



شهریور ماه ۱۴۰۴

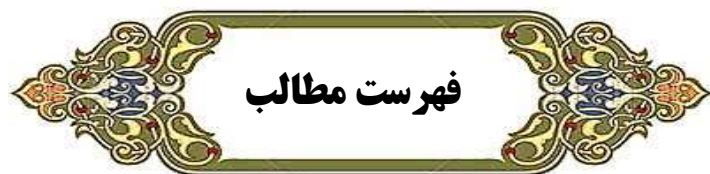
هستان، شعرا، گاردستی، آشپزی،
نکات خانه داری و تازه های خبر

■

به نام خدا

مجله شماره (۱۵) شهریورماه ۱۴۰۴

انتشارات مانا ایده



صفحه

عنوان

۳	داستان و شعر
۲۳	کاردستی
۲۵	آشپزی و شیرینی‌پزی
۲۹	نکات خانه‌داری
۳۳	تازه‌های خبر

سید جواد احمدی

سرمنشأ بسیاری از مشکلاتی که انسانها با آن مواجه هستند قرار گرفتن اکثر انسانها در تاریکی های مختلف می باشد. یکی از عواملی که موجب تاریکی زدایی از انسان و نورانیت وی می گردد حلال خواری و خوردن مال حلال است.

✿ برعکس حرام خواری که انسان را در تاریکی های مختلف فرو می برد و نورانیت را از او سلب می کند، کسب حلال، تلاش برای بدست آوردن رزق حلال، خوردن مال حلال و اجتناب از حرام خواری موجب می شود که تاریکی ها از انسان زدوده شود و قلب و دل انسان نورانی گردد.

✿ پیامبر اعظم (ص) می فرماید: مَنْ أَكَلَ الْحَلَالَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا نَوَّرَ اللَّهُ قَلْبَهُ.

کسی که چهل روز مال حلال بخورد، خداوند قلب او را نورانی می کند.

(بحار، ج ۱۰۰، ص ۱۶)

✿ تلاش برای بدست آوردن رزق حلال و حلال خواری مورد تأکید متون دینی اسلام قرار گرفته است و آثار و برکات زیادی برای آن ذکر شده است که یکی از آثار مهم آن، نورانیت دل و جان انسان و رفع شدن تاریکی ها از وی می باشد.

✿ حلال خواری آنقدر مهم و با ارزش است که پیامبر اعظم (ص) تلاش برای بدست آوردن رزق حلال را به مثابه جهاد در راه خدا و پیکار با دشمنان اسلام دانسته است و در این زمینه می فرماید:

تلاش کننده برای کسب روزی حلال به منزله مجاهد در راه خدا است.

(بحار، ج ۱۰۰، ص ۱۷)

آسیه اسماعیل زاده

پدرم دیگر پیر شده بود. هنگام راه رفتن، اکثراً به دیوار تکیه می داد. به تدریج، آثار انگشتانش روی دیوارها نمایان می شد، آثاری که نشانه ای از ضعف و ناتوانی اش بود. همسر من از این نشانه ها ناراحت می شد. او زیاد شکایت می کرد که دیوارها کثیف شده اند.

روزی پدرم سردرد شدید داشت. روغن به سرش مالید و طبق عادت به دیوار تکیه داد، که باعث شد لکه های روغن روی دیوار بیفتد.

زنم از این کار ناراحت شد و با لحنی تند به پدرم گفت:

"لطفاً به دیوار دست نزنید!"

پدرم خاموش شد. در چشمانش اندوه عمیقی دیده می شد. شب گذشته بین من و همسر من مشاجره ای صورت گرفته بود، بخاطر همین چیزی نگفتم.

یعنی، از رفتار بی ادبانه ی همسر من خجالت کشیدم، ولی چیزی نگفتم.

از آن روز به بعد، پدرم دیگر به دیوار تکیه نداد. تا این که یک روز تعادلش را از دست داد و افتاد. استخوان رانش شکست. عمل جراحی انجام شد، اما به طور کامل خوب نشد و بعد از چند روز ما را گریان تنها گذاشت.

احساس پشیمانی شدیدی در دلم بود. نگاه خاموش پدرم هنوز هم مرا رها نمی کند. نه می توانم او را فراموش کنم، نه خودم را ببخشم.

مدتی بعد تصمیم گرفتم خانه را رنگ کنیم. وقتی نقاش ها آمدند، پسر من که پدر بزرگش را بسیار دوست داشت، نگذاشت دیوارهایی که نشانه های انگشتان پدر بزرگش را داشتند رنگ شوند.

نقاش ها آدم های فهمیده ای بودند. دور آن نشانه ها دایره های زیبایی کشیدند، طوری که گویی دیوارها اثر هنری زیبایی بودند.

به تدریج، آن نشانه ها به نشانه ی خانه ی ما تبدیل شدند. هر که می آمد، حتماً از آن دیوار تعریف می کرد، اما هیچ کس نمی دانست که پشت آن زیبایی، یک حقیقت دردناک نهفته است.

زمان گذشت، و من نیز اکنون پیر شده ام. روزی هنگام راه رفتن به دیوار تکیه دادم. همان لحظه گذشته به خاطر آمد، برخورد همسر من با پدرم، سکوت او، و رنج او. خواستم بدون تکیه قدم بزنم.

پسر من که همه چیز را می دید، فوراً پیش آمد و گفت: "بابا، لطفاً به دیوار تکیه بدهید، وگرنه ممکن است بیفتید!"

سپس نوه ام دوان دوان آمد و گفت: "بابا بزرگ، می توانید از شانه ی من بگیرید!"

با شنیدن این حرف ها چشمانم پر از اشک شد. کاش... کاش من هم با پدرم همین گونه مهربانی کرده بودم؛ شاید هنوز چند روزی بیشتر با ما می ماند. پسر من و نوه ام مرا به آرامی تا اتاق رساندند. بعد نوه ام کتاب رسم خود را آورد. نشانم داد که معلمش از یکی از

هم بر آن چشم‌های درشت سیاه نکشید. تنها چند مُشت آب به صورت پاشید؛ و قطره‌های آب از سر و رویش، بر انگشت‌های پایش چکیدند و گز گز پاهایش به تمام بدنش سرایت کرد.

گریه‌های کودکش را نمی‌شنید. گوشه‌ای نشسته بود و احساس می‌کرد تمام دنیا دارد دور سرش می‌چرخد. اشکی از چشم‌هایش نمی‌چکید؛ تنها قلب شکسته‌اش را بر دامن گرفته بود و در عزای عجیبی، سکوت کرده بود. و روزی را به یاد آورد؛ همان‌روز که غش کردن مُحب، به چشم یاشا نیامد و روناک را وادار به سکوت کرد..

همان‌روز که یاشا، جویای احوال روناک نشد و کم‌محلی کرد. آری! از همان روز شروع شد. همان روز که مهر سکوت روی لب یاشا نشست و استخوان‌های روناک از ترس تا مدت‌ها می‌لرزید..

آن‌روز را مرور کرد؛ با جزئیات. با درنگ و تأمل، بدون توجه به هیچ مسئله‌ی دیگری؛ بدون توجه به پختِ ناهار ظهر..

علی مقصودی - داستانک آزادی

شبی زنی برخاست دید شوهرش در تخت نیست و بدنبالش رفت و او پیژامه پوش در آشپزخانه، همه جا تاریک و او روی صندلی نشسته است و به نقطه نامعلومی خیره شده و سر و وضعش آشفته و رنگ پریده است. زن با چشمانی گرد شده به سمتش رفت و گفت: «چیزی شده؟!»

مرد اندکی سکوت کرد و زن او را تکاند و سوالش را تکرار کرد.

مرد با بغض جواب داد: «یادته بیست سال پیش تو حیاط پشتی، بابات من و تو رو گیر انداخت؟!»

- «ارره، یادمه، همی دیروز بود انگار»

- «بعد بابات تفنگ دولول اشو از تو خونه آورد و گفت یا همین الان عقدش می‌کنی، یا می‌فرستم الفدونی بیست سال آب خنک بخوری»

زن با صدای بلند گفت: «ارره، یادمه، مثل روز»

مرد از گوشه چشمش اشکی چکید و گفت: «اگه اونروز، رفته بودم زندان، امروز آزاد می‌شدم»

نقاشی‌هایش زیاد تعریف کرده، آن تصویر، تصویر همان دیواری بود که آثار انگشتان پدرم را داشت.

در پایین آن تصویر، معلم نوشته بود:

"چه خوب است اگر هر کودک با بزرگان خود چنین مهربانی داشته باشد!"

رفتم به اتاقم، و در حالی که در یاد پدر مرحومم آهسته آهسته گریه می‌کردم، از خداوند طلب بخشش نمودم... ببخشید نویسنده اثر را نمیشناسم اما داستان تاثیرگذار و جذابی بود برای همین بااحترام برای اساتید قلم به اشتراک گذاشتم...

مریم شهباز

آن شب به سختی گذشت. از لبخند پدرا نه‌ی یاشا گرفته که دیر بر روی لبش آمد و زود رفت؛ تا آن اتهامِ گوشواره..

روناک مطمئن بود که گوشواره‌هایش را در صندوقچه گذاشته، فکر های بدی به سرش می‌زد؛

اینکه یاشا خود گوشواره را برداشته و به دنبال چشم‌زخم گرفتن از روناک است؟ یا دلش جای دیگری گیر کرده و با اتهامی می‌خواهد بهانه بجوید برای رفتن پی عشق دیگری؟ کل شب را روناک در اتاقِ محب خوابید؛ خواب نبود.. اما از سرش دود بلند می‌شد؛ صدای گوشواره‌ی طلایی‌اش وقتی که در سینی افتاد، ذهنش را صیقل می‌داد.. به یاد زبان بند آمده‌اش که دهانش باز ماند اما دفاعی از خود نکرد؛ اشک ریخت.. آن شب اما، قطره‌ای شیر به کودکش نداد.. آن همه تشویش را چرا باید در دهان طفلش خالی می‌کرد؟ ماما جاننش گفته بود: «شیر جوش برای بچه اضطراب به همراه دارد..»

و صُبح، بدون صدای قُل قُلِ سماور و بوی تخم‌مرغ؛ خورشید به خانه‌ی روناک تابید. وقتی که موهای آشفته‌اش را از لابه‌لای کِش بیرون کشید و در دستانش خنجه‌ای از موهایش را دید، دلش دوباره شکست. به یاد سفره‌ی پهن مانده‌ی دیشب افتاد؛ به یاد دیروز..

دیروزی که یاشا دست بر نوکِ بینی کودکش گذاشته بود و مدام او را می‌خنداند.. دیروزی که یاشا رفت و وقتی برگشت گویا آبِ جوشی در دست داشت که روی قلب روناک ریخت..

برخاست؛ بی‌رمق دامنش را صاف و مُشتش را باز کرد. صورتِ رنگ‌پریده و زرد رنگش را، در آینه دید نزد؛ سرمه

فاطمه سبلانی - «فروهر»

به عکس سیاه سفیدی که تازه از روی پروفایلت برداشته و چاپ کرده بودم، می‌نگرم.
به چشمان نیلی که حالا شبیه خاکستر بود خیره می‌شوم، بعد ابروهای درهم کشیده‌ات که همیشه خدا به هم گره شده‌اند و موهایت که کمی حالت دار است.
و لبانت که هوس بوسه‌ای را زنده می‌کند و خدا می‌داند که آتش از اینجاست که جان مرا به بازی می‌گیرد.
بوسه‌هایت را هوس کردم اما نیستی... .

به گذشته رجوع می‌کنم، که تو را در آغوش لحظه‌هایش محصور کرده به همان روزهایی که می‌گذشتند و من بیشتر در آتش‌دان احساس خود می‌دیدم، تا که بمیرم.
خیلی خوب می‌دانستم که تو چون مخدری اعتیادآور مرا به خود دچار کرده‌ای، طوری که بدون تو نمی‌توانستم ثانیه‌هایم را بگذرانم.

همه چیز از چشم‌هایت شروع شد، یک جفت چشم نیلی که مرا غرق کرد، گم کرد، پیدا کرد و از خود بی‌خود کرد.
دوستت دارم، می‌خواهم تو را با آواز رنگ آسمان بخوانم، همان خورشید پشت درخت مرزهای گندم‌زار که ابرهای نیلی آسمان را به آتش رنگ خود می‌کشد.
همان هنگام که سوز صبح با گرمی آفتاب لرز بر تن می‌اندازد، دوست دارم در سپیده‌دم نامت را همراه با غزل‌خوانان سحرگاهی بخوانم.
نیلی باز هم نیلی... .

دور از دریاست خانه‌ی ما برای همین هروقت که دلم برای تو تنگ بود، قبل از خورشید بر می‌خواستم تا آسمان نیلگون را به نیت تو یک دل سیر تماشا کنم.
بارها گفته‌ام که آتش مظهر چیز است که عشق می‌نامند، آتش خورشید! در دل آسمان شبیه احساس من به تو است.

آخ! مرد رویایی من، عکست را از بس دیده‌ام تو را حفظ ام، جزء به جزء صورتت را، نگاه ساده و سبزه را.
با انعکاس نور در گوی چشمانت انگار زمردیست که می‌درخشد و تقلا می‌کند که آن را جوینده‌ای که قدر گوهر بداند، بیابد اش.

در یکی از عکس‌هایت دستبند فروهری را دیدم که بسته‌ای، از روی چه منطق نمی‌دانم اما من هم گردنبندی با همان طرح گرفتم و بر گردن انداخته‌ام تا هم نشانی باشد که مرا به یاد تو بیندازد.

هم شاید این کار چه می‌دانم مثلاً گفتم باعث شود بفهمی و بدانی چه حسی دارم... .
مسخره است، کودکانه فکر کردم خودم می‌دانم عشق نا به هنگام من کاش می‌توانستم اعتراف نامه‌ای را به تو تسلیم کنم و از این بی‌خبری نامیمون خلاص شوم.
اما می‌ترسم از دست ردی که به سینه‌ام بزنی، می‌ترسم از فکر کردن به خود محروم کنی، می‌ترسم از اینکه اگر این خیال خوش، بد تعبیر شود چه کنم.
می‌توانم آرزو کنم که تو سراغ من بیایی، ای شیرین تر از جانم؟

مهرداد چیتگر

با خودم گفتم؛ حتما دارد بازار گرمی می‌کند تا دستمزد بیشتری بگیرد. بدون اینکه به صورتش نگاه کنم، گفتم:
-اجر زحمت شما هر چقدر که باشد تقدیم می‌کنم.
آرام گفت:

-جوون من برای کاری که می‌کنم، دستمزد نمی‌گیرم. این کار شما از عهده‌ی من خارجه.
کمی دلخور، کمی ناراحت، بلند شدم و خداحافظی کردم و از اتاق بیرون آمدم.
مصطفی در حیاط داشت با دخترک خوش و بش می‌کرد. با دیدن من بلند شد و گفت:
-چی شد؟

با سر اشاره کردم که برویم و خودم جلوتر راه افتادم. در دالان منتهی به در چند بار مصطفی پرسید که خب چی شد؟

اما حال جواب دادن نداشتم.
چند قدمی مانده بود تا به در برسم که صدایی ضعیف و رنجور گفت:
آقا؟ آقا؟

به عقب برگشتم. همان دخترک بود. با آن چهره‌ی زرد و بی‌روح اش لبخندی کوچک به لب داشت.
جلو آمد گفت:

-بابام با شما کار داره.
در این فکر بودم که چی کاری می‌تواند داشته باشد؟
به مصطفی گفتم که همراهم بیاید ولی دختر گفت:
بابام گفت شما فقط بیای

با شنیدن این جمله ماتم برد. مصطفی هم که با شنیدن این جمله از تعجب چشمانش گرد شده بود از آینه به من نگاه می کرد مثل من خشککش زد.

