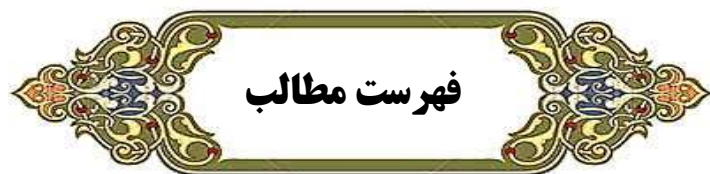


**به نام خدا**

**مجله شماره (۱۴) مردادماه ۱۴۰۴**

**انتشارات مانا ایده**



| صفحه | عنوان              |
|------|--------------------|
| ۳    | داستان و شعر       |
| ۱۷   | کاردستی            |
| ۲۱   | آشپزی و شیرینی‌پزی |
| ۲۵   | نکات خانه‌داری     |
| ۲۹   | تازه‌های خبر       |

## مبین

رسوبش داد، چون ظرفیتی برای حل‌کردنش نبود؛ چون اشباع شد اشباع!

آدمی نیز رسوب می‌دهد، وقتی چیزی فراتر از انتظارش پیش می‌رود... یا حتی کمتر از حد انتظارش باشد. رسوبی از جنس آگاهی؛ بروز خشم و فریاد... غوغا! همچون آمینی که با نفرت نثار می‌شود، یا شاید هم آمینی از نوع دی‌متیلش که بویش آزار می‌دهد. رسوب داد، چون سیر شده بود...

و معادله انحلال‌پذیری دیگر پاسخی برای این رسوب نداشت.

اگر گرماگیر بود، باید گرمش می‌کردی؛ وگرنه سردش... در هر دو حالت، دما را به هم زدی.

شرایط را تغییر دادی.

تغییر شرایط و انحلال فراتر از توان، خود دلیل نقض تعادل است.

و انسانی که رسوب داده، تقصیر ندارد؛ اگر خرده‌اش بگیری،

یا سکوت می‌کند...

یا روزی، سیلی عظیم از رسوباتش را جاری خواهد کرد.

(پ.ن: ادبیات فارسی با چاشنی جفنگیات شیمی. مغز است دیگر، قواعد را نقض می‌کند.

امیدوارم حالت به‌هم نخورده باشد.)

## ناحله سبلانی

### «اشک شمع»

تابش نور کم شده بود، سرگردان دنبال کبریتی در کسوه‌های خاک گرفته که بوی نم گرفتگی می‌داد، می‌گشت.

از آنجا که آشپزخانه در ضلع غربی و بدون پنجره بود و پرتو نور به آنجا نمی‌رسید؛ مجبور بود دستش را درون کشو بگرداند.

دو کشو بالایی کابیت فلزی خالی بود، همین‌طور که سومی را کشید و دست در آن گرداند، انگشتانش به چیزی سفت خورد.

دستش را کشید و آن را مشت کرد.

چون در سیاهی آن گوشه توان دیدن نداشت، دوباره با سر انگشتش آنجا را لمس کرد.

اما آنجا نبود، اطراف که دست چرخاند دوباره چیزی را حس کرد، به فرض اینکه قوطی کبریت است.

دو انگشتش را به دور آن گرفت، فرق می‌کرد تا خواست انگشتش را بردارد.

دو شاخ را لمس کرد، جیغ زد و چنان دستش را کشید که کشو از کابینت بیرون آمد صدای بدی ایجاد کرد، خودش ترسیده عقب رفت.

حالت تهوع داشت؛ از انگشتانش چندشش می‌شد، که به اجاق گاز برخورد کرد و دست چپش روی اجاق به کبریت برخورد کرد.

آن را برداشت و درحال فوش دادن خودش و تاریکی سمت صندلی چوبی رفت و شمع را روشن کرد.

شعله کوچک نورانی شروع به رقص کرد، به آشپزخانه برگشت و شمعی هم آنجا روشن کرد و دستش را با تکه صابون کثیفی که کنار سینک بود با انزجار شست.

برگشت ملافه تمیز را از کیف اش بیرون آورد و آن را روی مبل انداخت و دراز کشید کاغذی بیرون کشید و نقاشی کرد.

قیافه مردی را کشید که با او آشنا اما غریبه بود.

نگاهی به خانه‌ی تاریک کرد و با خودش گفت: «اومدمم خونه پدر که خالی اصلاً ایده خوبی نبود، انتظار نداشتم برق نداشته باشه.»

بعد چشمانش را محکم فشار داد و گفت: «اگه اون مردک ابله مجبورم نمی‌کرد حاضر نبودم خونه تمیز خودم رو با این‌جا عوض کنم.»

آهی کشید به رقص رویایی شمع که گاهی نورانی و گاهی بی‌فروغ می‌شد نگاه انداخت: «همیشه دلم می‌خواست با نور

شمع نقاشی کنم، اما نمیدونم الان چرا راضی نیستم.»

چند روزی بود که مدام با همسرش مشاجره داشتند و درست از ماه دوم ازدواجش فهمیده بود که با آدم نامناسبی ازدواج کرده.

امشب سالگرد سوم عروسی شان بود، اگر یک هفته پیش همسایه طبقه پایین آن خبر شوم را نمی‌آورد.

قطعاً امسال هم با چشم بستن رو به همه دروغ‌های همسرش! جشن کوچکی می‌گرفت.

اما وقتی حرف خیانت به میان آمد، یک روز سکوت کرد، روز بعد تمام ظرف‌های خانه‌اش را با گریه شکاند و روز سوم از شوهرش جواب خواست.

وقتی دعوا بالا گرفت، نتوانست دیگر تحمل کند و چمدانی بست و سمت خانه‌ی پدری که دیگر نه امنیت پدر را

داشت نه محبت مادر را، برگشت.

در این سرما، دست‌های یخ‌زده، گریزان از شعله‌های رو به خاموشی؛  
کم‌کم از خاطرشان می‌رفت...  
تعلق را می‌گویم.

#### تعریف

در این جهان، بی‌گونه بودن، حاصلش بیگانگی است.  
سعی کن خود را تعریف کنی.  
تعریف یعنی مرگِ تناسب، دسته‌بندی، محدود شدن.  
ما...  
حاصل تلاشِ آن‌ها که گفتند تلاش حاصلی نداشت.  
نور اندک که بابت تاریکیِ شهر سرزنش شد.  
یک نفر به هوای امید، با آمپول هوا کشته شد.  
رفتم در سردخانه دیدم خود را زده به بوگرفتن!  
تکانش دادم؛  
فریاد زدم؛  
هنوز زنده‌ای! امتحان کن!  
تا جایی که نفس هست بگو؛  
امید نرفته... امید نرفته... امید... نرفته... امید... ن... رفته...  
نه... من نخواستم تأثیر بگذارم.  
زندگی ما را نقاشی کرد.  
رهگذرها گفتند زیباست؛  
گفتند زشت؛  
من نقشی نداشتم.  
گفت دیگر معنایی نیست!  
گفتم بین...  
مکث کردم، منتظر ماند؛  
گفتم چرا منتظری؟

#### عباس اسدی

##### "امضا"

انتخاب، همان لحظه‌ایست که جهان به دو پاره می‌شود؛  
یکی را برمی‌گزینی و دیگری در غبار احتمالات دفن  
می‌شود. در اقلیم ذهن، هر تصمیم، زایشیست با جراحی  
بی‌حسی. انتخاب، چاقوییست که از میان بودن‌ها عبور  
می‌کند و تکه‌ای از آینده را جدا می‌سازد؛ اما تیغه‌اش،  
بی‌جراحت نمی‌گذرد.  
در این هندسه‌ی مایع، هیچ جهتی بی‌تاوان نیست. حتی  
ایستادن، حتی مردد بودن، حتی بستن چشم‌ها به‌سوی  
احتمالات، بهایی دارد. گاهی هزینه‌اش جانِ چیزیست که  
می‌توانست باشی. گاهی، آرامشیست که با خودت دفن  
می‌کنی در ازای راهی که هرگز باز نمی‌گردد.

همین‌طور که فکر می‌کرد بلند گفت: «فردا میرم و تقاضای  
طلاق میدم از اون ورم میرم یکی رو میارم برق رو درست  
کنه.»

حس سرخوردگی شدیدی داشت، حسادت وجودش به  
غلیان افتاده بود و چشمانش قرمز شده بود.  
دستانش را بی اختیار مشت می‌کرد و گاهی فراموش  
می‌کرد که یک دقیقه است نفس نمی‌کشد.  
نقاشی که تمام شد آن را روی شعله کوچک گرفت که  
بسوزد، کاغذ خاکستر می‌شد و قلب زن حس سبکی  
می‌گرفت.

و لبخند بزرگی می‌زد وقتی خاکستر کاغذ روی گلیم  
کوچک جلوی مبل ریخت ناخودآگاه وای بلندی گفت  
صدایش را پایین آورد: «مامان اگه ببینه قطعاً کارم تموم»  
وقتی می‌خواست خاکستر را جمع کند، یادش آمد خانه در  
سکوت است و مادرش مدت هاست که دیگر نیست.  
آرام گفت: «مامان بدش می‌اومد چیزی روی گلیم بریزه»  
دست از آن کشید و با نگاهی نیمه باز روی مبل چمباتمه  
زد و به گریه‌ی شمع نگاه کرد؛ آخرین رقص خسته‌ی  
شعله، مساوی با بسته شدن کامل چشم‌های زن بود.

#### محمد دائی ثانی

##### لمس

گاهی به گذشته می‌نگرم؛ یا... نمی‌دانم! گذشته به من  
می‌نگرد.  
گذشته؟ نگذشت! نه... هیچ‌گاه.  
ساعت‌هایی را بخاطر می‌آورم... آری! همان‌جا...  
کافی است نگاه خود را دنبال کنم.  
نگاهم... بر چیزی نمی‌افتد!  
گودال است! هرچه می‌نگرم، در آن فرو می‌رود.  
تا نوبت به من می‌رسد...  
نه دیگر؛ نمی‌شود اسمش را من گذاشت.  
ساعت‌ها؛ آری. زمان...  
با سپری شدن، عمر را می‌افزود.  
و با ایستادن، عمر را می‌کاست.  
ایستادن؛ آری! ایستاده بود.  
نمی‌گذشت. من... گذشتم.  
بهتر است قصه را از سر آغاز نکنیم؛  
از سرکوب، سرخوردگی، سرافکندگی...  
از ضربه‌ی شلاق...  
از نمردن؛ که حاصلش لمس شدن بود.  
همان که نامش را قدرت نهادیم.

می‌میرد اگر یکجا بنشیند و کاری نکند و ناخواسته یاری کند که کار دنیا عوضی شود و بعضی‌ها همین جور خرکی برسند به قله‌ی ظهور. ظهور که کشکی کشکی ظهور نشده، پیدایی آشکارا و گمشده‌ای پنهانی چفت یکدیگر شدند و ترقه‌ی ظهور ترکیده و شده معجزه‌ای با ریسمان‌های پوسیده، همچون ژنده‌پوشی خودفروش. کاشک ضحور می‌کردیم به‌جای ظهور و همه باهم این پیراهن رنجور بندگی، از تن می‌دریدیم و از نو می‌خندیدیم و می‌پیوستیم به خاک.

خاک من، مایه‌ی اجدادی‌ام، مایه‌ی آبادی‌ام، گر نباشی، بی‌درنگ آماده‌ی ویرانی‌ام. لیوانی آب می‌نوشم و می‌روم به‌خواب. خوابی ناز که شاید به‌جای صدای انفجار، با شیپوری به پهنای موشک‌های اتمی، رباعی خیام بخوانند و ما کف‌زنان برویم برای جشن میعاد.

### زهره منجمی

دل نوشته‌ای در شب پنجم محرم

«قرار شبانه با حسین (ع)»

یا حسین جانم... آقا جانم...

امشب شب پنجم محرم است

و دلم بدجور گرفته...

نه دل نوشتن دارم، نه گفتن...

فقط دلم می‌خواد بخونم:

قدم قدم پای عَلم...

