ی طلایی گندم را به این دسر خوشمزه بخشیده‌اند.

آیین باستانی سمنوپزان؛ ایران، تاجیکستان و افغانستان

مراسم سمنوپزان از آیین‌های کهن ایران باستان است که همبستگی و شوق یک کار گروهی را به شوق استقبال از بهار به نمایش درمی‌آورد. امروزه در ایران، سمنوپزان رونق سابق را از دست داده، اما هنوز هم در بعضی از مناطق کشور، این رسم به شیرینی گذشته اجرا می‌شود. روستای اسطخ جان در رودبار گیلان از مناطقی است که رسم سمنوپزان با همت زنان روستایی این دیار، همچنان رونق گذشته را دارد. این زنان علاوه بر این که با حضور دسته‌جمعی خود یک رسم کهن را زنده می‌کنند، به نیت حقیقت یافتن آرزوها و حاجت‌های خود، دیگ سمنو را هم می‌زنند و این رسم را هویت می‌بخشند.

این رسم شیرین در کشور فارسی‌زبان تاجیکستان و افغانستان هم به زیبایی اجرا می‌شود و زنان افغان و تاجیک نغمه‌ی زیبایی بر سر دیگ سمنو سر می‌دهند که مضمون آن از این قرار است: «سمنو در جوش و ما کفچه زنیم، دیگران در خواب و ما دفچه زنیم.»

راز جوانه‌هایی که سمنو را مغذی می‌کنند

از فنون مهم پخت سمنو این است که به گندم فرصت جوانه زدن می‌دهند و پیش از آن که به سبزه تبدیل شود، از جوانه‌های تازه، این اکسیر نوروزی را تهیه می‌کنند. علاوه بر حس خوب و انرژی مثبتی که این رسم به واسطه‌ی تازگی و آغاز دارد، خوشمزه‌گی و مغذی بودن این معجون را نیز سبب می‌شود. جوانه زدن باعث افزایش ویتامین‌های این دسر گندم‌گون و مواد مغذی آن می‌شود. راز شیرینی دلنشین سمنو، وجود همین جوانه‌های کوچک است.



به روزهای آخر اسفند که نزدیک می‌شویم، عطر بهار و عید باستانی نوروز، در اتمسفر هوا پخش می‌شود و ایرانیان را سرمست می‌کند. این شوق دل‌انگیز میراث ارزشمند ایران باستان است که تا امروز پابرجا مانده و نوروز یکی از مهم‌ترین جشن‌های ایرانیان محسوب می‌شود. به رسم این آیین کهن، در خانه‌های ایرانیان، سفره‌ای مزین به هفت سین پهن می‌شود که رنگ‌بویی از زندگی و تازگی دارند. سمنو پادشاه سفره هفت سین است و به دلیل وجود جوانه‌ی گندم، خوشمزه‌ای مقوی در میان سین‌ها محسوب می‌شود. این سین مغذی به‌عنوان نمادی از قدرت و برکت در سفره نقش‌آفرینی می‌کند و ارزش و برکت خوشه‌های طلایی گندم را در ثانیه‌های آغازین سال نو به ایرانیان یادآوری می‌کند. اگر شیفته‌ی آیین باستانی ایران زمین هستید و از رنگ و طعم سمنو لذت می‌برید، همراه ما شوید تا از خاصیت‌های طلایی این غذای شیرین گندم‌گون برای تان بگوییم و راز پخت دلچسب آن را بازگو کنیم.

خواص سمنو؛ ویتامین‌ها و عناصر حیات بخش سمنو

مجموعه‌ی عظیمی از ویتامین‌ها و عناصر مفید و حیات بخش در سمنو کنار هم جمع شده‌اند تا این خوشمزه‌ی نوروزی را





طرز تهیه سمنو، سین خوش عطرو بوی سفره نوروز

اولین قدم برای تهیه سمنو، خیساندن دانه‌های گندم در یک ظرف بزرگ است. بعد از این مرحله، دانه‌ها را روی سینی پخش می‌کنیم و پارچه مرطوبی روی آن می‌کشیم. نزدیک به ۳ روز زمان نیاز است تا دانه‌ها آرام‌آرام سر بیرون آورند و جوانه بزنند. تا پیش از سبز شدن ساقه‌های بیرون زده فرصت دارید که گندم را برای بیرون کشیدن شیره‌ی آن آماده کنید. گندم‌ها باید حسابی کوبیده شود و در نهایت با کمک ظرف صافی و پارچه‌ای تورمانند، شیره‌ی خالص آن جدا شود.

به همین دلیل داروی بیماری‌هایی همچون پوکی استخوان خواهد بود. کسانی که میان سالی را سپری کرده‌اند و کم‌کم نشانه‌های پیری در جسم‌شان بروز می‌کند، با مصرف به‌اندازه سمنو می‌توانند به تقویت استخوان‌های خود کمک و بیماری پوکی استخوان را در زندگی خود کم‌اثر کنند.

خوشمزه‌ای مفید برای کودکان و جنین

سمنوی خوش‌عطر هفت‌سین، اکسیری برای رشد کودکان و جنین در دوران بارداری است. مواد مغذی موجود در این دسر نوروزی، به رشد مغزی و تقویت استخوان‌های کودک کمک می‌کند. خوردن این دسر برای زنان باردار بسیار مفید است و به تکمیل رشد جنین کمک می‌کند و به دلیل آن‌که سرشار از آهن است، درمانی برای کم‌خونی در دوران



حالا آرد سبوس‌دار را به ترکیب آب و شیره اضافه کنید و با دقت و صبوری این مخلوط خوش‌عطر را مدام هم بزنید تا صاف و یک‌دست شود. بعد از آن که این مواد را داخل دیگ، روی حرارت گذاشتید، همچنان به هم زدن ادامه دهید تا رنگ آن به قهوه‌ای تغییر کند و سفت شود. در این مرحله باید آب را کم‌کم به این مخلوط سفت و سرخ‌شده اضافه کنید و با صبر و حوصله مدام مخلوط را به هم بزنید تا در نهایت ترکیبی صاف و غلیظ به‌وجود آید. با اضافه کردن بادام به سمنو، هم زدن را همچنان ادامه دهید تا در آخر، مخلوط داخل دیگ کُش بیاید و پیش روی‌تان یک سمنوی اعلاء ظاهر شود. بعد از اتمام هم زدن، به این سمنوی خوشمزه، حدود یک ساعت فرصت استراحت روی حرارت ملایم را بدهید تا تبدیل به طعمی فراموش‌نشدنی شود.