نمی دانستم چه چیزی باید بگویم.

انگار جمله ها را گم کرده بودم.

مصطفی ماشین را به حرکت درآورد.

به عقب که برگشتم دخترک جلوی در ایستاده بود و با همان چهره ی سرد و یخ زده اش و با همان لبخند خشک شده بر صورتش، دور شدن ما را تماشا می کرد...

ادامه دارد...

پانته آ فوشریان

دعوتم کرد به یک رستوران گران، لیست غذاها را که می خواندم فکر می کردم به زبان مریخی نوشته شده یا نهایتا زبان میخی.

چشمانش را منتظر به دهان من دوخته بود.

انگار مجبور بودم چشمهایم را ببندم و انگشتم را بگذارم روی یکی ازین غذاها

به حرکاتم نگاه کردو خندید.

_داری بازی میکنی؟

+نه دارم چشم بسته انتخاب میکنم!

راستش وقتی نمی دانیم دنیا برایمان چه در نظر گرفته گاهی مجبوریم چشم بسته انتخاب کنیم.

_عشق چی؟ عشق را می شود با چشم باز انتخاب کرد؟!

لبخندی زدم و عمیق تر نگاهش کردم؛

+عشق ما را انتخاب می کند و این چنین است که ما هرگز نمی دانیم فردا در لیست دلدادگان دنیا خواهیم بود در حالی که همین امشب به فیلم عاشقانه ای که پخش می شد، می خندیدیم.

بازچشمهایمان به هم دوخته شد، نگاهی که عشقی غیرمنتظره باعثش شده بود.

فراجیده

آسمان و زمین را مه پوشانده است. آن قدر که آدم، آدم را نمی بیند و چشمها و سایه ها در هم آمیخته. او سرش را به شانهام تکیه می دهد و می پرسد:

- تو مه را دوست داری؟

می گویم که ما در این جا واژه تو را برای برده ها به کار می بریم. یعنی آن که اگر پیش مرگی چیزی ولایت خان بخواهد، خطاب قرار می دهد که تو! می خواهم که از خود

مصطفی رفت تا ماشین را روشن کند و من هم مضطرب، در این فکر که چه کاری ممکن است داشته باشد دنبال دخترک به راه افتادم.

وارد اتاق که شدم، چهره ی پیرمرد انگار برافروخته بود، چشمانش درشت تر به نظرم آمد که کمی هم خون افتاده باشد. شاید هم همین طور بوده و دفعه ی اول با دقت نگاه نکرده بودم.

با دیدن انگار طوری که بخواهد حالتش را پنهان کند کمی خودش را جمع جور کرد و گفت که روی صندلی بنشینم.

اتاق ساکت شد. جز صدای یک یاکریم چیزی به گوش نمی رسید.

حتی صدای نفس کشیدن خودم را هم نمی شنیدم.

در این فکر بودم که چرا من را دوباره صدا کرد؟! با خودم گفتم؛ درست فهمیدی، حتما دفعه ی اول که گفت کاری از دستم بر نمی آید داشت بازار گرمی می کرد برای طلب دستمزد بیشتر...

این افکار در سرم رژه می رفت که صدای پیرمرد، رشته ی افکارم را پاره کرد.

پیرمرد دو بار پشت هم صدا زد:

-فاطمه خانم؟

فاطمه جان بابا...

چند لحظه ای نگذشت که دخترک وارد اتاق شد. رو به دخترک کرد و گفت:

به مادرت من می روم جایی و شب بر نمی گردم. دخترک بدون اینکه حرفی بزند از اتاق بیرون رفت.

فکر کردم که حتما می خواهد او را تا جایی ببریم.

بلند شد و کت نیمدار رنگ و رو رفته ای را روی شانه اش انداخت و به عصایش که یک تکه چوب صاف بود بالای آن را به جهت گرفتن دست، چند دور پارچه پیچیده بودند، تکیه کرد و همانطور با زحمت جلو افتاد. من هم دنبالش از اتاق خارج شدم.

جلوی در که رسیدیم مصطفی پشت رل بود. با دیدن ما ماشین را روشن کرد. من از پیرمرد جلو زدم و برای احترام در جلو را برایش باز کردم. با کمی زحمت روی صندلی نشست و من هم رفتم صندلی عقب نشستم.

بوی گلاب و عطر گل محمدی که انگار خالی کرده بود روی خودش، فضای ماشین را پر کرد.

بدون اینکه کامل به عقب برگردد نیم چرخ زد و گفت؛ بریم خانه ی شما.

بدهم که بلند شدن بعد از یک ساعت نشستن چندان آسان نبود.

دکتر تقریباً تمام ابزار و ادواتِ استریلِ داخلِ میزبونت را در حلقم فرو برد و یکی یکی دندانهایم را چکش کاری کرد درد همراه با حالت تهوع امانم را برید گلوله ای از ته معده ام شلیک شد توی حلقم تلخی محتویات معده بابوی موادِ ضد عفونیِ حالِم را بدتر می کرد تقلاهاوتلاشهایم برای نجات دادنم از زیر دستهای دکتر بی نتیجه ماند صدای ویز ویز مته هم به همه ی اینها اضافه شد مته ایی که داشت تلاش می کرد تا سوراخِ بزرگتری در دندانم تشکیل بدهد تا شاید بتواند عصبِ کوفتی را پیدا کند و دخلش را بیاورد سوراخ مهیا شد هرچه میخ و سیخ دم دستِ دکتر بود لب و زبانِ سنگین و هزار کیلو را خراشانند تا بالاخره در سوراخ جای گرفت ولی جا گرفتن به اندازه ی هزار صدم ثانیه هم نبود نمی دانم این چه اصراری بود که دکتر داشت همه اینها باید چندین بار رفت و برگشت در سوراخ را تجربه می کردند.

نمی دانم سوراخِ داخلِ دندان پر شد خالی شد عصبِ دندان چی شد؟ هرچه که بود با این دهان پُراز میخ و سیخ باید می رفتم عکس می گرفتم و بالاخره تمام.. با حالی نه بهتر از آمدن که بدتر آنهم به دو دلیل، یکی اینکه غیر از درد دندان جیبم هم خالی شده بود و دومی که لازم به گفتن نیست دندان درد چونکه دکتر گوشزد فرمودند «تا از بی حسی در نیامده زود برو ژلوفنی، بوروفنی بخور» و تمام..

یکتا عرفانی

قهوه زندگی

چند دوست دوران دانشجویی که پس از فارغ التحصیلی، هر یک شغل‌های مختلفی داشتند و در کار و زندگی خود نیز موفق بودند، پس از مدت‌ها با هم به دانشگاه سابقشان رفتند تا با استادشان دیداری تازه کنند. آن‌ها مشغول صحبت شده بودند و طبق معمول بیشتر حرف‌هایشان هم شکایت از زندگی بود! استادشان در حین صحبت آن‌ها قهوه آماده می‌کرد؛ او قهوه جوش را روی میز گذاشت و از دانشجویها خواست که برای خود قهوه بریزند.

روی میز لیوان‌های متفاوتی قرار داشت: شیشه‌ای، پلاستیکی، چینی، بلور و لیوان‌های دیگر. وقتی همه

دفاع به عمل آورم. بگویم که تو! تو چه‌طور به خود جرأت بیان کردن این واژه را داده‌ای و چرا می‌خواهی امروزی باشی و راحت؟ چرا آن‌قدر نفوذ بر تو سخت است. کاش اندکی به من اجازه و قدرت نفوذ را می‌دادی. کاش همان‌طور که بر من چیره بودی، من بر تو. هیچ نمی‌دانم. طنین صدایم از راهرویی پیچیده عبور می‌کند و در نهایت به گلو می‌رسد و تنها می‌گویم:

- اگر می‌خواهی که «تو» باشم، پس هستم. من برای تو هستم. گاهی پیش‌مرگ بودن نیز خوب است. تنها مرا خطاب قرار بده. همین کافی‌ست. و او لبخند غمگینی می‌زند.

سیمین مهرابی

خرید ضروری

می‌خواهم به بازار بروم و از قصابی مقداری چکر بخرم، آخر برای انجام بعضی از کارها جگرش را ندارم! از پروتئینی هم مقداری پای مرغ بخرم و با آن پاهای که در بسته‌های شیک باز هم چندانش آور هستند، مثل مرغ دوندگی کنم، تا سر موقع به کارهایم برسم. قصابی مغز هم داشت اما مغز گوسفند و گاو به دردم نمی‌خورد، خودم سر سوزنی مغز دارم. فعلاً با اینها کارم راه می‌افتد. دست خدا به همراهم است.

فیروزه حق شناس جزئی

صورت‌های ورم کرده و کج و موّج همه ی مراجعه کنندگان به درمانگاه نشان دهنده این بود که دیشب مثلِ خودم کم نبودن کسایی که از دندان درد خوابشان نبرده. پرستار اسمم رو نوشت روی تکه کاغذ چسبیده به پارتیشن و گفت بشین عزیزم تو سالن صدمات می‌زنم. رفتم نشستم روی صندلیهای چسبیده بهم که نه نیمکت هستن نه صندلی، صندلی قرچ صدا داد درجا ایستادم و به چشم‌های وق زده بیماران نگاهی انداختم و روی صندلی بعدی نشستم و نگاهم را به تلویزیون که تقریباً دیگر به سقف نصب شده بود تا دیوار دوختم. تلویزیون بی صدا تصاویری از بمباران روزهای گذشته نشان می‌داد

وقتی بلند گوی درمانگاه تقریباً بعد از یک ساعت اسمم را صدا زد یادِ حرفِ پرستار افتادم «بشین عزیزم تو سالن صدمات می‌زنم» خواستم هرچه سریعتر خودم رو به مطب و پیش پزشک برسانم واز دستِ دندان دردِ لعنتی نجات

کلیسایی به سبک گوتیک ریخته است. خوشبختانه بسیاری از رمان‌نویسان می‌دانند که در ادبیات نیز وضع از همین قرار است، که ادبیات نیز جاندار است، و رمان از همان بدو پیدایش نو بوده است. رمان‌نویسی چگونه می‌تواند بی‌حرکت و منجمد بماند در حالی که هر چه دور و بر آن است در این صد و پنجاه سال اخیر تحول یافته است، آن هم با سرعت بسیار. فلور رمان نوی سال ۱۸۶۰ را می‌نوشت، پروست رمان نوی ۱۹۱۰ را. نویسنده با علم به اینکه هیچ شاهکار ابدمدتی وجود ندارد بلکه هر اثری فقط دوره‌ای در تاریخ دارد، باید با کمال افتخار بپذیرد که خود او نیز دوران خود را دارد؛ و هیچ اثری ماندگار نمی‌شود مگر تا اندازه‌ای که گذشته را پشت سر نهاده و آینده را نشان داده باشد.

روشنک آرامش - شبی که صبح نشد

بلند شدم و تنم را نگاه کردم، چمباتمه زده بودم در تختخواب، انگار که به رحم مادرم برگشته بودم و ملحفه طناب وار به دور گردن و مچ پایم تاب خورده بود، شبیه بند نافی که به جفتی نادیدنی چفت شده باشد؛ موهایم گره در گره، پریشان و بی سرانجام، روی شانه و ملحفه و تشک نقش زده بودند. خیسی عرق، شبیه خون، دلمه زده بود لابلای موهایم و برق می زد. باید بهتر می دیدم، دو قدم دورتر شدم، درست وسط تختخواب خوابیده بودم، شبیه دانه ی رستنی کوچکی که هنوز به خاک نرسیده جوانه زده بود. نمی دانم چقدر خودم را تماشا کردم، زمان را هیچ وقت درک نمی کردم. زمان همیشه رنگ عوض می کرد. وسط آغوش تو، یک خط دهنده بود، یک بند می دويد تا ساعت ملاقات را بمیراند و وقت رفتن را مهیا کند. ایستادن بلد بود، وقتی زل می زدی به تماشایم، می ایستاد. زمان عقب هم می رفت، گاهی بر می گشت به روزهای خوب و اشک به چشم می آورد، گاهی هم وسط گل و لای یک خاطره ی تلخ می گنجد.

دور خودم چرخیدم، بر عکس عقربه های ساعتی که روی دیوار زل زده بودند به تن و ملحفه ی تنیده به تنم، انگار زمان به وقت عشق بازی ملحفه و تن، باز از حرکت ایستاده بود. چرخیدم و خیال کردم دامن نداشته ام، به من پر و بال داده است. چرخیدم و فکر کردم دیوار ها مرا پرت می کنند، چرخیدم و فکر کردم من و دنیا با هم می چرخیم. درست عکس هم. این چرخش یا مرا فرو می برد یا بال مرا

دانشجوها قهوه‌هایشان را ریخته بودند و هریک لیوانی در دست داشت، استاد مثل همیشه آرام و با مهربانی گفت: «بچه‌ها، ببینید؛ همه شما لیوان‌های ظریف و زیبا را انتخاب کردید و الان فقط لیوان‌های زمخت و ارزان قیمت روی میز مانده‌اند!» دانشجوها که از حرف‌های استاد شگفت‌زده شده بودند، ساکت ماندند و استاد حرف‌هایش را به این ترتیب ادامه داد: «در حقیقت چیزی که شما واقعاً می‌خواستید قهوه بود و نه لیوان، اما لیوان‌های زیبا را انتخاب کردید و در عین حال نگاه‌تان به لیوان‌های دیگران هم بود؛ زندگی هم مانند قهوه است و شغل، حقوق و جایگاه اجتماعی ظرف آن است. این ظرف‌ها زندگی را تزئین می‌کنند، اما کیفیت آن را تغییر نخواهند داد.