ان‌شاءالله اربعین میام سمت حرم...

با مدد شاه کرم...

ان‌شاءالله اربعین میام سمت حرم...

اگه بخوام بیشتر فکر کنم که چی بنویسم،

اشک چشم‌هام امونم نمی‌دن...

بغض گلو رو می‌فشاره

و اشکام بی‌وقفه سرازیر میشه...

اون وقت دختر کوچولوم با اون صدای ناز و صورت نگران می‌گه:

«مامانی گلیه نچووون» (مامانی گریه نکن)

دستای کوچولو شو می‌کشه روی صورتم، روی موهام...

و من باید آرومش کنم، بگم گریه نکردم مامان...

خاله بازی بود دختر قشنگم...

از ظهر که قصه‌ی کوچولوی سه‌ساله‌ات رو برای بچه‌های مهدکودک تعریف کردم،

از وقتی از دل تنگ و زخم‌خورده‌ی رقیه‌ی سه‌ساله‌ات گفتم،

همانند نوشیدن آب از لیوانی‌ست که لبه‌اش ترک دارد؛ شاید تشنگی‌ات برطرف شود، اما لب‌هایت خونین می‌شوند. هر تصمیم پرنده‌ای‌ست که پرواز می‌کند اما سایه‌اش بر زمین می‌ماند؛ و این سایه، باری‌ست که با خود می‌کشی، حتی اگر پرنده را فراموش کنی.

جهان، معامله‌خانه‌ای‌ست بی‌برگشت. حتی سکوت هم بها دارد، چون در سکوت چیزی نمی‌گویی که شاید راه را عوض می‌کرد. حتی عشق، حتی نفرت، حتی تردید؛ همه‌شان از تو چیزی می‌گیرند، حتی اگر چیزی هم به تو بدهند.

در منطق عجیب این جهان تغییرپذیر، هر لحظه که انتخابی می‌کنی، تکه‌ای از خودت را گرو می‌گذاری. شاید نفهمی دقیقاً چه چیزی را از دست دادی، اما حسش می‌کنی؛ در خواب‌هایت، در نگاه‌های جا مانده‌ات، در صداهایی که دیگر نمی‌شنوی.

انتخاب، یعنی هر آن‌چه نیست را در ازای آن‌چه هست بپذیری. یعنی با هر «بله»، هزار «نه» را امضا کنی.

### نسیم

#### آبادی بی‌آبادی، آزادی بی‌آزادی!

پیش از این من بودم و من. حالا اوضاع فرق کرده، من هستم و او و من و او بی‌دگر که کمی ترسیدند و لرزیدند و به کنج شلوغی پناه بردند از شر خلوت‌کشنده‌ی دایره‌ی زوالشان. پیداست که این من چقدر بی‌همتاست. مثل خدای عزوجل که طاعتش موجب رحمت است و رحمتش موجب نعمت.

من، من نیم‌منی که حالا بی‌حال شده از فریادهای حنجره‌بر، از بس کمک خواسته تا نجاتش دهند و شایدم نجاتش دهد و بگریزد از دست عزرائیل ملعون منفور مجذوب به جان آدمی نه جسمش که البته همین است نشان آدمیت.

دوباره پرده می‌زنم کنار و خیره به دشت پُر نور شهر آفت‌زده، انگشت به‌دهانم از این‌همه فقدان. فقدان نان تازه و آب روان، فقدان عالمی بی‌نام و عارفی مهربان، فقدان جان آدمی نه جسمش که البته همین است نشان آدمیت. فقدان ستاره‌ی گوشه‌ی ماه و چاله‌های این راه بی‌همراه. فقدان عالمی بی‌نام که پشت کوه‌هایی در انتهای جاده‌ی هزارکیلومتری شهر پُر نور، خانه دارد و شب‌ها قصه‌ی جاودانگی می‌گوید برای گوسفندان و خران و پیرمردهای کور.

یه بغض سنگین راه گلوم رو بسته...  
 کاش یه گوشه‌ای مثل خرابه‌ی شام پیدا می‌کردم...  
 می‌نشستم و زار زار برای مصیبت شما گریه می‌کردم...  
 ولی نمی‌شه...  
 دخترم می‌ترسه...  
 تا من کنارش نخوابم، خوابش نمی‌بره...  
 باید مراقبش باشم...  
 اما دلم می‌خواد این بغض، یه جایی اشک بشه...  
 یه اشک بی‌صدا...  
 یه گریه‌ی شبانه که دخترم نترسه...  
 یه گوشه‌ی تاریک، شمعی روشن،  
 و من...

نگاهم به آسمون، به ستاره‌ای که شاید سلام منو به تو  
 برسونه...  
 آقا جانم...  
 تو چطور دل کندی؟  
 چطور گذشتی از دختری، پسرت، همه‌ی خانواده‌ات؟  
 چه دلی داشتی آقا...  
 قرار ما مثل چهار شب گذشته،  
 یک ساعت دیگه، گوشه‌ی تراس خونه‌مون.  
 بذار دخترم بخوابه...  
 میام صدات می‌زنم:  
 حسین جانم...  
 و زیر لب زمزمه می‌کنم:  
 جانِ جانان، یا ابا عبدالله الحسین (ع)...

## فراجیده

نامش را می‌دانی؟  
 زمان گاهی عرض بیش‌تری دارد و گاه طولش درازتر است.  
 ولی از وقتی که او آمده است، زمان هم تند می‌گذرد و هم  
 کند. زود می‌گذرد؛ چون منتظریم، که لابد دیگر تمام  
 خواهد شد، که بس است، که حیفیم، و کند می‌گذرد؛  
 چون هر لحظه‌اش به خبر و انتظاری‌ست و ترک کردن و  
 ترک شدن است که پهنای روزهایمان را کش می‌دهد.  
 اگر روزهای پیش از آغازش را به یاد بیاوری انگار چند ماه  
 پیش است و هر گاه روزهای آمدنش را بشماری، می‌بینی  
 که فقط چند روز گذشته.

تا پیش از آغازش، روزمره‌های هم را می‌دانستیم و  
 خبرهای ساده‌ی ساده زیاد داشتیم، از حال هم، از  
 دغدغه‌ها، از رسیدن‌ها و نرسیدن‌های کوچک و گاه بزرگ  
 و از شدن‌ها و نشدن‌های از یاد رفتنی و بعد همه چیز به  
 یک‌باره به هم ریخت. خبر حالا نه فقط از پدافند و انفجار و

خون و مرگ، بلکه از بی‌خبری هم هست. خبر از چه  
 خواهد شدن‌ها و اطلاعیه‌هایی برای تغییر عادت. حالا در  
 این چند روز و با آمدنش، دیگر هم‌ترس و هم‌استرس  
 یک‌دیگریم؛ شده‌ایم دورهایی نزدیک. نزدیک بخاطر آمدن  
 او.

نامش جنگ است. خشن، ویران‌گر و بی‌رحم.  
 ولی هموست که آدم‌ها را، جزیره‌هایی به ظاهر دور و جدا  
 از هم را، با موج‌هایی از احساسات مشترک انسانی  
 می‌پیوندد و چه محکم است این پیوند. می‌دانی؟

## فرنود فغفور مغربی

ما چرا ایستاده‌ایم؟  
 امروز در بین روشنفکران و اپوزیسیون، کسانی هستند که  
 تصورشان دشوار بود روزی برای حفظ کیان ایران، با  
 جمهوری اسلامی هم‌راستا شوند.

از میان اپوزیسیون می‌توان به شهرام همایون (چنل وان) و  
 کوروش عرفانی (تلویزیون دیدگاه) اشاره کرد که در  
 جنبش مهسا، تمام توان خود را به کار گرفته و مردم را  
 علیه نظام تحریک کردند.

در بین روشنفکران، نام‌های متعددی از جمله دکتر  
 عبدالکریم سروش و دکتر کدیور مطرح هستند که هر دو  
 سال‌ها از کشور رفته و مورد قهر نظام قرار گرفته‌اند اما در  
 این روزهای حساس، هرگز ایران را فراموش نکرده‌اند و  
 مکرراً به نفع مردم و در مخالفت با دشمنان این آب و  
 خاک مصاحبه و سخنرانی کرده‌اند.

حقیر و چند نفر دیگر که همچنان مشمول حکم اخراج و  
 ممنوعیت کاری هستیم، هرگز از تلاش برای ایران اسلامی  
 دست نکشیده‌ایم و با تکیه بر قلم و سواد رسانه‌ای خود، در  
 راه حفظ میهن کوشش کرده و خواهیم کرد.

سوال مهم این است: اگر ما دشمن بودیم، چرا در این  
 روزهای خطر که ملت ایران دچار آن شده، تمام‌قد  
 کنارشان ایستاده‌ایم؟

آیا فکر نمی‌کنید نفوذی‌های اسرائیل و آمریکا در  
 دستگاه‌های مختلف، به بهانه‌های واهی، ما را از مسیر کار و  
 خدمت به میهن کنار گذاشته‌اند تا عوامل خود را به سر  
 کار بیاورند؟

حقیقت این است ما همانی هستیم که همیشه بوده‌ایم.

## سهیلا شیبانی

### تمام‌شدنی نابدی

پایان هر جنگ، آغاز شمارش ویرانی‌هاست؛ نه فقط  
 ساختمان‌ها، بلکه روان‌ها هم.

دلم می‌خواهد، تمام شهر با من یک صدا بخوانند  
 «تهران دوباره نفس بکش»  
 هرچند می‌دانم در ریه‌های خون کودکان و زنان و مردان  
 مظلومت، نشسته است.  
 هرچند می‌دانم، رنگ درختانت سرخ شده است.  
 تهران، کافه‌هایت که باز شد قول می‌دهم دوباره عاشق  
 شوم؛  
 به صرف قهوه و چشم‌های خندان کودکان...  
 به صرف قهوه و چشم‌های خندان کودکان...

### پانته آ فوشریان

#### ماهی جان

ما خسته‌ایم از واهمه‌ی زیستن  
 در خشکی  
 کمی دریا برایمان کنار بگذار  
 اسمت را بلد بودم  
 چگونه بنویسم  
 آنقدر آه کشیده‌ایم  
 که "ه" کم آوردم...

#### روشنا

در سایه‌های خاموشِ تاریخِ متروک،  
 در امتدادِ شب‌های بی‌پایانِ دروغ،  
 در جایی که حقیقت، به زنجیرِ قدرتِ آغشته شد،  
 این واژه‌ها، شعله‌هایی از نابودی‌اند—  
 نه برای بازگشت، که برای فراموشیِ بازمانده‌های وهم.