خواص سمنو برای تقویت استخوان‌ها

سمنو دسری خوشمزه و درعین‌حال اکسیر زندگی‌بخش سفره نوروز است که دنیایی از ویتامین‌ها آن را تبدیل به ماده‌ی غذایی ارزشمند کرده‌اند. این دسر گندم‌گون سرشار از خاصیت، برای بسیاری از مشکلات و بیماری‌های جسمی شفا بخش است. سمنو سرشار از کلسیم و پتاسیم است و



برای بیماران دیابتی مضر نیست، اما مصرف بیش از حد سمنو، به دلیل کالری آرد گندم موجود در مواد آن، برای این بیماران مشکل‌ساز خواهد شد. فراموش نکنید که اعتدال در مصرف، شرط مفید بودن این ماده است.

سین خوشمزه‌ای که سفره هفت‌سین را رنگ می‌بخشد

وجود سمنو بر سر سفره‌ی هفت‌سین حال‌وهوایی از برکت و زندگی را به نوروز می‌بخشد و در بین سین‌ها، حضور این دسر اهمیت بالایی دارد. اکنون که در چند قدمی بهار هستیم و آوای خوش نوروز به گوش می‌رسد، روزها را در تکاپوی رسیدن به عید سپری می‌کنیم. در این روزها، ایرانیان با رسوم فراوانی همچون، خانه‌تکانی، تهیه رخت نو و برگزاری مراسم چهارشنبه‌سوری، به استقبال آیین باستانی نوروز می‌روند و فرا رسیدن سال نو را باشکوه‌تر جشن می‌گیرند. در کنار اجرای این رسم و رسوم دوست‌داشتنی، امسال را با پخت سمنوی شفابخش تجربه کنید و سفره‌ی هفت‌سین را با دست‌پخت خودتان بیارایید. برای پخت این معجون باستانی همچون یک آیین کهن رفتار کنید و جمعی از دوستان‌تان را برای اجرای گروهی این آیین خوشمزه دعوت کنید. در حین پخت و هنگام هم زدن سمنو، به رسم گذشتگان‌مان، شمردن آرزوهای نیک را در دل فراموش نکنید.

بارداری نیز خواهد بود. جادوی سمنو برای تولد و رشد نوزاد هنوز تمام نشده است؛ ویتامین‌ها و مواد مغذی آن به درمان نازایی هم کمک می‌کند.

خواص سمنو برای زیبایی موها، طراوت و سرزندگی جوانی

فراوانی ویتامین C و E در این دسر، این‌بار به کمک سرزندگی و شادابی پوست می‌آید و همچون اکسیری انرژی‌بخش، جوانی را به ما برمی‌گرداند. حال نوبت ویتامین‌های گروه مفید B است که در این معجون نوروزی، سهمی در زیبایی ما داشته باشد؛ اگر مشتاق موهایی پر پشت و خوش‌نما هستید، سمنو را به سبد غذایی خود اضافه کنید.

از دیگر شفابخشی‌های سمنوی خوش‌رنگ و بو

هزاران خاصیت درون این اکسیر نوروزی نهفته است که هر کدامش، داروی یک معضل جسمی یا روحی است. درمان بی‌خوابی، سوء هاضمه، تیروئید، سرگیجه‌های مداوم، پارکینسون، بیماری‌های ریوی، یبوست، واریس، ضعف حافظه، ضعف اعصاب، عوارض یائسگی، هیپاتیت، کم‌خونی و... از جمله خواص بسیار مفید و حیات‌بخش سمنو است. همچنین سمنو برای درمان بیماری خود ایمنی پسوریازیس بسیار مفید عمل می‌کند. شیرینی طبیعی و مفید این معجون



چطور در تعطیلات عید، از ماندن در خانه لذت ببریم؟

منبع: Chetor.com

روزهای آخر سال که به جشن سال نو و عید منتهی می‌شود، روزهای شلوغ و پررفت و آمدی است. در این روزها، خانواده‌ها برای خانه تکانی، خرید و برنامه ریزی برای گذراندن تعطیلات در تکاپو و تلاش هستند و دلشان می‌خواهد تعطیلات سال نو را در مسافرت و در کنار عزیزان‌شان، خارج از شهر و دور از خانه بگذرانند. در این بین، افرادی هم هستند که تمام روزهای سال گذشته را کار کرده‌اند، در تلاش و تکاپو بوده‌اند و ترجیح می‌دهند تعطیلات عید را طور دیگری بگذرانند. اغلب این افراد دوست دارند از این فرصت برای پناه بردن به تنهایی خویش استفاده کنند و کارهایی را انجام بدهند که مدت‌ها قصد انجامش را داشتند، اما فرصت و فراغت لازم را نداشتند. به همین خاطر این افراد ترجیح می‌دهند که تعطیلات را در خانه بمانند، سفر نروند و برنامه شخصی خودشان را دنبال کنند.



خورد و اوقات خوشی را در کنارشان گذرانند. در این مدت برای این که گفت‌وگوها ارزشمند باشد و جنبه مفیدی پیدا کند، از خاطرات خوب گذشته، اتفاقات خوشایند و... صحبت کنید. بحث‌های سیاسی، گله و شکایت‌ها و... اوقات شما و دیگران را تلخ می‌کند؛ بنابراین این روزها هدفمند گفت‌وگو کنید تا در کنار هم احساس رضایتمندی و خوشی داشته باشید.