البته لیوان‌های متفاوت در علاقه شما به نوشیدن قهوه تأثیر خواهند گذاشت، اما اگر بیشتر توجه‌تان به لیوان باشد و چیزهای با ارزشی مانند کیفیت قهوه را فراموش کنید و از بوی آن لذت نبرید، معنی واقعی نوشیدن قهوه را هم از دست خواهید داد. پس از حالا به بعد تلاش کنید نگاه‌تان را از لیوان بردارید و در حالی که چشم‌هایتان را بسته‌اید، از نوشیدن قهوه لذت ببرید.

منوچهر بدیعی - آری و نه به رمان نو

ستودن فلان نویسنده جوان امروز به این سبب که «مانند استاندال می‌نویسد» از دو جهت دغل‌کاری است. از یک سو، چنان که هم‌اکنون دیدیم، این بلندپروازی جسورانه به هیچ‌وجه جای تحسین ندارد؛ از سوی دیگر این کار اصلاً محال است: برای نوشتن مانند استاندال نخست باید در سال ۱۸۳۰ به نوشتن پرداخت. اگر نویسنده‌ای در زمان شارل دهم زندگی می‌کرد و موفق می‌شد اثر تقلیدی ماهرانه‌ای بنویسد، حتی چنان ماهرانه که هرچه روی کاغذ می‌آورد چه بسا در آن دوران به امضای استاندال می‌رسید، شاید اعتباری پیدا می‌کرد که تا امروز محفوظ می‌ماند؛ اما نویسنده‌ای که امروز چنین کند چنان اعتباری نخواهد داشت. آنچه بورخس در کتاب قصه‌ها در این باره آورده است خارق‌العاده نیست: رمان‌نویس قرن بیستم که دون‌کیشوت را کلمه به کلمه رونویسی کند باز هم اثری می‌نویسد که به کلی با اثر سروانتس تفاوت دارد.

از طرفی، هیچ کس به این فکر نمی‌افتد که موسیقی‌دانی را بستاید که مانند بتهوون آهنگ می‌سازد یا نقاشی را که مانند دلاکروا نقاشی می‌کند یا معماری را که طرح

بدون عشق واقعی

بدون فروتنی

زندگی کنه.

ما بعد از مدرسه مشق‌امون رو مینوشتیم و تا آخر شب

مشغول بازی بودیم، بازی واقعی.

ما با دوستان واقعی بازی میکردیم نه دوستان مجازی

ما خودمون با دست‌هامون بازی‌هایی مثل یویو و بادبادک و فر

فره می‌ساختیم

ما تلفن همراه و دی وی دی و پلی استیشن و کامپیوتر

شخصی و اینترنت نداشتیم

ولی دوستان واقعی داشتیم که تو روزای بارونی با یه چتر

میرفتیم مدرسه و تو تابستوناش کیم دوقولمون رو باهاش

نصف میکردیم.

نسل ما توی سوپراش بزرگ ننوشته بودن لطفا با کارت

خوان فقط خرید کنید سر هر کوچه یه بقالی بود که یه

دفترنسیه داشت برای اوناییکه دستشون تنگ بود و بالای

سرش بزرگ نوشته بود پول نداری صلوات بفرست

موقع ما تخت‌خواب مُد نبود اما خوابیدن توی رختخوابهای

گل گلی روی پشت بوم از هر خوابی شیرین تر بود

ما موبایل نداشتیم ولی عوضش درخونه ی همسایه و

فامیل باز بود تا هرجا می‌خواستیم زنگ بزنیم

خانواده هامون هم بعلت ترافیک سنگین دیر به مهمونیا

نمیرسیدن ...زودتر میرفتن با کمک هم سبزی پاک

میکردن و برنج آبکش می شد

ما لایک کردن بلد نبودیم اما عوضش نسل ما استاد

مهربونی و دلجویی بود...

ما نسل آلاسکا دو تا یک تومن.. شیر شیشه ای یک تومن

هستیم

ما بلاک کردن نمیدونستیم چیه نسل ما دلها بی کینه بود

، تو مرام ما قهر و کینه نبود...

تو نسل ما کسی پیتزا برامون دم در نمی آورد اما طعم نون

و کبابی که آقام لایه ی روزنامه از بازار می‌خرید رو با هزار

تا پیتزا عوض نمیکنم

تو نسل ما فست فود معنی نداشت اما ساندویچ کتلت با

نان اضافی و کانادای شیشه ای لذتی داشت که هنوز

یادشیم

عشقمون هر دقیقه و هر ثانیه برامون استیکر نمی‌فرستاد اما

نامه های یواشکی عاشقانه ی ما پر بود از تعهد به یک نفر

که دوستش داریم

به پرواز می رساند. کسی دست مرا گرفت و از زمان افتادم،

تونی تاریخ مرا می مکید ومن احساس قطره ی شیری را

داشتم که از پستان مادری به دهان نوزاد پرتاب می شود .

همان قدر ناچیز، همان قدر قدرتمند.

روشنک آرامش - نامه هایی که خواننده ندارند

نامه اول

بهار که آمدنی نمی شد، اگر تو این همه شکوفه به لبخندت

نمی بافتی. زمستان هم هوای رفتن نداشت، دلش به یخ

زدن آب در جوی باریک خیابان خوش بود.

نمی دانی !! این روزهای آخرسال ، هوا برای زل زدن به

عکست ، چقدر دونفره استامن و خیالت می نشینیم و

عکس های نگرفته ی دو تایی مان را ورق می زنیم! آن

قدرحواسم به تو بود که به خانه تکانی هم نرسیدم ، اصلاً تو

باشی عید می خواهم چکار؟!

این هفت سین را که کنار گذاشته ام ، زبانم لال، برای

مبادای نیامدنت است ، و گر نه تو همه ی سین های دنیا

را در نوک زبانت گذاشته ای.

بس که بوسه هایت مشدد است، و این سین تشدید دار بی

قاعده همه ی نوروز های دنیا را به دلم می نشاند.

مهربان جان!

از هر جاده ای که آمدنی شدی، خبر بده، می خواهم پرنده

های دوستت دارم را که عمری ست در قفس دلم نشسته

اند ، به سمت آمدنت روانه کنم...نوروز می آید ، حیف این

همه دوستت دارم نیست که اُسیر بمانند؟

آرین بیرانوند

یکی ازم پرسید:

شما چطور میتونستین زندگی کنین قبلاً؟!

بدون تکنولوژی

بدون اینترنت

بدون کامپیوتر

بدون تلفن همراه

بدون ایمیل

بدون شبکه های مجازی؟!

پاسخ دادم:

همانطور که نسل تو امروز میتونه

بدون دلسوزی

بدون خجالت

بدون احترام

سوز هوا استخوان‌های پوکت را می‌ترکاند. خفه‌شو. فهمیدی؟

من که چیزی نگفتم. چرا جوش آوردی. آرام باش پسر. کسی به جانت چنگ می‌زند که این‌جور پاچه‌ی مرا می‌گیری؟! خفگی برای مرده‌هاست. من که زنده‌ام فعلن. چرا چیزی نگویم، بگذار بگویم. مثلن روزی که به دنیا آمدی. وای نمی‌دانی چقدر مادرت درد کشید، ناله می‌زد و تو بیرون نمی‌آمدی، گیر کرده بودی بین راه. خنده‌ام می‌گیرد یادش می‌افتم. نزدیک بود بمیری، ولی قسمت این شد بیایی و بیفتی به‌جان من پیرمرد.

وای، وای از این خاطرات تکراری و تخیلی‌ات. احمق‌جان من که مادری ندارم. اگر دارم تو ندیدی و نمی‌دانی چطور زاییده‌ام. پس بیخودی شعر نگو. شعرهای دخمه‌ای و گوش‌خراشت به‌کارم نمی‌آید.

پسرجان چقدر تلخی، با صدمن عسل هم خوردنی نیستی. کمی با خودت مدارا کن. دسته‌گلی چیزی بخر و آشتی کن با این شکم‌کنده‌ی سیبیل‌دار. زندگی همین است دیگر، بنا نیست چیز خارق‌العاده‌ای باشد. به همین قانع باش و بگو خدا بدهد برکت.

تو چروکی، پیری و مُردنی. کسی برایت ارزش قائل نیست. کسی دوست ندارد. جایی نداری بروی. البته جوانی پر و پیمانی هم نداشتی که حالا با خاطراتش خوش باشی. همش تخیل می‌بافی. پیر متوهم، بد وصله‌ای‌ست. زودتر بمیری و خلاص.

خلاص. پلاسَم و آس و پاس. راست می‌گویی، بمیرم و رَحِمَ اللهُ مَنْ يَقْرَأُ الْفَاتِحَةَ مَعَ الصَّلَوَات. البته کسی نیست فاتحه بخواند. همین که فحش ندهند سر قبرم بس است. مرگ بی‌پدر هم سراغ من نمی‌آید. بی‌کس و کار را چه به مُردن. باید بمانم و هی شعر بگویم و بزَنَم به دهان تو رفته‌ام که دندان مصنوعی هم جوابگویش نیست. راست می‌گویی. تو مادری نداشتی و نداری. یادم می‌رود هی. آلزایمر لعنتی متوهمم کرده و لجوج.

آفرین. حالا شد. دانستن اسم مادرت و اینکه کی بود و چرا ولت کرد وسط خیابان، دردی از تو دوا نمی‌کند. این آخرِ عمری، به گذشته فکر نکنی راحت‌تر جان می‌دهی.

می‌دانم. می‌دانم آقا مرتضی، شما نمی‌خواهد یادآوری کنی. من یک عمر جنگیدم با خودم که بنا نیست چون خانواده‌ای نداشتم، خانواده‌ای نسازم، ولی نساختم، دردم از نداشته‌هایم نیست، دردم از نخواستن‌هایم است. الان باید

ما نسلی بودیم که تو مرامون نامردی و بی‌غیرتی و آدم فروشی نبود...

ما سِت تولد نداشتیم اما تولدامون پر بود از کاغذ کشی های رنگی رنگی...

ما عروسی را به جای هتل و تالار و سالن تو خونه همسایه و تو حیاط چراغونی شده برگزار میکردیم....

ما نداری هامونو توی ظرف یکبار مصرف نمیدادیم توی چینی گل سرخی پخش میکردیم و همسایه مون تو ظرف خالیش نقل یا نبات پر میکرد

ما چراغ مطالعه نداشتیم در عوض مشق هامون رو زیر نور چراغ گردسوز با علالدینی که همیشه روش یه کتری چایی هل دار بود مینوشتیم.

ما میل روکش شده نداشتیم اما پستی و پتوی ملافه سفید دورتادور اتاق بود تا هر وقت مهمون اومد احساس راحتی کنه

ما اگر کاسه ی گل سرخی سر طاقچه رو در شیطنت بازبهای کودکانه میشکستیم خانم جون دعوامون نمیکرد تازه برامون اسفند آتیش میکرد تخم مرغ میشکست میگفت قضا بلا بود خدا رو شکر خودت چیزیت نشد

ما هزار جور پزشک متخصص و دراگ استور نداشتیم عوضش چایی نبات و عرق نعنا یی بی جون دوا ی هر دردی بود

ما از ذوق یه پاک کن عطری. یه مداد سوسمار نشان.یه جعبه مدارنگی. یه دفترچه نقاشی تا صبح خوابمون نمی برد.

ما نسل منحصر بفردی بودیم چون آخرین نسلی بودیم که به حرفهای والدین گوش کردیم و اولین نسلی شدیم که حرف بچه ها رو گوش کردیم ...

ما یک نسخه با تیراژ محدود هستیم...

تاریخ مثل ما نخواهد دید....

ما بی نظیرترین نسل تاریخیم

حیف که تاریخ انقضامون نزدیکه!!!

نسیم - بی پدر و مادر

مادر. پدر. خواهر. برادر. مادر، مادر، مادر، اسمش چه بود؟ خفه‌شو پیرسگ، خفه. چقدر این دهان چروکت را تکان می‌دهی، خسته نشدی! کپه‌ی مرگت را بگذار و اجازه بده نفسی بکشم. پدرم را درآوردی. کاری نکن روی سگم بالا بیاید و پرت کنم بیرون. به سر کوچه نرسیده، می‌میری.

امواج دریای نگاهت کرده غرقم...
دیگر گذشت آب از سرم تا یک وجب هم
وقتی نمی آیی بدستم... زور باید،
البته جا می آورم... رسم ادب هم...

جواد کریمی

خسته ام بعد تو از بی سر و سامانی ها
ظاهراً شادی از این مسئله، خندانی ها!
بعد من خورده در این شهر سراسر عاشق
داغ عشقت به دل و دیده و پیشانی ها
می روی راه و در این بین به خود می گیرد
پیش رو، پشت سرت کشته و قربانی ها
خوب پیچیده در این شهر، از آوازه ی تو
بر لب پیر و جوان... طفل دبستانی ها
آفت انداخته ای بر همه ادیان اینجا
اختلالی شده در... دین مسلمانی ها
خسته از بعد تو، من خوب فقط می دانم
ظاهراً شادی از این مسئله... خندانی ها!

پانته آ فوشریان

صدای پای شب را
کسی می شنود
که دلتنگ است ...

پانته آ فوشریان

آتش
به بسترماه
بیوفتد
چندمین شب است
عکس تورا
به جان پنجره
سنجاق کرده ...
عطر تنت
تا صبح
می کشد مرا...

بهزاد سرافراز

یک جان برای گنجِ قلبت هیچ بس نیست
ای کاش می شد که برایت روز و شب مُرد

زجرِ پیری بکشم و تنهایی. بی کسی بد دردی ست آقا
مرتضی، بد وصله ای ست. ولی چه می شود کرد، هیچ.
قرص های کوفتی را بخورم و بیخودی سیبیل تاب دهم هوا.
تر و تمیز باشم و آماده ی مرگی شیک. هر شب آرزو کنم
اگر مُردم، همسایه ی زن بازم بفهمد و بیاید جنازه ام را ببرد
مرده شورخانه که بو نکنم. گورکن ها جایم را گشاد بکنند و
آرام خاک بریزند رویم. چندتایی رهگذر تماشا کنند وداع
باشکوهم را و رَحِمَ اللّٰهُ مِنْ یَقْرَأُ الْفَاتِحَةَ مَعَ الصَّلَوَات.