آیا زخم‌ها سخن نمی‌گویند؟  
 آیا استخوان‌های دفن‌شده زیر سنگ‌ها نمی‌لرزند؟  
 آیا آنکه سر خم کرد، اکنون در آیینهِ سقوط، چهره‌ی  
 خویش را نمی‌شناسد؟  
 در انعکاسِ شب‌هایی که آتش در سکوتِ جان گرفت،  
 در سقوطِ تاج‌هایی که از خون ساخته شدند،  
 در خشمِ گم‌شده‌ای که روزی سلاحِ خاموشان بود—  
 اینجا، در میانِ خاکسترِ جهان،  
 ویرانی، تنها پاسخِ صبوری است.  
 پس اگر هنوز دستی لرزیدن را از یاد نبرده،  
 اگر هنوز چشمی حقیقت را از میانِ دودِ تاریخ می‌بیند،  
 بگذارید آخرین ضربه، از واژه‌هایی ساخته شود،  
 که سکوت را می‌شکنند و هیچ گریزگاهی بر جای  
 نمی‌گذارند.  
 \*\*\*در این زوال، نه بازگشتی هست، نه رحمی

پایانش روی کاغذ است؛ در روزنامه‌ها، در گزارش‌ها.  
 اما ادامه‌اش در جان آدم‌هاست؛ در خواب‌های ناآرام. در غمِ  
 خلفِ خنده.  
 آیا برای روان‌ها هم آتش‌بس صادر می‌شود؟

### سهیلا شیبانی

#### واژه‌ها خانه‌ی صدای تو‌اند

وقتی خودت می‌نویسی نه دیگری، صدایت را می‌یابی.  
 نوشته‌هایت عمق می‌گیرند و از تجربیات و احساسات  
 بازمی‌تابند. به درون خود سفر می‌کنی و انعکاسش را  
 می‌نگاری. به داخل لایه‌های ظریفِ عواطفِ رخنه می‌کنی،  
 ناشناخته‌ها را بیرون می‌کشی و از خودافشایی نمی‌ترسی.  
 جسارت می‌یابی که حقیقت‌های نادیده‌مانده‌ات را ببینی،  
 حتی اگر تلخ باشند یا در تاریکی پنهان. با هر جمله،  
 قطعه‌ای از خود را بازمی‌خوانی، با هر پاراگراف، بخشی از  
 زخم‌هایت را مرهم می‌گذاری.  
 نوشتن به زبان تو، یعنی کنار زدن نقاب‌ها، عبور از سانسور  
 درونی، و رسیدن به صداقت ناب. صدای تو، از دل  
 سکوت‌هایی می‌آید که پیش‌تر درونت جا خوش کرده  
 بودند، و حالا روی کاغذ جریان می‌یابند.  
 این صدا نه شبیه دیگریست و نه تقلیدی؛ منحصر به  
 توست، چون ریشه در زیسته‌ها، رؤیاها و رنج‌های تو دارد.  
 وقتی خودت می‌نویسی، نوشتن بدل می‌شود به آیینهِ ای  
 که نه تنها جهان را، بلکه خویشِ خود را در آن تماشا  
 می‌کنی.

### ستاره قزوینی

تک‌نفره جنگید آخرش یک مرمی قلبش را نشان گرفت  
 ستار افتاد  
 خاک آه کشید لاله‌های دشت برایش اشک ریختن  
 او افتاد او یک جمه‌ور بود  
 عجیب اینکه روحش پر کشید اما باز قلبش میتپید برای  
 تو برای وطن برای کودکان سرزمین

### پانته آ فوشریان

#### از فردای جنگ

قول می‌دهم به ترک دیوارهای شهرم بوسه بزنم  
 ترافیکش را بغل بگیرم  
 به تمام دخترکان گل فروش، گل بدهم.  
 و فال‌های پسرک را، برای مردم شهرم بلند بلند بخوانم.  
 از بوق ماشین پشت سری، از نور بالایی که عصبی‌ام  
 میکرد، از صف انتظار مترو، از تمام شلوغی‌ها، لطیفه  
 می‌سازم.

فقط سقوط، فقط نابودی، فقط خاکسترهایی که دیگر نمی‌توانند سخن بگویند.\*\*\*

### مینا دل با صدا

از دل خودم می‌نویسم...  
یه چیزو بارها دیدم...  
وقتی جنگ شد، صدا شد، بحران شد، خیلیا راحت خوابیدن... چون شنوایی...  
اما ما؟  
ما با دستگاه می‌خوابیم...  
بدون دستگاه خواب نمی‌بره، با دستگاه آرامش نمی‌رسه...

نه به این عادت کردیم، نه به اون...

بعضیا مستقلن،

بعضیا زندگی مشترک دارن،

بعضیا بچه دارن،

بعضیا مسیولیتای سنگین دارن...

و تو همه‌ی اینا، دستگاه می‌زنی و می‌خوابی.

اما من... نه مستقل شدم، نه زندگی مشترک دارم، نه مسیولیت، نه حتی بچه‌ای که برام دلیلی باشه واسه تحمل این سختیا...

فقط خودمم و شب‌هام...

که باید با همین وضعیت، خودمو بغل کنم و بخوابم...  
واقعاً که سخته...

ولی عادت کردیم به سخت بودن...

دلنوشته‌ای از مینا صدای دلی ک خاموش نیست

از دل من...

من اون بچه‌ی قد کف دست بودم، که دنیا زود یادم داد باید قوی باشم...

صداهامو خاموش کرد، گوش‌هامو بست، و گفت: "از اینجا به بعد، خودتی و خودت."

مامانمو شیش‌سالگی ازم گرفت...

بابام افتاد روی تخت، بیست‌وپنج سال کنارش موندم، مثل سایه، بی‌صدا، بی‌نفس.

نه کوچه، نه خنده‌های بی‌دلیل...

نه دوست، نه سلیقه‌ی خودم... فقط زندگی به سبک دیگران!

رفیق نبود، عشق نبود، خواستگار؟ بودن...

ولی هرکی اومد، تکه‌ای از دلمو برداشت و رفت.

دانشگاه؟ آره، قبول شدم.

ولی پول نداشتم برم... من از اونایی نیستم که داستانم همیشه شروع خوشگل داشته باشه!

یه سال زندگی مستقل کردم...

سخت، نفس‌گیر، پر از اشک شبونه...

دوربین و طلامو دزد برد، دلمو یکی دیگه!

کرونا اومد، ریختم...

چند نفر منو پرت کردن، ولی من هنوز جمع می‌کنم تکه‌هامو...

پول‌هامونو خوردن، خونه‌مون ضربه خورد...

حالا هم جنگ، حالا هم نگرانی...

نه خواب درست، نه آرامش واقعی...

راستش؟ یه بارم مزه‌ی خوشبختی رو نچشیدم...

ولی هنوز ایستادم...

هنوز زنده‌ام، هنوز دلم می‌نویسه...

چون من هنوز امیدو،

از دلم برنداشتم...

دلنوشته‌ای از مینا صدای دلی ک خاموش نیست

### آریا منصوری

چشم شوخت هر چه بی پروا قساوت می‌کند

زلف پر چینت ولی، از من حمایت می‌کند

آن یکی ابرو به بالا می‌دهد، زخمم زند

این یکی از بوی مُشکینش عنایت می‌کند

وعده از وسلم دهد لب‌های لعلت هر دمی

چادرت می‌پوشدش، از آن صیانت می‌کند

غر زدن هایت مرا، هر دم فراری می‌دهد

دست گرم، سوی آغوش هدایت می‌کند

خواستم دیدت زنم، هنگام خوابت دُزدکی

شور بختی، پرده هم با من لجابت می‌کند

گفته بودی از هوس دارم به سر شوق وصال؟

فکرِ بیمارِ چرا من را قضاوت می‌کند؟

خیره بر چشم‌ت اگر دیدی که چشمم مانده باز

مضطرب هستی چرا؟، دارد عبادت می‌کند

فکر بد در موردم کردی، جفا کاری عزیز

این غلام خانه زادت، کی خیانت می‌کند

نیستم کافر، ولی انگار، در اقلیم عشق

حکم تو نافذ، خدا از تو اطاعت می‌کند

باد زلفت را پریشان کرده روی شانه ات

از قضا "منصور" بر آنها حسادت می‌کند

آدمیزاد است و گه گاهی به دریا دل زدن

دیدم سببی سرخ و احساس اسارت می‌کند

**آریا منصوری****بغض فرو خفته**

دارم گله از عالم و آدم همه بسیار  
گردیده تنم چون قفس و روح گرفتار  
ای کاش که روزی نفسم باز نیاید  
بی هیچ دعایی ملک الموت پدیدار  
مرهم بگذارید بر این زخم قدیمی  
ای وای که برخاست فغان از دل بیمار  
ای بغض فرو خفته گلویم تو رها کن  
ای اشک تو هم بهر خدا دست نگه دار  
احوال دلم چون دل پر درد شقایق  
گویا که به دست تبر افتاده سپیدار  
ای غم ز چه آوار شدی بر سر من باز  
"منصور" ز اعمال خودش بین شده بر دار

**آقای زمانی**

جنگ است  
بین زمین و زمان  
میان گرگها و شیرها  
در جنگل سرد و بی روح  
می کشند ظالمان، نیک سرشتان را  
اینجا هوا مه آلود است  
شهرها بی کس  
کوچه ها بی نام و نشان  
پدري در این خیابانهای خلوت  
در جستجوی فرزندش  
مادری چشم انتظار به در  
نظاره گر دلبندهش است  
جنگ شده است  
آسمان تیره و تار است  
ستارگان در هیاهوی  
خشم موشکها  
پنهان شده اند  
آهوان میان این دیو صفتان  
قربانی اند  
بیزارم از خشم آتش  
از گرز گران  
از توپ و تفنگ و گلوله  
دنیا جای آرامش است و  
نغمه بلبل آوازه خوان  
بیا در این ۲ روز عمر

از عشق بخوانیم

از حافظ از فصل بهار

دل من سبز است

و خون من قرمز

قلبم عاشق صلح است

از رنگ سپید

مردمان میهنم

نیک گفتارند و نیک پندار و نیک کردار

**فاطمه دانشور**

آنچه گویم از این روزها

حماقت است و خطا

که جز خاکستر نگذاشت است بجا

خدایا هر چه می بینم نیست پایش چرا

**مهرداد**

قهر؟ باشد، یادگاری هایمان را پس دهیم

بوسه من را بیاور، بوسه خود را بگیر!

شعبه ای از صادرات قند کشور با من است

از لبانت می نویسم شعر و صادر می کنم.

**مهرداد**

شعر حتی مار را از لانه بیرون می کشد

از کجا آورده ای این قلب بی احساس را؟

**مریم شهبازی**

همین که بعد از مدتها آمدم،

با سیل پیام های دوستان دور و نزدیکم روبه رو شدم که

جویای حالم بودند؛

خرسند شدم..

خواستم با خوشحالی بنویسم

سلام و آیش را کش دار بنویسم

خواستم بگویم

از جنگ گذر کردیم و حالا باز

با امنیت زیر سقف اتاق می خوابیم

ناگهان پوتکی به صورتم خورد

یادم آمد

ما عزاداریم؛ عزادار عزیزان از دست رفته مان..

که در خوابِ ناز، در حالی که نمی دانستند آخرین بار است

در این سیاره سر بر زمین گذاشته اند به امید بیداری در

فردا ..

یا اصلا نمی دانستند

فردا صبح خبری از نان سنگک و سفره‌ی صبحانه نیست و  
اصلاً یادشان نبود  
برای آخرین بار عزیزان بازمانده‌شان را  
سفت در آغوش گیرند و آن‌ها را ببوسند و لمس کنند...  
رفتند و ما نبودیم در آغوششان بگیریم بگوییم نترسید؛  
چیزی نبود!  
و آنها در غربت و تنهایی پر کشیدند  
روی بالشت‌هایشان، در خوابی شیرین،  
غریبانه و تهی از هم‌آغوشی...  
نتوانستم بنویسم.. نشد!  
حتی همینی هم که نوشته‌ام  
آن‌طور که باید  
کلمات را در آغوش نگرفت...  
نتوانست بغض را قورت دهد؛  
شُره کرد از قلب و نصف‌نیمه ماند...

### امیر دانشور

می‌گویند جنگ تمام شد...  
می‌گویند آتش‌بس شد...  
اما آیا واقعاً پایان یافت؟  
شاید تنها ظاهر ماجرا آرام شده،  
اما در ذهن آدم‌ها،  
در دل‌هایی که هنوز درگیر خاطره‌ی انفجار و فریاد است،  
چه کسی آتش‌بس اعلام می‌کند؟  
جنگ، فقط صدای تیر و گلوله نیست...  
گاهی سکوت بعد از آن،  
دهشت‌انگیزتر از هر نبردی‌ست.  
کودکی که از ترس، در دل شب فریاد زد،  
مادری که با دلهره چشم به پنجره دوخت،  
آیا برای دل این مردم هم آتش‌بس آمد؟  
جنگ اگر هم تمام شده باشد،  
در روان مردم سرزمین هنوز ادامه دارد...  
در ذهن‌هایی که هنوز  
هر شب، صدای بمب را در خواب می‌شنوند.  
جنگ واقعی، آن چیزی‌ست که درون آدم‌ها می‌ماند...