۲. کتاب بخوانید

اگر عادت به کتاب‌خوانی داشته باشید، تعطیلات را به‌عنوان گنج فرصتی می‌دانید که می‌توانید بی‌وقفه کتاب بخوانید. اگر هم تا الان به سراغ کتاب نرفته‌اید، تعطیلات، فرصت خوبی برای آشنایی با این دوست خوب و ارزشمند است.

اگر دل‌تان می‌خواهد از این تعطیلات استفاده کنید و عادت کتاب‌خوانی را در خودتان پرورش دهید با کتاب‌های کم‌حجم و مرتبط با کار و علاقه‌تان شروع کنید. با جست‌وجو در اینترنت می‌توانید فهرستی از کتاب‌های مرتبط با علاقه یا حوزه کاری‌تان بیابید و در تعطیلات

اگر شما هم جزو این افراد هستید و ماندن در خانه را ترجیح می‌دهید، اصلاً نگران نباشید؛ خیلی‌ها مثل شما هستند و ترجیح می‌دهند این زمان را برای خودشان سپری کنند و از شلوغی دور باشند. البته این تصمیم برای ماندن در خانه و دوری از شلوغی‌ها دلیلی بر اجتماعی نبودن این افراد نیست؛ گاهی این افراد موقعیت اجتماعی خوبی دارند و در تمام روزهای سال، در محل کار، دانشگاه و فعالیت‌های اجتماعی خویش با افراد مختلفی سروکار و مراد دارند؛ به همین خاطر است که ترجیح می‌دهند سال جدید را بدون دغدغه و به دور از شلوغی، در خلوتی دلنشین بگذرانند و بتوانند برای سال پیش رو برنامه‌ریزی کنند.

از آنجا که اغلب مقالات و یادداشتهای منتشرشده در سایت‌ها، روزنامه‌ها و... درباره چگونگی سفر رفتن، یافتن مقصدی برای سفر، خانه‌تکانی و... هستند، ما قصد داریم در این نوشته از ایده‌هایی حرف بزنیم که می‌تواند برای افرادی مفید باشد که قصد دارند تعطیلات را در خانه و بدون رفتن به مسافرت بگذرانند. قطعاً این فهرست کامل نیست؛ اگر شما هم بعد از خواندن این نوشته چیزی به ذهن‌تان رسید، آن را برای ما بنویسید.

۱. دو روز اول را به دیدن دوستان و اعضای خانواده اختصاص دهید

درست است که ترجیح شما بر تنهایی و گذراندن اوقات فراغت در خانه است، اما پیشنهاد می‌شود که در روزهای اول به دیدار دوستان یا اعضای خانواده‌تان بروید که مدت‌هاست آن‌ها را ملاقات نکرده‌اید. قبل از این که به دیدارشان بروید، با آن‌ها تماس بگیرید و از بودنشان در خانه مطمئن باشید. بعد در یک روز به دیدار افراد و خانواده‌هایی بروید که آن‌ها نیز مثل شما در خانه مانده‌اند. لازم نیست حتماً به قصد صرف شام یا ناهار به آنجا بروید. در مدت یک یا دو ساعت هم می‌شود در کنار آن‌ها جای





از نوشتار درمانی به منظور آرامش یافتن و رهایی از دغدغه استفاده می‌شود.

بنابراین تردید به خود راه ندهید و نوشتن را امری تخصصی ندانید که مناسب شما نیست. در تعطیلات می‌توانید از یک خودکار و سررسید قدیمی برای نوشتن استفاده کنید و ببینید که نوشتن چه حس خوبی به شما می‌دهد. همچنین به این فکر کنید که بعد از مدتی اگر به سراغ این دفتر و یادداشت‌های شخصی‌تان بروید، هم خاطرات‌تان را مرور می‌کنید و هم با خواندن آن‌ها حس خوبی در شما جریان می‌یابد.

لازم نیست در این مدت به فکر نوشتن رمان یا داستان باشید. می‌توانید هر روز، وقتی را به نوشتن اتفاقات خوب و خوشایند سالی که گذشت، اختصاص بدهید. همچنین می‌توانید برنامه‌ها و آنچه را که قصد دارید در سال جدید نصیب‌تان شود، در دفترتان بنویسید و آن را با چینش کلمات برای خود ترسیم کنید.

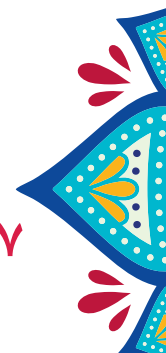
۴. قدم زدن در مکان‌های خلوت شهر را تجربه کنید
اگر پایتخت‌نشین باشید، احتمالاً دیدن شهر در خلوت و

با خواندن آن‌ها با یک تیر دو نشان بزنید؛ هم از خواندن کتاب لذت ببرید و هم مهارت‌های فردی و شغلی خود را توسعه بدهید.

اگر هم مشتاق و علاقه‌مند دائمی کتاب هستید، قطعاً فهرست بلندبالایی از کتاب‌های نخوانده دارید. اگر نسخه کاغذی کتاب‌ها را دارید، آن‌ها را روی میز بچینید. بعد روی مبل لم بدهید و شروع کنید به خواندن. اگر هم به خواندن نسخه الکترونیک عادت دارید، باز هم می‌توانید روی مبل لم بدهید و با لیوانی چای یا فنجان قهوه، از خواندن کتاب‌تان لذت ببرید.