جواد کریمی

ثلاً عاشقِ من، از دل و جانی، الکی
مثلاً باب دلم... هست و همانی، الکی
در دل از عشق تو شورست و به سر غوغایی
مثلاً... با خبری... در جریانی... الکی...
داشتم، با تو تب، خلوت و همصحبتی ات
مثلاً... جور شد امشب، که بمانی... الکی
فکر کن، همسفرم، جاده چالوس و شمال
مثلاً... آمده ای خوشگذرانی... الکی...
رفته یا مانده چقدر از پس این عمر بیا
مثلاً... اولِ راهیم و جوانی... الکی...
تا به ترسیم رُخت هست گَزَک دست قلم،
مثلاً... می کِشمت خطّ و نشانی... الکی

جواد کریمی

دارم تقاضا از تو با قدری... طلب هم
باید بگیرم بوسه از هر گونه... لب هم
در وصف طعم لب نمی گنجد که چیزی
هم شهد شیرین عسل دارد، رطب هم
در صنف قنادان هر شهر ست بحران...
از قم، همین حاجی حسین و صد شعب هم
صد حور در پیش تو گم هستند وقتی...
هستی سر از اصل و نسب، داری لقب هم
در حال پروازم به سویت در خیالم...
در خواب و بیداری و رویاهای شب هم
باید ببینی حال و روزم را دمامم...
بسیار دارم در دلم غم، درد و تب هم
در گیر و دار عشق تو، درگیر با خود...
تحت فشاری روحی از، سمت عصب هم
درماندم از ترفندها، در راه عشقت...
هر بار خوردم پشت پا از تو، رُکب هم

بهزاد سرافراز

آبِ سردی روی سوزِ آتشِ قلبم شدی
در میانِ اوجِ غم لبخندِ آسانم تویی

بهزاد سرافراز

باید شرابش کرد و هر شب نوشِ جان کرد
انگورِ شرم را میانِ سینه افشرد

بهزاد سرافراز

لحظه ای خندیدی و

دنیا حسودت شد

کلِ زیباییِ آن را

مختصر کردی

نیکی فیروز کوهی

تمامِ سازهایِ دنیا برایِ دل من می نوازند

مثلِ تمامِ یاس‌هایِ دنیا که به خاطرِ من گل می کنند

مثلِ تمامِ اشعارِ عاشقانه که سروده می شوند

مثلِ بهار که به عشق من می آید

مثلِ زمستان که به التماسِ من می رود

مثلِ شبِ بوها

که عطرشان با شب می آید

با شب و مهتاب ، برایِ من

همین بهار

یک شبِ مهتاب

مردمانِ زیادی سازهایشان را بر می دارند

زیباترین آهنگ‌ها را می نوازند

تا من عاشقانه‌ترین شعرم را برایت بخوانم

تا تو مستِ عطرِ شبِ بوها

تا تو عاشقِ یک دسته گلِ یاس شوی

و تو خواهی دید

که تمامِ دنیا بیدار مانده است

تا به آغوشم بیایی

و من دیوانه وار بگویم

دوستت دارم

نیکی فیروز کوهی

آدم‌ها ذره ذره محو می شوند.

آرام ... بی صدا ... و تدریجی!

همان آدم‌هایی که هر از گاهی پیغام کوچکی برایت
میفرستند، بی هیچ انتظار جوابی، فقط برایِ آنکه بگویند
هنوز هستند.

برایِ آنکه بگویند هنوز هستی و هنوز برایِ آنها مهم
ترینی... همان آدم‌هایی که روزِ تولد تو یادشان نمی‌رود.
همان‌هایی که فراموش می‌کنند که تو هر روز خدا آنها را
فراموش کرده ای.

همان‌هایی که برایت بهترین آرزوها را دارند و می‌دانند در
آرزوهایِ بزرگِ تو کوچکترین جایی ندارند...

همان آدم‌هایی که همین گوشه کناره‌ها هستند برایِ وقتی
که دل تو پر درد می‌شود و چشمان تو پر اشک. که ناگهان
از هیچ کجا پیدایشان می‌شود، در آغوش می‌گیرند و
می‌گذرانند غمِ دنیا را رویِ شانه‌هایشان خالی کنی.

همان‌هایی که لحظه‌ای پس از آرامشت، در هیچ کجای
دنیا تو گم می‌شوند و تو هرگز نمی‌بینی، سینه ی
سنگین از غمِ دنیا را با خود به کجا می‌برند...

همان آدم‌هایی که آنقدر در ندیدنشان غرق شده‌ای که
نابود شدن لحظه‌هایشان را و لحظه لحظه نابود شدنشان را
در کنار خودت نمی‌بینی.

همان‌هایی که در خاموشی غم انگیز خود، از صمیمِ قلب
به جای چشمان تو می‌گیرند، روزی که بفهمی چقدر برای
همه چیز دیر شده است.

نیکی فیروز کوهی

هیچکس نمی‌گوید اگر

شب را از آدم بگیرند

و تاریکی را

و معجزه‌ی سکوت را

و عظمتِ بی‌انتهای تنهایی را

از آدم بگیرند

دستِ دردهای هزارساله‌ی

خودمان را بگیریم

به کدام جهنمی ببریم..!؟

روشنک آرامش

حواسم را پرت کرده ام

برو

تو در فهم من نمی گنجی

من

در قلب تو!

رامشه امیری

از خاموشی کتاب‌هایم،
فریادی از گُلوی قلم می‌آید
که هر واژه‌اش به سان انسان‌ها زیسته‌اند.
روشن می‌سازد،
تصویری از جنس حقیقت
که در هوشم را تفکر باز می‌کند.
قصه‌های که

از قلب و ذهن متولد شده است
و در قلب و ذهن انسان‌ها بزرگ می‌شوند.
هنوز با من خیال می‌بافد،
کتاب‌هایم؛
آن جاکه من در گیر اویم
و او در گیر من.
از دستم رها نمی‌شود،
واژه‌هایش را برای همیشه قفل قلبم می‌کنم.
آن واژه‌های که عشق را پرورش می‌دهد،
با من تا انتها می‌ماند
تا پایان جان،
تا پایان روح.
و تا پایان دنیا!

رامشه امیری

کمی حیاتم را،
فدای چشم‌های آسمانی رنگش کردم؛
کجا می‌دانستم
که سکوت عشق مغزم را
حفر می‌کند.
نیض پناه،
هنوز برایم آرامش می‌بخشد
و خاطرات تلخ تو،

سوزنی‌ست
که هر روز در بدنم فرو می‌رود.
و آدم ظالمی
بدون اینکه فکری کند
بی‌خیال از من دورش می‌کند.
نمی‌داند که تپش‌نفس
آخرین بودن در دنیا است
یا هم شاید
اولین روز برزخ.

رامشه امیری

مرهم،
لمسِ دستانِ خداست
آنجا که
روی زخم می‌گذاریش،
انگار،
زخمت را
خدا می‌بوسد.

مهر داد پورانیان (پور مهر) - میپرستم روی ماهت

بی بهانه دوستم داری و من هم میپرستم روی ماهت
ای فدای جلوهء حُسن و آن چشمانِ همچون شب
سیاهت
ای که هر اهل نظر از دیدنت انگشت حسرت بر لبش ماند
واجب است اکنون کنم احوالِ دوران و خودم را دلبخواهت
ای که بهر من شدی همچون خدا؛ من هم دخیل بارگاہت
بیش از این لذت چه باشد خود ببینم تکیه گاه و جان
پناهت

ای همایون پیکرِ زیبا کلام آرام جان ای ماه تابان
عاشقم بر حالتِ چشمانِ نازت در پسِ زیبا نگاهت
آب حُسن از جامِ عشقت چون بنوشاندی بکامِ تشنهء دل
نصرتی پیوسته شد زان پس به غمها در دلم از هر نگاهت
ای به قربان شکر خند لبِ لعنت شوم باید بدانی
زین سپس بر قصرِ قلب و سرزمینِ پیکرت من را چو
شاهت

خُلدِ برین در نگاهت؛ قصرِ نو آیینِ دل هم شد سرایت
حضرتِ والا بود در نزدِ من بر اوجِ عرش آن جایگاهت
ای طیبیم دردِ هجران ریشه کرده در دلم، در عمقِ جانم
بس نیازم باشد اکنون بر وجوهِ غمگسار و غصه کاهت

مهر داد پورانیان (پور مهر)

در ظلمت این شب سیاه او شاد است
ویرانی ما بیند و خود آباد است
در مسلک این چنین دد و گفتاری
هر ارزش آدمیتی بر بر باد است

مهر داد پورانیان (پور مهر)

منم آنی که دلم بود تهی از کینه
به من آن سادگی و راحتِ دل گنجینه
هوس بوالهوسان و دغلِ زهد فروش
شد چنان سنگِ رها گشتهء بر آینه

محمدمانی رئوفی

دلی دارم پر از احساس، لبریزم ز رؤیاها
مسیرم سخت، اما پر امیدم با تمناها

محمدمانی رئوفی

دردهایم را شنیدی، خنده کردی خوب شد
پُشتِ پا بر زخمم افزودی، قلبی ها خوب شد
ما که دل دادیم، تو بازی گرفتی هر چه بود
قلبِ ما با دستِ تو بازچه‌ای مطلوب شد
گفتی از ما دور باش، آینه را غم ریختی
رفتی و خاکستر چشمم غبارِ چوب شد
قدرمان را دشمنان شاید بدانند ای رفیق
زخم‌هایم با ضربه‌ی پشتِ رفاقت خوب شد
رفتی و بردی دل و نامردی‌ات مرهم شد
ما شکستیم و شکستِ ما برایت خوب شد؟

محمدمانی رئوفی

نوشِ لب‌هایت نصیبِ دیگری شد، نوش جان
ما نشستیم از پی‌اش در کنجِ حسرت، همچنان
سوختم در آتشی کز چشم تو برخاست، آه
او نسیمی برده و ما مانده‌ایم اندر دمان
هر که آمد، کام برد و ما هنوز از یاد تو
در دل شب‌ها نشستیم و نکردیمش بیان
ای گلِ بی‌رحمِ شب، آیا نمی‌بینی مرا؟
بر سرم افتاده طوفانی ز اشکِ ناگهان
باز اگر روزی گذر کردی به ویران‌سرزمین
جای پایِ عشقِ ما مانده‌ست بر خاکِ جهان

محمدمانی رئوفی

نمیشه یادم فراموشِ تو
بزار من باشم در آغوشِ تو
انشالله سالم باشند همه، اما
خوشا بیماری که داروشِ تو...

علی علیپور

دور شو
دوستی
در پس کوه‌هاست
برو
عشق
در شکستن دل‌هاست

پست باش

خوبی

در قصه‌هاست

رها کن

امید

در گورهاست

فرار کن

جنگیدن

در افسانه‌هاست

زنده باش

زندگی

در روایست

بمیر

بودن

در یادهاست...

علی علیپور

میان
من و من
جنگ است
کشته‌ی این جنگ
منم
یا
من...

شب‌نم**شب‌ی بینظیر**

گویا تقسیم ی صورت گرفته، به عمد ،
یا به علاوه و تفریقی جوندان ،
حسابگریِ خبره در "آن"
واونوقتِ که یه کیسه کشیده رو روانمون ، یهوایی ، بعدِ
صبوری ،
پوستِ گوش و چشم و بدن ،
ملتهب که شدو سوزش گرفت،
حالا رویش یه کاسه آب سرد میپاشه ،
باز یه پارچ آب داغ،
گویی سوراخی عمیق ایجاد میکنه
تورشته های عصبدار مغز،
وقتی ولوم کم و زیادش میشه با نُت
این عبارتهای معنادارِ ریخته در دهان،

و نه هر دلی سزاوار دریافت آن.
عشق را باید خرج کسی کرد که:
• بفهمد،
• بلد باشد دوست داشتن را،
• بلد باشد وفادار ماندن را،
• در برابر وسوسه‌های جهان، انتخاب کند نه ادعا.
عشق، هنوز هم مقدس است.
اما آدم‌ها کوچک شده‌اند
با واژه‌ای بزرگ، که دیگر بلد نیستند حتی تلفظش را
بی‌دروغ ادا کنند.
عشق را خرج هر دل نکنیم.
دل باید گنجایش داشته باشد.
زبان باید امانت‌دار باشد.
و مرد باید مرد باشد.
به‌وقت گفتن از عشق،
مرد باش.
و اگر نیستی خاموش باش.

مینا

زندگی یادم داد
که آدم‌ها قضاوت می‌کنن
بی‌آن‌که چیزی بدونن...
میرم خونه کسی،
چیزی بگم،
می‌پرسن چرا این؟ چرا اون؟
یکی میاد پیشم،
حرفی بزنه،
بازم می‌گه چرا اینجوری؟ چرا اونجوری؟
کسی نمی‌پرسه حالت خوبه؟
کسی نمی‌دونه دلم چی کشیده...
من دیگه بی‌خیالم،
زندگی کوتاها...
باید لذت برد،
نه توضیح داد...
اما کاش یه روز بفهمن:
قبل از قضاوت،
باید بدونی...

تغییر در طول و اندازه ی درد رو به چالش میکشه، رنج
رو میارِ روسطح
گویا مویرگ مَخ رو به جای پیمانه دستش گرفته،
میدمِه توش، باتارهای صوتیش،
واونوقت مست از شراب، واز شراب پُرش،
میشکنه کُنه وجود به تمامی شوریده و دیوانه وار خراباتی
ش رو.
حالا وقتشه که اشک بشه بازیچه ای رو پلک و به رقص
بیاد
اشک و تن و جان و بی خودآگاه و باخودآگاه درهم می
لولند و اتم ها و مولکولهای اطراف هذیانوار شیدا و واله
میشن
سکان دستشه و هر جا دلش خاست میچرخونه همون
سمت
طَبَقی حجیم از آثورتِ قلب خالی شد
"تقویتِ نوازش"
پرکشیدنِ دل

فاراد

حسی که من دارم کنار تو
چیزی شبیه عشق ولبخنده
آرامشی داره نگاه تو
بی اختیار چشمامو مبینده

سبحان پاکدل

عشق حرمت دارد؛ با هر دل و دهانی قسمت نمی‌شود...
عشق، واژه‌ای ست سنگین.
نه برای دل‌های خالی،
نه برای لب‌های آلوده،
و نه برای آن‌هایی که سرشار از ادعا و خالی از وفاداری اند.
زمانه آن‌قدر عشق را در آغوش‌های ناتمام، نگاه‌های آلوده،
و حرف‌های تکراری خرج کرده،
که دیگر نامش سبک شده
اما باور کن عشق هنوز هم سنگین است.
عشق از جنس نگاه نیست،
از جنس فهم است،
از جنس تعهد،
از جنس سکوت‌های پر معنا
و ماندن در روزهایی که رفتن ساده‌تر است.
نه هر کسی لایق عاشقی‌ست،

مینا

نه خواب بود،
 نه رویا...
 فقط هر بار
 که دستی به آشپزخونه می کشم
 یا لباس ها رو اتو می کنم،
 عطر حضور مادر بزرگم
 می پیچه تو ذهنم...
 بی خبر،
 بی هشدار،
 با همون لبخند شیرینش میاد،
 می گه:
 «خدا رو شکر...
 خونه ات قشنگه،
 می خوام اینجا بمونم،
 تنهام نذار...»
 گفتم به داداشم،
 لبخند زد، گفت:
 «خواب دیدی!»
 اما نه...
 دلم می دونه،
 این فقط یه خاطره نبود...
 یه حس زنده بود،
 که از دل اومد و نشست گوشه ی ذهنم...
 تو هم اگه دلت چیزی گفت،
 برام بنویس... دوست دارم بدونم

عباس صالحی (قاصدک)

شب خوب است
 چهره ها یکرنگ و
 چشم ها پر نور است
 صد مروارید
 بر سینه ی آفاق آویز
 و خدایی که کافیه شدت
 اما!!!
 بی نهایت دور است..