و هیچ آتش‌بسی،

توان خاموش کردنش را ندارد

### شب‌نم بینظیر

و...تن = "وطن"

توسن خیال مان ؛

براقامه ی ستیز؛

تر شدو غلیظ؛  
این وجین شرم؛ برتنِ شعورِ رنج؛  
عادت صبرِ زرد؛ این زخمِ پیر؛  
نبضِ موهای که زد؛  
سالهاست بی صداست.....  
آرواره های سرخ؛  
خرافه ی دسایسِ سخیف؛  
در ولنگاریِ عصبهایِ سختِ تیز ؛  
شگردهایی از جنس تیر و بشکه ی طلا ؛  
دبه ی تمثال های زهر؛  
رادیکال های مبتلا؛  
بر تارو بود نوار اطلسی؛  
قانعاریا لمید؛  
دَمَل ها بچه کردو پا گرفت؛  
خزید...

عیشِ تان تابه کی ، بها دهد...؟!  
ضیافتِ فرش قرمزِ "و...تن" ؛  
این جماعتِ گرسنگان، سیرمونی نداشت؟!  
بدوزید دهانهای لَقِ تان ؛  
بوی گندِ فاضلاب سفیدشد از رویتان ؛  
عابرانِ محترم، دِشنه های اُستخوانیِ چروک ؛  
نشیمنگاهتان در کارخانه های مرگ ؛  
چون جناغ سینه شد؛  
گزینه ها روی میز؛  
این دستگاه لذیذو حضيض؛  
آه و آه و آه ؛  
این اشک های کشور من است؟؟؟؟!!!!  
آی... ای وطن معشوقه ی دقایق ام ؛  
مرگ من گرتضمین کند سلامت ات؛  
عهدِ من گوارای تو؛  
نوشِ جانت ای دَمَن؛  
ایرانِ من ؛ کُنامِ دلیران و شیرانِ من  
نوار اطلسی= ایران

### ستار قزوینی

خیالی نیست

در دنیایی که اعتباری نیست

تو اگر هزار رنگی

ترجیح من بیرنگی

**علی علیپور**

خستم...

همچون مردی

میان اقیانوس آرام

سوار بر موج

در انتظار موجی بلند...

نه امیدی به نجات

و نه عطشی برای بودن

آزاد

و رها...

این آرامش،

بوی مرگ می‌دهد این بار...

**علی علیپور**

در هیاهو هم

میتوان تنها بود...

میتوان خندید

میتوان گم شد...

میتوان بود

ولی نبود...

جنگ

میان بودن و شدن است...

بودن

از انتخاب می‌آید

شدن

از اجبار...

**فاطمه**

نان، اگر از دست برآید،

گرم‌تر است.

دست، اگر ببخشد، کریم است؛

اما اگر نان خودش را درآورد،

کریم‌تر است.

هیچ سفره‌ای پُر نیست،

اگر پشتش رنج نباشد.

و هیچ رنجی خالص نیست،

اگر مزدش، فقط پول باشد.

**مانی رؤف**

میان این همه دیوار

من

سایه‌ای شدم

که از خودش هم می‌گریزد.

هزار شب

با چاقوی خاموش فکر

ریشه‌ی جانم را بریده‌ام

و هنوز

صبح‌ها با مرگِ ناتمام

بیدار می‌شوم.

دوستش داشتم...

اما دوستم نداشت.

و این تمام زلزله بود.

بارها

پایان را نوشته‌ام

بر صفحه‌ی بسته‌ی زندگی،

اما جوهرِ رفتن

هی خشک شد

قبل از آخرین واژه.

من

برای کسی مهم نیستم،

نه صدایم

نه اشکم

نه خالی شدنم در شب‌های بی‌گوش...

این جهان،

اگر از من خالی شود

چیزی کم نخواهد داشت

اما شاید

من،

از درد خالی شوم.

**بهزاد سرافراز**

در خیابان ذره‌ای هم مثل تو باشد کسی

دل درونِ سینه می‌پرسد که او آیا تویی

من چه شیرین خویش را با عاشقی گم کرده‌ام

در پی خویشم؛ درونِ آینه اما تویی

**محسن اکبری**

و من

به تو فکر می‌کنم

همچون آفتابِ دمِ غروب

بر شانه‌های خسته‌ی تهران،

که آرام می‌تابد

بی آن که بداند

چقدر به نورش محتاجم.

**محسن اکبری**

شعری در نگاهت  
از مجموعه اشعار در کرانه باد و باران  
به تو که نگاه کردم،  
دیگر نیازی به واژه نبود.  
چشمانت  
شعرهایی می نوشت  
که حتی حافظ  
در خواب هم ندیده بود.  
من،  
فقط نظاره گر بودم؛  
آن گونه که شاعری  
زبانش را  
در نگاه معشوق  
گم می کند.

**نفیسه نعمتی**

ایران من قدری تحمل کن  
این بار اول نیست می سوزی  
این بار اول نیست زخمت را  
روی تنت با زخم می دوزی  
ای پاره‌ی جانم که چون مادر  
بر قد کشیدن هات می بالم  
با سوزشی از زخم‌های تو  
می پیچم و تا صبح می نالم  
گم کرده‌ای لبخندهایت را  
در پیچ و تاب روزهای سرد  
ای سرزمین اشک بی پایان  
ای تار و پود قامتت از درد  
یک روز با انگشت‌های سرد  
در باغ تو لبخند می کارم  
حتی اگر باران خساست کرد  
بر ریشه‌هایش اشک می بارم  
مأم وطن! محبوبه‌ی اقوام!  
گهواره‌ی مردان بی پایان!  
جان تمام ایل قربانت  
خاک گرامی! میهنم! ایران!  
جز تو ای مرهم دل‌های پر از درد و جنون  
به که زخم دل خود را بسپاریم حسین؟  
خسته از مردن و تحقیر و خیانت، امشب  
هوس گریه‌ی در سوگ تو داریم حسین!

**نفیسه نعمتی**

آمد کمی ترانه بخواند دهان نداشت  
بالش شکسته بود ولی آشیان نداشت  
یک شب که خسته بود دلش، بغض کرد و خواست  
تا اوج آسمان برود نردبان نداشت  
زل زد به چشم‌های خدا گریه‌اش گرفت:  
این زندگی که ساخته‌ای امتحان نداشت  
می خواست پیش قاضی خود، اعتراف که..  
هی فکر کرد و کرد ولی داستان نداشت  
بعد تمام غصه و تشویش و درد و رنج  
می خواست زندگی کند اما زمان نداشت  
بازندگان مطلق تاریخ بوده‌ایم  
بیخود نگرده قصه‌ی ما قهرمان نداشت

**عباس صالحی**

نیمه شب‌ها آشوب می شود  
در شهر چشمانت  
یک کهکشان پر از ستاره،  
هرج و مرج قلبی تپنده  
و نگاه حیرانم...  
آنگاه که تا سپیده می رقصند  
انگشتان لرزانم  
بر افسر ابروان و  
حریر زلفان  
من می مانم و اندام عریان  
و بهانه‌ی هرم دستانت  
به هوای طعم توت فرنگی لبه‌ایت  
رایحه‌ی گیلان می افشاند!  
از همین حالا...  
که چشیده بوسه‌هایم را  
لعنتی نفسه‌ایت

**سمیرا پروین**

میخواست خاک گریه کند جان ندادنش  
عالم به صف شد امر بتازان ندادنش  
خورشید خوار شد که در آن آفتاب تیز  
خواهش نمود و اذن نتابان ندادنش  
حق می‌دهم به حق آسمان آرام  
شرمنده شد اجازه‌ی باران ندادنش  
تقدیم کرد شاه به ارباب خویش خون  
یک قطره نیز پس به بیابان ندادنش  
مهتاب راست قامت و خورشید روی نی

شب خواست تکه تکه شود، آن ندادنش  
از صوت "ام حسبت" ی راس بریده‌ای  
سر نیزه خواست گریه کند جان ندادنش

### محمدحسین افشار

ظهر یک روز داغ تابستان  
دو غزل گرم گفتگو بودند  
کوچه‌ها در سکوت می‌رفتند  
دو غزل شاد و بذله‌گو بودند  
در تقلاً که قلقلک بدهند  
دستشان در تماس هم باشد  
یا به هر شکل ممکن شده‌است  
شانه‌هاشان مماس هم باشد  
یادم آمد که ما دو تا یک روز  
طول این کوچه را قدم زده‌ایم  
دستمان توی دست هم بوده  
در تب هم غزل قدم زده‌ایم  
توی گوشات چه شعرها خواندم  
گفتی از بم‌صداست سرمستم  
چقدر عاشق غزل بودی  
چقدر عاشقت غزل! هستم  
کوچه‌ها کاش شعر می‌گفتند  
ما دو مصرع کنار هم بودیم  
مثل یک جفت ابروی اسپرت  
توی شعری دچار هم بودیم  
ناگهان...! ناگهان...! ورق برگشت  
جبرها آمدند و بُر خوردند  
پاک شد صورتی که مسأله بود  
ضرب و جدول به هم نمی‌خوردند  
ناگهان پشت یک چراغ خطر  
ما دو تا بی‌خطا جریمه شدیم  
دستمان ول شد از هم و با آه  
از وسط تکه و دو نیمه شدیم...  
تا که از یاد و خاطرم بروی  
چقدر من کتاب می‌خوانم  
فلسفه، شعر، فقه، علم حقوق  
چقدر چرت و پرت می‌دانم  
من جهان‌بینی‌ام کج و کوله‌ست  
مانیفستی به داد من نرسید  
نیچه اما عجیب می‌چسبد  
نیچه یعنی رسول عهد جدید  
فکر مُردن اگر ولم بکند

خواهم آمد برای بوسه‌ستان  
باز هم گاز بوسه خواهم زد  
به لپ بستنی تابستان

### امیر

غزل خوب از عراقی بخونیم:  
نظر ز حال من ناتوان دریغ مدار  
نظاره رخت از عاشقان دریغ مدار  
اگر سزای جمال تو نیست دیده رواست  
خیال روی تو باری ز جان دریغ مدار  
به پرسش من رنجور اگر نمی‌آیی  
عنایتی ز من ناتوان دریغ مدار  
ز خوان وصل تو چون قانعم به دیداری  
تو نیز این قدر از میهمان دریغ مدار  
به من، که گرد درت چون سگان همی گردم  
نواله گر ندهی، استخوان دریغ مدار  
چو دوستان را بر تخت وصل بنشانی  
ز من، که خاک توام، آستان دریغ مدار  
چو با ندیمان جام شراب نوش کنی  
نصیب جرعه‌ای از خاکیان دریغ مدار

### مریم

دم به روزی می‌فهمه  
که "وفاداری" کافی نیست،  
وقتی  
یکی حواسش همیشه  
پشت درای دیگه‌ست...

### محمد شریف

چون جانِ جام، پُر شدن از تو سرشت ماست  
چون تاک‌ها شراب‌شدن سرنوشت ماست  
ما را به شور اشک، نمک‌گیر کرده‌ای  
معجون رنج و لذت روضه بهشت ماست  
عمری به این امید که اشکی درو کنیم  
در خاک گریه‌خیز گلو، بغض، کشت ماست  
تقویم ما به جز تو بهاری نداشته  
ماه محرم است که اردیبهشت ماست  
ما حسرت تمام بناهای عالمیم  
چون تربت تو شاکله خشت ماست...

### حمیدرضا پاک‌نژاد

دیگر نگاه گرم تو در پشت شیشه نیست  
اینروزها هوای پنجره مثل همیشه نیست  
طوفان گرفته لانه ما را بر این درخت

درباغ خشک صحبتی از برگ و ریشه نیست  
ای شیرِ شرزه به مردارها بساز  
آهوی عشق درد دلِ این تنگِ بیشه نیست  
فرهادماز خواب وعده شیرین پریده است  
در کوه روزگار صدایی ز تیشه نیست  
از سرنوشت چه انتظارِ وصالِ عزیز من  
این تحفه را بغیرِ قهر و جفا هیچ پیشه نیست  
رفتی و خاطرات تو فریاد می زنند  
این روزهای همیشه، همیشه نیست

### آرزو سیاری

انسان ممکن است با یک نفر بیست سال زندگی کند  
و آن شخص برایش یک غریبه باشد!  
می تواند با یک نفر بیست دقیقه وقت بگذارند  
و تا آخر عمر فراموشش نکنند...