۳. بنویسید و از چیدن کلمات در کنار هم لذت ببرید

این فکر را که فقط نویسندگان حرفه‌ای و افراد فعال در حوزه نویسندگی وقتی را به نوشتن اختصاص می‌دهند، از خودتان دور کنید. لازم نیست حتماً نویسنده‌ای حرفه‌ای یا داستان‌نویس باشید که وقتی را به نوشتن اختصاص دهید. شما می‌توانید فارغ از هر شغل و یا جایگاهی که دارید، از نوشتن برای ثبت خاطرات، نگرانی‌ها و دغدغه‌های خود بهره بگیرید. شاید باورتان نشود، اما در علم روانشناسی





احتمالاً این فهرست می‌توانست بیشتر و مفصل‌تر از این باشد، اما ما به همین چند مورد اکتفا کردیم و خواستیم شما نیز با خلاقیت خود، برنامه‌ای شخصی و منحصر به فرد برای خودتان تدارک ببینید.

بدون شلوغی برایتان جالب خواهد بود. عموماً تهران در تعطیلات عید که همه شهر را به قصد سفر ترک کرده‌اند، آسمانی آبی دارد و دیدنی‌تر است. می‌توانید یک روز را با فراغت و آسوده‌خاطری در خیابان‌های شهر قدم بزنید؛ خیابان‌هایی که در روزهای عادی شلوغ هستند و زیبایی آن‌ها به چشم نمی‌آید.

می‌توان از تجریش تهران تا میدان راه آهن و یا بالعکس را قدم زد.

عموماً در این روزها، موزه‌ها و جاهای پررفت و آمد شهر نیز خلوت‌اند و خدمات بهتری ارائه می‌کنند. سینما نیز یکی دیگر از مکان‌هایی است که می‌توانید در این روزها، ساعتی را در آنجا بگذرانید و با توجه به خلوتی آن، فکر کنید که فیلم را فقط برای شما اکران کرده‌اند و تمام سینما برای شماست.

۵. برنامه خاص و کوتاه مدتی برای خودتان در نظر بگیرید

در مدت کوتاه تعطیلات به سراغ کارهایی بروید که مدت‌ها قصد انجامش را داشتید، اما یا فراغت را پیدا نمی‌کردید یا حوصله‌اش را نداشتید.

مثلاً قبل از تعطیلات برای خود پازلی بخرید و برنامه بریزید که آن پازل را در تعطیلات، تمام و آن را قاب کنید تا هر وقت چشم‌تان به آن افتاد، ببینید که این تلاش، نتیجه روزهای تعطیلات است.

اگر اهل دیدن فیلم هم باشید، احتمالاً آرشیوی از فیلم‌های جدیدی دارید که موفق به دیدنش نشده‌اید. پس فرصت را غنیمت بدانید. برای خودت ذرت درست کنید، جلوی دستگاه بخش دراز بکشید و تا زمانی که خسته نشدید، به تماشا کردن ادامه بدهید.





طرز تهیه سبزه عید؛ ایده‌های خلاقانه برای درست کردن سبزه هفت سین

منبع: Chetor.com

ایرانیان از زمان باستان تا امروز به مناسبت هر یک از جشن‌های آیینی سفره‌ای پهن می‌کردند. در این سفره معمولاً مواد غذایی تازه و سالمی قرار می‌گرفت که در زندگی روزمره‌ی مردم استفاده می‌شد و فلسفه آن شکرگزاری برای داشتن این نعمت‌ها و داشته‌ها بود. نوروز مهم‌ترین جشن باستانی ایرانیان است؛ جشنی که شروع شادمانه فصل بهار و سال نو پیش روست. ایرانیان نوید رسیدن نوروز را با چیدن سفره هفت سین می‌دادند. هفت سین سفره‌ای است که از هفت نعمت مهم و تأثیرگذار در زندگی ما تشکیل شده و هر کدام از سین‌ها نماد مفهومی در ادبیات و فلسفه است. سبزه هفت سین از اصلی‌ترین اعضای این سفره دوست‌داشتنی محسوب می‌شود و مفهوم آن زایش، شکوفایی و سرزندگی است. در این مطلب با طرز تهیه سبزه عید و چند ایده خلاقانه برای درست کردن سبزه هفت‌سین آشنا خواهید شد.





می‌شود. این عبارت نشان‌دهنده این است که برای رویش هر بذری و تبدیل شدن آن به سبزه لازم است علاقه و پشتکار داشته باشید. پس فارغ از درست یا غلط بودن این اعتقاد، برای این کار، عشق به رویش و سبزی داشته باشید و مراحل را با ترتیب زیر پشت سر بگذارید.

مرحله اول

ویژگی مشترک همه‌ی بذرها، مراحل اولیه درست کردن آن‌ها است. بذر خود را با مقدار گفته‌شده (یک لیوان برای یک ظرف متوسط سبزه) به مدت دو شب خیس کنید. در این مدت باید چند بار آب داخل ظرف را عوض کنید تا بذر شما ترش و به اصطلاح گندیده نشود.

مرحله دوم

هنگامی که جوانه‌های کوچکی از بذر بیرون آمدند، آن‌ها را به یک پارچه نمدار منتقل کنید. دقت کنید که پارچه باید حتماً از جنس نخ باشد و البته نباید پارچه‌ای بسیار نازک و یا بیش از اندازه ضخیم را برای نگهداری بذرها انتخاب کنید.



سبزه هفت سین، مهم‌ترین عضو در سفره عید نوروز هر چقدر هم که در شلوغی‌های آخر سال و رفت‌وآمدهای پرتلاطم این روزها غرق باشید، درست کردن سبزه عید یکی از کارهای مهم پیش از عید است. هرچند که روزهای آخر اسفند خیابان‌ها سرتاسر محل فروش سبزه و ماهی شب عید هستند، اما درست کردن سبزه عید می‌تواند لذتی خاص و تجربه‌ای منحصر به فرد برای شما داشته باشد. پس، زمان را از دست ندهید؛ زیرا سبز شدن و جوانه زدن سبزه‌تان نسبت به نوع بذری که انتخاب می‌کنید، زمان می‌برد. اگر می‌خواهید سبزه‌ای زیبا و خوش‌آب‌ورنگ در سفره هفت سین خود داشته باشید، لازم است این فرایند را حدود ۱۰ تا ۱۵ روز پیش از عید انجام دهید.