روشنا

بیا بخوابم،
 تا در آرامش خیالت

راحت بخوابم—
 در آغوش مهرآمیز بودن،
 همان جای امن بی نقاب
 که صداقت احساس مان
 بی واسطه نفس می کشد...
 حال من خوب است،
 اگر چه صدایم
 در التهاب روزگار
 لب پر شده؛
 اما شور فرداهای با هم،
 در من شکوفه می زند
 مثل بید مجنون باران خورده
 در کویر امید...
 پر باز می کنم
 از این پيله صبر،
 و پرواز می کنم
 در گستره پویانمایی پوچ،
 بی رنگ،
 بی بو،
 بی احساس...
 و در همان خلأ،
 سرشار می شوم
 از بودنت
 در نبودت...
 نوای امیدت
 چون نغمه نی در سحرگاه دشت،
 امیدبخش شب های سیاه است،
 تا بسوزم
 نه از درد،
 بلکه از اشتیاق روشن شدن،
 برای پروازی ابدی
 در کرانه احساس...
 بلکه با ایمان بی کلام
 در عمق چشمان مان جاری ست،
 همان جا که واژه ها
 لب فرو می بندند،
 و آغاز
 بی نام
 در طنین سکوت

متولد می‌شود...
در اعماق قلب و باورمان،
جاری‌ست
نه یک حس،
بلکه اقیانوسی آرام خالص
پر از مهر،
یگانگی،
و عشق...
سخت است،
می‌دانم
بحران است،
رنج است،
اشک است،

لحظه‌های ناپایدار است
تلخندِ عصبی است،
تنهاترین شکلِ خنده...
من تو را می‌بینم می‌خوانم نفست می‌زنم
مهم تر از همه
می‌دانمت .
و نفس می‌کشم،
احساسش می‌کنم،

تو را
بودنت را،
جهانت را،
رگ‌هایت را،
و خونت را
که در شریان‌های من
به نام تو خروش می‌کند...
دیده چشمانت،
در نور تاریکی من
می‌درخشد؛
ما در تاریکی
و بودنمان نوری
که درون ما
طلوع می‌کند...
و جهانی نو می‌سازد

مریم

این جا یک گوشه از جهان است

جمعه است ..
و ساعت به وقت دلتنگی !
زمین سر گیجه گرفته است
و آسمان دارد خورشید را بالا می آورد
باد نمی آید
ابرها به خواب رفته اند
گیلاس ها سرخ نمی شوند
پروانه ها راه رسیدن به باغچه را گم کرده اند
پنجره ها از دلتنگی تب کرده اند !
کاش می شد یا جمعه را از تقویم پاک کرد
یا جای خالی تو را از خانه !
جمعه با نبودنت کنار نمی آید

کوهیار

اتفاقا باید خانواده‌دار باشه، باید عرضه داشته باشه
باید شعور داشته باشه، باید خاکی و اصیل باشه
باید دست و دل باز باشه، باید چشم و دل سیر باشه
باید هدفمند و کاری باشه، باید هول نباشه و متعهد باشه
باید هم ظاهر هم باطن درست داشته باشه
نگید دوشش دارم کافیه، کافی نیست
هیچوقت کافی نبوده.

افشین شفیعی

چون دو رهرو در پی علم بدیع
یک مبرّ دیگر پی خطِ جمیع
آن دگر مطلوب بین در فهم راز
این دگر پیگیر حاجات و نیاز
این پی بیش و کمی و چند و چون
آن پی اصل است و فهم رهنمون
هر دو با علم اند و دانش در کلام
عالمی آن است و این دیگر عوام
گر نخواهی علم تو عامی شود
در پی مطلوب رو تا می‌شود

افشین شفیعی

بود مردی عالمی آموزگار
پخته سر در سرد و گرم روزگار
هر دو سوی جهان پیموده او
راه های صعب طی بنموده او
مکتبی هم داشت تا بهر یقین
حکمت آموزند مردان ** امین

نقیسه نعمتی

یادم نمی‌رود عطش بوسه‌اش هنوز
 بر گونه‌ام نشسته خش بوسه‌اش هنوز
 من گر گرفته با تب او حرف می‌زنم
 لالم همیشه با لب او حرف می‌زنم
 اشکش تمام پیرهنم را گرفته است
 بغضش نشسته و دهنم را گرفته است
 در پای باغ‌هاش تبر داغ می‌کنند
 در قلب کوچه‌هاش جگر داغ می‌کنند
 از گریه شهر، موسم کوچش امان نداشت
 حتی برای بدرقه قدری توان نداشت
 اندوه سر به زیر دل من دهان نداشت
 باران چشم‌های مرا آسمان نداشت
 در من دگر برای خودم جا نمی‌شود
 مهرت نشسته بر دلم و پا نمی‌شود
 امشب نشسته‌ام که تو را در خیال خود..
 آری من و تجسم عشق محال خود
 ای اشک‌های نیمه‌شب من سلام عشق
 آه ای همیشه تاب و تب من سلام عشق
 پیچیده دور گردن من تاک موی تو
 دست شب است می‌کُشدم یا که موی تو؟!
 وقت است جرعه‌جرعه شراب آورد مرا
 کو آن شراب کهنه که تاب آورد مرا
 من چرخ می‌زنم نه جهان چرخ می‌زند
 دور سرم زمین و زمان چرخ می‌زند
 با من برقص ای که سماع تو دیدنی‌ست
 خاموش باش حرف مگویت شنیدنی‌ست

آرکا

و بازهم شب رسید
 و تاریکی عمیق‌تر از همیشه
 دست در دست تنهایی به جانم نفوذ می‌کند
 و رنج نبودنت!
 امان از رنج نبودنت
 که لحظه‌هایم را پر می‌کند
 و منی که نمی‌دانم
 چه می‌خواهد از من این شب‌های دلتنگی؟
 چگونه می‌توانم این رنج‌های کهنه را
 از خود دور کنم؟

بود ** برنایی در آن جمع کثیر
 پر تکاپو بیش بین روشن ضمیر
 نام آن مرد ** ذَهِین بُد ** هوشبَد
 بُد ظریفی زُبدۀ بشناس از زَبَد
 چند سالی بود نزد اوستاد
 پخته‌ی پرورده شد در آن ** نهاد
 مجلسی هم داشت عالم در نهان
 جمع در آن آمران و مِتهران
 هر یکی آن جا حضوری داشتی
 بهره‌ی مطلوب خود برداشتی
 داشت نیکو خصلتی پیر ** ثقیف
 بود پرسنده نظر نزد ** حریف
 پرسشی در جمع مطرح می‌نمود
 در پس هر پرسشی بس نکته بود
 جمع سلطانی به کار اندر سوال
 بهر پاسخ بودشان چندی مجال
 موعد دیدار تا سر می‌رسید
 مهتران زان نکته در گفت و شنید
 تا یکی روزی دبیر نکته دان
 مجلسی آورد جمع از مِتهران

مرتضی

تو زخم می‌زنی و شیوه ات لطافت نیست
 بگو، جواب محبت مگر محبت نیست؟
 نگو به تلخی این اتفاق عادت کن
 که عشق حادثه ای مبتلا به عادت نیست
 درون آینه غیر از خودت چه می‌بینی؟
 تو هم شبیه منی هیچ کس کنارت نیست
 پر از گلایه ام اما به جبر خندانم
 همیشه واقعیت ناشی از حقیقت نیست
 برو سفر سلامت ولی بدان از عشق
 اگر که خیر ندیدی بدون علت نیست
 فقط اجازه بده در نبودنت شب‌ها
 کمی به فکر تو باشم اگر جسارت نیست

نقیسه نعمتی

هر دفعه برات می‌دهد باران را
 هی آب حیات می‌دهد باران را
 با شوق تو پاره می‌کند بندش را
 چشم تو نجات می‌دهد باران را

که فضا را خم
و زمان را در پیچشِ آغوش
کند...
عاشق شدم،
در جایی که نظریه‌ها به سکوت می‌رسند،
و احساسات،
بی‌نیاز از اثبات،
تنها قانون بقا در جهان‌اند...

آرزو (آذین) سیادری

باورِ آدمهای ساده را خراب نکن
آدمهای ساده با تو تا ته خط می‌آیند
و اگر بی‌معرفتی ببینند قهر نمیکنند، می‌میرند
مرگ پروانه را دیده‌ای؟
پروانه با یک تلنگر می‌میرد...!

آرزو (آذین) سیادری

چه
عظیم‌اند
دردها
و
چه
حقیرند
کلمات

ستار جمهور

در نهایت یک شب
برای آخرین بار به تو فکر میکنم...
تمام می‌شوم...
برای تو مینویسم

ستار جمهور

به احترام اشک‌هایی که چکید
به قلب زخمی شب، آهی رسید
زمین خسته، دلش را تکاند
بهار آمد، دل ما را خواند
ز هر گریه، گلی روئید معطر
ز دردِ ما، جوانه زد یک امید
شکستیم اما نرفت از یاد ما
که فردا می‌رسد با نور و ساز
زندگی‌مان سبز خواهد شد یقین
به لطف اشک و صبر خوش یمین ♪

چگونه می‌توانم طاقت بیاورم
وقتی که تو نیستی؟
چرا شب‌های نبودنت هرگز سحر نمی‌شود؟
چقدر دلم برای خودم می‌سوزد
که پاسخی برای چراهای ذهنم نمی‌گیرم
چرا این همه "چرا" در دلم پژواک می‌کنند
و جوابی نیست؟
شاید...

شاید باید آموخت به زندگ ے در همان تاریکی‌ها،
به امید ستارگانی که
هرچند دورند و هنوز می‌تابند، ادامه داد
شاید درد نبودن تو،
گرمایی را در قلبم بیدار کند
که حتی در سردترین شب‌ها،
مرا زنده نگه دارد
شاید روزی آفتاب به جانم نفوذ کند،
شاید این چراها به پاسخ‌های کوچک
اما آرام بخش تبدیل شوند،
و آن روز من نه فقط تحمل می‌کنم
نبودنت را،
بلکه از دل آن، قوت می‌گیرم
برای زیستنی دوباره

عاطفه مختاری

عاشق شدم،
وقتی تو مجهولِ سرگشته‌ی معادله‌ی وجودم شدی،
و من،
تابعِ مشتق‌ناپذیری،
که در بی‌نهایتِ تو گم شده بود
بی‌آن که جوابی بیابد.
تو،
نقطه‌ی شکست در خط پیوستگیِ زندگی،
و من،
حدی نامیرا،
در نزدیک‌ترین حالت
دور...
عشق،
فرمولی فراسوی اعداد و اثبات‌ها،
و تو برداری،

بارین

چگونه مرا لمس می کنی؟
که از سرانگشتانت

شکوفه های گیلان بر تنم می روید؟

ناظم حکمت

تنها یک کشور می خواهم که نامش «جهان»
و تنها یک نژاد می خواهم که نامش «انسان»
و فقط یک ستایش می خواهم که نامش «عشق» باشد.

زهره هموله

به خیر باشد این صبح،
این سردردهای مزمن
این خواب پریدگی های بهانه گیر نیمه شب،
این خواب های آشفته،
این شرعی دلتنگی،
این خماری سر صبح،
این نبودن های بی وقتِ ماهِ رُطَبَرس
به خیر باشد این صبح،
این روز،
این روزگار
به خیر باشیم مثل همیشه
من برای تو،
تو برای دیگران... ☺

دیانا طومار

هر کس بعد از جنگیدن، بیخیال میشود
اما این طور نیست که کامل او را رها کند.

دیانا طومار

سر به زیران عشاق،
دم به دمی
آسوده و رها
در خیال می زیستند،
حاضر به آزار خود بودند که ناگه
آزادیخواهان را نیازارند،
خصلت آنان این بود،
گاه گاهی می اندیشم و همانند آنان سر به زیر
میشوم، آسوده و گاهی رها
که شاید کمی نه
که فقط کمی،
مثل آنان شوم.

پریزاد

رهایت
نمی کنم،
مگر
آنکه
مرا
از
قصد
گم
کنی.

آریا منصور

کرده ام شک، نگند از گلِ آدم تو نباشی
که خدا داده بر آن پیکرِ زیبا چه تراشی
قصد کردم دو سه شب را بشوم ساکن مسجد
که مسلمان شوم و مرجع تقلید، تو باشی
در نمازم خم ابروی تو را دیدم و افسوس
برقِ چشمان تو ام کرد، گرفتار حواشی
خیره بر آیه ی منقوش، به محراب نشستم
تا که دیدم رخ زیبای تو نقشست به کاشی
در خیالم تو مجسم، به دلم زلزله برپا
نگرانم که نیفتد به رخت، باز خراشی
سعی کردم که فراموش کنم خاطره هایت
ناله ای خاست ز منبر که چه بیهوده تلاشی
تا که عشقست و جنونست و بنی آدم و سیبی
نه فقط کعبه که عالم همه یکجا متلاشی

آریا منصور

باز شب شد و من ماندم و این چشم پر از آب
باز فکرست و خیالات و من و دیده ی بی خواب
امشب از عرش فرود آمده در خاک نشستم
مثل نیلوفر بیچاره که روییده به مرداب
شوق یک شانه زدن بر سرِ آن زلفِ پر از چین
هی غزل گفتن با بغض، در این سایه ی مهتاب
شب آرام و سکوتی به بلندای دماوند
چه شود گر تو تسلا بدهی عاشق بی تاب
در خیالت گذرم ده که شود این دلم آرام
یا که گاهی به نگاهی دل درمانده تو دریاب
بیگناهم به خدا، جرم از آن چشم خمراست
نه چو آن یوسف مصری ته چاهم، که به سیلاب

محمد قدیمی

یرم انکار تو در قصه... به کتمان برسد
 کفر تسخیر... کند... خدشه به ایمان برسد
 گیرم از بتکده های همه جا... ساخته ات
 یک کمی... زخم تبر... بر کف پامان برسد
 گیرم اصلاً سخنم... باز به جایی نرسد
 و نفس خسته شود... باز هوایی نرسد
 این دلم در قفس سینه... اسارت بکشد
 از خودش دست بشوید... به شمایی برسد
 مرز بیداری و خواب... که به کابوس رسید
 آخرش... شعله ی این شمع... به طاووس رسید
 من نوشتیم... و نوشتیم... که بخوانی... اما
 عاقبت... وقت شد و قصه به ناقوس رسید
 یک کسی بود... که در خواب... خودش میدانست
 راه رفتن... به لب آب... خودش میدانست
 معنی مصرع آخر... به همان بیت... قسم
 پر زدن... تا دم مهتاب... خودش میدانست!!