### بهاره منفرد

من منتظر خواهم ماند،  
حتی اگر باد  
هزار بار خاکستر بر چهره ام بکوبد،  
حتی اگر صدای انفجار  
خواب را از چشم هایم برباید.  
تو بازخواهی گشت  
و من خواهم بود،  
با لبخندی که سال هاست  
انتظار آمدنت را می کشد...

### بهمین نیاز خانی

مجموعه ی : «سکوت هایی که اتفاق افتادند»  
«سکوت ناگفته»  
و تو نمی دانستی  
که چگونه نامت،  
در هر سطر از سکوت من  
تکرار می شد،  
بی آنکه لبانم  
جرأت آوایی ساده را  
بیابند.  
نمی دانستی  
که نگاهت  
سایه ای می افکند بر تمام روزهایم،  
و شب،  
چشم اندازی بود  
از چشمه سارِ سکوت،

که در مه لطیفِ حضورِ تو  
خواب ابدیِ زمان را می دید.  
من،  
مردی بودم  
با مشتی واژه ی ناتمام،  
که در پستوی دل  
هر روز  
تمرین می کرد  
تا شاید روزی  
در لحظه ای بی پروا،  
شعله ای برخیزد  
از مرز خاموشِ لبان —  
با زبان بی زبانِ دل،  
چنانکه گلی یاس  
در حضور آفتاب،  
بی نیاز از کلام،  
اعتراف کند  
به بودنِ نوری نامرئی:  
دوست دارم.  
اما سکوت  
سنگین تر از عشق بود،  
و غرور،  
سدی که سال ها  
بر گلویم  
بنا کرده بودند.  
که عشق،  
رازِ کهنی ست  
که تنها  
در سکوتِ دل  
می دمدم.  
اکنون  
تو رفته ای،  
و من  
در خانه ای پر از انعکاسِ نگاهت  
با آینه ها  
حرف می زنم،  
تا شاید  
یکی شان  
چهره ات را  
برایم زمزمه کند.  
بیا...

### مهر داد چیتگر

ای غریبانه ترین حسرت من؛  
درختان شکوفه کرده اند.  
فاخته؛  
آشیان گزیده،  
بر بلندای چنار...  
ای زیباترین تحریر،  
روان در آوای باران،  
سر تا به پای؛  
مسخ ام؛  
از؛ آوای نگاه ات...  
قراری است مرا؛  
با شمیم نفس هایت،  
هر روز،  
پا به پای سایه ات...  
تو آنسوی خیابان،  
در تفرج بهار  
دست در دست یار،  
من این سوی خیابان  
دست در دست خیالت،  
بی قرار بی قرار...

### ف. پگاه

یک شبی آرام بیا در خواب من  
تا سحر مهمان به چشمانم بمان  
تا بگیرم دست های گرم تو  
بگذریم از کوچه های شهر عشق  
بشکنیم بت های درد و رنج دل  
زیر پا آریم خیابان یک به یک  
تا بنوشیم جرعه ها از جام می  
برکنیم حسرت ز دل ها از فراق  
سر بگیریم مهر را تا پای جان  
یک شبی  
آرام بیا  
در خواب من

### جواد کریمی

شوخ طبع و شیطنت رفتار و پر شور و شری،  
دامنت پرچین و سیمین ساق و هم مه پیکری  
چشم در چشمم شدی در هر زمانی بی درنگ،  
با نگاهت عشوه ریز و می کنی افسونگری...  
در حسادت بارها پس داده ام این امتحان

اگر هنوز  
در تارِ دلتنگیِ شب،  
نامم  
چون نسیمی خاموش  
از لابه لای تپش هایت می گذرد...  
اگر صدایم  
در خوابِ بی قرار،  
گاه، چون دستانی پنهان،  
بر شانه‌ی خاطره‌ات می نشیند—  
بیا...  
پیش از آنکه این شعرها  
در خاموشی فرو روند،  
و واژه‌ای دیگر  
جرأتِ گفتنت را  
نداشته باشد.

### بهمن نیاز خانی

ای ایران، ای صدای سپید،  
ای فردای روشنِ امید  
ای خورشیدِ خفته در دلِ خاک،  
ای گلزارِ زخمی بی فریاد  
تو را جانِ ما، تو را مهرِ ما،  
ز دل برنخیزد هوای دگر  
اگر تنها شدی، اگر بی پناه،  
بدان با تویم، در دلِ این راه  
تو آن موجِ خشمِ فروخته‌ای،  
که آرامشی پیش طوفانِ گریست  
تو آن نامِ پاکِ فراموش شده،  
که در برگِ تاریخ، خون بار زیست  
ببار ای غریو سپیده دمان،  
بکوب ای دلاور، به سنگِ زمان  
برافراز پرچم ز خاکِ ستم،  
که خونت نخواهد رود رایگان  
نداریم جز تو پناهی بلند،  
که بی تو، خزان است و بی تو، غم است  
به نام تو سوگند، ای سرزمین،  
که دشمن به چشم تو جز ماتم است  
تو را دوست داریم، ای جانِ ما،  
تو را پاس داریم تا آخرین  
بمان ای وطن! تا جهان باقی است،  
بمان ای سرافرازِ جاودان

تا که می افتد به دست باد از سر روسری  
 ابروانت را کمائی کرده ای، مویت کمند،  
 یا به تزئین روی سر داری گل نیلوفری  
 شیوه های دلبری را خوب می دانی به طبع  
 با لطافت دست لای موی خود تا می بری...  
 تا که هستی در نظر، هر لحظه می بینم تو را،  
 راه من هرگز نشد کج، سمت و سوی دیگری...  
 سرنوشت از خط به خط دستهایت روشن است  
 عشق با اخلاص را در طالع می آوری...

### روشنک آرامش

فکر های من  
 بال می دهند به خیال تو  
 و شاخه های تازه بیدار شده  
 فکر می کنند پرندۀ ام  
 در لانه های جا مانده از دیروز  
 پناه می گیرم  
 و برای تخم های نگذاشته ام  
 گریه می کنم  
 خش خش برگ ها  
 کلمات واژگون جمله های گمشده اند  
 و شکوفه ها  
 حرف هایی که درخت به دلش مانده بود  
 به نسیمی دلخوشم  
 به باد که پیام آور زمین است  
 و دلم برای ریشه هایی خفته در زمین  
 می سوزد  
 کسی نمی داند  
 که برگ های بازیگر  
 حرف تازه ای ندارند  
 برای شنیدن درخت باید  
 ریشه ها را بشنویم

### حسین رمضانپور

مرا بگیر در آغوش  
 که قبل عشق تو روییده است  
 حصار تنگ قفس در من  
 چنان بگیر مرا در خود  
 مگر که زنده شود با تو  
 جوانه های هوس در من  
 مرا بخواه و نوازش کن  
 که سخت ابری و نمناکم

نپرس حال خرابم را  
 صبور باش و تماشا کن  
 چقدر بارشم و رودم  
 که جاری است ارس در من  
 نوازشم کن و مرهم شو  
 به شانه ای که زمین گیر است  
 برای حق حق دیرینه  
 برای قلب پر از پینه  
 پناهگاهی و آئینه  
 سکوت باش و سپس در من...  
 بگو هر آنچه نگفتم را  
 بگو که درد نهفتم را  
 چگونه از قبل نایم  
 به چشم هام بگویانم  
 که راه نقب نمی دانم  
 نمانده نای نفس در من  
 مرا بگیر در آغوش  
 که مرده، زنده بگردانی  
 که چند زخم نخواهم گفت  
 گرفته اند گلویم را  
 و مرده اند هزاران تن  
 بدون دادرس در من  
 اگر چه تارم و خاموشی  
 گرفت شوق درونم را  
 من از قبیله ی فانوسم  
 مرا بسوز و مشعشع کن  
 چنان که قبل تو انگاری  
 نکرده هیچ کس در من  
 بخواه سبز شوم با تو  
 تویی که عمر منی از نو  
 چقدر بی تو دلم پیر است  
 مرا بگیر در آغوش  
 مگر از عشق برویانی  
 جوان تازه نفس در من

و از انواع پارچه ها با طرح های مختلف میتوانید استفاده کنید.



البته پیشنهاد می کنیم برای دوخت کیف دخترانه از پارچه های لطیف با رنگ های روشن استفاده کنید تا کیف کودک شما علاوه بر زیبایی، جذابیت لازم را نیز داشته باشد. برای شروع پارچه های مورد نیاز را برای روکار و آستری آماده کنید و الگوهای مورد نیاز را مطابق تصویر زیر تهیه کنید.

طبق عکس این تعداد الگو رو برش بزنید.



نوارهایی برای حلقه اتصال بند بدوزید.



## آموزش دوخت کیف پارچه ای



### آموزش تصویری دوخت کیف دستی کوچک زنانه

در این مطلب آموزش تصویری دوخت کیف دستی پارچه ای با الگویی ساده و به صورت تصویری و مرحله به مرحله تقدیم شما عزیزان می شود تا ببینید که خیاطی کار خیلی سختی نیست فقط باید کمی دقت و خلاقیت به خرج دهید.

بسیاری از خانم ها به دوخت و دوز علاقه دارند اما به علت مشکل بودن برخی مدل ها دست به دوخت و دوز نمی زنند. دوخت کیف دستی پارچه ای زنانه ایده ای جالب و جذاب برای خانم هایی است که دوست دارند از هنر دست خود استفاده کنند و آنچه را که مورد نیاز خود و خانواده است فراهم آورند.

در ادامه آموزش مرحله به مرحله دوخت کیف را با تصاویر مشاهده می فرمایید. تا پایان با این آموزش مهیج و کاربردی همراه ما باشید.



### روش دوخت کیف دستی پارچه ای:

برای دوخت کیف پارچه ای نیازی به مهارت زیاد در خیاطی ندارید و در صورتی که تا حدودی با دوخت و دوز آشنا باشید میتوانید این کیف زیبا را تهیه کنید. انتخاب پارچه برای این نوع کیف کاملاً سلیقه ایی است



لبه های کارو به داخل برگردونید و دوخت بزنید.



این الگو رو لبه ی صاف بالاشو دوخت کوک ساده بزنید.



جای دکمه رو مشخص میکنید و دکمه ی باز و بستن  
کیف رو سرجای مشخص دوخت میزنید.

بعد به این شکل بکشید تا جمع بشه و چین بخوره.



این دوتا رو روی هم بگذارید و بدوزید.

تا اینجا جلوی کیف تمام شد.



## در کیف

این هم در کیف هستش.



## الگوی پشت کیف

الگوی پشت کیف و اگر خواستید آستر بدید ابتدا روی

هم میزارین و میدوزید.



### بند کیف

بند کیف هم از داخل بین استر و پارچه میزاید و دوخت میزنید.



دکمه مناسب برای کیف را از خرازی ها تهیه کنید و به قسمت جیب جلو کیف متصل کنید. در صورتی که قادر به انجام اینکار نیستید میتوانید از افراد ماهر کمک بگیرید و یا از فروشنده دکمه در خرازی بخواهید که اتصال دکمه به پارچه را انجام دهد تا کیف شما علاوه بر زیبایی، کارایی بالایی نیز داشته باشد.

این هم از کیف زیبای ما



امیدواریم از آموزش دوخت کیف دستی پارچه ای لذت برده باشید و با کمک خلاقیت و ابتکار کیف های مختلفی تهیه کرده و مورد استفاده قرار دهید.

## طرز تهیه آش عدس



آش عدس یک آش خوشمزه و مقوی است که به عنوان پیش غذا گزینه‌ی مناسبی است. این آش به‌خاطر وجود عدس، گشنیز، جعفری، پیاز و سیر، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی، آهن و کلسیم بدن‌تان را همه‌جوره تامین می‌کند و همزمان فیبر لازم را (مخصوصا اگر از سبزیجات تازه استفاده کنید) به بدن‌تان می‌رساند. آش عدس را می‌توان همانند باقی آش‌ها با کشک، ماست و یا دوغ ترش مصرف کرد.