بذر مناسب برای سبزه هفت سین

اگر بخواهیم طرز تهیه سبزه عید را شرح دهیم، اولین مرحله، انتخاب بذر مناسب است. شما می‌توانید برای سبزه عید خود از بذرهایی متفاوتی استفاده کنید. گندم، جو، ماش و عدس هر کدام می‌تواند سبزه‌ای زیبا در سفره هفت سین شما باشند. فقط طول مدت جوانه زدن و سبز شدن آن‌ها متفاوت است. اگر همچنان از طرفداران سبز کردن گندم هستید، ده روز قبل از عید اقدامات لازم آن را انجام دهید. یک لیوان بزرگ گندم می‌تواند برای اندازه‌ی یک ظرف متوسط سبزه کافی باشد، اما اگر ماش یا عدس را بیشتر به‌عنوان سبزه عید می‌پسندید، ۱۵ روز زمان مناسبی برای رشد این بذرهاست.

بهتر است بدانید که سبز کردن شاهی، خاکشیر و تخمه آفتابگردان نیز در بعضی از شهرهای ایران رواج دارد. در صورتی که مایل به سبز کردن این بذرها هستید، بهتر است عجله نکنید و یک هفته پیش از عید برای درست کردن آن‌ها وقت بگذارید؛ زیرا این بذرها زودتر از بقیه سبز می‌شوند.

طرز تهیه سبزه عید

حتماً شنیده‌اید که قدیمی‌ترها معتقد بوده‌اند درست کردن سبزه به دست آدم‌ها وابسته است. اگر کسی دست خوبی داشته باشد، بذرهاش به سبزه‌ای پر و سالم تبدیل





بهتر است قبل از انتقال جوانه‌ها کمی ماسه کف ظرف بریزید. پس از انتقال نیز پارچه نخی را نمودار کنید و دوباره سطح جوانه‌ها را با آن بپوشانید. این کار را تا سبز شدن کامل سبزه‌ها ادامه دهید. بهتر است ظرف سبزه در خنک‌ترین قسمت منزل قرار گیرد تا طراوت بیشتری داشته باشد.

ایده‌های خلاقانه برای کاشت سبزه هفت سین

شما می‌توانید سبزه عید را با هر ایده و خلاقیتی در منزل سبز کنید. در ادامه، با نمونه‌هایی از درست کردن سبزه هفت سین آشنا می‌شوید.

ظروف سفالی می‌توانند در اجرای این ایده‌ها باز هم به کمک شما بیایند. اگر می‌خواهید روی بدنه کوزه و ظروف سفالی سبزه بکارید، ابتدا باید از یک روز قبل، ظرف را از آب پر کنید تا سطح آن نمودار شود. سپس آن را با جوراب نایلونی بپوشانید.

بهتر است برای این سبزه از بذر شاهی استفاده کنید. بذر را به مدت یک شبانه‌روز در آب بخیسانید و سپس آن را با دست به سطح ظرف سفالی بکشید. کوزه را در محلی پرنور قرار دهید و سعی کنید آن را همیشه پر آب نگاه دارید.

نتیجه نهایی، سبزه‌ای با سازه سفالی و زیبا خواهد بود.

علاوه بر سب و کوزه می‌توانید این شیوه را با تخم مرغ های سفالی نیز انجام دهید. فقط باید توجه کنید که سطح تخم مرغ به طور مستمر نمناک باشد.

ایده‌های فانتزی می‌توانند جلوه ویژه‌ای به سفره هفت سین شما بدهد.

پس از به ثمر رسیدن و بلند شدن سبزه می‌توانید آن را با قیچی مرتب کنید و از اضافه‌های آن برای تزئین تخم مرغ سفره هفت سین استفاده کنید.

آماده شدن برای نوروز و مهیا کردن سفره هفت سین می‌تواند هیجان‌انگیزترین هیاهوی پیش از عید باشد. لذت درست کردن سبزه برای این سفره پرنعمت و باستانی را از دست ندهید.

مرحله سوم

بذر را کاملاً با پارچه بپوشانید و هر چند ساعت یک‌بار با اسپری آب، دستمال را نمودار کنید. توجه داشته باشید که اگر دستمال شما خشک باشد، امکان خراب شدن بذر ها وجود خواهد داشت. همچنین باید بدانید که خیس بودن بیش از اندازه به رشد زودهنگام بذر ها کمکی نمی‌کند. پس تعادل را در روند آب‌رسانی رعایت کنید.

مرحله چهارم

اگر پس از چند روز، جوانه‌های شما رنگ سبز پیدا کردند، به شما تبریک می‌گوییم. سبزه شما در روند درست رشد قرار گرفته و حالا لازم است که جایگاهی مناسب‌تر برایش در نظر بگیرید. بذر ها را به ظرف موردنظر خود منتقل کنید. پیشنهاد می‌کنیم که برای درست کردن سبزه از ظروف فلزی استفاده نکنید. بهترین ظرف برای این کار ظروف سفالی هستند؛ اما اگر ظرف سفالی ندارید، ظرف چینی را جایگزین آن کنید.