محمد حسین افشار

ساده و گرمی و تبادار... غزل خانم من!
 نه ادا داری و اطوار... غزل خانم من!
 چه نجیبانه قدم می زنی و می چرخی!
 مثل آهو که به گلزار... غزل خانم من!
 واژه ها چرخ زنان دور و برت می رقصند
 مثل "رومی"... که به بازار... غزل خانم من!
 به لب تشنه و تسبیح و تَغْزُل داری
 دلم از ذکر تو سرشار... غزل خانم من!
 بین ما فاصله افتاده اگر... حوصله کن!
 می رسد ساعت دیدار... غزل خانم من!
 من چهل چله به دنبال تو هستم غزل!
 رشته را سخت نگهدار... غزل خانم من!
 تو اگر پا بدهی قافیه در مُشت من است
 می شوم شاعر قهار... غزل خانم من!
 تا از آغوش و لب و واژه ی تر می چینم
 دفترم گشته غلزار... غزل خانم من!
 دارم از چشم شبت مشق غزل می گیرم
 برسان کاغذ و خودکار... غزل خانم من!
 هر شب از موی تو من "مُشکِ حُتَن" می بویم
 از همان "طَرَه ی طَرَار"... غزل خانم من!
 گر چه افتاده به موهای سیاه تو سفید
 شده ای پخته تر از پار... غزل خانم من!
 تو مرا محرم الاسرار خودت می دانی
 من تو را مخزن الاسرار... غزل خانم من!
 غزل! چاهه ی من ناب تو شد، مثل خودت،

ساده و گرم و غزل وار... غزل خانم من!
 دلخوشم من به امیدی که تو پابند منی
 صبر کن گرچه به ناچار... غزل خانم من!
 تو اگر پا بکشی... جان غزل...! خواهی مُرد
 بی تو من زارم و بیمار... غزل خانم من!
 آنقدر باش که از بوسه ی تو جان بدهم
 ای لب قهوه ی قاجار! ...!

حمید رضا پاکزاد

ای ماهِ حُسن روی تو ماهِ شبانِ ما
 گاهی بتاب بر سر و رویِ جهانِ ما
 گاهی بیا که چهره به چهره بینمت
 شیرین نمیشود به گفتن حلوا دهانِ ما

سونیا احراری

در بعضی طوفان های زندگی؛
 کم کم یاد می گیری که
 نباید توقعی داشته باشی
 مگر از خودت!
 متوجه می شوی، بعضی را
 هر چند نزدیک ،
 اما نباید باور کرد!
 متوجه می شوی
 روی بعضی هر چند صمیمی،
 اما نباید حساب کرد!
 می فهمی بعضی را
 هر چند آشنا ،
 اما نمی توان شناخت!
 و این اصلاً تلخ نیست،
 شکست نیست ،
 آگاه شدن نام دارد!
 ممکن است در حین
 آگاه شدن درد بکشی ،
 این آگاهی دردناک است...
 اما تلخ نیست ...

مهر داد چیتگر

نگاه می کنم؛
 که دست و پای رفتنم
 شکسته است، بسته است.
 نگاه می کنم؛
 به لحظه های سوت و کور
 و جان دل فسرده ام،
 که از گذار زندگی،
 نفس بریده، خسته است.

دستم می برم زیر بالشت برای
لمس کردنِ یخی اون سمتش..
و موهامو رها می کنم؛
پامو می کشم سمت شکمم
و چشم هامو می بندم؛
به این فکر می کنم
«من امروز شکرگزار بودم؟»
و صدای نفس کشیدنِ بابامو
می شنوم!

سمیه شکیباجو

چشم هایم را می بندم .
حضورت را در کنارم حس می کنم .
هوا خوب است
گونه هایم خنک می شود.
صدای پرندگان گویی ارکستر بزرگی است به رهبری تو
از دل من می خوانند درست همانطور که می خواهی
ژوست ژوست ،سر میزان
از تو برای تو می خوانند
و قلب هزار پاره ام تیر می کشد
تو کیستی که همه چیز با تو خوب است
چرا رهایم نمی کنی؟ من دیگر آن آدم سابق نیستم .
تو همیشه خوبی ،نابی
اما من دیگر نمی توانم به ساز ناکوک زمانه برقصم.
سرگیجه عمری رقصیدن ،امانم را بریده .
نسیم همچنان می وزد
گوش تیز می کنم .پرندگان خارج می خوانند
چشم هایم را باز می کنم
کسی کنارم نیست

سمیه شکیباجو

خودم را در میان کتاب هایم رها می کنم .
با موهای پریشان و ذهن خسته ...
در سرم ولوله ای است از حجم سنگین نوشته ها.
بعضی هایشان را نمی فهمم .
بعضی ها غمگین ،برخی مبهم و حتی دردناک ...
از این همه اطلاعات می ترسم .
امابرای رفع خستگی ،باز هم دست به دامن کتاب هایم
می شوم.
کتاب ،آرامگاه من است در میان جهان بی معنا

نگاه می کنم:

به تو، به من،
به آه ها،
نگاه ها،
پلی که بود بین ما ؛
شکسته است.
نگاه می کنم؛
که یک طرف تویی
و یک طرف منم
و ظلمتی که بین ماست،
شعاع نور بین ما گسسته است.

مهر داد چیتگر

اتاقی به وسعت یک تخت
تختی به وسعت جسمی نیمه جان،
از این پهلوی به آن پهلوی،
و که چه طولانی است...
در گرگامیش تنی رنجور،
خونی به نخوت مرگ ،
خود را به پیش می کشد،
کور مال،
کور مال...
تیغ غم ؛
می شکافد و رید زندگی را،
ثانیه ها؛
یک به یک،
می چکند بر این شب شوم
و لخته می شوند.
در سه کنج سقف آسمان،
عنکبوت شوم تقدیر،
تارهایش را گسترانیده...
پر زدم،
سهم من از طواف ماه،
زندان عنکبوت بود..

مریم شهباز

و اما تو جهان واقعی
من تو حیاط خونمون می خوابم
روی تشکی که مخصوص غلت زدن و
گرما با اون معنی نداره؛
از لابه لای سوراخ های تور پشه بند
چشم می دوزم به ستاره ها..
به برگ درخت هایی که سایه شدند رویِ تور..
به ماه خیره می شم؛
باهاش حرف می زنم

بسته به طرح دلخواه، می‌توانید نوک نوارها را گرد، تیز یا مثلثی ببرید.

مرحله ۲: شکل دادن به نوارها

نوارها را به صورت حلقه درآورید (دو سر آن را به هم بچسبانید).

یا به صورت نیم‌دایره خم کنید و انتهای آن را روی حلقه فلزی یا یکدیگر بچسبانید.

مرحله ۳: اتصال به حلقه فلزی

نوارها را یکی‌یکی با چسب حرارتی یا پانچ به حلقه وصل کنید.

می‌توانید ردیف‌های چندلایه درست کنید تا لوستر حجیم‌تر شود.



مرحله ۴: نصب لوستر

نخ یا زنجیر را به بالای حلقه وصل کنید.

آن را از سقف، گیره پرده یا قلاب آویزان کنید.

اگر می‌خواهید چراغ داخل آن باشد، از لامپ‌های LED سبک استفاده کنید (کم‌حرارت).

نکات:

از کاغذهای رنگی یا طرح‌دار مکمل با دکور خانه استفاده کنید.

می‌توانید از کاغذهای بازیافتی یا مجله‌ها هم بهره ببرید.

برای استحکام بیشتر، از کاغذهای پشت چسب‌دار ضخیم استفاده کنید.

ساخت لوستر سه‌بعدی با کاغذ دیواری



با استفاده از کاغذ دیواری‌های ساده و ابزارهای در دسترس می‌توان لوستری زیبا و خلاقانه ساخت. این آموزش شامل برش، شکل‌دهی، و نصب سیستم روشنایی به صورت مرحله‌به‌مرحله است.



آموزش ساخت لوستر با کاغذ دیواری

ساخت لوستر با کاغذ دیواری یک ایده خلاقانه و اقتصادی برای زیباسازی دکور منزل است. در ادامه آموزش تصویری و گام‌به‌گام این کار را برایتان آماده کرده‌ام:

وسایل مورد نیاز

کاغذ دیواری طرح‌دار (ترجیحاً ضخیم)

قیچی یا کاتر

چسب حرارتی یا چسب دوطرفه

حلقه فلزی (می‌توانید از حلقه‌های لوستر قدیمی استفاده کنید)

نخ یا زنجیر برای آویزان کردن

خط‌کش و مداد

پانچ (در صورت نیاز برای ایجاد سوراخ)

مراحل ساخت:

مرحله ۱: برش کاغذ دیواری

یک طرح مناسب انتخاب کرده و کاغذ دیواری را به صورت نوارهای مساوی (مثلاً ۳۰×۵ سانتی‌متر) ببرید.

ساخت کوسن نمدی



فوتر یا نمد به علت بافت مناسبی که دارد و به اصطلاح ریش ریش نمی شود! گزینه مناسب و راحتی است برای خیلی از کارهای دستی که مایل نیستیم دوردوزیشان کنیم. این کوسن های زیبا با مقداری نمد و مقدار بیشتری حوصله و دقت ساخته شدند.



دو مربع از نمد به ضلع ۴۰ سانتی متر ببرید. نوارهایی از نمد به طول ۱۰ و عرض ۱ سانتی متر آماده کنید. نوارها را به شکلی که می بینید روی لبه کار بدوزید.



برای ردیف بعدی یک نوار بلند به عرض ۱ سانت را مثل شکل بالا از داخل نوارهای بالائی بگذرانید. طوری که بلندی این قسمت کلا " ۲۰ سانت و روی کار ۱۰ سانت باشد.



برای اینکه کارتان محکم و ثابت باقی بماند ، قسمت وسط کار را با چرخ خیاطی بدوزید.



ایده های خلاقانه

لوستر فانوسی: کاغذ دیواری را به شکل استوانه یا مکعب درآورید و داخل آن لامپ قرار دهید تا نور از طرح های کاغذ دیواری عبور کند.



لوستر آویز چندلایه: چندین حلقه با اندازه های مختلف را به صورت طبقاتی آویزان کنید و نوارهای کاغذ دیواری را به آنها متصل کنید.

لوستر گل دار: اشکال گلی از کاغذ دیواری ببرید و به صورت سه بعدی دور پایه لوستر بچسبانید.

نکات ایمنی

از لامپ های LED کم مصرف استفاده کنید تا گرما به کاغذ دیواری آسیب نرساند.

اگر از چسب حرارتی استفاده می کنید، مراقب باشید که کاغذ دیواری را نسوزانید.

لوستر را در مکانی نصب کنید که از دسترس کودکان یا حیوانات خانگی دور باشد.

طرز تهیه خورش بامیه خوشمزه



بامیه دارای طعمی ملایم و بافتی منحصر به فرد است و خورشت آن بی‌نظیر می‌شود. بامیه منبع انواع ترکیبات آنتی اکسیدانی از جمله ترکیبات فنلی و مشتقات فلاونوئیدی است. این ترکیبات به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کنند و ممکن است خواص ضد میکروبی و ضد التهابی نیز داشته باشند. بامیه حاوی ویتامین C و K_۱ است.

ویتامین C به عملکرد کلی سیستم ایمنی کمک می‌کند، در حالی که ویتامین K_۱ در لخته شدن خون نقش دارد. علاوه بر این، بامیه کالری و کربوهیدرات کمی دارد و حاوی مقداری پروتئین و فیبر است. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات فاقد پروتئین هستند، که این بامیه تا حدودی منحصر به فرد می‌کند.

یکی از غذاهای معروف جنوبی که با بامیه تهیه می‌شود خورش بامیه است که البته در شهرهای دیگر نیز پرتعداد است و به سبک‌های مختلف طبخ می‌شود. حتی کنسرو خورش بامیه در سوپر مارکت‌ها نیز در دسترس است که به راحتی و سریع‌ترین زمان آماده سرو می‌شود. درست کردن یک خورش بامیه جا افتاده و لذیذ ترفندهای خاص خودش را دارد. برای دانستن راز یک خورش بامیه خوشمزه و مجلسی با ما در این مطلب همراه باشید.

دستور پخت خورش بامیه مجلسی و جا افتاده

خورش بامیه یک غذای اصیل ایرانی است که خیلی ساده و سریع آماده می‌شود. این خورش در شهرهای مختلف به سبک‌های متفاوتی تهیه می‌شود. به عنوان مثال، خورش بامیه عربی ادویه بیشتری دارد و کمی تند است یا در برخی از دستورالعمل‌ها در این خورش لپه

طرز تهیه آش گندم



مواد لازم برای ۶ نفر:

• نخود، لوبیا، عدس از هر کدام نصف لیوان

• سبزی آش ۴۰۰ گرم

• کشک ۱ لیوان

• پیاز ۴ عدد متوسط

• برنج و گندم از هر کدام نصف لیوان

• روغن، نمک، فلفل، زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا پیازها را خرد کرده و سرخ کنید و سپس کمی زردچوبه به آن اضافه کرده و تفت دهید.

حبوبات و گندم را با ۵ لیوان آب همراه کمی نمک و فلفل روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد.

برنج را به آن اضافه کرده و مرتباً هم بزنید تا آش نسوزد.

سبزی‌ها را خرد کرده و با پیاز داغ داخل آش بریزید.

وقتی تمام مواد پخته شد و جا افتاد، کشک را به آن اضافه کنید و مرتباً هم بزنید.

پس از ۱۰ دقیقه آش شما آماده است.

ریخته می‌شود و در برخی دیگر به جای گوشت گوسفند از گوشت مرغ استفاده می‌شود. برای داشتن یک خورش بامیه تازه و عالی می‌توانید از کنسرو خورش بامیه نیز استفاده کنید. این غذای کنسروی همانند یک غذای خانگی و اصیل، خوشمزه است.

دو دستورالعمل برای تهیه خورش بامیه مجلسی و خوشمزه، مرحله به مرحله آموزش می‌دهیم.

طرز تهیه خورش بامیه جنوبی

در خورش بامیه از آبغوره، آبلیمو یا تمر هندی هر کدام به دلخواه می‌توان به عنوان چاشنی استفاده کرد.

مواد اولیه:

- بامیه: ۵۰۰ گرم
- گوشت گوسفندی: ۳۰۰ گرم
- پیاز: ۱ عدد بزرگ
- سیر: ۳ تا ۴ جبه
- پوره گوجه فرنگی: ۲ عدد
- رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده: ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
- آبغوره: به میزان دلخواه
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان دلخواه

دستورالعمل:

۱. برای تهیه این خورش ابتدا پیازها را نگینی خرد کنید. داخل قابلمه روغن ریخته و روی حرارت قرار دهید و سپس پیازها را داخل روغن بریزید و سرخ کنید.
۲. زمانی که پیاز تفت داده شد، گوشت تکه تکه شده را به قابلمه اضافه کنید. گوشت را به خوبی تفت دهید تا طعم بگیرد.