### مواد اولیه طرز تهیه آش عدس:

- ☐ عدس ۱ پیمانه
- ☐ برنج ۱ پیمانه
- ☐ سبزی تازه (گشنیز و جعفری) ۱۲۰ گرم
- ☐ پیاز ۲ عدد
- ☐ سیر ۳ حبه
- ☐ آب ۲ لیتر
- ☐ نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
- ☐ نعنا داغ، ماست یا کشک برای سرو

### طرز تهیه آش عدس

**مرحله اول:** خیساندن برنج و عدس، تفت دادن پیاز و

سیر

ابتدا برنج و عدس را به صورت جداگانه در مقداری آب بریزید تا حدودا یک ساعت خیس بخورند. پیاز و سیر را خرد کرده و با مقداری روغن، زردچوبه و فلفل تفت دهید.

**مرحله دوم:** افزودن آب، برنج و عدس به پیاز پیاز و سیر سرخ شده را به همراه ۲ لیتر آب در یک قابلمه بریزید و برنج و عدس را اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت بگذارید تا به جوش آید و آب آن کشیده شود.

### مرحله سوم: افزودن سبزی خردشده

وقتی آب آش عدس کشیده شد، باید سبزی‌های خرد شده را اضافه کنید. سپس به مقدار لازم در آش نمک بریزید و صبر کنید تا آش شما کاملا پخته و لعاب دار شود.

### مرحله آخر: سرو آش

آش عدس را با نعنا داغ، ماست یا کشک تزیین و سرو نمایید. نوش جان.

## طرز تهیه آلبالو پلو با گوشت قلقلی



اما حرف از غذای تابستونی که باشه مخصوصاً غذای بلویی، آلبالو پلو حرف اول رو میزنه.

## مواد اولیه طرز تهیه آلبالو پلو با گوشت قلقلی

برنج ۴ لیوان

آلبالو ۵۰۰ گرم (نیم کیلو)

گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم

پیاز ۱ عدد

زعفران دم کرده و کره به مقدار لازم

شکر ۲۵۰ گرم

نمک و فلفل به مقدار کافی

پاپریکا دلخواه

## طرز تهیه آلبالو پلو با گوشت چرخ کرده

## مرحله اول:

برنج را ۳۰ دقیقه قبل از پخت در مقداری آب و نمک خیس دهید. سپس با چند لیوان آب و مقداری نمک روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. بعد با آب ولرم آبکشی کنید. برنج باید تا اندازه ای بجوشد که وقتی میان دو انگشت میفشارید اطراف برنج نرم و مغز آن کمی خام باشد.

## مرحله دوم:

آلبالوی تازه را شسته و دُم و هسته آن را بگیرید. آلبالوها را داخل قابلمه بریزید و شکر را روی آلبالوها بپاشید و چند دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید تا آلبالوها نرم شوند.

پس از این که نرم شدند از روی حرارت بردارید و آبکشی کنید. آب اضافی را مجدد روی حرارت قرار دهید تا کمی غلیظ شود.

## مرحله سوم:

داخل کاسه ای گوشت چرخ کرده، پیاز رنده شده، نمک و فلفل را مخلوط کنید. در صورت تمایل کمی پاپریکا هم اضافه کنید. سپس با آن کوفته قلقلی درست کنید و در روغن سرخ کرده و کنار بگذارید.

## مرحله چهارم:

ته قابلمه روغن بریزید و نان لواش قرار دهید. سپس برنج آبکش شده و آلبالوها را لایه لایه داخل قابلمه بریزید. حرارت را زیاد کنید تا برنج شروع به بخار کردن کند. سپس حرارت را ملایم کنید و دم کنی را بگذارید تا آلبالو پلو دم بکشد. در اواسط پخت ۱ لیوان شربت آلبالو را با مقداری کره یا روغن داغ مخلوط کنید و روی برنج بدهید.

## مرحله پنجم:

برای سرو آلبالو پلو را در ظرف بریزید و روی آن را با کوفته های سرخ شده، مقداری آلبالو و برنج زعفرانی تزئین کنید. برای تهیه برنج زعفرانی مقداری برنج سفید را با مقداری کره و زعفران دم کرده مخلوط کنید و روی آلبالو پلو قرار دهید تا همزمان دم بکشد. برای آلبالو پلو با گوشت مجلسی میتوانید برنج را با قالب ژله قالب بزنید. کف قالب را کمی چرب کنید. داخل آن برنج ساده یا زعفرانی بریزید. با دست روی برنج کمی فشار دهید تا به هم فشرده شود. سپس در دیس برگردانید.

## کیک شیر



بافت و طعم این کیک بینظیره و می‌تونید با طعم‌های مختلف درستش کنید.

### مواد لازم:

آرد قنادی ۳۰۰ گرم؛

تخم مرغ ۴ عدد؛

شکر ۲۳۰ گرم (برای شکلاتی نکات رو ببینید)؛

شیر ولرم یک پیمانه (قابل جایگزینی)؛

روغن مایع نصف پیمانه؛

بیکنینگ پودر ۲ ق چ استاندارد (منظور از ق چ قاشق پنج میل است)؛

وانیل یک چهارم ق چ؛

هل یک دوم ق چ یا بیشتر (به دلخواه)؛

دمای فر ۱۷۵ درجه سانتیگراد برای فر گازی استاندارد

قالب مستطیلی ۲۰ در ۳۰ با حداقل ارتفاع ۴ سانت یا

قالب گرد ۲۵ سانتی

### طرز تهیه:

تخم مرغ‌ها، شکر، وانیل و هل را حدود ۴ الی ۵ دقیقه با دور متوسط همزن بزنید تا کشدار شود. روغن مایع را اضافه و در حد مخلوط شدن بزنید. همزمان با روشن بودن همزن روی دور کم، شیر ولرم را کم کم اضافه و مخلوط کنید و بعد در حد بیست ثانیه بهم بزنید.

مخلوط آرد و بیکنینگ پودر (و پودر کاکائو برای کیک شکلاتی) الک شده را طی دو مرحله اضافه و با لیسک فولد کنید. اگر مواد یکدست نشد، میتوانید با دور کند همزن در حد شش الی هفت ثانیه مواد را بهم بزنید. کف قالب را کاغذ روغنی پهن و روی کاغذ روغنی را نیز کمی چرب کنید. مواد را در قالب بریزید و یکی دو بار قالب را روی سطح کار بکوبید. قالب را در طبقه وسط فر از قبل

گرم شده به مدت تقریبی ۴۵ دقیقه بگذارید. از فر خارج کنید اجازه دهید خنک شود. برای برش بهتر میتوانید یک ساعت آن را در فریزر بگذارید. اطراف کیک را به کمک پالت از دیواره قالب آزاد و کیک را مطابق کلیپ خارج کنید. میتوانید کیک را در همان قالب برش بزنید.

### نکات:

برای برش زدن از چاقوی تیز اهرای استفاده کنید. است.

میتوانید به اندازه یک بند انگشت از شیر کم کنید و جای آن گلاب بریزید.

میتوانید به جای شیر از آب پرتقال همدمای محیط استفاده کنید. همچنین مقداری رنده پوست پرتقال نیز با تخم مرغها بزنید.

میتوانید ۲۵ گرم از مقدار آرد آن کم کنید و به جای آن از پودر کاکائو استفاده کنید و حتما میزان شکر را بیشتر بریزید (۲۵۰ الی ۲۶۰ گرم) و کیک را شکلاتی درست کنید یا حتی کیک را به صورت دو رنگ درست کنید. یا مقداری نسکافه نیز به شیر اضافه کنید و کیک را با طعم موکا درست کنید.

میتوانید مقداری نسکافه در شیر بریزید.

میتوانید به میزان دلخواه از گردوی ریز خرد شده داخل کیک اضافه کنید.

برای طعم موکا میتوانید مقداری نسکافه در شیر بریزید و برای تزیین میتوانید روی سطح کیکها را با فرچه شربت بار یا عسل بزنید و با انواع مغز یا پودر نارگیل تزیین کنید.

قالب گرد با قطر ۲۷ سانت نیز عالیهست. برای ارتفاع بیشتر از قالب ۲۴ استفاده کنید.

### کیک شیر با طعم پرتقالی



به جای شیر از آب پرتقال تازه استفاده کنید و مقداری  
رنده پوست پرتقال هم با تخم مرغ بزنید  
البته حتی ترکیب شیر و آب پرتقال هم شبیه باترمیلک  
میشه و شیر کمی میبره و خیلی عالی میشه

---



### از بین بردن تندى فلفل چیلی

برای از بین بردن تندى فلفل‌های چیلی که معمولاً طعم بسیار تند و تیز دارند کافی است فلفل را از وسط با چاقوی تیز برش دهید و تمامی تخم‌ها و رگه‌های داخل فلفل را دریاورید، و سپس در آب سرد قرار داده و مصرف کنید. با این روش، تندى فلفل از بین می‌رود و در طعم آن تغییری ایجاد نمی‌شود.



### کدام سبزی را با آب گرم و یا آب سرد بشوریم؟

در صورتی که نمی‌دانید کدام یک از سبزیجات را برای پختن ابتدا در آب سرد یا آب داغ بریزید، کافی است این نکته را در نظر داشته باشید که آن دسته از سبزیجات که روی زمین رشد می‌کنند به آب داغ نیاز دارند و آن دسته از سبزیجات که زیر زمین رشد می‌کنند برای پختن به آب سرد نیاز دارند.



### شیوهی جذاب برای خرد کردن پیاز

یکی دیگر از ترفندهای جالب آشپزی برای خرد کردن پیاز بدون دردسر به این شکل است که، باید ابتدا پیاز را از وسط به دو نیم قسمت کنید و هر قسمت را از پشت با استفاده از چاقوی تیز برش‌های عمودی و افقی بدهید. با انگشتان خود قسمت‌های برش داده را نگه داشته تا از هم باز نشوند و در نهایت با برش نهایی پیاز، پیاز نگینی شما آماده است. چنانچه فاصله برش‌ها بیشتر باشد اندازه پیازهای خرد شده بیش‌تر خواهد شد.

## ترفندهای خانه داری و آشپزی

چند مورد از ترفندهای جالب آشپزی را در این مطلب برای شما جمع‌آوری کرده‌ایم، که با یادگیری آن‌ها پخت و پز برایتان آسان خواهد شد. همان طور که می‌دانیم آشپزی هنر است و به همین دلیل باید علاوه بر اشتیاق برای آشپزی اصول و قواعد کلی آن را یادگیریم تا بتوانیم غذا، دسر و حتی نوشیدنی‌های خوشمزه را به بهترین شکل ممکن درست کنیم. ترفندهای جالب آشپزی به افراد کمک می‌کند که بدون دردسر و زمان طولانی آشپزی خود را به پایان برسانند. در ادامه چند مورد از ترفندهای جالب آشپزی را که اغلب برای تهیه بهتر و دلپذیرتر غذاها استفاده می‌شوند را برای شما عزیزان انتخاب کرده‌ایم.

### مهم‌ترین نکات

- ترفندهای جالب آشپزی که نمی‌دانستید!
- یک حرکت سرآشپز گونه
- خوشمزه‌تر کردن سیب زمینی سرخ کرده
- از بین بردن بوی سوختگی برنج
- برنامه‌ریزی برای پخت غذا



### ترفندهای جالب آشپزی که نمی‌دانستید!

با یادگیری این ترفندها شما قادر خواهید بود تا مهارت خود را در آشپزی افزایش دهید. افزایش مهارت شما منجر خواهد شد تا سرعت شما در آشپزی و کیفیت کار شما بالاتر بیاید. با یادگیری برخی از فوت و فن‌ها، در مواقع اضطراری و یا زمان‌هایی که اتفاقی غیر منتظره می‌افتد، شما به راحتی می‌توانید وضعیت موجود را کنترل کنید. در ادامه به صورت مورد به مورد به بررسی این مهارت‌ها و فوت و فن‌ها خواهیم پرداخت.