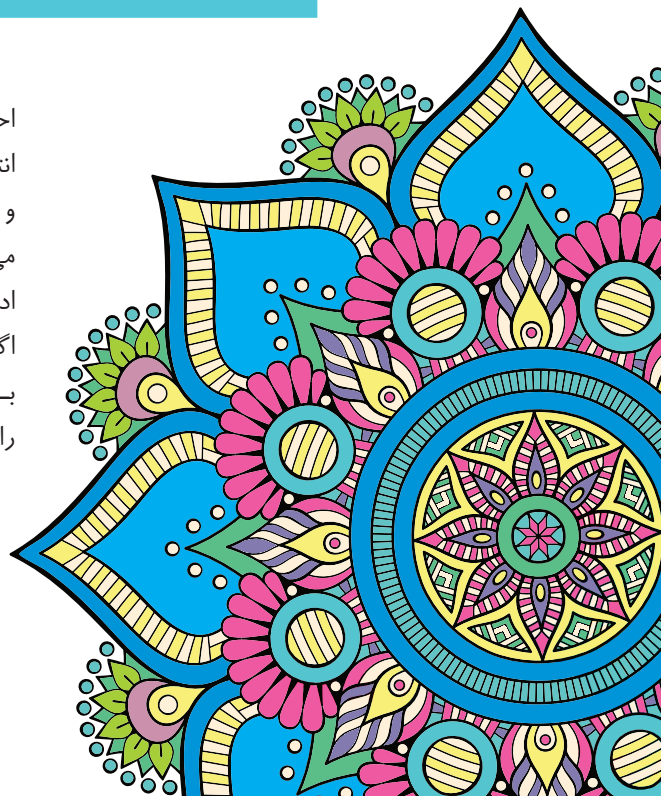




چطور در تعطیلات عید چاق نشویم؟

منبع: Chetor.com

احتمالا از الان شروع به خوردن شیرینی و آجیل کرده‌اید و این کار را تا انتهای تعطیلات عید نیز ادامه می‌دهید. بی‌جی‌گادور، کارشناس بهداشت و تناسب اندام می‌گوید: «معمولا در این زمان از سال افراد برای خود بهانه می‌آورند و می‌گویند در ایام تعطیلات کمی اضافه‌وزن پیدا می‌کنم ولی در ادامه‌ی بهار و تابستان، وزنم را کم می‌کنم.»
اگر نمی‌خواهید گرفتار دشواری‌های کاهش وزن شوید، به یک برنامه‌ریزی برای جلوگیری از پرخوری در تعطیلات عید نیاز دارید. در ادامه به چندین راه برای جلوگیری از افزایش وزن در تعطیلات عید می‌پردازیم.



۱. فعالیت فیزیکی داشته باشید

هر لقمه را کامل بجوید، این کار باعث می‌شود حواس‌تان به کالری دریافتی‌تان باشد و بهتر متوجه شوید کی سیر می‌شوید. کشیدن چندین نفس عمیق قبل از شروع غذا، به آرامش و تمرکزتان کمک می‌کند. مطالعات متعدد نشان می‌دهد افرادی که هوشمندانه غذا می‌خورند، کمتر دچار اضافه‌وزن می‌شوند.



کارهایی مثل نشستن روی مبل و فوتبال تماشا کردن همراه با مقدار زیادی آجیل و شیرینی، یکی از عادات رایج نوروز میان خانواده‌هاست. اما این عدم فعالیت ممکن است به افزایش وزن کمک کند. یکی از راه‌های کنترل وزن در ایام تعطیلات، انجام برخی فعالیت‌های فیزیکی به همراه خانواده است. یکی از روش‌های ساده‌ای که فکر شما را از غذا و تنقلات دور نگه می‌دارد، یک پیاده‌روی ساده همراه با خانواده است. همچنین شرکت در رویدادهای ورزشی همراه با دوستان که در ایام تعطیلات برگزار می‌شود، یکی دیگر از راه‌های کاهش وزن است.

۲. در هنگام خوردن تنقلات هوشمندانه رفتار کنید

در تعطیلات عید، هر زمان که اراده کنید شیرینی و آجیل و دیگر تنقلات در دسترس شما هستند و به راحتی می‌توانید این خوراکی‌های غیرضروری را نوش جان کنید. وقتی در خانه هستید، با دور نگه داشتن تنقلات، می‌توانید از خوردن بیش از حد آنها جلوگیری کنید اما این استراتژی وقتی به دیدوبازدیدهای نوروز می‌روید بسیار سخت خواهد شد. با یک روش ساده می‌توانید بر این موقعیت هم غلبه کنید. راه حل این است که تنها زمانی به سراغ آجیل و شیرینی بروید که واقعا گرسنه هستید. روش دیگر این است که وقتی احساس گرسنگی کردید، به جای انتخاب آجیل و شیرینی، غذای اصلی را انتخاب کنید.

۳. مراقب سائز خود باشید

وقتی تعطیلات از راه می‌رسد خیلی راحت می‌توانید به سائز خودتان اضافه کنید. کسانی که بیش از حد در تعطیلات تمایل به خوردن دارند، بیشتر در معرض اضافه‌وزن خواهند بود. بهترین راه برای جلوگیری از پرخوری، وزن کردن غذایان یا غذا خوردن در بشقاب‌های کوچک‌تر است و یکی از راه‌ها برای تعیین حجم مناسب وعده غذایی، توجه به مقدار کالری‌های مواد غذایی است. اما اگر در موقعیتی هستید که وزن کردن و خواندن کالری‌های مواد غذایی برای‌تان مقدور نیست، خودتان بهترین قاضی برای پر کردن بشقاب غذایان هستید!

۴. هوشمندانه غذا خوردن را تمرین کنید

به طور معمول مردم در تعطیلات با عجله و همزمان با انجام چند کار دیگر غذا می‌خورند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در هنگام غذا خوردن به انجام کارهای دیگر مشغول هستند، بیش از دیگران در معرض افزایش وزن قرار می‌گیرند زیرا متوجه نیستند کی سیر می‌شوند. برای جلوگیری از این پدیده باید آگاهانه، به دور از وسایل الکترونیکی و در آرامش غذا بخورید. آرام غذا بخورید و

۵. به اندازه‌ی کافی بخوابید

کم‌خوابی یکی از مشکلات رایج در تعطیلات عید است و خود ممکن است یکی از دلایل افزایش وزن باشد، چون کسانی که کمتر می‌خوابند تمایل بیشتری برای غذا خوردن دارند، مواد پرکالری‌تری مصرف می‌کنند و فعالیت بدنی کمتری دارند. کم‌خوابی، سطح هورمون گرسنگی را افزایش می‌دهد و در نهایت منجر به مصرف غذای بیشتر می‌شود. علاوه بر این، کم‌خوابی با کاهش سوخت‌وساز بدن ارتباط مستقیم دارد و باعث تغییر ساعت بیولوژیکی بدن نیز می‌شود.