۳. بعد از اینکه گوشت تا حدی سرخ شد، نمک، فلفل، زردچوبه و سیر را به آن‌ها اضافه کنید و چند ثانیه دیگر گوشت‌ها را تفت دهید. تفت دادن کوتاه مدت در حد چند ثانیه باعث می‌شود زردچوبه رنگ بگیرد و عطر سیرها بلند شود اما نباید به حدی باشد که سیرها بسوزند.

۴. گوجه فرنگی‌های رنده شده و رب را داخل یک تابه دیگر کمی تفت دهید تا هم رنگ آن‌ها باز شود و هم بوی خامی رب و گوجه فرنگی گرفته شود. سپس گوجه فرنگی را به محتویات قابلمه اضافه کنید.

۵. در نهایت آب جوشیده را به غذا اضافه کنید و اجازه دهید خورش به جوش آید. زمانی که شروع به جوشیدن کرد شعله را ملایم کنید و اجازه دهید گوشت‌ها پخته شوند.

۶. در یک تابه دیگر بامیه‌های شسته شده را داخل روغن تفت دهید تا آب آن‌ها کشیده شود. بامیه را نباید بیش از حد هم زد زیرا خرد و لزوج می‌شوند.

۷. بعد از ۲ تا ۳ ساعت که گوشت‌ها کاملاً پخت شدند، بامیه‌های تفت داده شده را داخل خورش بریزید و اجازه دهید حدود نیم ساعت دیگر بجوشد تا غذا کاملاً جا افتاده شود.

۸. یک ربع قبل از خاموش کردن غذا می‌توانید آبغوره و زعفران دم کشیده را به آن اضافه کنید. به جای آبغوره می‌توانید از تمر هندی یا آبلیمو نیز استفاده کنید.

برای اضافه کردن تمر هندی، ابتدا حدود ۲ تا ۳ قاشق تمر هندی را داخل آب جوش بریزید سپس، آن‌ها را از صافی رد کنید تا هسته‌های آن جدا شوند و عصاره آماده شده را داخل غذا بریزید.

بعد از یک ربع خورش بامیه جا افتاده و لذیذ آماده سرو است.

تهیه خورش بامیه با لپه

خورش بامیه با لپه نیز همانند دستورالعمل بالا است با این تفاوت که لپه نیز به آن اضافه می‌شود.

مواد اولیه:

- بامیه: ۵۰۰ گرم
- گوشت گوسفندی: ۳۰۰ گرم
- لپه پخته: یک پیمانه
- پیاز: یک عدد
- سیر: ۳ تا ۴ حبه
- پوره گوجه فرنگی: ۲ عدد
- رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده: ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
- آبغوره: به میزان دلخواه
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان دلخواه

دستورالعمل

۱. لپه‌ها را از چند ساعت قبل خیس کنید و دو تا ۳ بار آب آن را عوض کنید. آب لپه‌ها را بعد از خیس خوردن دور بریزید و لپه‌ها را چند دقیقه داخل روغن تفت دهید و کنار بگذارید. این کار بوی خامی لپه‌ها را می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد لپه‌ها در خورش له شوند.

۲. زمانی که لپه‌ها را آماده می‌کنید یک پیاز را خرد کنید و داخل قابلمه تفت دهید. بعد از سبک شدن پیازها تکه‌های گوشت را به آن‌ها اضافه کنید تا کمی سرخ شوند.

۳. بعد از سرخ شدن گوشت‌ها به آن‌ها نمک فلفل و زردچوبه را اضافه کنید. سیر را نیز در این مرحله اضافه کنید و کمی آن‌ها را تفت دهید تا عطر ادویه‌ها و سیر بلند شود.

۴. گوجه فرنگی و رب را نیز در یک تابه دیگر کمی تفت دهید تا بوی خامی آن‌ها گرفته شود و رنگشان باز شود.

۵. زمانی که ادویه‌ها را اضافه کردید چند ثانیه بعد باید گوجه و رب را نیز اضافه کنید.

۶. در نهایت آب جوشیده را به خورش اضافه کنید و اجازه دهید گوشت‌ها پخته شوند و خورش تا حدی جالفتاده شود.

۷. بعد از یک ساعت که از پخت گوشت‌ها گذشت باید لپه‌ها را اضافه کنید. اگر لپه‌ها را از ابتدا به خورش اضافه کنید له می‌شوند.

۸. در زمانی که خورش روی شعله می‌جوشد باید بامیه‌ها را داخل روغن کمی تفت دهید. نیازی نیست بامیه‌ها کاملاً سرخ شوند. نکته مهم این است که بامیه‌ها شکسته و ضربه خورده نباشند. علاوه بر این، بامیه‌ها را در هنگام سرخ کردن نباید بیش از حد هم زد. رعایت این دو نکته برای لزج نشدن بامیه‌ها داخل خورش بسیار مهم است.

۹. نیم ساعت قبل از پخت کامل خورش، بامیه‌ها را به غذا اضافه کنید. مراقب باشید در زمان هم زدن خورش، بامیه‌ها باز نشوند.

۱۰. در یک ربع آخر چاشنی‌های غذا و زعفران دم کرده را اضافه کنید. بهترین چاشنی‌های این غذا آبغوره، آبلیمو یا تمر هندی هستند که یکی از آن‌ها را می‌توانید به دلخواه اضافه کنید. بعد از اضافه کردن چاشنی اجازه بدهید خورش حدود یک ربع دیگر بجوشد و مزه‌ها جذب غذا شوند.

در این زمان خورش بامیه خوشمزه آماده سرو است.

برای جلوگیری از لیز شدن بامیه، می‌توانید بامیه را به قطعات بزرگتر خرد کنید و همچنین آبلیمو به خورش اضافه کنید که از میزان لزج شدن بامیه کاسته و طعم غذا را بهتر می‌کند.

طرز تهیه پاناکوتا وانیلی



تقریباً هر فصلی دسر مخصوص به خود را دارد و شما می‌توانید دسر مختص هر فصل را آموزش ببینید و برای پس از غذا آن را سرو کنید.

یکی از فصل‌هایی که بیشترین تنوع دسر را دارد فصل تابستان است و معمولاً به خاطر عطشی که افراد دارند به دنبال دسر و نوشیدنی‌های خنک هستند و بیشتر دسرهای هم که به آن اشاره می‌کنیم برای فصل تابستان تهیه می‌شوند.

یکی از آنها دسر پاناکوتا هست که یکی از دسرهای بسیار خاص خوشمزه‌ای است که ایتالیایی بوده و از ترکیب شیر، شکر، پودر ژلاتین، خامه و وانیل تهیه می‌شود.

در ادامه طرز تهیه دسر پاناکوتای وانیلی را مشاهده می‌کنید و مواد لازم برای تهیه پاناکوتا وانیلی را شرح خواهیم داد.

مواد لازم برای تهیه پاناکوتا وانیلی

- شیر : ۱ پیمانه
- شکر : نصف پیمانه
- خامه : ۴۰۰ گرم
- پودر ژلاتین : ۳ قاشق چایخوری
- وانیل : نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه پاناکوتا وانیلی

در اولین مرحله برای تهیه این دسر باید یک قابلمه مناسب برداشته و یک پیمانه شیر داخل آن بریزید و روی شعله گاز با حرارت ملایم بگذارید تا گرم شود.

نیازی نیست که شیر بجوشد، وقتی که گرمای آن در حدی باشد که انگشت شما را نسوزاند کافیست.

بعد می‌توانید مقداری پودر ژلاتین داخل آن بریزید و روی بخار آب آن را هم بزنید تا ژلاتین گلوله گلوله نشود.

سپس باید مخلوط شیر و ژلاتین را به صورت یکنواخت در بیاورید و به بقیه شیرهایی که داخل قابلمه بود اضافه کنید و قابلمه را روی شعله گاز با حرارت ملایم بگذارید و اجازه دهید که به جوش برسد.

حالا باید یک کاسه مناسب انتخاب کنید و خامه صبحانه با نصف پیمانه شکر را داخل آن ریخته و با همزن دستی یا برقی آنقدر آن را هم بزنید که یک فرم و ساختار مشخصی بگیرد.

در این مرحله باید این مخلوط را به قابلمه شیری که روی گاز گذاشته بودید اضافه کنید و هم بزنید و بعد نصف قاشق چای خوری وانیل هم به آنها اضافه کرده و همه آنها را با هم مخلوط کنید.

وقتی که مواد را خوب هم زدید قابلمه را از روی شعله برداشته و اجازه دهید که سرد شود تا آن را داخل قالب بریزید.

در همین مدت ظرف مورد نظر خود را انتخاب کنید و یک کمی مایه پاناکوتا را وقتی که خنک شد داخل آن بریزید و داخل یخچال بگذارید تا سفت شود.

معمولاً مقداری سس میوه روی این دسر می‌ریزند و سپس آن را سرو میکنند. برای تهیه سس میوه باید میوه دلخواه خود را از چند ساعت قبل داخل فریزر بگذارید تا یخ ببندد و بعد آنها را داخل میکسر ریخته و با مقداری پودر قند مخلوط کنید.

وقتی کاملاً میکس شد روی پاناکوتا آماده شده مقداری از این سس میوه را بریزید و سرو کنید.

کنید زودتر و بهتر خواهند پخت، پس تا جایی که می‌توانید، تکه‌ها را ریزتر کنید تا در زمان کمتر غذای مورد نظر شما راحت‌تر بپزد.

دیگر به پای پیاز اشک نریزید!

برای اینکه در هنگام خرد کردن پیاز اشک از چشمان شما جاری نشود، پیاز را قبل از خرد کردن به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در آب سرد قرار بدهید، این کار باعث خواهد شد تا عطر و رایحه‌ی اشک‌آور پیاز مهار شود.



از روغن زیتون برای سالاد استفاده کنید

برای اینکه طعم سالاد شما چندین مرحله پیشرفت کند، در قدم‌های نهایی درست کردن آن از روغن زیتون غافل نشوید، زیرا چندین قطره روغن زیتون می‌تواند مزه و طعم سالاد را چندین برابر بهتر کند.



مزه دار کردن گوشت

برخی از افراد گوشت را یک روز قبل از شروع فرایند کباب کردن طعم دار می‌کنند، این کار باعث خواهد شد تا گوشت خشک شود و طعم و مزه اصلی خود را از دست بدهد، برای اینکه این اتفاق نیفتد، گوشت را یک الی دو ساعت قبل از شروع فرایند طبخ طعم دار کنید. برای مزه دار کردن نیز شلوغ کاری نکنید، اضافه کردن آبلیمو و نمک به تنهایی نیز می‌تواند، یک طعم بی‌نظیر به وجود بیاورد.

ترفندهای خانه‌داری و آشپزی



اول تابه را داغ کنید

برای اینکه مواد سرخ کردنی را با حالت بهتری سرخ کنید، اول تابه را به خوبی داغ کنید و بعد مواد را به آن اضافه کنید، این کار باعث خواهد شد بافت مواد سرخ کردنی بیشتر حفظ شود و خوش فرم‌تر در بیایند.



مواد را به دمای محیط برسانید

به طور کلی پیشنهاد سرآشپزان این است که، موادی که قرار است از آن‌ها در پخت و پز استفاده کنید را اول به دمای محیط برسانید و سپس از آن‌ها استفاده کنید. این کار باعث خواهد شد تا خروجی غذای شما لذیذتر باشد.



تیکه‌ها را ریزتر کنید

گوشت و یا کلاً موادی که قرار است آن را بخار پز کنید و یا سرخ کنید را هر چقدر به تکه‌های ریزتر تبدیل



روغن مناسب را انتخاب کنید

منظور از روغن مناسب این است که برای سرخ کردن از روغن سرخ کردن و برای سالاد از روغن سالاد بهره ببرید و یا اگر قرار است از روغن برای مزه دار کردن استفاده کنید از روغن کنجد و یا زیتون بهره ببرید. این کار باعث خواهد شد تا نتیجه کار و کیفیت غذای شما بهتر شود.



روغن را به درستی به تابه اضافه کنید

برخی از مواقع در فرایند سرخ کردن غذایی در تابه نیاز خواهیم داشت تا مقدار بیشتری از روغن استفاده کنیم، اما شیوه اضافه کردن روغن جدید مهم است، به این شکل که روغن را از لبه‌های تابه اضافه کنید تا زودتر آب شوند و زودتر به دمای بالا برسند.

اگر روغن را به صورت مستقیم اضافه کنیم، باعث خواهد شد تا دمای ظرف و روغن موجود در تابه کاهش پیدا کند و فرایند طبخ را برای چند دقیقه مختل خواهد کرد.



با چنگال یا چاقو گوشت را سرخ نکنید

برخی از مواقع برای اینکه دو طرف گوشت به مقدار مناسبی بپزد، آن را در تابه با استفاده از چنگال و یا چاقو بر می‌گردانیم، اما این کار باعث خواهد شد تا سوراخ‌هایی روی گوشت به وجود بیاید و این باعث خواهد شد تا بافت گوشت دچار مشکل شود و آن عصاره اصلی گوشت از این سوراخ‌ها خارج شود و خود گوشت نیز خشک‌تر شود.



گیاهان تازه در دسترس داشته باشید

منظور از گیاهان مواردی همچون ریحان، نعنا، آویشن و... است. این گیاهان اگر تازه و سر سبز باشند بسیار لذیذتر خواهند بود و استفاده کردن از آن‌ها در غذا باعث خواهد شد تا این طعم بی‌نظیر نیز به غذا سرایت کند و طعم آن را بهبود ببخشد.

از محصولات فصلی استفاده کنید

برای اینکه روتین غذای شما تکراری نشود و از ویتامین‌های متفاوت نیز بهره‌مند شوید، با توجه به فصل‌های جدید، برنامه غذایی خود را عوض کنید. به این شکل که با استفاده از موادی که صرفاً برای یک بازه زمانی خاص هستند، غذاهایی با محوریت آن‌ها بپزید.



جدا کردن زرده تخم مرغ

برای اینکه زرده و سفیده تخم مرغ را از یکدیگر جدا کنید به وسایل پیچیده‌ای نیاز ندارید، صرفاً تخم مرغ را از میان نصف کنید و یکی از نیمه‌ها را خالی کنید، و نیمه‌ای که درون آن زرده قرار دارد را نگهدارید، بعد به آرامی آن را کج کرده تا زرده به داخل نیمه خالی بفتد.



از بین بردن بوی ظرف‌ها

از سرکه برای از بین بردن بوی ظرف‌هایی که با پیاز و یا سیر در تماس بوده‌اند استفاده کنید.