### روش پوست کندن گوجه فرنگی

برای پوست کندن گوجه فرنگی روش ساده و راحتی را به شما پیشنهاد می‌دهیم. گوجه فرنگی از مواد غذایی پر کاربرد در آشپزی می‌باشد و در اکثر غذاها از گوجه فرنگی استفاده می‌شود که معمولاً باید پوست آن را بگیریم. بهترین روش برای پوست کندن گوجه فرنگی این است که انتهای آن را به صورت X برش داده و آن را به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه در آب در حال جوشیدن قرار دهید و بعد از درآوردن گوجه فرنگی‌ها از داخل آب به راحتی می‌توان پوست آن را گرفت و مصرف کرد.



### جایگزین‌های سالم برای نمک

یکی از مهم‌ترین ترفندهای جالب آشپزی جایگزین کردن سرکه به جای نمک در آشپزی می‌باشد. یکی از ترفندهای سالم در آشپزی مدرن استفاده از انواع سرکه‌های بالزامیک، سرکه سیب و سرکه انگور به جای استفاده از نمک در غذاهاست که معمولاً عطر و طعم شوری را به غذا می‌دهد.



### سیب زمینی را در یخچال نگهداری نکنید

سیب زمینی وقتی در دمای پایین برای مدت طولانی قرار بگیرد، دارای طعم شیرینی می‌شود که برای غذا مناسب نیست.



### ترفند به هم نجسبیدن ماکارانی‌ها

ترفندهای لازم در مورد ماکارونی و انواع پاستا این است که برای آن که به هم نجسبند کافی است به ازای هر ۱۰۰ گرم ماکارونی یک لیتر آب اضافه کنید و مقدار آب را زیاد کنید. چنان چه می‌خواهید پاستا را با سس برای می‌همانان خود سرو کنید، به آب آن روغن اضافه نکنید زیرا این کار باعث می‌شود سس جذب پاستا نشود و طعم خوبی را به پاستا نمی‌دهد.



### نکته‌ای در مورد رنده کردن انواع پنیر

نکته لازم در مورد رنده کردن انواع پنیر در آشپزی این است که اغلب پنیرها در صورتی که در دمای محیط قرار بگیرند بافتی نرم را به خود خواهند گرفت و به سختی می‌توان آن‌ها را رنده کرد. برای رنده کردن راحت‌تر پنیرها باید ۲۰ دقیقه آن‌ها را در فریزر قرار دهید و بعد آن‌ها را رنده کنید.



### ترفند درآوردن پوسته تخم مرغ از غذا

برای بیرون آوردن پوسته تخم مرغ از داخل ظرف می‌توانید این ترفندهای جالب آشپزی را به کار ببرید. ابتدا انگشت خود با آب خیس کنید و به پوست تخم مرغ نزدیک کنید، با این ترفند به دلیل ایجاد خاصیت مغناطیسی بین پوسته تخم مرغ و انگشت دست شما به راحتی می‌توانید پوسته را از داخل ظرف خارج کنید.



#### در فر را باز نکنید

وقتی که کیک یا شیرینی را درون فر قرار می‌دهید، برای اینکه پف خوبی بکند، در فر را مکرر باز نکنید، زیرا باعث می‌شود تا کاهش دما برای فر اتفاق بیفتد و پف کردن شیرینی به خوبی اتفاق نیفتد.



#### درست کردن پیتزایی ترد

برای اینکه نان پیتزای شما ترد شود، در گام اول سعی کنید از نان پیتزای تازه استفاده کنید و به غیر از این مورد، خمیر پیتزا را قبل از اینکه مواد را رویش بچینید برای چند دقیقه در فر قرار دهید تا اندکی بپزد. در هنگام پخت نیز اول شعله زیرین فر را روشن کنید تا نان به خوبی بپزد.



#### استفاده از چند تخته

حداقل در آشپزخانه از دو تخته استفاده کنید، یکی برای سبزیجات و دیگری برای گوشت‌ها. دلیل این امر افزایش میزان تمیزی می‌باشد، زیرا گوشت‌ها به صورت خام دارای یک سری از باکتری‌ها هستند که برای سلامتی مضرند و این باکتری‌ها می‌توانند در صورت تماس با محیط، روی آن باقی بمانند و اگر روی یک تخته باقی بمانند، می‌توانند به راحتی با سبزیجات ترکیب شوند و از آن جهت که اکثراً سبزیجات به صورت خام استفاده می‌شوند، این باکتری‌ها وارد بدن ما می‌شوند و می‌توانند دردسر ساز باشند.



#### چگونه یخ گوشت را آب کنیم؟

بعضی از افراد وقتی می‌خواهند یخ گوشت یا مرغ را از بین ببرند، آن‌ها را در یک ظرف پر از آب گرم قرار می‌دهند، ولی این کار اصلاً درست نیست، زیرا باعث می‌شود مزه گوشت تغییر کند و فرم و حالت طبیعی خود را از دست بدهد. اما روش درست چیست؟ برای اینکه به روش درست یخ را آب کنید، پاکت گوشت را درون بشقابی قرار بدهید و در یخچال یا محیط اتاق بگذارید تا به آرامی یخ آن آب شود.



#### سیب زمینی آب پز را چگونه له کنیم؟

برای بهتر له کردن سیب زمینی از مخلوط کن استفاده نکنید، زیرا باعث می‌شود سیب زمینی‌ها به یکدیگر بچسبند، بلکه از یک گوشت کوب استفاده کنید. زیرا استفاده از گوشت کوب باعث می‌شود یک بافت متخلخلی برای سیب زمینی باقی بماند.



#### شیر را در درب یخچال نگذارید

دمای درب یخچال نسبت به محیط درونی یخچال بیشتر است، به غیر از این مورد، هر سری که درب یخچال باز می‌شود، یک افزایش دمای نیز مجدداً به وجود می‌آید. پس قرار دادن شیر در این بخش پیشنهاد نمی‌شود، زیرا باعث کاهش دمای آن خواهد شد.

ترشیجات را نگه‌داری می‌کنیم، باید تا لبه ظرف یک فاصله ۲۵ الی ۳۰ میلی‌متری را خالی داشته باشند.



#### توجه به دستور پخت

برای اینکه غذایی مطلوب و خوشمزه درست کنید، در هنگامی که مشغول درست کردن آن هستید، توجه زیادی به مراحل گفته شده در دستور پخت داشته باشید، زیرا کوچک‌ترین کم‌توجهی می‌تواند، زحمات شما را از بین ببرد.



#### اهمیت تزیین غذاها

بر اثر نظر اکثر سرآشپزان مطرح تزیین مواد غذایی بسیار اهمیت دارد، زیرا شما با تزیین یک غذای خوشمزه، علاوه بر طعم و مزه‌ای بی‌نظیر، یک ظاهر بسیار دوست‌داشتنی را به غذا بخشیده‌اید. ظاهر غذا آن قدر مهم است که کمپانی‌های معروف غذا دنیا سالانه چندین میلیون دلار برای روان‌شناسی تزیین غذاها و بسته‌بندی غذاهایشان هزینه می‌کنند.



#### ترتیب ترکیب کردن مواد

برخی از اوقات که قرار است موادی را با یکدیگر در مخلوط کن ترکیب کنید، ابتدا مواد سبک‌تر را اضافه کنید، برای مثال با مایعات شروع کنید، و بعد رفته رفته مواد سنگین‌تر را اضافه کنید. در هنگام افزودن موادی مثل گوشت، بکباره همه‌ی آن را اضافه نکنید، بلکه به صورت مرحله به مرحله اضافه کنید تا فشار زیادی به تیغه مخلوط کن نیاید.



#### از چاقوهای مناسب استفاده کنید

از چاقوهای اره‌ای برای برش نان استفاده کنید و از چاقوهای ریز برای برش سبزیجات بهره ببرید. به طور کلی در آشپزخانه از چهار مدل چاقو استفاده کنید، چاقوی سرآشپز، چاقوی نان، چاقوی چند منظوره و چاقوی سبزیجات.



#### ظرف‌های جداگانه برای طبخ غذا داشته باشید.

برای طبخ مدل‌های متفاوت غذا، از ظرف‌های گوناگون استفاده کنید، برای مثال برای درست کردن پاستا از تابه‌های گود و ضخیم استفاده کنید، یا برای درست کردن پنیک از تابه‌ای کوچک با ضخامت کم بهره ببرید. در صورتی که قصد دارید تا گوشت بپزید، از یک تابه ضخیم با لبه‌های بلند استفاده کنید. برای پخت برنج با توجه به حجمی که مد نظر دارید، یک قابلمه مناسب انتخاب کنید، برای مثال اگر شما مقدار کمی برنج بخواهید درست کنید و از قابلمه بزرگ استفاده کنید، همه‌ی برنج شما تبدیل به ته دیگ خواهد شد.



#### شیشه‌های ترشی و مربا را چگونه پر کنیم؟

شیشه‌های را که درون آن‌ها از مربا نگهداری می‌کنیم، باید مقدار خیلی کمی را در بالای آن‌ها خالی بگذاریم، منظور از فضای خیلی کمی در حد ۱ الی ۳ میلی‌متر است. اگر قصد دارید تا داخل شیشه‌ای از میوه‌ها و گوجه نگهداری کنید، فضای بالای آن را به اندازه ۱۰ الی ۱۵ میلی‌متر باز بگذارید. شیشه‌های که درون آن‌ها

۲- میوه و سبزیجات آبدار، نوشیدنی‌های سنتی، نه نوشابه و قهوه

میوه‌هایی مثل هندوانه، خربزه، طالبی و سبزی‌هایی مانند کاهو و کلم منابع عالی آب هستند. نوشیدنی‌هایی مانند شربت خاکشیر یا تخم‌شربتی هم باعث خنکی بدن می‌شوند. در مقابل، نوشابه، چای پررنگ، قهوه و خوراکی‌های چرب و سرخ‌شده در گرما حال‌تان را بدتر می‌کنند.

۳- غذاهای سبک و خنک، در وعده‌های بیشتر غذاهای کم‌حجم و ساده در وعده‌های بیشتر، فشار کمتری به دستگاه گوارش وارد می‌کند. ماست و دوغ (با نمک کم) گزینه‌های مناسبی‌اند. فراموش نکنید در گرما، مواد غذایی خارج از یخچال خیلی زود فاسد می‌شوند، پس در نگهداری آن‌ها دقت بیشتری داشته باشید. ❖ بدنتان در گرما تشنه رسیدگی است؛ این توصیه‌ها کمک‌تان می‌کند تابستان را با طراوت بگذرانید.

**مشترکان پرمصرف پیامک هشدار و اخطار قطع برق دریافت می‌کنند.**



معاون هماهنگی توزیع شرکت توانیر از صدور پیامک هشدار و اخطار قطع برق برای دو گروه از مشترکان پرمصرف از ابتدای خرداد امسال خبر داد. محسن ذبیحی قرائت هر ۱۵ روز یکبار مشترکان پرمصرف همچنین صدور پیامک هشدار برای مشترکان بالای ۲ برابر الگو و اخطار قطع برق برای مشترکان بالای ۴ برابر الگو را از برنامه‌های بخش توزیع برق کشور برشمرد که از ابتدای خرداد گذشته به مرحله اجرا در آمده است.

وی مقابله با برقه‌های غیرمجاز را در دستور کار ناظران مناطق عنوان کرد و در عین حال از شرکتهای توزیع نیرو خواست تا با استفاده از داده‌کاوی و به طور هدفمند، نسبت به پیگیری برقه‌های غیرمجاز و دستکاری لوازم اندازه‌گیری اقدام کنند.

## کودکان را در معرض اخبار ناگوار قرار ندهید



👉 یک روانپزشک:

❖ کودکی که کمتر از ده سال سن دارد اگر در معرض اخبار ناخوشایند قرار بگیرد بیش از سایرین تحت تأثیر قرار خواهد گرفت؛ این کودکان خود را در موقعیتی تصور می‌کنند که گویا این اتفاق ناگوار برای او یا اعضای خانواده رخ داده است.