۶. سطح استرس خود را کنترل کنید

تعطیلات برای برخی همراه با استرس است. افرادی که به طور معمول استرس دارند از سطح بالایی از کورتیزول (هورمونی در واکنش به استرس) برخوردارند. سطح کورتیزول بالا ممکن است باعث افزایش وزن شود و فرد را به سمت مصرف بیشتر غذا بکشاند. به علاوه، شیوه‌ی زندگی همراه با استرس، تمایل بیشتری برای مصرف غذاهای ناسالم را در فرد ایجاد می‌کند. به این دلیل، بسیار مهم است که سطح استرس‌تان را در طول سال کنترل کنید به خصوص در ایام تعطیلات عید که با شیرینی، آجیل و غذاهای ناسالم بیشتری روبه‌رو هستید. می‌توانید از ورزش، مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق، برای کاهش استرس‌تان استفاده کنید.



۷. وعده‌های غذایی را با پروتئین متعادل نگه دارید

به طور سنتی غذاهای ایام تعطیلات غنی از کربوهیدرات و فاقد پروتئین هستند. بنابراین مهم است که وعده‌های غذایی‌تان شامل پروتئین نیز باشد، زیرا پروتئین به زودتر سیر شدن کمک می‌کند. در حقیقت، مصرف پروتئین همراه با وعده‌ی غذایی به صورت اتوماتیک به کاهش کالری دریافتی می‌انجامد. پروتئین برای کنترل وزن هم مفید است، زیرا سوخت‌وساز بدن را افزایش و سطح هورمون اشتها را کاهش می‌دهد. برای مدیریت بهتر وزن‌تان، باید در هر وعده‌ی غذایی مقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین مصرف کنید. گوشت، مرغ، ماهی و لوبیا منابع غنی‌شده‌ی پروتئین هستند. سعی کنید در وعده‌های غذایی ایام تعطیلات‌تان، از این مواد غذایی هم استفاده کنید.

۸. مواد غذایی حاوی فیبر بالا مصرف کنید

فیبر یکی دیگر از مواد غذایی است که باعث احساس سیری می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد افزایش فیبر در وعده‌های غذایی، مقدار کالری دریافتی را کاهش می‌دهد که خود یکی از روش‌های جلوگیری از افزایش وزن در ایام تعطیلات عید است. متأسفانه، بسیاری از غذاهای تعطیلات فاقد مقدار کافی فیبر هستند. بنابراین، بهترین کار اضافه کردن مواد غذایی حاوی فیبر بالا مثل سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، غلات و آجیل به وعده‌های غذایی در دوران تعطیلات عید است.

۹. در حین آشپزی کمتر ناخنک بزنید

بسیاری از مردم زمان زیادی را صرف پخت‌وپز در زمان تعطیلات عید می‌کنند. اما این کار می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. زیرا هنگام آشپزی تست طعم و مزه‌ی غذا و گاهی خوردن قسمت‌های کوچکی از غذا منجر می‌شود کالری‌های اضافه وارد معده‌تان کنید.

مزه کردن طعم غذا به‌خصوص وقتی در حال آشپزی برای دیگران هستید بسیار مهم است، اما چشیدن به اندازه‌ی کمتر از یک قاشق جای‌خوری کافی است. باید مطمئن شوید که در هنگام آشپزی گرسنه نیستید، در غیر این صورت مدام به تست طعم و مزه‌ی غذا ادامه می‌دهید.

۱۰. یک بشقاب غذای سالم را با دیگران شریک شوید

مهمانی‌های تعطیلات عید می‌تواند کارتان را برای کاهش وزن سخت کند. در این شرایط، هیچ کنترلی در برابر غذا نخواهید داشت. بهترین کار این است که یک بشقاب غذای سالم با دیگران تقسیم کنید و بر وعده‌ی غذایی خود کنترل داشته باشید. با این راه مطمئن می‌شوید که غذایی برای خوردن دارید که هم‌راستا با اهداف کاهش وزن‌تان است.

۱۱. دسرها را عاقلانه و هماهنگ با ذائقه‌تان انتخاب کنید

دسرها در تمام روزهای تعطیلات عید وجود دارند و اغلب منجر به مصرف بیش از حد شکر می‌شوند که خود یک دلیل رایج برای افزایش وزن است. به جای خوردن و تست کردن همه‌ی دسرها، دسری را انتخاب کنید که واقعا دوست دارید بخورید و برای رضایت بیشتر سعی کنید دسر مورد نظرتان را آرام و همراه با لذت میل کنید.

۱۲. نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید

در تعطیلات عید به نظر می‌رسد نوشیدن نوشابه و دیگر نوشیدنی‌های شیرین مجاز است. این نوشیدنی‌ها مقدار قابل توجهی شکر دارند و ممکن است باعث افزایش وزن شوند. به علاوه، اگر سعی در کنترل وزن‌تان دارید، بهترین راه محدود کردن نوشیدنی‌های شیرین و نوشابه‌ها در تمام طول سال و نه فقط در زمان تعطیلات عید است.