خوشمزه‌تر کردن سیب زمینی سرخ کرده

برای اینکه یک سیب زمینی خوشمزه و رستورانی داشته باشید، آن را ریز ریز کنید و در آب سرد همراه با یخ قرار دهید، بعد از بازه زمانی ۵ الی ۱۰ دقیقه‌ای آن را آبکش کنید و روی یک پارچه تمیز سیب‌ها را پخش کنید تا به خوبی خشک شود و بعد اقدام به سرخ کردن کنید و بعد از اینکه سرخ شد ادویه‌های طعم دارکننده را به سیب اضافه کنید، به این شکل یک سیب زمینی ترد با یک طعم دلنشین خواهید داشت.



از بین بردن شوری سوپ

اگر سوپ شما شور شد نگران نباشید، زیرا بر اثر ترفندهای آشپزی که سرآشپزان از آن استفاده می‌کنند، صرفاً کافی است تا چند حبه قند را در سوپ خود حل کنید تا شوری برطرف شود.



شیوه نرم کردن گوشت

برخی از مواقع لازم است تا گوشت نرم شود، برای اینکه به راحتی یک گوشت نرم داشته باشید، مقداری کیوی تهیه کنید و آن را به خوبی رنده کنید و گوشت را در میان آن قرار دهید. با انجام این حرکت و دادن زمانی بین ۱ الی ۳ ساعت به گوشت یک گوشت بسیار نرم و نازک خواهید داشت.



یک حرکت سرآشپز گونه

اگر غذایی را که قرار است سرو کنید، یک غذای داغ است، ظرف آن را داغ کنید و بعد غذا را داخلش سرو کنید و اگر غذای مورد نظر شما یک غذای سرد است، ظرف را سرد کنید و بعد برای سرو کردن غذا داخل آن اقدام کنید.



برنامه‌ریزی برای پخت غذا

روز قبل از شروع آشپزی لیست مواد اولیه غذای مورد نظر را چک کنید تا در هنگام درست کردن غذا به نبود و یا کمبود ماده‌ای پی نبرید، زیرا همچنین اتفاقی باعث خواهد شد تا فرایند طبخ غذای شما با اختلال روبرو شود.

نتیجه‌گیری

برخی از مهارت‌هایی در آشپزی هست که صرفاً متخصصین این حوزه و یا همان سرآشپزان از آن بهره می‌برند، که ما برای شما لیست کردیم تا به خوبی از آن‌ها استفاده کنید و سطح و توان خود را در آشپزی ارتقا دهید. برخی از این فوت و فن‌ها بسیار ساده هستند اما در عین حال بسیار کاربردی هستند. با استفاده از فوت و فن‌های آشپزی شما به غیر از اینکه غذاهای خوشمزه‌تری درست خواهید کرد، سرعتتان نیز به شکل قابل توجهی افزایش پیدا خواهد کرد.



نگهداری از کرفس و بروکلی

برای اینکه سبزیجاتی نظیر کرفس و بروکلی را به مدت بیشتری تازه و سرحال نگهدارید، آن‌ها را در فویل بپیچید.



از بین بردن بوی سوختگی برنج

اگر برنج شما سوخت و بوی سوختگی در برنج پیچید، یک تکه پیاز را درون قابلمه قرار دهید و فرصت بدهید تا ۱۰ دقیقه داخل قابلمه باشد. به غیر از پیاز می‌توانید از نان نیز کمک بگیرید و آن را در میان برنج خود قرار دهید و در قابلمه را بگذارید. فقط لازم به ذکر است که نان را تا زمان سرو از قابلمه خارج نکنید و بگذارید تا باقی بماند.



کمتر کردن مصرف روغن بادمجان

بادمجان‌های تر و تازه کمتر برای سرخ کردنشان روغن لازم است، در صورتی که بادمجان‌های کهنه روغن بیشتری لازم دارند.

این ادویه نفخ شکم را از بین می‌برد!



□ □ رازیانه خواص اعجاب انگیزی دارد، باعث از بین بردن نفخ می‌شود، گوارش را بهبود می‌بخشد، دارای خواص ضد التهابی است و باعث می‌شود که در فصل زمستان بدن تان گرم شود.

□ □ می‌توانید دانه رازیانه را داخل سبزیجات مختلف به کار ببرید یا دمنوش آن را بنوشید که نفخ را بعد از غذا از بین می‌برد

علائم ابتدایی سرطان که اکثر مردم نادیده می‌گیرند



«... برآمدگی یا برجستگی در بدن

«... سرفه یا خشونت صدا

«... تغییر در اجابت مزاج

«... تغییر در خال‌های پوستی

«... خونریزی

«... مشکل بلع و کاهش وزن غیرعادی

فشار خون بالا را با این نوشیدنی‌ها کنترل کنید!



□ □ بر اساس مطالعات انجام‌شده، مصرف این نوشیدنی‌ها فشار خون را کاهش می‌دهد: ﴿﴾

□ □ شیر بدون چربی

□ □ آب گوجه

□ □ آب چغندر

□ □ چای ترش

□ □ آب انار

۵ راهکار برای جلوگیری از گرمازدگی!

□ □ آب کافی بنوشید

بدون منتظر موندن برای احساس تشنگی، مرتب آب بنوشید.

□ □ در سایه یا محیط خنک بمانید

در اوج گرما، بین ساعت ۱۰ تا ۴ عصر از بیرون رفتن خودداری کنید.

□ □ لباس‌های روشن و نخی بپوشید

رنگ روشن گرما رو جذب نمی‌کند و لباس نخی به بدن اجازه تنفس می‌دهد.

□ □ از خوردن غذاهای سنگین پرهیز کنید

میوه‌های آبدار مثل هندوانه و خیار بهترین انتخاب در روزهای داغ هستند.

□ □ فعالیت بدنی شدید انجام ندید

در هوای گرم، پیاده‌روی یا ورزش می‌تونه خیلی سریع شما رو دچار گرمازدگی کند.

از خواص جوانه گندم چه میدانید؟



سرطان یعنی کمبود ویتامین B۱۷

«جوانه گندم بخورید

جوانه گندم منبع غنی اکسیژن مایع و حاوی قویترین ماده ضد سرطان طبیعت میباشد، که این ماده در هسته سیب نیز موجود است

داروهای گیاهان برای درمان عصبانیت:



چای کوهی: برای درمان افسردگی، عصبانیت، بی خوابی و یائسگی پیشنهاد می‌شود.

گل ساعتی: این گیاه تاثیر آرام بخشی دارد و به درمان عصبانیت کمک می‌کند.

سنبل الطیب: این گیاه در درمان استرس، بی خوابی و تنظیم قلب عالی عمل می‌کند.

پنیر را برای صبحانه بخوریم یا برای شام؟!



□ اصولاً پنیر غذای خوبی برای صبحانه نیست. مزاج پنیر سرد و تر بوده و مانع فعالیت مغزی کامل می‌شود، که معمولاً در صبحگاه برای کار و تلاش مورد نیاز است □ در مطالعات جدید علمی ثابت شده، که جذب کلسیم بیشتر در شب صورت می‌پذیرد و بهتر است، پنیر به عنوان یک ماده مغذی در شب مصرف شود + بهتر است پنیر همراه با گردو، سیاهدانه، آویشن و زنیان مصرف شود

مشکلات سلامتی که پاها به نمایش میگذارن

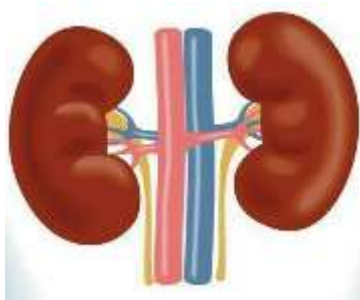


◀ هر ۲۰ دقیقه که به صفحه نمایش نگاه می کنید، سپس به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله ۲۰ فوتی (۶ متری) نگاه کنید.

◀ تکنیک ۲۰-۲۰-۲۰ راهکاری ساده اما حیاتی برای محافظت از بینایی در دنیای دیجیتال است. این روش با استراحت دادن به عضلات چشم و تحریک آن از طریق پلک زدن، تا حدی خستگی و خشکی چشم، و سردردهای ناشی از تمرکز طولانی مدت بر رایانه و تلفن همراه را کاهش می دهد.

◀ اجرای منظم این تکنیک، راحتی و بهره‌وری را افزایش داده و به حفظ سلامت چشم در بلندمدت کمک می کند، که برای کاربران مداوم دستگاه‌های دیجیتال از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

دشمن کلیه ها را می شناسید؟



نوشابه ها

مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد کافئین

مصرف داروهای مسکن

مصرف زیاد پروتئین

مصرف الکل

نگه داشتن ادرار

۱۰ نشانه که به بدن ما هشدار می دهد.



دفع حشرات مزاحم



لازم نیست از مواد شیمیایی استفاده کنید!

۱) کافیه یک عدد لیمو را نصف کرده مقداری میخک روی آن بریزید.

۲) حشرات از بوی لیمو متنفرند و فرار میکنند.

چشمان خود را از خستگی دیجیتال نجات دهید



❖ تکنیک ۲۰-۲۰-۲۰ راهکاری ساده برای محافظت از بینایی

◀ تکنیک ۲۰-۲۰-۲۰ یک راهکار ساده و در عین حال قدرتمند برای کاهش خستگی چشم دیجیتال است که توسط متخصصان چشم پزشکی توصیه می شود. این تکنیک به شرح زیر است:

هر مغز خواصی دارد :



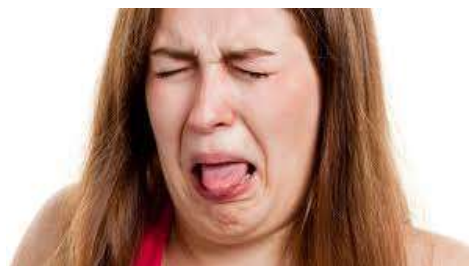
❖ مغز بادام : استخوان ساز و تقویت کننده سیستم ایمنی

❖ مغز گردو : منبع امگا ۳ و تقویت کننده هوش

❖ مغز پسته : خونساز و محرک رشد

❖ مغز فندق : منبع ویتامین E و تقویت کننده قلب

علت های تلخی دهان



❑ کیسه صفرا ناسالم

❑ مصرف آنتی بیوتیک ها و داروهای ضد افسردگی

❑ مصرف مکمل های ویتامین

❑ مشکلات مرتبط با معده

❑ بیماری های مرتبط با کبد (هپاتیت، کبد چرب یا سیروز)

❑ سرماخوردگی، سینوزیت و سایر عفونت های تنفسی

دیگر علت های تلخی دهان

❑ کیسه صفرا ناسالم

❑ مصرف آنتی بیوتیک ها و داروهای ضد افسردگی

❑ مصرف مکمل های ویتامین

❑ مشکلات مرتبط با معده

❑ بیماری های مرتبط با کبد (هپاتیت، کبد چرب یا سیروز)

❑ سرماخوردگی، سینوزیت و سایر عفونت های تنفسی

دیگر

برای کاهش حمله قلبی طالبی بخورید!



طالبی مانند سیر و پیاز دارای آدنوزین است که رقیق کننده خون و ضد انعقاد خون بوده ، به همین علت باعث کاهش خطر حمله های قلبی می شود.

خواص بامیه



❖ رفع کمخونی

❖ درمان یبوست

❖ تقویت استخوان

❖ کاهش چربی خون

❖ تقویت سیستم ایمنی

❖ درمان ناراحتی گوارشی

❖ جالبه بدونید که هیچ ضرری برای بامیه گزارش نشده ❗

گرما را دست کم نگیریم!



✓ گرم‌زدگی چیست؟

❖ گرم‌زدگی زمانی رخ می‌دهد که بدن دیگر قادر به خنک‌سازی خود نیست. اگر دمای بدن از ۴۰ درجه سانتی‌گراد بالاتر برود، خطر آسیب مغزی، نارسایی اندام‌ها یا مرگ وجود دارد.

✓ علائم گرم‌زدگی:

✓ گرم‌زدگی خفیف تا متوسط:

- ◀ تعریق زیاد
- ◀ پوست سرد، مرطوب و رنگ پریده
- ◀ سردرد، ضعف، تهوع
- ◀ گرفتگی عضلات
- ◀ تپش قلب ملایم

✓ اگر زود اقدام شود، قابل درمان است.

✓ گرم‌زدگی شدید:

- ◀ قطع تعریق
- ◀ پوست گرم، خشک و قرمز
- ◀ سردرد شدید، تهوع
- ◀ گیجی، بی‌قراری یا بیهوشی
- ◀ ضربان قلب بالا
- ◀ گاهی تشنج یا کما

● گرم‌زدگی شدید، اورژانس پزشکی است، بلافاصله با ۱۱۵ تماس بگیرید.

✓ چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

- ◀ کارگران فضای باز (ساختمانی، کشاورزی)
- ◀ رانندگان تاکسی و کامیون
- ◀ سالمندان و کودکان
- ◀ افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی یا دیابت
- ◀ کسانی که مایعات کافی نمی‌نوشند.

● پیشگیری:

- ◀ روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید، حتی اگر تشنه نیستید.
- ◀ لباس نخی، روشن و گشاد بپوشید.
- ◀ از بیرون رفتن در ساعت ۱۲ تا ۴ عصر خودداری کنید.
- ◀ در خودرو خاموش یا گرم نمانید.
- ◀ رانندگان هر ساعت چند دقیقه استراحت در سایه یا فضای خنک داشته باشند.

● در صورت مشاهده علائم:

- ◀ فرد را به سایه یا فضای خنک منتقل کنید.
- ◀ لباس‌های اضافی را درآورید.
- ◀ بدن را با آب خنک یا کمپرس سرد خنک کنید.
- ◀ اگر بیهوش است، چیزی به او نخورانید.
- ✓ با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

گرم‌زدگی چه علائمی دارد و با فرد دچار گرم‌زدگی، چه کنیم؟

✓ اگر فردی دچار گرم‌زدگی شود، لازم است او را به یک مکان خنک منتقل کنیم، لباس‌های اضافی را از تنش در بیاوریم، به او آب خنک (نه خیلی سرد) یا محلول آبرسان بدهیم و پوستش را با پاشیدن آب خنک، پارچه یا حوله مرطوب یا باد زدن خنک کنیم.

✓ فراموش نکنیم اگر فرد گرم‌زده بعد از گذشت سی دقیقه بهبود پیدا نکند یا علائمی مثل دمای بسیار بالای بدن، تنفس یا ضربان قلب سریع، تنگی نفس، گیجی، تشنج یا از دست دادن هوشیاری را داشته باشد، لازم است با اورژانس تماس بگیریم.

خواص میوه‌های زرد رنگ:

خواص میوه‌های زرد رنگ:



● لیموترش: دشمن عفونت

● لیموشیرین: رفع التهاب+ادرار آور

✿ آناناس: درمان فشار خون

☺ زردآلو: محافظ قلب

☑ انبه: تقویت دستگاه گوارش

☞ موز: عضله ساز