❖ اگر کودکان به هر شکل و یا دلیلی با اخبار ناگوار و خشن مواجه شدند، گام اول این است که این اطمینان خاطر به کودک داده شود که قرار نیست این رخداد ناگوار لزوماً برای او یا خانواده رخ دهد.

❖ اگر فرزند شما احساس ترس، غم و ناامیدی دارد این حس او را کوچک ندانید، احساسات کودکان مهم هستند و باید والدین آن را معتبر بدانند.

❖ یکی از روش‌هایی که کمک می‌کند افکار منفی در ذهن کودک یا نوجوان قدری کاهش یابد، دادن خبرهای خوب است یعنی راهی فراهم کنید که خبرهای خوشایند نیز به گوش بچه‌ها برسد.

## ۳ توصیه طلایی برای تغذیه بدن در روزهای گرم



❖ با شروع روزهای گرم سال، بدن بیشتر در معرض کم‌آبی، گرم‌زدگی و افت انرژی قرار می‌گیرد. اما با چند اقدام ساده می‌توان این فصل را با سلامت بیشتری پشت‌سر گذاشت.

۱- آب بنوشید، اما خیلی سرد نه!

در گرما، بدن با تعریق زیاد آب از دست می‌دهد. برای جبران این کاهش، نوشیدن آب سالم و خنک (نه یخی) ضروری است. کمی آب‌لیمو به آن اضافه کنید تا هم طعم بهتری پیدا کند و هم کمی ویتامین C دریافت کنید.

## هشدار طب سنتی درباره آلودگی هوا؛ توصیه‌های مؤثر برای پیشگیری از آسیب‌ها



✓ مصرف سوپ جو با سبزیجاتی مانند پیازچه، گشنیز، شوید، ریحان، اسفناج و شلغم و سالاد کاهو با هویج، روغن زیتون و آبلیمو یا آب نارنج طبیعی پیشنهاد می‌شود.

✓ برای افراد با مزاج خشک، نوشیدن آب، شیر و آبمیوه‌های طبیعی مانند آب سیب، پرتقال، لیموشیرین و هویج در دفع سموم کمک کننده است.

### چطور خشکی پوست را کاهش دهیم؟



✿ استفاده موضعی از روغن‌های گیاهی مثل روغن کنجد، روغن نارگیل و روغن ذرت به رفع خشکی پوست کمک میکند.

## اگر جوش میزنید، سنگجبین بخورید!



✿ سنگجبین از انسدادهای داخل عضوی که منجر به بروز بیماری در کبد می‌شود، جلوگیری میکند.

✿ برای از بین بردن رطوبتهای سفت و ژله‌ای مانند که بعضی اوقات در سطوح داخل معده و روده تجمیل می‌یابند بسیار مفید است.

✿ این سنگجبین در تابستان به عنوان شربت طبی و سالم برای اغلب افراد مخصوصا جوانان که دچار غلبه حرارت شده و جوش می‌زنند بسیار خوب است

### ورود ویروس گوارشی به کشور

■ رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران: ویروس جدیدی به کشور وارد شده که از خانواده آدنوویروس است و البته به کرونا ارتباطی ندارد.

■ تب، اسهال، استفراغ، درد، و بی‌حالی از جمله علائم این بیماری ویروسی است.

■ این ویروس از طریق دست‌های آلوده به سرعت انتقال پیدا می‌کند؛ لذا مردم باید دستان خود را مرتب بشویند.

■ گرمای شدید هوا باعث شیوع بیماری‌های میکروبی و برخی بیماری‌های ویروسی شده و انتقال آنها به مواد غذایی مختلف باعث بروز بیماری‌های گوارشی در افراد در سنین مختلف می‌شود.

■ رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران با اشاره به انتقال ویروس گوارشی از طریق میوه‌های نشسته، تاکید کرد: مردم میوه‌ها را به خوبی بشویند.

■ وی با اشاره به دوره این بیماری در افراد، متذکر شد: بیماران مبتلا به این بیماری گوارشی ۳ تا ۴ روز درگیر می‌شوند و با استراحت و رژیم غذایی مناسب خود به خود بیماری خوب می‌شود و مزمن نمی‌شود.

### شیره بادام، معجون شفا بخش

۱۰ عدد مغز بادام درختی خام را در آب در حال جوش بریزید و پس از یک جوش‌خوردن، از روی حرارت

❖ توجه به الگوی فشار خون شبانه و تفاوت فشار در حالت ایستاده و خوابیده نیز برای سالمندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

❖ هرچند در هر سنی فشار خون بالا به عنوان یک عامل خطر مهم برای سکته مغزی، حمله قلبی و نارسایی کلیه شناخته می‌شود، اما باید به خطرات ناشی از فشار خون پایین در سالمندان نیز توجه ویژه‌ای داشت.



**ترکیب تخم مرغ با فلفل سیاه سبب تقویت مغز می‌شود**

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم تخم مرغ مصرف می‌کنند سیستم ایمنی بهتری دارند. با اضافه کردن فلفل سیاه به تخم مرغ خیلی از بیماری‌ها را می‌توان درمان کرد یا از بین برد.

به برخی از این خواص اشاره می‌کنیم: میزان انرژی را بالا می‌برد

میزان گلبول‌های قرمز را بالا می‌برد

عضله‌سازی می‌کند

سلامتی مغز را تامین می‌کند

مشکل دید را کاهش می‌دهد

استخوان‌های سالم ایجاد می‌کند



**تغذیه سالم، کلید طلایی سلامت و آینده کودکان است**

□ دکت‌ر کبری شیاسی بر لزوم توجه والدین به رژیم غذایی سالم برای فرزندان تأکید کرد و گفت:

❖ کیفیت تغذیه در دوران کودکی، تأثیری عمیق بر سلامت جسمی و روانی در سال‌های آینده دارد.

بردارید. حدود ۳۰ ثانیه صبر کنید و سپس آنها را با آب سرد بشوید تا پوست آنها به راحتی جدا شود. اکنون بادام‌های پوست‌کنده را به همراه یک لیوان آب سرد و دو قاشق غذاخوری عسل، در مخلوط‌کن بریزید تا مخلوط کاملاً یکسانی شبیه شیر حاصل شود.

شیربادام، رطوبت خوب و ملایمی برای بدن فراهم می‌آورد و برای تقویت مغز، قلب و کبد بسیار مناسب است.

این نوشیدنی لذت‌بخش، مقادیر خوبی کلسیم، فسفر و پتاسیم، آهن و ویتامین‌های گروه ب را برای بدن فراهم می‌کند و به‌ویژه برای بانوان در سنین میانسالی که نگران عوارض یائسگی چون پوکی استخوان هستند و همچنین برای تقویت بدنی، رفع خشکی پوست و مو و بهبود آنها و رشد بهتر کودکان، بسیار مفید می‌باشد.

اگر خشکی پوست یا یبوست دارید یا انرژی‌تان کم است، شربت شیربادام را به کمک بخوانید.



**در سالمندان بالای ۷۵ سال عدد فشار خون تا چه حدی قابل قبول است؟**

دکت‌ر فریبا رایگان متخصص قلب و عروق و عضو هیئت علمی دانشگاه گفت:

❖ با افزایش سن، دیواره رگ‌ها به‌طور طبیعی سفت‌تر می‌شود و این موضوع منجر به افزایش فشار خون می‌گردد.

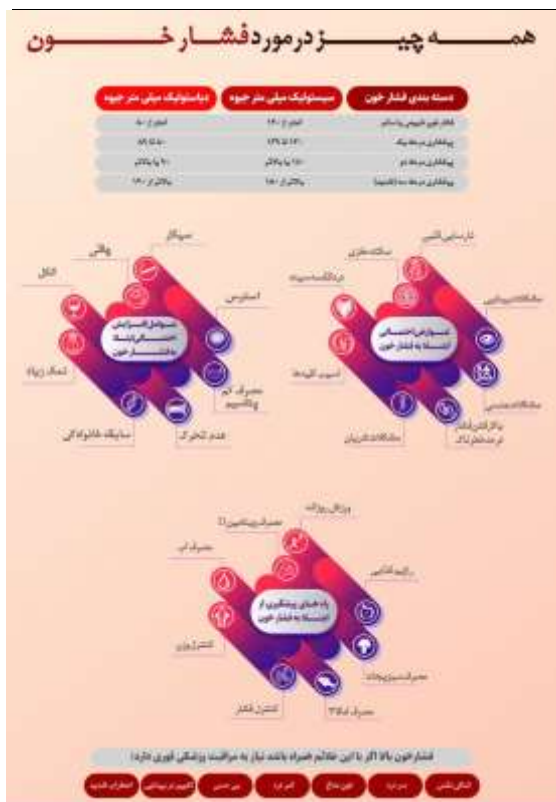
❖ به‌طور معمول در افراد میانسال، فشار خون نرمال کمتر از ۱۳۰ روی ۸۰ میلی‌متر جیوه در نظر گرفته می‌شود و مقادیر بالاتر نیاز به پیگیری دارد. اما در سالمندان بالای ۷۵ سال، به‌ویژه در افراد بالای ۸۰ سال، فشار خون تا ۱۵۰ روی ۹۰ میلی‌متر جیوه نیز ممکن است طبیعی تلقی شود.

❖ با وجود آسیب‌های ناشی از فشار خون بالا، درمان بیش از حد فشار خون در سالمندان می‌تواند منجر به افت فشار وضعیتی و کاهش خون‌رسانی به مغز و کلیه‌ها شود. این وضعیت می‌تواند خطرناک باشد و به مشکلات جدی منجر شود.



### گرما فصل بی اعصاب‌ها...

گرما و خستگی به شدت بر روی اعصاب تاثیر می گذارند و اگر در تابستان زود عصبی می شوید هر روز یک لیوان آب هندوانه بخورید.



### «فشار خاموش»

هرآنچه باید درباره فشار خون بدانید

▼ بالا بودن فشار خون می تواند سال ها بی علامت باقی بماند و ناگهان سر از سکتة درآورد!

همه چیز را یک جا ببینید: دسته بندی فشار خون، علل، عوارض و راه های پیشگیری

▼ این تصویر را با دیگران به اشتراک بگذارید؛ نجات جان کسی شاید همین باشد.

❖ والدین باید از سنین پایین نسبت به آموزش و نهادینه سازی عادات غذایی سالم در کودکان خود اقدام کنند و مصرف غذاهای صنعتی و کم ارزش را کاهش دهند.

❖ غذاهای سرشار از پروتئین مانند گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و حبوبات، به همراه سبزیجات، میوه های تازه و غلات کامل مانند نان، برنج و ماکارونی، باید به طور روزانه در رژیم غذایی کودکان گنجانده شود.

❖ لبنیات طبیعی و سالم مانند شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک از منابع اصلی کلسیم هستند و نقش مهمی در رشد و استحکام استخوان ها دارند.

❖ والدین باید کودکان را به مصرف غذاهای خانگی و طبیعی که با رعایت بهداشت تهیه می شوند، تشویق کنند تا نیاز بدن به ویتامین ها و مواد معدنی از منابع طبیعی تأمین شود.



### چای زعفران

اگر بیش از ۱,۵ ساعت در روز باموایل مشغولید برای پیشگیری از کاهش بینایی چای زعفران بنوشید

گیاه زعفران اثرات قابل ملاحظه ی بر روی ژنهای دارد که عملکرد سلول های بینایی را تنظیم میکنند.



### با این دمنوش غلظت خون را درمان کنید.

باید ۳ قاشق آویشن را با ۱۹ عدد عناب در یک قوری چینی با هم مخلوط کنیم و با اضافه کردن یک لیوان آبجوش به این ترکیب، اجازه دهیم بر روی شعله ملایم دم بکشد.

این ترکیب علاوه بر خاصیت رقیق و لطیف کنندگی خون، بالا برنده حرارت غریزی بدن، باعث بهبود پمپاژ قلب، کاهنده چربی خون و تاحدی هم لاغر کننده است همچنین باعث افزایش ظرفیت حیاتی ریه ها نیز می شود.