۱۳. از بشقاب کوچک‌تر استفاده کنید

مهمانی‌های شام و ناهار، از رسم و رسوم تعطیلات عید است. اغلب افراد این مهمانی‌ها را برای رژیم غذایی‌شان فاجعه‌بار می‌بینند. در حالی که با کوچک کردن بشقاب خود نباید نگران باشید. در حقیقت افراد در بشقاب‌های بزرگ، بیشتر غذا می‌خورند و همین منجر به افزایش وزن می‌شود. با استفاده از یک حقه‌ی کوچک که در واقع همان انتخاب بشقاب کوچک‌تر است، کنترل کردن مقدار غذا و در نتیجه کاهش وزن‌تان کار دشواری نخواهد بود.

۱۴. از مواد کم‌کالری‌تر استفاده کنید

مصرف بیش از حد مواد غذایی پرکالری، علت اصلی افزایش وزن در تعطیلات عید است. اما راه‌های زیادی برای کاهش مقدار کالری دریافتی در غذا وجود دارد. در ادامه به چندین راه جهت کنترل کالری‌ها در تهیه‌ی غذاها اشاره می‌کنیم:

به جای کره از موز له شده یا پودر کدو تنبل استفاده کنید.

به جای شکر از یک جایگزین کم‌کالری‌تر استفاده کنید.

از میوه‌های خشک به جای شکلات و آب‌نبات استفاده کنید.

برای طعم دادن به غذا به جای کره و شکر از بادام، وانیل، نعنا، ادویه و گیاهان طعم‌دار استفاده کنید.

به جای سرخ کردن مواد غذایی، آنها را بخارپز یا گریل کنید.

به جای شیر پرچرب، از شیر کم‌چرب استفاده کنید.

به جای نوشیدنی‌های شیرین از آب‌لیمو و دارچین برای طعم‌دار کردن آب استفاده کنید.

۱۵. مرتب خودتان را وزن کنید

با وزن کردن خودتان به طور منظم در ایام تعطیلات می‌توانید از افزایش وزن جلوگیری کنید. برخی مطالعات نشان می‌دهند افرادی که به طور منظم خودشان را وزن می‌کنند، نسبت به سایر افراد بهتر می‌توانند وزن‌شان را کنترل و حفظ کنند. برخی این کار را بسیار مفید می‌دانند و روزانه وزن خود را کنترل می‌کنند.

۱۶. از دوستان‌تان برای کاهش وزن کمک بگیرید

بسیاری از افراد موفقیت‌های مربوط به کاهش وزن خود را با دوستان‌شان در میان می‌گذارند. سعی کنید دوستی که اهداف کاهش وزنش شبیه به خودتان است پیدا کنید، چرا که او می‌تواند برای‌تان انگیزه‌بخش باشد.

۱۷. از غذاهای آماده دوری کنید

همیشه در ایام تعطیلات دسترسی به غذاهای آماده راحت‌تر می‌شود و آدم وسوسه می‌شود از آنها استفاده کند. غذاهای آماده بسیار سریع و راحت تهیه می‌شوند، اما مقدار زیادی شکر و چربی‌های اضافه دارند و برای کنترل وزن دردسرساز می‌شوند. برای جلوگیری از اضافه‌وزن، انتخاب شما به جای غذاهای آماده، باید آشپزی و پختن غذاهای سالم باشد.

۱۸. برنامه‌ریزی کنید

تمام راه‌های گفته شده در این مقاله برای عملی‌شدن نیازمند برنامه‌ریزی مناسب هستند. ممکن است در تعطیلات موقعیت‌هایی پیش بیاید که نتوانید رژیم غذایی‌تان را رعایت کنید ولی خب شما جا نزنید و افسار امور را دوباره در دست بگیرید. اگر غذاهای مناسب رژیم‌تان فراهم نیست، حداقل سعی کنید کمتر بخورید. فراهم کردن فهرستی از غذاهای سالم در ایام تعطیلات هم می‌تواند مفید باشد.

۱۹. فقط یک بار بشقاب خود را پر کنید

معمولا غذاهای تعطیلات بسیار متنوع و به مقدار زیاد برای پذیرایی آماده می‌شوند. این موضوع ممکن است شما را نه یک بار بلکه چندین بار به سمت میز غذا بکشد که خود منجر به اضافه‌وزن و پرخوری می‌شود. برای مقابله با این مشکل بعد از تمام شدن اولین بشقاب میزان گرسنگی‌تان را برآورد کنید، اگر دیگر احساس گرسنگی نمی‌کنید به سراغ میز غذا نروید و از بقیه‌ی مهمانی لذت ببرید.

۲۰. برای خود محدودیت تعیین کنید

در ایام تعطیلات بسیاری افراد از جمله‌ی «از فردا شروع می‌کنم» استفاده می‌کنند که منجر به ایجاد یک دور باطل از مصرف غذاهای ناسالم می‌شود. اگر برای کنترل وزن‌تان در تعطیلات جدی هستید، برای خود مجموعه‌ای از محدودیت‌ها و اهدافی برای کاهش وزن تعریف کنید. بدانید چه غذاهایی برای‌تان مفید و چه غذاهایی غیرضروری هستند. بسیار خوب است اگر به غذاهایی که در برنامه‌تان برای رسیدن به هدف وجود ندارند «نه» بگویید. برخی افراد بعد از یک یا دو اشتباه در برنامه‌ی غذایی‌شان، هدف خود را رها می‌کنند. شما این‌گونه نباشید، اگر یکی دوبار حریف شکم‌تان نشدید اشکالی ندارد، اما هدف‌تان را فراموش نکنید و برای دفعه‌ی بعد، از غذاهای سالم‌تر استفاده کنید.







کولر آبی بر فاب مدل: BF5-O



خرید و اطلاعات بیشتر:

www.barfab.ir





یخچال و فریزر نوفراست برفاب
مدل: BNR و BNF

خرید و اطلاعات بیشتر:

www.barfab.ir



بارفاب
از ۰ ۷ ۳ ۱ فصلی نو



در تمام فصول، فصلی نو

barfab.ir